



# Friska barn – en metod för hälsofrämjande mat- och rörelsevanor i förskolan. Slutrapport

Karolinska Institutets folkhälsoakademi

2010:17

På uppdrag av  
Stockholms läns landsting



**Karolinska  
Institutet**

Karolinska Institutets folkhälsoakademi (KFA) etablerades den 1 januari 2009 i samband med att Stockholms läns landstings Centrum för folkhälsa gick över till Karolinska Institutet (KI).

KFA bedriver folkhälsovetenskaplig forskning och utbildning samt strategiskt och praktiskt folkhälsoarbete på regional och nationell nivå. En grundtanke är att praktik och teori ska stimulera varandra och ge synergieffekter, till nytta för vården och befolkningen. KFA ska vara en plattform för utveckling av metoder och redskap samt för en bred implementering av åtgärder för att förbättra befolkningens hälsa.

Målet är att vara ett regionalt, nationellt och internationellt kunskapsnav som förstärker de folkhälsovetenskapliga inslagen i medicinsk utbildning och forskning samt i det strategiska och praktiska folkhälsoarbetet. Visionen är att ha en sådan ämnesmässig bredd och kvalitet att KFA räknas till en av de främsta folkhälsoakademierna i världen.

KFA:s långsiktiga arbete leds av styrelse och en föreståndare som samordnar, stimulerar och utvecklar folkhälsovetenskapen vid KI, i samverkan med KI:s övriga beslutande organ. Stockholms läns landsting beställer stora delar av sitt folkhälsoarbete från Karolinska Institutets folkhälsoakademi.

Författare: Maria Wikland, Andrea Friedl, Ulla Wihlman, Gunilla Wilsby  
Textgranskning och lay-out: Barbro Eriksson och Gunilla Kornelind  
Institutionen för folkhälsovetenskap  
Avdelningen för tillämpat folkhälsoarbete  
Karolinska Institutet

ISBN: 978-91-86313-46-3

Karolinska Institutets folkhälsoakademi  
171 77 Stockholm

E-post: [info@kfa.ki.se](mailto:info@kfa.ki.se)  
Telefon: 08-524 800 00  
[www.ki.se/kfa](http://www.ki.se/kfa)

Rapporten kan beställas/laddas ner från  
Folkhälsoguiden, [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

# **TACK**

till all förskolepersonal i Skärholmens stadsdelsförvaltning

Ytterligare information om projektet, använda enkäter m m kan erhållas från projektledarna:

Andrea Friedl och Maria Wikland

Karolinska Institutet

Institutionen för folkhälsovetenskap

Avdelningen för tillämpat folkhälsoarbete

Box 17070

104 62 Stockholm



## Förord

*Friska barn* är en metod för att främja hälsosamma mat- och rörelsevanor i förskolan. *Friska barn* vidareutvecklades från *Vad gör vi med maten?* som var ett material om mat inom barnomsorgen från dåvarande Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. Projektet ingår i den samhällsinriktade delen av Stockholms läns landstings Handlingsprogram övervikt och fetma 2004. Visionen fastställd i landstingsfullmäktige är att ”halvera andelen personer med fetma 2003 – 2013” och har som högsta prioritet förebyggande insatser mot barn och ungdomar. Projektet ingår i uppdrag 3 ”Stöd till goda matvanor och fysisk aktivitet samt förebyggande av övervikt” i uppdragsavtalet mellan Stockholms läns landsting och Karolinska Institutets folkhälsoakademi. Rapporten är beställd av Stockholms läns landsting men författarna står för innehåll och slutsatser.

Projektet *Friska barn* har drivits i Stockholmsstadsdelen Skärholmens alla kommunalt drivna förskolor. Projektet inleddes med kartläggning av personalens rutiner och attityder kring mat, måltider, fysisk aktivitet och utevistelse samt registrering av utbudet av serverad mat och förskolegårdarnas förutsättningar för att gynna fysisk aktivitet och följdes sedan upp efter ett år. Målgruppen för projektet var personalen i förskolan.

I denna slutrapport beskrivs uppnådda effekter och vunna erfarenheter. Projektet är att betrakta som en pilotstudie och fortsatt utveckling av metod och material behövs innan metoden implementeras brett i länet.

*Friska barn* har letts av en projektgrupp som förutom av projektledarna Andrea Friedl och Maria Wikland bestått av Liselotte Schäfer Elinder och Ulla Wihlman. Efter verksamhetsövergången till Karolinska Institutet vid årsskiftet 2008-2009 utökades gruppen med Gunilla Wilsby, Annelie Alexander och Mårten Åhström. Mats Toftgård har bistått projektgruppen med statistisk rådgivning.

Ulla Wihlman ansvarade för och rapporterade om den kvalitativa intervjustudien.

Projektet har presenterats vid Riksstämman för hälsosamt lärande 2-3 april 2009 anordnad av NCFE - Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom. Dessutom har projektet presenterats med en poster vid konferensen Annual Meeting of European Childhood Obesity Group 17-19 september 2009 i Dublin. Presentationen finansierades med bidrag från Föreningen Mjölkdroppen i Stockholm och Stiftelsen Goljes Minne.

*Liselotte Schäfer Elinder*, uppdragsansvarig  
Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet

## Innehåll

Förord	5
Sammanfattning	7
Bakgrund	9
Syfte	13
Frågeställningar	13
Övergripande metoder och resultat	14
Metoder, resultat och diskussion för enskilda frågeställningar	21
Följesedlar på livsmedelsinköp	45
Utevistelseprotokoll	51
Enkäter till förskoleledningarna och köken	54
Granskning av förskolegårdar	57
Intervjustudie med nyckelpersoner i förskoleverksamheten	58
Avslutande diskussion	73
Referenser	79

## Sammanfattning

Övervikt och fetma drabbar idag ungefär hälften av den vuxna befolkningen och ca 20 % av barnen i Sverige och är socioekonomiskt snedfördelad, där resurssvaga grupper är mer överviktiga. Att förebygga övervikt, där mat- och rörelsevanor tillsammans med genetiska förutsättningar är de huvudsakliga bestämningsfaktorerna, är en viktig folkhälsouppgift för att minska sociala skillnader i hälsa.

Praktiskt taget alla små barn i Sverige tillbringar en stor del av sin vakna tid i förskolan, som därmed har unika förutsättningar att tidigt grundlägga hälsosamma mat- och rörelsevanor.

Syftet med projektet var att vidareutveckla en metod för systematiskt förändringsarbete kring hälsosamma mat- och rörelsevanor med målsättning att på sikt förebygga övervikt bland förskolebarn samt utvärdera metoden. Metoden *Friska barn* går ut på att all personal ur samtliga personalkategorier träffas åtta gånger och diskuterar med utgångspunkt från ett studiematerial.

Denna rapport beskriver utvecklingen av metoden *Friska barn*, dess implementering i alla de kommunalt drivna förskolorna i Stockholmsstadsdelen Skärholmen, dess effekter samt erfarenheter som kunde dras. Skärholmen är ett område med en hög andel invånare födda utomlands och visar den högsta förekomsten av fetma bland förskolebarn i länet. Metoden *Friska barn* bygger på forskning om vuxnas inflytande på barns mat- och rörelsevanor och teorier om lärande i organisationer. Metoden innebär en systematisering av det hälsofrämjande och överviktsförebyggande arbetet. Detta sker genom att frågorna om mat, måltider, rörelse och utevistelse görs till ett gemensamt ansvar i hela personalgruppen. Genom diskussioner med utgångspunkt i skriften *Friska barn* eftersträvas samsyn kring ett antal rutiner, bland annat om hur personalen fungerar som rollmodeller för barnen. Projektet inleddes i juni 2008 med en kartläggning av mat, måltider och utevistelse liksom förskolepersonalens attityder till dessa frågor. I juni 2009 gjordes en uppföljande kartläggning.

Frågeställningarna för projektet var om förskolepersonalens attityder till mat och utevistelse kunde påverkas genom metoden *Friska barn*; om metoden *Friska barn* kunde påverka efterlevnaden av de nationella råden för förskolans måltider; om rutiner kring måltider och utevistelse på förskolan kunde påverkas genom metoden *Friska barn*; och om metoden *Friska barn* kunde bidra till förbättringar av förskolegårdar som stimulerar fysisk aktivitet.

Studien har genomförts utan kontrollgrupp, vilket innebär att vi inte med säkerhet kan säga att de förändringar som beskrivs nedan beror på metoden *Friska barn*.

Resultaten av utvärderingen visade att attityderna kring arbetet med måltider och utevistelse bland förskolepersonalen inte förändrades väsentligt. Vad gäller medvetenhet om sin betydelse som rollmodell, när det gällde mat och rörelse, angav däremot cirka hälften av personalen att deras medvetenhet ökat efter arbetet med *Friska barn*.

Förskolorna i Skärholmen är utomhus med barnen i hög utsträckning – nästan varje dag. En hämmande faktor för utomhusvistelse uppgavs av personalen själva vara personalbrist. På grund av olika väderleksförhållanden före och efter interventionen kan vi

inte, ur de utvistelseprotokoll vi utvecklat, uttala oss om metoden *Friska barn* har ökat utevistelsen på förskolorna. Regelbundna uteprotokoll kan vara ett kostnadseffektivt sätt att approximativt uppskatta hur fysiskt aktiva barnen är.

Med hjälp av matdagboken kunde konstateras att efterlevnaden av de nationella råden för förskolans måltider förändrades i en positiv riktning för vissa livsmedel, men att en del förbättringar återstår att genomföra. Det är annars i många stycken ett hälsosamt matutbud i Skärholmens förskolor, med exempelvis låg användning av sötade produkter. Nästan alla förskolor serverade lättmjölk i hög utsträckning, men bara hälften av förskolorna serverade rekommenderat smörgåsfett, tillräckligt med grönsaker till lunch och tillräckligt med grova grönsaker. Den största positiva förändringen i matutbudet efter arbetet med *Friska barn* har skett när det gäller smörgåsfett. Bristerna finns i utbudet av mager ost, serveringen av grönsaker vid frukost och mellanmål samt serveringen av gröt till frukost som var betydligt lägre än rekommenderat. Regelbunden insamling av följesedlar på livsmedelsinköp är ett mindre arbetskrävande alternativ eller komplement till matdagboken för att följa förändringarna i förskolans matutbud.

Ett glädjande resultat av metod med *Friska barn* var positiva förändringar av pedagogernas måltidsbeteende. Vid eftermätningen hade antalet pedagoger som åt annan mat än barnen halverats. Det visade sig dock svårare än väntat för förskolepedagogerna att beskriva sina rutiner vid måltider och utevistelse. Ett annat positivt resultat var att kökspersonalens ställning i personalgruppen stärktes efter interventionen.

Metoden *Friska barn* har i praktiken ännu inte lett till synliga förändringar på förskolegårdar som stimulerar fysisk aktivitet.

Intervjuerna med personal och ledning efter avslutat projekt visade att processen för att lyckas kräver en hög grad av delaktighet av både ledning och personal och måste vara noggrant förankrad. Det krävs ett djupt engagemang på övergripande chefsnivå där cheferna tydligt bör engagera sig i och ta ledning över projektet. Frivillighet och delaktighet med integrering av projektet i förskolans arbete skulle kunnat påverka projektet till att bli mer organisatoriskt integrerat. Metoden bör i högre grad vara möjlig att anpassa för den enskilda förskolan och utgå från personalens kunskaper i ämnet samt aktuella behov.

Det reviderade *Friska barn*-materialet kommer att läggas upp så att personalgruppsdiskussionerna inriktas på att identifiera styrkor och svagheter. Detta innebär en möjlighet att anpassa interventionen till varje förskolas behov. Det centrala begreppet rollmodellpedagogiken vid måltider och utevistelse kommer också att förtydligas. Likaså har föräldrarnas roll i förskolearbetet fördjupats med ett större avsnitt i det nya materialet.

Det går att förändra arbetet på förskolor i mer hälsofrämjande riktning. Arbetet med projektet i Skärholmen har gett många värdefulla erfarenheter som kan ligga till grund för vidareutveckling och spridning av metoden.

För att nå målet om en halvering av fetman enligt landstingets Handlingsprogram övervikt och fetma, i det här fallet bland förskolebarn, räcker det sannolikt inte med insatser i förskolan. Här krävs även att föräldrar involveras.



## Bakgrund

Övervikt och fetma\* är ett växande folkhälsoproblem och är enligt Världshälsoorganisationen en global epidemi (1). Andelen vuxna med övervikt har ökat kraftigt bland både män och kvinnor och förekomsten av övervikt och fetma i Sverige är idag 52% bland män och 35% bland kvinnor (2). Samma utveckling syns i Stockholms län med ett fördubblat antal vuxna med fetma under 1990-talet (3). Även bland barn och unga har överviktsprevalensen ökat. Olika studier i Sverige visar på en förekomst av övervikt på mellan 15 och 20% (4) och att förekomsten av övervikt kan ha fördubblats och fetma fyrdubblats bland 10-åringar sen mitten av 80-talet (4,5,6). Data antyder att en stor andel av de barn som är överviktiga i förskoleåldern också är det vid 10 års ålder (6).

Övervikt och fetma, liksom flera andra hälsoindikatorer, fördelar sig inte jämnt i befolkningen. Socioekonomi är, i Sverige liksom i många andra delar av världen, en bestämmandefaktor, där arbetare och lägre tjänstemän är mer överviktiga än högre tjänstemän (7). Stockholms län visar en bild med stora regionala skillnader i förekomsten av övervikt med högre siffror i kommuner med stor andel resurssvaga grupper. Stockholmsstadsdelen Skärholmen är ett av dessa områden (8). Andelen överviktiga och feta 4-åringar i Skärholmen är högst i länet (19,3% jämfört med länet 11,4%) (9). Skillnaderna i hälsa bland föräldrarna avspeglar sig hos barnen. I en studie från Stockholms län syns en tydlig social snedfördelning av andelen överviktiga bland 10-åringar (5), där barn till resurssvaga föräldrar är mer överviktiga. En annan studie från Stockholm visar att skillnader i matvanor och fysisk aktivitet hos barn följer moderns utbildningsnivå (10).

### **Mat, rörelse och kroppsvikt bland barn**

Mat- och rörelsevanor är utöver arvet de grundläggande bestämmandefaktorerna för viktutveckling och påverkar samtidigt också hälsan i ett bredare perspektiv som t.ex. fysisk, social och emotionell utveckling (11). Mat- och rörelsevanor har också en avgörande betydelse för ett långsiktigt hållbart samhälle ur ett miljöperspektiv (12,13).

Studier har visat att den mat som barn exponeras för och som de är vana vid att äta ligger till grund för framtida smakpreferens (14). I vårt samhälle med dess varierade utbud av både hälsosam och mindre hälsosam mat kan det vara svårt både för barn och vuxna att välja. Barn behöver därför stöd, i form av ett bra utbud, som ger dem förutsättningar att ”lära känna” och välja den hälsosamma maten. Bra matvanor för förskolebarn definieras i detta projekt som de råd som Livsmedelsverket gett ut om mat i förskola och familjedaghem, vilka i sin tur bygger på de svenska näringsrekommendationerna (15).

**\*Övervikt är när BMI är över 25 men inte 30. Fetma är BMI över 30.**

**BMI (Kroppsmasseindex) = vikten i kilogram dividerat med kvadraten av en individs längd i meter.**

Barns fysiska aktivitet uttrycks genom lek och den mest fysiska och energikrävande leken sker utomhus, där miljön utmanar till rörelse och fri lek (16). Betydelsen av de fysiska förutsättningarna i utemiljön för rörelse bland förskolebarn är belyst i en forskningsrapport (17) som utmynnade i evidensbaserade kriterier för en bra förskolegård. Dessa handlar om kuperad mark, tillräcklig yta med passager för att kunna springa runt, naturmark med buskar och träd, samt trygghet med avseende på trafikfaror och utsatt-het för brott.

Vuxna i samhället är rollmodeller för barnen och kommer omedvetet eller medvetet genom sitt agerande att ha stor påverkan på barnens förhållningssätt till mat- och fysisk aktivitet (18). Det finns idag stöd inom den vetenskapliga litteraturen för att föräldrars egna förhållningssätt och ageranden har en kraftfull påverkan på barnens matvanor och därmed också risk för att utveckla övervikt (19). Vad gäller mat och livsmedel visar studier att barn lär sig äta olika livsmedel genom att ofta exponeras för dem och genom att observera andra äta (14,20). Vad gäller fysisk aktivitet visar studier att organiserade fysiska aktivitetsmönster i barn- och ungdomsåren sällan följer med upp i vuxen ålder. Däremot finns samband mellan friluftsupplevelser med familjen i barndomen med ökat fysisk aktivitetsmönster i vuxen ålder (21). Den socioekonomiska tillhörigheten har större betydelse för levnadsvanorna som vuxen än hur man levde som barn. Samtidigt ger forskningen ett visst stöd för att tidigt etablerade mat- och aktivitetsvanor behålls in i vuxen ålder (22,23,24).

## **Förskolans roll**

Den svenska förskolan är avgörande när det gäller förutsättningarna för små barns hälsosamma mat- och rörelsevanor eftersom nästan alla är inskrivna i förskoleverksamhet och tillbringar merparten av dagen där. Totalt var 80% av alla barn i Sverige i åldrarna 1-5 år och mer än 90% av alla 4 åringar, inskrivna i förskola år 2007 (25). Eftersom de oftast tillbringar mer tid med förskolepersonalen än med sina föräldrar är personalen betydelsefulla auktoriteter och rollmodeller och har stark påverkan på deras dagliga mat- och rörelsevanor. Genom maten och måltiderna i förskolan får barnen erfarenheter av olika maträtter och livsmedelsval. Förskolans måltidsverksamhet och utevistelse påverkas förutom av kökspersonal, pedagogisk personal och föräldrar också av beslutsfattare i kommunen, kostchefer, upphandlare, stadsplanerare samt förskolechef/rektorer.

I förskolans läroplan (Lpfö 98) (26) formuleras förskolans värdegrund och uppdrag samt mål och riktlinjer för förskoleverksamheten. Här anges att *”förskolan ska lägga grunden för ett livslångt lärande”* vilket tillsammans med uppdrag och mål i läroplanen ger stöd för förskolan att arbeta hälsofrämjande med mat och rörelse i exempelvis måltidssituationen och utevistelsen. Ur läroplanens mål kan man läsa: *”Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kropps-uppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande”*. Enligt Skolverket är det de professionella yrkesutövarna i förskolan som utformar verksamheten så att målen i förskolans läroplan kan nås.

Vidare ska förskolan enligt uppdraget ta hänsyn till barns olika förutsättningar och behov. Uppdraget ger också stöd för förskolan att ur ett jämlikhetsperspektiv arbeta hälsofrämjande. *”Hänsyn ska tas till barnens olika förutsättningar och behov. Detta innebär*

*att verksamheten inte kan utformas på samma sätt överallt och att förskolans resurser därför inte kan fördelas lika". Ur uppdraget i läroplanen finns stöd för att ta hänsyn till enskilda barns behov samt att anpassa hela verksamheten utifrån omgivande faktorer: "Den pedagogiska verksamheten skall anpassas till alla barn i förskolan. Barn som tillfälligt eller varaktigt behöver mer stöd än andra skall få detta stöd utformat med hänsyn till egna behov och förutsättningar" (26).*

Området hälsopedagogik, och då särskilt arenaanpassad hälsopedagogik, är relativt utvecklat. Det är rimligt att anta att pedagogiken kring lärande inom detta område inte påtagligt skiljer sig från lärande inom andra områden som exempelvis språk eller matematik. Barns lärande beskrivs framför allt av utvecklingspsykologerna Jean Piaget (27), Albert Bandura (28) och John Dewey (29). Piaget menar att barn lär sig mer konkret och erfarenhetsbaserat än vuxna som har större förmåga att tänka abstrakt. Barn har också mindre erfarenheter att relatera sin kunskap till. Dewey betonar lärande genom att själv pröva på. Bandura beskriver barns lärande genom rollinläring, dvs. att lära av och härma vuxnas beteende.

Förskolans arbete med mat och rörelse uttrycks bland annat genom personalens rutiner och förhållningssätt. Attityder och medvetenhet har troligen stor betydelse för rutinerna och kan exempelvis uttryckas i målformuleringar och pedagogisk inriktning. En tidigare studie i Stockholms län visade att måldokument för förskolans arbete med mat och rörelse saknades både på nationell, på kommunal/stadsdelsnivå och på förskolenivå (30). Samma studie visade brister i det medvetna förhållningssättet till maten och måltidssituationen. Kostkompetensen var låg och möjligheterna för barnen att utöva fysisk aktivitet varierade stort mellan olika förskolor.

För att förskolan ska kunna fungera som en optimal hälsofrämjande arena behövs omfattande och medvetandegörande diskussioner kring mat, måltids- och rörelsevanor och att personalgruppen uppnår samsyn. Först då skapas förutsättningar för ett lärande i hela personalgruppen. En lärande och stödjande arbetsmiljö med involverade medarbetare utgör viktiga faktorer för organisationsutveckling (31). Problemlösning i samarbete med andra har en gynnsam effekt på lärande (32). Genom att konfronteras med andras synsätt och kunskapsnivåer får individen möjlighet att reflektera över sitt eget sätt att tänka och handla och uppnår därigenom en bättre förståelse. Kunskapen existerar då som en social process, som alla är delaktiga i och tar del av (33). När en kollektiv lärandeprocess fungerar kan det uppstå en reflekterande gemenskap (34). För vidmakthållandet av ny kunskap och nya förhållningssätt kommer gruppen att kunna stödja varandra, något som betonas i social inläringsteori (35).

### **Tidigare erfarenheter av arbete på arenan förskola**

Det finns idag ett begränsat vetenskapligt underlag för effektiva program i förskola som främjar goda matvanor och fysisk aktivitet och/eller förebygger övervikt (36). Många interventioner har varit inriktade på barn i skolåldern men enligt Hesketh et al (37) är åldersgruppen barn 0-5 år och deras fysiska och sociala miljö ett område där interventioner behöver utvecklas och implementeras. I studier där man försökt påverka förskolebarns matvanor och fysiska aktivitet har förebyggande av övervikt varit i fokus. I en engelsk systematisk sammanställning av vetenskapliga studier från förskola, hem och sjukvårdsmiljö, där man fokuserat på effekter av mat, förändrade matvanor och fysisk

aktivitets påverkan på inläring, utbildning och skolprestation var slutsatsen att för barn i västvärlden var den vetenskapliga evidensen ofullständig (38). I en australisk systematisk sammanställning av interventioner i förskola sågs ingen generell effekt på hälsoutfall, även om en viss effekt kunde ses på minskning av övervikt, bättre social kompetens, förbättrad psykisk hälsa (39).

Vid dåvarande Centrum för folkhälsa i Stockholms läns landsting har under många år genomförts regelbundna utbildningar för personal inom förskola och familjedaghem kring bra mat- och rörelsevanor. I dessa utbildningar har framför allt kökspersonal på förskolor, men också pedagoger deltagit. År 2006 gjordes en utvärdering av en av förskoleutbildningarna (40). Utvärderingen visade att utbildning som metod för förändring gav mindre effekt än förväntat och huvudsakligen bestod av en förstärkning av något man redan kunde. Av detta drogs slutsatsen att enstaka utbildningstillfällen och utbildning av enskilda personalkategorier inte är en effektiv väg för förändring av förskolans mat- och rörelsearbete. Detta stämmer väl överens med forskning kring implementering av forskningsresultat som visar att enbart kunskapsspridning oftast är ineffektivt i förändringsarbetet om det inte kombineras med praktisk tillämpning (41).

Ett studiematerial *Vad gör vi med maten?* utvecklades för att stödja personalens diskussioner och målformuleringar kring mat och måltider i förskolan. Utvärderingen av materialet (42) identifierade tid och organisatoriska förutsättningar som två viktiga faktorer för att få till stånd strukturerade diskussioner om mat, rörelse och förhållningsätt i förskolan. Där pekades på vikten av att alla personalkategorier engageras i arbetet och att personalen har behov av att diskutera för att uppnå samsyn kring mat- och rörelsevanorna. Dessa resultat överensstämmer väl med befintlig kunskap om organisationsförändringar, där bland annat vikten av delaktighet och förankring både bland personal och ledning poängteras (43). Vidare visades i utvärderingen att personalens individuella förhållande till mat och rörelse och olika budskap i samhället också avspeglade sig i synen på arbetet med barnens mat- och rörelsevanor. Slutsatsen från studien var att personalen behöver stöd till ett professionellt förhållningssätt samt att de behöver få tillgång till information och utbildning om Livsmedelsverkets råd för förskolans måltider (15).

Ett överviktspreventivt samarbetsprojekt mellan Stockholms läns landstings södra sjukvårdsområde och Skärholmens stadsdelsförvaltning under namnet "Sunda barn" hade inletts våren 2006 på förskolorna i ett av områdena och projektledarna tog 2006 kontakt med dåvarande Centrum för folkhälsa (CFF) med en begäran om stöd till arbetet. Överenskommelse om projektet *Friska barn* slöts året därpå mellan stadsdelsförvaltningen och Centrum för folkhälsa och kom på CFF:s initiativ att omfatta hela Skärholmens kommunalt drivna förskoleverksamhet.

Mot denna bakgrund påbörjades en vidareutveckling av materialet *Vad gör vi med maten?* där nu även fysisk aktivitet införlivades i alla kapitel. Materialet döptes sedan om till *Friska barn*.

Eftersom metoden var under utveckling och tonvikten i utvärderingen låg på den organisatoriska nivån och inga data samlades in från barnen utsågs ingen kontrollgrupp. Vi beskriver därför projektet som en pilotstudie med mätningar före, under och efter interventionen samt en avslutande kvalitativ intervjustudie.

## Syfte

Syftet med projektet var att vidareutveckla en metod för systematiskt förändringsarbete kring hälsosamma mat- och rörelsevanor med målsättning att på sikt förebygga övervikt bland förskolebarn samt utvärdera metoden.

## Frågeställningar

Kan metoden *Friska barn*:

- ✓ påverka attityder till mat och utevistelse?
- ✓ påverka efterlevnaden av de nationella råden för förskolans måltider?
- ✓ påverka rutiner kring måltider och utevistelse på förskolan?
- ✓ bidra till förbättringar av förskolegårdar som stimulerar fysisk aktivitet?

