

MASTEROPPGAVE

Samfunnsernæring

Mai 2016

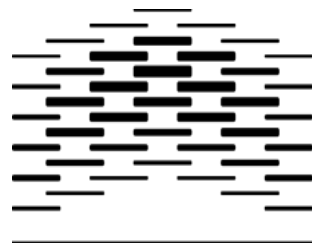
Elevs vurdering av matmiljø og fysisk miljø på skolen, og hvilke muligheter og barrierer dette utgjør for et sunt kosthold og fysisk aktivitet

En kvalitativ studie på elever i 9. klasse i Øvre Romerike

Marianne Gjertsen

Fakultet for Helsefag

Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid



**HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS**

Forord

Ved valg av masteroppgave fikk jeg høre om et forskningsprosjekt i Øvre Romerike, som omhandlet ungdommers matvaner og fysisk aktivitet i ungdomsskolen. Jeg synes temaet for prosjektet virket veldig spennende, og ikke minst viktig, i tillegg til at det ga meg mulighet til å ta del i et større forskningsprosjekt. Arbeidet med denne masteroppgaven har vært veldig spennende og lærerikt. Gjennom dette arbeidet har jeg fått bredere innsikt i, og forståelse av temaet. Det har vært et intensivt år med mye hardt arbeid, preget av både opp- og nedturer, men jeg har tilegnet meg mye ny kunnskap, både om hva det innebærer å være del av en forskningsgruppe, og om rollen som forsker.

Jeg vil først og fremst gi en stor takk til mine to veiledere, Laura Terragni og Liv Elin Torheim, for et godt samarbeid, gode innspill og ikke minst faglige kunnskap. Dere har vist stor interesse og entusiasme gjennom hele forskningsprosessen og gitt meg god inspirasjon. Jeg vil også takke skolene og elevene som deltok i denne studien og bidro med mye betydningsfull informasjon. I tillegg vil jeg takke venner og familie for god støtte, og en spesiell takk til min kjære søster som har motivert og støttet meg gjennom hele prosessen. Til sist vil jeg takke min medstudent, Signe Erdal Askim for et godt samarbeid, vennskap og støtte gjennom dette året.

Oslo, 17 mai 2016

Marianne Gjertsen

Sammendrag

Bakgrunn Grunnlaget for sunne matvaner legges allerede i barndommen, og skolemåltidet er derfor av stor betydning for elevers kosthold. I Norge har man sett en økning i forekomst av overvekt og fedme hos barn og unge. Studier har vist at kostholdet til barn og unge i Norge stort sett i tråd med anbefalingene, med unntak av noen energigivende næringsstoffer, deriblant sukker og fett. Kartlegging har også vist at ikke alle møter de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet. Få studier har utforsket barn og unges oppfatning av matmiljø og fysisk miljø på skoler i Norge, og hvordan dette påvirker kosthold og fysisk aktivitet. Hensikten med denne studien var å undersøke disse miljøene på skolen, elevenes oppfatning av miljøene, og deres vurdering av muligheter og barrierer for et sunt kosthold og fysisk aktivitet på skolen.

Metode Masteroppgaven har et kvalitativt forskningsdesign, der metode for datainnsamling var fokusgruppeintervjuer og observasjoner. Utvalget i studien bestod av elever på 9. klassetrinn fra skoler i Øvre Romerike (Akershus fylke). Totalt seks skoler og 55 elever deltok i fokusgruppeintervjuene. Teoretiske tilnærming var qualitative description.

Resultater Elevene viste stor interesse og kunnskap rundt kosthold og ernæring, men spiste til tross for dette ofte usunn mat dersom de hadde muligheten. Miljømessige faktorer viste seg å ha stor betydning for ungdommenes mat- og helsevaner på skolen. Mattilbudet i kantinen ble påpekt som en barriere for et sunt kosthold på skolen, og mange elever uttrykte et ønske om et sunnere mattilbud. Utover kroppsøvingstimer var flertallet av elevene lite aktive på skolen. Lite fokus og oppmuntring fra lærere, samt mangel på utstyr eller fasiliteter, ble oppfattet som store hindringer for fysisk aktivitet på skolen.

Konklusjon Funnene i studien tyder på at miljømessige faktorer i stor grad påvirker matvaner og fysisk aktivitet. Helsefag kan være en effektiv metode for å øke bevissthet og kunnskap hos barn og unge, men det er behov for større intervensjoner på miljø- og organisatorisk nivå, for å utforske årsaker bak ungdommers matvalg og hva deres sosial atferdsmønster er knyttet til, for på den måten å utvikle langsiktige tiltak for å støtte atferdsendring.

Nøkkelord Kosthold, Ernæring, Matvaner, Matatferd, Fysisk aktivitet, Ungdom, Skole, Matmiljø, Fysisk miljø, Sosio-økologisk modell

Abstract

Background Healthy dietary habits are often developed early in life, and as such the school meals are of great significance for students' diet. In Norway there has been an increase in adolescent overweight and obesity. Studies have shown that the diets of Norwegian youth are mainly in line with recommendations, with the exception of select macronutrients, including sugar and fat. Likewise, surveys have uncovered that not all adolescents meet the national recommendation for physical activity. Few studies, however, have explored adolescents' perception of food and physical environment in Norwegian schools, and how these affect diet and physical activity. The purpose of this study was to explore the environments, students' perception of these and opportunities and barriers to a healthy diet at school.

Method This master thesis has a qualitative research design, where method for data collection was focus group interviews and observation. The sample consisted of students in 9th grade from schools in the municipality of Øvre Romerike (Akershus County). A total of six schools and 55 students participated in the interviews. The theoretical approach was qualitative description.

Results The students showed great interest and knowledge around diet and nutrition, but in spite of this they ate unhealthy foods when given the opportunity. Environmental factors showed to be of significance for the adolescents' food and dietary habits. Food services and selection in the school cafeteria was identified as the number one obstacle to a healthy diet at school, and many students expressed interest in a more healthy food selection at school. Besides mandatory physical education, the majority of the students were inactive. They perceived a lack of focus and encouragement from teachers and a lack of equipment or facilities as important barriers to physical activity at school.

Conclusion The findings in this study indicate that environmental factors to a large extent influence dietary habits and physical activity. Health education can be an efficient approach to increase awareness and knowledge in adolescents, but there might be need for more extensive interventions to explore why adolescents eat what they do and what the social behavioral patterns are tied to, so as to develop long term interventions to support behavioral change.

Key words Diet, Nutrition, Dietary habits, Dietary behavior, Physical activity, Adolescents, School, Food environment, Physical environment, Socio ecological model

Innholdsfortegnelse

Forord	I
Sammendrag	II
Abstract	III
Innholdsfortegnelse	IV
Oversikt over tabeller og figurer	VI
Akronymer	VI
1 INTRODUKSJON	1
1.1 THE ESSENS STUDY - "ROMERIKSLØFTET"	3
1.2 MASTERSTUDIENS MÅLSETTING OG FORSKNINGSSPØRSMÅL	4
2 TEORI	5
2.1 BARN OG UNGES KOSTHOLD OG FYSISK AKTIVITET	5
2.2 HELSEUTFORDRINGER I NORGE	5
2.3 MATMILJØ, MATVANER OG FYSISK AKTIVITET PÅ SKOLEN	6
2.4 MILJØMESSIG PÅVIRKNING PÅ HELSEATFERD BLANT BARN OG UNGE	8
2.5 SOSIO-ØKOLOGISK MODELL (SØM).....	8
2.5.1 SØM OG UNGDOMMERS MATVANER	10
3 METODE.....	13
3.1 KVALITATIVT FORSKNINGSDESIGN	13
3.2 STUDIENS TEORETISKE TILNÆRMING	14
3.3 METODE FOR DATAINNSAMLING	14
3.3.1 FOKUSGRUPPEINTERVJU	14
3.3.2 INTERVJUGUIDE	15
3.3.3 IKKE-DELTAKENDE OBSERVASJON	16
3.4 PILOTTESTING AV INTERVJUGUIDE OG OBSERVASJONSGUIDE.....	17
3.5 REKRUTTERING OG UTVALGSBESKRIVELSE	18
3.5.1 REKRUTTERING SKOLER	18
3.5.2 UTVALGSBESKRIVELSE	19
3.5.3 REKRUTTERING INFORMANTER	20
3.6 DATAINNSAMLING.....	21
3.7 DATAANALYSE.....	22
3.8 ETISKE HENSYN	25
4 RESULTATER	27
4.1 SKOLEMILJØ.....	27
4.1.1 SKOLEREGLER.....	27
4.1.2 MATMILJØ OG MATTILBUD PÅ SKOLEN	28
4.2 MATTILBUD I NÆRMILJØET	30
4.2.1 MATPAUSE	30
4.2.2 SKOLEMAT OG -DRIKKE	31
4.2.3 FRUKT OG GRØNNSAKER PÅ SKOLEN	32
4.2.4 GODTERIVANER	33
4.3 ELEVERS HOLDNINGER KNYTTET TIL KOSTHOLD	34
4.3.1 SUNN ELLER USUNN MAT SOM SAMTALEEMNE BLANT ELEVER	34
4.3.2 ELEVERS OPPFATNING AV BEGREPET "SUNN" MAT	35
4.3.3 ELEVERS OPPFATNING AV BEGREPET "USUNN" MAT	36
4.3.4 SPESIELT OPPTATT AV ET SUNT KOSTHOLD PÅ SKOLEN	37
4.3.5 ANDRE ELEVERS PÅVIRKNING PÅ MATVANER	38
4.3.6 OPPFATNING AV SKOLENS FOKUS PÅ KOSTHOLD OG SUNNE MATVANER	38

4.3.6.1	Fokus på kosthold i Mat og helse	39
4.3.6.2	Fokus blant lærere	40
4.4	ANSVAR, MULIGHETER OG BARRIERER KNYTTET TIL ET SUNT KOSTHOLD	41
4.4.1	FORBUD	43
4.4.2	ELEVENS VURDERING AV KANTINEN	44
4.4.3	ELEVENS FORSLAG TIL Å FREMME SUNNE MATVANER PÅ SKOLEN	47
4.5	MULIGHETER FOR FYSISK AKTIVITET PÅ SKOLEN	49
4.5.1	ANSVAR FOR ELEVERS AKTIVITET I SKOLETIDEN	49
4.5.2	KROPPSØVING	51
4.5.2.1	Beskrivelse av kroppsøving	51
4.5.2.2	Deltakelse i kroppsøvingstimene	52
4.5.2.3	Elevenes vurdering av kroppsøvingstimene	53
4.5.3	FYSISK AKTIVITET OG HELSE	55
4.5.4	ORGANISERTE AKTIVITETER	56
4.5.5	MULIGHETER FOR FYSISK AKTIVITET PÅ SKOLEN	58
4.5.6	FORSLAG TIL TILTAK SOM KAN ØKE ELEVERS AKTIVITET PÅ SKOLEN	60
5	DISKUSJON	62
5.1	METODE- OG UTVALGSDISKUSJON	62
5.1.1	UTVALG	63
5.1.2	METODE FOR DATAINNSAMLING	65
5.1.2.1	Fokusgruppeintervju og observasjon	65
5.1.2.2	Intervju- og observasjonsguide	67
5.1.3	BRUK AV BÅNDOPPTAKER	68
5.1.4	ANALYSE AV DATAMATERIALET	69
5.1.5	STUDIENS OVERFØRBARHET	69
5.1.6	FORFORSTÅELSE	70
5.1.7	ETISKE UTFORDRINGER	71
5.2	RESULTATDISKUSJON	72
5.2.1	OPPSUMMERING AV STUDIENS HOVEDFUNN	72
5.2.2	TEORETISK RAMMEVERK OG HOVEDFUNN	73
5.2.3	INDIVIDUELT NIVÅ	74
5.2.4	SOSIALT MILJØ	77
5.2.5	ORGANISERING	80
5.2.6	NÆRMILJØ	84
5.2.7	SAMFUNN (POLITISK NIVÅ)	84
6	KONKLUSJON	87
	REFERANSER	89
	OVERSIKT OVER VEDLEGG	97
	Vedlegg 1. Godkjenning NSD	98
	Vedlegg 2. Informasjonsark ESSENS-studien	100
	Vedlegg 3. Informasjons- og samtykkeskjema til rektor	101
	Vedlegg 4. E-post til avdelingsleder/kontaktlærer(e) 9. trinn	105
	Vedlegg 5. Informasjonsbrev til foresatte	106
	Vedlegg 6. Informasjonsbrev til elev	107
	Vedlegg 7. Samtykkeskjema til foresatte	108
	Vedlegg 8. Intervjuguide knyttet til SØM	109
	Vedlegg 9. Observasjonsguide knyttet til SØM	110
	Vedlegg 10. Beskrivende matrise	111

Oversikt over tabeller og figurer

Figur 1. Oversikt over delstudier av ESSENS-studien.....	3
Figur 2. Sosio-økologisk modell inspirert av McLeroy et al. (McLeroy, Bibeau, Steckler & Glanz, 1988).....	9
Figur 3. Datainnsamling og analyseprosess	22
Figur 4. Eksempel fra kodebok (mother og child nodes) i NVivo.....	24
Figur 5. Eksempel på koding av ”sunn og usunn mat” i NVivo.....	25
Figur 6. Strategier for nøyaktighet i QD (Neergaard et al., 2009).....	63
Figur 7. Hovedfunn i studien fremstilt i sosio-økologisk modell. Inspirert av Story et al. (2008).....	86
Tabell 1. Karakteristikk ved utvalget av skoler.....	19
Tabell 2. Antall informanter og fokusgrupper per skole.....	21
Tabell 3. Matmiljø og skolefasiliteter for fysisk aktivitet.....	29
Tabell 4. Fysisk aktivitet på skolen.....	56

Akronymer

QD	Qualitative Description
WHO	World Health Organization
SØM	Sosio-økologisk modell
HBSC	Health Behavior in School-aged Children

1 Introduksjon

Økt forekomst av overvekt og fedme på tvers av befolkningsgrupper verden over blir omtalt som en global fedmeepidemi, og er en av de mest alvorlige helsemessige utfordringene verden står overfor (Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002). Genetiske faktorer kan påvirke menneskers disposisjon for vektøkning, men det er allikevel enighet om at endringer i miljø, livsstil og matatferd er blant de viktigste årsakene til fedmeepidemien (Briggs & Lake, 2011; Brug & Klepp, 2007; Gebremariam et al., 2012; Lake & Townshend, 2006; Mikkelsen, 2011). Forskning viser at overvekt og fedme i voksen alder ofte er et resultat av overvekt i barne- og ungdomsårene (Brug et al., 2010; Gebremariam et al., 2012). Det er derfor svært viktig å etablere gode kostholds- og levevaner som kan forebygge risikoen for livsstilssykdommer i voksen alder (Bjelland, Bergh, Grydeland & Lien, 2013).

I Norge har man sett en økning i forekomst av overvekt og fedme, også hos barn og unge (Helsedirektoratet, 2010). I 2000-2001 ble den landsomfattende kostholdsundersøkelsen, Ungkost 2000 gjennomført, der kostholdet til norske barn i 4. og 8. klassetrinn, ble kartlagt (Helsedirektoratet, 2002). Undersøkelsen viste at kostholdet til elever i 8. klasse stort sett var i tråd med anbefalingene fra helsedirektoratet, med unntak av noen energigivende næringsstoffer. Det gjaldt særlig inntaket av fett, mettet fett og tilsatt sukker, som oversteg anbefalingene. Hele ni av ti elever i 8. klasse får i seg mer enn 10 energiprosent fra tilsatt sukker. Anbefalt inntak av frukt og grønnsaker for voksne er 750 g/dag, allikevel hadde kun 10 prosent av elevene i 8.klasse et inntak på mer enn 500 g/dag. I sin kartlegging fra 2011 beskriver Bugge at rapportert inntak av sukker og fett har gått ned, mens inntak av frukt og grønt øker (Bugge, 2011). Allikevel understreker artikkelen at ungdommers kosthold stadig ikke oppfyller nasjonale anbefalinger. Videre har det fra 2001 til 2010 regelmessig blitt samlet data om barn og unges helseatferd og matvaner i den internasjonale WHO-studien ”Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC). Fismen et al. undersøkte HBSCs tall i sin forskningsartikkel rundt mattrender hos nordiske ungdommer, der de fant økning i frukt- og grøntinntak og nedgang i sukkerinntak, men at kostholdet trass dette fortsatt ikke møtte retningslinjene, i likhet med konklusjonene fra Ungkost 2000 og Bugge (Fismen et al., 2016).

Resultater fra kartlegging av barn og unges fysiske aktivitet i 2011, viste at 15-årige jenter og gutter var i gjennomsnitt moderat aktive i henholdsvis 52 og 60 minutter pr dag (Helsedirektoratet, 2014). Til tross for nasjonale anbefalinger om 60 minutter fysisk aktivitet om dagen, reduseres mengden fysisk aktivitet hos stadig flere barn og unge, samtidig som skjermbasert, stillesittende atferd, øker. Der 80 prosent av niåringer møter anbefalingene for

fysisk aktivitet, synker denne andelen betraktelig, til 50 prosent for femtenåringer (Kolle, 2009).

Det er stadig økende interesse for å undersøke betydningen av matmiljø, og å forstå interaksjonen mellom mennesker, miljø og mat, og betydningen det har for vår matatferd (Mikkelsen, 2011). Grunnlaget for sunne mat- og helsevaner legges allerede i tidlig barndom, og skolen kan derfor være en viktig arena for forbyggende og helsefremmende tiltak. Flere studier påpeker skolens tette kontakt og innflytelse på barna i løpet av de barne- og ungdomsårene og understreker skolens viktige rolle i å bidra til gode levevaner og helseatferd, ved å tilrettelegge for varierte og sunne skolemåltider og fysisk aktivitet (Benn & Carlsson, 2014; Bjelland et al., 2013; He, Breiting & Perez-Cueto, 2012; Melo, de Moura, Aires & Cunha, 2013; Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien & Glanz, 2008).

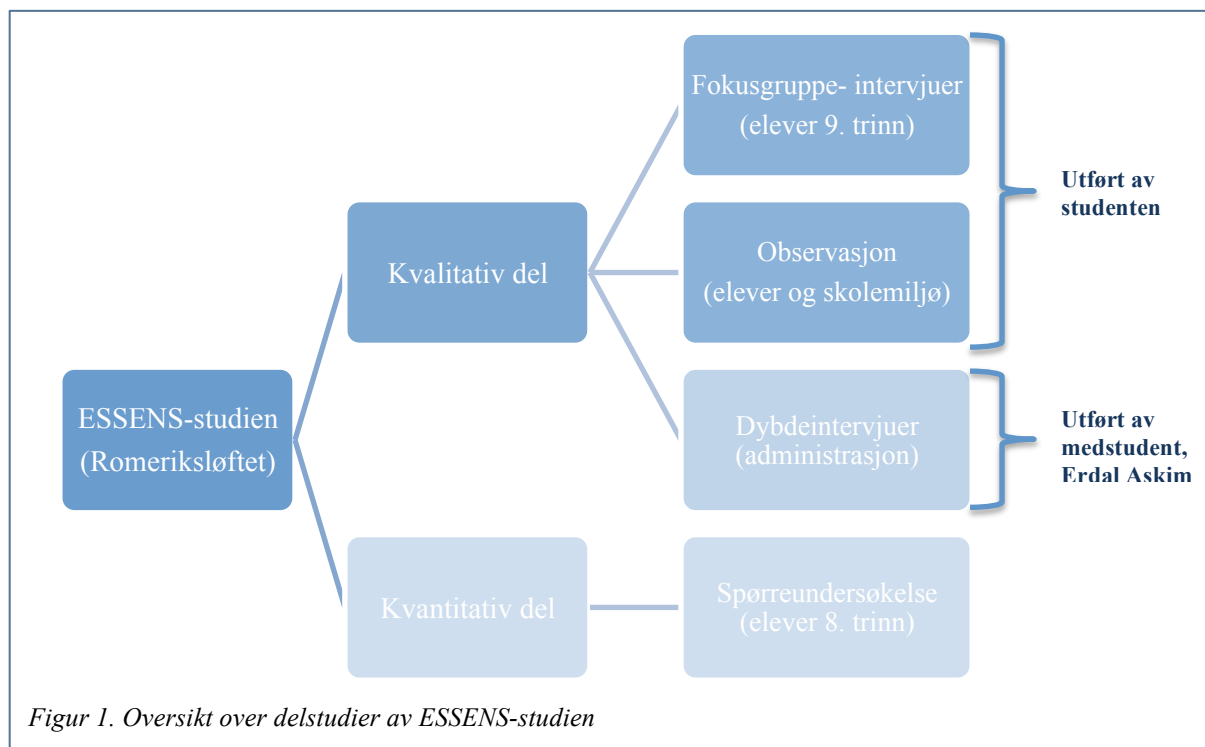
I 2003 ble ”Retningslinjer for skolemåltidet” iverksatt i Norge (Helsedirektoratet, 2010). Retningslinjene beskriver hvordan måltidene i grunnskole og videregående skole skal planlegges og hva som skal serveres, og gir blant annet anbefalinger om økt tilgjengelighet av sunne matvarer, samt begrenset tilgang til usunne matvarer i skolen. De bygger blant annet på at elevene bør ha medbrakt matpakke, at skolen bør tilby melk, frukt og grønnsaker, kaldt drikkevann og et trivelig spisemiljø (Helsedirektoratet, 2015). Videre skal de sørge for at alle elever får minimum 20 minutters matpause. I ungdoms- og videregående skole skal det være kantine eller matbod tilgjengelig for elevene. Mattilbudet i kantinen bør basere seg på varierte og grove brødvarer, variert pålegg, frukt og grønnsaker som er skåret opp, og ulike varianter av melk og juice. Felles for alle skoler er et anbefalt forbud mot svært sukkerrike mat- og drikkevarer som brus og saft, snacks og godterier, samt kaker og lignende, på daglig basis.

Det er per i dag et begrenset antall studier som har utforsket barn og unges oppfatning og vurdering av matmiljøet og mulighet for fysisk aktivitet på norske skoler. Forskning på dette området kan være et hjelpemiddel for å utvikle nye og mer effektive rutiner og strategier som kan implementeres i skolen, med sikte på å fremme et sunt kosthold og livsstil, samt forebygge risiko for livsstilssykdommer på et tidlig stadium (Bjelland et al., 2013; Holthe, Larsen & Samdal, 2011). I denne masterstudien vil studenten derfor undersøke hvordan elever vurderer matmiljøet på deres skole, hvordan de benytter dette miljøet, og hvilke muligheter og barrierer det gir for et sunt kosthold og fysisk aktivitet.

1.1 The ESSENS study - ”Romeriksløftet”

Denne masteroppgaven vil være del av ”The ESSENS study” (Environmental determinants of health behaviors among adolescents) som inngår i prosjektet Romeriksløftet. Romeriksløftet er et folkehelseprosjekt for Folkehelsenettverk for Øvre Romerike (FØR), som har fokus på helsefremmende tiltak (Romeriksløftet, 2015). De seks kommunene i Øvre Romerike, Eidsvoll, Nannestad, Gjerdrum, Hurdal, Nes og Ullensaker, er eiere av prosjektet, og støttes blant annet av Akershus Fylkeskommune. Formålet med dette prosjektet er å øke barn og unges nysgjerrighet på aktiviteter og interesser som bidrar til trivsel, glede og et sunt liv. Fysisk aktivitet, sunt kosthold og miljø er blant temaene som står i fokus i Romeriksløftet. ”The ESSENS study” er inndelt i en kvantitativ og kvalitativ del. Denne masteroppgaven vil inngå i den kvalitative delen av prosjektet. Prosjektet startet i september 2015 og avsluttes i mai 2016.

I dette forskningsprosjektet vil studenten ta for seg temaene kosthold og fysisk aktivitet. Hovedfokuset vil rettes mot matmiljø, kosthold og matvaner på skolen.



1.2 Masterstudiets målsetting og forskningsspørsmål

Målet med denne studien er å:

Undersøke matmiljøet og det fysiske miljøet på skolen, elevenes oppfatning og vurdering av disse miljøene, og hvilke muligheter og barrierer de utgjør for et sunt kosthold og fysisk aktivitet på skolen.

I tillegg ble det formulert fire forskningsspørsmål:

1. Hvordan ser matmiljøet og det fysiske miljøet på skolen ut, og hvordan bruker elevene disse miljøene?
2. Er sunne matvaner et tema blant elever og lærere? Og hvem eller hva påvirker deres matvaner på skolen?
3. Hvilken oppfatning har informantene av skolens ansvar for deres kosthold? Og hvordan vurderer de muligheter og barrierer for et sunt kosthold på skolen?
4. Hvilken oppfatning har informantene av skolens ansvar for deres fysiske aktivitet? Og hvordan vurderer de muligheter og barrierer for fysisk aktivitet på skolen?

2 Teori

2.1 Barn og unges kosthold og fysisk aktivitet

Barne- og ungdomsårene er en viktig periode av oppveksten, som karakteriseres av hurtig vekst og fysisk, mental og sosial utvikling, noe som understreker viktigheten av kosthold og fysisk aktivitet (Brug & Klepp, 2007; Kolle, 2009). Barn og unge skiller seg ut ved at deres energiinntak er høyt i forhold til egen kroppsvekt, noe som kan ha uheldige helsemessige konsekvenser (Helsedirektoratet, 2002). Tenåringer er av spesiell interesse da dette er en sårbar gruppe med større energi- og næringsstoffbehov enn voksne (Sjöberg, Hallberg, Höglund & Hulthén, 2003). Kostholdet og nivået av fysisk aktivitet i denne perioden er en sentral for denne utviklingen, og kan samtidig påvirke deres skoleprestasjoner (Holthe et al., 2011). Skolemåltidet er en viktig del i skolehverdagen, og kan bidra til å skape et godt læring- og oppvekstmiljø for elevene (Helsedirektoratet, 2003). Kosthold og livsstil etablert i denne fasen av livet, vil med stor sannsynlighet vedvare inn i voksen alder (He et al., 2012). Fysisk aktivitet og gode kostholdsvaner kan redusere risikoen for overvekt og fedme, og en rekke livsstilssykdommer (Bjelland et al., 2013).

I tillegg til et sunt kosthold kan regelmessig fysisk aktivitet og trening fremme god helse og gi overskudd i hverdagen, samt forebygge en rekke sykdommer (Helsedirektoratet, 2009). Fysisk inaktivitet er en stadig større utfordring i dagens samfunn, og andelen personer med lite eller ingen fysisk aktivitet, øker i alle aldersgrupper. Anbefalingene for barn og unge er å være fysisk aktive i minimum 60 minutter per dag (Helsedirektoratet, 2014). Utbredelsen av rulletrapper, heiser, samt kortere avstander mellom holdeplasser i kollektivtrafikk og økt bilbruk, har for mange bidratt til at regelmessig aktivitet i hverdagen blir begrenset. Samtidig har mengden jobb og skolearbeid som foregår foran skjermer økt (Huslende, 2015). Forskning har vist at redusert fysisk aktivitet og økt stillesittende atferd, kombinert med et energitett kosthold med mye mettet fett og sukker, kan øke risikoen for overvekt og fedme blant barn og unge (Andersen et al., 2005).

