

undervisning. Endast Idrott och hälsa 1 är obligatorisk och det är flera områden som ska behandlas inom ramen för de 100 poäng som kursen infattar. Med den syn på hälsa som lärarna förmedlade där fysisk aktivitet är det som främst främjar hälsa är det således inte orimligt att anta att det är ett medvetet val att premiera just den fysiska aktiviteten i undervisningen.

8.3 Bedömningsproblematik

Det är svårt för oss att säga något konkret om bedömningen. Hur lärarna väljer att arbeta med bedömningen får ses som ett val som ingår inom ramen för deras profession och beroende på vilka teorier rörande kost och hälsa man utgår från finns det således rimligen flera sätt att arbeta med bedömning. Men det som vi reagerar på är hur bedömningen skall kunna bli rättvis om den problematik som vi funnit på högstadiet i dessa fall återfinns på andra håll. Då kost för hälsan inte undervisades specifikt blir det problem när lärarna skall se till om eleverna har tillgodosett sig dessa kunskaper. Kan vi förvänta oss att de lär sig något vi inte undervisat? En lärare förlitade sig på att det gick att göra en bedömning utifrån vad hemkunskapsläraren ansåg att eleverna kunde. Frågan är då hur denna lärare kan bedöma det helhetsperspektiv som återfinns i ämnet idrott och hälsa där sambandet mellan kost, hälsa, och fysisk aktivitet är viktigt. Detta är i slutändan dock inte en fråga vi kan besvara utan får ses som en tankeställare med utrymme för vidare studier i framtiden.

Ser vi till hur stor del av ett slutgiltigt betyg detta moment är så återkommer den bild av att undervisningen om kost för hälsan inte ges särskilt mycket plats. Även om lärarna påpekar att detta är en del som påverkar ett slutgiltigt betyg så betonar de samtidigt att det endast vägs in i samband med flera andra faktorer och således inte blir totalt avgörande. Detta skulle möjligen kunna bero på det faktum att undervisningen på området sker i väldigt liten utsträckning och att det således kan saknas tillräckligt med bedömningstillfällen att gå på.

8.4 Konklusion

Vi tycker oss se en övergång till ett mer holistiskt synsätt på hälsa bland lärarna. Samtidigt ser vi fortfarande samma fokus på fysisk aktivitet i syfte att främja hälsa som Thedin Jakobsson (2007, s. 179-178) ger uttryck för i sin studie. Vi ser inte heller några markanta förbättringar i det utrymme som ämnet kost för hälsan får i undervisningen gentemot Skolinspektionens resultat (2010, 2012). De faktorer som vi tycker oss se påverka detta är dels elevernas föreställningar av ämnet samt en oro hos lärarna för hur pass mottagliga de är i lägre åldrar

för att prata om kost. Utöver detta har vi sett hur stor påverkan lärarnas uppväxt har på stoffurvalet i ämnet då det saknas formell utbildning om kost, nutrition, och dylikt.

Vi skulle därför vilja föreslå en eventuell lösning på problemet som går i linje med de förslag Skolinspektion (2010, 2012) lade fram, nämligen tillgång till mer ämnesinriktad kompetensutveckling. Vi skulle dock även vilja se en utveckling av utbildningen på lärarutbildningen så att även denna innehåller en mer ämnesinriktad utbildning om kosthållning och dess betydelse för hälsan. Dessutom skulle den kunna innehålla moment som direkt behandlar de pedagogiska aspekterna av att undervisa om detta. Således skulle det förhoppningsvis förbättra möjligheterna att arbeta med frågor rörande kost oavsett elevernas ålder. Elevernas föreställningar om ämnet kommer aldrig förändras om vi undviker att undervisa och detta kanske kan bli ett steg i rätt riktning.

I viss mån uttryckte lärarna åsikter rörande styrdokumentens tydlighet vad gällande betyg och innehåll när det kommer till undervisningen om kost. Även om det rimligen ingår i lärarnas profession att tyda dessa dokument så kan det vara svårt att ställa dessa krav om lärarutbildningen i vissa avseenden är bristande. Således är vi även beredda att hålla med Thedin Jakobsson (2007, s. 179) om att det skulle kunna vara gynnsamt med tydligare riktlinjer och verktyg för hur lärarna kan arbeta med detta stoff i form av enklare åtgärder eller tillägg i styrdokumentet.

Liksom oss själva uttrycker lärarna i intervjuerna att det finns gott om utrymme till förbättringar i undervisningen om kost för hälsa, och med en sådan inställning tror vi att det finns goda förutsättningar att få dessa förbättringar till stånd.

Käll- och litteraturförteckning

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur

Bellisle, F. (2004). Impact of the daily meal pattern on energy balance. *Scandinavian Journal of Nutrition*. vol. 48(3), s. 114-118.