# Övergripande metoder och resultat

## Huvudsakliga delar av metoden *Friska barn*

Ett förberedande skede bestående av:

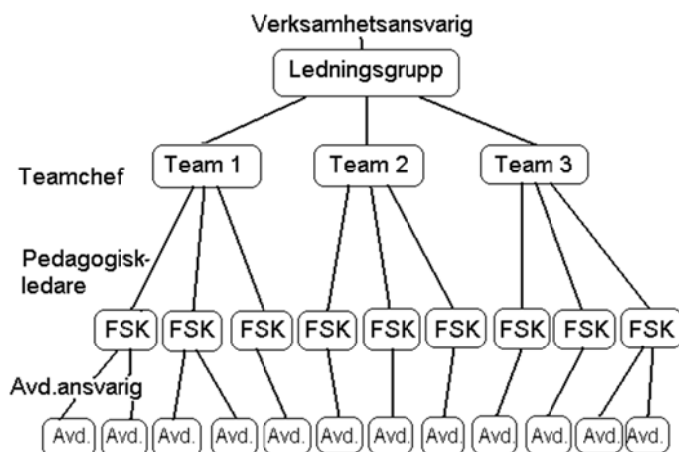
- Förankring hos chefer och personal
- Utbildning av diskussionsledare

Ett aktivt skede bestående av:

- Åtta diskussionsträffar med utgångspunkt från studiematerialet för all personal ur samtliga personalkategorier på varje deltagande förskola.
- Minst 1 timme per träff samt 30 minuters inläsningstid inför varje gång och minst två veckor mellan varje träff för att ge tid för reflektion.
- Varje möte resulterande i av personalgruppen gemensamt formulerade och dokumenterade nya och/eller gamla arbets- och förhållningssätt till matvanor, måltider, rörelsevanor och utevistelse.
- Kompletterande handledningsträffar under arbetets gång med diskussionsledarna.

## Studieområde och förskolor

Stockholmsstadsdelen Skärholmen har 32000 invånare varav 60% är födda utomlands eller har båda föräldrar födda utomlands. År 2008 omfattade förskoleverksamheten i Skärholmens stadsdelsförvaltning 24 förskolor med 1.327 barn inskrivna och en personal på 317 personer. Verksamheten är uppdelad på tre geografiska team, (Bredäng, själva Skärholmen och Sättra-Vårberg) som vart och ett arbetar självständigt. De tre teamen är i denna rapport genomgående inte namngivna. Förskoleverksamheten har en ledningsgrupp som består av de tre teamens enhetschefer och tre pedagogiska (huvud)ledare. Ledningsgruppen leds av en av enhetscheferna och rapporterar till en verksamhetschef. Varje förskolas pedagogiska arbete leds av en pedagogisk ledare. Varje förskola är dessutom indelad i flera avdelningar, som var och en har en avdelningsansvarig.



Figur 1. Organisation av förskoleverksamheten i Skärholmens stadsdel.

## Projektorganisation

*Friska barn* har letts av en projektgrupp bestående av folkhälsovetare, nutritionister samt ansvariga chefer.

Inom förskoleverksamheten i Skärholmen leddes arbetet med *Friska barn* av en arbetsgrupp bestående av enhetschefer och pedagogiska (huvud)ledare från teamen. Projektledningen deltog i dessa möten och arbetsgruppen fungerade dessutom som referensgrupp för projektledningen. Under projektets gång träffades arbetsgruppen i Skärholmen med cirka sex veckors mellanrum. Kontaktansvarig i Skärholmen var enhetschefen för Bredängsteamet.

Eftersom personalen i förskolan var målgruppen och projektet ansågs vara en del av ordinarie verksamhetsutveckling, bedömdes etiskt tillstånd inte behöva begäras.

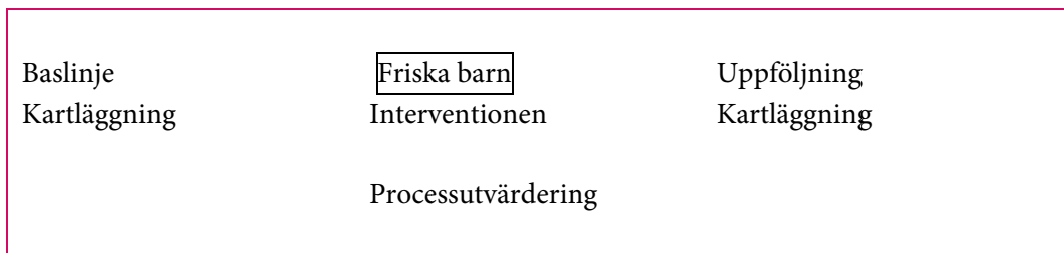
## Genomförandet av projektet

Arbetet med projektet inleddes med en omarbetning av det tidigare studiematerialet *Vad gör vi med maten?*. Materialet utvidgades till att i alla hänseenden också omfatta området fysisk aktivitet. Omarbetningen baserade sig på den utvärdering som gjorts (42) och på inledande intervjuer som genomfördes med representanter från olika personalkategorier inom förskoleverksamheten i Skärholmens stadsdelsförvaltning. Denna omarbetning resulterade i skriften *Friska barn*. Studiematerialet bearbetades av en grafisk formgivare och trycktes upp i färg i en testupplaga. Avsikten var att med hjälp av synpunkterna från den deltagande personalen och resultaten av utvärderingen vidareutveckla materialet och metoden med större anpassning till målgruppens behov.



Fotografi 1: Testupplagan av studiematerialet.

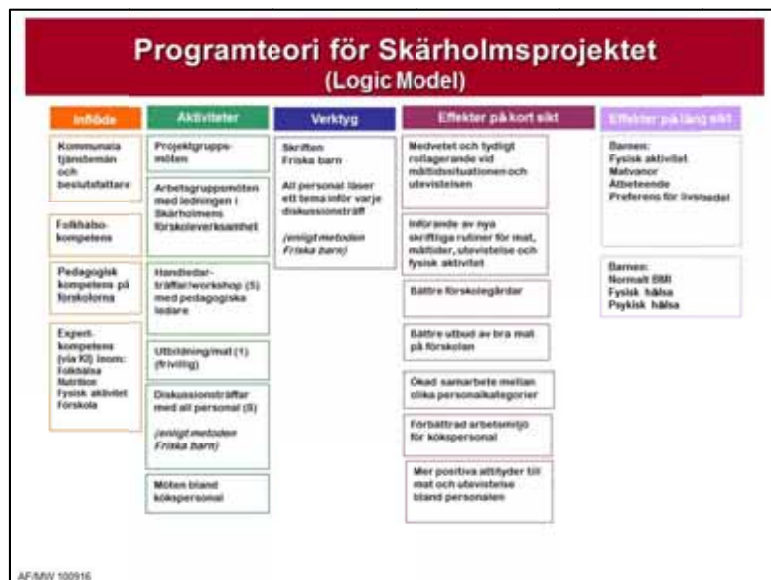
Tillsammans med arbetsgruppen i Skärholmen startade interventionen försommaren 2008 med en inledande kartläggning av attityder och rutiner kring mat, måltider och utevistelse bland personalen inom förskoleverksamheten. Därefter följde implementeringen av metoden *Friska barn*, som pågick under hösten 2008 och våren 2009, för att så följas av en uppföljande kartläggning på försommaren 2009 enligt samma modell som året innan.



**Figur 2. Schematisk skiss över genomförandet av interventionen.**

Som en del av förankringen genomfördes i april 2008 en första handledarträff med de pedagogiska ledarna från alla förskolorna. Där presenterades projektet och det praktiska arbetet med att fylla i och följa upp ifyllandet av enkäter beskrevs. Förskolepersonalen informerades i slutet av maj med ett informationsbrev. På motsvarande sätt informerades också föräldrarna

Programteorin för projektet uppdelat på inflöde, aktiviteter, verktyg samt förväntade effekter på kort och lång sikt beskrivs i följande figur.



**Figur.3. Programteorin för Friska barn (Logic model).**

### Baslinje

Kartläggningen genomfördes under första veckan i juni 2008 (v23). Varje förskola fick ett paket innehållande:

- ✓ Ett följebrev som samtidigt var en checklista till den pedagogiska ledaren med instruktioner för hur paketets olika brev, protokoll och enkäter skulle hanteras.
- ✓ Informationsbrev till personal och föräldrar
- ✓ Matdagböcker i två omgångar att fylla i under fem dagar
- ✓ Utevistelseprotokoll till varje avdelning för fem dagar
- ✓ En attitydenkät till all personal
- ✓ Förfrankerade svarskuvert.



I matdagböckerna som fylldes i av personalen på två avdelningar på varje förskola, registrerades den mat som serverades under veckan. Detta resulterade i minst en dagbok från respektive förskola som kunde användas för analys. Matdagböckerna beskrev genom en öppen registrering livsmedelsutbudet på förskolorna under en vecka. Detta gav information om måltidsmönster och personalens deltagande i de pedagogiska måltiderna, men inte faktisk konsumtion.

I utevistelseprotokollen noterades tiderna för utevistelse, antal barn och medföljande personal samt antal barn som vistats inne hela dagen.

Attitydenkäterna med svarskuvert delades ut till all personal och skickades in anonymt av var och en.

Under samma vecka som baslinjestudien 2008 genomfördes gjordes också en granskning av förskolegårdarna i Bredäng, dit urvalet begränsats av tidsskäl. Detaljritningar studerades, gårdarna besöktes, dokumenterades fotografiskt, och bedömdes enligt de kriterier som tidigare forskningsstudier (17) visat generera mer fysisk aktivitet: stor totalyta och samtidigt tillräcklig säkerhet, mycket springutrymme gärna med passager, kuperad naturmark med träd och buskar men samtidigt begränsad solexponering.

Under maj månad gjordes totalt elva intervjuer enligt mallen för Community Readiness (44), en metod för bedömning av en organisations förändringsbenägenhet. De intervjuade var kökspersonal, förskollärare, pedagogiska ledare, enhetschefer, verksamhetsansvarig samt ordförande för barn och ungdomsnämnden. Beredskapen för förändringar poängbedömdes för fem olika dimensioner och resulterade i ett omdöme på en niogradig skala. För varje intervjuperson ställdes först frågor om måltider sedan samma frågor om utevistelse - dels om pedagogiken, dels om själva sakfrågan. Frågorna som var en första svensk testversion av Community readiness-protokollet visade sig dock inte vara tillräckligt anpassade för den svenska förskolan. Eftersom resultaten till vissa delar var svårtolkade kom intervjuerna huvudsakligen att bli en del av projektets förankring i Skärholmen. Därutöver kom synpunkter som framkommit vid intervjuerna att användas vid den inledande omarbetningen av studiematerialet.

## **Intervention**

Interventionen bestod i att metoden *Friska barn* med stöd från projektledningen användes på förskolorna i Skärholmen under en period på nio månader. De åtta avsnitten i studiematerialet diskuterades av hela personalgrupperna i samband med den månatliga arbetsplatsträffen. På förslag från arbetsgruppen i Skärholmen inleddes dessutom processen med att kökspersonalen i de olika teamen vid sin ordinarie kokersketräff hade en diskussion enligt materialet. Kökspersonalen hade sen på sin egen förskolas arbetsplatsträff uppgiften att särskilt bevaka hinder och möjligheter kring mat och måltider.

Diskussionerna leddes av den pedagogiska ledaren på respektive förskola som fick utbildning och stöd enligt metoden under sammanlagt fem handledarträffar med projektledningen. Två av dessa genomfördes innan interventionen startade och tre under den pågående interventionen. På träffarna gavs utbildning inom områdena näringslära, fysisk aktivitet, socioekonomi, beteendeförändring samt diskussionsledningsmetodik.

Diskussionsledarna hade också tillgång till personligt stöd av projektledningen under den period interventionen pågick.

Förskolorna ombads att efter varje möte skicka in protokoll med dels resultaten av diskussionerna i form av skriftligt formulerade rutiner – både nya sådana och gamla – dels synpunkter på texterna och diskussionsfrågorna.

## **Uppföljning**

Den uppföljande kartläggningen genomfördes under första veckan i juni 2009 (v 23). Den förbereddes vid en handledningsträff med de pedagogiska ledarna. Baslinjens matdagböcker och utevistelseprotokoll hade visat sig vara bristfälligt ifyllda. Efter kontakter med arbetsgruppen i Skärholmen och diskussion i projektgruppen fattades beslut om att utveckla matdagböckerna inför uppföljningsstudien för att få in fler svar och underlätta analysen. Utevistelseprotokollen omarbetades helt. Förskolornas inskickade diskussionsrapporter hade inte visat medvetenheten om hur man agerade som rollmodeller med barnen. Attitydenkäten utökades därför med två frågor om synen på rollmodellpedagogiken. Vidare utökades uppföljningen med en enkät riktad till förskolans kökspersonal samt ytterligare en enkät till varje pedagogisk ledare som denna skulle besvara tillsammans med sina avdelningsansvariga. Uppföljningsstudien följde i övrigt samma mönster som baslinjestudien med följebrev och förfrankade svarskuvert. Utöver detta genomfördes under hösten 2009 en kvalitativ utvärdering av projektets implementering genom intervjuer med representanter för olika personalkategorier och befattningar.

## **Effektutvärdering**

Data från uppföljningen jämfördes med data från baslinjen ur matdagböcker, följesedlar från livsmedelsinköp samt attitydenkät och uteprotokoll. Enkäter till ekonomi/kök respektive ledningen av varje förskola analyserades. Vidare utvärderades de av förskolorna under året diskuterade, formulerade och nedskrivna rutinerna. Dessa analyser genomfördes till största del som kvantitativa analyser. De avslutande intervjuerna analyserades kvalitativt.

## **Fortlöpande uppföljning**

Kontinuerlig e-post- och telefonkontakt kring arbetet med metoden i Skärholmen skedde med kontaktansvarig enhetschef. Ytterligare källor för uppföljningen var också möten med Skärholmens arbetsgrupp, handledningsmöten/workshops med de samlade pedagogiska ledarna och projektgruppsmöten. Därutöver också protokollen från förskolornas temadiskussioner kring rutiner och förhållningssätt inklusive deras kommentarer om hur väl texterna och frågor i materialet fungerat. Handledningsmötena kunde på detta sätt också anpassas till hur arbetet framskred på förskolorna. Förskolornas kommentarer till studiematerialet har därefter legat till grund för en grundlig omarbetning av skriften *Friska barn*.

*Friska barn* genomfördes under ett arbetsår på alla de kommunalt drivna förskolorna i Skärholmen. Under ledning av sin chef ägnades en del av det månatliga personalmötet

till diskussioner kring materialet. Rapporter från dessa diskussioner skickades av de flesta kontinuerligt till projektledningen.

## **Resultat fortlöpande uppföljning**

De planerade utfallsmåtten visade sig i flera fall vara svåra att mäta. Det gällde framför allt rutinerna för utevistelsen, men också i viss mån rutinerna kring måltiderna.

Stämningen på handledningsträffarna och i arbetsgruppen var positiv. Visserligen syn-tes de olika teamen arbeta olika intensivt med projektet, men det försäkrades upprepade gånger att detta var årets satsning för samtliga team. Det team som närvarade mest vid handledarträffarna var de som hade börjat arbeta med mat och fysisk aktivitet före de andra genom projektet *Sunda barn*. Därifrån kom också de tydligaste kommentarerna om att texter och frågor gärna kunde ha varit mer avancerade.

Många gånger påpekades att projektarbetet lades ovanpå det vanliga arbetet och tog tid från arbetsplatsträffarnas många andra frågor. Samtidigt beklagades å andra sidan det faktum att diskussionerna fick så begränsad tid till förfogande.

Arbetet med projektet satte igång andra frågor och processer bland personalen. Bland annat gällde det frågor som avsaknaden av egna tillagningskök på förskolorna, gårdar-nas utformning, regleringar om lekredskap, hygien, brandskydd och frågor om ung-domsgupper som på kvällstid vandaliserade lekredskapen på gårdarna.

En viss skillnad mellan de tre teamen visade sig genomgående, vad gäller följsamheten till projektet. Detta åskådliggjordes exempelvis i antalet inskickade rapporter från dis-kussionsmötena och i antalet deltagande pedagogiska ledare på handledningsträffarna. Vid upprepade förfrågningar från projektledningens sida svarade man att alla försko-lorna ändå arbetade med metoden.

Flera pedagogiska ledare ansåg att en av de mest betydande effekterna av arbetet med *Friska barn* varit att den lett till att kocken/kokerskans ”status” höjts. För att fånga in detta utformades en särskild enkät vid uppföljningen med frågor riktade direkt till kocken/kokerskan kring dennas upplevelse av arbetet med *Friska barn*.

Det visade sig att instruktionerna inte fungerade som det var tänkt när det gällde per-sonalgruppernas skriftligt formulerade rutiner för hur man gör i olika situationer. De flesta inskickade protokoll var uttalat ospecifika i beskrivningen av rutiner. Förvänt-ningarna på mer konkreta beskrivningar av typen ”Vi är rollmodeller för ett hälsosamt ätande genom att själva ta av allting” uppfylldes inte. Det förkom ofta skrivningar som ”Vi är rollmodeller vid måltiderna” vilket inte kan definieras som en rutin för hur eller på vilket sätt personalen arbetar.

Diskussionerna vid handledningsträffarna och de skriftliga protokollen från förskolor-nas diskussioner visade att just personalens roll som förebilder var en knäckfråga vad gäller förskolans arbete med att främja bra mat- och rörelsevanor hos barnen.

## **Synpunkter på materialet**

Genomgående kom det många positiva synpunkter om studiematerialet. Det gällde texterna, illustrationerna likväl som utformningen. Man efterlyste exempelvis särtryck av kapitelstartsidorna med illustrationer och sammanfattande text för att sätta upp på förskolan så att föräldrar kunde se vad som diskuterades bland personalen. En fördjupning av föräldraavsnittet efterlystes också.

Tidigt i processen, när förskolorna använde de första provkapitlen, kom signaler från kontaktansvarig verksamhetschef om att texterna upplevdes som alltför omfattande. Detta bekräftades vid en handledarträff där de pedagogiska ledarna fick möjlighet att lämna synpunkter efter att ha arbetat med kapitel 1 i materialet. Vid ett arbetsgruppsmöte beslutades att texterna skulle kortas. Resultatet blev att materialet i detta tidiga skede kortades ned kraftigt.

Vid analys av protokollen samt vid senare handledningsträffar kom synpunkter om att texterna i materialet höll en alltför grundläggande nivå. Vidare kom förslag om att nivåskilja några diskussionsfrågor, så att även de som upplevde sig ha kommit ett stycke i sin medvetenhet om mat- och rörelsevanor på förskolan kunde hitta användbara diskussionsuppslag.

## **Inskickade diskussionsprotokoll från förskolor**

Granskning av protokollen från förskolornas diskussioner visade:

- ✓ Att personalgrupperna hade haft svårt att hålla isär diskussionerna i de olika kapitlen.
- ✓ Att tendenser funnits till att diskutera livsmedelsval, och då särskilt frågan om mjölk- och smörgåsmargarinsort på upprepade möten. Detta trots tydliga instruktioner på den första handledarträffen om att dessa diskussioner skulle begränsas till matkapitlet eftersom tidigare erfarenheter av målgruppen visat på svårigheter att avsluta diskussioner om detta ämne.
- ✓ Att näringslära diskuterats, t.ex. huruvida små barn behöver mer fett i sin kost eller inte.
- ✓ Att frågan om att personalen bör äta samma mat som barnen väckt starka reaktioner.
- ✓ Att skriftliga formuleringar gällande fysisk aktivitet kring hur man gör idag och hur man kommer att göra i högre grad stämde överens med materialets kapitel om fysisk aktivitet än motsvarande formuleringar gällande mat och kapitlet om mat. Detta gällde även formuleringarna kring de vuxnas betydelse som rollmodeller som var tydligare formulerade för fysisk aktivitet/utevistelse än för mat/måltiden.
- ✓ Att kunskaperna om den fria lekens betydelse för energiomsättningen i relation till organiserad fysisk aktivitet var bristfälliga.

## Metoder, resultat och diskussion för enskilda frågeställningar

Effekterna av arbetet med *Friska barn* mättes genom attitydenkäter, enkäter till förskoleledarna och kökspersonalen, registrering i matdagböcker, insamling av följesedlar, uteprotokoll, samt intervjuer med utvald personal.

### Attitydenkäter

Attitydenkäter användes för att ta reda på personalens attityder när det gällde mat och fysisk aktivitet. Enkäterna innehöll ett antal tillspetsade frågor eller påståenden om mat och fysisk aktivitet och avsikten var att försöka skatta personalens självrapporterade attityder och förmåga till förändring efter arbete med *Friska barn*.

### Metod

Attitydenkäterna bestod av 30 påståenden om mat och fysisk aktivitet i blandad ordningsföljd. Mätningar gjordes före och efter arbetet med *Friska barn*. Resultaten redovisas med typvärde (det vanligaste värdet eller värdet med den högsta frekvensen) samt median (det mittersta värdet). Båda värdena tillsammans ger en mer fullödig bild av svaren. En förändring av typvärdet respektive medianen mellan de båda mätningarna tolkas här som en indikation på en attitydförändring. Några statistiska beräkningar eller tester har inte genomförts eftersom mätningarna är att betrakta som totalundersökningar.

Enligt önskemål från Skärholmen skulle enkäterna besvaras anonymt. Det omöjliggjorde identifiering av en enskild förskola eller ett förskoleteam. En tänkbar medelväg i metodval kan vara en enkät som besvaras anonymt per förskoleteam, för att man eventuellt ska kunna se några förändringar på teamnivå. Med anonymitet får man som regel fler svar men det är en balansgång mellan antal svar och de resultat man kan sluta sig till.

För de flesta frågorna fanns fyra fasta svarsalternativ; höll helt med, höll delvis med, tog delvis avstånd samt tog helt avstånd. För två frågor om mat skulle en veckofrekvens anges; alla dagar, tre till fyra dagar per vecka, en till två dagar per vecka eller aldrig. Tre frågor om fysisk aktivitet hade tre olika svarsalternativ efter vädertyp; soligt och varmt, regnigt samt kyligt och grått.

Vid den senare mätningen utökades enkäterna med två påståenden där personalen ombads att skatta hur betydelsefullt arbetet med *Friska barn* varit för dem som rollmodeller, när det gällde både mat och fysisk aktivitet.

Attitydenkäten skickades ut till all personal på de kommunala förskolorna i Skärholmen. Enkäterna besvarades anonymt. I baslinjemätningen skickades totalt 317 enkäter ut och i uppföljningen 303. Enkäterna besvarades av 243 personer (77%) före respektive 227 personer (75%) efter interventionen.

Fråga nummer tre hade ett bortfall (obesvarad enkät samt obesvarad fråga) större än 50% och analyserades därför inte. Fråga nummer sex om snuviga barn på förskolan hade också ett stort bortfall. Det var omkring 15% som inte besvarade denna fråga. Eftersom det totala bortfallet (obesvarad enkät samt obesvarad fråga) inte överskred 50% ingår denna fråga i analysen. Vid den första mätningen hade 26% av frågorna ett bortfall på 5% eller mer och för de enskilda frågorna varierade det mellan 1-14%. Vid den andra mätningen hade 20% av frågorna ett bortfall på 5% eller mer och för de enskilda frågorna varierade det mellan 1-10%.

## Resultat attitydenkäter

Efter implementeringen av *Friska barn* fanns ingen fråga där typvärdet skiljde sig från före *Friska barn*. Enligt denna enkätundersökning hos förskolepersonalen i Skärholmen har alltså arbetet med *Friska barn* inte lett till någon mätbar förändring i attityder kring mat och fysisk aktivitet. Däremot har svarsfrekvensen för typvärdet ökat respektive minskat för några av frågorna. Denna iakttagelse benämns fortsättningsvis som en förstärkning respektive en försvagning av rådande attityd.

För tre frågor kunde en viss förstärkning av attityden ses. Frågorna berörde personalens rätt att äta egen mat när de åt på förskolan, att barnen skulle firas med godsaker då de fyllde år samt att snuviga barn med lite feber (<38 grader) skulle vara ute på förskolan oavsett vädertyp. En liten försvagning av attityden kunde ses för två frågor. Dessa frågor berörde om det var fel att alla barn skulle undvika mat med mycket socker och fett bara för att några få barn hade problem med övervikt och om det är pedagogernas ansvar att förklara för föräldrarna att alla barn bör få fysiska utmaningar även om det finns risk för måttliga skador.

### Mat

Det var inte någon större skillnad i svarsmönster mellan de båda mätningarna. För 20% av frågorna kunde en skillnad mellan de båda mätningarna iakttagas, men det betraktas inte som någon attitydförändring. Frågor 12 och 30 hade enbart en skillnad i median och för fråga 18 var det en skillnad mellan typvärde och median.

#### Tabell 1. Svarsmönster attitydenkät – frågor om mat.

Endast frågor med skillnader i typvärde eller median redovisas. Svarsalternativ: 1= håller helt med, 2=håller delvis med, 3=tar delvis avstånd, 4=tar helt avstånd.

Attitydenkät - frågor om mat	Före		Efter	
	Typvärde	Median	Typvärde	Median
12. Jag tycker att jag har rätt att bara äta det jag själv tycker om, när jag äter på jobbet.	Tar helt avstånd	Tar delvis avstånd	Tar helt avstånd	Tar helt avstånd
18. Jag tycker att barnen ska ha rätt att få bjuda på eller bli bjudna på glass, tårta, kakor etc. när de fyller år.	Tar helt avstånd	Tar delvis avstånd	Tar helt avstånd	Tar delvis avstånd
30. Jag tycker att det är fel att alla barn ska undvika mat med mycket socker och fett bara för att några få barn har problem med vikten.	Tar helt avstånd	Tar helt avstånd	Tar helt avstånd	Tar delvis avstånd

Fråga 12 handlade om ifall personalen hade rätt att äta annan mat än barnen när de åt på förskolan. Enligt typvärdet tog man helt avstånd från detta vid båda mätningarna

men enligt medianen kunde man se en förändring från svarsalternativet tog delvis avstånd till alternativet tog helt avstånd. Svarsfrekvensen för typvärdet ökade med 13 procentenheter efter arbetet med *Friska barn*.

Fråga 18 handlade om huruvida barnen skulle få bjuda på eller bli bjudna på godsaker då de fyllde år. Enligt typvärdet tog man helt avstånd från detta medan man enligt medianen tog delvis avstånd från detta. Det fanns en skiftning mellan typvärde och median men typvärdet har mer relevans eftersom det anger vad majoriteten svarade. Efter arbetet med *Friska barn* ökade svarsfrekvensen för typvärdet med 9 procentenheter.

Fråga 30 handlade om ifall det var fel att alla barn skulle undvika mat med mycket socker och fett bara för att några få barn har problem med övervikt. Enligt typvärdet tog man också här helt avstånd från detta men enligt medianen kunde man se en förändring från tog helt avstånd till tog delvis avstånd. Här minskade istället svarsfrekvensen för typvärdet med 3 procentenheter.

För de övriga frågorna om mat (80%) kunde ingen skillnad ses mellan de båda mätningarna varken mellan typvärde eller median. Frågorna där majoriteten helt höll med handlade om att det ingår i pedagogens arbete att lära barnen hur och vad de ska äta genom att själva äta samma mat, och att det var en självklarhet att servera barnen semlor på fettisdagen och våfflor inför våffeldagen.

Frågor där en majoritet delvis höll med handlade om att barnen ska smaka på allt som finns på bordet, att de själva ska bestämma hur mycket de ska äta och att de har rätt att avstå från att smaka på mat de inte tycker om. Vidare höll en majoritet med om att det är personalens ansvar att inte tjocka barn äter för mycket och att inte servera sådan mat som barnen lätt går upp i vikt av samt att det barnen äter på förskolan i första hand är en fråga om omsorg och i andra hand en fråga om inläring.

En fråga där majoriteten helt tog avstånd handlade om att 4-åriga pojkar behöver äta mer än 4-åriga flickor. Slutligen tyckte majoriteten att maten som serverades på förskolan var god och hälsosam 3-4 dagar per vecka.

