

EXAMENSARBETE

Elevernas medvetenhet om frukostens betydelse

KATRI OHLSSON
CATHRIN VIKLUND

PEDAGOGUTBILDNINGARNA

GRUNDSKOLLÄRARPROGRAMMET ÅK 4–9
HT 2003

Vetenskaplig handledare: Gretha Wikgren

Elevernas medvetenhet om frukostens betydelse

Ett arbete av:
Katri Ohlsson
&
Cathrin Viklund

Grundskollärarytbildningen HT 2003

Vetenskaplig handledare:
Gretha Wikgren

Luleå Tekniska Universitet

Förord

Som en del av vår grundskollärarytbildning har vi till uppgift att utföra ett utvecklingsarbete och sammanställa detta i ett examensarbete. Vi har genomfört vårt utvecklingsarbete i en skola i Kiruna kommun.

Först och främst vill vi tacka vår vetenskapliga handledare Gretha Wikgren. Hon har på ett konstruktivt och professionellt sätt varit till stor hjälp för oss genom att kritiskt granska och analysera vårt arbete.

Vi vill tacka vår praktikhandledare som gav oss tid och möjlighet att genomföra vårt utvecklingsarbete.

Vi vill även tacka vår praktikklass som gjort det möjligt för oss att genomföra detta utvecklingsarbete.

Kiruna den 10 december 2003

Katri Ohlsson

Cathrin Viklund

Abstrakt

Syftet med utvecklingsarbetet var att undersöka om elevers medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan förändrades genom fördjupade studier i ämnet. Utvecklingsarbetet genomfördes i Kiruna kommun, i en elevgrupp om 29 elever i årskurs 8. Utvecklingsarbetet genomfördes med hjälp av enkäter och fördjupade studier i ämnet. Resultatet visade att elever som inte tänkt på hur frukosten påverkar deras koncentrations- och prestationsförmåga är mer medvetna nu än de var innan. Vår undersökning visade också att det gick att förändra elevernas frukostvanor så att frukosten de äter i dag är mer näringsrik än tidigare.

Innehållsförteckning

Förord

Abstrakt

BAKGRUND	1
Inledning	1
Koppling till styrdokument	1
Tidigare forskning	2
METOD	6
Undersökningsgrupp	6
Bortfall	6
Material	7
Genomförande	7
Tidsplan	7
Tidsplan för praktikperioden	7
RESULTAT	9
DISKUSSION	14
Reliabilitet	14
Validitet	15
Resultatdiskussion	15
Egna reflektioner	16
Fortsatt forskning	16
REFERENSLISTA	17
Bilagor	

BAKGRUND

Inledning

Som studerande på grundskollärlinjen har vi under praktiken kommit i kontakt med många rastlösa och hungriga elever. Vissa av barnen var hungriga redan på morgonen när de kom till skolan, och andra barn klagade vid första rasten på att de var hungriga. Redan tidigt på förmiddagen var en vanlig fråga från eleverna: ”är det inte lunch snart”? Dessa hungriga barn och ungdomar skulle nu arbeta hela förmiddagen utan mat i magen. Vi har därför i vårt examensarbete valt att undersöka om elevers medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmåga förändras genom fördjupade studier i ämnet. Det känns som ett viktigt ämne att kunna förbättra elevernas arbetssituation på de tidiga förmiddagstimmarna.

Koppling till styrdokument

I läroplanen för grundskolan (Lpo 94) nämns att

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningar för en god hälsa samt förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. (s.12)

Vidare nämns i Lpo 94, att

Skolans och vårdnadshavarnas gemensamma ansvar för elevernas skolgång skall skapa det bästa möjliga förutsättningarna för barns och ungdomars utveckling och lärande. (s.16)

Vi ser här att ansvaret för elevers hälsa och välbefinnande ligger både hos skolan och hos föräldrarna. Det är alltså inte bara föräldrarnas uppgift att ge barnen sunda hälsovanor, utan skolan har också en viktig uppgift att fylla här. Även kursplanerna i hemkunskap, Idrott och hälsa och Biologi tar upp skolans roll i hälsoarbetet. De betonar vikten av att eleverna får kunskap och förståelse om hur den egna kroppen fungerar, samt att eleverna ska ha förmågan att kunna diskutera betydelsen av goda hälsovanor.

I kursplanen för grundskolan, under ämnet hemkunskap står det att ämnets syfte är att

Ge erfarenhet och förståelse av de dagliga handlingarnas och vanornas betydelse för ekonomi, miljö, hälsa och välbefinnande. (Skolverket, 1998 s.9)

Vidare tar ämnet idrott och hälsa upp att

Olika former av motion och rekreation har stor betydelse för folkhälsan. Därför är det viktigt att barn och ungdom får kunskap om hur den egna kroppen fungerar och hur man genom goda matvanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv kan förbättra sitt fysiska och psykiska välbefinnande. (Skolverket, 1998 s.12)

I kursplanen för biologi är ett av målen att

Utveckla förmågan att diskutera frågor om hälsa och samlevnad utifrån relevant biologisk kunskap och personliga erfarenheter. (Skolverket, 2000 s.51)

I kursplanen står också att ett av målen som eleverna skall ha uppnått i det femte skolåret är att ”ha inblick i och kunna diskutera betydelsen av goda hälsovanor”(Skolverket, 2000 s.53).

Tidigare forskning

Ekblom, Bohlin, Hambraeus och Öberg (1992) menar att den viktigaste måltiden på hela dagen är frukosten. När man vaknar har det kanske gått 10-12 timmar sedan man senast ätit och kroppen är verkligen i behov av energi. Det man äter till frukost ska ge energi och näring så att det räcker i flera timmar framöver. Därför är det bra att äta långsamma kolhydrater, t.ex. gröt eller fil/yoghurt, till frukost. Dessa tar längre tid för kroppen att bryta ned och man håller sig mätt längre. Äter man dålig frukost, för lite eller ingen frukost alls orkar man bara vara på topp någon timme. Sedan blir man lätt trött, rastlös, okoncentrerad, får huvudvärk och blir hungrig. Christensson och Sundling (2000) säger att frukosten bör ge 20-25 % av vårt dagsbehov av energi och olika näringsämnen. Det är mycket viktigt att man startar dagen rätt, dvs med ett ordentligt morgonmål, eftersom det är morgonmålets innehåll som avgör hur man ska orka förmiddagens arbete. Även resten av dagens verksamhet blir lidande av en dålig frukost.

Inger Strömquist (refererad i Ottersen, 1993) hemkunskapslärare säger att en dålig frukost ger en snabb förhöjd blodsockerhalt som efter kort tid sjunker till en låg nivå och man blir trött och sugen på något sött. Då är det lätt att eleverna stoppar i sig något onyttigt som höjer blodsockerhalten snabbt. En bra frukost höjer inte blodsockerhalten så snabbt, utan stannar vid normalnivå en längre tid, fram till lunch. Kosten har stor betydelse för hälsan. Många barn går till skolan utan att ha ätit en ordentlig frukost. De som slarvar med frukosten har sämre förutsättningar att tillgodogöra sig undervisningen. De får svårt att koncentrera sig på skolarbetet och har sämre uthållighet. Isaksson och Boman (1993) skriver i sin handbok att hjärnan som inte har några egna energilager är hela tiden beroende av att få kolhydrater i form av blodsocker. Saker som mental skärpa, koncentrationsförmåga, kreativitet, humör och förmåga att fatta rätta beslut är beroende av ett stabilt blodsocker.

Wyon, Abrahamsson, Järtelius och Fletcher (refererad i Becker, 1997a) visar i en svenskpublicerad studie av skolbarn, att frukostens energiinnehåll och näringskvalitet påverkar såväl den fysiska, kreativa som intellektuella prestationsförmågan. Barn som äter energi- och näringsmässigt dålig frukost mår sämre och är hungrigare än de som äter en ordentlig frukost. De menar att det också kan vara svårt att näringsmässigt ta igen en överhoppad frukost senare under dagen.

Vaisman, Voet, Akiveis och Vakil (refererad i Nordlund & Jacobsson 1997a) gjorde en undersökning bland 569 grundskoleelever och resultatet de kom fram till visar att frukosttidpunktens har stor betydelse för barnens inlärningsförmåga. För lång tid (mer än två timmar) mellan tidpunkten för måltiden och inläringstillfället påverkar inläringen negativt. En samstämmig uppfattning hos såväl internationella som svenska forskare inom området är emellertid att goda kostvanor, för att få ett bestående värde, måste etableras tidigt i en människas liv. Den alltmer pressade utbildningssituationen ställer också stora krav på dagens ungdom. En väl grundlagd insikt och forskningserfarenhet visar att bra kostvanor är en viktig förutsättning för att barnen och ungdomarna ska orka med sin arbetsdag och uppnå maximal fysisk och psykisk prestationsförmåga, hälsa och välbefinnande.

Pertz & Putman (refererad i Nordlund & Jacobsson, 1997a) beskriver de indirekta och direkta sambanden mellan näringsintag och inläring. Inläringen påverkas indirekt av att barn har tillräckligt med energi för att orka med inläringssituationen. Lennernäs M (2002) docent i nutrition¹ vid Uppsala Universitet, menar att man inte kan hoppa över frukosten. Utebliven föda blir som ett hot. Om inte kroppen får energi så kopplar den på sin ”fodersök”-funktion. Detta kan helt enkelt förklaras med att en hungrig individs tankar fokuseras på mat. Det gör att individen medvetet eller omedvetet letar föda och får därför svårt att koncentrera sig, och blir stressad. Stressen överröstar känslorna av hunger och trötthet. Elever som inte äter frukost känner av stressymptomen, men de förstår inte alltid att det beror på att de ätit dåligt. Barn som vänjer sig vid att hoppa över frukosten lär sig att det är normalt att gå omkring och känna sig stressad, trött, frusen och lida av huvudvärk. Naturligtvis har detta effekter på skolarbetet, hungriga och därmed okoncentrerade elever presterar sämre och har dålig beredskap för att tillgodogöra sig undervisningen, säger Lennernäs.

Byström, Neely, Landström och Lennernäs (2002) gjorde en undersökning bland 10 stycken högskolestuderande vid Umeå Universitet. Av undersökningen framgår att goda måltidsvanor befrämjar förutsättningar för prestation genom att såväl bibehålla en god vakenhet som att stärka motivationen och energin vid arbetsuppgiftens genomförande.

I samband med en kartläggning av högstadieelevers drogvanor (Becker, 1997b) fick 3071 pojkar och 2956 flickor från åk 9 svara på en enkät där vissa frågor ställdes om deras matvanor. Drygt 20 % av eleverna äter en liten frukost och 11 % av flickorna och 8 % av pojkarna äter vanligtvis ingen frukost alls. De flesta ungdomar äter ingenting alls på förmiddagen. Ca en tredjedel äter ett mellanmål på förmiddagen, bl. a. bestående av läsk, godis, bullar och chips. Undersökningen visar att det finns ett samband mellan drogvanor och matvanor i så motto att de elever som har bristfälliga frukost- och lunchvanor använder droger i större utsträckning än vad övriga elever gör. Det kom också fram att elever med dåliga frukost- och lunchvanor skolkar oftare och mår sämre i skolan. En bristfällig frukost kompenseras inte med något bättre mellanmål på förmiddagen eller genom en bättre lunch.

En undersökning som genomfördes i Stockholms län på ca 2800 elever i årskurserna 5, 7 och 9 med hjälp av enkäter på lektionstid, visar att 45 % av pojkarna och 40 % av flickorna känner sig nere en gång i veckan eller oftare (Socialmedicin kronan, 1997). I samband med studien framkom också att 44 % av flickorna och 26 % av pojkarna har huvudvärk en gång i veckan eller oftare. På frågan hur ofta de äter frukost svarar 84 % av flickorna och 91 % av pojkarna att de alltid gör det. Ca 6 % av eleverna äter aldrig frukost.