Boorse, C. (1977) Health as a theoretical concept. *Philosophy of Science*, vol. 44(4), s. 542-573.

Broady, D. (1999). Det svenska hos ramfaktorteorin. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, vol. 4(1), s. 111-121.

Brännlund, A., Hammarström, A. & Strandh, M. (2013). Education and health-behaviour among men and women in Sweden: A 27-year prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 41(3), s. 284-292.

Burke, D. G., Chilibeck, P. D., Parise, G., Candow, D. G., Mahoney, D. & Tarnopolsky, M. (2003). Effect of creatine and weight training on muscle creatine and performance in vegetarians. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. vol. 35(11), s. 1946-1955.

Dragic, M. (2009). *Fettdoktorn: Min mat skyddar mot svininfluensan*.

<http://www.aftonbladet.se/nyheter/svininfluensan/article11978334.ab> [2013-09-16]

Ennart, H. (2013). *Tallriksmodellen döms ut*.

http://www.svd.se/nyheter/inrikes/tallriksmodellen-doms-ut-av-grundaren-britt-marie-dahlin_8077146.svd [2013-10-28]

Farshchi, H. R., Taylor, M. A. & Macdonald, I. A. (2004). Regular meal frequency creates more appropriate insulin sensitivity and lipid profiles compared with irregular meal frequency in healthy lean women. *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 58, s. 1071-1077.

- Fåhraeus, C., Wendt, L-K., Nilsson, M., Isaksson, A. & Andersson-Gäre, B. (2012). Overweight and obesity in twenty-year-old Swedes in relation to birthweight and weight development during childhood. *Acta Paediatrica*, vol. 101(6), s. 637-642.
- Harvie, M. & Howell, A. (2012). Energy restriction and the prevention of breast cancer. *Proceedings of the Nutrition Society*, vol. 71(2), s. 263-275.
- Harvie, M. N., Pegington, M., Mattson, M. P., Frystyk, J., Dillon, B., Evans, G., Cuzick, J., Jebb, S. A., Martin, B., Cutler, R. G., Son, T. G., Maudsley, S., Carlson, O. D., Egan, J. M., Flyvbjerg, A. & Howell, A. (2010). The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women. *International Journal of Obesity*, vol. 35(5), s. 714-717.
- Harte, J. L., Eifert, G. H. & Smith, R. (1995). The effects of running and meditation on beta-endorphin, corticotropin-releasing hormone and cortisol in plasma, and on mood. *Biological Psychology*, vol. 40(3), s. 251-265
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hooper, L., Summerbell, C. D., Thompson, R., Sills, D., Roberts, F. G., Moore H. J. & Davey Smith, G. (2011). Reduced or modified dietary fat for preventing cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, vol. 6(7)
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., Currie, C., Pickett, W. & The Health Behaviour in School-Aged Children Obesity Working Group. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity reviews*, vol. 6, s. 123-132.
- Johansson, G. (2010). Overweight and obesity in Sweden. A five year follow-up, 2004-2008. *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 38(8), s. 803-809.
- Johansson, B. & Svedner, P. O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. 5. uppl. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Lagiou, P., Sandin, S., Weiderpass, E., Lagiou, A., Mucci, L., Trichopoulos, D. & Adami, H-O. (2007). Low carbohydrate–high protein diet and mortality in a cohort of Swedish women. *Journal of Internal Medicine*, vol. 261(4), s. 366-374

Liedman, S. E. (2002). *Ett oändligt äventyr: om människans kunskaper*. Stockholm: Bonnier.

Lindblad, S., Linde, G. & Naeslund, L. (1999). *Pedagogisk Forskning i Sverige*, vol. 4(1). s. 93-109.

Linde, G. (2006). *Det ska ni veta! En introduktion till läroplansteori*. Lund: Studentlitteratur AB.

Livsmedelsverket (2013)a. *Kostråd*. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/> [2013-09-16]

Livsmedelverket (2013)b. *Fett*. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/> [2013-09-16]

Livsmedelsverket (2013)c. *Matcirkeln*. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/> [2013-09-16]

Livsmedelsverket (2013)d. *Tallriksmodellen*. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/> [2013-09-16]

Livsmedelsverket (2013)e. *Rekommendationer om intaget av fett, kolhydrater och protein*. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Rekommendationer-om-intaget-av-fett-kolhydrater-och-protein/> [2013-09-16]

Livsmedelsverket (2013)f. *Översyn av de nordiska näringsrekommendationerna*.