Följande tre frågor fick flest kommentarer:

- ✓ Personalen ska se till att inte tjocka barn äter för mycket.
- ✓ Personalen ska inte servera tjocka barn mat som de lätt går upp i vikt av.
- ✓ Det är fel att alla barn ska undvika mat med mycket socker och fett bara för att några få barn har problem med vikten.

Kommentarerna handlade om att bra mat var bra för alla barn, att övervikt hos barn inte handlade om den mat förskolan serverade, olika synpunkter på socker och fetts egentliga påverkan på hälsan och till sist formuleringen ”tjocka barn” som upprörde många.

## Fysisk aktivitet

Även bland dessa frågor förekom det inte någon större skillnad i svarsmönster mellan de båda mätningarna. En viss skillnad kunde iakttagas i 29% av frågorna, men det betraktas inte heller som någon attitydförändring. Frågor 6 A-C hade enbart en skillnad i median medan frågor 10, 22 och 23 hade en skillnad mellan typvärde och median.

### Tabell 2. Svarsmönster attitydenkät - frågor om fysisk aktivitet.

Endast frågor med skillnader i typvärde eller median redovisas. Svarsalternativ 1= håller helt med, 2=håller delvis med, 3=tar delvis avstånd, 4=tar helt avstånd..

Attitydenkät – frågor om fysisk aktivitet	Före		Efter	
	Typvärde	Median	Typvärde	Median
6 A. Jag tycker att snuviga barn med bara lite feber (< 38 grader) som ändå är på förskolan, bör vara ute med de andra barnen när det är soligt och varmt.	Håller helt med	Håller delvis med	Håller helt med	Håller helt med
6 B. Jag tycker att snuviga barn med bara lite feber (< 38 grader) som ändå är på förskolan, bör vara ute med de andra barnen när det är regnigt.	Håller helt med	Håller delvis med	Håller helt med	Håller helt med
6 C Jag tycker att snuviga barn med bara lite feber (< 38 grader) som ändå är på förskolan, bör vara ute med de andra barnen när det är kyligt och grått.	Håller helt med	Håller delvis med	Håller helt med	Håller helt med
10. Jag tycker att vår förskola ska ha kläder/skor/stövlar för utelek i alla väder att låna ut till olämpligt klädda barn.	Tar helt avstånd	Tar delvis avstånd	Tar helt avstånd	Tar delvis avstånd
22. Jag tycker att det är mitt ansvar att se till att alla barn får fysiska utmaningar genom att t.ex. öva på att klättra högt, även om det då finns risk för måttliga skador.	Håller helt med	Håller delvis med	Håller helt med	Håller delvis med
23. Jag tycker att det är mitt ansvar att förklara för föräldrarna att alla barn bör få fysiska utmaningar genom att t.ex. öva på att klättra högt även om det då finns risk för måttliga skador.	Håller helt med	Håller delvis med	Håller helt med	Håller delvis med

Fråga 6 handlade om ifall snuviga barn med lite feber (< 38 grader) skulle vara ute med de andra barnen oavsett väderlek om de ändå var på förskolan. Enligt typvärdet höll man helt med om detta men enligt medianen kunde man se en förändring från svarsalternativet höll delvis med till alternativet höll helt med. Svarsfrekvensen för typvärdet efter arbetet med *Friska barn* ökade med 13 procentenheter för alternativet soligt väder, med 6 procentenheter för regnigt och med 7 procentenheter för alternativet kyligt och grått väder.

Fråga 10 handlade om huruvida förskolan skulle ha kläder/skor/stövlar för utelek i alla väder att låna ut till olämpligt klädda barn. Enligt typvärdet tog man helt avstånd från detta medan man enligt medianen istället tog delvis avstånd från detta. Här fanns det inte någon skillnad i svärsfrekvens för typvärdet före och efter *Friska barn*



Fråga 22 och 23 handlade om ifall det var pedagogernas ansvar att se till att alla barn fick fysiska utmaningar när de var på förskolan även om det fanns risk för måttliga skador samt att det också var pedagogernas ansvar att förklara detta för föräldrarna. Enligt typvärdet höll man helt med om detta för båda frågorna medan man enligt medianen bara delvis höll med om detta. Här fanns en skillnad mellan typvärde och median men typvärdet har mer relevans eftersom det anger vad majoriteten svarade. Efter arbetet med *Friska barn* ökade svarsfrekvensen för typvärdet med 1 procentenhet för fråga 22 men minskade med 3 procentenheter för fråga 23.

För de övriga frågorna om fysisk aktivitet (71%) kunde ingen skillnad ses mellan de båda mätningarna varken mellan typvärde eller median.

Frågor där majoriteten helt höll med handlade om att både friska och snuviga barn utan feber bör vara ute när de är på förskolan oavsett vädertyp, att det är pedagogens ansvar att säga till föräldrarna att barnen ska ha med sig lämpliga kläder för utelek i alla väder samt att det är naturligt att barn får skrubbsår när de leker.

Frågor där majoriteten delvis höll med handlade om att det är onödigt att använda vagn när vi går på utflykt med barnen, att det är personalens ansvar att se till att tjocka barn rör sig ordentligt samt att det är OK att avbryta barnen som leker med lego när man ska gå ut på gården.

Frågor som majoriteten helt tog avstånd från rörde om det kunde jämföras med barnmisshandel att tvinga ut barnen varje dag oberoende av väderlek och barnens hälsa och om det är föräldrarnas rättighet att bestämma om barnet ska vara ute eller inte när det är på förskolan. Vidare tog majoriteten helt avstånd från påståendet att det är viktigare att tjocka barn är ute varje dag på förskolan än att normalviktiga barn är det.

Följande fyra frågor fick flest kommentarer:

- ✓ Snuviga barn med bara lite feber som var på förskolan borde vara ute med de andra barnen oavsett vädertyp.
- ✓ Det är onödigt med vagn för barnen när vi går på utflykt.
- ✓ Det är viktigare att tjocka barn är ute på förskolan varje dag än att normalviktiga barn är det.
- ✓ Det är personalens ansvar att se till att tjocka barn rör på sig ordentligt.

Frågan om snuviga barn med lite feber skulle vara ute med de andra barnen oavsett vädertyp fick flest kommentar av alla frågor. Den frågan kommenterades också av många personer som inte besvarat frågan. Kommentarererna handlade om att sjuka barn ska vara hemma, om det behövs vagn vid utflykt beror på barnens ålder och hur långt man ska gå, att det är bra för alla barn att vara ute, att det på fritiden är föräldrarnas ansvar att se till att barnen är ute samt slutligen att formuleringen ”tjocka barn” inte borde användas.

### **Synen på rollmodellpedagogiken**

Vid den uppföljande mätningen utökades attitydenkäten med två påståenden om arbetet med *Friska barn* lett till att personalens medvetande om sin betydelse som rollmodell ökat. Samma fråga ställdes för mat respektive fysisk aktivitet och svarsskalan var en

tiogradig Lickertskala där 1 betydde att påståendet inte stämde och 10 att det stämde helt. Attitydenkäten vid denna mätning besvarades av 227 personer. Bortfallet för matfrågan var n=13 och för frågan om fysisk aktivitet n=16.

Drygt 20% svarade att det stämde helt att *Friska barn* ökat deras medvetande om sin betydelse som rollmodell, både vad gällde mat och fysisk aktivitet. Omkring 6% svarade att det inte stämde alls, för varken mat eller fysisk aktivitet. Medelvärden för mat blev 6,4 och för fysisk aktivitet 6,5, det vill säga ingen nämnvärd skillnad mellan mat respektive fysisk aktivitet.

Vid en gradering av Lickertskalan klassades svarsalternativ 1, 2 och 3 som en minskad medvetenhet och svarsalternativ 8, 9 och 10 som en ökad medvetenhet. Omkring 50% svarade då att arbetet med *Friska barn* ökat deras medvetenhet om sin betydelse som rollmodell både när det gällde mat och fysisk aktivitet medan knappt 20% svarade att den minskat.

## Diskussion attitydenkäter

Enligt analyserna av enkäterna var det inte några mätbara attitydförändringar efter arbetet med *Friska barn*, eftersom det inte fanns några frågor med skillnad i typvärde mellan de båda mätningarna. Detta resultat kan tolkas på olika sätt. Det kan uttrycka stabilitet i attityderna kring arbetet eller visa att arbete med *Friska barn* inte varit så genomgripande att det lett till en förändring av rådande attityder. Alternativt kan det ha varit för kort tid med bara ett år mellan de båda attitydenkäterna för att kunna se en förändring. Däremot kunde både en förstärkning och försvagning ses av typvärdet för vissa svarsalternativ efter arbetet med *Friska barn*, vilket tolkas som att personalens åsikter har harmoniserats i en del avseenden. Flertalet av personalen höll helt med om att de som goda förebilder eller rollmodeller ska äta av samma mat som barnen då de äter på förskolan. Svansfrekvensen för typvärdet ökade efter arbetet med *Friska barn* vilket tolkas som en förstärkning av den rådande attityden. Detta resultat i en av *Friska barns* kärnfrågor är mycket positivt.

Det är också positivt med avståndstagandet från att barnen ska firas med godsaker vid födelsedagar. Här ökade också svansfrekvensen för typvärdet men något mindre tydligt än vid frågan om rollmodellpedagogiken vid måltiden.

Personalen helt avstånd från påståendet att alla barn ska undvika mat med mycket fett och socker för att några få barn har problem med övervikt tog. Detta är ett rimligt ställningstagande eftersom barnens behov av energi varierar med ålder, kön och graden av fysisk aktivitet men också från dag till dag. Här minskade istället svansfrekvensen för typvärdet något och det tolkas som en liten försvagning av den rådande attityden.

När det gäller frågor om fysisk aktivitet höll personalen helt med om att även snuviga barn med lite feber (<38 grader) ska vara ute oavsett vädertyp när de ändå är på förskolan. Det är mycket positivt att väderleken här spelar en mindre roll för barnens utevistelse. Här ökade svansfrekvensen för typvärdet mest för alternativen soligt väder och lite mindre vid regnigt väder eller när det var kyligt och grått. Denna fråga föranledde också flest kommentarer, vilket visar på frågans dignitet.

En majoritet av personalen i Skärholmen helt avstånd från påståendet att det är förskolans uppgift att hålla med kläder för barn som är olämpligt klädda för utelek tog. Det är föräldrarnas skyldighet, inte förskolans att se till att barnen har rätt kläder för utevistelse. Det ligger normalt också utanför budget för förskolorna att hålla med detta. Man kan anta att det är barnen vars föräldrar inte inser utevistelsens betydelse som är klädda på ett sätt som inte klarar väta och kyla. Här skulle förskolans personal kunna skapa bättre förutsättningar för de mest utsatta barnen genom att hålla ett mindre lager av overaller, vantar och stövlar.

Personalen höll helt med om att det är pedagogernas ansvar att se till att barnen får fysiska utmaningar även om det finns risk för måttliga skador samt att förklara detta för föräldrarna. Det är inte helt lätt för personalen att förklara skrubbsår på ett knä för en förälder som anser att skrubbsår är ett uttryck för en dålig omsorg. Då krävs en stor insikt om vikten av fysiska utmaningar för barnens utveckling till både en god hälsa och stark självkänsla.

De två sista frågorna i attitydenkäten 2009 ställdes för att få en skattning av pedagogernas syn på rollmodellpedagogiken och om arbetet med *Friska barn* ökat medvetenheten om den egna betydelsen som rollmodell både vad gäller mat och fysisk aktivitet. Glädjande nog svarade minst hälften att arbetet med *Friska barn* ökat deras medvetenhet om sin betydelse som rollmodell både vad gäller mat och fysisk aktivitet. Detta måste tolkas som att det för *Friska barn* centrala begreppet om rollmodellpedagogiken har vunnit gehör hos personalen.

*Friska barn* utgjorde kanske inte ett idealt sammanhang för att förändra attityder. Forskningen om attitydförändring nämner flera faktorer av betydelse som källan, mottagaren, kommunikationen och det sociala sammanhanget (45). Exempelvis bör källan inge förtroende och gärna vara så lik mottagaren som möjligt. Mottagarens motivation och förmåga till förändring får betydelse för hur budskapet tas emot. Det sociala sammanhanget kan yttra sig i att man försöker anpassa sig till gruppens normer. Iakttagelser i samband med insamlingen av enkätsvaren tyder på att personalen inte kände sig så motiverad att ägna tid åt att besvara enkäten. Kommentarer antyder vidare att enkäten inte var så målgruppsanpassad som skulle varit önskvärt.

Resultatet av attitydenkäten kan också handla om frågornas utformning. Många frågor fick kommentarer och det kan ses som ett tecken på att frågorna berört dem som skulle besvara enkäterna. Frågan om barnens utevistelse när de var på förskolan, oberoende av hälsotillstånd och väderlek, fick flest kommentarer. Olika känsloreaktioner kan påverka viljan och förmågan att besvara en fråga. Men eftersom omkring 15% inte besvarade denna fråga kan det eventuellt tolkas som att frågan upplevdes som upprörande eller dum och att det inte var mödan värt att besvara den. Övriga frågor med många kommentarer innehöll synpunkter på formuleringen ”tjocka barn” vilket upprörde många, men bortfallet för dessa frågor var trots allt betydligt lägre (5%). Ordens värde och konnotationer skiftar över tid. Stigmatiseringen av överviktsproblemet yttrar sig idag bland annat i att de ord som beskriver övervikt blir så laddade att omskrivningar som knubbig eller kraftig uppfattas som mer passande än tjock eller överviktig när det gäller att beskriva enskilda personer.

## Matdagböcker

Information om vilken mat som serverades på förskolorna inhämtades genom att personalen registrerade utbudet i en så kallad matdagbok.

### Metod

Registreringen pågick under en vecka i början av juni 2008 innan arbetet med *Friska barn* samt motsvarande vecka året därpå. Förskolepersonalen uppmanades att anteckna allt som serverades utan mängdangivelser och om möjligt även anteckna fetthalt, produktmärke etc. Vidare antecknade personalen hur många av personalen som åt samma mat som barnen, åt annan mat än barnen och hur många som satt med vid bordet utan att äta. Matdagböckerna gav därmed utförlig information om utbudet av livsmedel, måltidsmönster men även personalens deltagande i de pedagogiska måltiderna. I baslinjen användes en mer öppen matdagbok. Metoden medförde dock att det var svårt att avgöra om frånvaro av ett livsmedel innebar att livsmedlet inte serverats eller att pedagogen missat att skriva upp livsmedlet. För att korrigera den felkällan gjordes delar av matdagboken om vid uppföljningen. Ändringarna innebar att man för vissa vanligt förekommande livsmedel satte fasta svarsalternativ i form av ja eller nej. Exempelvis i frågan om mjölk till gröt där man vid uppföljningen fick kryssa ja/nej i rutor samt ange fetthalt på mjölken i särskild ruta. Detta kan jämföras med matdagboken före arbetet med *Friska barn* där pedagogerna endast uppmanades att skriva ner allt som serverades.

Data analyserades kvantitativt genom att följa förskolornas utbud med avseende på skillnader mellan före och efter arbetet med *Friska barn*. Förskolornas utbud bedömdes utifrån i förväg satta kriterier för godkänt och icke godkänt för respektive livsmedel (se nedan). Resultaten presenteras som antal och andel av förskolor med godkänt och icke godkänt betyg, före och efter interventionen. Resultaten analyserades även utifrån eventuella skillnader mellan de tre arbetsteamerna, med åtta förskolor vardera.

### Kriterier och analysområde

Matdagböckerna har genomgående analyserats genom att de ställts i relation till gällande råd för *Bra mat i förskolan* från Livsmedelsverket (15), som i sin tur är baserade på de svenska näringsrekommendationerna. Då det ansetts orimligt att ha ett absolut krav på förskolorna att till 100% följa Livsmedelsverkets råd, har istället en toleransnivå för en acceptabel avvikelse från råden utvecklats. Denna tolerans är vald på basis av egna erfarenheter och inte av Livsmedelsverket. Kriterierna för godkänt och icke godkänt har utgjort gränsvärdet för analyserna. Nedan anges våra valda kriterier samt områden som valts ut för analys samt hur dessa definieras enligt *Bra mat i förskolan*.

## Mjolk och mjolkprodukter

Vid de måltidstillfällen då mjölk och mjölkprodukter serveras bör det enligt *Bra mat i förskolan* uteslutande vara mager mjölk och magra produkter med en fetthalt på max 0,5% (dvs. lättmjölk, lättfil eller lättoghurt). Kriterier har därför satts som att mager mjölk och magra mjölkprodukter ska serveras till  $\geq 2/3$  av frukost och mellanmålen.

## Smörgåsfett

Till bröd rekommenderar *Bra mat i förskolan* ett smörgåsfett (matfett) med minst 70g fett per 100g (70%), varav högst en tredjedel mättat fett. Kriterier har därför satts som att ett smörgåsfett med minst 70% fetthalt och max 1/3 mättat fett ska serveras till  $\geq 2/3$  av måltiderna.

## Ost som smörgåspålägg

Enligt *Bra mat i förskolan* bör smörgås med nyckelhålsmärkt pålägg erbjudas till varje frukost- och mellanmålstillfälle. Kriteriet för ost har satts till att minst 2/3 av all den ost som serveras till frukost och mellanmål, ska vara nyckelhålsmärkt eller med en fetthalt på max 17%.

## Typ av frukost

I skriften *Friska barn* anges inte hur ofta olika typer av frukostar bör serveras varför inga skillnader före och efter interventionen analyserats. Vid tidigare analys av baslinjedata (46) framkom dock att serveringsfrekvensen av typfrukost ”gröt” var låg vilket gav en indikation om att det fanns ett behov av att förtydliga serveringsfrekvenser för typfrukostar i skriften. Frekvensanalyser av typfrukost har därför gjorts för att få ett bättre underlag inför revidering av skriften *Friska barn*.

I *Bra mat i förskolan* anges serveringsfrekvensen av de olika frukosttyperna under en fyraveckors period. Tillgången till information från matdagböckerna har varit begränsad till en vecka, varför rekommendationen för serveringsfrekvensen för frukosttyperna ”grötfrukost”/ ”fil- och müslifrukost” angetts som serveringsfrekvens per vecka. I råden anges att ”grötfrukost” bör serveras 12 gånger på fyra veckor, fil/müsli 4 gånger och smörgåsfrukost 4 gånger. Kriteriet för ”grötfrukost” har alltså satts lika med rekommendationen om minst tre frukostar i veckan. Kriteriet för fil- müsli frukost har på motsvarande sätt satts som rekommendationen om max 1 frukost i veckan.

Kriteriet för komplett frukost och mellanmål var att servera magra mjölkprodukter, spannmål/smörgås, frukt och grönsaker till  $\geq 2/3$  av dessa måltider.

## Frukt och grönsaker

I *Bra mat i förskolan* rekommenderas att man i förskolan serverar frukt och grönsaker till samtliga frukostar och mellanmål samt att man serverar grönsaker till varje lunch.

Kriteriet för grönsaker har satts till att grönsaker ska serveras till  $\geq 2/3$  av måltiderna, frukost, lunch och mellanmål. Kriteriet för frukt och grönsaker har satts till att frukt och grönsaker ska serveras till  $\geq 2/3$  av frukost- och mellanmålsmåltiderna. Vid analys av

frukt till frukost har frukt på förmiddagen räknats in i frukost. Det gäller dock inte frukt till mellanmål då det är vanligt att servera eftermiddagsfrukt när majoriteten av barnen gått hem för dagen.

I *Bra mat i förskolan* anges att det är bra att servera både råa och tillagade grönsaker till lunch. Då underlaget från matdagböckerna inte gav tillräcklig information för att analysera om det serverats både råa och tillagade grönsaker har istället antalet olika serverade grönsaker analyserats. Vidare är många exponeringstillfällen betydelsefullt för utvecklandet av preferens för livsmedel som inte är söta eller feta, vilket är särskilt relevant för grönsaker. Flera sorters grönsaker har tolkats som att det ger fler exponeringstillfällen. Då skriften *Friska barn* inte innehöll någon information om lämpligt antal grönsaker till lunch förväntades inga skillnader mellan antalet grönsaker före och efter arbetet med *Friska barn*. Kriteriet för antal grönsaker har satts till att minst tre sorters grönsaker ska serveras till lunch.

Enligt *Bra mat i förskolan* bör hälften av de serverade grönsakerna vara grova grönsaker. Kriteriet för näringstätta grönsaker har satts till att minst hälften av de serverade grönsakerna ska vara grova. Näringstätta och grova grönsaker är exempelvis morötter, vitkål, rödbetor, kålrot, broccoli, purjolök.

### **Näringsmässigt komplett utbud av livsmedel till frukost och mellanmål**

Enligt *Bra mat i förskolan* bör frukost och mellanmål bestå av lättmjölk/magra mjölkprodukter, bröd med smörgåsfett och/eller nyckelhålmärkt pålägg, frukt/bär och grönsaker samt andra spannmålsprodukter som gryn och flingor, minst tre dagar i veckan. Kriterierna för komplett frukost och mellanmål har satts till att magra mjölkprodukter, spannmål/smörgås, frukt och grönsaker ska serveras till  $\geq 2/3$  av frukost och mellanmålsmåltiderna. Vid analys av frukt till frukost har frukt på förmiddagen räknats in i frukost.

### **Pedagogiska måltider**

En specifik fråga som ställdes i den i övrigt öppna matdagboken var ” Hur många av pedagogerna som åt annan mat än barnen?”, och vidare ”Vilken mat äter de i så fall?”. Man frågade även efter hur många av personalen som satt med vid bordet utan att äta. I *Bra mat i förskolan* anges att förskolan bör besluta att personal inte äter egen medhavd mat tillsammans med barnen. Om personalen ändå har med sig egen mat ska den förvaras och ätas i rum avsett för det ändamålet. I råden betonas även att vuxna som äter tillsammans med barnen är viktiga förebilder och att den pedagogiska möjligheten går förlorad om personalen inte äter samma mat, dricker samma dryck eller kanske inte äter alls.

### **Kriterier för analys av pedagogiska måltider**

Förskolans personal förväntas sitta med vid bordet och äta samma mat som barnen vid samtliga måltider

Acceptabla avvikelser kan förekomma men då enligt nedanstående kriterier:

### Acceptabla ändringar:

- Annan mat på grund av religiösa, etiska eller medicinska skäl. För att vara godkänd ska den till utseendet likna den mat som barnen äter samt kunna läggas upp på tallriken som den ordinarie maten. Exempelvis kan pasta med köttfärssås bytas mot pasta med röd bönsås och korv bytas mot sojakorv samt köttsoppa bytas mot vegetarisk soppa med bönor istället för kött.

### Icke acceptabla ändringar:

- Att äta valda delar av den serverade maten exempelvis att utesluta potatis, pasta etc.
- Att äta annan mat som inte till utseendet liknar den mat som barnen erbjuds
- Att äta medhavd mat.
- Att äta mat eller livsmedel som inte erbjuds barnen.
- Byte av likvärdiga rätter t.ex. vegetarisk mot vegetarisk maträtt.
- Byte av maträtt som endast innehållsmässigt liknar den ordinarie maträtten (ex pasta med köttfärssås ersätts med lasagne).
- Byte av maträtt som varken innehållsmässigt eller utseendemässigt liknar den ordinarie maträtten.
- Byte av maträtt utan starka skäl.

### Antal måltider

Antalet serverade måltider (n) varierar mellan vecka 23 2008 och vecka 23 2009. I analysen har justerats för detta genom att beräkna andelen måltider med ett serverat livsmedel av det totala antalet måltider både före ( $n_{bas}$ ) och efter ( $n_{uppföljning}$ ) arbetet med Friska barn. Frukt och grönsaker rekommenderas till frukost och mellanmål vilket ger totalt 10 möjliga utbudstillfällen ( $n_{frukost, mellanmål}$  10 måltider) under en vecka medan grönsaker rekommenderas till samtliga måltider vilket ger 15 möjliga utbudstillfällen ( $n_{frukost, mellanmål, lunch}$  15 måltider). Antalet måltider (n) har i analysen definierats som alla tidsregistrerade måltider. Totalt analyserades 24 förskolors matdagböcker.

### Resultat matdagböcker

Störst positiv förändring efter arbetet med *Friska barn* har skett när det gäller smörgåsfett. Det finns också en positiv utveckling vad gäller mager ost. Det är i många stycken ett bra matutbud i Skärholmens förskolor. Nästan alla förskolor serverar lättmjölk i en bra utsträckning. Hälften av förskolorna serverade bra smörgåsfett, tillräckligt med grönsaker till lunch och tillräckligt med grova grönsaker. Bristerna finns i utbudet av mager ost, grönsaksserveringen vid frukost och mellanmål samt serveringen av gröt.

## Mjolkprodukter

Vad säger *Bra mat i förskolan* om mjolkprodukter?

- ✓ Magra produkter med max 0,5 % fetthalt rekommenderas
- ✓ Rådet att dricka lättmjölk gäller alla barn
- ✓ Till frukost och mellanmål ingår servering av lättmjölk/lättfil/lättyoghurt, 4-5 dagar i veckan
- ✓ Ca 70% av det rekommenderade dagliga intaget av magra mjolkprodukter kan serveras i förskolan dvs. ca 2 glas (3,5 dl) mjölk och mjolkprodukter per dag

## Mjök

Inget entydigt förändringsmönster i betyg kan ses vad gäller utbudet av mjölksort. Utrymmet för förändring var dock inte särskilt stort då hela 92% (22 st) av förskolorna hade klarat kriteriet för godkänt redan innan interventionen detta visas i tabell 3. De 2 förskolor som före arbetet med *Friska barn* hade icke godkänt förändrade sitt utbud till godkänt efter, se tabell 3. Det kan emellertid inte ses som en entydig förändring då det samtidigt var tre förskolor efter arbetet med *Friska barn* gick från godkänt till icke godkänt. Förändringen bedöms som slumpmässig. Ingen skillnad i betygsförändring kunde ses mellan de olika teamen.

### Tabell 3. Servering av mjök.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med *Friska barn*. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = >2/3 av den serverade mjölken är mager och har en fetthalt på max 0,5%.

Utbud av mjök		
Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	2	8
Försämrat från G till IG	3	13
Ingen förändring (G till G)	19	79
Ingen förändring (IG till IG)	0	0
Total	24	100

## Fil och yoghurt till frukost och mellanmål

Ingen entydig förändring i betyg kan ses före och efter arbetet med *Friska barn*. Generellt sett verkar serveringen av mager fil eller yoghurt vara slumpmässig. 17 förskolor hade ett godkänt utbud före och 16 efter arbetet med *Friska barn*, men det var bara 11 av dessa som klarade kriteriet för godkänt både före och efter. Före arbetet med *Friska barn* var det 3 och efter 4 förskolor som helt följde Livsmedelsverkets råd och bara serverade mager fil eller yoghurt, men detta stärker snarast godtyckligheten i utbudet då detta inte var samma förskolor i båda studierna. Ingen skillnad kunde ses mellan de olika arbetsteamerna.



#### Tabell 4. Servering av fil och yoghurt.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = >2/3 av den serverade filen/yoghurten är mager och har en fett-halt på max 0,5%.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	5	21
Försämrat från G till IG	6	25
Ingen förändring (G till G)	11	46
Ingen förändring (IG till IG)	2	8
Total	24	100

#### Smörgåsfett

Vad säger *Bra mat i förskolan* om smörgåsfett?