Nordlund G, Jacobsson T (1997b) visar i en forskningsrapport att frukosten är en mycket viktig start på dagen för eleverna. Hur lång tid som löper mellan frukost och lunch samt mellan frukost och första lektionstillfället har betydelse för elevens skolarbete. De elever som slarvar med frukosten har ofta ont om tid på morgonen. Skälen till att de inte äter är bland annat att de inte är hungriga eller att de inte hinner äta frukost. Detta leder i sin tur till att hela dagen blir fel. Ensamheten påverkar sannolikt ätandet. Ungdomarna behöver sällskap av vuxna vid frukosten. Allt för många äter frukost ensamma. I Nordlund och Jacobssons undersökning ingick 1760 elever i årskurserna 7, 8 och 9 från 28 slumpmässigt utvalda skolor i landet. Undersökningen visar att flertalet elever har bra matvanor, mår bra och presterar bra i skolan. Men oroväckande många äter sällan eller aldrig frukost (14 %). 41 % äter frukost ensam hemma. Dessa grupper kompenserar sig i stället med olika typer av mellanmål på förmiddagen. 16 % av eleverna äter sällan eller aldrig av skollunchens

¹ Nutrition: hur näringsämnen från mat påverkar kroppen

huvudrätt och besöker i stället andra matställen eller går hem och äter. 28 % av eleverna uppger att de ganska/mycket ofta känner sig trötta och hängiga i skolan. 26 % av flickorna uppger att de har svårt att hänga med i skolarbetet. Motsvarande siffra för pojkarna är 15 %. Undersökningen visar också att de elever som sällan eller aldrig äter frukost (14 %) mår sämre och har sämre betyg än de som ofta äter frukost. Samma beteendemönster går igen för de elever som sällan eller aldrig äter av skollunchens huvudrätt (16 %). Pigga elever med höga betyg har bättre matvanor och mår bättre i skolan än vad trötta elever med dåliga betyg gör. Resultatet indikerar att det kan finnas ett samband mellan elevernas frukostvanor och deras skolprestationer mätt i medelbetyg. Elever med bra frukostvanor mår bättre och har högre medelbetyg än de elever som slarvar med frukosten.

Nordlund och Jacobsson (1997b) skriver i sin sammanfattning att gruppen av elever som sällan eller aldrig äter frukost och skollunch bör tas på största allvar. I genomsnitt finns en till två av dessa elever i varje klass i hela Sverige. När dessa elever äter, äter de måltider med lågt näringsinnehåll. Elever som sällan eller aldrig äter vare sig frukost eller skollunch har svårt att hänga med i skolarbetet. De har också sämre betyg än elever med bra matvanor. De elever som sällan eller aldrig äter frukost och skollunch, äter i större utsträckning glass och godis samt tuggar tuggummi oftare än vad de elever gör som har bra frukost- och lunchvanor. De elever som sällan eller aldrig brukar äta frukost och skollunch uppger i högre utsträckning, att de oftare inte är pigga i skolan, att de oftare känner sig trötta och hängiga, att de oftare har huvudvärk, känner illamående och har ont i magen.

Wilhelmsson P (1997) tar i sin bok upp vikten av att äta en näringsriktig kost. Han säger att

Maten är inte bara något att slänga i sig för att fylla magen eller att trösta sig med, utan den är grundstommen för en god hälsa och ett friskt liv.(s.14)

Wilhelmsson fortsätter

För att förstå varför det är viktigt att välja rätt mat, behöver man även veta vad som kan hända om man äter fel. (s.15)

Becker (2002), nutritionist vid livsmedelsverket, tar i tidningen *Vår föda* upp att elever som slarvar med maten trivs sämre i skolan, skolkar oftare och känner sig oftare trötta och hängiga. Becker anser att ungdomarna med dåliga matvanor bör tas på största allvar och utgöra en målgrupp för hälsoarbete i skolan.

Vi har tagit fasta på det som Wilhelmsson, Becker säger och vad tidigare forskningsrapporter visat, och kommer därför att belysa vikten av att äta en näringsriktig frukost för våra praktikelever. I Kiruna Kommuns skolplan står det att

Ett forskande förhållningssätt, ett problembaserat lärande och projektarbetsmetodik ger barn och studerande viktiga färdigheter, som leder till egen kunskap. (s.6)

Genom att genomföra ett temaarbete tillsammans med eleverna, om frukost och med tyngdpunkten på en näringsrik frukost, så hoppas vi att på så sätt utveckla deras medvetenhet och kunskap om frukostens betydelse för deras koncentrations- och prestationsförmåga. I skolplanen står också att

De studerande ska ges möjligheter att kunna samla, bearbeta, presentera och sprida sina kunskaper med hjälp av olika verktyg och uttrycksformer. (s.6)

SYFTE

Syftet med vårt examensarbete är att undersöka om elevers medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan förändras genom fördjupade studier i ämnet.

Begreppsdefinitioner

Nationalencyklopedin (2000) har följande definition på ordet koncentration:

Inriktande och kvarhållande av uppmärksamheten på en bestämd typ av information eller på en viss aktivitet. I skolan kan det t.ex. vara fråga om att kunna koncentrera sig på vad läraren säger och ignorera ljudet från musiksalen. Eller att kunna läsa en text uppmärksam och koncentrera sig på innehållet utan att låta tankarna glida i väg åt olika håll.

Vår egen definition av koncentration är att eleven ska kunna fokusera sig på arbetsuppgifterna och kunna ta emot den information som krävs i lärandeprocessen.

Bonniers Compact Lexikon (1999) har följande definition på ordet prestation: ”utfört arbete; bedrift; fullgörande”. (s, 872)

Vår egen definition av prestation är att eleven under skoldagen ska ha den kraft och ork som behövs, så att eleven efter sin egen förmåga orkar göra sitt allra bästa under skoldagen.

METOD

I vår undersökning använde vi oss av skriftliga enkäter. Till de skriftliga enkäterna medföljde ett följebrev som vi utformat enligt Ejlertssons (1996) modell (bilaga1). Dovelius (2000) anser att skriftliga enkäter är bra när den som gör undersökningen vill få svar från många och att undersökningsgruppen får exakt likadana frågor. Dovelius (2000) säger också att undersökningsmetoden är att föredra när svaren vid enkätundersökningen ska jämföras med svaren från en tidpunkt till en annan. Ejlertsson (1996) skriver att fördelen med enkätundersökningar är att eleven i lugn och ro kan begrunda frågorna och överväga svarsalternativen. Vidare skriver Ejlertsson att resultaten blir relativt lättolkade bara frågorna och svarsalternativen är korrekt utformade. Ejlertsson (1996) påpekar att en av nackdelarna med skriftliga enkäter är att personer som har läs- och skrivsvårigheter kan hamna i bortfallsgruppen. Dovelius (2000) anser att en nackdel med enkäter är att det finns risk för bortfall eller oengagerade svar.

De enkätfrågor vi använde oss av i första enkäten har vi konstruerat så att vi som inledning ska få svar på hur elevernas frukostvanor ser ut. Den andra enkätens frågor är formulerade för att mäta om deras medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan förändrats genom de fördjupade kunskaper de får i ämnet. I vårt enkätformulär valde vi beteenden som vi tror tyder på koncentrationssvårigheter, såsom att eleverna dagdrömmar, tänker på annat eller koncentrerar sig på annat än den lektionen handlar om. Enkätfrågorna innehåller också beteenden som vi tror tyder på prestationssvårigheter, såsom att eleverna känner sig orkeslösa och inte nöjda med sitt arbetsutförande. Visar eleverna ovan beskrivna beteenden så tycker vi att det är tecken på koncentrations- och prestationssvårigheter. Kunskapen vi får genom enkätundersökningarna och elevernas fördjupade studier kommer att visa oss om deras medvetenhet förändrats.

Dovelius (2000) ligger som grund för hur vi bearbetat och analyserat enkätsvaren. Det gjorde vi med hjälp av dataprogrammet Excel genom att beskriva fördelningen av olika svar i procent. Resultatdelen redovisar det som är relevant för syftet. Fullständiga figurer redovisas som (bilaga 2:1-2:10)

Undersökningsgrupp

I klassen vi gjorde vår praktik och även vårt examensarbete i fanns det 29 elever, 19 pojkar och tio flickor som alla går i åk. 8. Klassen är tvåparallellig och indelade i två grupper.

Bortfall

Vid den andra enkätundersökningen var en av eleverna frånvarande och en elev kryssade i alla svarsalternativ.

Material

Vi använde oss av följebrev (bilaga 1) och enkäter (bilaga 3:1-3:4), (4:1-4:2).

Genomförande

Inför enkätundersökningstillfället klargjorde vi syftet inför vårt utvecklingsarbete. Eleverna kanske inte förstår varför just de blivit utvalda och därför inte nyttan med att besvara frågorna. Vi motiverade dem genom att betona att just hans eller hennes medverkan är viktig för att vi ska kunna se om fördjupade studier förändrar deras medvetenhet. Vi förklarade också hur elevernas bidrag kommer att användas och att deras svar kommer att behandlas anonymt. All denna information fick eleverna innan de besvarade enkäten.

Vi delade ut enkätformulären med fasta svarsalternativ, där man sätter kryss i rutor, till alla elever i klassen, i slutet av första praktikveckan. Frågorna på enkäten är utformade utifrån vårt syfte. Eleverna genomförde både teoretiska och praktiska moment. De teoretiska momenten innefattade tre teoripass där vi tog upp kostcirkeln, matspjälkningen och näringsupptag (bilaga 5-7), samt ett grupparbete (bilaga 8). Informationen de fick sammanställdes och redovisades för klasskamraterna. De praktiska momenten innefattade att eleverna tillagade både en näringsrik- och en näringsfattig frukost, på så sätt fick de rent konkret se och känna skillnaden på dessa båda (bilaga 9). I slutet av praktiken delade vi ut ett nytt enkätformulär till eleverna, på så vis fick vi en uppfattning om eleverna fått större förståelse för vikten av att äta en näringsrik frukost (bilaga 4:1-4:2).

Tidsplan

Ämnet till vårt utvecklingsarbete valde vi vecka 4 vårterminen-2003, och PM skrevs. Vecka 15 fick vi en introduktion till arbetet. Därefter kontaktades handledare och syfte skrevs. Vi läste in oss på vårt ämne och skrev bakgrund och metod. Under september 2003 läste vi på om enkätundersökningar och omarbetade metoden. Vi skrev följebrev och enkätformulären. Vi besökte vår praktikhandledare och bestämde tillsammans hur vi skulle lägga upp lektionsplaneringen. Själva utvecklingsarbetet genomfördes under vecka 41–47 höstterminen-2003. Efter vår praktikperiod sammanställde vi resultaten.

Tidsplan för praktikperioden

- V.41: Vi lärde känna eleverna i vår praktikklass och personalen på skolan. På torsdag genomförde vi vår första enkätundersökning (bilaga 3:1-3:5) och samtidigt informerade vi eleverna om syftet med vårt utvecklingsarbete.
- V. 42: Teoripass 1 i No i båda grupperna (bilaga 5)
Teoripass 2 i No i båda grupperna (bilaga 6)
- V. 43: Teoripass 3 i No i båda grupperna (bilaga 7)
Grupparbete 2 lektioner i hälsa i båda grupperna (bilaga 8)
- V. 44: Eleverna hade lov. Vi arbetade med analys av enkät 1

V.45: Praktiskt genomförande i hemkunskap (bilaga 9)

V. 46: Praktiskt genomförande i hemkunskap (bilaga 9)

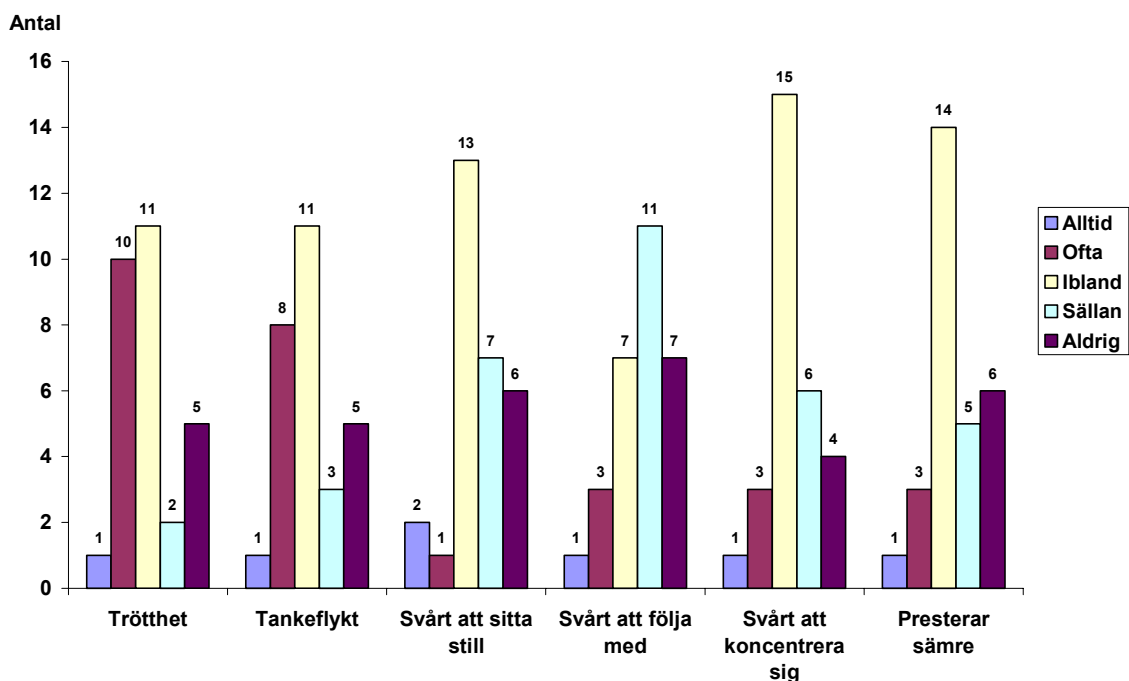
På fredag genomförde vi andra enkätundersökningen (bilaga 4:1-4:2)