2.2 Helseutfordringer i Norge

Andelen barn og unge under 18 år utgjør omtrent 22 prosent av Norges befolkning (Folkehelseinstituttet, 2014). Til tross for god helse blant barn og unge i Norge sett i global sammenheng, er det allikevel flere utfordringer, som blant annet overvekt og fedme og for lite fysisk aktivitet. Mangel på oppnåelse av anbefalt daglig fysisk aktivitet, forskjeller mellom gutter og jenters aktivitetsnivå og funn som viser at fysisk aktivitet synker fra barne- til

ungdomsalder, er et varsel om at det bør fokuseres på effektive tiltak og rutiner for tilrettelegging av aktivitet (Kolle, 2009).

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) viste at 22 prosent av guttene og 20 prosent av jentene i ungdomsskolen var overvektige, og at hele 8 prosent av barn i åtteårsalderen har fedme. De siste tjue til tretti årene har forekomst av overvekt og fedme i alle aldersgrupper hatt en betydelig økning verden over, særlig i den vestlige delen av verden (Helsedirektoratet, 2010; Lake & Townshend, 2006). I HEIA-studien som ble utført i Norge mellom 2007-2009, viste funnene at forekomsten av overvekt blant jenter og gutter var henholdsvis 15 % og 14 % (Bjelland et al., 2013). Videre viste barn med overvektige foreldre seg å ha økt risiko for å utvikle overvekt og fedme.

Ernæring i barne- og ungdomsårene er viktig for vekst og utvikling av matatferd videre gjennom livet, og kan ha langsiktige helsemessige konsekvenser (Fitzgerald, Heary, Nixon & Kelly, 2010). Økt forekomst av overvekt og livsstilssykdommer hos ungdom er satt sammen av flere faktorer, som økt tilgang til fettrik mat, tilsatt sukker og kalorier, hyppigere spising utenfor hjemmet, større porsjonsstørrelser og en stillesittende livsstil (Sylvetsky et al., 2013). Mangfoldet av disse årsaksfaktorene til overvekt hos barn og unge gjør det vanskelig å utforme enkle og oppnåelige helsetiltak. Tidligere forskning har undersøkt ungdommers oppfatning av egen vektstatus og helseatferd, det er derimot lagt mindre vekt på ungdommers kjennskap til årsaker og konsekvenser av overvekt og fedme. For å forstå hvorfor dagens fedmeforebyggende tiltak har hatt liten effekt, og for å kunne utvikle mer vellykkede fremgangsmåter, er det viktig å øke vår forståelse av fedmeproblematikken hos barn og unge. Det å forme matmiljøet til å støtte opp om helsefremmende beslutninger når det gjelder kosthold og fysisk aktivitet, vil kunne være en viktig faktor innen fedmeforebyggende tiltak (Lake & Townshend, 2006).

2.3 Matmiljø, matvaner og fysisk aktivitet på skolen

Matmiljø kan forklares som summen av interne og eksterne faktorer som påvirker menneskers atferd, og er således en viktig determinant for menneskers matatferd og helse (Lake & Townshend, 2006). I følge Mikkelsen er mat og måltider i våre omgivelser forankret i komplekse sosiale, fysiske og kulturelle kontekster (Mikkelsen, 2011). Det å undersøke miljøene som bidrar til å fremme uheldig helsemessig atferd åpner for å la samfunnet angripe helseproblematikken fra et nytt ståsted. Dette er i stor grad aktuelt på blant annet utdanningsinstitusjoner, der kjennskap til matmiljøet vil gi innsikt i mulige intervensjoner på skolen (Lake & Townshend, 2006). Matmiljøet forårsaker trolig den stadige økningen i

overvekt og fedme, samt en rekke livsstilssykdommer, i større grad enn individuelle faktorer slik som kunnskap, motivasjon og ferdigheter (Story et al., 2008).

Forskning viser at miljøet er en drivkraft i fedmeepidemien, og dermed også en viktig determinant for forebygging av overvekt og fedme (Briggs & Lake, 2011; van der Horst, Oenema, van de Looij-Jansen & Brug, 2008). "Obesogenic environment" eller fedmefremmende miljø, viser til den graden av påvirkning våre omgivelser eller levevilkår har på overvekt og fedme hos et individ (Lake & Townshend, 2006). Mattilgang og -tilgjengelighet er viktige komponenter i såkalte fedmefremmende miljøer (Briggs & Lake, 2011). Et omfattende matvareutvalg i barn og unges daglige omgivelser, slik som matbutikker, kiosker og fastfood-kjeder, kan åpne for usunne valg og dermed bidra til uheldige helsemessige konsekvenser, som blant annet overvekt og fedme (Ball & Thornton, 2013).

Lytle et al. fant i sin studie holdepunkter for at kvaliteten på kostholdet reduseres fra barndoms- til ungdomsårene (Lytle, Seifert, Greenstein & McGovern, 2000). Funn fra studien viste at i overgangen fra barne- til ungdomsskole, ble antall elever som spiste frokost redusert, og deres inntak av frukt og grønnsaker og melk gikk ned, samtidig som inntaket av brus økte.

I tenårene kan man oppleve større autonomi i forbindelse med matvalg, både på og utenfor skolen, og matmiljø er dermed av stor betydning for tenårings matatferd (Holthe et al., 2011). Som tenåring har man større frihet til å bevege seg utenfor skolens område for å kjøpe mat, i tillegg til det utvalg som finnes i skolens kantine eller vareautomater. I en studie gjennomført på ungdomsskoler i Bergen, opplevde man at elever som forlot skolens område for å kjøpe lunsj, ofte kom tilbake med usunn mat (Holthe et al., 2011). En lignende studie fra USA av Babey et al., viste at tilgjengelighet av sunn og usunn mat på skolen og i nærmiljøet, er assosiert med matatferd og helse (Babey, Wolstein & Diamant, 2011). Tenåring som går på skole i områder med kiosker og fast food-restauranter i nærmiljøet, vil derfor med større sannsynlighet velge usunn mat.

Måltider i skolen anses som et viktig område der kunnskap vedrørende mat og ernæring kan tilegnes (Osowski, Göransson & Fjellström, 2012). Strategier for sunne skolemåltider kan derfor være en effektiv tilnærming for å forbedre ungdommers kosthold og spisevaner, og er svært viktig i implementering av skolepolitikk som fremmer skoleelevers helse og matatferd. Matmiljøet i skolen har endret seg betydelig de siste tiårene, og energitett og næringsfattig mat er nå tilgjengelig på en rekke utsalgspunkter i løpet av skoledagen (Story et al., 2008).

En studie utført i Danmark viste at en stor andel skoleelever ikke oppnår de nasjonale anbefalingene om 60 minutter moderat til anstrengende fysisk aktivitet per dag, og det blir

også påpekt at andelen fysisk aktivitet reduseres betydelig i alderen fra 9-15 år (Pawlowski, Tjørnhøj-Thomsen, Schipperijn & Troelsen, 2014). De fant at aktivitet i skolens friminutt kan bidra med opptil 40% av anbefalt daglig aktivitet. Videre beskriver de at fysisk aktivitet har positiv effekt på mental helse og elevers skoleprestasjoner, blant annet gjennom økt konsentrasjon, fokus og læreevne. Forskning i både Skandinavia og Europa har gjentatte ganger fremhevet betydningen av miljøet og den innflytelsen det har på kosthold og vår tilbøyelighet til å utøve fysisk aktivitet (Haug, Torsheim & Samdal, 2010; Pawlowski et al., 2014; Townsend & Foster, 2013). Derfor er det viktig å se på matvaner og aktivitet i sammenheng med miljø, skolereglement og endringstiltak.

2.4 Miljømessig påvirkning på helseatferd blant barn og unge

Som tidligere nevnt tyder forskning på at kosthold og livsstil i løpet av barndommen kan ha betydning for utviklingen av en rekke livsstilssykdommer (Holthe et al., 2011). Det er derfor av stor betydning å studere de ulike faktorene som har innvirkning på barn og unges matvaner (Gebremariam et al., 2012).

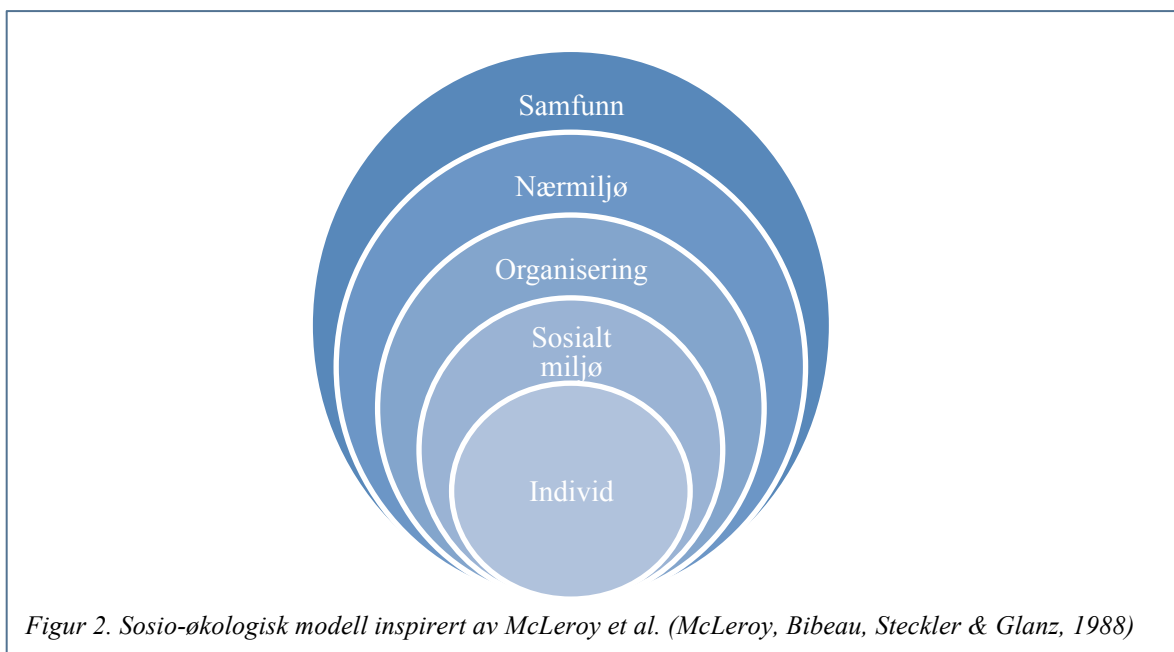
Tidligere forskning viser at miljøet rundt et individ kan være av stor betydning for å etablere og opprettholde god helse og gode matvaner (Brug, Kremers, Lenthe, Ball & Crawford, 2008). Brug, et al. forklarer at et individs helseatferd avgjøres av de tre determinantene, motivasjon, evne og mulighet. Videre kan individer med høy motivasjon til å spise sunn mat, forholde seg annerledes enn de med lav motivasjon for å spise sunt, når de kommer over et stort utvalg fast food-restauranter (Sallis, Owen & Fisher, 2008). Allikevel er sjansen for at en person skal engasjere seg i egen helseatferd størst når de er motivert til å være sunne, har evner til å opprettholde en sunn atferd, og når deres sosiale og fysiske miljø gir muligheter for å opprettholde denne atferden.

Barn og unges mulighet til å gjøre sunne kostholdsvalg avhenger også i stor grad av det fysiske og sosiale miljøet de lever i (Osowski et al., 2012). Det sosiale miljøet rundt ungdom, slik som familie, jevnaldrende og lærere, har stor innflytelse på deres valg og utvalg av mat, mens det fysiske miljøet, som området de bor eller hvor de går på skole, påvirker hva slags muligheter de har til å spise sunt og hva som er tilgjengelig.

2.5 Sosio-økologisk modell (SØM)

Kunnskap rundt determinanter for kosthold, er helt nødvendig for å kunne forstå ungdommers matvaner og matvalg, og for utvikling av kostholdsintervensjoner i fremtiden (Brug & Klepp, 2007). De siste tiårene har det vært økt interesse for, og bruk av, økologiske modeller innen

helsefremmende arbeid, for å få en bedre forståelse av samspill og påvirkning fra individuelle, sosiale og samfunnsmessige faktorer (Brug & Klepp, 2007; Sallis et al., 2008). Sosio-økologiske modeller gir en vurdering av miljøets påvirkning på individer på ulike nivåer i samfunnet (Crosby, Salazar & DiClemente, 2011). Modellene kan bidra til å utvikle intervensjoner som vil kunne redusere alvorlige helseproblemer og på langsikt bedre folkehelsen (Crosby et al., 2011; Sallis et al., 2008). I følge Sallis et al. ”kan økologiske modeller anvendes til utvikling av omfattende intervensjonstilnærminger som systematisk rettes mot endringsmekanismer på hvert nivå av påvirkning” (Sallis et al., 2008). Story et al. fastslår at SØM og tilnærminger på de øvre nivåene i modellen utgjør de mest effektive strategiene for kollektiv forbedring av kosthold i befolkningen (Story et al., 2008).



Individuelt nivå reflekterer hvordan et individs atferd, kunnskap, ferdigheter, motivasjon, holdninger, tanker og verdier påvirker egen helse og livsstil (Brug & Klepp, 2007). Andre faktorer kan være et individs materfaring, matpreferanser eller matglede (Contento, 2007).

Sosialt miljø rundt et individ har stor påvirkning på matpreferanser og på hvor mye man spiser (Contento, 2007). Dette innebærer prosesser der sosiale tradisjoner, kultur og rolleforventninger påvirker et individ og dets atferd og holdninger (Robinson, 2008). Nivået reflekterer sosiale nettverk; skolemiljø, familiemedlemmer, venner og jevnaldrende, og hvordan disse kan påvirke helseatferd (McLeroy et al., 1988).

Organisering viser til sosiale organisasjoner eller institusjoner, som skole eller arbeidsplass, og hvordan disse kan brukes til å støtte atferdsendringer (McLeroy et al., 1988). Institusjoner som skoler er viktige formidlere av sosiale normer og verdier, og kan bidra til å fremme endring i atferd ved å styrke individers opplevelse av sosiale støtte. Skolen som læringsarena, har mulighet til å innføre tiltak for helseforebyggende arbeid gjennom forbud og regelverk, samt undervisning i helse, ernæring og kosthold (Lake & Townshend, 2006).

Nærmiljøet refererer til det fysiske miljøet og har betydning for folkehelsen (McLeroy et al., 1988). Det fysiske miljøet omfatter en rekke arenaer der mennesker spiser eller skaffer seg mat, eksempelvis skoler, hjemmet, arbeidsplasser, restauranter eller dagligvarebutikker (Story et al., 2008). Miljøet kan påvirke tilgjengeligheten av mat, og utgjøre muligheter eller hindringer for sunne matvaner.

Samfunnet beskriver politikk og lovgivning på lokalt eller nasjonalt nivå, som styrer og støtter folkehelsearbeid på skolen (Townsend & Foster, 2013). Det innebærer programmer og tiltak forbundet med strategi og folkehelsepolitikk (Han, Lawlor & Kimm, 2010). På dette nivået inngår blant annet nasjonale retningslinjer for skolemåltidet og fysisk aktivitet.

2.5.1 SØM og ungdommers matvaner

SØM har tidligere blitt benyttet i studier som har undersøkt helseatferd og kosthold og overvekt hos barn og unge (Fitzgerald et al., 2010; Patrick & Nicklas, 2005; Pawlowski et al., 2014; Story et al., 2008; Townsend & Foster, 2013). Townsend og Foster presenterer sosio-økologiske modeller og flernivå-tilnærminger som anbefalt rammeverk for forskning på sunne matvaner på skolen, da det muliggjør analyser som omfatter faktorer på elev- og skolenivå, og tillater forskere å undersøke hvor og hvordan påvirkning oppstår (Townsend & Foster, 2013). I sin studie utført i Wales, ble en sosio-økologisk tilnærming benyttet for å forstå sammenhengen mellom de mange nivåene av påvirkning i SØM og elevers matvalg. Funnene viste at det interpersonlige nivået, det sosiale miljøet rundt elevene, i større grad var assosiert med deres matvalg på skolen, enn individuelle faktorer slik som holdninger, kunnskap og ferdigheter. Individuelle faktorer visste seg derimot å ha større betydning for elevenes matvalg utenfor skolen. For å kunne forstå de ytre påvirkningene i og på tvers av nivåene i SØM, kan man ikke kun se på individet uten påvirkning fra det sosiale miljø, men også de miljømessige forholdene som kan bidra til å støtte opp om atferdsendring.

En studie utført av Story et al. hadde som formål å belyse miljøets påvirkning på ungdommers matvalg, samt påpeke tiltak og intervensjoner for å fremme sunne matvaner (Story et al., 2008). Studien ga en oversikt over ulike arenaer og strategier for å skape sunne

matmiljøer. SØM ble benyttet for å undersøke hvordan miljøet på ulike nivå påvirker elevers matvaner og matvalg, og forbindelsen mellom mennesker og deres respektive miljøer.

I en lignende studie utført av Story et al. ble en modell med utgangspunkt i sosial-kognitiv teori og et økologisk perspektiv, benyttet for å øke forståelsen av de flerfoldige faktorene som påvirker ungdommers matvaner og matvalg (Story, Neumark-Sztainer & French, 2002). Ungdommens matvaner ble tolket ut i fra individuell og miljømessig påvirkning, hvorav fire nivåer ble beskrevet; individet, sosialt miljø, fysisk miljø og samfunnet. Slike fortolkende modeller eller teorier er svært nyttige for å forstå og forklare dynamikken mellom helseatferd og betydningen av eksterne påvirkninger. Fellestrekk ved teoretiske rammeverk eller modeller, som økologiske fremstillinger, er at en rekke individuelle, sosiale og miljømessige faktorer samhandler med hverandre og dermed påvirker individers matatferd. Bruken av SØM kan derfor øke vår kjennskap til og forståelse for de mange faktorene som påvirker individers matvaner og atferd. Anvendelsen av SØM i denne masterstudien vil derfor være godt egnet til å utforske påvirkningsfaktorene på ungdommers mat- og aktivitetsvaner på skolen.

I 2010 gjennomførte Fitzgerald et al. en kvalitativ studie som gjennom fokusgruppeintervjuer undersøkte ungdommers oppfatning av påvirkningsfaktorer på egne matvalg (Fitzgerald et al., 2010). I tråd med SØM og sosio-kognitiv teori så de på samspillet mellom atferd og miljø, og påvirkning på barn og unges matvalg. Målet med studien var å se på forskjeller i miljøets påvirkning på matvalg fra barndom til ungdom, og hvordan ytre faktorer fikk økt eller forminsket innflytelse på matvalg. Funnene tydeliggjorde behovet for forståelse av miljømessige påvirkningsfaktorer og endringen i disse hos ulike aldersgrupper for utvikling av effektive intervensjoner. En lignende gjennomgang så på familiære og sosiale determinanter for barns matatferd, og fremlegger at matatferd er en funksjon av det sosiale og fysiske miljø (Patrick & Nicklas, 2005). De konkluderte med at bredere tilnærminger rettet mot barn, foreldre, familie og skole, er nødvendig for å forstå og forbedre matatferd hos barn og unge.

I tillegg til kosthold og matatferd, er også fysisk aktivitet påvirket av miljøet og interpersonlige og miljømessige faktorer. Ball et al. diskuterer skiftet i helserelatert forskning, fra fokus på individ til fokus på miljø, og med det økningen i bruk av SØM i studier på helseatferd (Ball, Timperio & Crawford, 2006). Mehtälä et al. fremsetter at SØM er sentralt for å fastslå determinanter for fysisk aktivitet og dermed utvikle intervensjoner som tar hensyn til disse faktorene på alle nivå i modellen, fra individ- til samfunnsnivå (Mehtälä,

Sääkslahti, Inkinen & Poskiparta, 2014). Deres gjennomgang benyttet SØM for å se på intervensjoner rettet mot fysisk aktivitet hos barn.

Miljøet vi lever i påvirker både atferd og ønske eller behov for å være i fysisk aktivitet, og i en studie utført i Danmark av Pawlowski et al. var formålet å undersøke skoleelevers oppfatning av hindringer til fysisk aktivitet, ved hjelp av SØM (Pawlowski et al., 2014). Det ble fremsatt at aktivitetsatferd er et resultat av flere påvirkningsfaktorer. I løpet av studien ble det identifisert fire nivåer av hindringer til fysisk aktivitet blant skoleelever; *naturlige omgivelser/miljø* (værforhold), *sosialt miljø* (sosiale relasjoner), *fysisk miljø* (omgivelser, fasiliteter) og *organisatorisk miljø* (politikk, regelverk).

3 Metode

Metode kan forklares som ”veien til målet” (Kvale & Brinkmann, 2009). I følge Halvorsen, handler metode om å samle inn, organisere, bearbeide, analysere og tolke informasjon på en systematisk måte (Halvorsen, 2008). Hvilken metode man benytter i et forskningsprosjekt, kommer an på hva formålet med studien er.

I denne masterstudien var målet å utforske matmiljøet på de utvalgte skolene, hvordan 9. klassingene forholder seg til miljøene, samt elevenes oppfatning og vurdering av hvordan disse miljøene kan utgjøre muligheter og barrierer for en helsefremmende atferd. Metoden benyttet i denne studien er inspirert av Qualitative Description (QD), som presenteres senere i metodekapittelet. Fokusgruppeintervju er metoden benyttet for datainnsamling. Det ble i tillegg utført observasjoner på skolene for å få en bedre helhetsforståelse av kontekstuelle aspekter. Grunnet masterstudiens omfang, vil observasjonen kun fungere som et supplement til fokusgruppeintervjuene, som er masterstudiens hovedmetode, og som derfor vil bli mest vektlagt i resultatene. Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført med støtte fra medstudent, Erdal Askim som observerte og noterte verbal- og nonverbal kommunikasjon under samtlige intervjuer. Studenten var også tilstede som observatør under enkelte av medstudentens dybdeintervjuer, og fungerte ved ett tilfelle som skribent, da informanten ikke ga godkjenning til lydopptak.

3.1 Kvalitativt forskningsdesign

En sentral målsetting innen kvalitativ metode er å oppnå en forståelse av sosiale fenomen (Thagaard, 2013). Thagaard viser til at begrepet *kvalitativ* refererer til kvaliteter eller egenskaper ved de sosiale fenomenene man studerer. Enten ved kontakt med deltakere under intervju eller observasjon, eller ved analyser av tekst eller bilder, er målet med kvalitativ forskning å få en dypere forståelse av de fenomen man studerer.

Ved å bruke en kvalitativ tilnærming kan man som forsker få innsikt i menneskelig karaktertrekk eller egenskaper som erfaringer, tanker, opplevelser og holdninger (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013). Videre egner en kvalitativ tilnærming seg godt når man ønsker å undersøke dynamiske prosesser slik som interaksjoner mellom mennesker.

Målsetning i denne studien er å utforske hvordan elever forholder seg til miljøene på skolen og deres oppfatning og vurdering av hvordan disse miljøene kan utgjøre muligheter/barrierer for en helsefremmende atferd (kosthold og fysisk aktivitet). En kvalitativ tilnærming vil derfor godt egne seg for å oppnå denne målsettingen.

3.2 Studiens teoretiske tilnærming

Hvordan man som forsker tilnærmer seg datamaterialet som samles inn, avhenger av hvilket teoretiske perspektiv som er lagt til grunn for studien (Dalland, 2007). Denne teoretiske tilnærmingen bestemmer hvordan forskeren analyserer, tolker og forklarer det fenomenet som studeres. Denne masterstudiens metodiske tilnærming er QD. Dette er en tilnærming som gir en rik beskrivelse av informantenes opplevelser og erfaringer rundt et tema eller fenomen, som gjenspeiler informantenes eget språk (Neergaard, Olesen, Andersen & Sondergaard, 2009). Merriam beskriver en grunnleggende kvalitativ studie som forskning med et mål om å undersøke og forstå hvordan mennesker tolker, forstår og finner mening i sitt eget liv og egne opplevelser og erfaringer (Merriam, 2009). For å beskrive en begivenhet eller hendelse slik den oppleves av en eller flere personer, benyttes ofte data fra flere ulike kilder i QD, slik som fokusgruppeintervjuer og observasjon (Sandelowski, 2000; Sullivan-Bolyai, Bova & Harper, 2005). I denne masterstudien ble det gjennomført fokusgruppeintervjuer med elever, supplert av observasjon i elevenes matpause.

3.3 Metode for datainnsamling

3.3.1 Fokusgruppeintervju

Et fokusgruppeintervju er et gruppeintervju der flere informanter diskuterer et gitt emne (Malterud, 2011). En fokusgruppe består som regel av mellom fem til ti personer, og ledes av en moderator. Denne metoden egner seg godt når man ønsker å få innsikt i personers erfaringer eller synspunkter i et miljø der mange mennesker samhandler med hverandre (Neergaard et al., 2009; Thagaard, 2013). Fokusgrupper karakteriseres av en ikke-styrende intervjustil, der formålet er å innhente flere ulike tanker og synspunkter om det aktuelle temaet (Kvale & Brinkmann, 2009). Moderatorens oppgave er å skape en trygg og åpen atmosfære, der informantene kan uttrykke egne meninger på temaet som tas opp. Fokusgruppeintervjuer egner seg når man ønsker å undersøke et forholdsvis ”nytt” tema eller område som ikke har blitt utforsket så mye tidligere, da den felles diskusjonen kan fremstille flere spontane synspunkter enn ved individuelle dybdeintervjuer.

I følge Sandelowski og Neergaard kan både individuelle- og fokusgruppeintervjuer anvendes i QD. Spesielt godt egnet er sistnevnte, da denne metoden gir mye informasjon om en hendelse eller et fenomen (Neergaard et al., 2009; Sandelowski, 2000).

Videre har fokusgruppeintervjuer den fordel at gruppesituasjonen bærer preg av å være mer uformell enn ved et dybdeintervju, og at informantene derfor vil kunne føle seg mer

avslappet i en slik samhandlingssituasjon med andre (Halvorsen, 2008). Bruk av fokusgruppeintervjuer i denne masterstudien egnet seg da det var ønskelig å få frem ulike synspunkter rundt temaet kosthold og fysisk aktivitet blant ungdomsskoleelever. Det var ønskelig å skape diskusjon blant informantene for å fremme ulike meninger, holdninger og erfaringer knyttet til temaet, i tillegg til å se deres interaksjoner med hverandre, som kan bidra til å styrke forståelsen rundt det bestemte temaet (Halkier, 2010).

3.3.2 Intervjuguide

I forkant av studien ble det utviklet en intervjuguide for å kunne oppnå studiens målsetting og tilhørende forskningsspørsmål. Intervjuguiden var delvis strukturert ved at temaer var forhåndsbestemte med hovedsakelig åpne spørsmål (Thagaard, 2013). En delvis strukturert intervjuguide inneholder en oversikt over planlagte temaer, forslag til spørsmål og oppfølgings spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009).

Intervjuguiden ble utformet med utgangspunkt i de fire nivåene i den sosio-økologiske modell, som fungerer som det teoretiske rammeverket for denne studien: individ, sosialt miljø, organisering og nærmiljø (vedlegg 8). Intervjuguiden hentet også inspirasjon fra spørreskjemaet i HEIA-studien. Intervjuguiden i QD er noe mer strukturert enn i andre kvalitative metoder, men spørsmålene kan likevel bearbeides eller endres underveis, ettersom nye temaer kan komme frem under feltarbeid og analysen (Neergaard et al., 2009). Intervjuguiden i studien ble strukturert slik at de korte, faktaorienterte spørsmålene kommer først, da disse spørsmålene kan være enklere å besvare for informantene (Dalland, 2007). Videre er intervjuguiden bygd opp slik at mer omfattende og viktige spørsmål kommer til sist, da informantene kan oppleve at det er lettere å besvare disse når de føler seg trygge i intervjusituasjonen, og har fått tillitt til intervjueren.