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Oversyn-av-de-nordiska-naringsrekommendationerna/> [2013-09-16]

Lundvall, S. & Meckbach, J. (2008). Mind the Gap: Physical Education and Health and the Frame Factor Theory as a Tool for Analysing Educational Settings. *Physical Education and Sport Pedagogy*. vol. 13(4), s. 345-364.

Medin, J. & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur AB.

Mozaffarian, D., Micha, R. & Wallace, S. (2010). Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLOS Medicine*, vol. 7(3)

Muros, J. J., Zabala, M., Oliveras-López, M. J., Ocaña-Lara, F. A. & Lòpez-García de la Serra, H. (2013). Results of a 7-Week School-Based Physical Activity and Nutrition Pilot Program on Health-Related Parameters in Primary School Children in Southern Spain. *Pediatric Exercise Science*, vol. 25(2), s. 248-261.

Must, A., Spadano, J., Coakley, E. H., Field, A. E., Colditz, G., & Dietz, W. H. (1999). The Disease Burden With Overweight and Obesity. *The Journal of the American Medical Association*, vol. 282(16), s. 1523-1529.

Nordenfelt, L. (1995). *On the nature of health: An action-theoretic approach*. 2 ed. Dordecht: Kluwer Academic Publishers.

Sjögren, P., Becker, W., Warensjö, E., Olsson, E., Byberg, L., Gustafsson, I-B., Karlström, B. & Cederholm T. (2010). Mediterranean and carbohydrate-restricted diets and mortality among elderly men: a cohort study in Sweden, *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 92(4), s. 967-974.

Skolinspektionen (2010). *Rapportering från Flygande tillsyn i ämnet idrott och hälsa: Mycket idrott och lite hälsa*. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolinspektionen (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan: Med lärandet i rörelse*. Stockholm: Skolinspektionen.

Skolverket (2011)a. *Kursplan - Idrott och hälsa*.

<http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/idrott-och-halsa> [2013-08-14]

Skolverket (2011)b. *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskolan 2011*. Stockholm: Skolverket.

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Stillasittande fritid i Sverige: Utdrag från den nationella folkhälsoenkäten över läns- och kommundata 2007-2010*.

Statens folkhälsoinstitut (2013). *Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2013: Figur 64-78, Stillasittande, Övervikt, Fetma*.

<http://www.fhi.se/Documents/Statistik-uppfoljning/%C3%85rsrapport%202013/figur64-78-stillasittande-overvikt-fetma.xlsx> [2013-08-10]

Theidin Jakobsson, B. (2005). *Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa?: En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Lärarhögskolan.

Theidin Jakobsson, B. (2007). Att undervisa i hälsa. I: Larsson, H. & Meckbach, J. (red.). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber. s. 176-192.

Trichopoulou, A., Psaltopoulou, T., Orfanos, P., Hsieh, C. C. & Trichopoulos, D. (2007). Low-carbohydrate-high-protein diet and long-term survival in a general population cohort. *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 61(5), s. 575-581.

Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur.

TV4. (2013) *Nyhetsmorgon: Nu ska tallriksmodellen göras om.*

http://www.tv4play.se/program/nyhetsmorgon?video_id=2327844 [2013-09-28]

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

WHO (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

WHO (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion: An international Conference on Health Promotion – The Move Towards a New Public Health, Nov 17-21.* Switzerland: World Health Organization

WHO (2013). *Obesity and overweight.*

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> [2013-10-28]

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie var att undersöka svenska lärares syn på undervisning av kosthållning i hälsosyfte i ämnet idrott och hälsa och hur de applicerar denna i undervisningen.

Frågeställningar:

- Vad har lärare i ämnet Idrott och hälsa för åsikter om undervisning av kosthållning i syfte att utbilda elever i hälsofrågor?
- Hur undervisar lärare i ämnet Idrott och hälsa om kosthållning i ett hälsoperspektiv?
- Hur bedömer och betygsätter lärare i ämnet Idrott och hälsa elevernas kunskaper i kosthållning och hälsa.

Vilka sökord har du använt?

Physical education, overweight, obesity, prevalence, nutrition, nutrition education, health, school, education, children, youth, Sweden, swedes. Idrott och hälsa, idrott, hälsa, övervikt, fetma, förekomst, nutrition, kost, skola, undervisning, utbildning, Sverige, svenskar

Var har du sökt?

Ebsco, PubMed, DiVA, Google, Google Scholar, Statistiska centralbyrån.