V. 47: Eleverna hade PRAO. Vi fortsatte att färdigställa vårt utvecklingsarbete.

RESULTAT

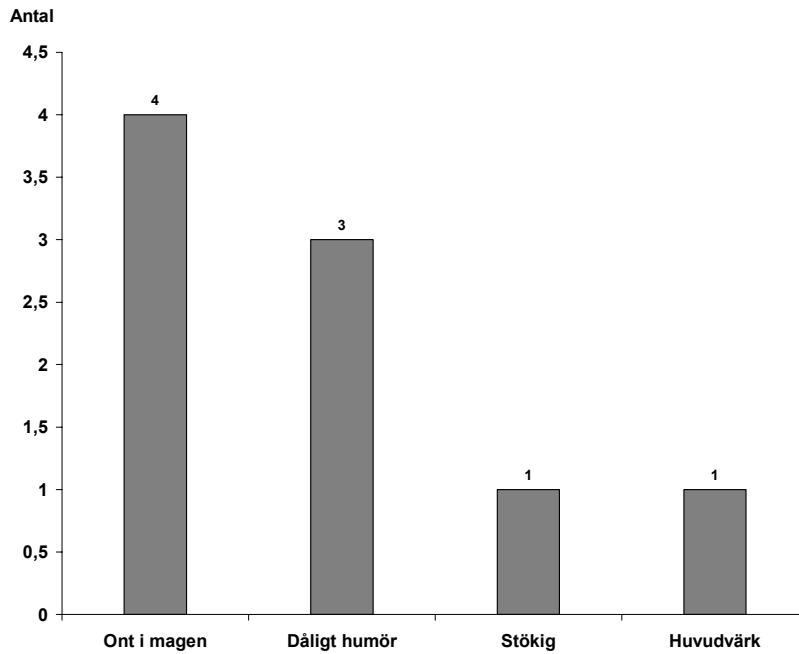
I vår första enkätundersökning ingick 29 elever och i den andra enkätundersökningen 27 elever. Den första enkätundersökningen visar att 25 elever åt frukost på den aktuella undersökningdagen. Vid undersökningstillfället hade de flesta ätit smörgås med dryck, några hade ätit fil och yoghurt. Den andra enkätundersökningen visar att de flesta eleverna äter frukost innan de går till skolan. Övervägande delen av eleverna äter smörgås, flingor/müsli och fil/yoghurt till frukost och till det dricker de oftast mjölk, choklad eller te.

Enkätundersökningen visar att så många som 24 elever känner sig hungriga ofta eller ibland tidigt på förmiddagen.



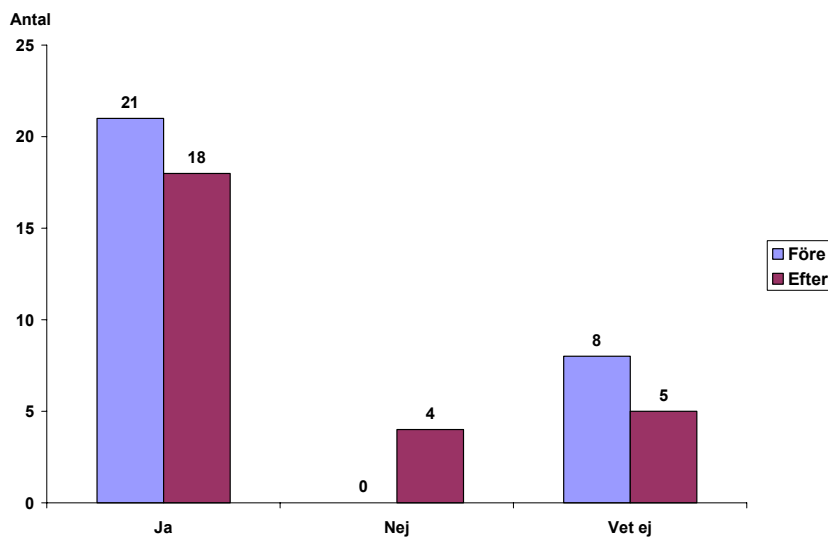
Figur 1. Hur hunger påverkar eleverna och deras skolarbete.

Hunger påverkar eleverna så att de ofta eller ibland känner sig trötta. De tänker ofta eller ibland på saker som inte har med skolarbetet att göra. Ibland eller sällan så har eleverna problem med att sitta still, följa med i det lektionen handlar om, koncentrera sig och att prestera lika bra som vanligt.



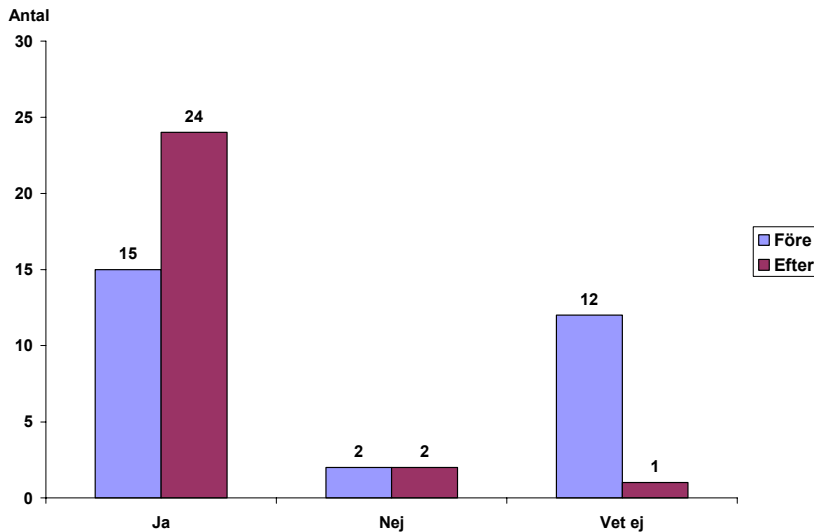
Figur 2. Annan påverkan som hunger orsakar.

Nio elever av 29 svarar att de känner av annan påverkan som hunger orsakar hos dem. Det visar sig som ont i magen, dåligt humör, att de är stökiga och har huvudvärk.



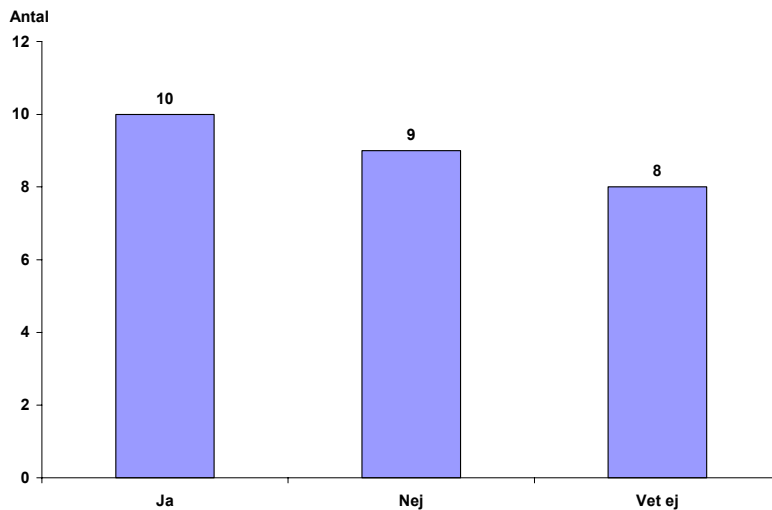
Figur 3. Elevernas medvetenhet om frukostens påverkan på deras koncentration på skolarbetet.

Innan de fördjupade studierna i frukostens betydelse för koncentrationsförmågan, svarar 21 elever att de kan koncentrera sig bättre på skolarbetet under förmiddagen de dagar de äter en ordentlig frukost. Efter de fördjupade studierna svarar 18 elever att de är medvetna om hur frukostens innehåll påverkar deras koncentration på skolarbetet.



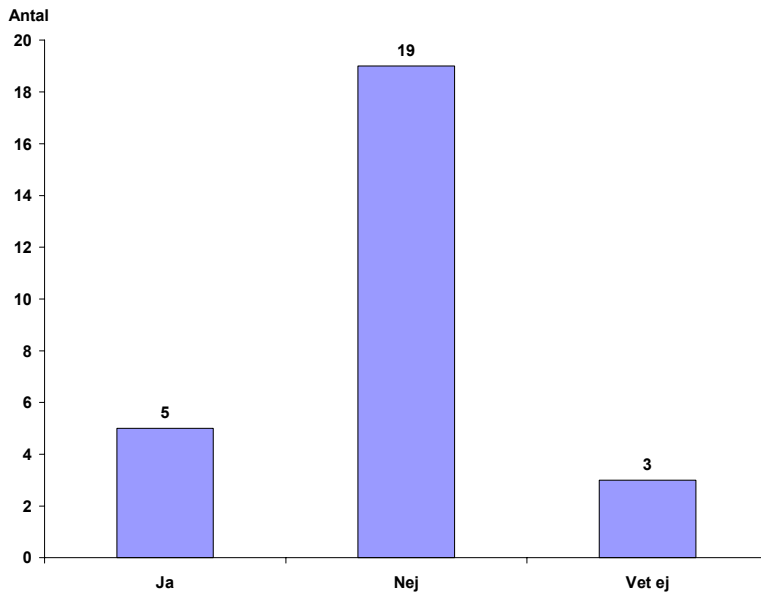
Figur 4. Elevernas medvetenhet om frukostens påverkan på deras arbetsinsats.

Innan de fördjupade studierna i frukostens betydelse för arbetsinsatsen i skolan svarar 15 elever att deras arbetsinsats är bättre de dagar de äter en ordentlig frukost. Efter de fördjupade studierna svarar 24 elever att de är medvetna om hur frukosten påverkar deras arbetsinsats på förmiddagen.



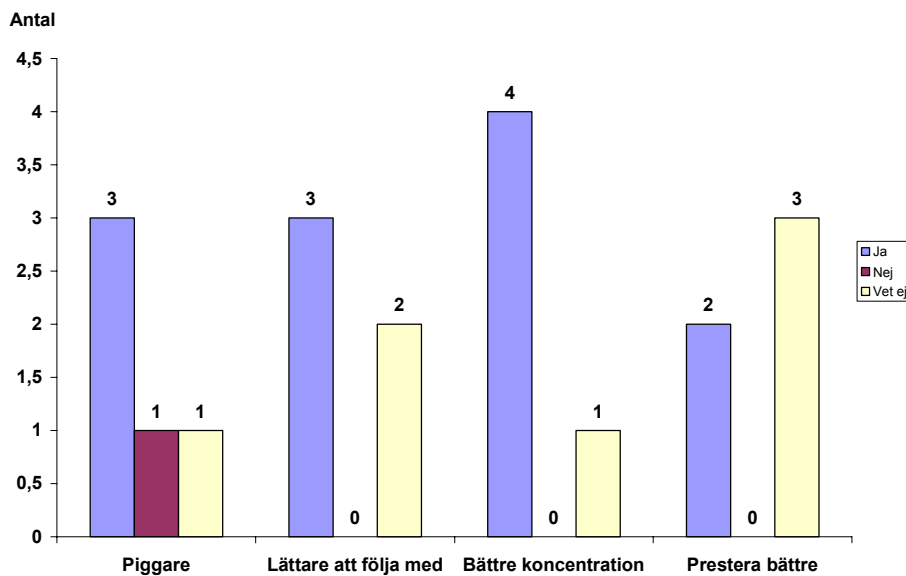
Figur 5. Om de fördjupade kunskaperna om frukostens betydelse gör att eleverna tänker mer på vad de äter till frukost nu än tidigare.