Hovedtemaer i intervjuguiden var knyttet til skolens matmiljø. Intervjuguiden fokuserer på temaer som elevers spisevaner, deres definisjon på sunn og usunn mat, holdninger til kosthold og fysisk aktivitet, påvirkningsfaktorer på kosthold og fysisk aktivitet og hvem som har ansvar for dette, samt elevers vurdering av muligheter og barrierer knyttet til en helsefremmende atferd. Spørsmål som *"Kan dere fortelle meg litt om gymtimene deres på skolen"* og *"Hvis dere skulle komme med noen forslag for å fremme sunne matvaner på skolen, hva ville det være?"* er eksempler på åpne spørsmål. Disse spørsmålene gir mulighet for å stille oppfølgings spørsmål som kan gi mer utdypende informasjon fra informantene. *"Hva skjer"*, *"hvem deltar"*, *"hvorfor"/"hvorfor ikke"* kan være eksempler på slike oppfølgings spørsmål.

Intervjuguiden ble pilottestet i forkant av studien, for å undersøke hvorvidt spørsmålene ble forstått av målgruppen. Det ble gjort enkelte tilpasninger av intervjuguiden underveis i datainnsamlingen. I de tilfeller der informantene tok opp temaer som kunne være aktuelle for å belyse studiens målsetting, ble disse inkludert i intervjuguiden. Videre ble rekkefølgen på noen spørsmål i intervjuguiden endret, da enkelte temaer fikk raskere og lettere i gang samtalen blant informantene og skapte mer diskusjon. Eksempelvis hadde informantene flere tanker og innspill knyttet til fysisk aktivitet på skolen enn de hadde i forhold til kosthold.

3.3.3 Ikke-deltakende observasjon

Når man ønsker å studere en begivenhet eller hendelse i sine naturlige sammenhenger, kan observasjon være en godt egnet metode (Halvorsen, 2008). Ved observasjon kan man som forsker undersøke hva mennesker *faktisk* gjør, noe som kan være ulikt det de sier at de gjør. Gjennom observasjon kan forskeren samle data om deltakernes atferd i deres naturlige omgivelser (Starks & Trinidad, 2007). Ved observasjon vil feltnotater være en metode for datainnsamling. Observasjonsdata kan, i motsetning til for eksempel et intervju, gi mer direkte informasjon av blant annet samhandlingsprosesser i en bestemt kontekst (Malterud, 2011). Observasjon, i tillegg til intervjuer, er en velegnet metode for datainnsamling i QD, som kan gi et mer helhetlig bilde og ytterligere forståelse av temaet som undersøkes (Sandelowski, 2000).

Observasjon ble valgt som et supplement til fokusgruppeintervjuene, da denne metoden kan gi ytterligere innsikt og informasjon som kan bidra til å besvare oppgavens målsetting. Som nevnt, ble observasjonen kun benyttet som en begrenset del av metoden, grunnet studiens omfang. Hovedformålet med observasjonen var å undersøke hvordan elevene benytter seg av kantineområde/spiseplass og uteområdet på skolen.

Det finnes flere måter å utføre en observasjon på (Halvorsen, 2008). Observasjonen kan være deltakende eller ikke-deltakende. Sistnevnte kjennetegnes av at forsker selv ikke deltar i handlingen som utspilles. En observasjon kan også være strukturert eller ustrukturert. Ved strukturert observasjon velger forsker på forhånd ut hva som skal observeres, mens man ved ustrukturert observasjon ikke avgrensar sin interesse til noen fastsatte aktiviteter. Til denne studien var observasjonen delvis strukturert, da det ble utarbeidet en observasjonsguide i forkant av datainnsamlingen, som inneholdt en oversikt over temaer eller aktiviteter som skulle observeres. Videre kan observasjon deles inn i åpen eller skjult observasjon. Ved skult observasjon er de observerte ikke klar over at de er et objekt for undersøkelse

I denne studien ble det utført en ikke-deltakende observasjon (Halvorsen, 2008). Observasjonen var skjult, ettersom elevene ikke visste at de ble observert. Bruk av denne metoden ga studenten muligheten til å undersøke matmiljøet på skolene, omgivelsene rundt måltidet, hva som hender i spisepausen og interaksjonene mellom informantene. Ved denne tilnærmingen ble det også mulig for forsker å danne seg et mer nøyaktig bilde av hvordan elevene benytter seg av miljøene rundt seg, i tillegg til å undersøke de sosiale interaksjonene mellom elevene, og deres atferd og holdninger til matmiljøet i den bestemte konteksten, for slik å styrke egen forståelse av hva de faktisk gjør.

Observasjonsguiden (vedlegg 9) er i likhet med intervjuguiden, utarbeidet med utgangspunkt i den sosio-økologiske modell. Observasjonsguiden ble klassifisert ut i fra de fire nivåene; individ, sosialt miljø, organisering og nærmiljø. Eksempelvis ble spørsmål knyttet til elevenes spisevaner og kosthold på skolen og deres oppfatning av begrepene sunn og usunn mat, klassifisert under nivået individ. Spørsmål vedrørende fokus på kosthold på skolen, påvirkningsfaktorer på elevenes kosthold, og deres oppfatning av muligheter og hindringer for et sunt kosthold og fysisk aktivitet, plassert under sosialt miljø. Videre ble spørsmål knyttet til kantinetilbud plassert under nivået organisering. Observasjonsguiden ble utviklet av student og medstudent i samarbeid med veiledere. Temaene i observasjonsguiden baserte seg på spørsmål fra intervjuguiden. Hovedtemaene i guiden er hvordan elevene forholder seg til hverandre under spisepausen, hva elevene gjør, om det er kantine eller annen matbod på skolen, hvordan brukes kantineområdet og skolegården, er det lærere synlig under spisepausen og hvordan uteområdet ser ut og hvilke muligheter det gir for fysisk aktivitet.

Observasjonen ble utført av studenten alene. Det ble gjennomført en observasjon i elevenes spisepause ved hver av de seks skolene som deltok i studien. Observasjonene hadde en varighet mellom 25-45 minutter, avhengig av spisepausens varighet. Det ble skrevet feltnotater underveis for å bedre kunne huske handlingene som utspilte seg under observasjonen. Notatene ble skrevet ned på mobiltelefon, slik at det var mindre synlig for elevene at de ble observert. Studenten oppholdt seg i samme rom som de observerte under deler av observasjonen, eller gikk rundt på uteområdet på skolen og observerte.

3.4 Pilottesting av intervjuguide og observasjonsguide

Det ble i forkant av studien utført en pilottest av intervju- og observasjonsguide. Rekrutteringen til pilottesting ble utført i oktober 2015, av prosjektassistent i samarbeid med studenter. Pilottesten ble utført på en ungdomsskole i en kommune i Nedre Romerike. Rektor på skolen og kontaktlærer for 9. klassetrinn ble kontaktet per e-post, med forespørsel

om å delta i pilottestingen. I en e-post ble det informert om ønsket om å teste ut observasjonsguide og intervjuguide i forkant av den første datainnsamlingen. Totalt ble seks elever fra 9. klasse valgt ut av kontaktlærer og spurt om de kunne tenke seg å delta i et gruppeintervju.

Inklusjonskriteriene for pilottestingen var elever i 9. klasse og at det var likt antall gutter og jenter av de totalt seks som var med. Kontaktlærer ble spurt om å velge ut elever som gjerne var utadvendt og som hun mente kunne bidra med nyttig informasjon. Fokusgruppen bestod av tre gutter og tre jenter, moderator (masterstudent) og en assistent (medstudent). Under gruppeintervjuet ble spørsmål fra intervjuguiden testet ut, for å undersøke om spørsmålene ble forstått av målgruppen. Temaene og tilhørende spørsmål fungerte svært godt under pilottesten, og det ble derfor kun noen mindre justeringer av intervjuguiden.

I tillegg ble det gjennomført en observasjon av klasserom eller annet oppholdsrom for elevene, samt skolegård/uteområde under elevenes spisepause. Etersom skolen ikke hadde noen kantine, ble ikke gjennomføringen av observasjonen helt som planlagt. Elevene hadde 20 minutter spisepause i klasserommene, før de måtte ut av felleslokaler på skolen og i skolegård. Studenten observerte elevene i klasserommene mens de spiste lunsj, og i skolegården da noen av elevene var ute å spilte ballspill.

3.5 Rekruttering og utvalgsbeskrivelse

I forkant av rekruttering gjennomførte studenten en grundig kartlegging av samtlige skoler i Øvre Romerike, for å få en oversikt over utvalget og egnede skoler i forhold til studiens inkluderingskriterier.

3.5.1 Rekruttering skoler

Ved oppstart av studien ble det utviklet et informasjonsskriv vedrørende ESSENS-studien (både kvalitativ- og kvantitativ del). I dette skrivet ble blant annet bakgrunn og formål med studien presentert. Informasjonsskrivet ble sendt ut til samtlige skoler i forkant av rekruttering til studien. Videre besøkte masterstudentene samtlige ungdomsskoler i kommunene i Øvre Romerike. Skolebesøkene var ment for å overlevere informasjonsskriv om studien og samtykkeskjemaer til rektor ved skolene, samt gi nærmere informasjon om studien ved behov. Skoler ble rekruttert av studenten i perioden september-desember 2015. Det ble rekruttert seks av totalt tretten barne- og ungdomsskoler fra de seks kommunene, Ullensaker, Gjerdrum, Nes, Nannestad, Eidsvoll og Hurdal som ligger i regionen Øvre Romerike, i Akershus fylke. Skolene ble valgt med utgangspunkt i flere kriterier slik at man fikk et bredt utvalg. Et sentralt

inkluderingskriterium var at hver av de seks kommunene i Øvre Romerike skulle være representert i studien. Det ble derfor valg én ungdomsskole fra hver av kommunene. Videre var det ønskelig med et utvalg av skoler som i noen grad skilte seg fra hverandre, ved eksempelvis variasjon i størrelse, beliggenhet og skolens byggeår. QD preget utvalget av skoler ved at det ble anvendt maksimal variasjon, som egner seg for å utforske temaet på tvers av felles og individuelle oppfatninger, og som dermed ga en bredere innsikt studiens hovedtema (Neergaard et al.; Sandelowski, 2000).

Tabell 1. Karakteristikk ved utvalget av skoler

	Byggeår	Antall elever	Nærrområde
Skole A	1965	280 elever*	Trafikkert område rundt skolen-riksvei og få fotgjengerfelt
Skole B	2009	286 elever*	Lite trafikkert område
Skole C	1965	470 elever*	Trafikkert område
Skole D	2005	484 elever*	Lite trafikkert område
Skole E	2013	308 elever*	Trafikkert område
Skole F	1963 - Sist rehabilitert 2010	372 elever*	Svært trafikkert område

* Tall pr. 2015 (Svendsen, 2015).

3.5.2 Utvalgsbeskrivelse

Alle enhetene en forsker ønsker å si noe om kalles en populasjon (Halvorsen, 2008). I denne studien bestod populasjonen av elever på 9. klassetrinn fra tolv ungdomskoler i Øvre Romerike (Akershus). Av de tretten inviterte skolene, var det kun én skole som takket nei til å delta i studien. Ytterligere seks skoler ble ekskludert fra den kvalitative studien, dette på bakgrunn av bestemte inkluderingskriterier som vil bli beskrevet i mer detalj senere i kapitlet. Det endelige utvalget utgjorde derfor seks ungdomsskoler, hvorav en var kombinert barne- og ungdomsskole. Utvalget i studien bestod av skoler, tilhørende nærmiljø, og elever i 9. klasse.

Det ble utført et strategisk utvalg til studien, da det var ønskelig å inkludere personer med best mulig potensiale til å belyse studiens målsetting og tilhørende forskningsspørsmål (Neergaard et al., 2009; Sandelowski, 2000). I QD benytter man ofte et utvalg med maksimal variasjon slik at man får relevant informasjon fra flere ulike kilder (Neergaard et al., 2009).

I denne type forskningsmetode ønsker man at dataene i størst mulig grad skal reflektere respondentenes erfaringer og meninger. Videre er man opptatt av kvaliteten på informasjonen, og ønsker derfor å intervju personer som besitter den beste informasjonen om det aktuelle temaet (Halvorsen, 2008). Dette kan være personer som har erfaring på området, som er informasjonsrike og har oppfatninger og tanker rundt tema som belyses. Det er derfor ikke nødvendig med et stort antall respondenter for å sikre et representativt utvalg, men derimot å få høyest mulig kvalitet på informasjonen fra hver enkelt respondent (Malterud, 2011).

3.5.3 Rekruttering informanter

Rekruttering av informanter til studien ble utført av studenten i perioden september 2015-januar 2016. Det ble utført et strategisk utvalg av informanter, det var ønskelig med to elever fra hver klasse, en gutt og en jente.

Flere kriterier for utvalg av informanter lå til grunn for det endelige utvalget. Disse kriteriene var lik fordeling mellom kjønn, samt elever som kontaktlærer mente kunne representere klassen og bidra til å besvare studiens målsetting på best mulig måte. Inkluderingskriteriene var at eleven skulle gå i 9. klassetrinn og ha gjennomført faget Mat og Helse. På skoler med 2-4 parallellklasser på 9. trinn, ble det inkludert to eller flere elever fra hver klasse. På skoler med fem parallellklasser eller mer, ble det utført to fokusgrupper i den grad det lot seg gjennomføre. På mindre skoler der det kun var én klasse på 9.trinn ble det rekruttert mellom seks til åtte elever fra denne ene klassen.

Det endelige utvalget bestod av informanter som gikk i 9. klassetrinn og var tretten eller fjorten år gamle. Samtlige var utvalgt av sin kontaktlærer på bakgrunn av utadvendt og åpen personlighet og dermed deres evne til å bidra til studien på vegne av seg selv og sine medelever. Samtlige informanter var bosatt i Øvre Romerike, sammen med én av eller begge sine foreldre. Totalt antall informanter som deltok i studien var 55 elever, hvorav 29 var jenter og 26 var gutter.

Tabell 2. Antall informanter og fokusgrupper per skole

	Informanter N=55	Antall fokus- grupper	Antall jenter per gruppe	Antall gutter per gruppe
Skole A	6	1	3	3
Skole B	8	1	4	4
Skole C	9	1	5	4
Skole D	14	2	4* / 4**	3* / 3**
Skole E	6	1	3	3
Skole F	12	2	3* / 4**	3* / 2**

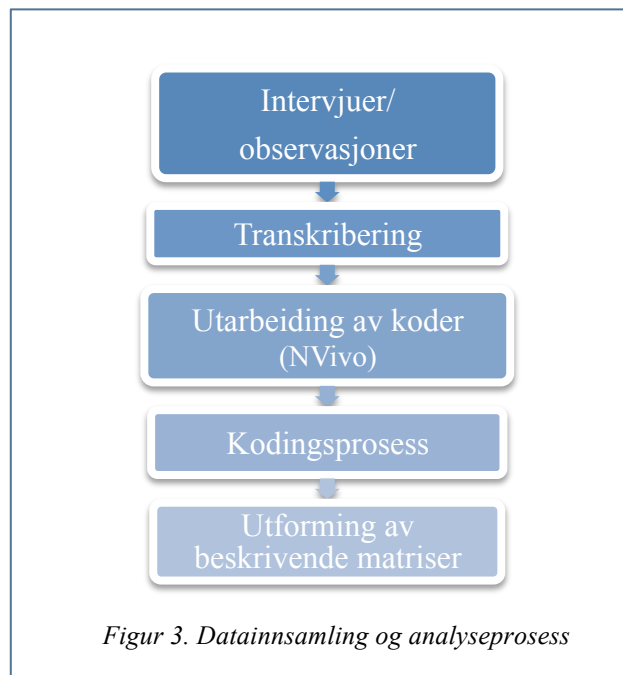
*) Gruppe 1

***) Gruppe 2

3.6 Datainnsamling

Det ble i forkant av datainnsamlingen sendt ut et informasjonsskriv til avdelingsleder eller kontaktlærer(e) for 9. trinn, med informasjon vedrørende den kvalitative delen av studien. Informasjonsskriv ble utviklet av student i samarbeid med prosjektansvarlig og medstudent. I dette skrivet ble detaljer rundt den praktiske gjennomføringen av undersøkelsen forklart, samt ønsket om å opprette kontakt med samtlige kontaktlærere på 9.trinn for hjelp til rekruttering av elever. Kontaktlærere fra hver klasse ble informert om inkluderingskriterier, og ble bedt om å velge ut en gutt og en jente fra hver klasse som ønsket å delta i undersøkelsen.

Datainnsamlingen ble utført over en periode på 10 uker, fra november 2015-januar 2016. Fokusgruppene fant sted på de utvalgte skolene. Det ble benyttet lydopptaker og medstudenten var tilstede under samtlige fokusgrupper for å notere interessante observasjoner og ikke-verbal kommunikasjon mellom informantene underveis i fokusgruppen. Hvert intervju hadde en varighet på i underkant av 60 minutter. Den lengste intervjuet varte i 59 minutter, mens det korteste varte i 30 minutter. Det ble kjøpt inn en fruktkurv til hver fokusgruppe, som informantene kunne forsyne seg av under intervjuene.



3.7 Dataanalyse

Det ønskede resultatet i analysen av data i QD er en rik og grundig *beskrivelse* av det aktuelle temaet eller fenomenet undersøkt, i et språk som ligner informantenes eget (Neergaard et al., 2009). Neergaard et al. refererer til seks analytiske steg i innholdsanalyse presentert av Miles et al. (1994); disse innebar koding av data, samt notater fra intervju og observasjon, sortering av data for å finne likhetsmønstre, formuleringer og/eller temaer som går igjen i teksten, identifisering av likheter og forskjeller i data for videre analyse, mulig overførbarhet og vurdering av dette opp mot eksisterende kunnskap (Neergaard et al., 2009). QD som er metodens teoretiske tilnærming, preget både gjennomføring av intervjuer og analyse ved at intervjuene var delvis strukturert, med hovedsakelig åpne spørsmål. I tillegg var analysen av datamaterialet inspirert av QD ved at transkribering av intervjuer lignet mest mulig informantenes eget språk (Neergaard et al., 2009; Sandelowski, 2000). Videre ble det under kodingsprosessen utviklet hovedsakelig beskrivende koder fremfor tolkende koder (Sandelowski, 2000). Kodene ”*Beskrivelse av spisepause*” ”*Beskrivelse av skolebygning*” og ”*Beskrivelse av kroppsøvingstimer*”, er eksempler på slike beskrivende koder i NVivo.

I følge Merriam (2009) handler dataanalyse av kvalitative data om å dele opp tekst i mindre fragmenter, som videre kan kategoriseres og settes sammen på en meningsfull måte. Det endelige formålet med analysen er å få mening fra de innsamlede dataene, samt belyse studiens målsetting og tilhørende forskningsspørsmål.

Analysen startet tidlig i datainnsamlingen ved at masterstudenten lyttet til og transkriberte intervjuet, etter første fokusgruppeintervju var gjennomført. Under transkriberingen la masterstudenten vekt på å skrive ut lydfilene nøyaktig slik det ble sagt av informantene, som lignet deres måte å uttrykke seg på. Pauser, nøling og latter ble også inkludert i de transkriberte tekstene. Lydfilene ble transkribert fortløpende underveis i datainnsamlingen, slik at de var fullført før det ble gjennomført en ny fokusgruppe. Dette var også nødvendig for at viktig informasjon ikke skulle gå tapt underveis i datainnsamlingen. Videre ble transkribering av resterende intervjuer, samt feltnotater fra observasjonene, utført parallelt med datainnsamlingen. Det totale antallet transkriberte sider ble 255.

Under kodingsprosessen ble først en kodebok utarbeidet, og meningsbærende enheter i teksten ble kodet for hånd. Som nevnt, ble det benyttet induktiv og deduktiv tilnærming, ved at kodeboken ble utformet med utgangspunkt i intervjuguiden (og SØM), men også direkte ut i fra transkribert tekst. Dataprogrammet NVivo 11 ble benyttet til tekstanalyse av transkriberte intervjuer og observasjoner og muliggjorde strukturert lagring av notater og tanker som senere ble brukt til analyse av teksten, koding av datamaterialet (Kvale & Brinkmann, 2009). Det endelige antall koder (*mother nodes*) ble 29, hvorav de fleste hadde en eller flere underkoder (*child nodes*).

Nodes			
Name	Sources	References	
3. Vanlig drikke på skolen		0	0
4. Frukt og grønnsaker og skolefruktordning		2	4
5. Definisjon på sunn mat		2	3
6. Definisjon på usunn mat		2	2
7. Sunn eller usunn mat som samtaleemne b		3	5
Forbilder		1	1
Kroppsfokus		2	6
8. Spesielt opptatt av kosthold		1	1
9. Fokus på sunne matvaner på skolen		1	1
9.1. Påvirkning på hva som spises på skolen		0	0
9.2 Mat og drikke tilbud i kantina		2	7
Holdninger til salg av usunne matvarer		1	2
Mat- og drikkeautomater		1	2
Vurdering av kantine		1	5
9.3 Kjøp av mat på butikk i spisepausen		2	6
9.4 Hindringer til å spise sunn mat på skolen		1	2
9.5 Holdninger til godteri (lørdagsgodt)		2	5
9.6 Ansvarlig for elevers matvaner på skolen		0	0
9.7 Organisering av mat og helsefag		2	3
Holdninger til Mat og helsefag		1	1
Mat og helsefag- inspirasjon til å lage su		2	2
9.8 Forslag som kan fremme sunnere matva		2	10
9.9 Muligheter for fysisk aktivitet på skolen		2	8
Deltakelse		1	1

Figur 4. Eksempel fra kodebok (mother og child nodes) i NVivo.

Noen koder ble benyttet for å utvikle beskrivende matriser (vedlegg 10). Matrisene ga en oversikt over enkelte funn fra datamaterialet. Slike matriser kan gjøre det lettere å sammenligne informasjonen fra informantene, på en oversiktig måte (Thagaard, 2013). Under analysen ble det bestemt hvilke temaer som var mest aktuelle, og som belyste studiens målsetting og tilhørende forskningsspørsmål. Det ble benyttet en temasentrert tilnærming i denne studien, som er den foretrukne analysemetoden i QD, som vil si at man i analysen går i dybden på de enkelte temaene representert, og beskriver og sammenligner disse (Neergaard et al., 2009; Thagaard, 2013).

Nodes			
Name	Sources	Referen	
6. Definisjon på usunn mat	2	2	
7. Sunn eller usunn mat som samt	3	5	
Forbilder	1	1	
Kroppsfokus	2	6	
8. Spesielt opptatt av kosthold	1	1	
9. Fokus på sunne matvaner på sk	1	1	
Blant lærere	2	3	
Blant venner	1	1	
9.1. Påvirkning på hva som spises	0	0	
9.2 Mat og drikketilbud i kantina	2	7	
Holdninger til salg av usunne	1	2	
Mat- og drikkeautomater	1	2	
Vurdering av kantine	1	5	
9.3 Kjøp av mat på butikk i spisep	2	6	
9.4 Hindringer til å spise sunn mat	1	2	
9.5 Holdninger til godteri (lørdags	2	5	
9.6 Ansvarlig for elevs matvaner	0	0	
9.7 Organisering av mat og helsef	2	3	
Holdninger til Mat og helsefag	1	1	
Mat og helsefag- inspirasjon ti	2	2	
9.8 Forslag som kan fremme sunn	2	10	
9.9 Muligheter for fysisk aktivitet	2	8	

7. Sunn eller usunn mat som s

Reference 1 - 2,40% Coverage

M: Det med sunn eller usunn mat, er det noe dere snakker om dere i mellom? Er det et samtaleemne?

J1: Noen ganger kan det være liksom, det er bedre hvis du liksom vil ha bedre muskler eller mer energi. Så snakker man liksom om banan eller ris. Noen ganger snakker vi litt om det. Så vi bryr oss litt liksom om kroppen, i alle fall vi i klassen..

M: Ja.. Er det noen syns dere som gjør det mer da, enn andre? Er det noen forskjeller på det.

[Pause]

J2: De gjør kanskje ikke det så mye de jentene i klassen min, tror jeg.

M: Er det noen forskjell da på hvem som gjør det? Er det forskjell mellom gutt og jente, eller er det noen som er mer opptatt av det hvis de driver mer noen idretter. Eller er det samme for alle elevene?

J1: Det er nesten det sammen, bare at kanskje det er jentene som bryr seg mest om kroppen

Reference 2 - 0,88% Coverage

M: Ja..

J1: Også hvert fall som jeg ser det, så er det jentene som er viktigst for å spise sunt for å holde seg tynne. Men det er guttene som trener og spiser sunt for å... Vet ikke.. [ler]

M: Ja, så det er en forskjell der?

J1: Ja. Altså, vi spiser sunt alle sammen, men på forskjellig grunnlag.

Figur 5. Eksempel på koding av "sunn og usunn mat" i NVivo.

3.8 Ethiske hensyn

Det ble sendt inn søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) for etisk godkjenning av forskningsprosjektet. I søknaden ble det også sendt et utkast av intervju- og observasjonsguide, som viste hovedtemaene for undersøkelsen. I Helsinkideklarasjonen fra 2008, står det skrevet at all medisinsk forskning er underlagt etiske standarder, som skal fremme respekt for alle mennesker, samt beskytte deres rettigheter og helse (Malterud, 2011). Kvalitative studier forutsetter kontakt og møter mellom mennesker, der normer og verdier utgjør viktige elementer av informasjonen som utveksles. Deltakere i en kvalitative undersøkelse gir forskeren innsikt i deres erfaringer og tanker, ofte angående private og/eller sensitive temaer. Som forsker er det derfor viktig å kjenne til og respektere forskningsetiske prinsipper og regler.

Skolene som ble plukket ut til å delta i den kvalitative delen av studien, fikk både skriftlig og muntlig informasjon vedrørende studiens bakgrunn og formål før de takket ja til deltakelse i studien. Videre fikk deltakere i studien tilsendt et eget informasjonsskriv der bakgrunn og formål med undersøkelsen ble forklart i nærmere detalj, samt masterstudentens kontaktinformasjon dersom de skulle ha noen spørsmål. Etersom samtlige deltakere i studien var mindreårige var det nødvendig med samtykke og underskrift fra deres foreldre/foresatte.

Samtykkeskjemaene ble samlet inn før oppstart av hvert fokusgruppeintervju. Deltakelse i studien var frivillig og informantene ble informert om at de når som helst kunne trekke seg underveis i studien, uten å oppgi grunnen til dette. Intervjuene ble tatt opp på båndopptaker og er taushetsbelagte. Informanter ble informert om hva opptakene skulle brukes til og at det kun var masterstudenten selv som skulle lytte til disse. Etter innlevering av masteroppgave vil alle båndopptak slettes. Deltakere ble videre informert om at deres eget navn, samt skolens navn, vil bli anonymisert under transkribering og videre arbeide med datamaterialet.

4 Resultater

I dette kapitlet vil studiens funn presenteres. Resultatdelen er inndelt etter forskningsspørsmål og hvert hovedavsnitt vil presentere respektive forskningsspørsmål, og tilhørende funn. I første avsnitt vil det gis en kort beskrivelse av det fysiske miljøet og matmiljøet på skolene for å gi et innblikk i utvalget og utgangspunktet for studien. Påfølgende avsnitt inkluderer sitater og uttalelser fra informantene. Sitatenes setningsoppbygging er noe justert, men gjengis med informantenes egne ord.