- ✓ På bröd rekommenderas smörgåsfett (matfett) med minst 70 g fett per 100g (70%), varav högst en tredjedel mättat fett

En märkbar förändring i betyg kan ses vad gäller utbudet av smörgåsfett. Nio förskolor har förbättrat sitt betyg från icke godkänt till godkänt, se tabell x. Sex av dessa har därtill helt uteslutit (0 serveringstillfällen) smörgåsfett som inte klarade kriteriet (ej i tabell). Totalt sett var det 4 (17%) förskolor i baslinjen som klarade kriteriet för smörgåsfett vilket kan jämföras med 11 st i uppföljningen, se figur 4. Det är tydligt att det skett en förändring av utbudet av smörgåsfett då det före arbetet med *Friska barn* endast var 2 förskolor som serverade rekommenderat smörgåsfett till samtliga måltider vilket kan jämföras med att det var 4 gånger fler efter.

Både före och efter arbetet med *Friska barn* var smörgåsfettet Bregott vanligt förekommande. Vidare var Bregott det enda smörgåsfettet som inte klarade Livsmedelsverkets kriterier för fettkvalitet.

En klar skillnad i förändrade betyg har setts mellan de tre arbetsteamerna. I team 3 gick man från två godkänt före till sju godkänt efter *Friska barn*. I team 2 gick man från en godkänd förskola före till tre efter. Medan man i team 1 inte gjort någon förändring alls på betygsnivå.

#### Tabell 5. Servering av smörgåsfett.

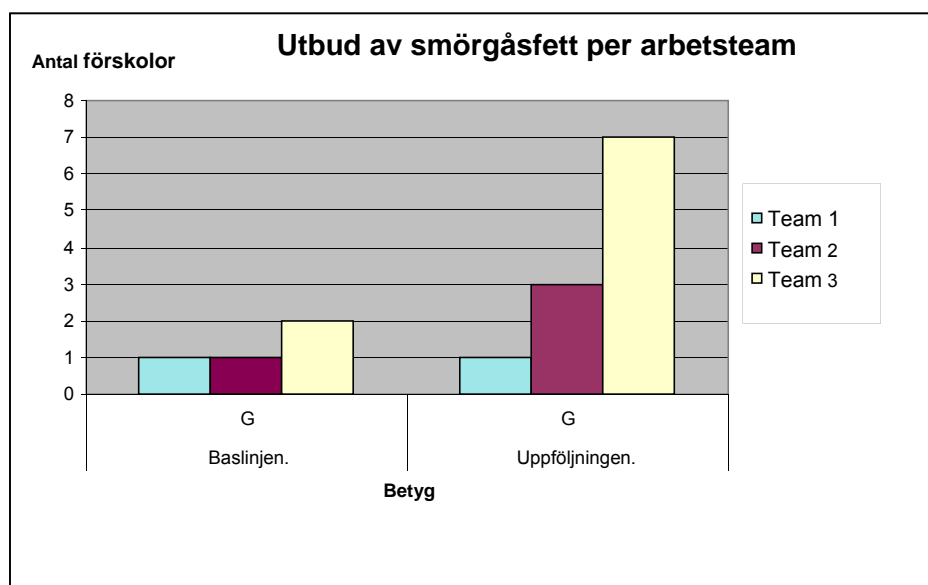
Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = < 1/3 av det serverade smörgåsfettet innehåller mer än 1/3 mättat fett

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	9	38
Försämrat från G till IG	2	8
Ingen förändring (G till G)	2	8
Ingen förändring (IG till IG)	11	46
Total	24	100

### Tabell 6. Servering av smörgåsfett per arbetsteam.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = < 1/3 av det serverade smörgåsfettet innehåller mer än 1/3 mättat fett.

	Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)			
	Före		Efter	
	G	IG	G	IG
Team 1	1	7	1	7
Team 2	1	7	3	5
Team 3	2	6	7	1
Total	4	20	11	13



### Figur 4. Servering av smörgåsfett per arbetsteam.

Förändringar i betyg godkänt från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = < 2/3 av det serverade smörgåsfettet innehåller mer än 1/3 mättat fett, IG = > 2/3 av det serverade smörgåsfettet innehåller mer än 1/3 mättat fett.

### Ost

Vad säger *Bra mat i förskolan* om pålägg?

- ✓ Ost bör ha en lägre fetthalt och vara nyckelhålmärkt
- ✓ Nyckelhålmärkt pålägg bör serveras till frukost och mellanmål varje dag.

En viss förändring i betyg kan ses vad gäller utbudet av mager ost. Före arbetet med *Friska barn* var 1 förskola godkänd vilket kan jämföras med 6 förskolor efter, se tabell 7. Förekomsten av mager ost har ökat även om serveringsfrekvensen varierar stort. Före arbetet med *Friska barn* var det endast 1 förskola som serverade mager ost vilket kan jämföras med 10 förskolor efter (ej i tabell). Av dessa tio förskolor var det vanligast att servera mager ost till ca hälften av måltiderna av de måltider då ost serverades. Två förskolor serverade dock mager ost till samtliga frukost och mellanmål.

Även mellan teamen sågs en förändring både vad gäller betyg och förekomst av mager ost. Team 1 har gått från att ha 1 godkänd förskola före till hälften av förskolorna efter *Friska barn*, se tabell 8. Studerar man förekomst, ser man att team 2 gått från att inte servera mager ost på någon förskola till att, då och då, göra det på drygt hälften av förskolorna efter *Friska barn*.

### Tabell 7. Servering av ost till frukost och mellanmål.

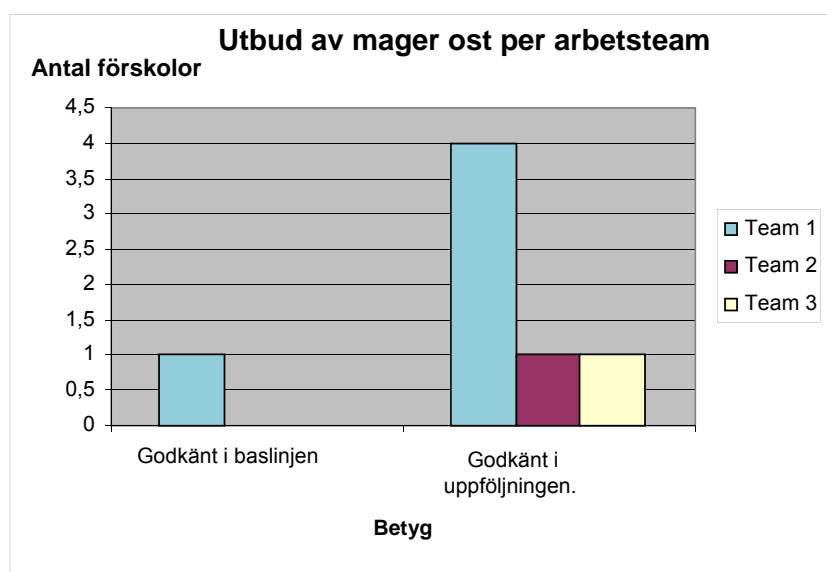
Förändringar i betyg från före till efter arbetet med *Friska barn*. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = >2/3 av den serverade osten har en fetthalt på max 17%.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	5	21
Försämrat från G till IG	0	0
Ingen förändring (G till G)	1	4
Ingen förändring (IG till IG)	18	75
Total	24	100

### Tabell 8. Servering av ost till frukost och mellanmål per arbetsteam.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med *Friska barn*. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = >2/3 av den serverade osten har en fetthalt på max 17%.

	Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)			
	Före		Efter	
	G	IG	G	IG
Team 3	0	8	1	7
Team 2	0	8	1	7
Team 1	1	7	4	4
Total	1	23	6	18



**Figur 5. Servering av ost till frukost och mellanmål.**

Förändringar i betyg godkänt från före till efter arbetet med *Friska barn*. IG = icke godkänt, G = godkänt per arbetsteam. Kriterier; G = >2/3 av den serverade osten har en fetthalt på max 17%.

## Frukost

### Typ av frukost

Vad säger *Bra mat i förskolan* om serveringsfrekvensen av olika frukosttyper?

Frekvensen under fyra veckor:

- ✓ Gröt, lättmjölk, bär/mos/sylt, smörgås med nyckelhålmärkt pålägg och grönsak – 12 ggr
- ✓ Lättfil, flingor/müsli, bär/mos/sylt, smörgås med nyckelhålmärkt pålägg och grönsak – 4 ggr
- ✓ Drickchoklad/juice, frukt/grönsak, smörgås med nyckelhålmärkt pålägg och grönsak – 4 ggr

I studiematerialet *Friska barn* fanns ingen specifik rekommendation om serveringsfrekvenser av olika frukosttyper varför skillnader mellan före och efter arbetet med *Friska barn* inte studerats. Före *Friska barn* visades emellertid en låg serveringsfrekvens av ”grötfrukost” vilket motiverade en frekvensanalys som underlag inför revideringen av materialet. Resultat från både före och efter visade att få förskolor följer Livsmedelsverkets råd gällande frukosttyp. De flesta förskolor (75-80%) serverade gröt för sällan i jämförelse med råden, vilket kan jämföras med att 60-75% av förskolorna serverade fil till frukost för ofta i jämförelse med råden. Vidare är det anmärkningsvärt att ca 1/3 av förskolorna inte någon dag erbjöd gröt till frukost (8 i före arbetet med *Friska barn* respektive 6 efter).

### Frukt och grönsaker

Vad säger *Bra mat i förskolan* om frukt och grönsaker?

- ✓ Grönsaker bör ingå till varje måltid
- ✓ Frukt och grönsak bör ingå till varje frukost och mellanmål
- ✓ Av den rekommenderade mängden frukt och grönsaker, bör hälften vara frukt och hälften grönsaker
- ✓ Konsumtionen av frukt och grönsaker rekommenderas vara 400 gram per dag för barn 4-10 år, vilket kan jämföras med 500 gram per dag för barn över 10 år och vuxna.

### Grönsaker till frukost

Ingen förbättring i betyg gällande andelen serverade grönsaker kunde ses, se tabell 9. Drygt en tredjedel av förskolorna hade ett godkänt utbud både före och efter arbetet med *Friska barn* och serverade grönsaker till minst 2/3 av frukostarna. Av dessa var det lika många förskolor, 7 stycken, som erbjöd grönsaker till samtliga frukostar (ej i tabell). Det var 5 förskolor före arbetet med *Friska barn*, respektive 4 förskolor efter som inte erbjöd grönsaker till någon frukost (ej i tabell). Ingen skillnad i förändrade betyg kunde ses mellan de tre arbetsteamerna. I team 1 var dock hälften av förskolorna (4 st) godkända både före och efter arbetet med *Friska barn* vilket kan jämföras med en fjärdedel av förskolorna i de andra teamerna.

### Tabell 9. Servering av grönsaker till frukost.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = grönsaker serveras till  $\geq 2/3$  av frukostarna.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	0	0
Försämrat från G till IG	4	16
Ingen förändring (G till G)	9	38
Ingen förändring (IG till IG)	11	46
Total	24	100

### Grönsaker till mellanmål

Ingen förbättring i betyg kunde ses gällande andelen serverade grönsaker, se tabell 10. Det låga utbudet av grönsaker till mellanmål är dock påfallande. Ingen förskola erbjöd grönsaker varje dag till mellanmålet och ca 1/3 av förskolorna serverade inte grönsaker alls till mellanmål (ej i tabell). Endast 5 förskolor klarade godkänt och serverade grönsaker till minst 2/3 av mellanmålen före arbetet med *Friska barn*, jämfört med 3 förskolor efter. Ingen skillnad mellan de olika arbetsteamerna kunde ses.

### Tabell 10. Servering av grönsaker till mellanmål.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = grönsaker serveras till  $\geq 2/3$  av mellanmålen.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	2	8
Försämrat från G till IG	4	17
Ingen förändring (G till G)	1	4
Ingen förändring (IG till IG)	17	71
Total	24	100

### Grönsaker till lunch

Studiematerialet *Friska barn* innehöll ingen information om lämpligt antal grönsaker till lunch varför ingen skillnad förväntas före och efter arbetet med *Friska barn*.

Hälften av förskolorna var godkända vid båda undersökningstillfällena och serverade i genomsnitt minst 3 olika sorters grönsaker till lunch varje dag, se tabell 11. Av dessa kan 1/3 sägas ha ett regelmässigt bra utbud då de var godkända både före och efter arbetet med *Friska barn*. Vad gäller utbudet av grönsaker till lunch ses en tydlig skillnad mellan de olika arbetsteamerna. I team 3 är samtliga 8 förskolor godkända efter arbetet med *Friska barn*, vilket kan jämföras med 3 förskolor i team 2 och 1 förskola i team 1, se tabell 12. Vidare var team 3 det enda teamet som gick i positiv riktning och förändrade sitt betyg från icke godkänt till godkänt. Det innebär att samtliga förskolor i team 3 var godkända efter arbetet med *Friska barn*.

**Tabell 11. Servering av antal grönsaker till lunch.**

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = i genomsnitt  $\geq 3$  grönsaker till lunch.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	4	17
Försämrat från G till IG	4	17
Ingen förändring (G till G)	8	33
Ingen förändring (IG till IG)	8	33
Total	24	100

**Tabell 12. Servering av antal grönsaker till lunch per arbetsteam.**

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = i genomsnitt  $\geq 3$  grönsaker till lunch.

	Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)			
	Före		Efter	
	G	IG	G	IG
Team3	6	2	8	0
Team2	4	4	3	5
Team 1	2	6	1	7
Total	12	12	12	12

**Näringstäta grönsaker**

Ingen förbättring i betyg kunde ses gällande servering av näringstäta grönsaker, se tabell 13. Före arbetet med *Friska barn* serverades till minst hälften näringstäta grönsaker till lunch vid 18 förskolor, jämfört med vid 19 förskolor efter. Drygt hälften (58%) av förskolorna var godkända både före och efter *Friska barn*. Ingen skillnad mellan de olika arbetsteamerna kunde ses.

**Tabell 13. Servering av näringstäta grönsaker lunch.**

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G =  $\geq 50$  % av grönsaker ska vara näringstäta.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	5	21
Försämrat från G till IG	4	17
Ingen förändring (G till G)	14	58
Ingen förändring (IG till IG)	1	4
Total	24	100

### Frukt och grönsaker till frukost och mellanmål

Ingen förändring i betyg kunde ses gällande servering av både frukt och grönsaker till frukost, se tabell 14 eller mellanmål, se tabell 15. Efter arbetet med *Friska barn* serverade endast 2 förskolor både frukt och grönsaker till frukost varje dag. Än sämre var resultatet för mellanmål där så gott som alla förskolor var icke godkända både före och efter arbetet med *Friska barn* (ej i tabell). Fyra förskolor före respektive 6 förskolor efter klarade kriteriet för godkänt för frukost. Det kan jämföras med att bara 1 förskola gjorde det för mellanmålet före arbetet med *Friska barn* och ingen efter.

#### Tabell 14. Servering av både grönsaker och frukt till frukost.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = frukt och grönsaker serveras till  $\geq 2/3$  av frukostarna.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	2	8
Försämrat från G till IG	4	17
Ingen förändring (G till G)	2	8
Ingen förändring (IG till IG)	16	67
Total	24	100

#### Tabell 15. Servering av både grönsaker och frukt till mellanmål.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med Friska barn. IG = icke godkänt, G = godkänt. Kriterier; G = frukt och grönsaker serveras till  $\geq 2/3$  av frukostarna.

Betyg godkänt (G) / Icke godkänt (IG)	Antal förskolor	Procent
Förbättrat från IG till G	1	4
Försämrat från G till IG	0	0
Ingen förändring (G till G)	0	0
Ingen förändring (IG till IG)	23	96
Total	24	100

### Komplett frukost och mellanmål

Ingen förbättring av komplett frukost och mellanmål kunde ses. Ingen förskola erbjöd komplett frukost. Den huvudsakliga orsaken till att förskolorna inte klarade kriteriet för kompletta frukostar och mellanmål var att de inte serverade både frukt och grönsak samt att de inte serverade mager fil eller yoghurt. Endast 3 förskolor före arbetet med *Friska barn* och 4 förskolor efter serverade mager fil eller yoghurt.

## Pedagogiska måltider

Vad säger *Bra mat i förskolan* om pedagogiska måltider?

- ✓ Den pedagogiska möjligheten går förlorad om personalen inte äter samma mat och dricker samma dryck, eller kanske inte äter alls.
- ✓ Vuxna som äter tillsammans med barnen är viktiga förebilder.
- ✓ Förskolan bör besluta att personal inte äter egen medhavd mat tillsammans med barnen. Om personalen ändå har med sig egen mat ska den förvaras och ätas i rum avsett för det ändamålet.

En märkbar minskning kunde ses för antalet lunchmåltider där pedagoger åt annan mat tillsammans med barnen. Efter arbetet med *Friska barn* var det knappt hälften så många pedagoger som åt annan mat jämfört med efter, se tabell 16. Efter arbetet med *Friska barn* var det bara hälften så många förskolor, 6 stycken, där annan mat förekom vilket kan jämföras med 11 förskolor före. Andelen icke godkända maträtter har halverats mellan mätningarna även om det faktiska antalet är detsamma. Före arbetet med *Friska barn* var 10% (2 av 20) av de maträtter som pedagogerna åt godkända mot ca 20% (2 av 9) efter.

Före arbetet med *Friska barn* var det vanligast (typvärde) att personalen bytte 2 av 5 förskolemåltider mot egen mat. Efter arbetet med *Friska barn* var det 1 av 5 måltider. Det är också positivt att se att det var relativt ovanligt att personalen satt med vid bordet utan att äta. Vid båda mättillfällena satt all personal på 19 av 24 (79%) förskolor med vid bordet och åt tillsammans med barnen. Fem av de 6 förskolor som efter arbetet med *Friska barn* hade pedagoger som åt annan mat var samma förskolor som innan, vilket visar att man regelmässigt äter annan mat på dessa förskolor.

### Tabell 16. Antal pedagoger som åt annan mat tillsammans med barnen vid luncherna.

Förändringar i betyg från före till efter arbetet med *Friska barn*. IG = icke godkänt, G = godkänt Kriterier; se ovan under Metod, Matdagböcker.

Annan mat till lunch	Antal pedagogere	Betyg G före	Betyg IG före	Antal pedagoger	Betyg G efter	Betyg IG efter
Måndag	5	1	4	1	0	1
Tisdag	5	1	4	2	0	2
Onsdag	5	0	5	1	0	1
Torsdag	2	0	2	4	2	2
Fredag	3	0	3	1	0	1
Summa	20	2	18	9	2	7



## Diskussion matdagböcker

### Fettkvalitet

Livsmedelverket rekommenderar förskolan att servera magra mjölkprodukter, mager ost, och ett matfett med högst 1/3 mättat fett för att förbättra fettkvaliteten i kosten. De livsmedelsbaserade råden för förskolan baseras bland annat på resultat från Livsmedelsverkets kostundersökning på barn (47) där mjölk, fil och ost visade sig vara de största källorna till mättat fett i barnens kost. Drygt 95% av barnen hade ett intag över det rekommenderade värdet på 10 energiprocent mättat fett. För barn i förskoleåldern, 4-åringar, bidrog smörgåsfett med ca 12%, och mjölk, fil och ost med 27% av intaget av mättat fett. På vardagar äter barn i förskoleåldern 3 av 5 måltider i förskolan vilket gör att de livsmedel och måltider som serveras i förskolan har stor påverkan på både det faktiska intaget av mättat fett och möjligheten att utveckla preferens för magra mejeriprodukter.

Även om vår studie är okontrollerad, vilket innebär att vi inte med säkerhet kan säga att den förändringen beror på interventionen, tror vi ändå att så är fallet eftersom icke önskvärda produkter namngavs tydligt i studiematerialet. Resultatet visar på positiva förändringar efter interventionen vad gäller utbudet av livsmedel med hög fetthalt och andel mättat fett. Ingen förändring kunde ses vid val av mjölksort men å andra sidan följde nästan alla förskolor Livsmedelsverkets råd om att servera lättmjölk fanns redan före interventionen. Vad gällde mager ost var utbudet i princip obefintligt före interventionen men högre efter, då 10 förskolor erbjöd mager ost till ett varierat antal frukostar och mellanmålstillfällen. Av dessa var det 6 förskolor som kan sägas ha gjort en mer systematisk förändring till mager ost. Vad gäller utbudet av smörgåsfett ses en än mer tydlig positiv förändring.

Ingen systematisk förändring kunde ses för fil och yoghurt. Generellt sett verkar det som att rådet om lättmjölk har haft större genomslag på förskolorna än det allmänna rådet om magra mejeriprodukter. Detta kan bero på att Livsmedelsverkets råd om mättat fett ifrågasattes av delar av personalen. Vår hypotes är att personalens ifrågasättande av riskerna med mättat fett har samband med den debatt som har förts i media under studieperioden, där framträdande personer har propagerat för fett och mättat fett, speciellt till barn. Det skulle behöva undersökas vidare vilka källor till kunskap som förskolepersonal använder.

Det finns ett starkt samband mellan intaget av mättat fett och framtida ohälsa i form av hjärt- och kärlsjukdomar (48). Många riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom utvecklas redan i barndomen och ett flertal studier har påvisat att det går att identifiera riskfaktorer och riskmarkörer för hjärt- och kärlsjukdomar redan tidigt och att dessa även förutsäger riskmarkörer för hjärt- och kärlsjukdomar i vuxen ålder (49,50,51). Det man på daglig basis äter i förskoleåldern har stor betydelse för framtida hälsa och ohälsa. I den finska STRIP-studien (52) har visats att utvecklingen av insulinresistens och möjligen också åderförfattning kan fördröjas genom att tidigt i barndomen introducera lämpliga kost- och livsstilsvanor och om vanorna vidmakthålls under uppväxten. Fortsatta insatser kommer därför att krävas för att minska utbudet av mättat fett i förskolorna till den rekommenderade nivån.

## Frukosttyp

En klar majoritet av förskolorna följde inte Livsmedelsverkets råd gällande frukost där ”grötfrukost” serveras för sällan och ”fil/müslifrukost” för ofta. Det motiverar ett förtydligande av serveringsfrekvenser av olika frukostar i studiematerialet Friska barn.

## Frukt och grönsaker

Svenska barn liksom vuxna äter för lite frukt och grönsaker i jämförelse med vad som rekommenderas för att förebygga sjukdom och främja hälsa. Livsmedelsverkets kostundersökning på barn (47) visar att fyraåringar i genomsnitt äter 225 gram frukt och grönsaker per dag vilket är ca hälften av de 400 gram som rekommenderas för barn 4 - 10 år.

Vad påverkar då barns frukt och grönsaksintag och vad kan förskolan göra? Några centrala faktorer gällande barns intag av frukt och grönsaker har identifierats som särskilt betydelsefulla; tillgänglighet, åtkomlighet, föräldrars konsumtion och deras roll som förebilder, att barn tidigt får smaka på frukt och grönsaker samt konsumtion, ålder, kön och socioekonomi (53). Att barn själva tycker om frukt och grönsaker har också visats betydelsefullt och är näst efter tillgänglighet den mest betydande faktorn för intaget (54). Det föranleder frågan huruvida det går att lära barn att tycka om grönsaker. Många exponeringstillfällen är en av de mest centrala faktorerna som verkar ha betydelse för vad barn lär sig tycka om (55). Detta gäller inte minst för grönsaker som inte har en söt smak och som därmed inte per automatik ingår i det som vi har en medfödd preferens för. Utvecklandet av preferens är givetvis svårt att studera, men en experimentell studie har visat att barn kan lära sig tycka om olika grönsaker om de regelbundet exponeras för dem under en tvåveckorsperiod (56).

Väger man samman dessa faktorer ser man att förskolan har stora möjligheter att möta flera av dessa centrala bestämningsfaktorer. Förskolan kan genom sina måltider, systematiskt och på ett kraftfullt sätt påverka det antal exponeringstillfällen som ett barn serveras olika sorters grönsaker. Genom att flera gånger varje dag servera många olika sorters grönsaker - gärna i koncentrerade perioder - kan förskolan erbjuda det som i forskning visats centralt för barns intag och utvecklande av preferens för grönsaker. Vidare kan pedagogerna vara goda förebilder genom att själva äta av grönsakerna.

Ingen nämnvärd förändring i betyg sågs som en följd av interventionen vad gäller utbudet av grönsaker till frukost, mellanmål eller servering av näringstätta grönsaker till lunch. Utbudet av grönsaker varierade stort mellan de olika måltiderna där så gott som alla förskolor serverade grönsaker varje dag till lunch. Det kan jämföras med att ingen förskola erbjuder grönsaker dagligen till mellanmål. Mot bakgrund av detta nedslående resultat för mellanmålet får det därför anses positivt att nästan en tredjedel av förskolorna erbjöd grönsaker till frukost varje dag. Positivt var att hälften av förskolorna i genomsnitt serverade minst tre sorters grönsaker till lunch och att en tredjedel av förskolorna serverade grönsaker till minst två tredjedelar av frukostarna.

Resultat mellan förskolorna var dock ojämnt vilket är olyckligt för de barn som går på någon av de 5 förskolor där det inte erbjöds grönsaker till någon frukost eller på någon av de 7 förskolor som inte erbjöd någon grönsak till mellanmål. På 3 av dessa förskolor erbjöds barnen varken grönsaker till frukost eller mellanmål.

Det fanns även en stor skillnad mellan teamen gällande antalet olika grönsaker till lunch. I ett av teamen klarade samtliga 8 förskolor kriteriet för godkänt efter arbetet med *Friska barn* vilket kan jämföras med 1 respektive 4 förskolor i de andra teamen.

Förskolorna ligger mycket långt ifrån de nationella råden som anger att både frukt och grönsaker ska serveras till frukost och mellanmål.

För att mellanmålet ska bli komplett och för att alla barn ska få så många exponeringstillfällen som möjligt skulle förskolorna kunna flytta serveringen av frukt på lunchen till mellanmålet. Det är således näringsmässigt bättre att barnen äter mer av maten till lunch till förmån för att servera frukten till mellanmål. I synnerhet då majoriteten av förskolorna serverar ett bra grönsaksutbud till lunch där minst hälften av de serverade grönsakerna är näringstät. För de barn som är kvar sent ska givetvis förskolan fortsätta att erbjuda frukt alternativt grönsak. Förflyttning av frukt räcker dock inte för att mellanmålet ska bli komplett. I likhet med frukosten behövs det varje dag serveras grönsaker till mellanmålet vilket blir en stor utmaning eftersom inte någon förskola gör det idag och endast 2 förskolor serverade grönsaker tillräckligt ofta till mellanmålen.

### Pedagogiska måltider

Det är mycket positivt att antalet lunchmåltider då personalen åt annan mat än barnen har halverats efter interventionen. På samma sätt halverades antalet förskolor där annan mat, förekom. Vi tror att detta resultat beror på *Friska barn*. Dessutom ger det faktum att de 5 förskolor där annan mat förekom var desamma både före och efter interventionen en indikation om att man på dessa förskolor systematiskt äter annan mat snarare än att detta förekommer vid enstaka tillfällen.