10 elever av 27 tänker mer på vad de äter till frukost nu än tidigare. Av dessa 10 så svarar sex elever hur de tänker annorlunda nu mot för tidigare. De äter nyttigare, mer mörkt bröd och undviker socker.



Figur 6. Om de fördjupade kunskaperna om frukostens betydelse gör att eleverna äter annorlunda nu än tidigare.

Fem elever av 27 äter annorlunda nu än tidigare. Av dessa fem så svarar tre elever hur de äter annorlunda nu mot för tidigare. De äter mer nyttigt och mer mörkt bröd.



Figur 7. Hur de elever som ändrat sina frukostvanor påverkas.

Av de fem elever som ändrat sina frukostvanor så upplever de flesta att de har lättare att koncentrera sig än tidigare. De upplever också att de är piggare och har lättare att följa med i det lektionen handlar om. Två elever av fem känner att de kan prestera bättre än tidigare.

På fråga 7 i enkät 2 skulle endast de elever som förändrat sina frukostvanor svara. Vi fick även svar av de elever som inte har förändrat sina frukostvanor. Vi har valt att inte presentera deras svar eftersom vi då anser att undersökningen blir missvisande. Det fanns också elever som inte har förändrat sina frukostvanor och ändå svarat på följdfrågan till fråga 7. Så här såg frågan och deras svar ut. "*Annan påverkan vad?*" Eleverna svarade så här: "Nej." "Jag har ju inte blivit piggare eftersom jag ätit rätt tidigare också." "Är inte lika hungrig." Alla elevers svar finns redovisade i bilaga (2.1-2:10)

DISKUSSION

Reliabilitet

Vi har i den andra enkäten tre frågor som flera elever missuppfattat. Det kan bero på att vi varit otydliga när vi formulerat frågorna, eller att vi varit oklara när vi presenterat enkäten till eleverna. De frågor som missuppfattades är följdfrågan till fråga nummer 5 och 6 samt fråga nummer 7 i enkät 2. Fråga 5 lät så här; *"Har de fördjupade kunskaperna om frukostens betydelse för välbefinnandet gjort att Du nu tänker mer på vad Du äter till frukost än tidigare"*. Följdfrågan lät så här; *"Om svaret är ja, hur tänker Du annorlunda nu jämfört med tidigare?"*. Fråga 6 lät så här; *"Har de fördjupade kunskaperna om frukostens betydelse för välbefinnandet gjort att Du nu äter annorlunda frukost än tidigare?"* Följdfrågan lät så här; *"Om Du äter annorlunda frukost nu än tidigare, hur har Dina frukostvanor förändrats?"* Fråga 7 lät så här; *"Om Du har ändrat Dina frukostvanor, hur har det påverkat Dig?"* Vi fick på följdfrågan till fråga 5 svar av några elever, hur de äter och hur de känner sig inte hur de tänker. På följdfrågan till fråga 6 fick vi några svar av elever som inte äter annorlunda men ändå har de besvarat frågan hur de förändrat sina frukostvanor.

För att undvika denna missuppfattning så kunde vi ha formulerat om ovan beskrivna frågor så att fråga 5 och 6 inte behövde innehålla en följdfråga. Vi upptäckte också att några elever som först svarat ja på fråga 5 och 6 ångrat sig och suddat ut sina svar. Vi tror att en anledning till att de ändrat sig är att när de upptäckte följdfrågan så tyckte de att det var enklare att svara nej eller vet ej eftersom de då slapp formulera svar till följdfrågan. På fråga 7 svarar många av eleverna som inte förändrat sina frukostvanor hur de blivit påverkade av ändrade frukostvanor. Varför så många elever missuppfattat fråga 7 vet vi inte? Men vi tror att det kan bero på att de inte har läst frågan, utan bara kryssat i alternativen. För att undvika dessa missuppfattningar så kunde vi ha gjort en pilotstudie.

Patel & Davidsson (1994) skriver i sin bok, att pilotstudier kan genomföras i en mindre grupp som motsvarar den egentliga undersökningsgruppen för att pröva om enkätens upplägg håller. Vi hade också kunnat göra en pilotundersökning i en motsvarande grupp innan praktiken och hade på så sätt kanske redan från början konstruerat om de frågor som visat sig svårtolkade.

Patel & Davidsson (1994) säger också att, för att få kunskap om en undersökningsgrupp så kan vi använda oss av intervjuer för att på så vis få ett underlag till konstruerandet av frågeformuläret. Om vi innan praktiken genomfört en sådan undersökning så hade den kunnat visa oss att klassen redan hade relativt goda frukostvanor, samt att de var någorlunda medvetna om att frukosten har betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan. Den informationen hade då kunnat göra att vi ställt bättre enkätfrågor utifrån just den klassens förutsättningar. En orsak till att tillförlitligheten i vårt utvecklingsarbete minskar är att vi inte hade möjlighet att genomföra samtliga lektioner som vi från början hade planerat. Den strukna lektionen var ett av de avsatta grupparbetspassen. Eftersom eleverna hade en konsert inplanerad sista lektionspasset v. 42 flyttades den inplanerade lektionen ner till veckan därpå och en av grupparbetstimmarna försvann därmed. Vi tror också att tillförlitligheten i undersökningen hade förbättras om vi också använt oss av fler mätmetoder så som observationer och intervjuer. Anledningen till att vi inte använt oss av observationer och intervjuer är att det är ett ganska omfattande arbete när man som vi valt att undersöka en hel klass. Hade vi genomfört detta utvecklingsarbete under en längre period så hade detta kunnat vara ett bra komplement till enkäten. Vi kan inte heller avgöra hur ärligt eleverna svarat på enkätfrågorna. De kan vara så att vissa elever känt att de måste svara så som de tror att vi

förväntar oss att de ska svara. Sammanfattningsvis tycker vi trots det vi beskrivit ovan att reliabiliteten i vår undersökning är godkänd.

Validitet

Efter första enkätundersökningen ansåg vi inte att validiteten i vårt utvecklingsarbete var så hög, detta eftersom enkätfrågorna inte helt mätte det syfte vi hade med vårt arbete. Enkätfrågorna till första undersökningen handlar mest om elevernas frukostvanor. Men vi hade i den enkäten medvetet valt att undersöka elevernas frukostvanor och medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan. Våra frågor till den andra enkätundersökningen var mer riktade för att besvara om elevernas medvetenhet hade förändrats på grund av fördjupade studier i ämnet. Efter att vi genomfört den andra enkätundersökningen, kände vi att vi kunde mäta syftet som vi avsåg med arbetet. Därför känner vi oss tillfredställda med undersökningen

Resultatdiskussion

Syftet med utvecklingsarbetet är att undersöka om elevernas medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan förändras genom fördjupade studier i ämnet. Ejlertsson (1996) skriver att fördelen med enkätundersökning är att eleverna i lugn och ro kan begrunda frågorna och överväga svarsalternativen. Vidare skriver Ejlertsson att resultaten blir relativt lättolkade bara frågorna och svarsalternativen är korrekt utformade. Därför valde vi den här metoden när vi skulle mäta om det går att förändra elevernas medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan genom fördjupade studier i ämnet.

Undersökningen visar att de allra flesta elever i vår praktikklass äter frukost innan de går till skolan. Ändå känner sig många av eleverna hungriga tidigt på förmiddagen. De känner sig då trötta och har ibland svårt med koncentrationen.

Wyon, Abrahamsson, Järtelius och Fletcher (refererad i Becker 1997a) säger att frukostens energiinnehåll och näringskvalitet påverkar såväl den fysiska, kreativa som intellektuella prestationsförmågan. Barn som äter energi- och näringsmässigt dålig frukost mår sämre och är hungrigare än de som äter en ordentlig frukost. Trötthet och koncentrationssvårigheter kan även bero på andra faktorer än hunger, såsom en svår familjesituation eller sömnbrist.

Även Ekblom, Bohlin, Hambraeus och Öberg (1992) poängterar att det man äter till frukost ska ge energi och näring så att det räcker i flera timmar framöver. Därför är det bra att äta långsamma kolhydrater t.ex. gröt eller fil/yoghurt, till frukost. Dessa tar längre tid för kroppen att bryta ned och man håller sig mätt längre. Att eleverna känner sig hungriga tidigt på förmiddagen tror vi kan bero på att de inte ätit en tillräckligt näringsrik frukost. Vi frågade ex. inte i enkäten efter vilket sorts bröd, müsli eller gröt eleverna faktiskt åt. Det kan vara så att brödet de äter kan vara ett ljust bröd utan fibrer, müsli kan vara onyttiga flingor och gröten kan vara en gröt utan fiberinnehåll.

Nordlund och Jacobsson (1997b) skriver i sin forskning att elever som sällan äter frukost får huvudvärk, känner illamående och får ont i magen. Det stämmer överens med vårt resultat vad det gäller hur eleverna påverkades av hunger. Vår undersökning visar att eleverna innan vi börjat vårt utvecklingsarbete var medvetna om att vad de äter till frukost påverkar deras

koncentrationsförmåga. De var även någorlunda medvetna om att vad de äter till frukost påverkar deras arbetsinsats. Undersökningen efter vårt utvecklingsarbete var utförd visar att elevernas medvetenhet om frukostens påverkan på koncentrationsförmågan var näst intill oförändrad. Däremot har elevernas medvetenhet om frukostens påverkan på arbetsinsatsen ökat markant.

De flesta eleverna i vår praktikklass upplevde den teoretiska delen av vårt utvecklingsarbete som komplicerat och svårt. Däremot var de positiva efter de praktiska momenten. En del av eleverna ser gärna att skolan skulle servera frukost varje morgon

Den slutsats som vi kan dra av vårt utvecklingsarbete utifrån elevernas enkätsvar är att det går att förändra elevernas medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan genom fördjupade studier i ämnet. Vi har dragit den här slutsatsen beroende på att elever i undersökningen svarade att de numera tänker mer på hur viktig en bra frukost är för deras koncentrations- och prestationsförmåga i skolan. Vidare så bygger vi vår slutsats på att några elever förändrat sina frukostvanor på så vis att de äter en frukost med bättre näringsinnehåll än tidigare.

Egna reflektioner

Eleverna i vår undersökning har i och med vårt utvecklingsarbete börjat tänka mer på vad de äter till frukost. Vi anser att de fördjupade kunskaperna de fått gjort att elever som inte tänkt att vad de äter till frukost har betydelse för välbefinnandet nu är mera medvetna. För att se större förändringar kring elevernas medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations och prestationsförmåga tror vi att uppföljning måste ske under en längre tid. Vi tror även att om vi gjort vårt utvecklingsarbete i en klass med sämre frukostvanor och mindre medvetna elever om frukostens betydelse för välbefinnandet hade vi kunna se tydligare förändringar.

Fortsatt forskning

Det vore önskvärt att få göra en liknande undersökning under en längre tid för att bättre se om elevernas medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan förändras genom fördjupade studier i ämnet. Det vore också intressant att göra en jämförelse mellan pojkar och flickors medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmågan.