4.1 Skolemiljø

I følgende kapittel vil det gis en beskrivelse av funn knyttet til forskningsspørsmålet *”Hvordan ser det fysiske miljøet og matmiljøet på skolen ut, og hvordan bruker elevene disse miljøene?”*

Skolene varierte i beliggenhet, antall elever, skolens fasiliteter, og skolens byggeår. Samtlige skoler lå mellom 30-80 km utenfor Oslo. Flere skoler lå i rolige strøk, ofte i nærheten av boligområder, med unntak av én skole som lå tett på en riksvei med mye trafikk. De fleste lå et stykke utenfor sentrum, med begrenset tilgjengelighet til dagligvarebutikker, kiosker og lignende. To skoler skilte seg derimot ut ved å ha en sentrumsnær beliggenhet, med et relativt stort utvalg av dagligvarebutikker, kiosker eller spisesteder i umiddelbar nærhet.

Den minste skolen hadde 285 elever og den største talte 485 elever (per 2015). Antall klasser på hvert klassetrinn varierte sterkt mellom skolene, fra skoler med kun én klasse per trinn, til skoler med seks parallellklasser på enkelte trinn. Observasjon viste at samtlige skoler hadde uteområder med et variert utvalg av fasiliteter. Felles for alle skoler er at de hadde fotballbane (grus- eller gressbane). På fem av skolene fantes det også basketballbane. To av skolene hadde et større utvalg fasiliteter enn resterende skoler, da disse hadde både fotball-, basketball-, volleyball- og håndballbane på skolens uteområde. På tidspunktet da observasjonene ble gjennomført var det lite aktivitet og lav benyttelse av de ulike fasilitetene, noe som samstemte med elevenes uttalelser under intervjuene.

4.1.1 Skoleregler

Det varierte mye fra skole til skole hvilke regler som var innført i forbindelse med sukkerrike mat- og drikkevarer (se tabell 2). I følge informantene på enkelte skoler, var det ingen regler eller forbud mot enkelte mat- og drikkevarer, og elevene her kunne spise hva de ville på skolen.

”Du har ikke lov til å ha det i timene, men i friminuttet så er det fritt fram, så da kan du gjøre hva du vil.” (Gutt, fokusgruppe F)

På andre skoler derimot, var det forbud mot typiske sukkerrike mat- og drikkevarer. Ved fire av skolene fortalte informantene at det var forbudt å drikke blant annet brus og energidrikk, og spise potetgull, godteri eller annen snacks. Det fantes ett unntak, som var dager med tentamen, da fikk elevene lov til å ta med seg det de ønsket.

”Kommer du med godteri eller potetgull på skolen her, så tar lærerne det og du får anmerkning.” (Gutt, fokusgruppe B)

Observasjoner viste at elever på skolene med forbud allikevel forlot skolens område, og at de returnerte med varer som, i følge skolens regler, ikke var tillatt.

4.1.2 Matmiljø og mattilbud på skolen

Med unntak av én skole, hadde samtlige skoler egen kantine med mat- og drikkeutsalg. Skolen uten kantine, hadde i stedet en matbod som holdt åpent to dager i uken (tirsdag og torsdag). I tillegg fantes det to vareautomater fra TINE, med korn- og grøtprodukter, og et utvalg drikkevarer, slik som melk og smaksatt melk, juice og smoothie. Kantinenes størrelse og lokaler varierte fra skole til skole. Observasjon viste forskjeller i matmiljøene og elevenes bruk av disse. De fleste skolene hadde en stor kantine eller ”allmennrom” med flere spisegrupper, der elevene både kunne kjøpe mat og oppholde seg i matpausen. På en av skolene fungerte kantine kun som matutsalg, og hadde ingen sitteplasser for elevene. Elevene her spiste derfor i klasserommene. Skolen med matbod hadde heller ingen felles spiseplass for elevene, men noen sofagrupper plassert ute i gangen. På de fleste skolene var det enten en kantineansvarlig eller en lærer som hadde hovedansvaret for kantinedriften. Ved flere av skolene byttet elevene på å hjelpe til i kantine under lunsjpausen. Én av skolene hadde satt ut driften av kantine til en kommersiell aktør i kommunen.

Tabell 3. Matmiljø og skolefasiliteter for fysisk aktivitet

	Kantine	Vareautomater	Tilgang til butikk i friminutt	Forbud mot brus/snacks	Fysisk aktivitet
Skole A	Matbod 2 dager/uke u/sitteplass	To TINE- automater (melkeprodukter, juice, smoothie, kornblandinger)	Forbudt	Ukjent	Fotballbane (gress) Bordtennis-brett
Skole B	Kantine m/sitteplass	Ingen automater	Forbudt	Forbudt	Fotballbane (asfalt) Basketballbane Volleyballbane Bordtennis-brett
Skole C	Kantine u/sitteplass	Ingen automater	Delvis forbudt (kun 10. klasse)	Forbudt	Flere fotballbaner Basketballbane Håndballbane
Skole D	Kantine m/sitteplass	To TINE-automater (melkeprodukter, juice, smoothie, kornblandinger)	Forbudt	Forbudt	Fotballbane (sand) Basketballbane Ramper sykkel/ skateboard
Skole E	Kantine m/sitteplass 4 dager/uke	Ingen automater	Forbudt	Forbudt	Felles fotballbane med barneskolen Grusbane Basketballbane Innendørs bordtennisbrett
Skole F	Kantine m/sitteplass	Ingen automater	Tillatt	Tillatt	Fotballbane Håndballbane Volleyballbane Basketballbane (Svømmehall i nærheten)

Mat- og drikketilbudet i kantinen varierte fra skole til skole. Felles for kantinen var at de solgte iste, sjokolademelk og sukkerrike yoghurter av forskjellig slag. På flere av skolene fortalte informantene at det også selges Piano (yoghurt), Rislunsj og Go´morgen yoghurt. Noen kantiner solgte også vanlig melk og laktosefrie melkeprodukter. De fleste skolene hadde en vanddispenser der elevene kunne fylle opp egne vannflasker. Ved observasjon viste det seg at kun to av skolene hadde vanddispenser plassert i kantinen, og ved disse skolene var det flere elever som fylte vannflasker i matpausen. Flere fortalte at det ble solgt enten kake, skolebrød eller vafler en dag i uken, og at dette var et populært tilbud blant elevene. På to skoler var det også mulig å kjøpe salat i kantinen. På en av skolene ble det også solgt begre med diverse oppkuttet frukt. Under observasjon kom det frem at enkelte kjøpte frukt, men det ble ikke observert kjøp av salat. Flere informanter fortalte at det i desember ble solgt julekaker som elevene selv hadde lagd i Mat og helse-timene.

Informantene på to av skolene fortalte at de hadde vareautomater med diverse mat- og drikkevarer. Disse var enten plassert i kantinen eller i korridorene på skolen. Informantene fortalte at disse automatene var levert av TINE. Fra automatene kunne elevene kjøpe blant annet vanlig melk, smaksatt melk, juice, smoothie og diverse porsjonsposer med havregrøt. Informantene ved samtlige skoler, fortalte at det ikke fantes vareautomater med brus, godteri eller snacks på skolen, og at de syntes dette var positivt.

”Det er jo veldig positivt at vi ikke har noen sånne godteriautomater og sånn i gangene da. Vi har automater, men det er for det meste med melk, smoothie og sånne kornblandinger.” (Jente, fokusgruppe D)

Videre forklarte noen informanter at det var få elever som kjøpte mat eller drikke fra disse automatene, da produktene var veldig dyre. På én skole fortalte de at skolen hadde hatt vareautomater, men ettersom det var så få som benyttet seg av disse, ble de fjernet.

4.2 Mattilbud i nærmiljøet

De fleste skolene lå i gangavstand til et utvalg dagligvarebutikker, kiosker eller andre spisesteder. Hvor stort utvalget var varierte mellom hver av skolene, jo mer sentrumsnær beliggenhet, jo større utvalg var det av butikker. Dette utvalget kunne bestå av ulike dagligvarebutikker som Meny, Spar eller Rema, gatekjøkken som solgte pizza, hamburger og kebab, fast food-spisesteder som McDonalds, Burger King, Big Bite, Starbucks, Narvesen, 7-eleven og bensinstasjoner.

4.2.1 Matpause

Matpausen viste seg å være relativt lik for de fleste elevene. På samtlige skoler fortalte informantene at det var én eller flere lærere som hadde inspeksjon under matpausen, både i klasserommene og ute i skolegården. Hvor elevene oppholdt seg varierte fra skole til skole. Vanligvis satt de i klasserommet, kantinen eller annet fellesrom mens de spiste lunsj. På skolene med egen kantine og sitteplasser, var det vanlig for elevene å sitte her i matpausen. På de fleste skolene var det et lavt støynivå mens elevene spiste, og de fleste pratet med hverandre. Mange elever satt også med mobiltelefonen og spilte eller surfet mens de spiste.

På flere av skolene fortalte informantene at alle måtte ut av klasserommet eller fellesrommet etter en bestemt tid, da disse ble låst siste del av friminuttet. Da skulle elevene helst skulle være ute i skolegården, men de fleste skolene hadde ingen regler på akkurat dette. På én skole derimot, ble alle dører inn til skolebygningen låst slik at ingen elever kunne oppholde seg her i dette tidsrommet. I løpet av matpausen på denne skolen viste observasjon at det ble spilt musikk over høyttalere ute i skolegården, noe informantene fortalte at de fleste

likte. På skolene der elevene ikke var nødt til å være ute deler av matpausen, fortalte informantene at de fleste elevene valgte å være inne fremfor å gå ut. Dette viste seg å være tilfelle for flertallet av skolene, der observasjonene viste kun et fåtall elever ute i skolegården i deler av matpausen. Observerte aktiviteter varierte, eksempelvis var det en gruppe jenter som laget snø-engler og tok bilder, mens en guttegjeng løp rundt og kastet snøballer på hverandre. På andre skoler spilte guttegjenger en-sprett i skolegården. Utenom dette var det få som var i aktivitet eller benyttet seg av skolens fasiliteter.

4.2.2 Skolemat og -drikke

På flertallet av skolene var det mest utbredt med matpakke og observasjonen viste at mange kjøpte drikke i tillegg til medbragt matpakke. Videre var det svært få elever som hadde med seg frukt eller grønt i matpakken, og i de kantinen uten tilbud om frukt og grønt var det enda færre elever som spiste dette i matpausen. Dette samsvarte med uttalelser fra informantene, som fortalte at matpakke med grovt brød med pålegg som salami, ost og skinke og nugatti var blant det vanligste. Mange elever kjøpte også mat og drikke i kantinen regelmessig. Den vanligste maten å kjøpe var påsmurte baguetter (hovedsakelig lyse) med kylling, kjøttpålegg eller ost og skinke. På noen av skolene var det forskjellig dagsmeny noen dager i uken, som ofte innebar pizza, tacowrap, pølser eller hamburger. Flere informanter fortalte at toast med ost og skinke, "Rett i koppen"-måltider som nudler og potetmos, og yoghurt-varianter som Piano og Rislunsj, var vanlig å spise blant elevene. En dag i uken (som regel fredag) solgte de fleste skolene også boller, kake eller vafler.

"Det er veldig mange som kjøper toast og wraps." (Gutt, fokusgruppe C)

"Baguetter eller horn med ost og skinke." (Jente, fokusgruppe D)

Samtlige informanter fortalte at iste og sjokolademelk var det mest "populære" å drikke blant elevene, noe som også kom tydelig frem under observasjonen. En del elever hadde med seg vannflaske, men mange av disse drakk også iste eller sjokolademelk i tillegg.

"Iste er definitivt det som blir drukket mest." (Gutt, fokusgruppe F)

"Iste og sjokolademelk går det mest av." (Gutt, fokusgruppe D)

Noen informanter fortalte også at mange drakk vann, men dette kom ofte an på vannkvaliteten på skolen. Flere informanter fortalte at vannet på deres skole smakte vondt og at få elever av den grunn drakk vann herfra.

"Det vannet smaker jo høgg da. Det smaker do-vann." (Gutt, fokusgruppe D)

”Jeg kjenner mange som pleier å ta med seg drikkeflaske og fyller vann i den.”

(Jente, fokusgruppe F)

Som nevnt, skilte én skole seg ut fra de øvrige, da elevene der fikk lov til å gå i butikken i matpausen. I følge informantene var det mange elever på skolen som gikk i butikken. De vanligste varene å kjøpe var kanelboller, skolebrød, lyse rundstykker, potetgull, Cola, iste, juice eller kakao. I følge noen informanter gikk mange elever også på Big Bite eller Starbucks og kjøpte mat. På denne skolen var det heller ingen forbud mot brus eller snacks, og elevene kunne ta med seg det de ønsket. Informantene fortalte at den vanligste maten (utenom brødsriver) blant elevene var lyse baguetter og rundstykker, kanelboller eller skolebrød, kake, godteri og potetgull.

”Brødskive, skoleboller, kake og godteri.” (Jente, fokusgruppe F)

”Det er veldig mange som spiser potetgull og drikker brus i lunsjpausen.”

(Jente, fokusgruppe F)

På skolene med forbud mot å gå i butikken fortalte enkelte informanter fra alle fokusgruppene at noen elever gikk i butikken før, under eller etter skoledagen. Da informantene ble spurt om hva som var mest vanlig å kjøpe dersom man gikk i butikken, svarte de fleste at dette hovedsakelig var usunn mat og drikke. Det vanligste var iste, sjokolademelk, brus, energidrikk, rundstykker, skolebrød/boller, kjeks og godteri.

”De kommer liksom tilbake med det som er godt, og som er veldig usunt.”

(Jente, fokusgruppe F)

”Det er veldig sjelden jeg ser noen komme tilbake med noe sunt for å si det sånn.”

(Gutt, fokusgruppe F)

Kun én informant på én av skolene fortalte at flere elever på deres skole pleier å kjøpe salat eller andre sunne alternativer hvis de gikk i butikken. Observasjon viste at det var mange elever som gikk i butikken, og at de ofte kom tilbake med typiske usunne varer som brus, energidrikk, iste, boller, potetgull, kjeks, og lyse rundstykker/horn.

4.2.3 Frukt og grønnsaker på skolen

Som tidligere nevnt, fortalte informantene at svært få elever spiste frukt eller grønnsaker på skolen. Det var sjelden elevene hadde med seg frukt hjemmefra, og noen informanter mente det var få som syntes frukt var viktig å ha med seg på skolen.

”Jeg er sikker på at det er noen som har med seg med frukt og grønnsaker, men jeg ser ikke mange som har det med. Kanskje en banan på siden på det meste.”
(Gutt, fokusgruppe F)

Videre fortalte de fleste informantene at skolen ikke hadde noen gratis skolefruktordning. Alle skolene hadde en slik ordning tidligere, men den ble kuttet ut. Mange informanter opplevde at skolefruktordningen ikke fungerte så godt, da det ble svært mye søppel og gris rundt på skolen, i tillegg til at mye av frukten ikke ble spist av elevene, men ”lekt” med eller kastet.

”De slutta med det fordi det var så mye søl og alle bare dreit i å kaste det i søpla. De bare lot det ligge på bordene i hallen og rydda ikke opp etter seg.”
(Jente, fokusgruppe F)

Kun én skole tilbød fortsatt elevene gratis frukt i kantinen. De kunne da gå i kantinen i friminuttene og forsyne seg av epler, banan, pære og gulrot. Informantene fortalte at dette var veldig populært, men at det var litt lite frukt, og at det ofte var tomt da de kom til kantinen.

”Vi får epler og pærer. Og gulrot også. Det er bra. Men det er litt lite da. Det er liksom to sånne skåler, så det er kanskje til én klasse. Så kommer du litt for sent liksom, så er det ikke akkurat mye igjen.”
(Gutt, fokusgruppe D)

På en annen skole kunne elevene kjøpe rimelig frukt i kantinen. Dette tilbudet var det mange elever som benyttet seg av og var positive til. På de resterende skolene ble det derimot ikke solgt noe frukt i kantinen. Enkelte informanter syntes skolefruktordningen fungerte bra da den gangen de hadde det, og mente at skolen fortsatt burde tilby dette.

4.2.4 Godterivaner

I følge de fleste informantene hadde de faste dager der de spiste godteri. Noen informanter fortalte at de kun spiste godteri i helgene, gjerne på fredag og lørdag. Andre fortalte at foreldrene deres sjelden kjøpte inn godteri og hadde det liggende hjemme, for å unngå at dette ble spist utenom helgene.

”Jeg spiser det som regel bare på lørdag eller søndag. Men jeg spiser ikke så mye godteri egentlig.” (Jente, fokusgruppe A)

På flere skoler fortalte informantene at de spiste godteri når de følte for det, uavhengig av hvilken dag det var, og at de ofte kjøpte godteri på vei til eller fra skolen. Videre forklarte informantene at de ikke hadde noen faste dager der de spiste godteri, og at *når* de kjøpte godteri kom an på hvor mye penger hadde. Én informant fortalte også at det var mange elever som kjøpte godteri i løpet av skoledagen, ettersom butikken lå så nære skolen.

”Jeg spiser godteri når jeg føler for det. Og når jeg har penger.”
(Jente, fokusgruppe D)

”Jeg tror det er mye lettere for folk nå som vi er nærmere butikken. Så jeg tror det er flere som går og kjøper godteri etter skolen nå.” (Jente, fokusgruppe B)

Enkelte informanter fortalte at de ikke var så glad i godteri og at de heller valgte å spise frukt eller grønnsaker og dip fremfor godteri, når de skulle kose seg i helgene. Flere informanter fortalte også at de prøvde å holde seg unna alt for mye sukker, og heller valgte andre sunnere alternativer.

”Jeg velger heller sunnere alternativer som gulrot og dip for eksempel. Jeg spiser ikke godteri, jeg holder meg unna sukker.” (Jente, fokusgruppe F)

4.3 Elevers holdninger knyttet til kosthold

I følgende kapittel vil funn relatert til forskningsspørsmålet ”Er sunne matvaner et tema blant elever og lærere, og hvem eller hva mener elevene påvirker deres matvaner på skolen?” beskrives.

4.3.1 Sunn eller usunn mat som samtaleemne blant elever

Tema som kosthold og sunn eller usunn mat var i følge flere informanter ikke et samtaleemne blant elevene på skolen. De fleste informantene fortalte at de pratet svært lite om dette temaet med andre medelever. Enkelte av informantene fortalte at det hendte de snakket om det i vennegjengen i friminuttene eller i lunsjen. Da kunne de snakke om kosthold og hva som er sunt eller usunt. Det var hovedsakelig jenter som fortalte at de snakket om mat, mens guttene sa at det sjeldent eller aldri var et samtaleemne blant dem.

”Vi snakker litt om det når vi spiser da. Da snakker vi en del om kosthold og hva som er sunt og ikke sunt å spise.” (Jente, fokusgruppe D)

Videre fortalte flere at når de hadde teori i faget Mat og helse, snakket de ofte om kosthold og om de energigivende næringsstoffene, som blant annet kalorier og fett, og om hva slags mat som er sunn eller usunn.

”Vi snakker mye om det nå i Mat og helse-timene. Men ikke sånn ellers liksom.”
(Jente, fokusgruppe C)

En av informantene fortalte at det hendte de tøyset med hverandre og kommenterte hvis en i vennegjengen spiste noe usunt, men at dette ikke var noe de tenkte mer over i etterkant. Et par av informantene fortalte også at de snakket om kosthold kun i Mat og helse-timene, men at de med fordel kunne snakket mer om det ellers i skoletiden. Én informant fortalte at når de skal

ut å spise med venner, hender det at de vurderer ulike steder ut i fra hva slags mat som serveres der, men at valget ofte falt på den restauranten som var billigst.

”Det er på en måte det usunne som er billig. Folk drar på Mc’ern og Burger King fordi det er billigere enn for eksempel å kjøpe en salat da.” (Jente, fokusgruppe B)

I et par av fokusgruppene var det flere som mente at mange elever snakket om sunn eller usunn mat. Dette kunne ofte være i forbindelse med idrett eller trening. Da snakket de ofte om hva som var bra å spise før eller mellom treninger som ga rask energi, og i tillegg var sunt.

”For meg er det sånn at hjemme så spiser vi sunt. Vi må holde oss på diett fordi jeg trener vekttrening og sånne ting. Så det er viktig at jeg spiser riktig. Så jeg og vennene mine snakker ganske mye om det. Så ja, det blir mye diskusjon rundt det.”
(Jente, fokusgruppe F)

”Noen ganger kan det være liksom, at det er bedre hvis du liksom vil ha bedre muskler eller mer energi. Så snakker man liksom om ting som banan eller ris. Noen ganger snakker vi litt om det. Så vi bryr oss litt liksom om kroppen, i alle fall vi i klassen.”
(Jente, fokusgruppe A)

På skolen der elevene fikk lov til å gå i butikken i matpausen, fortalte informantene at de var så vant til at de fleste elevene kjøpte usunn mat, at de ikke lenger la spesielt merke til det. Derfor var det heller ikke et samtaleemne blant de fleste elevene på skolen.

”Nei, vi snakker ikke noe særlig om det. Vi er så vant til at mange drar på butikken og kjøper godteri i lunsjen, så du legger liksom ikke noe særlig merke til det.”
(Jente, fokusgruppe F)

4.3.2 Elevers oppfatning av begrepet ”sunn” mat

Samtlige informanter forbandt salat, frukt og grønnsaker, og bær med sunn mat. Det ble nevnt blant annet spinat, rotgrønnsaker, belgvekster, paprika, agurk, eple og banan. På alle skolene tenkte informantene på fisk som svært sunn mat. Videre ble hvit kjøtt, som kylling, og grove kornprodukter oppfattet som sunn mat av de fleste informantene. Et par informanter nevnte også melk og melkeprodukter som sunne matvarer. Dette mente de fordi melkeprodukter inneholder kalsium som er viktig for kroppen.

”Ja, melkeprodukter. Kalsium det er jo viktig.” (Gutt, fokusgruppe F)

Pålegg som leverpostei, skinke og ost ble nevnt av noen informanter. Det å spise variert mat ble trukket frem av én informant, som også fortalte at hun syntes flere elever burde bli mer bevisst på hva de spiser på skolen. Én informant mente også at et kosthold burde bestå av flere komponenter, ikke bare enkelte matvarer, for å kunne defineres som sunt.

”Jeg tenker mye på at et sunt kosthold må jo inneholde flere ting. Sånn som fisk, kylling, grønnsaker, frukt og så videre. Det er liksom mye som må til for å ha et relativt sunt kosthold”. (Gutt, fokusgruppe F)

Enkelte informanter fortalte at næringsrik mat, vitaminer og mineraler og fiberrik mat var en viktig del av et sunt kosthold. I tillegg nevnte de mat med nok proteiner, kalorier og fett.

”Alt som har noe godt i seg liksom. Som nok proteiner og nok kalorier.”
(Jente, fokusgruppe F)

”Mat med mye fiber og vitaminer og mineraler.” (Jente, fokusgruppe C)

Enkelte informanter tøysset og kom med kommentarer om hva de forbandt med sunn mat.

”Alt jeg ikke liker å ha til middag.” (Gutt, fokusgruppe C)

4.3.3 Elevers oppfatning av begrepet ”usunn” mat

Det ble mye diskusjon blant informantene om hva de oppfattet som usunn mat. Alle informantene mente at fast-food generelt, var svært usunn mat. De aller fleste mente også at hamburgere og annen mat fra eksempelvis McDonald’s, Burger King eller KFC var typisk usunn mat. Kebab ble også nevnt av flere informanter. Godteri, sjokolade, popcorn og potetgull, og brus ble også nevnt av de fleste informantene. Enkelte informanter fortalte også at de forbandt kantinen generelt, med usunn mat. Videre ble mat som pommefrites, pizza og lyse kornprodukter nevnt av flere. Iste, sjokolademelk, energidrikk og juice også. Videre forklarte enkelte at de oppfattet sukker og mettet fett generelt, som veldig usunt.

”Og smør. Mettet smør. Mettet fett det er usunt.” (Jente, fokusgruppe F)

I tillegg ble kake, donuts, wienerbrød, skolebrød og sjokoladepålegg nevnt. Noen informanter hadde mange tanker om hva som er usunt. Noen av jentene fortalte at det generelt var usunt å spise for mye av én enkelt matvare, og at man burde bruke mer tid på å lage ”ordentlig” mat og tenke over hva man spiser. Ikke bare ta det enkleste alternativet. Informanter på samme skole mente at ferdigmat eller mat som bare varmes opp i mikroen, heller ikke var sunt. En annen informant mente at Toro-ferdigretter og boksemat kan være usunt. Blant noen informanter på en av skolene, kom det frem flere interessante kommentarer og tanker om hva de forbandt med usunn mat.

G1: ”Det er det som de fleste her på skolen kjøper tror jeg.

G3: Mye godteri og mye mat med mye fett.

G1: Godteri, pizzaboller, kaker, Wienerbrød, skolebrød. Det er liksom sånne ting.

J1: Brus. Det er mange som kjøper brus.

G3: Cola

G1: Iste

J2: Alt som er godt og vil drepe deg det er liksom det folk kjøper.

G1: Alt du kunne tenke deg å kjøpe til helga liksom, det er det jeg ser på som usunt”.
(Dialog mellom informanter, fokusgruppe F)

4.3.4 Spesielt opptatt av et sunt kosthold på skolen

Flertallet av informantene opplevde at det var enkelte grupper blant elevene som var mer opptatt av å ha sunnere kosthold og matvaner enn andre. Hovedsakelig gjaldt dette elever som drev med idrett på fritiden. Noen informanter fortalte at de elevene som trente mye eller drev aktivt med en sport, for eksempel langrenn, i større grad var opptatt av kosthold og ernæring. Flere informanter på de andre skoler mente også at elever som var aktive og trente mye generelt, ofte var mer opptatt av å ha sunne matvaner. Dette gjaldt både på skolen og hjemme.

”De som trener mye. Definitely. De som er veldig sånn treningsnarkomaner er veldig opptatt av kostholdet sitt tror jeg. Så liksom det skal hjelpe dem med trening.”
(Gutt, fokusgruppe F)

Videre fortalte informantene at disse elevene gjerne tenker mer over hva de spiser og sjelden kjøper mat eller drikke i kantinen på skolen. I følge en informant snakket disse elevene svært ofte om sunn og usunn mat. Noen informanter fortalte at elevene som var mer opptatt av å ha et sunt kosthold, som regel spiste grovt brød og frukt hver dag. De prøver også å unngå å spise usunn mat, som godteri, og de har *”sjelden sjokoladepålegg på brødskiva”*, fortalte en av informantene.

”Jeg vet ikke hvor ekstreme en del mennesker er, men jeg tror at det er veldig sånn at de liksom er veldig opptatt av begrensninger. Hvor mye du kan ha av forskjellige ting. Hva du kan ha, hva du kan spise eller forskjellige ting du skal ha i deg.”
(Gutt, fokusgruppe F)

Flere informanter fortalte at jenter generelt var mer opptatt av å ha et sunt kosthold enn gutter. De mente at gutter var mer opptatt av trening og å være i fysisk aktivitet, mens jenter var mer opptatt av kosthold. På en annen skole fortalte informantene at det ikke var noen særlig forskjell mellom gutt og jente når det kommer til å bry seg om eget kosthold, men at jenter hovedsakelig bryr seg mer om kroppen enn hva gutter gjør. De fortalte at de fleste spiser sunt, men på forskjellig grunnlag.