Begreppet ”annan mat” har bedömts som godkända eller icke godkända maträtter. I korthet kan ”godkänd annan mat” sammanfattas med att den karakteriseras av att den i stort ser likadan ut som den mat som barnen serveras och att den därmed ger pedagogen en förutsättning att genom sitt eget ätande visa barnen vilka proportioner som är lämpliga. Andelen icke godkända maträtter halverades efter interventionen i jämförelse med före. Efter interventionen fanns dock fortfarande en förskola där man åt annan mat 4 av 5 dagar. Man hade bytt ut tomatsoppa och vegetariska alternativ mot egen mat vilket visar att bytet varken hade religiösa eller etiska skäl.

Fler insatser behövs således för att öka pedagogernas medvetenhet om sin betydelse som rollmodell i måltidssituationen. Vidare behövs insatser som ökar kvalitetskontrollen generellt i denna fråga.

### Metodvalet

En öppen matdagbok visade sig inte vara den lämpligaste metoden för att mäta skillnader i serverad mat före och efter interventionen, då den blev för svår att utvärdera. I framtida studier bör en enkät med specifika frågor användas eftersom en sådan är både enklare att använda och utvärdera. Att vi ändå valde den öppna matdagboken i denna

pilotstudie berodde på att vi ville skaffa oss en bild av utgångsläget i Skärholmen förskolor.

En möjlig felkälla som är kopplad till öppen matdagbok-metoden, är att man inte vet om avsaknad av ett värde betyder att personalen glömt att redovisa ett livsmedel vid en måltid eller om det betyder att det inte serverats. En annan tänkbar felkälla är att information som ”fetthalt saknas” när det gäller mjölk, ost och smörgåsfett har kodats som ej mager mjölk respektive ost m.m.vilket kan ge en underskattning av mängden mager ost.

Att använda kriterier med ett acceptabelt värde för avvikelse från Livsmedelverkets råd ansågs vara nödvändigt då det i praktiken är omöjligt för förskolorna att till 100% följa råden. Det kan diskuteras om gränsvärdena är lämpligt definierade samt dess tillämpbarhet för alla analyser. I denna studie har vi eftersträvat att gränsvärdena ska vara likvärdiga där avvikelser om en tredjedel anses acceptabla dvs. godkänt. Undantagen är antal grönsaker till lunch och näringstätta grönsaker samt frukosttyp. Likvärdiga gränsvärden underlättar jämförelser mellan olika livsmedel.

Den samlade bilden före interventionen visade på positiva fynd gällande servering av lättmjölk, en bra fördelning mellan grova och icke grova grönsaker till lunch, ingen servering av saft eller läsk, låg förekomst av glass, kakor, tårter etc. Negativt var att förskolorna sällan eller aldrig serverade grönsaker till frukost och mellanmål, att det serverades smörgåsfett med hög andel mättat fett, att mager ost var sällsynt, att man för sällan serverade gröt till frukost samt att pedagoger åt annan mat än barnen tillsammans med barnen. Efter interventionen sågs ett ökat utbud av smörgåsfett med bra fettkvalitet, mer mager ost, samt en minskning av antalet förskolor där pedagogerna åt annan mat än barnen. De förändringar som skulle behöva göras för att utbudet ska närma sig de nationella råden är att öka utbudet av smörgåsfett med bra fettkvalitet, mager ost, grönsaker till frukost och mellanmål, servera gröt oftare till frukost samt att följa upp vilka pedagoger som äter annan mat för att kunna utreda om de äter annan mat av religiösa, etiska eller medicinska skäl. I många fall är utbudet på förskolorna ojämnt. För de godkända förskolorna kan ledningens insats handla om att följa upp och vidmakthålla de positiva beteendena samtidigt som man skulle behöva ha riktade åtgärder i form av diskussioner för att öka utbudet av grönsaker på de icke godkända förskolorna.

## Följesedlar på livsmedelsinköp

Följesedlar över gjorda livsmedelsinköp samlades in under en fyraveckorsperiod. Insamlingen gjordes 2008 och upprepades 2009. Följesedlarna samlades in som ett komplement till matdagböckerna för att bättre kunna följa vilka livsmedel och produkter som serverades på förskolorna. Av totalt 24 förskolor samlade 11 in följesedlar under minst tre veckor vid de båda mättillfällena. En förskola uteslöts på grund av nästan obefintliga inköp 2008 trots rimliga inköp 2009. Resterande förskolor samlade inte in tillräckligt med följesedlar vid de båda mätningarna för att kunna analyseras.

### Metod

Endast ett fåtal livsmedel från följesedlarna redovisas här. Urvalet begränsades till grönsaker och frukt, dvs. färskvaror som köps in varje vecka och inte lagras under någon längre tid samt mejeriprodukter. Bland grönsaker valdes rotfrukter, grova grönsaker (olika kålsorter, ärtor, bönor, majs, paprika, lök) och salladsgrönsaker (olika salladssorter, tomat, gurka). Bland frukt valdes färsk frukt och bär. Bland mejeriprodukter, som bidrar med en stor del av det mättade fett, valdes smörgåsfett, mjölk och ost. Förskolornas inköp och val av produkter eller livsmedel bokfördes.

Den utvalda informationen från följesedlarna redovisas med medelvärde och standardavvikelse samt sammanlagd inköpsmängd för de elva förskolorna som redovisade inköp för minst tre veckor före och efter interventionen. Förändringar mellan de båda mätningarna visas som procent av totalinköpen och som mängd per förskola under insamlingsperioden på tre veckor (tabell 17-19). Redovisade mängder var inköpta mängder, skal och rensförfluster räknades inte bort.

För att se om det fanns någon statistiskt signifikant skillnad före och efter arbetet med *Friska barn* gjordes ett parat t-test där resultatet från mätningen 2008 jämfördes med resultatet från mätningen 2009 för varje livsmedelsgrupp. Denna metod valdes eftersom antalet förskolor med valida data var litet ( $n=11$ ) och de båda mätningarna gjordes vid samma förskolor. Nollhypotesen som prövades var att det inte fanns någon skillnad i gjorda livsmedelsinköp under insamlingsperioden på 3 veckor vid de båda mätningarna 2008 och 2009. Med ett  $\alpha=0,05$  och  $(n-1) = 10$  frihetsgrader blev det kritiska värdet på  $t=2,23$ .

### Resultat följesedlar

Det fanns ingen statistiskt signifikant skillnad i livsmedelsinköp före respektive efter *Friska barn*, vilket innebär att observerade skillnader kan bero på slumpen. Här redovisas några tendenser som noterades.

### Frukt och grönsaker

Efter *Friska barn* ökade inköpen av grova grönsaker och rotfrukter med 10% medan inköpen av salladsgrönsaker minskade med 4%. Av grönsakerna utgjorde cirka 60% grova grönsaker och rotfrukter. Av frukt och grönsaker köptes dubbelt så mycket frukt som grönsaker, 2/3 var frukt och 1/3 var grönsaker. De sammanlagda inköpen av frukt och grönsaker minskade en aning efter *Friska barn* vilket berodde på att inköpen av

frukt minskade (-6%) mer än vad de totala inköpen av grönsaker ökade (4%). Med dessa inköpsmängder av frukt och grönsaker i Skärholmen blev barnens dagliga portion av frukt och grönsaker omkring 150 g med svinn inräknat.

### Tabell 17 Inköp av frukt och grönsaker, kg per 3 veckor.

Medelvärde och standardavvikelse samt sammanlagda inköp för de 11 förskolorna. Skillnader visas som procent av totalinköp och som mängd per förskola under insamlingsperioden på 3 veckor.

Frukt & grönt	Medelvärde ± standardavvikelse		Summa samtliga 11 förskolor		Skillnad	
	Före	Efter	Före	Efter	Efter – före (%)	Efter – före (kg)
Grova grönsaker & rotfrukter	27 ± 12	30 +/- 11	302	333	10	2,8
Salladsgrönsaker	23 +/- 8	22 +/- 8	248	238	- 4%	- 0,9
Grönsaker totalt			550	571	4%	1,9
Frukt och bär	108 +/- 51	101 +/- 35	1176	1110	- 6%	- 6,0
Summa frukt & grönsaker			1726	1681	- 3%	- 4,1

### Mjolkprodukter

Efter *Friska barn* fördelade sig mjölkinköpen på 76% magra mjölkprodukter (0,5% fett), 20% feta mjölkprodukter (3-5% fett) och 4% mellanfeta mjölkprodukter (1,5% fett). Inköpen av magra mjölkprodukter, framför allt lättmjölk, var hög redan före *Friska barn* och förändrades inte. Däremot nästan halverades inköpen av mellanfeta mjölkprodukter medan inköp av fet mjölk minskade med en sjättedel. Fetare produkter som gräddfil, crème fraîche, matlagningsgrädde, vispgrädde med mera användes av nästan alla förskolor i varierande mängd och inköpen av dessa fetare produkter ökade med 1/3 efter *Friska barn*.

### Tabell 18 Inköp av olika mjölkprodukter, liter per 3 veckor.

Medelvärde och standardavvikelse samt sammanlagda inköp för de 11 förskolorna. Skillnader visas som procent av totalinköp och som mängd per förskola under insamlingsperioden på 3 veckor.

Mjölkprodukter	Medelvärde ± standardavvikelse		Summa samtliga 11 förskolor		Skillnad	
	Före	Efter	Före	Efter	Efter – före	Liter per förskola
Mjök/fil/yoghurt 0,5% fett	99 +/- 37	99 +/- 47	1090	1089	0%	0
Mjök/fil/ 1,5% fett	9 +/- 14	5 +/- 8	102	57	- 44%	- 4,1
Mjök/fil/yoghurt 3-5% fett	31 +/- 15	26 +/- 16	345	285	- 17%	- 5,4
Summa mjök 0,5-5% fetthalt			1537	1431	- 7%	- 9,6
Fetare produkter 8-40% fett	7 +/- 6	9 +/- 10	78	103	32%	2,3
Summa mjökprodukter			1615	1534	- 5%	- 7,4

### Ost och smörgåsfett

Förskolorna använde främst fetare ostsorter, med en fetthalt över 17%. Efter *Friska barn* ökade de totala inköpen av fetare ost med 34%. Utslaget per förskola motsvarar det en ökning med omkring 3 kg under insamlingsperioden. Före *Friska barn* var det inte någon förskola som köpte mager ost och efter var det endast 1 förskola som gjorde det. Ostinköpen totalt sett ökade med 44% efter *Friska barn* där hela 93% bestod av fetare ost och endast 7% var mager ost.

Före *Friska barn* köptes 82% Bregott och 18% annat smörgåsfett, men efter *Friska barn* halverades inköpen av Bregott medan inköpen av annat smörgåsfett ökade med 64%. Inköpen av samtliga smörgåsfetter minskade med 30% efter *Friska barn* och då utgjorde Bregott 58% och resterande 42% var annat smörgåsfett med en fetthalt på 60-70%.

### Tabell 19 Inköp av ost och smörgåsfett kg per 3 veckor.

Medelvärde och standardavvikelse samt sammanlagda inköp för de 11 förskolorna. Skillnader visas som procent av totalinköp och som mängd per förskola under insamlingsperioden på 3 veckor.

Ost & bordsmargarin	Medelvärde ± standardavvikelse		Summa samtliga 11 förskolor		Skillnad	
	Före	Efter	Före	Efter	Efter – före	Kg per förskola
Mager ost max 17% fett	0 +/- 0	1 +/- 3	0	10		0,9
Fet ost 23-40% fett	9 +/- 7	12 +/- 7	99	133	34%	3,1
Summa ost			99	143	44%	4,0
Bregott 75-80% fett	6 +/- 4	3 +/- 4	64	32	- 50%	- 2,9
Smörgåsfett 60-70% fett	1 +/- 4	2 +/- 3	14	23	64%	0,8
Summa smörgåsfett			78	55	- 30%	- 2,1

### Jämförelse mellan följesedlar och matdagböcker

Inköp av smörgåsfett, mjölk och ost enligt följesedlarna jämfördes för varje förskola med vad som registrerats i motsvarande matdagbok. För smörgåsfett hittades 7 avvikelser eller skillnader, för ost 5 och för mjölk 4. Enligt matdagboken serverades något av mellanmjölk, vanlig ost (28%) eller mager ost (17%) samt smörgåsfettet Milda eller Bregott men inget av dessa livsmedel köptes enligt följesedlarna från samma förskola under insamlingsperioden.

Det förekom också att Bregott köptes men att smörgåsfett inte alls serverades under den vecka då matdagbok fördes. En annan sorts avvikelse var att uppgiven fetthalt på mjölk i matdagboken inte stämde överens med fetthalten på den mjölk som inhandlats enligt följesedlarna.

### Diskussion följesedlar

Informationen från följesedlarna kan endast delvis ge en uppfattning om hur väl Skärholmens stadsdel förmår följa råden i ”Bra mat i förskolan”. Mindre än hälften av förskolorna samlade in tillräckligt med följesedlar för att kunna analyseras. Det stora bortfallet försvårade också möjligheten att göra några jämförelser mellan de tre olika förskoleteamen. Följesedlarna visar enbart inköpt mängd men inte när eller hur mycket av ett livsmedel som faktiskt serverats. Kombinerat med matdagböckerna kan man se vad som egentligen serverats men mängdangivelser saknas i matdagböckerna. Avvikelser mellan inköpta livsmedel och vad som serverades enligt matdagboken från samma förskola kan bero på att förskolorna har haft ett litet lager av både ost och bordsmargarin som de serverade under den vecka då matdagbok fördes. Mellanmjölk är att anse mer som färskvara, men den vecka då registreringen pågick kan förskolan ha haft även mellanmjölk i lager.



Enligt ”Bra mat i förskolan” från Livsmedelsverket rekommenderas att det i förskolan serveras:

- ✓ mager och osötad mjölk som lättmjölk, lättfil eller lättyoghurt
- ✓ frukt och grönsak till frukost och mellanmål
- ✓ råa och tillagade grönsaker till lunch
- ✓ smörgåsfett med en fetthalt på 70% varav högst 1/3 mättat fett
- ✓ nyckelhålmärkt ost max 17% fett
- ✓ 400g frukt och grönsaker per dag för barn 4-10 år.

I Skärholmen är det en bra fördelning mellan inköpta grönsaker, med drygt hälften grova grönsaker och rotfrukter och resten salladsgrönsaker. Med nuvarande inköpsmängder av frukt och grönsaker, där svinnet ingår, blir portionen i förskolan omkring 150g per dag för barnen. Maten som barnen äter i förskolan bör ge 2/3 av dagsenergin. Omräknat till frukt och grönsaker borde den portionen i stället vara omkring 250g per dag, med svinn blir det cirka 325g. Det köptes in dubbelt så stor mängd frukt (67%) som grönsaker (33%) i Skärholmen. För att uppnå målet hälften frukt och hälften grönsaker bör en del av frukten bytas ut mot grönsaker men inköpen av grönsaker bör också öka. Efter *Friska barn* minskade inköpen av frukt något medan inköpen av grönsaker ökade en aning, vilket kan ses som ett litet steg i rätt riktning. Enligt Riksmaten barn 2003 (47) äter en fyraåring i genomsnitt cirka 50g grönsaker och 120g frukt per dag, vilket motsvarar 30% grönsaker och 70% frukt. Jämfört med detta används det lite mer grönsaker och lite mindre frukt i Skärholmen, vilket får betraktas som positivt.

Redan före *Friska barn* köptes omkring 70% magra mjölkprodukter med en fetthalt på 0,5%, främst lättmjölk. Efter *Friska barn* nästan halverades inköpen av mjölkprodukter med en fetthalt på 1,5% medan mjölkprodukter med en fetthalt på 3-5% minskade med en sjättedel. Å andra sidan ökade inköpen av fetare mjölkprodukter 8-40% efter *Friska barn* och det bedöms som ett steg i fel riktning.

Före *Friska barn* köptes det inte någon mager ost överhuvudtaget och efter *Friska barn* var det endast 1 förskola som köpte mager ost. Resultatet var något bättre för smörgåsfett. Efter *Friska barn* halverades inköpen av Bregott och inköpen av smörgåsfett 60-70% fett ökade med två tredjedelar. Smörgåsfett, mjölk och ost tillhör de produkter som bidrar med en stor del av det mättade fett i vår mat. För att minska tillgången på mättat fett i Skärholmens förskolor är det att rekommendera att genomgående byta ut den feta osten mot mager ost samt att byta ut Bregott mot ett smörgåsfett med en fetthalt på 60-70% med högst en tredjedel mättat fett. Här finns en del att arbeta med för förskolorna i stadsdelen Skärholmen för att de ska uppfylla de nationella råden

Det fanns inte några statistiskt signifikanta skillnader mellan livsmedelsinköpen före respektive efter ”Friska barn”, men ändå kunde vissa förändringar ses. Dessutom var bortfallet väldigt stort, drygt hälften av förskolorna klarade inte av att samla in följesedlar under minst tre veckor, vilket sannolikt berodde på att kökspersonalen själva skulle sköta detta. Förmodligen blev bördan för tung och det var ett besvärligt extraarbete att samla in och kopiera följesedlar.

Följesedlarna kan användas för att se vad som erbjuds men de ger ingen upplysning om hur mycket barnen äter av den serverade maten. Med en striktare insamling av följesed-

lar under en längre tid skulle man bättre kunna följa/studera förändringarna i livsmedelsinköp i en stadsdel eller en kommun. Ett sätt skulle då kunna vara att rikta in sig på några väsentliga livsmedel eller följa alla inköp från en specifik leverantör. Det är också avgörande att hitta ett bra sätt att få in följesedlar från samtliga förskolor som ska studeras. Följesedlarna kan också användas som jämförelse med matdagböckerna för att kontrollera hur väl uppgifterna om de varor som registrerats i matdagboken stämmer med inköpta varor enligt följesedlarna. För den pedagog som fyller i en matdagbok kan det ibland vara svårt att uppskatta fetthalten på en produkt då förpackningen saknas.

## Utevistelseprotokoll

Uteprotokollen avsåg att ge svar på frågor om hur länge barnen var ute och om några barn varit inne hela dagarna. Vid analysen av protokollen före arbetet med *Friska barn* visade det sig att dessa inte gav svar på de frågorna. Protokollen kunde endast ge svar på frågor om några barn alls varit ute och om de varit ute på för eller eftermiddag. Inför mätningen efter arbetet med *Friska barn* omarbetades därför protokollen, så att ute- och innevistelse på för- respektive eftermiddag angavs för varje barn, samt att barnens ålder noterades. Mer plats fanns också för kommentarer.

Förskolorna i Skärholmen har mellan 3 och 5 avdelningar som skiljer sig bland annat i fråga om sina rutiner för utevistelse. Förskolornas avdelningar är ibland uppdelade efter ålder på barnen, men de flesta avdelningarna har blandade åldrar, så kallade syskon-grupper. Det finns totalt 83 avdelningar på 25 förskolor.

Juniveckan 2008 då baslinjemätningen genomfördes var en varm och solig vecka. År 2009 var motsvarande vecka däremot ganska kylig med regn alla dagarna utom måndagen, som erbjöd mulet väder.

### Metod

Varje avdelning fick protokoll att föra för sin utevistelse under 5 veckodagar. Före arbetet med *Friska barn* svarade 75 av de 83 avdelningarna. Av dessa uteslöts 4 ofullständigt ifyllda protokoll, vilket innebar 71 svarande förskoleavdelningar eller ett bortfall av 15% av avdelningarna. Efter arbetet med *Friska barn* svarade 75 av de totalt 83 avdelningarna. Av dessa hade en avdelning ett ofullständigt ifyllt protokoll och den uteslöts därför ur analysen. Det innebär ett bortfall på 11% av avdelningarna efter. Teamen skilde sig i fråga om bortfall så att Bredäng i båda kartläggningarna hade det största bortfallet av avdelningar och Skärholmsteamet det lägsta bortfallet.

Alla avdelningar svarade inte för alla 5 dagarna i den studerade veckan (vilket skulle givit  $83 \text{ avdelningar} \times 5 \text{ dagar} = 415 \text{ dagar}$  att analysera och med det aktuella bortfallet  $71 \times 5 = 355 \text{ dagar}$  före respektive  $74 \times 5 = 370 \text{ dagar}$  efter). Flera avdelningar hänvisade till att de haft studiedag och alltså hållit stängt. Detta innebar att det före arbetet med *Friska barn* rapporterades 351 dagar att analysera eller ett bortfall på 16 % av dagarna och efter arbetet med *Friska barn* rapporterades 366 dagar eller ett bortfall på 12 % av dagarna.

### Resultat utevistelse

Vad som framkom i protokollen var att barnen var ute nästan alla dagar även under den regniga veckan 2009. Att vädret var regnigare och kallare efter arbetet med *Friska barn* jämfört med före kommenterades mycket vid uppföljningen.

Före arbetet med *Friska barn* 2008 var barnen ute alla dagar (utom en dag på en avdelning) av det totala antalet analyserade dagar. Barnen var 2009 ute till 90 % av alla dagarna (329 av 366 dagar). Barnen gick alltid in för lunch och eventuell vila.

Barnen var dock inte alltid ute hela dagen dvs. både för och eftermiddag. Den soliga veckan 2008 var barnen ute hela dagen 72 % av de studerade dagarna. Resten av dagarna var de ute på för- eller eftermiddagen. Endast en avdelning hade en hel innedag den veckan. På 65 % av avdelningarna var barnen ute både för- och eftermiddag alla dagarna den studerade veckan. Den regniga veckan 2009 tillbringade barnen på 37 % av dagarna både för- och eftermiddagen utomhus. På 38 % av förskoleavdelningarna eller 10% av dagarna hade barnen hela innedagar under den studerade veckan. När de var ute halva dagar var de 2008 ute mest på förmiddagen, men 2009 mest på eftermiddagen. Teamen skilde sig inte så mycket åt vad gäller ute- och innedagar, förutom att team 1 hade hälften så många innedagar vid uppföljningen som de båda andra teamen.

**Tabell 20. Uteprotokollförda dagar redovisade per team 2008 och 2009.**

Team	Totalt antal dagar		Antal dagar inne		Antal dagar till hälften ute		Antal dagar ute både fm och em	
	2008	2009	2008	2009	2008	2009	2008	2009
1	160	123	1 (1%)	9 (7%)	48 (30%)	59 (48%)	111 (69%)	44 (36%)
2	95	124	0	16 (13%)	23 (24%)	70 (56%)	72 (76%)	45 (36%)
3	96	119	0	12 (10%)	27 (28%)	63 (53%)	69 (72%)	48 (40%)
Total	351	366	1 (<1%)	37 (10%)	98 (28%)	192 (52%)	252 (72%)	137 (37%)

De avdelningar som endast hade stora barn (4-6år) utmärkte sig med att ha minst antal innedagar i jämförelse med både småbarnsavdelningar och de mer åldersblandade systeravdelningarna. Småbarnsavdelningarna med barn mellan 1 och 3 år hade inte lika många hela utedagar som de övriga avdelningarna.

Vad som framkommer i protokollen är att på många avdelningar hämtar och lämnar föräldrarna barnen utomhus. Detta var särskilt frekvent den soliga veckan 2008. Denna organisation av arbetet gav fler utetimmar för barnen. Utflykt var något annat som skapade fler utomhustimmar.

Det var stora variationer i utevistelse mellan förskoleavdelningarna. Vissa barn var inne mer än andra – både för och eftermiddag fast avdelningens övriga barn gått ut. Det fanns barn som hade flera innedagar efter varandra.

Bland de kommentarer som gavs i uppföljningsprotokollen handlade många om det regniga vädret. Utflykter kommenterades och beskrevs. Personalförhållanden liksom barnförhållanden kommenterades också. Inga kommentarer berörde att vissa barn var inne flera dagar i följd.

## ***Diskussion utevistelse***

Den fysiska aktiviteten bland förskolebarnen är till stor del beroende av att de kommer ut i det fria. Att det beror på vädret hur mycket de kommer ut är nedslående, eftersom regn och kyla hör till vårt klimat. Det är å andra sidan glädjande att förskolebarnen trots allt kommer ut något de flesta dagarna.

Av kommentarerna framgår att personalen har ambitioner att vara ute. Det dåliga vädret kommenterades av många och frustration över förutsättningarna för mer utevistelse märks i en del kommentarer om att barnens kläder inte klarade av regn tillräckligt bra för att kunna vara ute mer.

Att personalbristen noterades bland kommentarerna till utevistelsen kan vara ett uttryck för att den ses som en hämmande faktor för utevistelsen. Studier har visat att utevistelse på förskolan minskar infektionerna hos barnen (57) – och därmed även hos personalen. En ond cirkel kan skapas av sjukfrånvaro bland personalen, som medför svårigheter att organisera utevistelse, vilket leder till fler infektioner i barngruppen, som i sin tur medför ökad risk för sjukfrånvaro hos personalen. Hur utevistelsen prioriteras kan vara avgörande för att kunna vända en sådan utveckling.

Att de äldsta barnen har mer utetid kan möjligen hänga ihop med att de inte vilar lika organiserat som de små barnen. Det är intressant att notera att inga förskolor väljer möjligheterna till att öka utevistelsen genom att låta barnen äta och vila utomhus. Det finns å andra sidan en ambition i Skärholmen att på de mest solbelysta gårdarna hålla barnen inne soliga dagar mellan 11 och 13 för att minimera solexponeringen.

Uteprotokollen i den utformning de fick 2009 visade sig fungera tillfredsställande. På vissa punkter kunde trots allt också 2008 års protokoll användas för jämförelser på det sätt som redogjorts för här. Att mäta barns fysiska aktivitet är tids- och kostnadskrävande. Uteprotokoll från förskolor som de som prövats i Skärholmen kan vara ett resurseffektivt sätt att approximativt uppskatta hur fysiskt aktiva barnen är eftersom barn är mycket mer aktiva ute än inne. Protokollen kräver dock att personal och ledning medverkar eftersom de tar en del tid att fylla i.

## Enkäter till förskoleledningarna och köken

Som ett komplement till uppföljningens övriga protokoll och enkäter beslutades att skicka enkäter till förskolornas chefer och kök om hur arbetet med *Friska barn* fungerat på de olika förskolorna. Enkäterna avsåg att få omdömen om diskussionerna och studiematerialet samt om arbetet resulterat i några förändrade rutiner.

### Metod

Dessa enkäter gick ut till varje förskola och besvarades av den pedagogiska ledaren i samråd med sina avdelningsansvariga. Vissa av frågorna var specifikt ställda till den pedagogiska ledaren och handlade om handledarträffarna och om hur arbetet med att leda diskussionerna gått. Dessutom skickades en enkät ut till personal i varje kök. Enkäterna som var likartat uppbyggda bestod av ett antal påståenden där svarsalternativen utgjordes av en tio-gradig Lickertska där 1 betydde att påståendet inte stämde och 10 att det stämde helt. Dessutom fanns ett antal öppna frågor där exempel och omdömen efterlystes.

Enkäterna besvarades av samtliga 24 förskolor och 21 kök som deltagit i *Friska barn*-arbetet.

Vid analysen av svaren har svarsalternativ 1, 2 och 3 klassas som ett avvisande av påståendet och svarsalternativ 8, 9 och 10 klassas som ett instämmande i påståendet. Medelvärdet för svaren har också angivits för många av påståendena.