REFERENSLISTA

- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-00417-6
- Becker, W. (1997a). Alltför många slarvar med frukosten. *Vår föda*, 7, 14.
- Becker, W. (1997b). Högstadiееlevens måltidsvanor 1996. Flickor slarvar med skollunchen. *Vår föda* 4, s 28-31.
- Becker, W. (2002). Färre äter skollunch varje dag. *Vår föda*, 1, 11.
- Bonniers Compact Lexikon*. (1999). Korotan Ljubljana ISBN 91-632-0067-8
- Byström, M., Neely, Landström, U., & Lennernäs, M. (2002). *Måltidens inverkan på vakenhet och prestation*. http://www2.niwl.se/forlag/pdf_arb/2002-10.pdf Utskriven 2003-05-09
- Christensson, I. & Sundling, I. (2000). *Näringslära*. Stockholm: Liber AB. ISBN 91-47-05392-5
- Dovelius, J. (2000). *Att samla in och bearbeta data*. Örebro: db grafiska. ISBN 91-89313-93-3
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Lund: Multifine Offset. ISBN 91-44-00052-9
- Ekblom, B., Bolin, L., Bruce, Å., Hambraeus, L., & Öberg, I. (1992). *Kost och idrott. Matens betydelse för prestation och hälsa*. Farsta: SISU idrottsförlag. ISBN 91-87660-65-2
- Isaksson P, & Boman. U. (1993). *Handbok för hungriga aktiva*. Farsta: SISU idrottsförlag. ISBN 91-87660-14-8
- Kiruna Kommun. (2001). *Skolplan*. Kiruna: Tryckerikompaniet i Kiruna AB
- Lennernäs, M. (2002). En hungrig elev är en rastlös elev. *Vår föda*, 2, 33. <http://www.mjolkframjandet.se> <http://www.skolmatensvanner.org/pdf/maria.pdf> <http://www.skolmatensvanner.org/maria.html> Utskriven 2003-01-15
- Nationalencyklopedin*. (2000). Multimedia 2000 plus. ISBN 91-7133-749-0
- Nordlund, G, & Jacobsson, T. (1997a). *Högstadiееnkäten. Högstadiееlevernas måltidsvanor relaterat till hur de mår och känner sig i skolan, deras skolprestationer och sociala bakgrund*. Umeå: Umeå universitets tryckeri. ISBN 91-7191-385-8
- Nordlund, G, & Jacobsson T. (1997b). *Högstadiееlevernas måltidsvanor- en sammanfattning*. <http://www.mjolkframjandet.se> Utskriven 2003-04-20
- Ottersten, B. (13/9 1993). *Goda råd om frukost i skolan*. Falköpings tidning, (s, 9).

- Patel, R & Davidsson, B (1994). *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur. Lund. ISBN 91-44-30952-X
- Socialmedicin Kronan (1997). *Hälsovanor hos skolbarn i Stockholms län 1996*. Stockholms läns landsting.
- Skolverket (1998). *Statens skolverks författningssamling. Kursplaner för grundskolan*. Stockholm: Norstedts Tryckeri AB. ISSN 1102-1950
- Skolverket (2000). *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Västerås: Graphium Västra Aros. ISBN 91-38-31729-X
- Utbildningsdepartementet (1999). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet. Lpo 94. Anpassad till att också omfatta förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Utbildningsdepartementet. Graphium Västra Aros. ISBN 91-38-31413-4
- Wilhelmsson, P. (1997). *Friskare liv med rätt kost + vitaminer och mineraler*. Västerås: ICA bokförlag. ISBN 91-534-1819-0

Följebrev

Vi är två lärarstudenter, Katri Ohlsson och Cathrin Viklund som studerar vid Luleå Universitet. Vi kommer att tillsammans göra vår slutpraktik här hos er. Praktiken kommer att pågå från v. 41- 47. Vi kommer under vår praktik att arbeta med ett utvecklingsarbete. Syftet med vårt utvecklingsarbete är: att undersöka om elevernas medvetenhet om frukostens betydelse för koncentrations- och prestationsförmåga förändras genom fördjupade studier i ämnet.

Med anledning av detta kommer vi att göra två enkätundersökningar. Du och övriga klasskamrater kommer att ingå i denna undersökning. Undersökningen består av två enkätformulär vid olika tidpunkter, under vår praktikperiod.

Ditt deltagande i undersökningen är naturligtvis frivilligt, men det är viktigt för undersökningens kvalitet, att alla som får frågeformuläret besvarar det. Därför är det angeläget att just Du försöker svara så fullständigt som möjligt på frågorna.

Ditt svar kommer att behandlas anonymt och identiteten är helt okänd för oss som samlar in svaren.

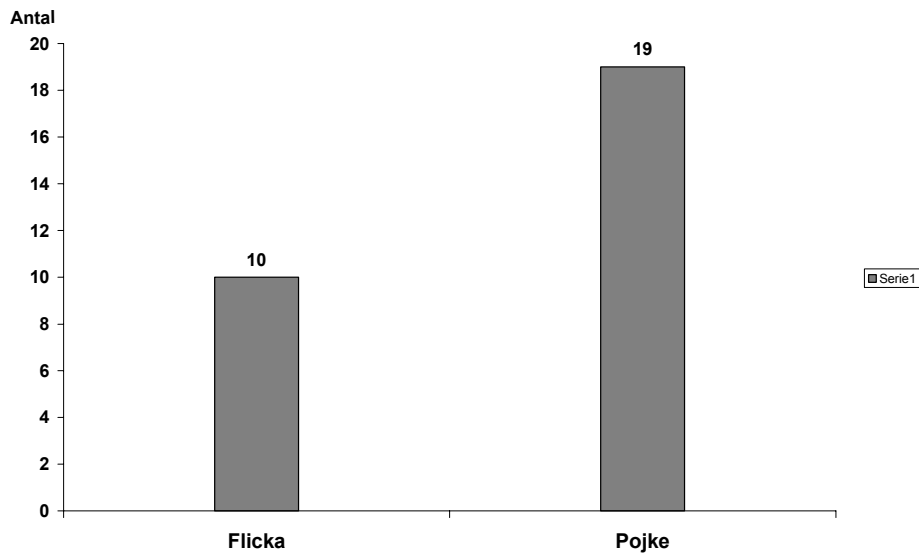
Vi hoppas att du genom att besvara enkätfrågorna vill hjälpa oss att genomföra denna undersökning.

Tack för din medverkan!

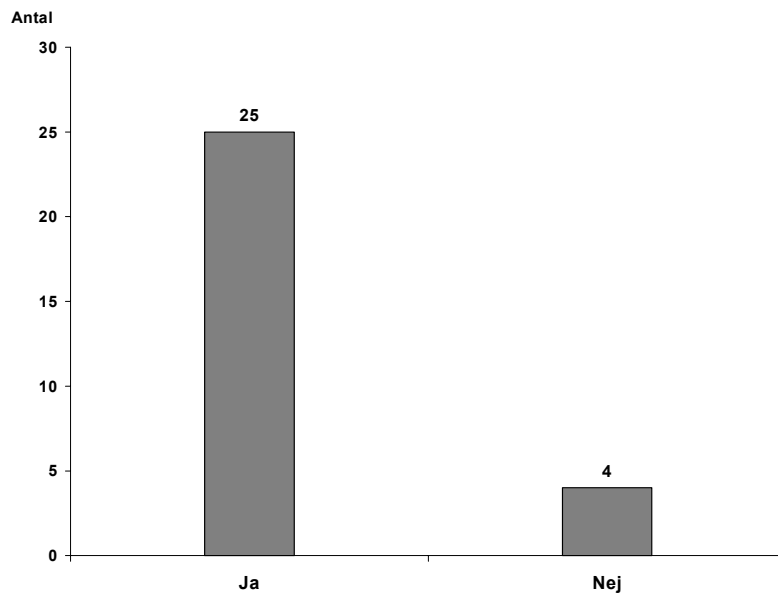
Kiruna oktober 2003

Katri Ohlsson
Cathrin Viklund

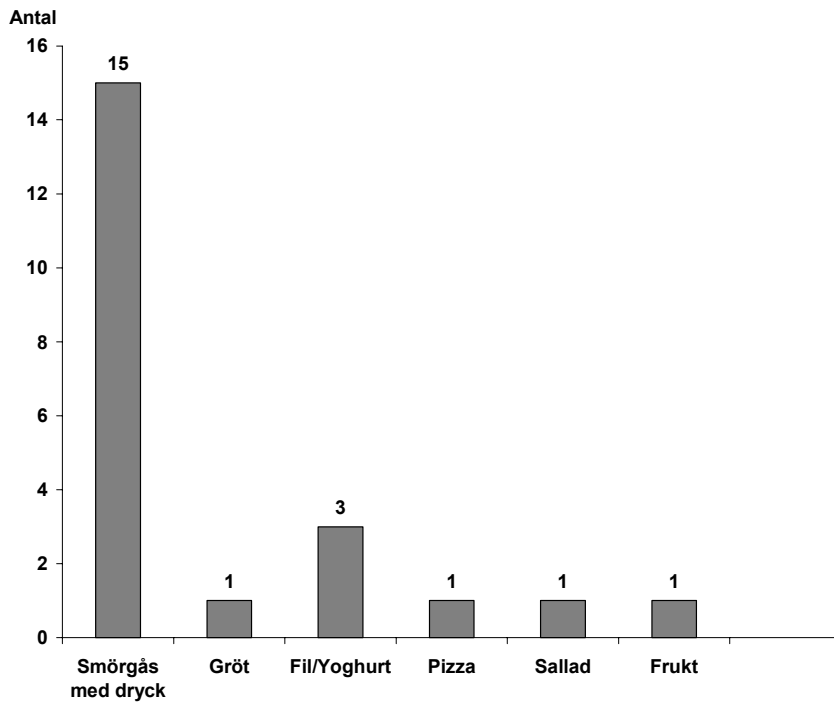
Enkät 1



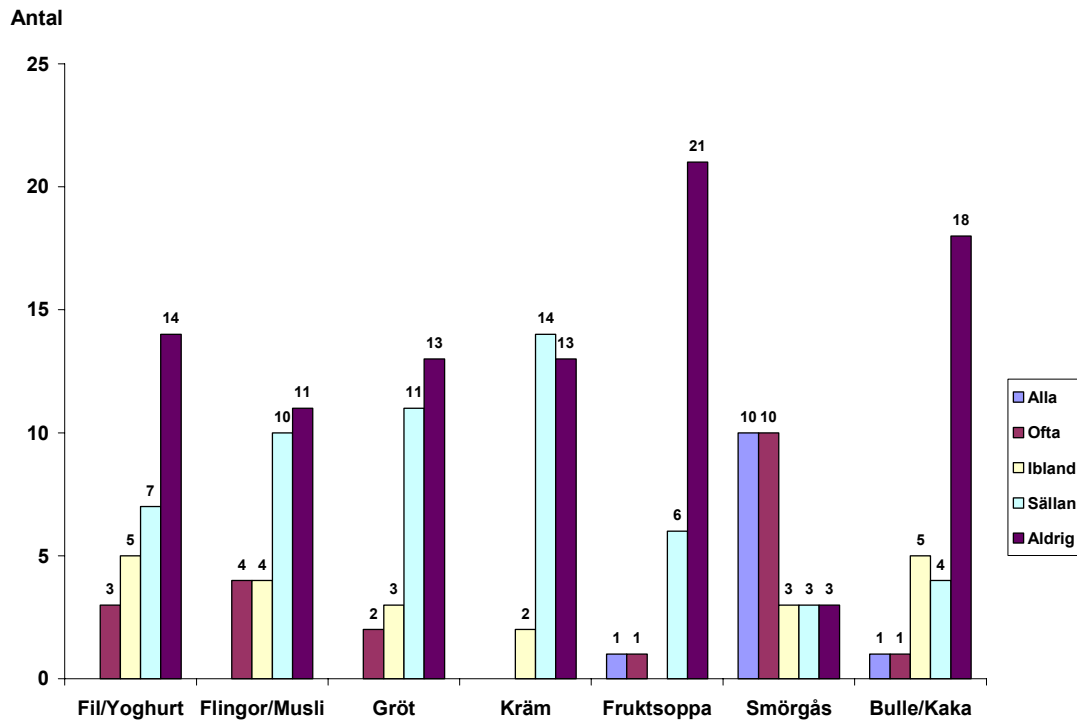
Figur 1 motsvarar fråga 1. Fördelning av flickor och pojkar.