”Jeg tror det er nesten det samme for gutter og jenter. Bare at jenter kanskje bryr seg mer om kroppen. Også hvert fall sånn jeg ser det, er det viktigst for jentene å spise sunt for å holde seg tynne. Mens guttene trener og spiser sunt for å.. Jeg vet ikke helt.”
(Jente, fokusgruppe A)

I følge flere informanter varierte det veldig hvem som var opptatt av sunt kosthold og gode matvaner. Én informant mente at mange elever ikke bryr seg om kostholdet, og at de ofte spiser det de har lyst på der og da, og som de selv føler er riktig.

”Det er minst en person i alle klassene som for eksempel spiser på Mc’ern så ofte han kan da. Eller Burger King bare for at han syns det er godt. Han tenker ikke på, eller han eller hun tenker ikke på at det kan være veldig skadelig for kroppen.”
(Gutt, fokusgruppe C)

4.3.5 Andre elevers påvirkning på matvaner

Samtlige informanter mente at medelever og venner kunne ha stor innflytelse på eget kosthold og matvaner, og at de kanskje var den viktigste påvirkningsfaktoren på skolen. De fortalte at hva slags mat medelever eller venner spiste, i stor grad kunne påvirke dem.

”Ja, for eksempel hvis det er noen som har med bolle på skolen da, så tenker man bare ”å, sånn vil jeg også ha”, også kommer folk med det dagen etter. Men hvis det er for eksempel noen som har med fruktsalat da, og det ser skikkelig godt ut, så blir det sånn ”å, det vil jeg ha med i morgen, ikke sant.” (Jente, fokusgruppe C)

Flere informanter fortalte at dersom vennene deres kjøpte noe usunt i kantinen eller i butikken, så ville de sannsynligvis også kjøpe noe usunt for å ikke skille seg ut. Det kunne også være slik at hvis en i vennekretsen hadde med seg grovt brød og salat hver dag til lunsj, så ville de selv spise det samme. Videre ble det også påpekt at miljøet også kan ha stor innflytelse på elevenes kosthold og matvaner. En informant fortalte at særlig de eldre elevene hadde stor påvirkning på resten av elevene, spesielt de som akkurat hadde startet på ungdomsskolen. Dette var fordi de eldre elevene hadde gått på skolen lenger, og derfor var mer etablert og ofte hadde utviklet egne rutiner og spisevaner. Informanten fortalte at mange elever kunne etterligne disse elevene og hva de gjorde, da dette var det ”normale” på skolen.

”Det er jo en del her elever her på skolen da, og du ser jo liksom hva de gjør. For eksempel da jeg begynte i 8. klasse, så jeg en haug med 9. og 10. klassinger som gikk bort til Rema og sånt i pausen. Og til slutt så endte jeg opp med å gå bort selv da.”
(Gutt, fokusgruppe F)

4.3.6 Oppfatning av skolens fokus på kosthold og sunne matvaner

I følge flere informanter var det lite fokus på elevenes matvaner på skolen. Dette gjaldt hovedsakelig blant elevene selv, men også skoleledelsen ble nevnt.

M: ”Synes dere det er fokus på sunne matvaner her på skolen?”
G2: Nei
G4: Nei! De har jo kake på kontoret hver dag.”
(Utdrag fra dialog mellom gutter, fokusgruppe B)

4.3.6.1 Fokus på kosthold i Mat og helse

I hvor stor grad det var fokus på sunne matvaner på skolen, varierte noe fra skole til skole. Som nevnt, opplevde informantene at skolen hadde lite fokus på kosthold- og matvaner, med unntak av teoriundervisning i Mat og helse-timene.

”Det blir mer og mer fokus på grunn av Mat og helse-timene. Vi går jo gjennom det her i mat og helse nå. Så liksom, det var en i klassen vår som spiste nudler hver dag før, og han spiser ikke det nå lenger fordi han hørte hvor lang tid det tar før det dårlige fett og alt det der dårlige i nudlene går ut av kroppen igjen. Så han har slutta å spise nudler helt.” (Gutt, fokusgruppe D)

De fleste informantene fortalte at de i disse timene lærte om mat og forskjellige matvarer, og hvilke komponenter som burde inngå i et sunt kosthold. På én skole forklarte informantene at de lærte en del om de energigivende næringsstoffene; fett, karbohydrater og proteiner, i tillegg til vitaminer og mineraler. På en annen skole fortalte informantene at de også lærte litt om livsstilssykdommer i teoritimene. På flere av skolene sa informantene at det hendte de hadde prøver på det de hadde gjennomgått i teoritimene. På én skole fortalte informantene at det også hendte de hadde prosjekter og presentasjoner for resten av klassen.

”Vi pleier vanligvis å lage mat i timene, men noen ganger har vi sånn teoritime hvor vi sitter å snakker om forskjellige sykdommer og kosthold og sånne ting. Så det er ganske bra, man får lært seg litt.” (Jente, fokusgruppe F)

Informanter på flere av skolene fortalte at de hovedsakelig lagde sunn mat når de har praksis i Mat og helse-timene, slik som laksewok og grønnsakssupper.

”Lærerne prøver å lære oss litt om sunn mat og hvordan vi kan det, sånn at det blir lettere å spise sunt. For eksempel forrige gang så lagde vi laksewok.” (Gutt, fokusgruppe C)

Det hendte også de lagde forskjellig typer vanlig eller søt gjærbakst. Noen informanter sa at de lærte å smake på ny mat som de ikke hadde smakt tidligere. De fleste informantene likte Mat og helse-timene svært godt og syntes disse timene var morsomme, spesielt når de har praksis. Videre opplevde de fleste informantene at faget Mat og helse kunne inspirere dem til å lage (sunn) mat også hjemme. Noen informanter trakk frem at det å lære hvordan man lager mat fra bunnen av kan gjøre at flere lager sunnere mat.

”Du lærer å lage noe sånn sunn mat som du synes er godt, og da har du lyst til å prøve det en gang til hjemme for å se hvor godt du egentlig liker det da. Også får du jo lyst til å spise det ofte hvis du likte det.” (Gutt, fokusgruppe D)

”Når vi lager middagsretter da, så er det jo for det meste sunne retter, og alt smaker jo godt, så. Eller det meste vi lager smaker godt. Da blir vi jo litt inspirert til å lage mat hjemme også da.” (Jente, fokusgruppe D)

På en skole derimot, svarte neste alle informantene nei da de ble spurt om Mat og helse-timene ga inspirasjon til å lage mat selv. Dette mente de fordi de kun lagde matretter de kunne fra før, i tillegg til at det ikke smakte så godt.

”Det vi lagde var litt sånn grunnleggende ting da, så det meste kunne vi egentlig fra før.” (Gutt, fokusgruppe B)

4.3.6.2 Fokus blant lærere

Noen informanter fortalte at det var svært lite fokus på et sunt kosthold, spesielt i friminuttene, ettersom man fikk lov til blant annet å drikke brus og spise potetgull. Enkelte av informantene mente det kunne være nyttig dersom lærerne informerte elevene om hva de burde spise og hvorfor, og hvilken effekt, spesielt usunn mat, kan ha på kroppen.

”Altså, lærerne burde egentlig vært litt mer.. På en måte påvirke elevene mer til å spise sunnere. Som for eksempel ved å lage en plakatt i klassen da og henge den opp så folk ser den hver dag. Og da blir man på en måte påvirket av det uten at man vet det.” (Jente, fokusgruppe C)

På én skole derimot, mente noen informanter at det var en del fokus på sunn mat fra skolens side. De fortalte at de sjelden lagde noe usunn mat i Mat og helse-timene, og at kantineansvarlig passet på at det ikke ble solgt for mye usunn mat i kantinen. Én informant fortalte videre at alle klassene fikk hvert sitt ønske om hva de vil ha i kantinen, men at dette ønsket ikke fikk gjennomslag hvis lærerne mente det var for usunn mat.

”De er jo veldig obs på det. For eksempel på møter da, så spør vi jo om forskjellig mat og drikke til kantina, og da hender det jo de sier nei, vi kan ikke selge det fordi det er for usunt.” (Jente, fokusgruppe C)

På flere av skolene var mat- og drikketilbudet i kantinen en av årsakene til elevenes vurdering om manglende fokus på sunne matvaner på skolen. Dette mente de fordi kantinen hovedsakelig solgte usunne varer som Grandiosa, hamburger, kaker og sjokolademelk, som kunne gjøre det vanskelig å ha et sunt kosthold på skolen. Flere informanter mente at mange av de usunne matvarene burde vært kuttet ut, og at lærere kunne forsøkt å kontrollere mer hva elevene spiste i skoletiden.

I hvilken grad informantene mente at skolen og lærere påvirket deres kosthold, varierte fra skole til skole. Ved et par av skolene mente informantene at lærerne, rektor eller kantineansvarlig kunne påvirke kostholdet gjennom mattilbudet i kantinen. Blant annet

gjennom hva de valgte å selge av mat- og drikkevarer. En informant fortalte at det også hendte elevene så på hva slags mat lærerne spiste selv, og hvorvidt det var sunn mat.

Videre mente de fleste at sosiale medier var med å påvirke kostholdet deres. På én av skolene mente samtlige informanter at sosiale medier var det som påvirket dem mest. Informantene fortalte at det hendte de så bilder eller videoer av mat og drikke som så veldig fristende ut, og at de derfor fikk lyst til å lage dette selv. Flere informanter mente også reklame, gjennom plakater eller på tv kunne påvirke deres matvaner. Videre mente enkelte informanter at forbilder eller ”idoler” også kunne påvirke kostholdet deres. De forklarte at man ofte kunne sammenligne seg selv med dette idolet, og ønske å se slik ut selv. En informant fortalte at hvis man for eksempel så en kjendis som er slank og pen, hendte det at man kunne tenke at “slik vil jeg også se ut”, og derfor velge å spise mindre og/eller sunnere mat.

“Vel.. Det er jo på en måte sånn for de fleste jentene liksom at påvirkning på hva man spiser, da ser man på en måte på andre, sånn som superstjerner som har den fine kroppen. Og da sammenligner vi på en måte oss med dem da, og skal få den kroppen. Men de fleste stjernene har jo hatt kirurgi og bare gjort dårlige ting for å få sånn kropp.” (Jente, fokusgruppe A)

Videre fortalte én informant at dersom man for eksempel ser en fotballstjerne man ser opp til, spise noe usunt, så hendte det man kunne tenke “hvis han kan spise det, så må jo jeg kunne spise det også”.

”Hvis du for eksempel har en fotballspiller da som du ser opp til, og du ser han spise noe usunt da, så kanskje du tenker ”å, han spiser jo det”, så da kan jo jeg spise det og”. Også tenker du kanskje ikke på at han spiser det en gang i året, mens du spiser det kanskje litt ofte. Så idoler kan ha dårlige påvirkning også.” (Gutt, fokusgruppe D)

4.4 Ansvar, muligheter og barrierer knyttet til et sunt kosthold

I følgende avsnitt presenteres funn relatert til forskningsspørsmålet ”Hvilken oppfatning har elevene av skolens ansvar for deres kosthold? Og hvordan vurderer de muligheter og barrierer knyttet til et sunt kosthold på skolen?”

De fleste informantene mente at både de selv, foreldre og skolen burde ta ansvar for at de hadde sunne matvaner på skolen. Flere informanter ved forskjellige skoler, sa at hva de spiste var deres eget valg og dermed deres ansvar. Én informant mente at det *kun* var de selv som hadde ansvar for hva de spiste.

”Det er jo vi som skal spise det og det er jo vår kropp det går utover. Så det er jo vi som burde passe på det også.” (Jente, fokusgruppe A)

Videre fortalte en informant at de selv kunne påvirke eget kosthold. For eksempel hvis man var misfornøyd med seg selv og ønsket å bli tynnere, så kunne man velge å spise mindre eller spise sunnere mat. Noen fortalte også at de selv kunne påvirke kostholdet sitt ettersom de tar egne valg når det kom til hva de ønsket å spise på skolen.

På samtlige skoler mente informantene at deres foreldre hadde deler av ansvaret for kostholdet deres på skolen. Flere informanter fortalte at foreldrene burde oppfordre barna sine til å spise sunn og variert mat, og tilrettelegge (ved innkjøp av mat) for at barna kan ha med seg sunn mat på skolen. I tillegg burde de passe på at elevene hadde med seg matpakke hver dag. Én informant mente også at foreldre ikke burde gi barna sine penger til å kjøpe seg mat på skolen, ettersom dette som regel ble brukt på usunn mat.

Videre kunne foreldre ha påvirkning på hva elevene spiste på skolen. Det kunne være på ulike måter. De fleste mente at foreldrene kunne ha innflytelse på kostholdet deres, ettersom vaner og rutiner ofte etableres i hjemmet. Enkelte informanter fortalte at mødrene deres ofte var opptatt av et sunt kosthold, og at de selv ble påvirket av dette. Mange foreldre lager også barnas matpakke og kjøper inn maten som er tilgjengelig for barna. Videre fortalte en informant at foreldre kunne være et slags forbilde for mange elever, som både kunne være positivt og negativt.

”Som for eksempel hvis foreldrene dine spiser godteri nede på rommet sitt, også ser for eksempel barna det, også tenker de sånn ”å så det er lov til å spise godteri mer enn på godteridagen eller lørdag”. Jeg husker at faren eller moren min gjorde det, så da spiste jeg også.” (Gutt, fokusgruppe D)

Noen informanter fortalte også at søsken kunne ha påvirkning på deres kosthold. Dersom man hadde eldre søsken, så man kanskje opp til dem og ønsket å gjøre som dem. For eksempel hvis de gikk til butikken i friminuttet, så ville man kanskje selv gå i butikken.

Videre mente de fleste informantene at lærerne hadde mye av ansvaret for deres kosthold mens de var på skolen. De mente årsaken til dette var at de tilbringer svært mye tid på skolen, og ettersom de er på *”deres arena”* bør skolen ta ansvaret for hva som foregår her også.

”Når ikke foreldrene våre kan være her å passe på at vi spiser sunt liksom, så burde jo skolen ta det ansvaret.” (Gutt, fokusgruppe C)

Enkelte informanter påpekte at det var viktig at lærerne passet på kostholdet til elevene, da dette kunne ha påvirkning på deres konsentrasjon og læring i skoletiden. Ved flere

av skolene fortalte informantene at skolen burde ta deler av ansvaret, ettersom de faktisk solgte mat og drikke i kantinen, og at hva de selger her i stor grad påvirker matvanene deres. En informant fra skolen der elevene hadde tilgang til butikker i friminuttene, mente også at lærerne burde ta mer ansvar for å unngå at elevene drikker brus og spiser godteri på skolen.

”Hva vi spiser på skolen kunne de kanskje kontrollert litt. For eksempel at det ikke er lov med kake og godteri, og andre unødvendige ting på skolen.” (Gutt, fokusgruppe F)

4.4.1 Forbud

I diskusjon rundt muligheter og barrierer for et sunt kosthold på skolen, trakk flere informanter blant annet frem skolens regelverk og mattilbud i kantinen. Som nevnt, hadde skolene ulike regler i forbindelse med godteri og brus og tilgang til butikker i friminuttene. I hvilken grad forbudene ble fulgt opp av lærerne, varierte mye mellom skolene. På enkelte skoler ble elevene fratatt brus eller lignende hvis lærerne så dette i timer eller friminutt, mens elever på andre skoler kun fikk tilsnakk dersom de hadde med dette.

”Hvis lærerne oppdager at du har med godteri eller noe sånn, så sier de egentlig bare i fra at du skal legge det vekk.” (Jente, fokusgruppe D)

G1: ”Altså, kommer vi med en stor Cola så bryr jo ikke lærerne seg noe ting liksom.

G2: Vi får ikke lov å ha det med på skolen, men om vi har det med på tentamen så er det bare ”kjør på”. Vi får lov.

J1: Jeg vet ikke om vi får lov, men lærerne sier jo ingenting hvis vi har med oss godteri eller noe sånt.

G2: Nei, de sier bare at det ikke er lov, men så gjør de jo ikke noe med det. De kunne kanskje vært litt strengere.”

(Dialog mellom informanter, fokusgruppe E)

På alle skoler unntatt én, var det forbudt for elevene å gå i butikken i friminuttene. På de fem skolene med forbud mot dette, fortalte flere at det var mange elever som gikk på tross av denne regelen.

”Det er ikke lov i friminuttene, men det er mange som drar på butikken før skolen og kjøper for eksempel boller og sånn da.” (Jente, fokusgruppe C)

På en av skolene var det kun lov for 10. klasse å gå i butikken, og informantene fortalte at det var veldig mange som benyttet seg av denne muligheten. På én av skolene var det kun lov å gå i butikken dersom man ikke hadde med seg matpakke og det var tomt for baguetter og lignende i kantinen. Informantene fortalte at denne regelen ble innført for mange år siden, før de startet på ungdomsskolen. Flere fortalte at de trodde dette forbudet ble innført etter forespørsel fra foreldrene, da elevene kun kjøpte usunne varer som brus eller snacks.

”De sa liksom at mange kom for sent. Og at kanskje mange kjøpte ting man ikke burde.” (Jente, fokusgruppe B)

Videre skilte én skole seg ut fra resten da elevene på alle klassetrinn hadde lov til å gå i butikken i friminuttene. Dette var også samme skole som ikke hadde forbud mot sukkerholdige mat- og drikkevarer. Observasjon på denne skolen avdekket at mange elever kjøpte usunne varer i matpausen, i større grad enn på de øvrige skolene.

”I storefri eller alle friminutt generelt, har du full mulighet til å dra hvor du vil, så lenge du er tilbake før pausen er ferdig.” (Gutt, fokusgruppe F)

Hvorvidt informantene mente det var positivt eller negativt at skolen hadde innført forbud, varierte noe fra skole til skole. De fleste informantene mente det hovedsakelig var positivt at de ikke fikk gå i butikken, ettersom de fleste kun kjøpte usunne mat- og drikkevarer. Noen mente derimot at det var negativt fordi kantinen hadde et dårlig utvalg av mat, og at det derfor kunne vært fint for elever som ikke hadde med matpakke, å få dra i butikken.

”Jeg synes det er veldig greit. Fordi de fleste kommer jo tilbake med godteri og andre usunne ting. Så hvis kantina setter mer fokus på sunn mat og det ikke er lov å dra på butikken, så må man liksom ta med noe hjemmefra hvis man absolutt skal spise noe usunt.” (Jente, fokusgruppe D)

”Det er teit. Tenk når du ikke har med mat da.” (Gutt, fokusgruppe D)

De fleste informantene på skolen der elevene fikk lov å gå i butikken, mente dette var positivt, ettersom man fikk større frihet til å gjøre hva man vil. I tillegg kunne de kjøpe det de hadde lyst på i butikken, dersom de ikke likte maten i kantinen.

”Det gir jo mye frihet, men åssen du bruker den friheten er det som kan være negativt i så fall.” (Gutt, fokusgruppe F)

”Jeg synes egentlig at det er greit fordi det er veldig mange som er veldig kresne i matveien, og hvis de ikke har med seg mat en dag og det ikke er noe de liker i kantina, så kan de gå på butikken og kjøpe seg noe da. Det er jo greit det.”
(Jente, fokusgruppe F)

4.4.2 Elevenes vurdering av kantinen

Informantene på samtlige skoler ga uttrykk for at kantinen kunne vært forbedret. På flere av skolene mente informantene at kantinetilbudet generelt var for dårlig, ettersom det var for lite utvalg, og fordi det hovedsakelig var usunne varer som ble solgt her. Flere informanter syntes at blant annet at iste og sjokolademelk kunne vært byttet ut med andre sunnere alternativer, slik som vanlig melk, smoothie eller juice. Noen informanter nevnte også at lyse baguetter og

rundstykker kunne vært byttet ut med grovere varianter. På én skole fortalte en informant at en positiv ting ved kantinen var at de sunne varene ble solgt billigere enn de mer usunne. Blant annet var vanlig melk rimeligere enn sjokolade- eller jordbærmelk. Flere informanter fra én skole fortalte at de tidligere hadde et suppekjøkken (før de fikk kantine) der det ble laget blant annet taco- og kyllingsuppe noen dager i uken, noe som var veldig populært blant elevene. Videre fortalte de at de syntes mat som pizza eller hamburger godt kunne erstattes med noen sunnere alternativer, slik som suppe. På samme skole mente også noen informanter at prisen i kantinen var for høy, og at mange elever derfor gikk i butikken (selv om dette ikke var lov) for å kjøpe de samme produktene billigere der.

”Det er jo litt dumt, når vi for eksempel vil ha en sjokolademelk som koster 20 kroner her, også har vi bare 10 kroner. Da kan du jo kjøpe den billigere nede på butikken for 10 kroner.” (Gutt, fokusgruppe D)

Da informantene ble spurt hva de ønsket seg i kantinen, svarte flere at de ønsket seg iskaffe, frukt eller fruktsalat og vanlig salat eller kyllingsalat. De fleste informantene syntes at kantinen burde tilby frukt, enten gratis eller til en lav pris. Videre fortalte enkelte informanter på én av skolene at kantinen burde selge laktose- og glutenfrie produkter, for elever med matallergi eller -intoleranser.

På én skole var informantene svært misfornøyd med kantinetilbudet. Samtlige informanter fortalte at de syntes tilbudet i kantinen var veldig dårlig. Utenom noen faste dager hvor de tilbød kake eller lignende, ble det hovedsakelig solgt meieriprodukter fra TINE i kantinen. I følge informantene var dette kun forskjellige melkevarianter, iste og yoghurt. Informantene opplevde at tilbudet her var veldig begrenset og generelt for usunt, og mange kunne tenkt seg at blant annet varmmat, baguetter og salat ble solgt i kantinen.

M: Hva synes dere om tilbudet i kantinen da?

J3: De har jo ikke sånn veldig stort tilbud der egentlig. Det er ikke noe baguetter eller noe, bare yoghurt, iste og Litago.

G3: Nei, det er bare sånne melkeprodukter fra TINE stort sett.

J3: Jeg synes det skulle vært mer sunne tilbud i kantina.

G2: Ja, det er for usunt og for dårlig tilbud.”

(Informanter, fokusgruppe E)

På en skole der kantinen ikke solgte kaker eller boller enkelte dager, fortalte informantene at de gjerne skulle hatt tilbud om det, og at de trodde mange elever hadde syntes dette var en fin ting.

”Det er jo for [usunt]. Men du blir jo litt glad når det er kake i kantina da.”
(Jente, fokusgruppe D)

Ingen av kantinene solgte noen form for godteri eller snacks. Noen av informantene mente dette var en bra ting, da mange elever ”*spiser nok usunt fra før*”. På tre av skolene tilbød kantinen kaker eller bakervarer én dag i uken. Informantene fortalte at det var mange elever som pleide å kjøpe dette. Noen fortalte at de selv ikke pleide å kjøpe det, og mente at det heller burde vært et sunnere alternativ.

”Det er jo ikke bra at de selger usunne ting i kantina. Men personlig har jeg aldri kjøpt det. Men jeg synes ikke det er noe positivt å ha det der. Det hjelper jo ikke akkurat på at unge skal spise sunn mat.” (Gutt, fokusgruppe F)

”Altså, de burde ikke bare ha sånne alt for usunne ting i kantina, så folk kjøper det. For det er opplagt at folk heller kjøper usunne ting enn sunne ting. Så skolen burde vel tenke på det.” (Jente, fokusgruppe A)

På de øvrige skolene som solgte kaker eller boller i kantinen, var det noen informanter som stilte seg positive til dette tilbudet, ettersom det kun var en sjelden gang og fordi mange elever syntes det var en hyggelig måte å avslutte uken på.

”Jeg tror det er noen også som synes det er helt greit og avslutte fredagen med en kakebit.” (Gutt, fokusgruppe E)

Flere informanter mente at dersom kantinen hadde tilbudt flere sunne alternativer, ville det være lettere å ha et sunt kosthold.

”Det hadde vært mye lettere å spise sunn mat hvis det hadde vært mer sunn mat i kantina” (Gutt, fokusgruppe D)

Informantene på skolen som kun hadde matbod to ganger i uken, opplevde at denne i mindre grad var en hindring for sunne matvaner. En informant på samme skole fortalte derimot at manglende muligheter for å varme opp mat kunne bidra til at de hadde med mindre sunn mat.

”Når jeg tenker på sunn mat så tenker jeg som regel på varm mat, og det kan man jo ikke spise på skolen fordi vi ikke har noe å varme opp maten med.”
(Jente, fokusgruppe A)

Videre fortalte én informant at en hindring til å spise sunt kunne være lite informasjon og ”undervisning” fra lærerne om hva de burde spise. Dette fordi mange elever ikke hadde nok kunnskap om kosthold og hva de burde spise, og derfor valgte ”feil” mat. Blant noen informanter ble det nevnt at faget Mat og helse også kunne bidra til at man spiste mer usunn mat, ettersom de ofte lagde boller, kaker og annen søt bakst. Videre fortalte en informant at man ikke rakk å spise ”ordentlig” mat fordi matpausen var for kort, og at mange derfor valgte å kjøpe noe kjapt i kantinen, som for eksempel nudler.

Informantene på skolen der elevene hadde lov til å gå på butikken, var de eneste som ikke trakk frem kantinen som en hindring for et sunt kosthold. Her fortalte informantene derimot at miljøet og medelever rundt dem, samt butikken, var den største hindringen til sunne matvaner på skolen. Tilnærmet alle informantene fortalte at når medelever kom tilbake fra butikken med brus eller godteri, ble de selv fristet til å spise dette. Flere opplevde også et slags "gruppepress" til å kjøpe usunn mat.

"Det kan jo hende hvis for eksempel det er mange som kjøper noe usunt da, også har du egentlig lyst til å kjøpe noe sunt, men du tenker kanskje at det er jo ikke normalt å kjøpe noe sunt, så da kjøper du noe usunt i istedenfor." (Gutt, fokusgruppe F)

"Det er jo sånn hvis noen av vennene dine har med seg sjokolade eller noe sånt og spør om du vil ha. Så det er jo liksom vanskelig å si nei, for du vil jo liksom ha." (Jente, fokusgruppe F)

Guttene og jentene opplevde dette presset ulikt. En av jentene fortalte at hun følte hun måtte kjøpe noe sunt siden det var mest vanlig i hennes vennegjeng, og at dersom hun kjøpte noe usunt kunne det hende hun blir ertet av andre for dette.

J2: "Jeg synes faktisk det er litt annerledes, for hvis du kjøper noe usunt så tror du jo at de andre kommer til å mobbe deg eller si noe frekt til de fordi du spiser noe usunt og sånn."

*G1: Jeg tror ikke det skjer. Det er så mange som kjøper noe usunt, så jeg tviler på det.
J2: Det kan skje! Eller hvis du som regel spiser ganske sunt da, så kommer de og sier "Å, du har kjøpt potetgull du a, så du spiser noe usunt og." Det gjør liksom at du føler deg litt pressa, på begge deler liksom."*

G1: Ja, men hvis du kjøper en pose med potetgull, så kan du trygt tenke at det er en fyr bak deg som kjøper tre poser, mens du kjøper én. Så jeg tror det er mer gruppepress på å kjøpe usunn mat enn sunn mat. For det er så mange som kjøper usunn mat, det er jo liksom grunnen til å gå på butikken. De som spiser relativt sunt lager jo som regel matpakke selv." (Dialog mellom jente og gutt, fokusgruppe F)

4.4.3 Elevenes forslag til å fremme sunne matvaner på skolen

De fleste informantene kom frem til mange av de samme forslagene til tiltak som kunne gjennomføres på skolen for å fremme sunne matvaner blant elevene. Som tidligere nevnt, mente samtlige at skolen kunne hatt mer undervisning eller gitt mer informasjon om kosthold og ernæring, blant annet hva som bør inngå i et sunt kosthold, og hva man burde unngå å spise for mye av. Informantene foreslo også at de kunne fått mer kunnskap om hva som skjer i kroppen dersom man spiser for mye av blant annet sukker og fett. I tillegg foreslo de at det kunne vært arrangert et ernæringsseminar en gang i året, der elevene kunne lært mer om for eksempel livsstilssykdommer. Alternativt kunne helsesøster på skolen informert om dette. Videre mente de fleste at det generelt burde vært mer fokus på kosthold og ernæring på

skolen, eksempelvis gjennom plakater eller oppslag på skolen. Enkelte mente også at forbud mot utvalgte matvarer kunne være et godt tiltak.