### Resultat enkäter till förskoleledning och köken

Diskussionerna i personalgruppen var det som fungerat bäst i projektet noterade drygt hälften (13st) av förskolorna på en öppen fråga om vad som fungerat bra i projektet. En tredjedel (6st) svarade att det bästa var att de fått större insikt och medvetenhet när det gäller mat och rörelse. En del kommenterar också att de redan före *Friska barn* arbetat särskilt med mat och hälsa.

När det gäller utevistelse ansåg man att diskussionerna haft en viss men inte entydig påverkan. Tio förskolor ansåg att arbetet med *Friska barn* i praktiken inte hade förändrat arbetssätt och rutiner för att öka barnens utevistelse (medelvärde 4,2) – framför allt hade inte några skriftliga rutiner kring barnens utevistelse tillkommit. Ingen tydlig trend syntes i svaren på frågan om diskussionerna lett till ökat medvetande om rollagerandet i samband med utevistelsen. Ungefär hälften tyckte att det ökat och lika många att det inte ökat (medelvärde 5,1). De vanligaste exemplen på rollmodellagerande var att pedagogerna var med i lekarna, hade bra kläder för utomhusvistelse och visade en positiv attityd till utevistelse.

I svaren om utevistelse finns en del skillnader mellan teamen. Team 3 ansåg i högre grad än de övriga att diskussionerna i praktiken lett till förändrade rutiner och arbetssätt. Medelvärdet för svaren från team 3 låg på 6,5 mot 3,0 och 3,1 för de övriga två teamen. Likaså svarade team 3 att arbetet med *Friska barn* lett till förändrade skriftliga rutiner i något högre grad (medelvärde 4,9) än team 1 med 3,6 och team 2 som inte instämde

utan har medelvärde 1,5. Liknande skillnader fanns i svaren på frågan om eventuell ökad utevistelse skett genom ökat antal tillfällen och den liknande frågan om förlängd tid. Där hade team 3 ett medelvärde på 7,7 på antal tillfällen och 6,2 på tid mot team 1 på 3,6 respektive 4,2 och team 2 som avvisade antalet tillfällen med ett medelvärde på 1,6 respektive tid med 3,5. Team 1 höll i högre utsträckning (medelvärde 6,5) med om påståendet att *Friska barn* lett till ökat medvetande om pedagogernas betydelse som rollmodeller vid utevistelsen i jämförelse med team 3 (4,7) och team 2 (4,0)

Inom mat- och måltidsområdet hade arbetet gett större effekter. Maten hade enligt 9 förskolor efter *Friska barn*-diskussionerna förändrats i mer hälsosam inriktning och medelvärdet i svaren på detta påstående var 6,5. Knappt hälften (11st) av förskolorna (medelvärde 6,0) ansåg att medvetenheten om rollagerandet i måltidssituationen hade ökat. Rollagerandet vid måltiderna exemplifierades av samtliga förskolor som att pedagogerna satt med barnen och åt, tog av all serverad mat, pratade om mat på ett positivt sätt och namngav vad som åts. En intressant kommentar var att det på 2 av förskolorna i diskussionerna hade uppdragats att det fanns pedagoger som inte följde överenskomna regler och mål.

Den teamskillnad som fanns när det gällde svaren på matfrågorna handlade om att team 1 ansåg att diskussionerna kring *Friska barn* i högre grad (medelvärde 7,1) än de andra (4, 8 respektive 5,6) lett till ett ökat samarbete mellan kökspersonal och pedagoger.

När det gäller frågan om tiden räckt till för diskussionerna är svaret något oklart. Hälften svarade att tiden räckt till och medelvärdet är 6,9. Team 3 utmärker sig med ett medelvärde på 5,4. Samtidigt kommenterade många att tiden inte räckt till för diskussioner och genomförande och att *Friska barn*-arbetet tagit tid från annat.

Enligt svaren verkar materialet ha uppskattats och fungerat bra. Flera förskolor föreslog att *Friska barn*-materialet skulle kunna kompletteras med något att läsa för föräldrarna. Knappt hälften (11st) avvisade påståenden om att materialet skulle vara för ”pek-fingeraktigt”. När det gäller påståendet om att materialet skulle vara för enkelt avvisades det av knappt hälften (10st), och medelvärdet är 4,7. Diskussionsledarna ansåg inte att det hade varit svårt att leda diskussionerna, de ansåg sig heller inte behövt mer stöd. De ansåg tvärtom att handledningsträffarna hade varit för många.

Kökspersonalen var genomgående mycket positiva i sin utvärdering av *Friska barn*-arbetet. Nästan tre fjärdedelar (15st) ansåg att arbetet blivit roligare. Team 2 är mest positiva med ett medelvärde på 8,4, jämfört med team 1 (7,6) och team 3 (7,0). Drygt hälften (13st) ansåg att deras delaktighet ökat i förskolans pedagogiska arbete med maten och nästan hälften (10st) att delaktigheten ökat i förskolans arbete som helhet. Team 1 kände större delaktighet i det pedagogiska arbetet med maten (medelvärde 8,0) jämfört med team 2 (6,7) och team 3 (7,1). Team 2 kände större delaktighet i förskolans arbete som helhet (medelvärde 7,4) jämfört med team 1 (6,8) och team 3 (6,5). Drygt hälften (12st) uppgav att *Friska barn*-diskussionerna hade synliggjort köksarbetet. Nästan hälften (10st) ansåg att deras kunskaper blivit mer respekterade. Mat och livsmedelsval hade enligt drygt hälften (11st) förändrats i mer hälsosam riktning, något som enligt knappt hälften (9st) också befästs i skriftliga rutiner. Kökspersonalen i team 2 hade en mer splittrad syn på om maten förändrats (medelvärde 6,4) jämfört med team 3 (7,9) och team 1 (8,0). Kökspersonalen i team 2 kände efter *Friska barn*-arbetet en större

delaktighet i det pedagogiska arbetet med barnens rörelse (medelvärde 7,0) jämfört med de andra två som varken ansåg att detta påstående stämde eller inte stämde (4,7 respektive 5,3).

Hälften (10st) av kökspersonalen ansåg att diskussionerna i köksgruppen fungerat bättre än tidigare, ingen ansåg att de försämrats (medelvärde 7,5). Team 3 uttrycker en något lägre entusiasm (medelvärde 6,2) jämfört med team 1 (7,6) och team 2 (7,8)

### **Diskussion enkäter till förskoleledning och köken**

Resultaten om *Friska barns* obetydliga inverkan på personalens arbete med utevistelse kan tyda på att det arbetet redan är så förankrat bland förskolepedagogerna. Det är också ett område som berörs i läroplanen och diskuteras en hel del i förskolläraryrket. Vad teamskillnaderna i svaren är uttryck för är mer svårbedömt. Det kan vara ett uttryck för att utevistelsefrågor tidigare inte diskuterats lika mycket i Skärholmen.

Resultaten angående *Friska barns* betydelse för arbetet med mat och måltider är en bekräftelse på att metoden fungerar som den var tänkt. Matfrågor har inte samma stöd i att beröras specifikt i läroplanen som utevistelse. I arbetet med *Friska barn* har dessa frågor nu fått ett forum för diskussion som gett effekter både vad gäller mat och personalrutiner.

Ett positivt resultat är instämmandena i påståendena om att arbetet med *Friska barn* lett till ökad medvetenhet om rollmodellpedagogiken. Detta i *Friska barn* så centrala begrepp omfattades alltså tydligt gällande mat och måltider och av ett av teamen också gällande utevistelse.

En glädjande effekt av projektet, såsom det utformats i Skärholmen med separata träffar för kökspersonalen, är de överlag positiva omdömena från dessa. Att arbetet upplevs roligare och sker i större delaktighet med de övriga personalgrupperna kan också uttryckas som att denna grupp fått en bättre arbetsmiljö genom arbetet med *Friska barn*.

Det kan möjligtvis diskuteras om enkäter utformade som dessa ger en sann bild av omdömena hos dem som tillfrågats. Flera likartade påståenden har följt på varandra, där ett instämmande hela tiden inneburit att ett kryss satts på samma sida av bladet. Det skulle kunna uppfattas som att likartade svar lockas fram, eller att ledande frågor ställts. Å andra sidan har de mycket positiva svaren som kökspersonalen har givit ändå lämnats enskilt och vederligen utan påverkan från andra.



## Granskning av förskolegårdar

Förskolegårdarna i Bredäng granskades för att bedöma om de var stimulerande för barnens fysiska aktivitet. Resultatet har redovisats i en rapport som publicerats på Folkhälsoguiden och lämnades till Skärholmen hösten 2008.

### Metod

En okulär besiktning av gårdarna genomfördes inklusive fotografisk dokumentation i juni 2008. Jämförelser gjordes också med plankartor från stadsdelsförvaltningen. Resultaten analyserades genom att jämföras med de existerande kriterierna för fysisk aktivitetsstimulerande förskolegårdar.

### Resultat gårdsgranskning

Det visade sig att på många av gårdarna var hela tomtytan inte nyttjad eftersom det stängsel som avgränsade gården mot omgivande mark var uppsatt innanför tomtgränsen. Exempelvis utnyttjades existerande byggnader många gånger som gårdsavslut trots att det oftast var 1-2 meter kvar till tomtgränsen. Flera av gårdarna skulle enkelt kunna förbättras genom att stängsel flyttas ut till befintlig tomtgräns. Då skulle eftersträvsvärda korridorer skapas för barnen att springa i.

Plantering av snabbväxande buskar skulle kunna minska solexponeringen på utsatta ytor.

Mer omfattande ändringar handlade om att stycka av mer tomtmark till förskolorna för att kunna uppfylla fler av kriterierna för en bra förskolegård. Detta skulle framför allt gynna dimensionerna kupering, naturmark och förekomsten av passager som inspirerar till spring.

Förskolegårdarna i Bredäng kunde sålunda delas upp i fem huvudgrupper: 1 utmärkt gård, 2 i huvudsak bra gårdar, som skulle kunna förbättras med vissa åtgärder, 2 gårdar som behöver förbättringar, 3 gårdar som behöver större förbättringar och 1 dålig gård, som inte lämpade sig för verksamheten.

Granskningsrapporten redovisades hösten 2008 på ett seminarium inom nätverket för främjande av hälsofrämjande fysisk aktivitet i Stockholms läns kommuner. Rapporten finns tillgänglig på Folkhälsoguidens hemsida.

### Diskussion gårdsgranskning

Rapporten om gårdsgranskningen lämnades till Skärholmen hösten 2008. Rapporten togs i Skärholmen emot med stort intresse. De flesta slutsatserna möttes med igenkännande. Några av förslagen handlade om att skapa springstimulerande passager, vilka ibland möttes med praktiska invändningar om övervakningsbehov som inte kunde mötas med den tillgängliga personalen. Ett möte med Skärholmens förskoleledning, det ansvariga byggnadsbolaget och projektledaren planeras, men är ännu våren 2009 inte fastställt. Gårdsombyggnader är frågor som kräver resurser och behöver därför planeras och budgeteras med lång framförhållning.

## Intervjustudie med nyckelpersoner i förskoleverksamheten

Som ett komplement till övriga delar i utvärderingen av projektet genomfördes en kvalitativ studie av nyckelpersoners uppfattningar om interventionen och implementeringen av *Friska barn*.

### Syfte

Syftet med utvärderingen var att få kunskap om de hinder och möjligheter som uppfattades av målgruppen vid intervention och implementering av ”Friska barn/Skärholmsprojektet”.

### Frågeställningar

Hur uppfattade aktörerna att intervention och implementering har skett?  
Vilka spår efterlämnade projektet i ordinarie organisationer?

### Metod och material

Kvalitativa metoder används vanligtvis för att söka djupare kunskap genom att utforska och förstå komplexa fenomen (58) och valdes därför för denna utvärdering. Syftet var att uppnå en djupare förståelse för deltagarnas uppfattningar om intervention och implementering än vad som är möjligt att få via t.ex. enkätstudier.

Datainsamling skedde genom semistrukturerade intervjuer (59), dels individuellt (chefer och projektledare) dels i grupp (pedagoger och kökspersonal), för att få med nyckelpersoner från samtliga tre förskoleområden i Skärholmen. Intervjuerna genomfördes i dialogform, som ett samtal, med ledning av frågeområden i en framtagen intervjuguide.

I tabell 21 ges en översikt över intervjuade personer i de olika områdena. Befattningarna har slagits ihop och förenklats för att upprätthålla utlovad konfidentialitet. Inom gruppen ”Pedagoger” finns därför nuvarande biträdande rektorer samt pedagogiska utvecklingsledare. Inom gruppen ”Chef” finns nuvarande rektorer samt verksamhetschef.

**Tabell 21. Översikt över intervjuade personer.**

	Chef	Pedagoger	Kökspersonal	Projektledare	Totalt
Övergripande nivå	1			2	3
Team 1	1	6	5		12
Team 3	1	5	6		12
Team 2	1	4	5		10
Totalt	4	15	16	2	37

De flesta intervjuer ägde rum under hösten 2009 för att få kunskap om vad som fanns kvar av projektet i ordinarie organisationer. På grund av svårigheter att få till stånd ett möte intervjuades den sista gruppen först i början av 2010. Intervjupersonernas åldrar varierade mellan 25 och 63 år och totalt intervjuades 37 personer. Alla intervjupersoner, utom en, var kvinnor. Intervjutiden varierade mellan 30 – 45 minuter. Varje person informerades muntligt om syftet med intervjun samt att det var helt frivilligt att delta. Alla intervjuer spelades in på band och skrevs ut ordagrant. Konfidentialitet utlovades i redovisningen.

## Analys

En induktiv, kvalitativ innehållsanalys (58) av den insamlade kvalitativa datan innebär att mönster, kategorier eller teman uppstår utan en förutbestämd teori. Forskaren rör sig istället kontinuerligt mellan den ursprungliga insamlade datan, kondenserade beskrivningar och tolkningar. (58,60). Insamlade data kondenserades således till så kallade meningsbärande enheter, vilka analyserades och tolkades och olika teman identifierades vilka redovisas i resultatdelen nedan.

## Resultat

Som en bakgrund ges först aktörernas uppfattningar om sammanhanget i vilket *Friska barn* introducerades och vilket syfte som uppfattades med projektet. Därefter redovisas aktörernas uppfattningar om innehåll i materialet och arbetsmetoder för genomförandet. Hinder vid genomförandet redovisas i enlighet med de tre teman som uppstod efter analys av data: (i) delaktighet, (ii) engagemang samt (iii) perspektiv.

Projektledarnas uppfattningar om genomförandet delas upp i två delar: ”arbetet i Skärholmen” samt ”interna svårigheter”. Avslutningsvis redovisas i resultatdelen aktörers och projektledares uppfattningar om resultatet av projektet samt förslag till förändringar som möjligheter för kommande, likartade projekt. Citat från intervjuerna används i stor utsträckning för att på så sätt verifiera sambandet med rådata. I diskussionsdelen diskuteras så resultaten mot teorier om förändring och lärande samt pedagogik och lärande.

Då gränserna för vad projektledarna kallar för *Friska barn* respektive ”Skärholmsprojektet” var oklara för intervjupersonerna har begreppet *Friska barn* alternativt projektet genomgående använts i redovisningen nedan.

## Uppfattningar om sammanhanget i vilket *Friska barn* introducerades

År 2005 påbörjades ett projekt i Skärholmen i samarbete med Stockholms läns landsting med inriktning mot kostvanor i förskola och äldreomsorg: *Sunda Barn*. Projektledare var en läkare från barnhälsovården och en tjänsteman på stadsdelsförvaltningen. Projektet drevs från början i det av stadsdelens delområden som betecknas team1, men även de två andra områdena deltog med representanter vid projektmöten och informationen spreds sedan vidare till arbetskamraterna. Det projektet levde fortfarande kvar då *Friska barn* skulle introduceras på alla förskolor i Skärholmen.

De flesta intervjupersoner ansåg att arbetet med rutiner och att förbättra kosthållningen redan hade kommit långt, även om de olika förskolornas nivåer varierade beroende på

bl.a. personalens inställning till att servera produkter med eller utan socker. Kalas med tårta och glass var t.ex. avskaffat på de flesta förskolor till förmån för födelsedagsfirande genom pedagogiskt arbete med frukttårter eller upplevelser av olika slag. Friskvårdsverksamhet för personalen uppmuntrades också inom förskoleverksamheten eftersom det ansågs bidra till en god hälsa samt till att personalen då var goda förebilder för barn och föräldrar.

En uttalad policy fanns övergripande för stadsdelen om att minska sockerintaget på förskolorna med en målsättning om att hitta gemensamma riktlinjer för att hålla en jämn standard inom förskoleverksamheten i Skärholmen. I de politiska målen för stadsdelen fanns bl.a. angivet att främja barns fysiska hälsa och att öka andelen ekologiska produkter. *Sunda barn*-projektet var därför en strategisk fråga under år 2009 och även *Friska barn* ansågs ligga i linje med styrdokumentet och ingå som en del i projektet *Sunda barn*.

Övergripande pågick för hela förskoleverksamheten i Skärholmens arbete med kvalitetssäkring, pedagogisk plattform och värdegrund. Fastställda rutiner användes t.ex. för agerande i samband med att barn far illa eller checklistor för olika slags samtal. En gång per termin anordnades en studiedag för personalen där olika teman togs upp och utbildning anordnades också för kökspersonal i ekologisk matlagning. De olika förskolorna stod, som tidigare nämnts, på olika nivå i arbetet med mat och rörelse när projektet *Friska barn* startade. Även inom en och samma förskola förekom det att avdelningar arbetade på olika sätt.

Verksamhetschefen var inte direkt involverad i förskolornas drift på grund av den decentraliserade organisationen, men hon träffade de tre rektorerna regelbundet vid ledningsgruppsmöten. Verksamhetschefen hade förutom förskoleverksamhet även ansvar för fritids- och kulturverksamhet medan skolorna organisatoriskt låg under stadens utbildningsförvaltning.

Samtliga områden upplevde att de kom med i projektet *Friska barn* genom en förfrågan från dåvarande Centrum för folkhälsa (CFF) och en positiv inställning fanns enligt de flesta till att fortsätta det redan påbörjade arbetet med kost och rörelse. Några förskolor deltog inte i projektet *Friska barn* på grund av t.ex. planerad övergång till privat verksamhet.

## Aktörernas uppfattningar om genomförandet av Friska barn

### Uppfattningar om syftet med projektet

I CFF:s projektplan från februari 2009 är det skrivet om projektet i Skärholmen att: *Syftet med projektet är att utveckla och utvärdera en metod för systematiskt förändringsarbete kring hälsosamma mat- och rörelsevanor samt därigenom förebygga övervikt inom arena förskolan.*

I samma projektplan skrivs om själva metoden (*Friska barn*): *Syftet med den här metoden är att utveckla ett systematiskt förändringsarbete kring hälsosamma mat- och rörelsevanor samt därigenom förebygga övervikt inom arena förskolan. Metoden har lagts upp för att passa i de förutsättningar som ges i förskoleverksamhet.*

Vid intervju efter avslutat projekt uppgav en av projektledarna om projektet *Friska barn*:

*Det här är i först hand ett metodutvecklingsprojekt. Lokalt folkhälsoarbete. (Projektledare)*

Av intervjuerna med aktörerna framgick att olika syften med arbetet i förskolan hade uppfattats. Nedan ges ett exempel från varje personalgrupp:

*Syftet var att all personal inom förskolan skulle få en insikt om hur hälsan hos våra barn ser ut och hur vi skulle hjälpa till att förbättra den. (Chef)*

*Syftet var att man skulle öka andelen ekologisk mat och förbättra hälsan. (Kökspersonal)*

*Syftet var att få en ökad medvetenhet bland pedagoger. (Pedagog)*

Som delmål fanns angivet i häftet *Friska barn* att teamen skulle formulera rutiner för sin verksamhet. Ingen av grupperna hade dock uppfattat detta. Ingen sådan specifik dokumentation gjordes av deltagarna i projektet. Den dokumentation som fanns från projektet *Friska barn* stod att läsa i minnesanteckningarna från APT-mötena, uppgavs det. Trots arbete med kvalitetssystem fanns det bland cheferna olika uppfattningar om personalens vana vid att skriva rutiner. En av cheferna uttryckte:

*Jag vill nog säga att man har en vana vid att dokumentera rutiner. Vi har ju rutiner kring när barn far illa eller olika typer av checklistor vid samtal. Det finns absolut en vana, men i så fall tror jag att det handlar om en otydlighet. (Chef)*

En annan av cheferna uttryckte dock att: *Inom förskolan finns det inte så mycket skrivande personer som arbetar. Och många gör ju mycket och många gör det väldigt bra, men att dels att få tiden att sitta ned och skriva och dokumentera, och dels också att få alla att skriva. Det är det svåraste. (Chef)*

### **Uppfattningar om innehållet i materialet *Friska barn***

Vad gällde innehållet i skriften *Friska barn* varierade uppfattningarna om det. De mindre erfarna i personalen bland pedagogerna var mer positiva än de mer erfarna och tyckte allmänt att det mesta var bra.

*Arbetsgrupperna står ju så olika och meningen var ju att man skulle plocka frågeställningar också där man själv stod. För en del var de ju så enkla och självklara medan andra tyckte att det låg mitt i prick. Så att det var väl väldigt blandat det där. (Pedagog)*

De mer erfarna ansåg att innehållet i *Friska barn* inte innehöll något nytt, var på alltför låg nivå och t.o.m. innehöll fördomar mot pedagoger.

*Vissa tycker att det är basic-frågor. Vad är det här för någonting? Vad tror de? Tror de att vi inte kan? ... För att ta ett exempel: personalens förhållningssätt vid måltiderna. Är ni goda förebilder vid måltiderna? Hur gör ni om det är mat ni inte tycker om? Det är såna här frågor som... måltiderna det är en väldigt pedagogisk verksamhet där man får in kosten, talet, språket samt socialt samspel och allt det här. Då kommer det såna här frågor som... Man får till exempel inte äta sin egen mat tillsammans med barnen eller man pratar inte bantning när man är med barnen. Det är såna där saker som vi tycker - Ja, men Herre Gud. Det gjorde vi för 10 år sedan.(Chef)*

Föräldrarnas medverkan i projektet saknades av samtliga grupper. Även samverkan med BVC efterlystes av flera. För en del av kökspersonalen var det svårt att förstå språket i häftet *Friska barn* och ett kapitel kunde då läsas vid sittande bord med kollegornas hjälp. Från projektledarnas sida var avsikten att alla personalkategorier tillsammans skulle diskutera innehållet i häftet *Friska barn*. Merparten av kökspersonalen kände sig dock inte berörda av stora delar av innehållet. Följande konversation utspann sig i en av grupperna:

*Projektet i sig är väldigt bra med tanke på hur det ser ut i dagens samhälle, eller med övervikt och tandproblem och så vidare. Men det ska nog riktas mer åt själva det pedagogiska arbetet. Och framför allt, föräldrarna själva är ju den stora boven i dramat.*

- *Man borde börja på barnvårdscentralen*
  
- *Man kan ju inte uppfostra folk hur de ska behandla sina barn, men...*
- *Börja på barnvårdscentralen, där ska man börja*
  
- *Ja, och sen till personalen*
  
- *Personalen tar föräldramöten*
  
- *Ja, men de [föräldrarna] kommer ju inte...*
  
- *Därför är det bättre att ta det från barnvårdscentralen.(Kökspersonal)*

## **Uppfattningar om arbetsmetoden för genomförandet av Friska barn**

Alla grupper sade sig ha genomfört gruppdiskussionerna efter häftets uppläggning eftersom det var vad som ålagts dem att göra och det fanns en överenskommelse. Ordningföljden med de olika kapitlen följdes således men det kunde hända att ett kapitel hoppades över om något akut måste diskuteras vid arbetsplatsträffen (APT). I så fall togs det igen vid kommande möte då två kapitel diskuterades istället. Vissa kapitel "raf-sades" över. Ibland rationaliserades det så att en mindre grupp diskuterade ett kapitel för att sedan föra resultatet vidare till APT-mötet. Köksgrupperna diskuterade varje kapitel på det egna mötet och redovisade därefter vid APT-mötet utan egentligt deltagande i diskussionerna. Rörelsekapitlet hoppades över helt av kökspersonalen. Några i kökspersonalen upplevde det som positivt att de hade fått en särskild punkt på dagordningen. Chefer och pedagoger talade om att kökspersonal fått en ökad status, att det var de som var huvudpersonerna i projektet. Detta upplevdes enligt intervjuerna inte av

kökspersonalen själva som inte kände sig särskilt berörda av projektet utan ansåg sig vara självständiga gentemot pedagogerna inom ett eget revir.

*Det är ju inte så att vi samarbetar. Jag är själv i mitt kök, det är ju min arbetsplats där jag jobbar. Självfallet pratar jag ju med folk när de springer runtomkring och ... på samma arbetsplats. Men det är ju inte så att vi samarbetar.* (Kökspersonal)

Många diskussioner vid APT-mötena blev som mest livliga när pedagogerna känt sig ”trampade på tårna” av innehållet i skriften eller om kopplingar till läroplanen kunde göras. Ibland fanns bristande motivation för diskussioner:

*Ibland har det varit bra saker som har gett upphov till mycket diskussioner. Men ibland bara – Ja, men nu svarar vi på det här så att de är glada och nöjda.*  
(Chef)

Många kände att projektet var alltför omfattande i tid då man redan hade arbetat med dessa frågor i flera år. De flesta ansåg ändå att fokusering på området under så lång tid automatiskt leder till större medvetenhet och samstämmighet i uppfattningar bland personalen.