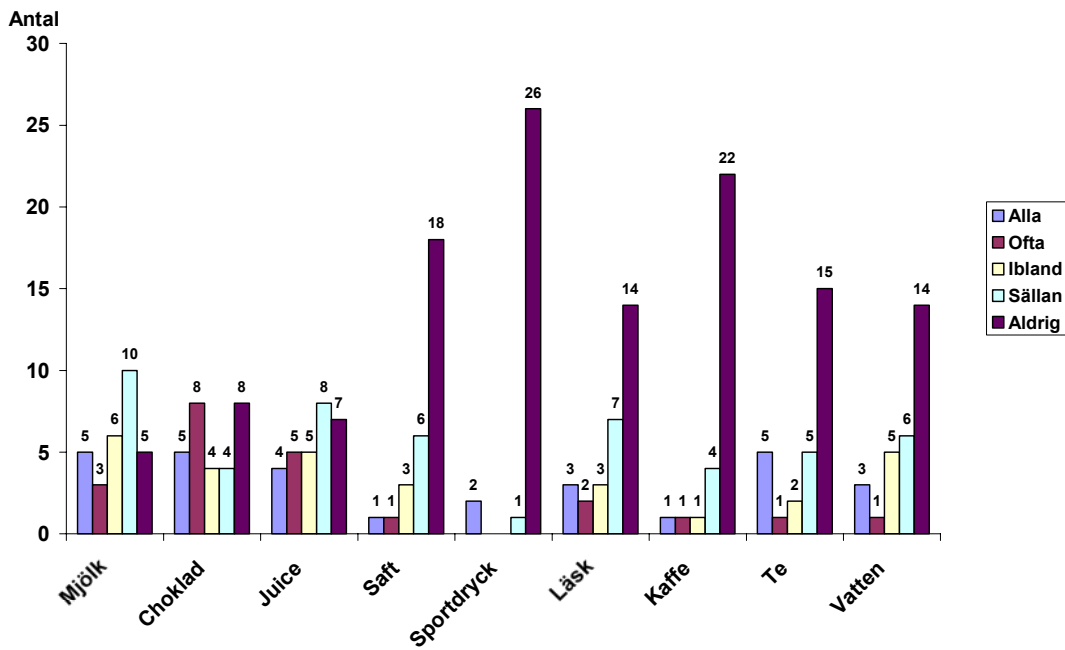
Figur 2 motsvarar fråga 2. Om eleverna ätit frukost på undersökningsdagen.



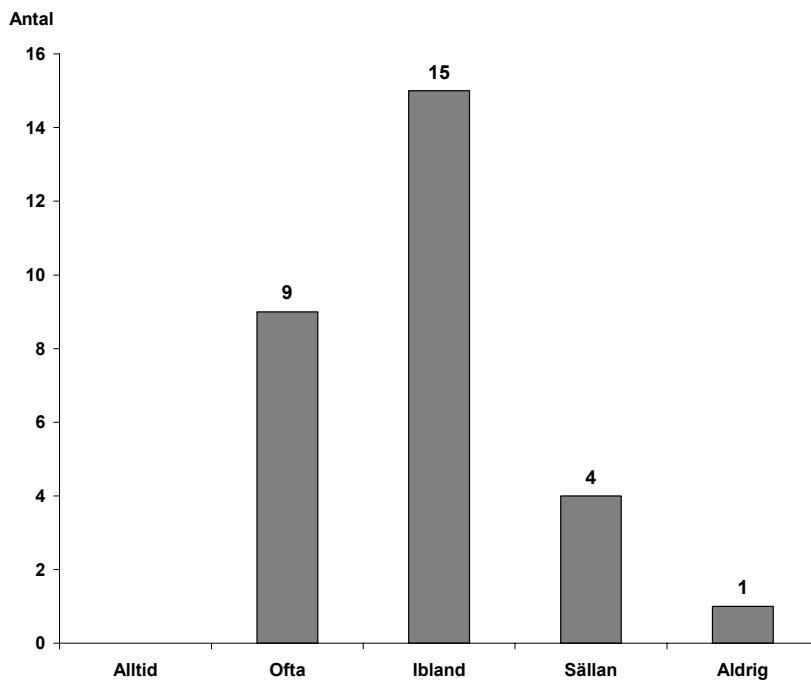
Figur 3 motsvarar följdfråga till fråga 2. Vad eleverna ätit till frukost på undersökningsdagen.



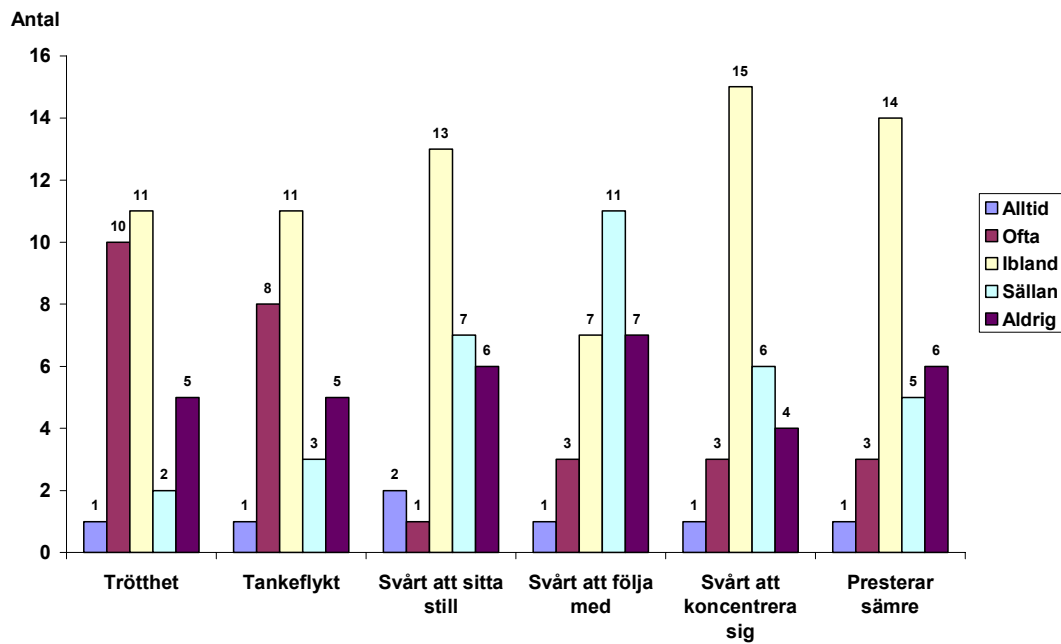
Figur 4 motsvarar fråga 3. Vad eleverna brukar äta till frukost.



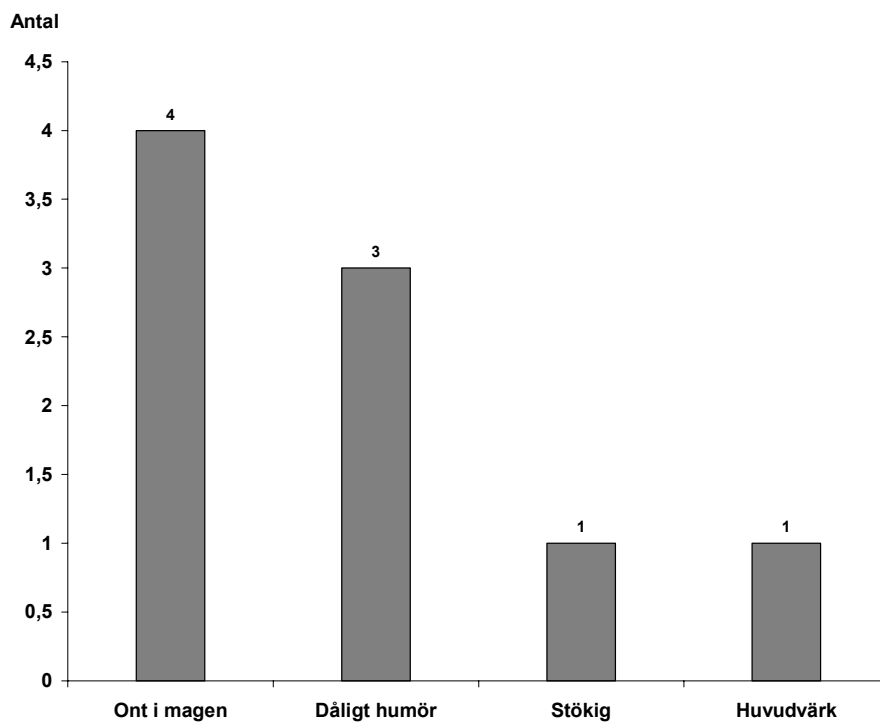
Figur 5 motsvarar fråga 4. Vad eleverna brukar dricka till frukost.



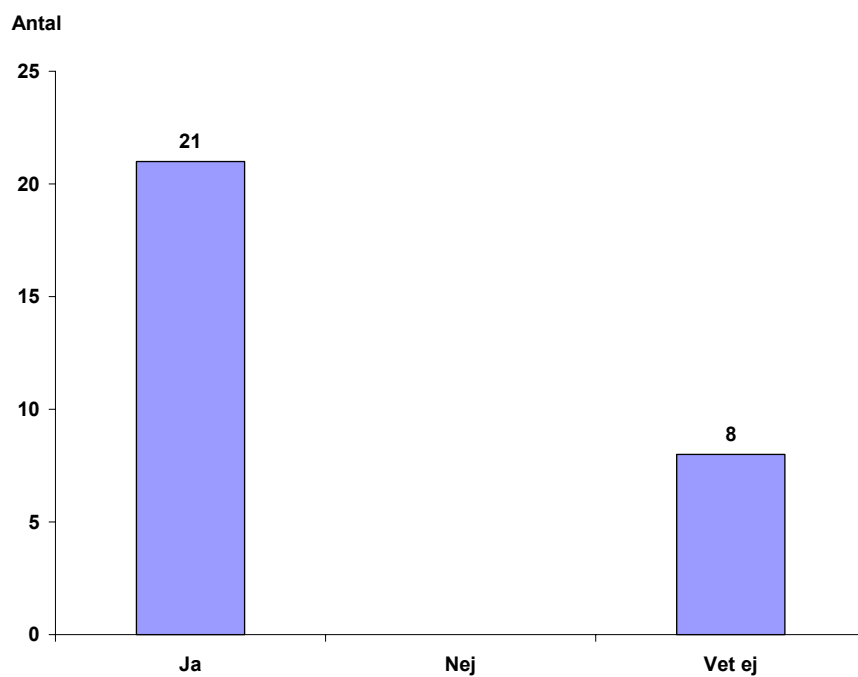
Figur 6 motsvarar fråga 5 Om eleverna känner sig hungriga tidigt på förmiddagen.



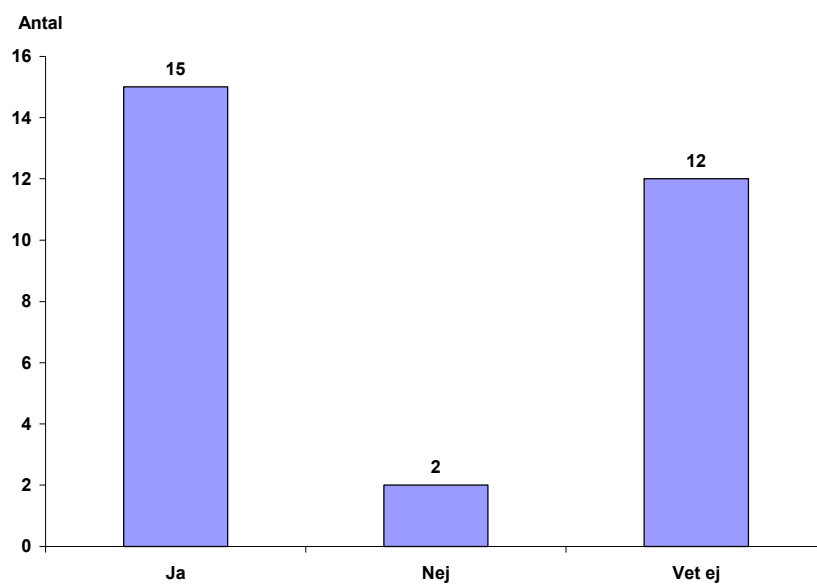
Figur 7 motsvarar fråga 6. Hur hunger påverkar eleverna och deras skolarbete.



Figur 8 motsvarar följdfråga till fråga 6. Annan påverkan som hunger orsakar.