”Vi burde kanskje hatt noen folk som kom til skolen vår da, og snakka om hvordan man skulle spise. Sånn som det er på idrettslinja og sånn. For det er noen som liksom ikke skjønner hva som er lurt å spise og hva som ikke er lurt å spise.”
(Gutt, fokusgruppe B)

”Lærerne kunne kanskje sagt i fra litt mer på skolen at det er lurt å spise sunt, og hvorfor man burde det. For jeg tror ikke det er så mange som vet det liksom. Som tenker over det da når de lager mat, at hvordan man spiser, er veldig viktig for hvordan man lærer.” (Jente, fokusgruppe D)

Videre foreslo flere informanter at en gratis skolefruktordning burde gjeninnføres, og at flere elever da ville spist mer frukt. Mange informanter fortalte også at det burde bli solgt frukt og grønnsaker i kantinen. Samtlige informanter sa at tilbudet i kantinen burde vært sunnere. Produkter som iste, sjokolademelk, pizza, sukkerrik yoghurt og kake burde vært redusert eller kuttet ut, samtidig som det kunne bli solgt mer grove baguetter, frukt og grønnsaker og salater, til en rimeligere pris enn de usunne matvarene. På denne måten ville det vært lettere for elevene å valgt sunnere alternativer.

”M: Hva synes dere om mat- og drikketilbudet i kantinen da?

G3: Det burde vært litt sunnere alternativer og ikke bare sånne usunne ting, som lyse baguetter og horn med litt ost, skinke og smør.

G2: I stedet for å ha sånne sunne tilbud, så pleier de å lage sånne ting som pizza eller skolebrød på fredager og sånn.

G3: Ja, i går hadde de jo hamburgere.

G2: Ja, så det gjør jo at du har lyst til å kjøpe den usunne maten som du ikke vanligvis gjør, i stedet for å kjøpe noe sunt, som for eksempel en grov baguette med ost og skinke.”

(Dialog mellom informanter, fokusgruppe D)

Videre ble det foreslått at det kunne innføres flere timer med både teori og praksis i Mat og helse gjennom alle årene på ungdomsskolen. Ved to av skolene ble det trukket frem at lærerne som innsiserte i friminuttet kunne passet mer på at alle elevene spiste noe, og at ingen hadde med seg brus eller godteri. Et annet forslag fra en informant var at elevene kunne tilbys gratis skolemat *”med varierte og sunne måltider som inneholder de næringsstoffene man behøver”*. Til sist foreslo en informant at elevene kunne gjennomføre en kostholdregistrering av hva de spiser på skolen over en kort periode, i faget fysisk aktivitet og helse, slik at man ble mer bevisst på hva man spiste på skolen.

4.5 Muligheter for fysisk aktivitet på skolen

I følgende kapittelet presenteres funn knyttet til forskningsspørsmålet *”Hvilken oppfatning har informantene av skolens ansvar for deres fysiske aktivitet? Og hvordan vurderer de muligheter og barrierer for fysisk aktivitet på skolen?”*

Innledningsvis gis en kort gjengivelse av informantenes uttalelser om deres aktivitetsvaner på fritiden. Deretter beskrives informantenes uttalelser om hvem de mener har ansvar for deres fysiske aktivitet i skoletiden. Videre vil det gis en beskrivelse av funn knyttet til Kroppsøving og Fysisk aktivitet og helsetimer, samt organiserte aktiviteter på skolen. Avslutningsvis presenteres informantenes vurdering av muligheter for aktivitet, og deres forslag til hva som kunne bidratt til å øke aktivitetsnivået blant elevene på skolen.

I følge de fleste informantene var det mange elever som drev med en idrett eller aktivitet på fritiden. Mange informanter fortalte at de drev med enten fotball, håndball, ski, allidrett, turning eller dansing. Flere fortalte også at de drev med egentrening og vekttrening, og at de generelt var ganske aktive på fritiden, og at de hadde inntrykk av at de fleste medelevene var relativt aktive utenom skoletiden.

4.5.1 Ansvar for elevers aktivitet i skoletiden

De fleste informantene mente at skolen burde ta deler av ansvaret for at elevene var i aktivitet mens de var på skolen. Årsakene til dette var flere, men først og fremst mente de dette fordi fysisk aktivitet er veldig viktig for en god helse. Enkelte trakk også frem at det var viktig for deres læring på skolen. To informanter fortalte at ettersom de tilbringer såpass mye tid på skolen, burde det være skolen sitt ansvar å tilrettelegg for at de kan være i aktivitet.

”Vi mister jo en del tid da, når vi går på skolen. Hadde vi ikke gått på skolen da, så kunne vi jo være i aktivitet i den tiden. Så vi burde jo ha litt mer aktivitet på skolen enn det vi har nå, for de som hvert fall har lyst til å være litt i aktivitet da.”

(Gutt, fokusgruppe A)

Flere mente at skolen burde legge opp til at elevene kunne være mer i aktivitet både mellom skoletimene og i friminuttene, da dette kunne gi ny energi og bedre konsentrasjon i timene. En informant syntes at skolen burde arrangert aktiviteter, gjerne mellom timene, i tillegg til de lange friminuttene. På denne måten kunne elever som tilbringer mye tid innendørs eller ikke driver med noen idrett på fritiden, også få vært i aktivitet deler av dagen. Én informant fortalte også at det kunne være lett å glemme at man burde være i bevegelse i løpet av skoledagen, og at man i den alderen ofte prioriterte andre ting, som å snakke med venner eller drive med

mobiltelefonen, fremfor å være i aktivitet i friminuttene. Videre var det flere som mente at lysten til å lære kunne styrkes dersom man fikk beveget mer mellom timene.

”Fysisk aktivitet er jo relativt viktig i seg selv. For å liksom ha en sunn livsstil da. Så det er i hvert fall en stor faktor til hvordan du skal leve sunt da. Det er jo viktig å få nok fysisk aktivitet for hvis ikke kan helt vanlige ting være mye vanskeligere. For eksempel har det blitt vist flere ganger i studier at de kan måle folk som trener og har fysiske aktiviteter mot folk som ikke har det, og da viser jo det at de presterer bedre de som driver med fysisk aktivitet. Så jeg synes det er viktig at du hvert fall får litt aktivitet da, så du holder deg noen lunde i form. Pluss at å ikke ha noe aktivitet i det hele tatt er jo relativt dumt.” (Gutt, fokusgruppe F)

Et par av informantene ved en skole mente på den annen side at hovedansvaret ikke lå på skolen, da de ikke kunne tvinge elevene til å være aktive dersom det ikke ble arrangert noen aktiviteter i friminuttene.

De fleste informantene mente at de selv hadde deler av ansvaret for å være i aktivitet i løpet av skoledagen. På alle skolene mente informantene at det var de selv som valgte om de ville sitte inne eller gå ut å være i aktivitet. Enkelte informanter mente også at de selv hadde hovedansvaret. Man må selv bestemme seg for at man vil være aktiv i hverdagen, og det var personens eget ansvar å ”presse” seg til gjennomføre det, fortalte en av informantene.

”Det er jo deg selv som bestemmer om du skal være i aktivitet da. Men det hjelper jo om du har noen tilbud og sånne ting.” (Jente, fokusgruppe E)

Videre var det delte meninger om hvorvidt foreldrene deres burde ta ansvar for at de var i aktivitet mens de var på skolen. Enkelte mente at foreldre ikke skulle være ansvarlig for deres aktivitet på skolen, da de ikke hadde noen kontroll eller påvirkning på hva barna gjør mens de er på skolen. De mente også at foreldre ikke kunne tvinge barna sine til å være i aktivitet, men at dette var noe de styrte selv. De aller fleste informantene mente derimot at foreldrene burde ta deler av ansvaret for barnas aktivitetsvaner. De mente at foreldrenes ansvar handlet om å lære barna sine gode helsevaner som de kunne ta med seg videre gjennom oppveksten. Videre mente de at foreldrene burde tilrettelegge for at barna var i fysisk aktivitet.

”Jeg sier ikke foreldre skal tvinge deg til å gjøre spesifikke ting, men jeg synes de burde tvinge deg til trening, sånn generelt. Du kan velge selv hva du har lyst til å drive med, så lenge du har noe fysisk å drive med, så tror jeg de er fornøyd.”
(Gutt, fokusgruppe F)

”Foreldre har et ansvar for å sørge for at vi er i fysisk aktivitet det synes jeg, men de har ikke noe ansvar for å bestemme hva du skal drive med. Det er liksom det som er det viktigste.” (Gutt, fokusgruppe F)

4.5.2 Kroppsøving

4.5.2.1 Beskrivelse av kroppsøving

På de fleste skolene hadde elevene to timer kroppsøving hver uke, mens én skole hadde tre skoletimer, hvorav én time var svømming. På noen skoler hadde elevene en dobbelttime i uka, mens de på andre skoler enten hadde to separate timer per uke, eller to timer delt opp av lunsjpause mellom timene. På samtlige skoler fortalte informantene at undervisningen var planlagt av læreren i forkant av hver time. På flere av skolene fortalte informantene at timene var lagt opp på forhånd, men at de kunne komme med egne ønsker eller forslag til aktiviteter.

”Læreren vår satt i gang en sånn avstemning over hva vi skulle ha neste gymtime og sånn. Så vi i klassen liksom fikk stemme på hva vi skulle ha i neste gymtime.”
(Gutt, fokusgruppe D)

De fleste informantene forklarte at kroppsøvingstimene var delt inn i ulike temaer og idretter. På de fleste skolene var det delt inn i 2-4 ukers perioder med forskjellige aktiviteter, der ballspport dominerte. Elevene var da inntatt aktiviteter som fotball, basketball, friidrett, volleyball innebandy og turning. I tillegg til dette fortalte noen informanter at de hadde hatt utholdenhetstrening, styrketrening og dans. Informantene ved alle skolene fortalte at de som regel starter med oppvarming, som kunne være jogging, stikkball eller stafett, før de startet med hovedaktiviteten.

”Lærerne deler opp timene. Vi pleier å ha tre forskjellige ting vi gjør i løpet av et halvt år. Så vi har hatt friidrett og bandy til nå, og nå har vi basket.”
(Gutt, fokusgruppe B)

”Vi deler inn i forskjellige aktiviteter som vi har over noen uker, så det er noen ganger vi har fotball, andre ganger håndball og noen ganger er det turning. Og noen ganger er vi ute å har styrketrening.” (Gutt, fokusgruppe D)

På en av skolene fortalte informantene at det hendte de hadde egentrening i gymtimene, som vil si at de kan legge opp gymtimen og aktivitetene slik de måtte ønske. En informant fortalte at mange velger for eksempel å gå på ski, sykle eller gå på rulleski. På en skole fortalte informantene kroppsøvingstimen var avhengig av hvilken lærer de hadde. Hvis læreren var litt ”sløv” kunne dette smitte over på elevene. På tre av skolene fortalte informantene at når de hadde vikar, ble det ofte mindre aktivitet og færre elever som deltok. De fleste fortalte at de syntes timene var lagt opp på en god måte, med varierte aktiviteter.

4.5.2.2 Deltakelse i kroppsøvingstimene

I følge flere informanter var de elevene som alltid deltok i timene og var mest aktive, ofte de som likte å være i fysisk aktivitet og i tillegg drev med idrett eller andre aktiviteter på fritiden. På samtlige skoler fortalte informantene at de fleste elevene var med i gymtimene, men at det alltid var noen som ikke deltok.

G1: Det er noen som sluntrer unna i gymtimene, så sitter de bare på sidelinja. Glemmer bare gymtøyet med vilje.

G3: Også er det noen som ikke kan ha gym av forskjellige grunner. Skader og sånt.

G4: Det er alltid noen som sitter på sidelinja og ser på, så er det alltid noen som er sånn midt på, og så er det noen som er sånn skikkelig ivrige.

M: Har dere inntrykk av at det er de samme personene som ikke blir med?

Alle: Ja, det er de samme.”

(Dialog mellom gutter, fokusgruppe D)

”Det er noen som rett og slett ikke liker å være i bevegelse, eller så gidder de bare ikke. Det er noen som synes at gym i seg selv er kjedelig, og som ikke liker å være i aktivitet, men liker best å velge selv hva de skal gjøre. Det er liksom noen spesielle aktiviteter de ikke gidder å være med på.” (Jente, fokusgruppe A)

Informantene fortalte at dette som regel var de samme personene hver gang. Videre fortalte flere informanter at de elevene som ”sluntrer unna” i gymtimene, ofte var de samme som kun satt inne i friminuttene, ikke drev med noen sport eller idrett på fritiden og ofte satt hjemme og spilte tv- eller dataspill.

”Det er de som ikke driver med noen sport og som sitter for det meste hjemme og spiller.” (Gutt, fokusgruppe B)

I følge noen informanter var det avhengig av hvilke aktiviteter som ble gjennomført i timene, om elevene deltok eller ikke. Noen fortalte at hvis det var noe de syntes var gøy, slik som forskjellig ballspill, så ble de gjerne med på den aktiviteten, men ”droppet ut” dersom de ikke likte aktiviteten. En informant ved én av skolene fortalte at disse elevene hadde ulike måter å slippe unna kroppsøvingstimene på, uten å få ”ikke-deltatt” i disse timene.

”Jeg har faktisk sett at det er folk som forfalsker underskriftene til foreldrene sine for å slippe å ha gym den dagen. Det er ikke alltid de gjør det. Men mange er rett og slett bare for late. Også er det mange som klarer å gjemme seg bort i et hjørne uten at læreren ser det. Så da får de ikke skulk for det, men de er ikke med.”

(Jente, fokusgruppe A)

Flere informanter fortalte at årsakene til at disse elevene ikke deltok i timene, enten kunne være fordi de ikke gadd, syntes gym var kjedelig eller fordi de bare ikke likte å være i fysisk aktivitet. Ved flere av skolene fortalte informantene at det var svært vanlig for elevene som ikke deltok i gymtimene, å glemme gymtøyet sitt med vilje for å slippe å være med i timene.

Videre fortalte flere informanter at de elevene dette gjaldt som regel fikk anmerkning, men at få bryr seg om dette, da standpunkt karakter ble satt først i 10. klasse.

På én skole forklarte en informant at hvor mange elever som deltok i kroppsøvingstimene ofte var avhengig av læreren. Deres lærer var ganske streng, og passet på at alle deltok hvis ikke de hadde gyldig grunn til noe annet. I deres klasse fikk elevene straff i form av push-up eller lignende, hvis de ikke deltok på aktivitetene. Andre informanter derimot, fortalte at deres lærer ikke var så streng og at noen derfor ”snek seg unna og bare satt på sidelinjen og snakket og så på”.

”Gymtimene er ganske bra, hvert fall for vår klasse. Fordi han læreren vår er ganske streng på at du skal gjøre noe, så hvis du ikke prøver eller ikke gidder, så får du en straff. Det er ofte å ta push-up eller noe sånt. Men hele klassen er med, eller de fleste i klassen. Så det er ganske bra timer for oss.” (Gutt, fokusgruppe A)

”Det er vel faste rutiner i vår klasse og, men som sagt er det mange som prøver å skulke. Fordi det er ikke alle som vil ha akkurat den aktiviteten vi har. Liker de ikke basketball eller fotball, så ”glemmer” de gymtøy og prøver å komme seg unna. Også er ikke akkurat vår lærer så streng, så de fleste bare sitter og sløver og bare snakker.” (Jente, fokusgruppe A)

På én skole fortalte én av informantene at det ofte var slik at elevene deltok i timene ”hvis de gadd”. Videre fortalte informanten at det var mange som prøvde å motivere de som ikke deltok, men at dette kunne være veldig vanskelig.

J2: Det er mange som prøver å motivere de personene som sitter å gjør ingenting, men de er bare sånne personer som ikke gidder å gjøre noe, så du klarer jo ikke å motivere de da.

G1: Ja. Jeg synes det er litt trist at folk gjør det. Jeg kan forstå at folk liksom oppfører seg sånn når timene er basert på ferdigheter, men nå er det liksom basert på innsats da, så alle burde greie å få en god gymkarakter. Jeg synes det er litt trist at en del ikke viser så stor innsats som de kan.

(Dialog mellom jente og gutt, fokusgruppe F)

4.5.2.3 Elevenes vurdering av kroppsøvingstimene

På fem av skolene fortalte informantene at de likte kroppsøvingstimene godt, og at de hadde inntrykk av de fleste elevene var av samme oppfatning. På to av disse skolene sa de fleste at de syntes kroppsøving var veldig gøy, og at det var det ”beste faget de hadde på skolen”. De fortalte at de hadde varierte timer, hvor de lærte mange nye og spennende idretter. Ettersom timene varierte fra gang til gang, rakk man heller ikke å bli lei av hver aktivitet.

”Vi har masse kule ting jeg ikke visste om fra før, vi hadde en sånn greie som heter Angleball for ikke så lenge siden. Jeg visste ikke hva det var for noe. Også er det mye ballspill vi ikke har sett før.” (Gutt, fokusgruppe E)

”Jeg synes timene er ganske bra lagt opp fordi de er ganske forskjellige liksom. Vi har svømming som en del av gymmen, også har vi vanlig gym i form av forskjellige type sporter. Og styrketrening også har vi jo dans. Jeg husker ikke alle temaene vi skal gjennom i løpet av året, men vi har hvert fall ganske mye forskjellig og det synes jeg er relativt bra da.” (Gutt, fokusgruppe F)

Blant informantene på disse skolene var det riktignok også et fåtall som beskrev kroppsøvingstimene som kjedelige, og sa at flertallet i deres klasse ikke likte disse timene. Disse informantene fortalte i tillegg at i deres klasse var det en del elever som ikke deltok fordi deres lærer ikke var like streng som de andre. På en annen skole var det en informant som syntes timene kunne være kjedelig til tider, da læreren fokuserte mest på ballsport. Informanten fortalte at det burde vært litt mer varierte timer, med for eksempel styrke- og utholdenhetstrening. Enkelte informanter fortalte det det gikk bort mye tid til blant annet skiftning før timene, noe de mente var veldig synd. På noen av skolene opplevde informantene at timene kunne være dårlig planlagt av læreren, og at det ofte kunne bli lite fysisk aktivitet i timene. Videre fortalte de at det hendte opplegget for timen var for kort, og at mange elever bare ble stående å prate sammen i stedet for å være i aktivitet. I tillegg fortalte en informant at timene ofte var *”for lette”* og at man ikke ble noe særlig sliten. Videre var det et par informanter som fortalte at de hadde de samme aktivitetene svært ofte, noe som kunne bli kjedelig i lengden. De mente at læreren burde veksle mer på aktivitetene, og legge opp til aktiviteter som flere elever interesserte seg for.

”Lærerne kunne jo også liksom ha hatt litt mer sånn aktiviteter i gymmen som kanskje hadde interessert litt flere da. Fordi vi har jo veldig sånn... Vi gjør liksom de samme kjedelig greiene hele tida.” (Jente, fokusgruppe D)

På flere av skolene mente informantene at det var lite med kun to timer kroppsøving i uken, og fortalte at de gjerne ønsket seg flere timer. Videre fortalte enkelte informanter at det var dumt at det ikke var en dobbeltime, men at de hadde en time før og etter lunsjpausen.

På én skole hadde samtlige informanter en helt annen oppfatning av kroppsøvingstimene, enn de på de øvrige skolene. Flere mente at timene var veldig dårlige, og syntes ofte at timene var kjedelige og dårlig planlagt av læreren. En informant fortalte at nivået på timene varierte veldig, at det enten var altfor lette eller for harde øvelser. Videre fortalte informantene at læreren ofte kunne oppfattes som negativ og kritiserende, og sjelden ga positive tilbakemeldinger på det elevene gjorde. Informantene fortalte at mange elever mister motivasjonen til å delta i disse timene på grunn av dette.

G2: *"Gymtimene er litt sånn ja, litt teite. Fordi liksom når vi spiller håndball og sånn, så følger liksom gymlæreren bare med på noen spesielle, som de vet at gjør noe feil. Også ser de ikke hvis de som ikke pleier å gjøre noe feil, faktisk gjør feil.*

J2: *Også er de ofte litt negative.*

J3: *Ja, lærerne er veldig negative, de sier nesten aldri noe bra. Alt er dårlig liksom.*

J2: *Ja, du mister veldig motivasjonen da liksom."*

(Dialog mellom informanter, fokusgruppe B)

Videre fortalte en informant at han synes læreren "forskjellsbehandlet" elevene, ved å legge opp til ulike aktiviteter for gutter og jenter. I tillegg fortalte informantene at det var dumt at det ofte ble delt opp i gutte- og jentelag, fremfor blandede lag.

"Det er veldig forskjellsbehandling... Eller jeg vet ikke jeg, kjønnsdiskriminering hvis man kan kalle det det da. For læreren sier liksom sånn at jentene ikke kan være med på ting, fordi de er dårlige enn guttene. Også kan vi liksom ikke ha gym sammen, de må liksom splitte oss hver gang da." (Gutt, fokusgruppe B)

4.5.3 Fysisk aktivitet og helse

På samtlige skoler kunne elevene velge Fysisk aktivitet og helse som et valgfag. Alle informantene fortalte at, i tillegg til kroppsøving, var dette faget det mest populære blant elevene. De aller fleste informantene fortalte at de likte Fysisk aktivitet og helse svært godt.

"Det er greit, det er gøy. Vi lærer mye nytt." (Gutt, fokusgruppe F)

I dette valgfaget gjorde elevene mye av de samme aktivitetene som i kroppsøvingstimene, men hadde noe teori i tillegg til den praktiske delen. Informantene fortalte at de hadde noen timer teori der de lærte om blant annet helse, ernæring og fysiologi. På enkelte skoler hadde informantene gjennomført en kort kostholdsregistrering, laget en økt-plan med ulike aktiviteter de skulle gjennomføre over en periode, og de hadde skrevet treningsrapporter.

"Vi har sånn tre ganger med hver aktivitet, så nå har vi volleyball, men den fjerde gangen da skal vi ha fritt. Så da skal vi lage vårt eget program selv, og finne på hva vi skal gjøre. Også går læreren rundt og ser at vi faktisk gjør noe."

(Gutt, fokusgruppe C)

Noen informanter fortalte også at de hadde laget mat i noen av timene. På enkelte skoler fortalte informantene det hendte de hadde egentrening i disse timene. Da valgte elevene selv hvilke aktiviteter de ønsket å gjennomføre i timene, som kunne være for eksempel fotball, håndball, turning eller styrketrening. Informantene hadde hovedsakelig positive holdninger til fysisk aktivitet og helse, men på én av skolene fortalte en informant at det ofte var mye tull i disse timene, og at mange elever ikke brydde seg om å gjøre det bra i dette faget.

”Men når vi er der så er det mange som tuller, det er ikke så mange som bryr seg. De har bare hørt at det er lett å få en grei karakter, så da velger de det faget.”
(Gutt fokusgruppe C)

4.5.4 Organiserte aktiviteter

Hvilke aktiviteter som ble arrangert på skolen, varierte fra skole til skole. Alle skolene hadde en form for aktivitetsdag med forskjellige aktiviteter, eksempelvis høst- og vinteraktivitetsdag, friidretts- og orienteringsdag, og en dag med ulike ballspporter. Høstaktivitetsdagen var en idrettsdag der elevene deltok på ulike utendørs aktiviteter. På noen skoler fortalte informantene at det på denne dagen ble arrangert ulike friidrettsaktiviteter og rugby, mens det på andre skoler ble arrangert forskjellige sporter som fotball, håndball og basketball. På én skole fortalte informantene at det i samarbeid med elever fra videregående skole, ble arrangert en ballspordag, der elevene kunne velge mellom ulike ballspporter og turneringer, som blant annet innebandy eller fotball.

Tabell 4. Fysisk aktivitet på skolen

	Fasiliteter på uteområdet	Organiserte aktiviteter
Skole A	En fotballbane (gress) Bordtennis-bord	Fotballturnering Høstaktivitetsdag Vinteraktivitetsdag
Skole B	Fotballbane (asfalt) Basketballbane Volleyballbane Bordtennis-bord	Fotball-/ basketballturnering Friidrettsdag (GUS-lekene) Vinteraktivitetsdag
Skole C	Flere fotballbaner (grus/gress) Basketballbane Håndballbane	Ball-dag (innebandy og fotball) Fotballturnering Orienterings-dag Vinteraktivitetsdag Sykkelturer
Skole D	Fotballbane (grus) Basketballbane Ramper sykkel/ skateboard	Fotballturnering Stafett Idrettsdag Vinteraktivitetsdag
Skole E	Fotballbane (grus/gress) Basketballbane Innendørs bordtennisbord	Innebandyturnering Bordtennisturnering ”PSN- uke” - ulike aktiviteter Vinteraktivitetsdag Aktivitetsdag
Skole F	Fotballbane Håndballbane Volleyballbane Basketballbane (Svømmehall i nærheten)	Stikkballturnering Innebandyturnering Vinteraktivitetsdag Aktivitetsdag

På denne skolen ble det også arrangert flere orienteringsdager i løpet av året, der elevene gikk rundt i skogen og svarte på poster. På én annen skole fortalte informantene at de hadde en dag i året der alle elevene deltok på en stafett, og alle klassetrinnene konkurrerer mot hverandre. I tillegg fortalte informantene på denne skolen at de hadde en aktivitetsdag og en idrettsdag, med henholdsvis fotballturnering og duathlon. Videre forklarte informantene på en annen skole at de i tillegg til vanlige aktivitetsdager, hadde en dag som kaltes Spark-VM. Denne dagen kjørte elevene om kapp med spark i en lang bakke i nærheten av skolen. Én skole i utvalget hadde derimot ingen ytterligere aktivitetsdager i løpet av året utover vinteraktivitetsdagen, men kun stikkball- eller fotballturnering på slutten av skoleåret.

”Vi har hatt noen turneringer, innebandy og sånt. Men vi hadde det mer i 8. klasse enn nå.” (Gutt, fokusgruppe F)

På samtlige skoler fortalte informantene at de hadde en vinteraktivitetsdag, der de kunne velge mellom forskjellige aktiviteter. På fem av skolene fikk elevene tilbud om å delta på en skidag, der de kunne velge mellom å stå på slalåm eller gå på ski. På en av disse fem skolene fikk elevene også tilbud om å dra på isfiske. På én av skolene hadde elevene ikke dette tilbudet lenger, da det ifølge informantene, ble fjernet av økonomiske årsaker. Elevene hadde i stedet en dag der alle måtte delta på forskjellige utendørsaktiviteter. På alle skolene var det slik at de elevene som ikke ønsket å stå eller gå på ski, kunne velge mellom andre aktiviteter, som for eksempel å ake, gå på skøyter, gå tur i skogen eller dra til en svømmehall og bade. Videre fortalte informantene på alle skolene at de hadde minst én dag i løpet av skoleåret der det ble arrangert turneringer på skolen. For de fleste skolene var dette fotballturnering på slutten av skoleåret, men enkelte informanter fortalte også at de kunne velge mellom enten innebandy, basketball, bordtennis, badminton, stikkball eller volleyball.