Sökningar som gav relevant resultat

Här ska du skriva ner de sökningar som gav material som du har använt för att beskriva forskningsläget. Skriv för varje sökning vilken bibliotekskatalog, artikeldatabas eller sökmotor på webben det gäller och sedan själva sökningen, dvs hur du har kombinerat dina sökord. Ange trunkering (), booleska operatorer (and, or, not) etc om du har använt dessa i sökningen.*

Ebsco: Education, Health, Sweden
Ebsco: Overweight, Obesity, Sweden
Ebsco: Overweight, Obesity, Swedes
Pubmed: Overweight, Obesity, Prevalence, youth
Ebsco: Nutrion, Health, Education
DiVA: Idrott och hälsa, Undervisning

Kommentarer

Det finns en uppsjö av forskning som behandlar riskfaktorer vid övervikt och fetma, samt förekomsten av dessa och orsaker till övervikt och fetma. Egentligen är det inte svårt att hitta något som berör vikten av utbildning i samband med att förebygga ohälsosamma livsstilar av olika slag. Det har däremot varit svårare att hitta konkreta studier (av tillräckligt hög standard) på *varför* denna undervisning blivit lidande.

Bilaga 2

Intervjuunderlag

Inledning: Bakgrund i yrket och tidigare utbildning

Ämnesområde 1: Övergripande syn på ämnet idrott och hälsa

- Huvudsakliga mål med idrottsundervisningen.
- Hur dessa mål tar sig uttryck i planeringen av undervisningen.

Ämnesområde 2: Syn på kost och hälsa, samt kursplanen?

- Vad är "hälsa" och kostens roll för denna.
- Kost och hälsa i media.
- Kost och hälsa i kursplanen.

Ämnesområde 3: Vad undervisas och varför?

- Undervisning i kost och hälsa – hur mycket och i vilken form?

Ämnesområde 4: Bedömning

- Bedömning i ämnen som rör kost och hälsa.

Bilaga 3

Intervjumall

Inledning: Bakgrund i yrket och tidigare utbildning

- Hur länge har du arbetat som lärare?
- Vilka åldrar har du undervisat tidigare?
- Undervisar du i något annat ämne än idrott och hälsa?
- Vilken/vilka utbildning(ar) har du gått, och när var detta?
 - Några former av fortbildningar?
 - Har det under denna/dessa pratats något om kost/nutrition? Om "ja", vad har då tagits upp?

Ämnesområde 1: Övergripande syn på ämnet idrott och hälsa

- Vad anser du är det huvudsakliga målet med undervisningen i idrott och hälsa?
 - Är det den bild du alltid har haft eller har den förändrats under tiden du arbetat?
 - Vad grundas din bild av ämnets mål på?
 - Finns det någon händelse som orsakat denna ändrade syn?
- Med bakgrund mot det huvudsakliga målet med undervisningen, finns det några moment som premieras/ges mer tid i din planering?
 - Är detta hur din ideala planering ser ut eller önskar du att du kunde göra det annorlunda?

Ämnesområde 2: Syn på kost och hälsa, samt kursplanen?

- Hur skulle du beskriva vad "hälsa" är för något?
- Vilken roll anser du att kosthållning/nutrition har i ämnet "hälsa"?
 - (Tycker du att det är viktigt att prata med eleverna om kost/nutrition i syfte att förmedla kunskaper om god hälsa?)
- Hur ser du på den bild av kost och hälsa som målas upp i media?
- Vad anser du är god kosthållning för hälsa och/eller prestation?
 - Vad grundar sig denna syn av god kosthållning på, tidigare studier, egna erfarenheter eller annat?
- Vad har du för åsikter kring det som skrivs rörande kost och hälsa i kursplanen?
 - Om du fick ändra något, vad skulle det i sådana fall vara?

Ämnesområde 3: Vad undervisas och varför?

- Hur kommer din syn på kost och hälsa i uttryck i din undervisning?
 - Mer konkret, vad är det som undervisas rörande kosthållning, vilken kunskap delges eleverna och vilka kopplingar görs till hälsa/prestation?
 - Hur undervisas detta, är det teori, praktiskt eller på annat vis?
 - Berör ni medias skildring av kost och hälsa?
 - Hur stor del av undervisningen ägnas åt detta ämne?
 - Försvåras undervisningen av elevernas syn på ämnet som lekfullt, praktiskt eller dylikt?

- Finns det några ämnesöverskridande samarbeten?
- *Finns det några specifika orsaker till att du väljer att inte undervisa om kosthållning?*
 - Är det något som tas upp inom ramen för andra ämnen i sådana fall?

Ämnesområde 4: Bedömning

- *Hur arbetar du med bedömning av kunskaperna på området kost och hälsa?*
 - Vilka kunskaper är det rent konkret som eleverna skall uppvisa?
 - Hur stor del av ett betyg motsvarar kunskaperna?
 - Finns det närliggande faktorer som vägs in i bedömningen?
- *Hur går du tillväga för att bedöma elevernas kunskaper i kost och hälsa om inga undervisningsmoment berör området?*