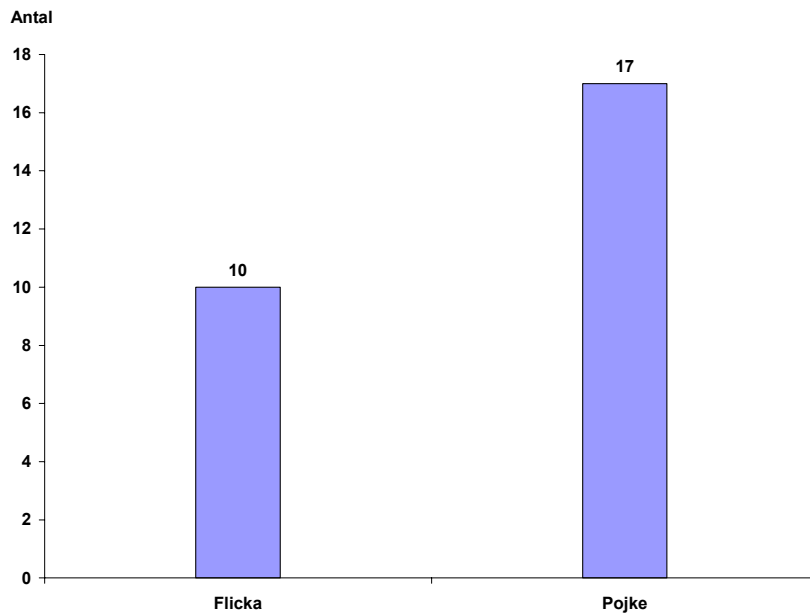


Figur 9 motsvarar fråga 7. Om eleverna kan koncentrera sig bättre på skolarbetet de dagar de ätit en ordentlig frukost.

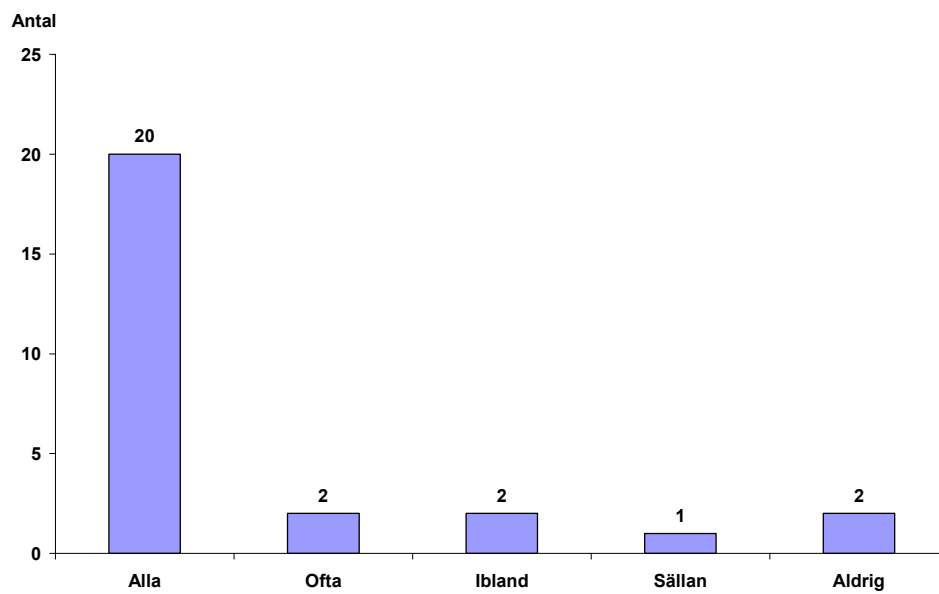


Figur 10 motsvarar fråga 8. Om en ordentlig frukost påverkar arbetsinsatsen i skolan.

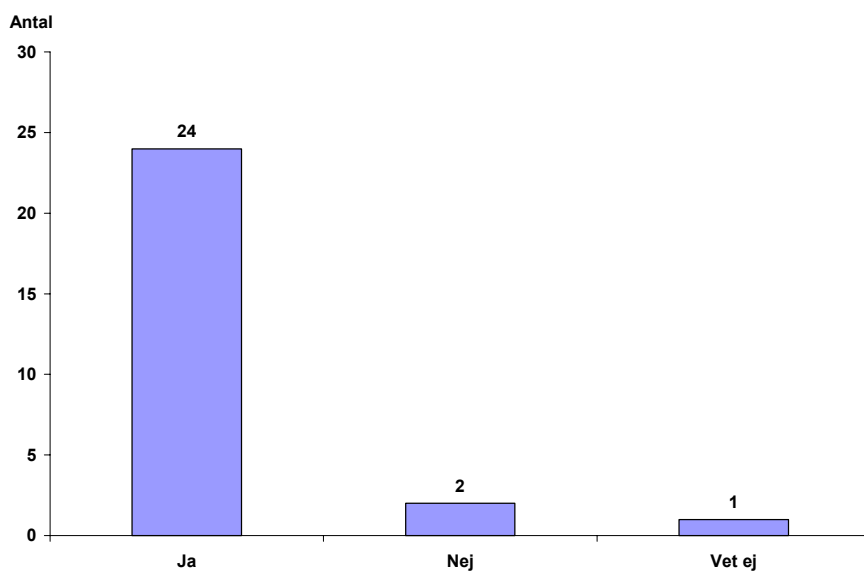
Enkät 2.



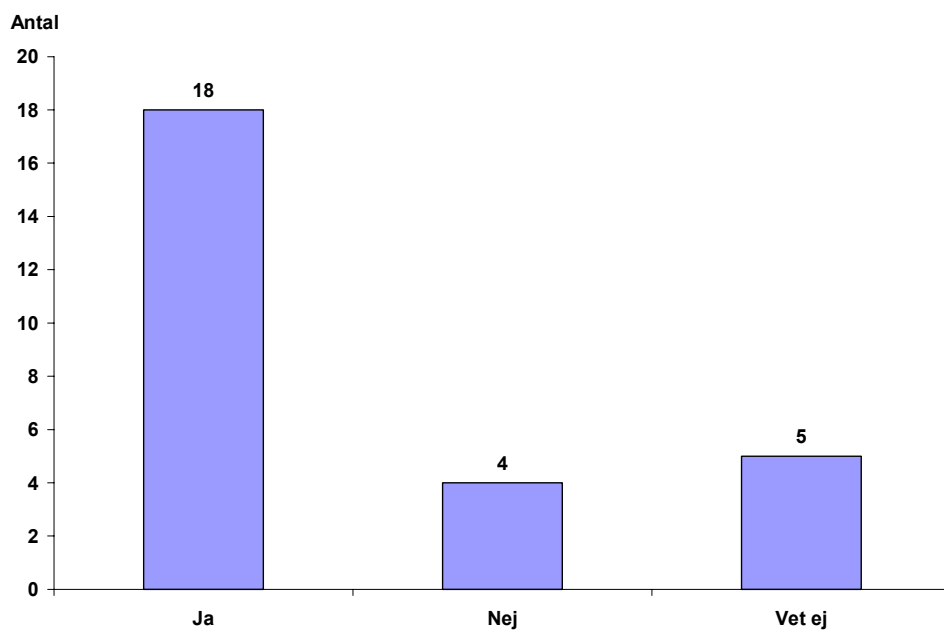
Figur 10 motsvarar fråga 1. Fördelning av flickor och pojkar.



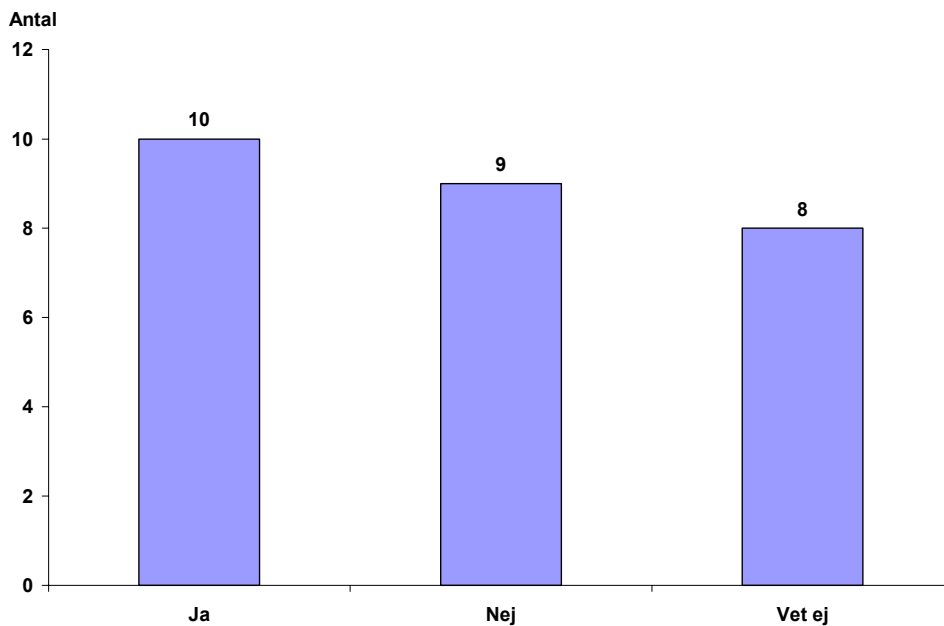
Figur 11 motsvarar fråga 2. Om eleverna äter frukost innan de går till skolan.



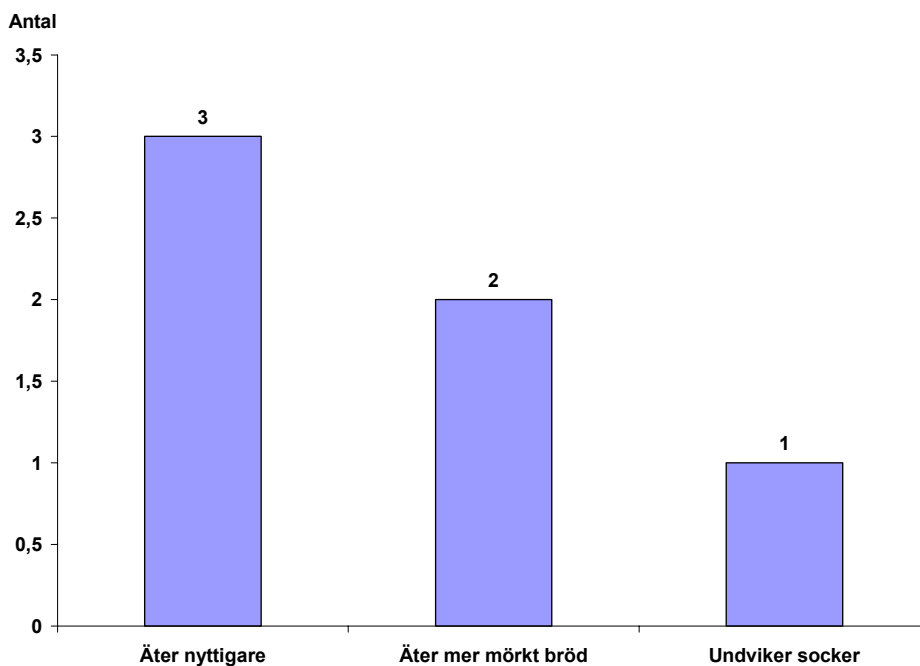
Figur 12 motsvarar fråga 3. Om eleverna är medvetna hur frukosten påverkar deras arbetsinsats på förmiddagen.



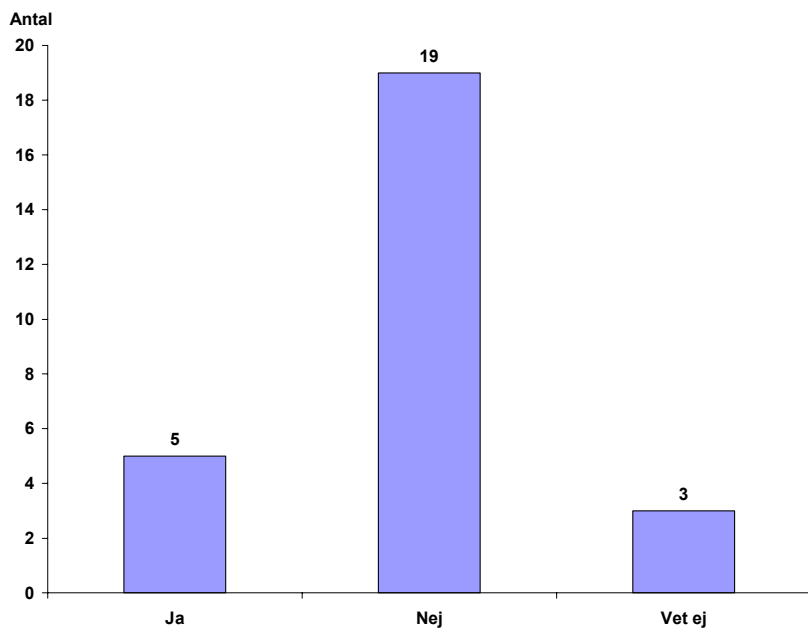
Figur 13 motsvarar fråga 4. Om eleverna är medvetna hur frukostens innehåll påverkar deras koncentration på skolarbetet.