Da informantene ble spurt om deres tanker rundt aktivitetsdagene på skolen, kom det frem flere ulike holdninger og synspunkter knyttet til dette. Informantene fortalte at de aller fleste elevene deltok på aktivitetsdagene og likte disse dagene svært godt. På flere av skolene fortalte informantene allikevel at det alltid var noen elever som prøvde å *”sluntre unna”* eller skulke disse dagene, ettersom de ikke fikk anmerkning eller trekk for å ikke delta, *”kunne de like godt ta seg fri den dagen”*.

”Vel... De som velger å ikke bli med på sånne ting det er vel mest de som bare sitter inne i friminuttene og ikke reiser seg en eneste gang. De synes ikke det er så viktig å møte opp på skolen hver dag. De tenker at det er en aktivitetsdag, og de får ikke trekk for å ikke delta, så da kan de like godt slippe og se på det som en fri dag.”
(Jente, fokusgruppe A)

Informanter påpekte at det kanskje ville vært flere elever som deltok på aktiviteter som ikke krevde eget utstyr, slik som langrenn- eller slalåmski. På en annen skole fortalte informantene at det var obligatorisk å delta på aktivitetsdagene, men at det allikevel var noen som ikke deltok, men bare stod på sidelinjen og så på de andre. Generelt hadde de fleste informantene en positiv holdning til aktivitetsdagene. Mange fortalte at de likte disse dagene veldig godt, og at det var gøy å gjøre noe annet enn vanlig skole. I tillegg sa noen informanter at de syntes det var litt ekstra kos denne dagen, da de kunne ta med seg brus eller annet snacks som de ikke vanligvis fikk spise på skolen.

”Det er litt morsomt å gjøre noe annet enn å bare sitte på rumpa hele dagen.”
(Jente, fokusgruppe F)

Flere sa at de hadde inntrykk av at det var noe de fleste elevene på deres trinn mente. På den skolen der elevene ikke hadde en egen skidag, fortalte flere informanter at de gjerne ønsket seg dette. Videre var det enkelte informanter som syntes at skolen burde tilby flere varierte aktiviteter.

”Det kunne liksom vært litt andre aktiviteter da. For det er jo liksom vintersportsdag, men vi gjør jo akkurat det samme som vi egentlig kunne gjort om sommeren. Bortsett fra å ake og lage en snøskulptur.” (Gutt, fokusgruppe B)

”Vi hadde sånn før at vi kunne dra å stå på ski, og den slalåmbakken var jo kjempebra. Så det hadde jeg hvert fall gledet meg til.” (Gutt, fokusgruppe B)

4.5.5 Muligheter for fysisk aktivitet på skolen

På de fleste skolene var det gode muligheter for å være i fysisk aktivitet. På enkelte skoler fortalte informantene at de hadde tilgang til mange forskjellige aktiviteter, slik som fotball, basketball, volleyball og håndball, men at det var få som benyttet seg av disse tilbudene.

”Vi har plenty med aktiviteter vi kan gjøre. Vi har jo fotballbane, volleyballbane, håndballbane og sånn basketgreier og sånn.” (Gutt, fokusgruppe F)

”Akkurat nå er det lite med fotballer og ballsport, men første året var det mye utlån av fotballer og basketballer. Så da ble det jo spilt fotball og basketball, og noen som spilte volleyball. Og nå har vi jo fått nye sandfotballbane og. Så det er mye aktivitet og mye sykling også.” (Gutt, fokusgruppe D)

På to av skolene derimot, mente informantene at det var for få og for dårlige muligheter for å være aktive, blant annet fordi uteområdet var for dårlig.

”Utearealet er kjempedårlig.” (Gutt, fokusgruppe E)

På den ene skolen fortalte noen informanter at det var svært lite de kunne gjøre av aktiviteter i friminuttene. Det eneste de hadde av fasiliteter på skolen var en fotballbane, som var delvis nedtråkket og ble derfor lite brukt av elevene. De fortalte at det var noen som spilte en-sprett innimellom i skolegården, men da måtte de selv sørge for å ha med seg en ball.

”Det er ikke veldig mange som er fysisk aktive i friminuttet egentlig.”
(Jente, fokusgruppe A)

”Det er ikke så mye å gjøre her egentlig. Det er enten å sitte på en benk ute, eller gå inn og sitte i sofaen og sånn. Det er egentlig det eneste. Eller bare spille fotball ute.”
(Jente, fokusgruppe A)

På den andre skolen var det noen flere muligheter for elevene til å drive med aktiviteter. Denne skolen hadde en fotballbane, basketballnett og volleyballbane, men delte dette med barneskolen ettersom de hadde felles skolegård. Informantene fortalte at ettersom de måtte dele med de yngre elevene, var det svært få som valgte å benytte seg av disse fasilitetene. I tillegg trakk noen frem at friminuttene var for korte til å drive med aktiviteter.

”Vi har ikke så mye tid til å drive med noe fordi vi har jo så korte friminutt. Vi har friminutt på fem og ti minutter også har vi jo matfri som er førti minutter, og da spiser vi jo som regel. Så da rekker vi jo nesten ikke å sette i gang noen aktiviteter. Hvis vi skulle starta en fotballkamp da, så rekker vi jo ikke å starte opp på ti minutter hvis man skal etablere lag og sånn.” (Gutt, fokusgruppe E)

Videre opplevde flere at skolen til en viss grad la opp til at elevene kunne være i aktivitet, men ettersom det var frivillig, valgte de fleste å ikke være aktive.

”Det er jo lagt opp til at vi kan være i aktivitet, men det er jo frivillig også da. Så det er veldig mange som velger å ikke være i aktivitet.” (Jente, fokusgruppe D)

Ved samtlige skoler fortalte informantene at det generelt var svært få elever som benyttet seg av de ulike fasilitetene på skolen. De aller fleste elevene valgte å være inne i friminuttene dersom det var lov. På tre skoler fortalte informantene at aktivitetsnivået deres i stor grad var avhengig av årstidene. På sommeren var det for eksempel mange elever som var ute og var ofte mer aktive enn hva de var om vinteren.

”Det er muligheter til å være aktive, men det er nesten ingen som er det da.”
(Gutt, fokusgruppe B)

”Jeg ser ikke mange bruke de forskjellige tilbudene. For eksempel veldig sjelden jeg ser noen elever fra skolen bruke fotballbanen. Jeg vet ikke om det liksom er utstyret som er dårlig eller om vi bare er late, det er jeg ikke sikker på. Vet ikke hvem jeg skal skylde på der.” (Gutt, fokusgruppe F)

Videre fortalte informantene at det var få som valgte å være i fysisk aktivitet om vinteren, selv om de var nødt til å være ute deler av pausen. Da stod de fleste og hørte på musikk og snakket sammen til de kunne gå inn igjen. På én skole fortalte derimot flere av informantene at det var mange som var aktive i friminuttene både sommer og vinter, men spesielt om sommeren. Elevene her var også nødt til å gå ut i deler av matpausen.

Når spurt om tilbudet om å delta på aktiviteter i skoletiden, fortalte informantene på de fleste skolene at de hadde muligheten til å delta på ulike aktiviteter i skoletiden hvis de ønsket det, men at det var noe de selv måtte ta ansvar for. Ingen av skolene hadde aktiviteter arrangert av lærerne, utenom planlagte aktivitetsdager.

”Det er ikke noen aktiviteter i friminuttene. Er det turneringer eller noe sånt, så er det bare på aktivitetsdagene.” (Jente, fokusgruppe A)

På flere av skolene fortalte informantene at alle elevene hadde muligheten til å bedrive aktiviteter i friminuttene, som fotball eller basketball, men at flertallet ikke benyttet seg av muligheten. På én av skolene fortalte en informant at det kunne være en utfordring dersom man ville spille fotball, da 10. klassingene ofte overtok banen og utestengte andre elever.

”Hvor lett det er å delta kommer helt an på hvilken sport det er snakk om. Hvis det er fotball så er det mange 10. klassinger som bare dytter deg ut, så da er det ikke så lett å være med der. Men basketball er det ikke så mange som spiller, så der får du sannsynligvis vært med. Og volleyball også. Men fotball på grusbanen eller den nye sandbanen er ikke alltid like lett fordi det er 10. klassinger der som ikke vil ha deg med, så da får du ikke være med.” (Gutt, fokusgruppe D)

4.5.6 Forslag til tiltak som kan øke elevens aktivitet på skolen

Samtlige informanter mente at flere arrangerte aktiviteter i løpet av skoledagen, spesielt i de lange friminuttene, kunne bidra til å øke aktivitetsnivået blant elevene. Det kunne være ved at lærerne arrangerte fotballkamper i friminuttene som alle kunne bli med på. Utlån av utstyr som fotballer eller volleyballer fra gymsalen i friminuttene kunne også gjøre det lettere å være i aktivitet, da de ikke var avhengig av å selv ta med seg ball eller annet utstyr hjemmefra. Noen mente også at skolen kunne hatt åpen gymsal noen dager i uka, slik at de som ønsket kunne drive med aktiviteter her. Flere aktivitetsdager på skolen og flere alternativer til aktiviteter, ble også foreslått fra informanter på alle skolene. Skolen kunne for eksempel arrangert en slags ”åpen kveld” en dag i uken, der alle elever kunne deltatt på forskjellige aktiviteter inne i gymsalen eller utendørs. I følge flere informanter ville også strengere oppfølging fra lærerne både på aktivitetsdager og i kroppsøvingstimer, kunne bidratt til at

flere elever deltok i større grad. En informant la til at dersom elevene valgte å ikke delta i disse timene, kunne det vært større konsekvenser enn en anmerkning.

”Det kunne jo også hatt en større konsekvens. For vi får jo bare en anmerkning, og den anmerkningen merker du nesten ikke, med mindre du får mange og da får du bare med en lapp hjem liksom. Og det skjer jo ikke noe mer enn det på en måte.”

(Jente, fokusgruppe D)

Videre fortalte flere informanter at strengere kroppsøvlingslærere (og vikarer) og mer varierte aktiviteter i gymsalene kanskje kunne forbedret aktivitetsnivået på skolen. Ved å legge opp til aktiviteter eller idretter som flere elever interesserte seg for, ville flere elever deltatt, fortalte de. I tillegg foreslo informanter på flere skoler at flere kroppsøvingstimer i uken eller lenger timer, ville vært positivt. På en skole mente noen informanter at skolen burde tilrettelegge mer for aktivitet utendørs, ved blant annet å forbedre uteområdet, slik at flere elever ville benyttet seg av fasilitetene i større grad enn i dag. Noen informanter fortalte at de ofte fant fotballer eller annet utstyr fra gymsalen, som enten hadde gått tom for luft eller som det var hull i, og mente derfor at det var behov for nytt og bedre utstyr på skolen.

”De kunne kanskje brukt noen penger på å få frem litt utstyr vi kan bruke. Og for eksempel få en bedre fotballbane. Eller ha et sted på skolen hvor man kan spille rugby, for det er en del som spiller det her. Vi har jo egentlig ganske mye plass her, men vi bruker ikke den plassen til noe” (Gutt, fokusgruppe A)

Andre forslag fra flere informanter var at elevene selv kunne ta mer ansvar for å planlegge aktiviteter i friminuttene, for eksempel fotballturneringer, og få med seg andre medelever på disse aktivitetene. Avslutningsvis ble det nevnt at elevrådet og trivselsledere på skolen kunne tatt ansvar for å planlegge flere aktiviteter i friminuttene.

5 Diskusjon

Diskusjonen er delt inn i to deler; metode- og utvalgsdiskusjon og resultatdiskusjon. I metodetdiskusjonen vil studenten gjøre rede for valg av metode og utvalg, studiens validitet og overførbarhet, og drøfte disse i lys av annen teori og litteratur på området. I resultatdiskusjonen presenteres hovedfunnene i henhold til forskningsspørsmålene i studien, og diskuteres opp mot aktuell litteratur.

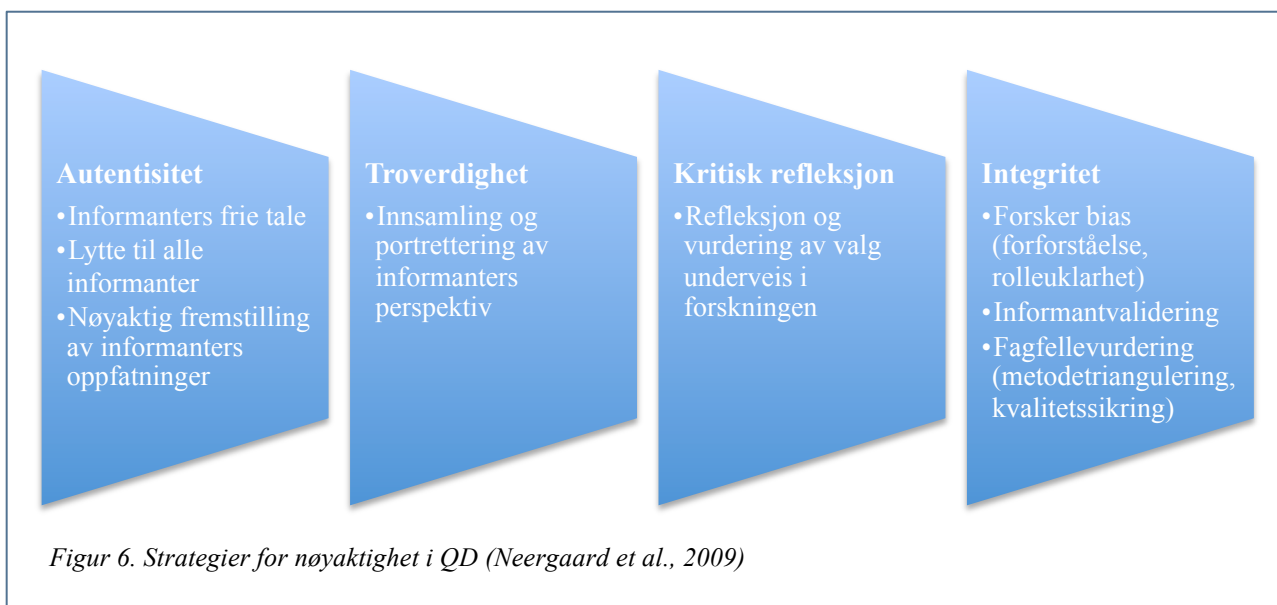
5.1 Metode- og utvalgsdiskusjon

Det finnes flere måter å tilegne seg vitenskapelig kunnskap på, kvalitativ forskningsmetode er en av disse (Malterud, 2011). Forskning er en systematisk og refleksiv prosess med et mål om overførbarhet av funnene utover den sammenheng studien ble gjennomført. I følge Malterud skal vitenskapelig kunnskap være et resultat av systematisk og kritisk refleksjon. I denne forbindelse benyttes begrepene reliabilitet, validitet og overførbarhet (Thagaard, 2013).

Reliabilitet viser til forskningsresultatenes sammensetning og troverdighet, og forklarer om forskningsprosjektet er gjennomført på en pålitelig måte, og hvorvidt en annen forsker, ved bruk av samme metode, ville komme frem til samme resultat (Thagaard, 2013). *Validitet* relateres til tolkningen av data og viser til hvorvidt en metode er relevant og pålitelig, og om resultatene fra studien representerer den virkeligheten man studerte og målte det man ønsket å måle (Halvorsen, 2008; Thagaard, 2013). Begrepet validitet viser til resultatenes gyldighet og hvorvidt metoden benyttet gir relevant kunnskap som kan bidra til å belyse studiens målsetting (Malterud, 2011). Videre skilles det mellom *intern* og *ekstern* validitet. Intern validitet innebærer at man som forsker skal vurdere hvorvidt metoden benyttet egnet seg til å besvare studiens målsetting og forskningsspørsmål. Ekstern validitet handler om studiens *overførbarhet*, og viser til hvorvidt funnene i studien kan overføres og være gyldig for andre personer eller i andre sammenhenger enn der studien ble gjennomført.

I QD brukes begrepet validitet for å beskrive i hvilken grad virkeligheten representeres i studien (Neergaard et al., 2009). Det er derfor viktig å benytte strategier for å øke nøyaktighet ved bruk av QD. Neergaard et al. refererer til Milne et al. (2005) og deres kriterier og teknikker for forbedring av pålitelighet. De påpeker fire strategier; *autentisitet*, *troverdighet*, *kritisk refleksjon* og *integritet*, som understøttes av et sett fremgangsmåter for å sikre pålitelighet og presisjon (Figur 6). Gjennom å benytte teknikkene fremsatt i figuren styrkes masterstudiens validitet. Studenten har sikret autentisitet og dybde i datainnsamling ved gjennomføring av fokusgruppeintervjuer med et godt strategisk utvalg, der informantene snakket fritt og alle ble hørt og inkludert. Datamaterialet ble direkte transkribert, med en

temasentrert analyse og resultatene representerer informantenes meninger og oppfatninger, beskrevet med deres egne ord. Gjennom fokusgrupper og observasjon har studenten kunnet samle og presentere elevenes beskrivelser og oppfatninger i et helhetlig bilde. Studenten har underveis redegjort for valg av metoder og gjennomføring og vurdert disse i henhold til faglitteratur. En mulig svakhet ved studien kan være studentens rolle som forsker og intervjuer, kombinert med egen forforståelse av tema under innsamling og analyse av data. Ved gjennomføring av intervjuet kan det oppstå tilfeller der forskerens ernæringsfaglige bakgrunn påvirker primærrollen, nemlig forsker, og dermed kan ha påvirket datainnsamlingen. Studien styrkes ytterligere av et element av metodetriangulering ved kombinasjonen av fokusgruppeintervjuer og observasjoner. I følge Malterud kan man ved å kombinere ulike forskningsmetoder utvikle bredere kunnskap om et tema, som kan bidra til et utvidet perspektiv på området (Malterud, 2011).



5.1.1 Utvalg

Kvalitative studier baserer seg på strategisk utvalg, som vil si at utvalget skal egne seg for å besvare studiens problemstilling (Thagaard, 2013). Thagaard viser til at man i kvalitative tilnærminger ønsker å gjennomføre dyptgående analyser, som tillater en detaljert utforskning av sosiale prosesser. For å kunne gjennomføre slike omfattende analyser, bør utvalget i studien ikke være for stort, men tilstrekkelig rikt og variert til å avdekke ulike nyanser i innsamlet data (Malterud, 2011).

I denne masterstudien var utvalget seks ungdomsskoler av totalt 13 skoler i de seks kommunene som utgjør regionen Øvre Romerike. For å styrke utvalget og sikre at dette var

representativt innen regionen ble skolene valgt på bakgrunn av en rekke kriterier, som alle kommuner, nye og gamle skoler, variasjon i elevmasse, skolestørrelser og fasiliteter, samt nærhet til sentrum. Rekruttering av skolene var en krevende prosess, som varte fra september til desember, med fokusgrupper kjørt parallelt fra november til januar. Rekrutteringen krevde både fysiske besøk og kommunikasjon per e-post og telefon med avdelingsledere eller kontaktlærere, og det var mange faktorer som skulle tas hensyn til i planlegging av rekruttering og fokusgrupper der elever fra ulike klasser skulle fritas fra ulike fag.

Et homogent utvalg kan gjøre det vanskelig å få frem data og nyanser som gir ny kunnskap (Malterud, 2011). Et godt strategisk utvalg med fokus på variasjon og mangfold, kan derimot bidra til rikere materiale til utvikling av nye hypoteser. Dette er tatt høyde for gjennom inkluderingskriteriene i denne masterstudien for å styrke intern validitet, og sikre at det gir et optimalt grunnlag for å fremskaffe ny og dypere innsikt i temaet.

Totalt bestod utvalget av 55 elever, 29 jenter og 26 gutter, alle fra 9. klasstrinn og samme aldersgruppe, 13 eller 14 år. En svakhet ved studien kan ha vært at det på de fleste skolene kun ble gjennomført ett fokusgruppeintervju og én observasjon, grunnet studiens tidsbegrensning. Studenten opplevde ikke dette som en begrensning for studiens validitet, ettersom informasjonen og funnene utover i datainnsamlingen viste seg å bli mer repetitiv og ikke tilførte ny innsikt. Dette kom frem på de skolene som hadde stor nok elevmasse til å gjennomføre to fokusgrupper, der fokusgruppe nummer to ofte støttet beskrivelsene fra tidligere fokusgruppe på samme skole.

I følge Sandelowski bør man vurdere forskningsprosjektets ressurser i forhold til antall forskere i studien, før man bestemmer størrelsen på utvalget. Er man to eller flere forskere på en studie, vil man også kunne inkludere et større utvalg (Sandelowski, 1995). Ettersom studenten har gjennomført forskningsprosjektet alene, ble det ansett som hensiktsmessig med et middels stort utvalg. I henhold til teori rundt kvalitative studier og utvalgets metningspunkt, vil man i rekrutteringsprosessen vurdere størrelsen av utvalget i forhold til hvorvidt et økt antall informanter vil tilføre studien ytterligere kunnskap om eller forståelse av fenomenet (Malterud, 2011; Thagaard, 2013). Basert på resultatene vurderer studenten at metningspunktet var nådd, og anser det som lite sannsynlig at et større utvalg av skoler og elever ville gitt noen ny og dypere informasjon i forhold til studiens målsetting og forskningsspørsmål.

Informantene var alle elever selektert av kontaktlærer på bakgrunn av egnethet til studien etter kriteriene jevn fordeling av kjønn og gjennomført Mat og Helsefag, samt at elevene skulle være utadvendte og ellers representative for klassen. Kontaktlærers vurdering kan her være en svakhet i utvalget, ettersom det er usikkert i hvilken grad informantene var

representative for klassen. Videre kan det også ligge personlige årsaker til grunn for valget, da enkelte informanter var svært innesluttet og dermed ikke oppfylte de opprinnelige kriteriene til utvalget. Andre informanter ble av studenten oppfattet som mer utagerende enn utadvendte og lite interessert i å bidra til studien, noe som kan tilsa at disse ikke var det rette valget til å representere elevene i sin klasse.

Fokusgruppene var stort sett jevnt fordelt mellom kjønnene, dette sikret at begge grupper ble representert i intervjuene, men kan samtidig være en svakhet i gjennomføring av fokusgruppeintervju, der gutter kan ha tendens til å være mer deltakende og påvirke det motsatte kjønn (Bjørklund, 2005). I denne studien kan dette ha svekket resultatene ved at jentenes meninger i noe svakere grad kom frem i intervjuet. Dette ble dog ikke oppfattet av studenten som en hindring i å besvare forskningsspørsmålene, da samtalen i slike tilfeller ble moderert til å inkludere alle deltakere. Videre nevnes det av flere forskere verdien i å ha et homogent utvalg i fokusgrupper, da dette sikrer et godt grunnlag for interaksjon (Bjørklund, 2005; Malterud, 2011). Ettersom denne studien bestod av elever på samme klassetrinn og samme skole, er utvalget i en slik forstand homogent og gir et godt grunnlag for god interaksjon og dialog informantene imellom.

5.1.2 Metode for datainnsamling

Kvalitativ metode er godt egnet for å beskrive og analysere meningsinnholdet i sosiale fenomen, for slik å få en dypere forståelse av dette, ofte i forbindelse med menneskelige egenskaper, slik som tanker, erfaringer og holdninger (Malterud, 2011). En slik tilnærming passer godt når man ønsker å utforske dynamiske prosesser, som samhandling mellom mennesker. Studiens teoretiske tilnærming, QD, preget ulike steg gjennom datainnsamlingen. Sandelowski og Neergaard et al. viser til at QD egner seg svært godt i studier der man ønsker å gi en grundig *beskrivelse* et bestemt tema eller fenomen (Neergaard et al., 2009; Sandelowski, 2000). Videre forklarer Neergaard et al. at QD egner seg dersom et forskningsprosjekt har begrenset med tid og ressurser. Da det var ønskelig å gi en beskrivelse av elevenes holdninger og vurderinger av miljøene på skolen, og det var begrenset med tid og ressurser til denne studien, anså studenten det som hensiktsmessig med denne tilnærmingen.

5.1.2.1 Fokusgruppeintervju og observasjon

Fokusgruppeintervjuer er spesielt godt egnet dersom man vil undersøke synspunkter og holdninger i et miljø der flere mennesker samhandler (Malterud, 2011). I QD beskrives fokusgrupper som en teknikk for styrking av autentisitet, og ble i kombinasjon med observasjon ansett som hensiktsmessig for å oppnå målsettingen og bidro til å styrke studiens

interne validitet (Malterud, 2011; Neergaard et al., 2009). Videre viser Neergaard et al. til at både individuelle- og fokusgruppeintervjuer kan benyttes i QD, men påpeker at sistnevnte egner seg spesielt godt for å få en dypere innsikt og forståelse av et fenomen (Neergaard et al., 2009). På bakgrunn av dette ble denne metoden for primær datainnsamling valgt, da målsettingen var å utforske elevenes holdninger og erfaringer knyttet til temaet, i tillegg til å se interaksjonen som oppstod mellom elevene.

En alternativ kvalitativ tilnærming kunne vært å gjennomføre individuelle intervjuer fremfor fokusgruppeintervjuer. Denne metoder egner seg godt til å få mye informasjon og er godt egnet til å diskutere sensitive temaer i en trygg setting. I denne studien ble dette vurdert til å være mindre aktuelt ettersom temaet ikke var personsensitivt og at målgruppen med stor sannsynlighet ville føle seg mer avslappet i en setting med medelever, enn i et dybdeintervju der man mister interaksjonen og innspill fra andre deltakere. Dette samsvarer med Halvorsen sin forklaring om at fokusgruppeintervjuer har fordelen av at gruppesituasjonen bærer preg av å være mer uformell enn ved et dybdeintervju, og at informantene derfor vil kunne føle seg tryggere (Halvorsen, 2008). Bjørklund skriver om fokusgrupper at gruppedynamikken i seg selv kan frembringe interessant og relevant informasjon, og at meninger, i dette tilfellet informantenes holdninger og vurderinger, i en slik setting kan dannes kollektivt og oppstå under en diskusjon (Bjørklund, 2005). Videre kan informantene gi respons på hverandres utsagn, noe som kan bidra til diskusjon og utdyping av temaene og dermed synliggjøre variasjon og konsensus.

En svakhet ved fokusgrupper kan være at enkelte personer kan dominere i gruppesettingen og dermed dekke over andre synspunkter ved at andre deltakere forhindres fra å utdype sine meninger eller velger å holde dette tilbake i gruppen (Thagaard, 2013). Som nevnt, kan enkelte gutter i fokusgruppene ha bidratt til en viss grad av dominans, da noen jenter så ut til å bli mer introverte der guttene tok større plass i gruppen. Dette ble kontrollert av moderator ved å sørge for å inkludere alle deltakere og sørge for at alle kom til ordet og generelt skape en trygg atmosfære der alle meninger blir hørt.

Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført på de respektive skolene, enten i et klasserom eller på et grupperom. Det at intervjuene fant sted i en kjent setting, kan ha bidratt til en naturlig og trygg atmosfære for elevene. Videre opplevde studenten at atmosfæren under de fleste intervjuene var avslappet og åpnet for god dialog mellom informantene. I to av fokusgruppene var informantene svært stille og tilbaketrunkne, noe som førte til mindre diskusjon og ga derfor mindre datamateriale. Dette gjorde også at moderator måtte bidra mer for å skape flyt i dialogen og stille flere oppfølgingsspørsmål. Studenten opplevde dette som

noe ubekvent og utfordrende, særlig da dette skjedde helt i begynnelsen, ved første fokusgruppeintervju. Under andre intervjuer var det enkelte informanter som pratet mye, og selv om dette ga mye god informasjon, kunne disse informantene ofte bli i overkant dominerende, noe som førte til at andre informanter deltok i mindre grad. Studenten mener allikevel at dette var positivt, da det skapte god flyt i samtalen og krevde mindre involvering fra moderator ettersom samtalen gikk mer av seg selv.