*Sen tror jag att det har varit mer fokus och det har gett bra respons, att de sista förskolorna som kanske hade kakor har lagt av nu då.* (Pedagog)

Rörelsedelen var tidigare inte ett så uppmärksammat område. Några menade att bara kartläggningen av utevistelser ökade medvetenheten om att de kanske inte omfattade så många timmar som antagits. Många ifrågasatte dock om all tid som spenderades för diskussioner vid APT-mötena var värt resultatet eftersom andra arbetsområden fick stå tillbaka. Cheferna var till större delen mer positiva än pedagoger och kökspersonal vilka uttryckte följande:

*Jag tyckte att det blev svårt på APT-mötena därför det är så mycket annat. Och i och med att det kändes då som att det här har vi diskuterat. Ja, ..lite för låg nivå, så tycker jag att det var svårt att hålla fokus. Ibland kunde det bli så med vissa kapitel att det rafsade man över. Och så kunde man fastna i såna här tyckande-diskussioner och dem fick man ju bryta. Söttets vara eller icke vara och halvfabrikat...* (Pedagog)

*Det är så mycket saker som inte berört våra köksträffar som ska handla om köksfrågor. Och att det har varit så mycket tid som har handlat om saker som inte påverkar direkt vårt arbete. Eftersom det har varit så mycket pedagogiska frågor runt själva ätandet där inte vi är inblandade. Så tycker jag att det är mycket som inte riktigt ligger på vårt bord.*  
(Kökspersonal)

## Hinder vid genomförandet av Friska barn

### Delaktighet

Från intervjupersonernas sida uppfattades *Friska barn* som uppifrån kommande - för mycket tryck ”uppifrån” och för lite ”underifrån”. Det ansågs ha startat på grund av att dåvarande CFF tyckte att Skärholmen var ett intressant område att arbeta med då höga siffror hade påvisats gällande övervikt och fetma hos förskolebarn. I synnerhet pedago-

gera kände sig inte delaktiga i projektet. De gjorde det de var ålagda att göra eftersom det fanns en överenskommelse, ett uppdrag att genomföra det. Uppfattningar fanns dock om att projektet sattes igång med alltför kort framförhållning, utan planering för verksamheten. Den förberedande kartläggningen från CFF:s sida ansågs också som bristfällig. Det framfördes till exempel att en nulägesanalys saknades som grund för projektet:

*Att man gör en kartläggning, hur ser det ut, innan man kör igång. För det upplevde inte jag att det var riktigt. Man hade ju det här med barnens övervikt, men en kartläggning över förskolornas arbete kring de här frågorna, hur långt man har kommit. Och sen någon form av nulägesanalys. (Pedagog)*

Projektet kom med andra ord ovanpå den tidigare planeringen, utan diskussioner om hur det skulle anpassas till pågående verksamhet. Inom förskolorna pågick arbeten med t.ex. värdegrund, miljöarbetet ”Grön flagg” och utveckling av projektarbeten som byggde på barnens egna intressen. Dessa pågående arbeten fick personalen ge avkall på till förmån för deltagande i projektet *Friska barn*. Feed-back från projektledarna på inskickade rapporter efterfrågades också av flera.

### **Engagemang**

Engagemanget för projektet varierade hos de olika intervjupersonerna. De flesta var positiva till ämnet mer än till själva projektet. Cheferna var, till skillnad från pedagoger och kökspersonal, till största delen positiva i sin attityd till projektet. De positiva uppfattningarna hos cheferna uttrycktes dock mestadels i allmänna ordalag utan konkretisering:

*Jag tycker att det är viktiga frågor och man behöver fokusera ibland på det här med barns kost och rörelse. Jag tycker att hela projektet har varit jättebra. (Chef)*

Från samma område berättade kökspersonalen att diskussioner utifrån häftet *Friska barn* hade upphört efter några kapitel i samband med att en ny pedagogisk ledare kom. Vid en annan förskola var diskussionerna om *Friska barn* lågprioriterade i förhållande till övriga frågor. Även från andra intervjuer med pedagoger och kökspersonal var intrycket att chefernas roll var relativt passiv. I en grupp av kökspersonal uttrycktes följande:

*Ibland känns det som om [chefen] inte bryr sig så jättemycket om att lägga sig i att saker ska förändras, utan snarare säger att ja, det är jättebra, men sen inte själv har någon delaktighet i det. Ja, det är bra om det sker, men sen inte är så engagerad i det. (Kökspersonal)*

En av de mest positiva cheferna uttryckte sin roll på följande sätt:

*Min roll har varit hela tiden att se till att dels att det här materialet kommer ut på förskolorna, att diskussionerna kommer upp på APT-mötena och också att jag har sett till, säkerställt att det här projektet har gått iland. (Chef)*



Många ansåg att innehållet i *Friska barn* inte innehöll något nytt utan var en upprepning på vad man redan hade arbetat med inom ”Sunda barn” – projektet. Detta kunde ha en negativ inverkan på diskussionerna:

*Arbetslag kan ju bli irriterade om man kommer och ska diskutera saker som för dem är alldeles självklara och som de har slutat med för länge sen. Varför ska vi sitta och prata om det här? Det här tog ju vi bort för flera år sedan. (Pedagog)*

*Det har inte känts som att Friska barn har varit prioritet nummer ett hos våra medarbetare. Det har inte känts som det viktigaste. ... man hade redan tagit bort allt socker i mellanmålet och man hade börjat prata och diskutera hur ska vi göra med glassen. Så att man hade ju diskuterat de här frågorna en del tidigare. Så att visst, det är ju ett jättebra arbetssätt naturligtvis att fokusera på en fråga men jag upplever att pedagogerna kände att det fanns andra frågor som var mycket viktigare. Och det var svårt att motivera. (Pedagog)*

### **Perspektiv**

Materialet *Friska barn* ansågs av flera vara bra för ny personal, väldigt detaljerat och strikt. Framför allt de pedagoger som hade en lång yrkesverksam erfarenhet ansåg materialet vara på en alltför låg nivå för dem och också med fördomar om förskolan och dess verksamhet. De upplevde att materialet var för styrt och med för många ”pekpinnar”. Starka uttryck användes av några intervjupersoner:

*Pedagogik handlar om påverkan och relationsskapande. Om det då står i en skrift: så här är det, så får man ju alltså... Man ska vara väldigt försiktig att göra såna grova generaliseringar. Och det kände jag att den här skriften, tyckte jag, innehöll rätt mycket. Jag fick en hel del reaktioner från många pedagoger som kände sig rätt trampade på. För det där måste man nog tänka sig för nästa gång man gör en sån skrift, särskilt som vi alla är pedagoger. Sen var det mycket bra i skriften också. (Pedagog)*

Känslan hos några pedagoger var att de bemöttes som mindre kunniga personer vilket påverkade engagemanget i projektet:

*De tog inte tillräckligt reda på vad de skulle göra och i vilken verksamhet de var utan hade kanske nån slags föreställning om att vi var lite dummare och inte så skärpta och så. Då kan det bli lite taggigt tillbaka. Och det kan slå tillbaka på själva projektet. (Pedagog)*

Även innehållet i vissa workshops tillsammans med projektledarna kändes på för grundläggande nivå för en del pedagoger. De menade att det undervisades i saker som var självklar kunskap i deras yrke:

*Jag minns att vi på de här mötena, en av dem pratade om hur vi kunde hålla i mötena, personalmötena. Hur vi kunde göra och hur vi kunde börja skriva våra rutiner. Och det kändes lite som att där var vi redan. Det är vårt yrke att hålla de här mötena. Och att driva policyfrågor och skriva. Så att det kändes lite som att, ja det här var sånt som vi redan kan. Det kunde ha legat på en högre nivå där. (Pedagog)*

## Projektledarnas uppfattningar om genomförandet av projektet

### *Om arbetet i Skärholmen*

Enligt projektledarna togs den första kontakten med CFF av Skärholmen som då önskade få en utbildning för kökspersonal. Utifrån tidigare erfarenheter av att enstaka utbildningar till enbart kökspersonal inte ger bestående resultat önskade projektledarna istället genomföra ett större utbildningsprogram omfattande alla personalgrupper och förskolor i Skärholmen. Syftet var tudelat för projektledarna: Dels var syftet att utveckla och testa metoden *Friska barn* dels var det att utveckla arbetet med mat och rörelse i Skärholmens stadsdel. Alla team upplevdes som positiva till att vara med i projektet när de fått besked om att det inte skulle innebära några kostnader för dem, förutom tid.

En medvetenhet fanns hos projektledarna om att det tidigare projektet Sunda barn pågick parallellt:

*Vi ville skilja lite på deras projekt och vår metodutveckling. Så vi kallade vår metod för Friska barn och hela projektet för Skärholmsprojektet. Sen i Sunda barn så gjorde de ju andra saker också.* (Projektledare)

De tre olika teamen uppfattades vara engagerade i projektet på tre olika nivåer: ett mycket aktivt, ett mitt emellan och ett minst aktivt. Två representanter deltog hela tiden från team 1 vid de workshops som arrangerades. Team 2 hade delegerat representationen till en pedagogisk ledare och från team 3 var det varierande representantskap och de uteblev också någon gång. Vid en inledande workshop med chefer och pedagoger informerades om det kommande projektet:

*Vi berättade om vad det skulle gå ut på, att de skulle ha såna här diskussioner, att de skulle jobba enligt det här sättet som vi hade räknat ut då.*(Projektledare)

Det var svårt att få ihop alla team och flera förskolor skickade inte in de rapporter som efterfrågades. I synnerhet saknades formulerade rutiner i de inskickade rapporterna.

## Om interna svårigheter

Projektledarna upplevde en press från sin egen ledning att komma igång med kartläggningsfasen i projektet före sommaren år 2007. Det material som var tänkt att användas visade sig behöva omarbetas radikalt och mycket arbete gick åt till detta. Projektplanen behövde också omarbetas. Uppdraget upplevdes som otydligt och stressen var stor, men trots dessa otydligheter påbörjades projektet samtidigt över hela Skärholmens förskoleverksamhet. Kommunikationsproblem upplevdes dock både med den egna ledningen och med representanterna för förskoleverksamheten i Skärholmen.

En ytterligare svårighet i projektet var den organisatoriska förändring som skedde internt då CFF övergick till Karolinska Institutet den 1 januari 2009. Det innebar för projektledarna en upplevelse av att fokus i projektet implicit förflyttades från ett folkhälsovetenskapligt utvecklingsarbete till en vetenskaplig studie med de ökade krav som det innebar. Projektledarna upplevde sig inte ha fått det vetenskapliga stöd som detta krävde. *Friska barn* var heller inte designat som en vetenskaplig studie från början. Projekt-

ledarna upplevde sig bli syndabockar för denna omsvängning av fokus som de inte kände sig delaktiga i.

*Det får konsekvenser av att det blir varken eller. Det blir varken en bra effekt i Skärholmen eller en bra vetenskaplig studie. (Projektledare)*

## Efter projektets avslut

Det går inte att klart bedöma efter intervjuvaren vilka spår projektet *Friska barn* har lämnat i ordinarie verksamhet då gränserna var otydliga mellan projekten *Friska barn* och "Sunda barn" för intervjupersonerna. Eftersom "Sunda barn" också hade pågått under en längre tid är det oklart vilka resultat det ensamt skulle ha gett. Arbete med framför allt kostfrågor pågick kontinuerligt. Det visades också olika TV-program om matfrågor som påverkade attityderna hos aktörerna. Det alla ändå var överens om var att det fokus på mat och rörelse som hade varit under lång tid på APT-mötena hade lett till en ökad medvetenhet och befast de arbetssätt som redan tidigare hade börjat förändras:

*Mycket hade vi redan startat upp, men projektet har liksom fördjupat det här. Så att nu är det befast. Det är ingen som tänker tillbaka. (Pedagog)*

De olika intervjupersonerna uppfattade dock varierande resultat av projektet. Det fanns t.ex. fortfarande olika uppfattningar om hur strikta förskolorna skulle vara vad gäller socker och hur strikt detta skulle tillämpas för personalen. Vissa menade att om barnen inte får äta sötsaker så ska inte heller personalen göra det i egenskap av goda förebilder. Andra ville gärna ha en kaka till kaffet ibland. Ytterligare andra ansåg att det var alltför hårt mot barnen att aldrig servera sötsaker:

*Jag har nog hört att Livsmedelsverket rekommenderar att man kan ta en bulle. Jag bakar ibland. (Kökspersonal)*

I självkritiska reflektioner kom projektledarna fram till att det förelegat otydligheter i studiematerialet *Friska barn*. Åtgärder skulle därför vidtas för att förbättra materialet. Planer fanns på förändringar genom att tydliggöra och ändra ordningsföljd och omfattning av kapitel samt innehåll. Istället för krav på skriftliga rutiner skulle en krysslista iordningsställas för redan befintliga rutiner.

Projektledarna ställde sig även frågan om de förskolor som hunnit längst med arbetet med mat och rörelse hade fått ut vad de behövde genom projektet. De flesta intervjupersoner ifrågasatte också om all nedlagd tid var värt det resultat som blev. En intervjuperson uttryckte att:

*Det [projektet] kanske har gett KI mer än oss. (Pedagog)*

## Förslag till förändringar

Lärdomar inför framtiden som togs upp av projektledarna uttrycktes bl.a. på följande sätt:

*Jag har lärt mig massor om att lägga upp projekt och svårigheterna med att jobba med så här stora grejor. Jag har lärt mig att se och lyssna på dem som det faktiskt handlar om.*  
(Projektledare)

I intervjuerna med aktörerna gavs olika förslag på hur projektet skulle kunna förbättras i framtiden:

- Upplägget bör göras mer planerat och utifrån verksamhetens förutsättningar
- Föräldraperspektivet bör utvecklas
- Fritidsverksamhet och BVC bör involveras
- Större flexibilitet bör finnas i hur materialet kan användas
- Diskussionsfrågor bör ha olika svårighetsgrad
- Frivillighet bör finnas i deltagandet:

*Om man ska jobba med det ordentligt och med intresse och fördjupa sig i ämnet, då måste man vilja det och söka det från förskolan. Så tänker jag. Och då blir det en annan kvalitet på det. Då kommer det nedifrån, inte uppifrån. Jag tror mycket på det här perspektivet att en personal säger: nej men det här låter intressant.* (Pedagog)

## Diskussion intervjustudien

Uppfattningarna hos de flesta aktörer var att det fokus som förelagat under lång tid på kost och rörelse bidrog till en större medvetenhet hos personalen inom förskoleverksamheten. Diskussionerna om *Friska barn* genomfördes dock inte alltid på det sätt som projektledarna hade avsett. Olika samverkande faktorer förefaller också att ha bidragit till den ökade medvetenheten om hur kostfrågor skulle hanteras. Detta gäller framför allt ”Sunda barn”-projektet vilket påbörjades innan, och sedan fortlöpte parallellt med, *Friska barn*. Även olika föreläsningar, TV-program och andra media bidrog. Bristande kartläggning och lokal anpassning angavs i intervjuerna som orsaker till känslor av låg delaktighet och lågt engagemang för *Friska barn* bland personalen i Skärholmen. I intervjuvaren framkom emellertid ett samband mellan anställningstid och yrkeserfarenhet i förhållande till uppfattningar om innehållet i *Friska barn*. De som hade kort yrkeserfarenhet var mer positiva till projektet än andra.

Intervention/metod och implementering är ofta sammanvävda med varandra i den samlade litteraturen och ingen gemensam, klar definition av de olika begreppen finns (61). Fixsen m.fl. menar trots detta att det är viktigt att i varje sammanhang klargöra vilka kärnkomponenter som hör till interventionen och vad som hör till implementeringen för att förstå resultaten. Det är viktigt att veta som ska implementeras och därför är det viktigt att definiera vad som ingår i metoden och hur detta implementeras? Detta var oklart i projektet *Friska barn*.

Lika viktigt är att klargöra vilka resultat som förväntas efter användandet av metoden. Metoden måste också vara anpassad till sitt sammanhang och de behov som finns där.

Det är alltför vanligt inom folkhälsoområdet att en metod erbjuds till en målgrupp som inte upplever att det finns något problem lösa. Då kommer heller inte motivation att finnas (62). I Skärholmen implementerades ett redan färdigt material lika för alla utan en djupgående behovsanalys av nuläget. Eventuellt skulle det ha varit möjligt att istället utgå från upplevda problem och ta fram information utifrån det i sin grund för att öka kunskapen hos deltagarna med inspiration av t.ex. problembaserat lärande som metod (63).

## **Förändring och lärande**

Metoden *Friska barn* var enligt projektplanen tänkt att innebära ett ”systematiskt förändringsarbete kring hälsosamma mat- och rörelsevanor”. Frågan är hur mycket det fanns att förändra i Skärholmens förskoleverksamhet då de flesta aktörer ansåg att förändringsarbetet redan hade fortskridit långt? Här tycks det ha funnits ett ”glapp” mellan uppfattningarna hos de högre cheferna och de som var närmare verksamheten. Cheferna såg behovet av förändringsarbete som större än vad pedagoger och kökspersonal gjorde. En dialog kring detta saknades. I planeringen av projektet togs inte heller hänsyn till pågående arbete med olika slag av verksamhetsutveckling på förskolorna.

Ledarskap och förändringsarbete är väsentliga faktorer för utveckling av folkhälsoprogram (64). För att vara framgångsrik behöver förändringar ske på olika nivåer eftersom organisationer består av såväl individer som grupper av individer samt även ledare. Ett behov av förändring måste också upplevas för att ge motivation till att förändra invanda arbetssätt (65). Bestående förändringar försvaras genom den expertsyn som tidigare ofta fanns i folkhälsoarbete och innebar att förändringar genomfördes toppstyrt, uppifrån (66). Det är därför viktigt att ta reda på vilka värden, ambitioner och motivation som finns hos involverade aktörer för att fastställa grunden som förändringsarbetet ska utgå ifrån (67). Projektledarna genomförde en inledande intervjustudie som en kartläggning för att fastställa förändringsbenägenheten i Skärholmen. Trots det förefaller inte detaljerad kunskap om pågående arbeten i förskoleverksamheten att ha framkommit. Behovet av förändring uppfattades som litet hos de flesta intervjupersonerna i Skärholmen, eftersom de ansåg sig redan ha förändrat sitt beteende. För att öka motivationen hade kanske arbetet med mat och rörelse kunnat kopplas till pågående utvecklingsarbeten som ”värdegrund” eller ”Grön flagg”. Det skulle eventuellt också ha kunnat integreras som rutiner i befintligt kvalitetssystem.

Individens lärande måste integreras i organisationens lärande för att kunskapen ska kunna användas i olika sammanhang och för att en långsiktig utveckling ska kunna ske (68). För att uppnå förändringar i arbetssätt behöver individer emellertid vilja förändra sitt beteende. I enlighet med Prochaska & Norcross (69) innebär förändring av ett beteende en process där individen genomgår olika stadier tills ett förändrat beteende är manifesterat. I lärandesituationen måste individen bemötas på det stadium som han/hon befinner sig i för att den nya kunskapen ska kunna integreras så mycket inom personen ifråga att ett förändrat beteende uppkommer. När detta har skett hos majoriteten av personalen, då först kan en ny kultur med nya rutiner sägas vara etablerade inom en organisation (70). I Skärholmen genomfördes dock projektet *Friska barn* på ett likadant sätt för alla, utan anpassning till olika förändringsbenägenhet eller kunskapsnivå. Ledarskapet var inte heller synligt i någon större utsträckning ute i förskolorna. Cheferna upplevdes som positiva till arbetet men inte på djupet engagerade. Kotter (65)

understryker vikten av att ledaren leder förändringsarbetet. Det är ledaren som ska underlätta förändringsarbetet genom att ange riktning, förena individerna, motivera och inspirera dem. Ett bra ledarskap hjälper deltagarna att förstå den övergripande visionen och hur olika delar passar in i helheten.

Olika forskare understryker vikten av att förstå hur ett program har implementerats för att kunna utvärdera resultatet (71,72,73). Beyer et al (71) menar att mekanistisk implementering som sker uppifrån och ned leder till kortsiktiga förändringar i beteenden medan organisk implementering som sker nedifrån och upp i större utsträckning leder till bestående förändringar av arbetssätt och beteenden. Att implementera samverkan mellan olika yrkesgrupper som tidigare inte har samarbetat går inte att göra genom att beordra dem att göra det, om de inte är motiverade och vill det. En förändringsprocess behöver utvecklas både uppifrån och underifrån. Den måste initieras och ledas framåt vilket alltför sällan görs (74). Att arbeta i små grupper och team, kan emellertid öka kreativiteten för att lösa olika typer av problem eftersom kombinationen av olika individer ofta kan uppnå mer än bara summan av individerna. Det är dock viktigt att klara gränser, mål och regler finns för att känna trygghet i diskussionerna (68). Detta är en uppgift för ledarskapet. Tydliga mål kan höja motivationen för lärandet eftersom de förklarar varför ett lärande behövs, men olika professioner kan ha olika målsättning med sitt arbete. I Skärholmen fanns t.ex. både kökspersonal och pedagoger med för att diskutera vid APT-mötena. För att komma framåt i diskussionerna behöver de olika professionerna ena sig om ett gemensamt mål. Målsättningen med deltagandet i projektet *Friska barn* var dock inte helt tydligt för aktörerna. Då målsättningen med vad diskussionerna på APT-mötena egentligen skulle leda fram till var otydlig blir det också svårt att mäta resultaten.

## **Pedagogik och lärande**

Reflektion över egna arbetssätt är viktigt för lärande och utveckling av verksamhet (75). Vid APT-mötena i Skärholmen reflekterade deltagarna över sitt eget arbetssätt i förhållande till frågeställningar i häftet *Friska barn*. Detta bör ske på alla nivåer i organisationen, även bland högre chefer. Om möjligt skulle det naturligtvis vara ännu viktigare att i ett "helikopterperspektiv" reflektera över hela systemet för att uppnå ett organisatoriskt lärande.

Även Kaufman (76) betonar vikten av att bygga på tidigare erfarenheter vid vuxenundervisning och att integrera lärandet i vardagligt arbete. Han ser det som viktigt att involvera dem som ska lära sig i både problemformulering, lärandemål och utvärdering av resultat. Läraren överför då inte kunskap till passiva deltagare utan underlättar istället det aktiva lärandet.

Då hela personalgrupper vid en förskola samlas för att diskutera innehållet i en skrift uppstår en pedagogisk lärandesituation för vuxna i arbetslivet. Vuxenpedagogik skiljer sig från pedagogik för barn eftersom vuxna bär med sig mer erfarenhet av olika slag att relatera till. Bryan et al (2009) beskriver fem olika principer som viktiga när vuxna personer ska tillägna sig ny kunskap:

1. Vuxna behöver veta varför de ska lära sig.
2. Vuxna motiveras att lära sig då behov finns av att lösa problem.
3. Vuxna personers tidigare erfarenheter måste respekteras och byggas vidare på.
4. Vuxna behöver sätt att lära som stämmer överens med deras bakgrund och olikheter.
5. Vuxna behöver bli aktivt involverade i lärandeprocessen.

Ett lärande kan ske på olika djup inom en person (Marton & Booth 1997) skiljer mellan atomistiskt och holistiskt lärande. Ett atomistiskt lärande existerar när någon lär sig nya fakta på ett fragmentariskt sätt utan att reflektera eller förstå hur de relaterar till sammanhanget. Holistiskt lärande innebär att den nya kunskapen integreras inom den egna personen. Detta leder till en ny syn på omvärlden vilket följs av ett nytt beteende. För fortsatt förändring och lärande är det då viktigt att reflektera över arbetsätt och gjorda erfarenheter för att kontinuerligt lära från dem (75).

För att ett lärande ska utvecklas i en organisation på lång sikt måste individers nya kunskap integreras i rutiner och procedurer på arbetsplatsen och i organisationen. Det är då väsentligt med ett systemsynsätt inom området lärande och organisatorisk förändring (77). Ett systemtänkande innebär att tänka i mönster och sammanhang istället för i linjära samband mellan orsak och verkan. Det handlar också om att förstå system av processer dvs. se helheten och inte bara de isolerade delarna. I Skärholmen stod de olika förskolorna/avdelningarna på olika kunskapsnivå vad gällde mat och rörelse. Det fanns en ambition hos cheferna att alla förskolor/avdelningar skulle uppnå samma utvecklingsnivå. Kanske skulle erfarenheterna hos de team som hade kommit längst kunna tas bättre tillvara för att få en jämnare nivå med ett likartat synsätt mellan förskolor/-avdelningar på hur frågor om mat och rörelse ska hanteras i Skärholmen?

### **Om rollen som utvärderare**

Det finns olika uppfattningar om en utvärderare ska vara intern eller extern (78). Som intern utvärderare ges fördelen av att ha mer detaljkunskaper från början och lärandet kan bli större. Det finns dock alltid en risk för beroendeförhållanden och att utvärdera inte är helt neutral. Det är således en grannlaga uppgift att utvärdera arbete som kollegor har gjort. Utvärderaren har också själv funnits med i en intern projektgrupp. Även om rollen har varit förhållandevis passiv kan det ha påverkat projektet till viss del. I denna utvärdering har utvärderaren försökt att distansera sig från tidigare upplevelser för att återge intervjupersonernas uppfattningar så rättvisande som möjligt. Förhoppningen är att vi alla ska lära oss av erfarenheterna i syfte att förbättra våra arbetsätt till nästa gång.

### **Slutsatser av intervjustudien**

Om medvetenheten och kunskapen från början varit högre om det tidigare påbörjade projektet "Sunda barn", så hade *Friska barn* kunnat bygga vidare på det som redan

åstadkommit. Det hade då funnits möjligheter att använda sig av de erfarenheter och den kunskap som fanns i verksamheten på ett annat sätt.

Om ett projekt av typen *Friska barn* ska genomföras krävs ett djupare engagemang på övergripande chefsnivå där cheferna tydligare bör ta ägarskapet av projektet. Frivillighet, delaktighet med integrering av projektet i pågående verksamheter är också faktorer som skulle ha kunnat påverka projektet i mer positiv riktning till mer organisatoriskt integrerade resultat. Det expertperspektiv som till delar fanns i projektet föreslås att i framtiden utvecklas till ett mer uttalat förändrings- och lärandeperspektiv.



## Avslutande diskussion

Det övergripande syftet med detta projekt var att vidareutveckla en metod för systematiskt förändringsarbete kring hälsosamma mat- och rörelsevanor med målsättning att på sikt förebygga övervikt bland förskolebarn samt utvärdera metoden med avseende på fyra frågeställningar:

- ✓ Kan förskolepersonalens attityder till mat och utevistelse påverkas genom metoden *Friska barn*?
- ✓ Kan metoden *Friska barn* påverka efterlevnaden av de nationella råden för förskolans måltider?
- ✓ Kan rutiner kring måltider och utevistelse på förskolan påverkas genom metoden *Friska barn*?
- ✓ Kan metoden *Friska barn* bidra till förbättringar av förskolegårdar som stimulerar fysisk aktivitet?

Efter interventionens avslutning genomfördes ett antal intervjuer med deltagarna i syfte att få kunskap om de hinder och möjligheter som uppfattades av målgruppen vid intervention och implementering av *Friska barn*.

Eftersom studien har genomförts utan kontrollgrupp kan vi inte med säkerhet säga att de förändringar som beskrivs nedan beror på *Friska barn* eller på något annat som hände i förskolorna eller samhället under samma tidsperiod. Nedan presenteras ett antal slutsatser och vilka förbättringar som föreslås inför en eventuellt kommande utvärdering av den reviderade metoden.

### **Förskolepersonalens attityder**

Enligt den attitydenkät som gjorts ändrades inte personalens attityder av att arbeta med *Friska barn*. Undantaget är möjligtvis synen på den egna betydelsen av att vara rollmodell och förebild för barnen. Rollmodellpedagogik är ett centralt begrepp i *Friska barn*. Det berördes i flera delar av utvärderingen. Personalen ansåg att arbetet med *Friska barn* ökat deras medvetenhet om sin betydelse som rollmodell både vid måltiderna och i utevistelsen. I enkätsvaren från förskoleledningarna syntes dock ingen tydlig trend kring samma fråga. Att attitydenkäten inte visade fler förändringar kan bero på att *Friska barn* inte orsakat några förändringar eller att enkäten inte var passande. Det framkom också att en del personal retade sig på enkäten.

Förändringar i matutbud och måltidsbeteende finns registrerade mellan baslinjemätningarna 2008 och uppföljningarna 2009, utan att motsvarande attitydförändringar kunde ses. Å andra sidan fanns det inga direkt negativa attityder vid projektets början som kunde varit till hinder för de eftersträlvade förändringarna.