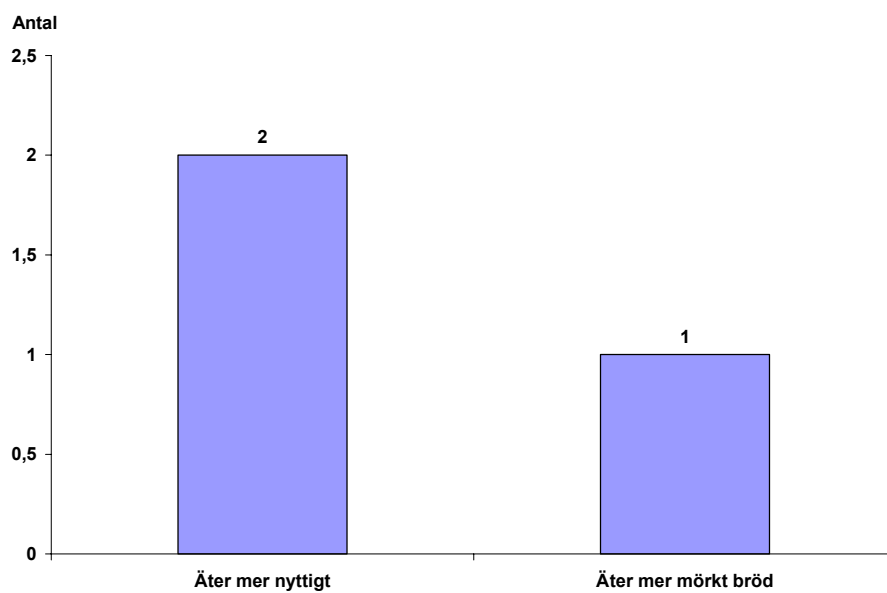
Figur 14 motsvarar fråga 5. Om de fördjupade kunskaperna om frukostens betydelse gör att eleverna tänker mer på vad de äter till frukost nu än tidigare.



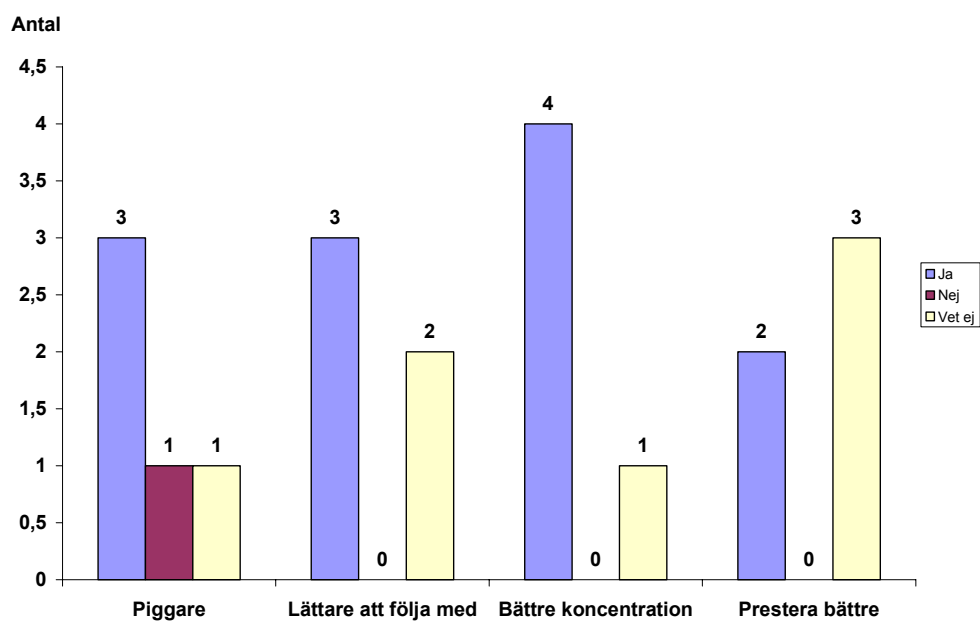
Figur 15 motsvarar följdfråga till fråga 5. Hur eleverna tänker annorlunda om vad de äter till frukost nu än tidigare.



Figur 16 motsvarar fråga 6. Om de fördjupade kunskaperna gör att eleverna äter annorlunda nu än tidigare.



Figur 17 motsvarar följdfråga till fråga 6. Hur elevernas frukostvanor har förändrats.



Figur 18 motsvarar fråga 7. Hur de elever som förändrat sina frukostvanor upplever att de påverkats.

Enkät

1. Ange Ditt kön.

 Flicka Pojke2. Åt Du frukost i
morse? Nej Ja

Vad? _____

3. Vad brukar Du äta till frukost innan Du går till skolan?

	Alla skoldagar	Ofta (3-4 dagar i veckan)	Ibland (1-2 dagar i veckan)	Sällan	Aldrig
Fil/yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flingor/müsli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gröt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt- /nyponsoppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smörgås med pålägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bulle/kaka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annat

Vad? _____

4. Vad brukar Du dricka till frukost innan Du går till skolan?

	Alla skoldagar	Ofta (3-4 dagar i veckan)	Ibland (1-2 dagar i veckan)	Sällan	Aldrig
Mjölk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjölkchoklad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice/nektar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft/måltids-Dryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportdryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Läsk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vatten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat	Vad? _____ _____				

5. Känner Du Dig hungrig tidigt på förmiddagen?

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

6. Om Du är hungrig under förmiddagen – hur påverkar det Dig och Ditt skolarbete?

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Jag känner mig trött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tänker på annat än skolarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att sitta stilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att följa med i det lektionen handlar om	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att koncentrera mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag presterar sämre än vanligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Påverkar hunger Dig på något annat vis?

Hur? _____

7. Tycker Du att Du kan koncentrera Dig bättre på skolarbetet under förmiddagen de dagar Du ätit en ordentlig frukost?

Ja

Nej

Vet ej

8. Tycker Du att Dina arbetsinsatser i skolarbetet är bättre under förmiddagen de dagar Du ätit en ordentlig frukost?

Ja

Nej

Vet ej

Enkät

1. Ange Ditt kön. Flicka Pojke

2. Äter Du frukost innan Du går till skolan?

Alla
skoldagar

Ofta (3-4
dagar i
veckan)

Ibland (1-2
dagar i
veckan)

Sällan

Aldrig

3. Är Du medveten om hur frukosten påverkar Din arbetsinsats på förmiddagen?

Ja

Nej

Vet ej

4. Är Du medveten om hur frukostens innehåll påverkar Din koncentration på skolarbetet på förmiddagen?

Ja

Nej

Vet ej

5. Har de fördjupade kunskaperna om frukostens betydelse för välbefinnandet gjort att Du nu tänker mer på vad Du äter till frukost än tidigare?

Ja

Nej

Vet ej

Om svaret är ja, hur tänker Du annorlunda nu jämfört med tidigare?

6. Har de fördjupade kunskaperna om frukostens betydelse för välbefinnandet gjort att Du nu äter annorlunda frukost än tidigare?

Ja

Nej

Vet ej

Om Du äter annorlunda frukost nu än tidigare, hur har Dina frukostvanor förändrats?

7. Om Du har förändrat Dina frukostvanor, hur har det påverkat Dig?

	Ja	Nej	Vet ej
Jag känner mig piggare än tidigare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har lättare att följa med i det lektionen handlar om än tidigare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har lättare att koncentrera mig än tidigare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag presterar bättre än tidigare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan påverkan Vad?

Teoripass 1 kostcirkeln 40 min

Förberedelser

Vi läste in oss på ämnet och förberedde materialet vi använde under teoripass 1.

Syfte

Eleverna ska få en förståelse för sambandet mellan mat och hälsa.

Genomförande

Vi föreläste om kostcirkeln genom att använda oss av tavlan och OH. Eleverna antecknade ner det viktigaste.

Utvärdering

Eleverna var inte så motiverade. De tyckte att de just gått igenom kostcirkeln på hemkunskapen. De sa att de redan kunde detta.

Teoripass 2 Matspjälkning 75 min

Förberedelser

Vi läste in oss på avsnittet om matspjälkningen och förberedde det material som vi använde under teoripass 2.

Syfte

Eleverna får insikt om vad som händer med maten i kroppen.

Genomförande

Först såg vi en film om matspjälkningen, efteråt förklarade vi lite mer noggrant om matens väg genom kroppen. Därefter fick eleverna instuderingsfrågor till filmen. Till sin hjälp hade eleverna anteckningar och biologiboken.

Utvärdering

Eleverna tyckte att det var roligt att titta på film. Men samtidigt tyckte de att det var ett svårt ämne. De behövde mycket hjälp vid besvarandet av instuderingsfrågorna. De hade inga tidigare kunskaper i ämnet.

Teoripass 3 Näringsupptag 40 min

Förberedelser

Vi läste in oss på ämnet och förberedde materialet som vi använde under teoripass 3.

Syfte

Eleverna ska få en förståelse om vilken betydelse näringsintaget har för kroppens välmående.

Genomförande

Vi föreläste om näringsintag genom att använda oss av tavlan och OH. Eleverna antecknade och fick sedan svara på instuderingsfrågor.

Utvärdering

Eleverna hade svårt att förstå alla dessa näringsämnen dess påverkan på kroppen. De tyckte att det var för mycket att hålla reda på och att det var oviktigt.

Fördjupning i frukostens betydelse för kroppens välmående (grupparbete)

Förberedelser

Vi ordnade fram det material som behövdes för att genomföra grupparbetet och gjorde gruppkonstellationer.

Syfte

Eleverna ska fördjupa sig och därigenom komma fram till skillnaden på hur kroppen mår, beroende på vilken sorts frukost de äter.

Genomförande

Vi delade in gruppen med femton elever i fyra mindre grupper, 4, 4, 4 och 3 stycken i varje grupp av olika kön. Gruppen med fjorton elever delades in i 4, 4, 3 och 3 stycken i varje grupp av olika kön. Varje grupp fick ett bestämt område att fördjupa sig i. De olika områdena var, näringsrik-, näringsfattig frukost, matspjälkning och näringsupptag. Eleverna fick ett lektionspass på sig att sammanställa resultatet. De fick använda anteckningar, tidskrifter och faktaböcker. Arbetet redovisades skriftligt och på stora affischer. Resultatet redovisades av eleverna för varandra i fyra tvärgrupper, under det tredje lektionspasset denna vecka.

Utvärdering

Eleverna var inte vana vid att jobba i grupp. De tog onödigt mycket tid från lektionerna till att dividera och tjafsa i grupperna. Och det var stor skillnad mellan grupperna hur väl genomarbetat deras arbete var. Eleverna tyckte att tvärgruppsredovisning var positivt och de sa att de lärde sig bättre på det här sättet än vid vanliga gruppredovisningar framme vid tavlan.

Praktiskt genomförande av näringsrik och näringsfattig frukost

Förberedelser

Vi inhandlade livsmedlen till de olika frukostalternativen. Till den näringsfattiga frukosten köpte vi: Bullar, marmelad, ljust formbröd, kräm, oboy, mjölk, kalaspuffar, coco pops, saft, smör och ost. Till den näringsrika frukosten köpte vi: Havregryn (gröt), fil, müsli, fullkornsbröd, juice, smör, ost, mjölk, skinka, paprika, gurka och frukt. Vi informerade eleverna om att de inte behövde äta frukost hemma dessa två dagar utan att vi gör det i skolan på måndagsmorgonen.

Syfte

Eleverna ska praktiskt genomföra det de har fördjupat sig i teorin och rent konkret uppleva skillnaden mellan en näringsrik och en näringsfattig frukost.

Genomförande

Eleverna var i helklass i hemkunskapssalen.

V. 45 Tillagade eleverna olika alternativ av en näringsfattig frukost och åt den. De diskade och städade efter sig.

V. 46 Tillagade eleverna olika alternativ av en näringsrik frukost och åt den. De diskade och städade efter sig.

Utvärdering

Vissa eleverna var till en början lite negativt inställda till att inte få äta sin vanliga frukost hemma. Vissa elever åt också frukost hemma innan de kom till skolan. De flesta elever kom dock utan att ha ätit någon frukost. Den morgon vi hade en näringsfattig frukost så åt eleverna sämre än den morgon vi hade näringsrik frukost. Eleverna tyckte efter att de ätit båda frukostarna att den näringsrika frukosten var mycket bättre. Och att de ville äta frukost i skolan fler gånger.