Slutsatsen är att förskolepersonalens rådande attityder till mat och utevistelse var gynnsamma redan från början och inte påverkades nämnvärt av *Friska barn*. Metoden verkar ha ökat personalens medvetenhet om sin betydelse som rollmodell när det gäller mat och rörelse. I framtida utvärderingar av *Friska barn* är det tveksamt om attitydenkäter bidrar till ökad relevant kunskap.

## **Efterlevnaden av de nationella råden för förskolans måltider**

Generellt sett följde förskolorna redan innan arbetet med *Friska barn* de nationella råden på många viktiga punkter. Det gäller bland annat servering av söta produkter, lättmjölk, grönsaker till lunch och andelen grova grönsaker. Råden följdes inte i full utsträckning vad gäller val av smörgåsfett, mager ost samt grönsaksservering vid frukost och mellanmål.

De förändringar i matutbudet som kunde konstateras efter arbetet med *Friska barn* gäller några av de identifierade bristerna. En tydlig förändring utifrån resultaten i matdagböckerna gällde smörgåsfett. Det konstaterades också en försiktigt positiv utveckling vad gäller mager ost. Andelen grova grönsaker och rotfrukter ökade på ett positivt sätt enligt analysen av följesedlarna även om förändringen inte var statistiskt säkerställd.

Vid analysen av följesedlarna framkom att det köptes in relativt mycket frukt men att denna serverades vid andra måltider än frukost och mellanmål. För att frukosten ska bli komplett behöver förskolorna lägga till både någon frukt och någon grönsak till frukost. Fler än två tredjedelar av förskolorna behöver lägga till någon grönsak till frukosten för att den ska bli komplett.

Resultat från den fortlöpande uppföljningen visar att man på förskolorna ansåg att man redan serverar mycket frukt och grönsaker. Man ställde sig därför frågande till att ännu större volymer krävs för att uppfylla uppsatta kriterier och nationella råd. Vår erfarenhet är att både föräldrar och professionella i förskolan, har svårigheter att skatta lämpliga volymer mat för barn. Detta gäller frukt och grönsaker, men även vanlig mat där relativt stora portionsstorlekar behövs för att täcka näringsbehovet. Förskoleverksamheten skulle kunna öka sin kompetens genom att använda fotografier på portionsstorlekar.

Slutsatsen är att efterlevnaden av de nationella råden för förskolans måltider förändrades i en positiv riktning för vissa livsmedel efter arbetet med *Friska barn*, men att en del förbättringar återstår att genomföra. För att underlätta utvärderingen och göra den mer precis bör den öppna matdagboken ersättas av en enkät med frågor direkt baserade på de nationella rekommendationerna. Insamling av följesedlar kan vara en bra metod att bedöma matutbudet i stort, men insamlingen bör ske vid flera tillfällen under projektets gång och standardiseras.

## **Förändrade rutiner**

Projektet *Friska barn* stöttades av hela förskoleverksamheten i Skärholmen från verksamhetsledning och arbetsgrupp till personalen ute på förskolorna. Stämningen på handledningsträffarna var positiv. I enkätsvaren från förskoleledningarna anges diskussionerna i personalgruppen som det mest positiva med projektet. Negativa synpunkter som framkom i enkäterna var att projektarbetet lades ovanpå det vanliga arbetet och tog tid från arbetsplatsträffarnas många andra frågor. Samtidigt beklagades å andra sidan det faktum att diskussionerna fick så begränsad tid till förfogande.

Visserligen syntes de olika teamen arbeta olika intensivt med projektet, men det försäkrades upprepade gånger att detta var årets satsning för samtliga team. Det team som

närvarade vid flest av handledarträffarna var det som hade börjat arbeta med mat och fysisk aktivitet före de andra. Det team som tyckte att arbetet gett fler förändrade rutiner i utevistelsen var de som inte skickat in så många rapporter och inte närvarat lika mycket på handledarträffarna. Detta kan tolkas som en påminnelse om att förändringsarbete i grupper tar tid. Skillnaderna kan också ses som ett uttryck för skillnader i ledarskapet mellan teamen. Hela förskoleverksamheten i Skärholmen har gemensamma mål, men de tre teamens chefer påverkar arbetets inriktning.

Arbetet med projektet satte bland personalen igång andra viktiga frågor och processer som inte tas upp i *Friska barn*. Bland annat gällde det frågor som avsaknaden av egna tillagningskök på förskolorna, gårdarnas utformning, regleringar om lekredskap, hygien, brandskydd och frågor om ungdomsgrupper som på kvällstid vandaliserade lekredskapen på gårdarna.

Det fanns inga förändrade eller skriftligt formulerade nya rutiner i förskolornas inskickade diskussionsprotokoll efter *Friska barn*, trots att detta efterfrågats. Detta kan vara ett uttryck för brister i kommunikationen mellan projektledningen och förskolepersonalen. Det kan också stå för en allmän skepsis hos personalen till skriftligt fastlagda rutiner och rädsla för fastare styrning av förskolearbetet.

Hälften av förskoleledningarna ansåg att rutiner och arbetssätt inte förändrats. Resultat från matdagböckerna visar dock att personalens beteende vid måltiderna till viss del förändrats på några förskolor. En halvering av antalet måltider där pedagogerna åt annan mat än barnen är att anse som en förändrad rutin i måltidssituationen.

Det centrala i den pedagogiska måltiden är att pedagogen äter samma mat som barnen. Detta ger pedagogen möjlighet att vara en hälsofrämjande förebild. Under måltiden kan pedagogen, genom sitt eget beteende och ätande, visa barnen att all mat på bordet "går" att äta av samt visa barnen vilka proportioner mellan de olika livsmedelsgrupperna som är lagom att lägga upp på tallriken. Att pedagogen tar av all mat är särskilt viktigt för små barn som ofta reagerar negativt på ny mat (neofobi), även om det bör ses som en del av normal utveckling (79). Förskolan kan dock vara stödjande i att hjälpa barnen att komma över neofobin. De avgörande faktorerna för att minska eller komma över neofobi är att tidigt exponeras för livsmedlet, att smaka på det samt att se någon annan äta det (80). Genom att äta samma mat som barnen har pedagogen möjlighet att visa vad hon eller han tycker om maten. Äter inte pedagogen samma mat som barnen går den möjligheten förlorad. Att pedagoger visar entusiasm för maten, snarare än att sitta tysta, har visats vara betydande för att barnen ska vilja äta av maten (81).

Det finns idag starkt stöd inom forskningen för att barn behöver stöd av vuxna i form av goda förebilder för att få förutsättningar att utveckla goda matvanor (14,19). Det är också ett välkänt faktum att barn lär av vuxna, där vuxna agerar förebilder (28). Denna utvecklingspsykologiska teori är generellt accepterad och välkänd bland pedagoger och det är därför förvånande att annan mat över huvudtaget förekommer utan mycket starka skäl. Att pedagogen väljer att äta annan mat skulle kunna förklaras av att man på en del förskolor har ett större antal personal som är överkänslig mot olika sorters mat.

En annan förklaring kan vara att det är svårt att själv skatta hur det egna beteendet påverkar barnen under måltiden. I en amerikansk studie i förskolan hade pedagogerna

mycket svårt att skatta sitt eget beteende. De trodde själva att de hade en positiv påverkan på barnen under måltiden samtidigt som de själva visade upp beteenden som de skattade som mindre bra och som inte var förenligt med beteenden som rekommenderades av experter (82). Den förbättring som noterades efter interventionen tyder på att personalen har kommit till större insikt om sin egen betydelse som förebild vid måltiderna. Ett sätt för förskoleverksamheter att arbeta, är att förskolan regelbundet diskuterar pedagogernas betydelse som förebilder vid måltiderna och vilka beteenden som man tycker är bra och mindre bra. Skriftliga rutiner kring mat och måltider är ett sätt att klargöra för personalen om hur förskolan arbetar med dessa frågor och kan också leda till diskussioner om hur det ska gå till i praktiken.

Vidare har pedagogens egen nutritionskunskap visats ha betydelse både för dennas attityd och beteende under måltiden (82). Personalen bör därför kompetensutvecklas i vilken mat som rekommenderas att servera i förskolan. Vidare kan förskoleledningen vid nyanställning informera sökande om policyn kring pedagogiska måltider. Samtidigt kan man få in underlag om behovet av att äta annan mat av medicinska, etiska eller religiösa skäl. Ledningen får därmed en överblick över personal som inte kan äta samma mat som barnen vilket skapar förutsättningar för att hitta andra lösningar för de pedagogiska måltiderna på den förskolan. Det skulle förslagsvis kunna handla om att föra en diskussion med kökspersonalen om att specialmaten i möjligaste mån till utseendet ska likna den mat som barnen serveras.

Alla de tre teamen arbetade aktivt med metoden *Friska barn* men med varierande intensitet och entusiasm. Vidare fanns det inte några skriftligt dokumenterade ändringar i förskolornas rutiner efter arbetet med *Friska barn*. Rutinerna kring utevistelse förändrades inte. Det centrala begreppet rollmodellpedagogiken vid måltider och utevistelse bör förtydligas vid revideringen av skriften *Friska barn*.

### **Kökspersonalens ställning på förskolan**

Kökspersonalen var den grupp som enligt sina enkätsvar var tydligast positivt inställda till projektet som helhet. Resultaten visade också att de kände en ökad delaktighet i personalgruppen efter arbetet med *Friska barn*. Förskoleledningen uppgav vid referensgruppsmöten att kökspersonalen fått en stärkt ställning i och med projektet. Detta kan tyckas naturligt eftersom *Friska barn* till en del handlar om deras arbetsuppgifter. Detta positiva resultat skulle delvis kunna hänföras till Skärholmens val att diskutera *Friska barn* också på separata kökspersonalsträffar. Kökspersonalens förbättrade ställning i personalgrupperna är en positiv effekt av projektet och skapar förutsättningar för ett vidmakthållande av goda förhållningssätt kring mat och måltider på förskolorna.

När personalgruppen börjar ta ett mer gemensamt ansvar för mat och måltider finns nya möjligheter för kökspersonalen att få respekt för sitt arbete – något som också bekräftas i köksenkätsvaren. Nätverksträffar innebar att dessa har fått en större tilltro till sin egen kompetens, vilket också märks i personalgrupperna. Köksansvariga på förskolor är inte sällan en grupp med bristande självtillit och med låg ställning i personalgruppen. Det är en heterogen grupp; där finns utbildade kockar men det är heller inte ovanligt med bristfällig grundutbildning. Gruppen består i högre grad än övriga personalgrupper av personer med invandrabakgrund, vilket också speglar stadsdelens befolkningssammansättning.

Det är intressant att notera att kökspersonalen hoppade över kapitlet om rörelse. Det innebär att ambitionen med *Friska barn* kommit något till korta att skapa en gemensam kunskapsgrund och gemensamt ansvarstagande gällande målet om hälsa i läroplanen. Å andra sidan fick kökspersonalen ta del av det kapitlet när hela personalgruppen på förskolan hade sin gemensamma diskussion. En av målsättningarna med metoden är att öka samarbetet mellan de olika personalkategorierna som skiljer sig avseende både utbildning, utbildningsnivå och modersmål. Detta ställer stora krav på texterna i skriften som ska upplevas både relevanta och begripliga för så många som möjligt. För en del kan vissa kapitel kännas ligga på för låg nivå men för andra utgör de ett nya kunskapsområden. Kapitlet om livsmedelsval är sannolikt lättare att förstå för kokerskan/kocken som har (bör ha) grundläggande kunskap om livsmedlens ursprung och tillverkningsprocess. Kapitlet om mat- och rörelsepedagogik är på motsvarande sätt lättare för den som har (bör ha) grundläggande kunskap om teorier kring barns lärande. Den reviderade versionen av *Friska barn* kommer lyfta betydelsen av att all personal läser alla delar av skriften.

### **Påverkan på förskolegårdarna**

Inga konkreta steg har hittills vidtagits för att förändra de förskolegårdar som granskades i juni 2008. Däremot hävdade flera av deltagarna att deras medvetenhet kring dessa frågor har ökat. En gårdsombyggnad är en fråga som tar längre tid än ett år. Att det ännu inte skett några förändringar kan bero på att frågor om gård och byggnader handläggs av ett särskilt kommunalt bolag och förutsätter att den läggs in i investeringsbudgeten vid rätt tidpunkt. I grunden ligger troligen ekonomiska orsaker till att investeringarna dröjer. Det handlar om stora kostnader. För att frågan ska få sin lösning krävs antagligen att den lyfts till högre nivå.

Slutsatsen är att metoden *Friska barn* i praktiken ännu inte kunde påverka infriandet av kriterierna för förskolegårdar som stimulerar fysisk aktivitet.

### **Lärdomar av projektet *Friska barn***

Det går att förändra arbetet på förskolor i mer hälsofrämjande riktning. Processen kräver en hög grad av delaktighet av både ledning och personal. Förankringen av projektet är en del som inte nog kan betonas.

Uppläggningsen av *Friska barn* med fokus på förändring av formulerade rutiner blev endast delvis framgångsrikt. Det är möjligt att bristande förankring och för stor variation i utgångsläget mellan förskolorna bidrog till detta.

I den reviderade versionen av skriften kommer ett upplägg att användas som innebär att personalgruppsdiskussionerna inriktas på att identifiera styrkor och svagheter. Detta innebär en möjlighet att anpassa interventionen till varje förskolas behov. Det centrala begreppet rollmodellpedagogiken vid måltider och utevistelse kommer också att förtydligas. Likaså har föräldrarnas roll i förskolearbetet fördjupats med ett större avsnitt i det nya materialet.

Intervjuerna med personal och ledning efter avslutat projekt visade att processen kräver en hög grad av delaktighet av både ledning och personal och måste vara noga förankrad. Det krävs ett djupt engagemang på övergripande chefsnivå där cheferna tydligt bör ta ägarskap av projektet. Frivillighet, delaktighet med integrering av projektet i pågående verksamheter är också faktorer som skulle kunnat påverka projektet i mer positiv riktning till mer organisatoriskt integrerade resultat. Metoden bör i hög grad vara möjlig att skraddarsy för den enskilda förskolan och utgå från personalens kunskaper i ämnet samt aktuella behov.

Det går att förändra arbetet på förskolor i mer hälsofrämjande riktning. Arbetet med projektet i Skärholmen har gett många värdefulla erfarenheter som kan ligga till grund för vidareutveckling och spridning av metoden. För att nå målet om en halvering av fetman i länet i landstingets Handlingsprogram övervikt och fetma, i det här fallet bland förskolebarn, räcker det sannolikt inte med insatser i förskolan. Här krävs även att föräldrar involveras. Landstingets data för viktutvecklingen bland 4-åringar från barnhälsovården kan användas för långsiktig uppföljning av interventioner i förskolan.

## Referenser

1. World Health Organisation. Obesity. Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity WHO/NUT/NCD/98. 1 WHO Geneva 1998.
2. Folkhälsopolitisk rapport 2005. Statens folkhälsoinstitut 2005.
3. Folkhälsan i Stockholms län 2003. Folkhälsorapport 2003. Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting 2003.
4. Mårild S, Bondestam M, Bergström R, Ehnberg S, Hollsing A, Albertsson-Wikland K. Prevalence trends of obesity and overweight among 10-year-old children in western Sweden and relationship with parental body mass index. *Acta Paediatr.* 2004; 93(12): 1588-95.
5. Sundblom E, Petzold M, Rasmussen F, Callmer E, Lissner L: Childhood overweight and obesity prevalences levelling off in Stockholm but socioeconomic differences persist. *Int J Obes (Lond).* 2008 Oct;32(10).
6. Agnbratt M, Eriksson L et al Kartläggning av barns vikt och viktutveckling i Östergötland. Rapport 2003.2. Folkhälsovetenskapligt centrum; Linköping 2003.
7. Hälsa på lika villkor? - Nationella folkhälsoenkäten 2008. Statens folkhälsoinstitut 2008.
8. Folkhälsan i Stockholms län 2007. Folkhälsorapport 2007. Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting 2007.
9. Barnhälsovård - Årsrapport för 2008. Stockholm: Stockholm läns landsting; 2009.
10. Rasmussen F, Eriksson M, Bokedal C, Schäfer Elinder L. COMPASS - en studie i sydvästra Storstockholm. Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar.
11. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHO 2004.
12. Cavill N, Kahlmeier S, Rutter H, Racioppi F, Oja P: Economic assessment of transport infrastructure and policies. Methodological guidance on the economic appraisal of health effects related to walking and cycling. WHO/Europe 2007.
13. Lagerberg C. På väg mot miljöanpassade kostråd. Vetenskapligt underlag inför miljökonsekvensbeskrivningen av Livsmedelsverkets kostråd. Rapport 9, Livsmedelsverket, 2008.
14. Savage SJ, Orlet Fisher J, Birch LL. Parental influence on eating behaviour: Conception to adolescence. *J Law Med Ethics.* 2007;35(1):22-34.

15. Bra mat i förskolan. Råd för förskola och familjedaghem. Livsmedelsverket 2007.
16. Grindberg T & Langlo Jagtölen G: Barn i rörelse. Studentlitteratur 2000.
17. Boldemann C, Dal H, Blennow M, Wester U, Mårtensson F, Raustorp A, SCAMPER Förskolemiljöer och barns hälsa. Rapport Centrum för folkhälsa, Stockholms 2005.
18. von Haartman F, Sundblom E, Schäfer Elinder L: Föräldrastöd till hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet – en kunskapsöversikt. Karolinska institutet 2009.
19. Clark H.R et al: How do parents' child-feeding behaviours influence child weight? Implications for childhood obesity policy. *J Public Health (Oxf)*. 2007 Jun;29(2).
20. Satter E: Eating Competence: Definition and Evidence for the Satter Eating Competence Model. *J Nutr Educ Behav*. 2007;39:S142-153.
21. Engström L-M: Idrott som social markör. Sthlms Univers Förlag 1999.
22. Socialstyrelsen – Folkhälsorapport 2009.
23. Mikkilä V et al. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: the cardiovascular risk in Young Finns Study. *Br J Nutr*. 2005 Jun;93(6):923-31.
24. Nyberg G, Ekelund U, Marcus C. Physical activity in children measured by accelerometry: stability over time. *Scand J Med Svi Sports* 2009; 19(1): 30-5.
25. Beskrivande data om förskoleverksamhet, skolbarnomsorg, skola och vuxenutbildning 2008. Stockholm: Skolverket; 2008.
26. Läroplan för förskolan Lpfö 98. Skolverket. [ändrad t.o.m. SKOLFS 2006:22] Stockholm 2006.
27. Piaget J, Inhelder B: The psychology of the child. London: Routledge & Kegan Paul. 1969 (original work published 1967).
28. Bandura A: Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NS: Prentice-Hall. 1977.
29. Dewey J: Democracy and Education 1916 New York.
30. von Haartman F: Rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse i förskolan. Rapport 30 Centrum för tillämpad näringslära, Samhällsmedicin, SLL 2003.
31. Daft R L. Organization theory and design. 8th edition. Cincinnati, Ohio: South-Western College Publishing; 2004.
32. Mezirow J et al: Fostering critical reflection in adulthood. A guide to transformative and emancipatory learning. Jossey-Bass Publishers. San Francisco 1990.



33. Vygotsky. L S: Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes. Cambridge 1978.
34. Bandura A: Health promotion by social cognitive means. Health Educ Behav. 2004,(2).
35. Rosenstock IM, Strecher VJ, Becker MH: Social learning theory and the health belief model. Health Education Quarterly 15(2): 175.183, 1988.
36. Saunders KL. Preventing obesity in pre-school children: a literature review. J Public Health (Oxf)2007 Dec;29(4):368-75.
37. Hesketh KD, Campbell KJ. Interventions to prevent obesity in 0-5 year olds: an updated systematic review of the literature. Obesity (Silver Spring)2010 Feb;18 Suppl 1:S27-35.
38. Ells LJ, Hillier FC, Shucksmith J, Crawley H, Harbige L, Shield J, et al. A systematic review of the effect of dietary exposure that could be achieved through normal dietary intake on learning and performance of school-aged children of relevance to UK schools. Br J Nutr2008 Nov;100(5):927-36.
39. D'Onise K, Lynch JW, Sawyer MG, McDermott RA. Can preschool improve child health outcomes? A systematic review. Soc Sci Med 2010 Feb 12.
40. Brunnberg H & Sundqvist K: Utbildning som förändringsfaktor Rapport 32 Tillämpad näringslära, Samhällsmedicin, SLL 2006.
41. Bero LA et al: Closing the gap between research and practice: an overview of systematic reviews of interventions to promote the implementation of research findings. BMJ vol 317, 15 aug 1998.
42. Bergström H: Bra mat- och rörelsevanor i förskolan – hur kan ”Samling kring maten” ge stöd i arbetet? Rapport 43. Tillämpad näringslära, Centrum för folkhälsa, SLL 2008.
43. Pettigrew A, Ferlie E, McKee L. Shaping strategic change. London: SAGE Publications; 1992.
44. Community readiness: A Promising Model or Community Healing. Center of Child Abuse and Neglect. University of Oklahoma Health Science Center. March 2002.
45. Angelöw B & Jonsson T. Introduktion till socialpsykologi. Studentlitteratur (2a uppl) 2000.
46. Leung B: En kostundersökning på förskolorna i Skärholmens stadsdelsförvaltning. En totalundersökning. Magisteruppsats på nutritionslinjen 2008, Karolinska institutet/Stockholms Universitet.
47. Enghardt Barbieri H., Pearson M., Becker W. Riksmaten – barn 2003 Livsmedel och näringsintag bland barn i Sverige. Livsmedelsverket 2006.

48. Fats and fatty acids in human nutrition. Proceedings of the Joint FAO/WHO Expert Consultation. November 10-14, 2008. Geneva, Switzerland. *Ann Nutr Metab*2009;55(1-3):5-300.
49. Juonala et al. Risk factors identified in childhood and decreased carotid artery elasticity in adulthood: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study *Circulation*. 2005;112:1486-93.
50. Li et al. Childhood cardiovascular risk factors and carotid vascular changes in adulthood: the Bogalusa Heart Study. *JAMA*. 2003;290:2271-6. Erratum in: *JAMA*. 2003;290:2943.
51. Raitakari et al. Cardiovascular risk factors in childhood and carotid artery intima-media thickness in adulthood: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *JAMA*. 2003;290:2277-83.
52. Kaitosaari T, Ronnema T, Viikari J, Raitakari O, Arffman M, Marniemi J et al. Low-saturated fat dietary counseling starting in infancy improves insulin sensitivity in 9-year-old healthy children: the Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project for Children (STRIP) study. *Diabetes Care*. 2006;29:781-5.
53. Rasmussen M, Krolner R, Klepp KI, Lytle L, Brug J, Bere E, et al. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: Quantitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act*2006.
54. Brug J, Tak NI, te Velde SJ, Bere E, de Bourdeaudhuij I. Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *Br J Nutr*2008 Feb;99 Suppl 1:S7-S14.
55. Fisher JO, Mitchell DC, Smiciklas-Wright H, Birch LL. Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. *J Am Diet Assoc*2002 Jan;102(1):58-64.
56. Wardle J, Cooke LJ, Gibson EL, Sapochnik M, Sheiham A, Lawson M. Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*2003 Apr;40(2):155-62.
57. Smitta I förskolan – En kunskapsöversikt. *Socialstyrelsen* 2008-126-1.
58. Patton MQ. *Qualitative research and evaluation methods*. (3<sup>rd</sup> edn.) Thousand Oaks: SAGE; 2002.
59. Kvale S. *Interviews: an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks: SAGE; 1996.
60. Stake R. *The art of case study research*. Thousand Oaks. SAGE Publications 1995.
61. Fixsen, D. L., Naoom, S. F., Blase, K. A., Friedman, R. M., & Wallace, F. *Implementation research: A synthesis of the literature*. Tampa, FL: University of South Florida, Louis de la Parte Florida Mental Health Institute, The National Implementation Research; 2005.

62. Guldbrandsson K. Från nyhet till vardagsnytta. Om implementeringens mödosamma konst. En forskningssammanställning. Statens Folkhälsoinstitut; Rapport 2007:20.
63. Trevena LJ. Problem-based learning in public health workforce training: a discussion of educational principles and evidence. *NSW Public Health Bulletin*. 2007 Jan-Feb;18(1-2):4-8.
64. Steckler A, Goodman R, Kegler MC. Mobilizing organizations for health enhancement. *Theories of organizational change*. Chapter 15 in Glantz K, Rimer B, Lewis ML. (eds) *Health behaviour and health education. Theory, research and practise*. Jossey-Bass 3<sup>rd</sup> edition. San Francisco; 2002.
65. Kotter J P. *Leading change*. Boston, Massachusetts: Harvard Business School Press; 1996.
66. St Leger L. Questioning sustainability in health promotion projects and programs. *Health Promotion International*. 2005;20(4):317-319.
67. von dem Knesebeck O, Joksimovic L, Bandura B, Siegrist J. Evaluation of a community-level health policy intervention. *Health Policy* 2002; 61: 111-22.
68. Fraser S W, Greenhalgh T. Coping with complexity: educating for capability. *British Medical Journal*. 2001;323:799-803.
69. Prochaska JO, Norcross JC. *Systems of psychotherapy, a transtheoretical analysis*. 4<sup>th</sup> ed. Pacific Grove, Calif.; Brooks/Cole; 1998.
70. Alvesson M, Sveningsson S. *Förändringsarbete i organisationer – om att utveckla företagskulturer*. Malmö: Liber; 2008.
71. Beyer JM, Ashmos DP, Osborn RN. Contrasts in enacting TQM: Mechanistic vs. Organic Ideology and Implementation. *J Qual Manag* 1997;2(1):3-39. Beyer et al 1997.
72. Fosse E. *Implementering av helsefremmende og forebyggende arbeid* [PhD thesis]. Bergen; Department of Administration and Organization Theory/ HEMIL Center; 1999.
73. Scott T, Mannion R, Davies HTO, Marshall MN. Implementing culture change in health care: theory and practise. *International Journal for Quality in Health Care*. 2003;15(2):111-118.
74. Eijkelberg IMJG. *Key factors of change processes in shared care. Viewpoints of managers, care providers and patients* [PhD thesis]. University of Maastricht; 2007.
75. Schön D. *The Reflective Practitioner. How professionals think in action*. London: Temple Smith; 1983.
76. Kaufman DM. Applying educational theory in practise. *British Medical Journal*. 2003;326:213-216.

77. Senge PM. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*. New York: Doubleday Currency; 1990.
78. Hertting N, Vedung E. *Den utvärderingstäta politiken. Styrning och utvärdering i svensk storstadspolitik*. Lund: Studentlitteratur; 2009.
79. Dovey TM, Staples PA, Gibson EL, Halford JC. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. *Appetite*2008 Mar-May;50(2-3):181-93.
80. Addessi E, Galloway AT, Visalberghi E, Birch LL. Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite*2005 Dec;45(3):264-71.
81. Hendy HM, Raudenbush B. Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*2000 Feb;34(1):61-76.
82. Nahikian-Nelms M. Influential factors of caregiver behavior at mealtime: a study of 24 child-care programs. *J Am Diet Assoc*1997 May;97(5):505-9.



ISBN: 978-91-86313-46-3

På uppdrag av  
Stockholms läns landsting



**Karolinska  
Institutet**