En styrke ved denne studien var bruken av flere metoder for datainnsamling, der fokusgruppeintervjuer kombineres med observasjon gjennomført på skolene. Disse ble begge vurdert av studenten som tilnærminger som ville fremskaffe relevant kunnskap i henhold til problemstillingen. Intervjuene lar informantene beskrive sine holdninger og oppfatninger, mens observasjonen gir mulighet til å se med egne øyne hva de *faktisk* gjør, og plassere holdningene i det fysiske miljø (Dalland, 2007). Observasjonen i seg selv kan ha svakheter i at forskeren er tilstede og slik kan påvirke situasjonen, men i kombinasjon med intervjuer gir denne ytterligere informasjon om praksis i dagliglivet og interaksjoner i omgivelsene. Grunnet studiens omfang og tidsramme, fungerte observasjon kun som en suppleringsmetode til fokusgruppeintervjuer, og det ble derfor kun gjennomført én observasjon på hver av skolene, gjennomført etter endt fokusgruppeintervju. På grunn av tidsmangel ble det ved én av skolene ikke gjennomført observasjon, da fokusgruppeintervjuet ble lagt til en ”kort dag” der elevene ikke hadde matpause. Det kunne vært hensiktsmessig å hatt ytterligere én observasjon på hver skole for å få et mer helhetlig bilde og inntrykk av matpausen og skolemiljøet. Ved ettertanke kunne et økt antall observasjoner, samt gjennomføring på et tidligere tidspunkt, ha styrket studien ved å bidra med dypere datamateriale, bedre grunnlag og nødvendige forutsetninger for fokusgruppeintervjuene.

Studenten erfarte at gjennomføring av observasjon var svært interessant, men samtidig krevende å gjennomføre som en uerfaren observatør og forsker. Blant annet var det vanskelig å få med seg alle detaljer i en setting med mange elever på et relativt stort område. Av hensyn til dette hadde det vært nyttig med flere observasjoner.

5.1.2.2 Intervju- og observasjonsguide

Intervjuguiden i denne studien var delvis strukturert og inneholdt hovedsakelig åpne spørsmål, og oppfølgingsspørsmål. I tråd med Sandelowski sin forklaring om intervjuguide benyttet i QD, var denne noe mer strukturert enn i øvrige kvalitative metoder, men at spørsmålene likevel kan endres underveis (Sandelowski, 2000). Innledningsvis fortalte studenten kort om sin bakgrunn og ga informantene informasjon om studien og formålet.

Intervjuet startet med enkle og åpne spørsmål om hvordan elevene ville beskrive matpausen, som åpnet for en god dialog og diskusjon rundt svar, før de mer inngående spørsmålene ble stilt. Dette er i samsvar med Thagaard som forklarer at det er viktig med nøytrale spørsmål først for å berolige informantene og ”varme opp” (Thagaard, 2013). Etter den første fokusgruppen, viste det seg at informantene hadde flere tanker rundt fysisk aktivitet enn kosthold på skolen, noe som ledet til en endring av rekkefølgen i intervjuguiden, slik at fysisk aktivitet ble drøftet før kosthold og matvaner. I en fokusgruppesetting er det viktig å naturlig og god flyt, og det ble derfor vurdert som hensiktsmessig å starte med et tema informantene hadde mange meninger om og var tydelig mer komfortable med å diskutere.

Under enkelte intervjuer hendte det informantene tok opp et tema som kom lenger ned i intervjuguiden. Det er da viktig å ikke avbryte informantene, men la dem snakke, da dette er noe de er tydelig opptatt av (Dalland, 2007). Studenten var i starten av datainnsamlingen nokså avhengig av intervjuguiden, men etter gjennomføring av flere intervjuer ble denne brukt mer som en støtte for å sikre at alle spørsmålene var blitt diskutert. Studenten opplevde at intervjuguiden fungerte svært godt fra oppstart, og at informantene forstod alle spørsmålene, og det ble derfor kun gjort noen små justeringer, slik som rekkefølgen på temaene, underveis i datainnsamlingen.

5.1.3 Bruk av båndopptaker

I forkant av fokusgruppene ble det alltid spurt om godkjenning til å bruke lydopptak, og informantene i samtlige fokusgrupper godtok dette. De ble informert om hva opptakene skulle brukes til og at det kun var masterstudenten selv som skulle lytte til disse, og at både deres og skolens navn, ble anonymisert. Studenten erfarte at bruken av båndopptaker fungerte svært godt, og viste seg å være svært viktig under transkribering av intervjuene. En fordel ved bruk av lydopptak er at alt informasjonsinnholdet blir bevart, som videre kan ha styrket studiens validitet (Thagaard, 2013). Den nonverbale kommunikasjonen ble notert og registrert i transkripsjonen på lik linje med den verbale kommunikasjonen. På denne måten sikret studenten at informasjon som kom frem i interaksjonen mellom informantene og deres kroppsspråk, ikke gikk tapt underveis i intervjuene. Eksempelvis ble enighet om utsagn ofte ytret gjennom både nonverbal og verbal kommunikasjon (som bekreftende nikk eller lyder som ”mmm” eller ”mhm”), og således beskrevet i studien som at flere informanter var av samme oppfatning.

En mulig svakhet ved bruk av opptak kan være at informantene ble mer tilbaketrukket og kviet seg for å dele sine tanker og erfaringer. Studenten merket seg ved et par anledninger

at enkelte informanter virket noe mer tilbaketrukket. Dette gjaldt kun noen av informantene i én av fokusgruppene, men disse ble tryggere og mer bekvemme med situasjonen utover i intervjuet. Studenten opplevde derfor ikke dette som en begrensning, da alle informantene etter hvert deltok i diskusjonen, og slik bidro til et rikt datamateriale.

5.1.4 Analyse av datamaterialet

I følge Neergaard et al. skiller analysen i QD seg fra øvrig tilnærminger slik som fenomenologi og grounded theory, ved at formålet med denne tilnærmingen først og fremst er å gi en grundig beskrivelse av en begivenhet eller et fenomen (Neergaard et al., 2009). Med hensyn til analysen, holder forskeren i QD seg nærmere datamaterialet, og i mindre grad tolker eller tillegger mening til sine funn, men gir snarere en rik beskrivelse av disse. Analysen og resultatene i denne masterstudien er i samsvar med dette, da studenten ga fortrinnsvis detaljerte *beskrivelser av* informantenes uttalelser. QD preget også fremstillingen av resultatene i denne studien, ved at gjengivelser av informantenes forklaringer og beskrivelser, likner deres eget språk. Videre er datainnsamling og transkribering av intervjuer og observasjoner ble gjennomført i tråd med analysen i QD (Neergaard et al., 2009; Sandelowski, 2000). Fordelen ved at masterstudenten selv utførte transkriberingen var at studenten gjenkjente situasjonene og derfor lettere forstod hva som ble sagt, selv da flere snakket samtidig. Studenten var allikevel varsom med å tolke teksten på steder der informantene snakket i munnen på hverandre og deler av teksten derfor var uklart. Dette støttes av Malterud som viser til at man skal være forsiktig med å gjøre tolkninger der grunnlaget i teksten betraktes som usikkert (Malterud, 2011).

I følge Neergaard et al. har alle metoder sine svakheter. QD blir blant annet kritisert for manglende nøyaktighet og teorigrunnlag (Neergaard et al., 2009). Denne kritikken kan i midlertid kun forsvares/rettferdiggjøres dersom QD benyttes til feil formål. I denne studien var det som tidligere nevnt, ønskelig å beskrive matmiljøet og det fysiske miljøet i ungdomsskolen. På bakgrunn av dette mener studenten at denne tilnærmingen var det rette valget for å oppnå studiens målsetting og tilhørende forskningsspørsmål.

5.1.5 Studiens overførbarhet

I følge Thagaard er overførbarhet knyttet til hvorvidt forståelsen forskeren utvikler innenfor rammen av et enkelt prosjekt også kan være relevant i andre situasjoner (Thagaard, 2013). I denne masterstudien innebærer dette hvorvidt funnene anses som gyldige og relevante også på andre ungdomsskoler i Norge. Det er også rom for å argumentere for overførbarhet i de tilfeller der tolkningen møter enighet hos lesere som er kjent med området. I dette tilfellet har

masterstudenten diskutert tolkninger med personer med innblikk i temaet og har møtt enighet rundt tolkning og relevans.

Utvalget begrenser muligheten for generalisering som sådan, men forståelsen av aspekter som gruppedynamikk blant ungdom, påvirkning av ytre faktorer, miljø og organisering vil være relevante også for skoler og elever utenfor utvalget i denne studien. De avdekkede faktorene i denne studien, som identitet, autonomi, sosial aksept og tilhørighet blant ungdom innenfor samme aldersgruppe, er nyttige for å forstå andre lignende situasjoner. Videre er påvirkning fra miljø og omgivelser et relevant aspekt for andre situasjoner. Selv med miljøer bestående av ulike karakteristika og varierende grad av likhetstrekk vil *påvirkningen* disse miljøene har på individene være et overførbart element fra denne studien. På bakgrunn av dette anser studenten det som sannsynlig at funnene fra denne studien kan gjelde flere elever ved andre ungdomsskoler i landet, og at funnene fra denne studien er nyttig for å forstå tilsvarende fenomen under andre forhold.

5.1.6 Forforståelse

I følge Malterud er forforståelsen ”den ryggsekk vi tar med oss inn i et forskningsprosjekt” (Malterud, 2011). Man snakker da om forskerens egne erfaringer, hypoteser og teoretisk og faglig perspektiv. I løpet av et prosjekt vil forskeren hele veien sette spor og påvirke forskningsprosessen og dens resultater. Forforståelsen kan føre til at forskeren har en begrenset horisont, og en manglende evne til å tilegne seg ny kunnskap om studiens hensikt. I følge Malterud påvirker forforståelsen måten forskeren samler og tolker sine data, og kan i beste fall styrke forskningsprosjektet eller, motsatt, sette begrensninger for videre arbeid i prosjektet. Som forsker er det derfor svært viktig å ha et bevisst forhold til sin forforståelse, slik at sistnevnte kan forhindres.

Masterstudenten har en Bachelorgrad i ernæringsfysiologi som gir studenten en god forståelse av betydningen av kosthold og fysisk aktivitet, og hvilke konsekvenser dette har på individers helse og livsstil. Videre har studenten grunnleggende forståelse og kunnskap om sykdomsforebyggende og helsefremmende arbeid. Studentens forforståelse for ernæring og helse kan derfor betraktes som relativt høy. Med hensyn til temaene kosthold og matvaner, og fysisk aktivitet blant tenåringer, kan studenten delvis relatere seg til hvilke tanker, holdninger og ikke minst atferd, som kan knyttes til disse temaene, gjennom denne perioden i livet.

Før oppstart av denne studien, redegjorde studenten for sin forforståelse innenfor ernæring, og var derfor bevisst på denne. Forforståelsen studenten tok med seg inn i prosjektet anses som relativt stor, ettersom området studert var tenåringer og miljøet på

ungdomsskolene. Studentens kunnskap om temaene kosthold og fysisk aktivitet på skolen, studert gjennom litteratur, samt egen erfaring, kan trolig ha gitt større forutsetninger for å forstå og tolke informasjonen formidlet av elevene. I denne masterstudien er det sannsynlig at studentens bakgrunnskunnskap innen ernæring kan ha påvirket informantene uttalelser. Det at elevene var klar over studentens bakgrunn, og derfor også kjennskapet til temaene som skulle tas opp, kan trolig ha preget elevenes uttalelser under intervjuet på ulike måter. Elevene kan ha tenkt mer over hva de sa, eller kviet seg for å dele egne tanker og holdninger. Studenten opplevde dog ikke dette som noen begrensning i studien, da flertallet av elevene ikke så ut til å ha festet seg ved det, og snakket åpent og fritt gjennom intervjuene.

5.1.7 Etske utfordringer

All vitenskapelig forskning krever at forskeren forholder seg til etiske retningslinjer som gjelder ved kontakt med det aktuelle miljøet og innad i forskningsmiljøet (Thagaard, 2013). Som forsker er det viktig at man kjenner til og forholder seg til disse etiske prinsippene og reglene. Kvalitative studier innebærer som regel nær kontakt mellom forsker og personene som blir studert, og forskeren får informasjon som kan relateres til deltakerne undersøkelsen. Et viktig forskningsetisk prinsipp som gjelder for studier som innebærer håndtering av personopplysninger, er anonymitet. Her har temasentrerte analyser, som er anvendt i denne studien, flere fordeler, blant annet ved at beskrivelser av temaene er løsrevet fra den opprinnelige teksten, noe som begrenser muligheten for at informantene kan gjenkjennes av andre.

I denne masterstudien har studenten sørget for anonymitet gjennom blant annet å justere enkelte sitater som inneholdt ord, uttrykk eller målmerker som kunne ført til gjenkjenning av informantene. Videre kan tolkning av data innebære etiske dilemmaer når forskerens perspektiv og forforståelse er forskjellig fra den forståelsen informantene selv har av situasjonen (Thagaard, 2013). Som forsker ser man situasjonen eller hendelsen utenfra, noe som fører til at man har et annet perspektiv enn personene som blir studert. Dette kan føre til fremmedgjøring av situasjonen for deltakerne, som vil si at den forståelse de har uttrykket om sin situasjon, ikke gjenspeiles i det ferdige arbeidet. Dette samsvarer med QD, der analysen preges av "low inference", hvilket betyr at resultatene av analysen hovedsakelig er konkrete *beskrivelser* av dataene, fremfor forskerens fortolkninger av disse (Neergaard et al., 2009; Thagaard, 2013).

5.2 Resultatdiskusjon

Denne masterstudiens målsetting var å undersøke matmiljøet og det fysiske miljøet på skolen, og elevenes oppfatning og vurdering av hvilke muligheter og barrierer dette gir for et sunt kosthold og fysisk aktivitet på skolen.

5.2.1 Oppsummering av studiens hovedfunn

Samtlige skoler hadde en form for matutsalg, enten en kantine eller matbod, med et varierende mat- og drikketilbud. Ingen av skolene hadde skolemelk-ordning, men på to av skolene ble det solgt vanlig melk i kantinen. Resten av skolene solgte kun smaksatt melk i kantinen. Videre hadde kun én skole gratis skolefrukt, mens én solgte oppskåret frukt i kantinen. På de resterende skolene fantes det derimot ikke noe tilbud av frukt eller grønt. De vanligste mat- og drikkevarene blant elevene var matpakke, baguetter, toast eller diverse varmretter, samt vann, iste eller sjokolademelk.

Samtlige informanter oppfattet matvarer som frukt, grønnsaker og bær, hvitt kjøtt, fisk og grove kornprodukter som ”sunn” mat. Melkeprodukter og mat med proteiner, fiber og vitaminer og mineraler ble også nevnt. De fleste forbandt ”usunn” mat med fast food, ferdigmat eller mat på boks, mat rik på sukker og fett, pizza, brus, godteri eller annen sukkerrik snacks. Mange elever assosierte også kantinetilbudet på skolen med usunn mat. I tillegg ble blant annet iste, sjokolademelk, kake og boller utpekt av flere.

Informantene mente at kosthold og sunne matvaner i liten grad var et tema på skolen, verken blant elever eller lærere. Teoriundervisningen i Mat og helse var et område det var større fokus på dette, da elevene her lærte om kosthold og helse. Det sosiale miljøet på skolen viste seg å ha stor påvirkning på elevenes matvaner. I følge informantene påvirket medelever og venner mest. Videre hadde foreldre og søsken stor innflytelse på elevene, blant annet gjennom etablering av vaner og rutiner, i tillegg til å være forbilder. Skolen kunne også påvirke elevenes matvaner i noen grad, dette gjaldt særlig gjennom mat- og drikketilbudet i kantinen. Hva skolen tillot å selge i kantinen, og hvorvidt dette var sunt eller usunt, hadde stor betydning for elevenes matvaner.

De fleste informantene mente at ansvaret for kostholdet deres på skolen var fordelt mellom de selv, deres foreldre, og skolen. Eleven selv hadde ”hovedansvaret” for eget kosthold, men både foreldre og skolen burde oppfordre og tilrettelegge for at de kunne ha sunne matvaner. Samtlige informanter syntes at kantinetilbudet var for usunt, og på enkelte skoler svært begrenset, noe mange opplevde som en hindring til å ha sunne matvaner på

skolen. Manglende informasjon og kunnskap om mat og ernæring også kunne være en hindring, da mange elever ikke visste hva de ”burde” spise.

Det var stor enighet blant elevene om at skolen burde ta hovedansvaret for at de var i aktivitet i løpet av skoledagen. Dette begrunnet de med at fysisk aktivitet ga mer energi og overskudd, samt bedre konsentrasjon i timene, noe som var viktige forutsetninger for å lære.

De fleste skolene hadde et relativt stort utvalg av fasiliteter på uteområdet, men dette ble lite benyttet av elevene. I følge mange informanter var det alltid noen som ikke deltok i kroppsøvingstimer eller på aktivitetsdager. Flere informanter mente at deltakelsen trolig ville vært større på disse dagene dersom aktivitetene ikke krevde eget utstyr, forkunnskaper eller kostet penger. Flere arrangerte aktiviteter i løpet av skoledagen, utlån av utstyr fra gymsalen, og flere aktivitetsdager med et større utvalg aktiviteter var blant forslagene informantene mente kunne bidra til å øke aktivitetsnivået på skolen. I tillegg ble det foreslått flere eller lenger kroppsøvingstimer i uken, samt strengere oppfølging fra lærere i disse timene og på aktivitetsdager, slik at det blir vanskeligere for elever å skulke disse timene.

5.2.2 Teoretisk rammeverk og hovedfunn

For å belyse faktorene som påvirker elevenes matvaner på skolen, ble den sosio-økologiske modell anvendt som teoretisk rammeverk. I følgende kapitler vil studiens hovedfunn beskrives i henhold til nivåene i SØM, samt studiens forskningsspørsmål, og drøftes i lys av teori og aktuell forskning på området. Avslutningsvis vil studiens viktigste funn forklares og plasseres inn i SØM.

SØM i denne studien forklarer hvordan elevenes matvaner og matatferd påvirkes av både individuelle og miljømessige faktorer. Hovedfunnene i studien reflekterer alle de fem nivåene i modellen i varierende grad; individet, sosialt miljø, organisering, skolemiljø og samfunnet. *Individuelt nivå* viser personlige egenskaper hos elevene, som evner, kunnskap og holdninger til kosthold. I løpet av intervjuene kom det frem sentrale funn knyttet til elevenes matvaner, oppfatning og vurdering av kantinetilbudet, oppfatning av begrepene sunn/usunn mat, vurdering av hvem som burde ha ansvaret for deres kosthold, samt deres vurdering av muligheter og barrierer for et sunt kosthold og fysisk aktivitet på skolen. Det *sosiale miljøet* på skolen, viser hvordan omgivelsene påvirker elevene og deres matvaner på skolen. Innenfor *organiseringsnivået* ligger skolens regelverk og forbud, kantinetilbud, samt kosthold og fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. *Nærmiljøet* beskriver fasiliteter i skolegården og tilgjengelighet og utvalg av butikker i nærområdet. *Samfunnsnivå* innebærer i denne studien skolefrukt-ordningen, samt nasjonale og kommunale retningslinjer for skolemåltidet.

5.2.3 Individuelt nivå

Gjennom fokusgruppeintervjuene i masterstudien kom det tydelig frem at elevene har en klar formening og relativt god kunnskap vedrørende kosthold, næringsstoffer, og hva som er sunn og usunn mat. Dette ble også beskrevet i studien til Verstraeten et al. der de gjennom fokusgrupper fant at ungdommene hadde god kunnskap og bevissthet rundt viktigheten av et sunt kosthold, samt helsefordeler med sunn mat (Verstraeten et al., 2014). Ungdommene assosierte det å spise sunt, med en god helse, positivt kroppsbylde og utseende. Allikevel mente de at de likte usunn mat svært godt, og derfor ikke klarte å motstå, selv om de var klar over den lave ernæringsmessige verdien i slik mat. Disse funnene samsvarer med de fra denne masterstudien, der elevene hadde god forståelse om hva et sunt kosthold var og hvorfor det var viktig å spise sunt, men at de allikevel gjorde valg som ikke var i tråd med egne tanker om et sunt kosthold. Videre viste elevene god kunnskap om ulike type matvarer og innholdet i disse. Eksempelvis trakk de frem innholdet av kalsium i melk som et viktig næringsstoff, og at matvarer rike på mettet fett, som smør, ikke var bra i for store mengder. Til tross for kunnskapen de satt på, fortalte flere at den usunne maten smakte mye bedre enn den sunne, og at den derfor ble foretrukket dersom de hadde flere alternativer å velge mellom. Interessen for ernæring og sunt kosthold de siste tiårene har blitt en økende trend i samfunnet, også blant yngre (Bugge, 2010). Dette ser i stor grad ut til å være gjeldende også for elevene i denne masterstudien, hvilket kan forklare deres gode forståelse og kunnskap på området.

Informantene fortalte innledningsvis om sine matvaner og kosthold på skolen, og viste til at flertallet av elevene hadde med matpakke, men at flere også kjøpte lunsj i kantinen eller butikken enkelte dager. Elevene hadde generelt positive holdninger til det å ha medbrakt matpakke, da denne maten som regel var sunnere enn maten i kantinen og heller ikke kostet penger. Tilsvarende funn ble også beskrevet i studien til Bugge der ungdommers spisevaner på skolen ble utforsket (Bugge, 2010).

Utover brødkiver eller annen smurt matpakke, var det tydelig at ”usunne” varer dominerte hos mange elever. Det informantene beskrev som ofte kjøpte varer, ble kjennetegnet av generelt lavt næringsinnhold og høyt sukker- og fettinnhold. Dette synliggjør et gap mellom kunnskap og praktisk applikasjon av denne kunnskapen, som muligens kan komme som følge av manglende interesse eller manglende forståelse for årsakssammenheng mellom kosthold og livsstilssykdommer. Tilsvarende funn blir også beskrevet i andre kvalitative studier (Fitzgerald et al., 2010; Sylvetsky et al., 2013).

Kun én skole tilbød gratis frukt, og på denne skolen fortalte elevene at det var mange som spiste frukt. Det kom ellers frem at kun et fåtall elever spiste frukt eller grønnsaker på

skolen. Flere fortalte at de var lite opptatt av å spise frukt og grønt på skolen. Det ble nevnt at de spiste mer frukt før, da foreldrene laget matpakken deres, og da det var gratis skolefruktordning. Dette samsvarer med funnene i studien til Lien et al. der inntaket av frukt og grønnsaker ble redusert fra 14 års-alder, samtidig som inntaket av tilsatt sukker i form av brus økte (Lien, Lytle & Klepp, 2001). Dette understrekes ytterligere i undersøkelsen ”Mat og måltider i grunnskolen” der andelen elever på 8.-10. trinn som hadde medbrakt frukt og grønnsaker på skolen var henholdsvis 9% og 6%, som er en nedgang (Helsedirektoratet, 2013).

Det ble påpekt at fortrinnsvis smak, men også utseende på mat, var viktige faktorer for elevenes matvalg. Dersom elevene hadde valget mellom sunn og usunn mat i kantinen, ville de fleste kjøpt den maten de syntes smakte best (og som regel var mer usunn). Dette ble også påpekt i studien til Fitzgerald et al. og Neumark-Sztainer et al. der ungdommene utpekte smak og utseende på mat som de viktigste faktorene til deres matvalg (Fitzgerald et al., 2010; Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey, 1999). De understreket at det var utfordrende å spise sunn mat ettersom smak var en viktig faktor i forbindelse med matvalg, og fordi usunn mat smaker bedre enn sunn mat, valgte de som regel førstnevnte. Flere studier beskriver hvordan ungdommer tar valg på bakgrunn av preferanser basert på utseende, lukt, smak og konsistens, og at slike matpreferanser derfor er en viktig determinant for unges kosthold (Fitzgerald et al., 2010; Holthe et al., 2011).

Ungdomsårene er en periode som for mange medfører større grad av autonomi, blant annet over eget kosthold og matvaner utenfor hjemmet. Som barn har man gjerne vært vant til å spise det foreldrene serverer, mens man i tenårene gjerne får større frihet til å ta egne matvalg. For mange vil trolig skolen være et område der de selv kan bestemme over eget kosthold, da foreldrenes kontroll blir mer begrenset, hvilket gjør skolens regelverk desto viktigere. Dette tilsier at med økt autonomi så vil unge mennesker i større grad la personlige preferanser styre valget, fremfor kunnskap om kosthold og ernæring (Fitzgerald et al., 2010). Videre introduserer de begrepet ”nutritional autonomy” eller ”nutritional independence”, som beskriver unges frihet til å ta egne matvalg i situasjoner utenfor hjemmet. Tidligere studier viser at overgangen fra barndom til ungdom, medfører dårligere kosthold blant annet gjennom nedgang i inntak av frukt, grønnsaker og melk, samtidig som inntaket av sukkerholdige drikkevarer øker (Oellingrath, Svendsen & Brantsæter, 2011; Story et al., 2002). Denne endringen av matvaner som ofte sees i overgangen fra barn til ungdom, skyldes trolig flere faktorer, blant annet endringer i livsstil, samt sosiale- og miljømessige endringer. Fitzgerald et

al. (2010) erfarte at ungdom til tross for god kunnskap om hva som utgjør et sunt kosthold, viste en tydelig preferanse for usunne matvarer.

Ved diskusjon om hvem som burde ha ansvar for elevenes kosthold, mente de fleste informantene at ansvaret var fordelt mellom dem selv, deres foreldre og skolen. De fleste mente de selv burde ta hovedansvaret for egne matvaner på skolen. Flere nevnte at det var viktig å holde seg i form, blant disse fortrinnsvis jenter, og at det derfor var viktig å passe på hva de selv spiste. Lignende funn beskrives også av Hjelkrem et al. som fant endringer i jenters oppfatning av sunn livsstil og matvalg, og økt interesse for slanking og kroppsfokus fra 11- til 15-årsalder (Hjelkrem, Lien & Wandel, 2013). Årsaker som slanking og vekttrening eller annen idrett ble nevnt som hovedårsaker til sunt kosthold på og utenfor skolen.

Videre mente flere informanter at mangel på informasjon og kunnskap om mat og ernæring kunne være en hindring til sunne matvaner på skolen, ettersom ikke alle elevene visste hva de burde spise. Dette beskrives også i studien gjennomført av Melo et al. som viste at den mest effektive måten å påvirke elevenes holdninger til helse og livsstil var gjennom økt fokus på helse, kosthold, og fysisk aktivitet (Melo et al., 2013). Det er derfor svært viktig å avdekke muligheter for tiltak i skolen som kan fremme helse- og ernæringsfokus hos ungdom. En undersøkelse gjennomført i den amerikanske delstaten Georgia, synliggjorde et gap mellom ungdommers ernæringskunnskap, matvaner og risiko for overvekt (Sylvetsky et al., 2013). Ungdommene manglet forståelse for sammenhengen mellom matvalg og livsstilssykdommer som kan oppstå som følge av et dårlig kosthold. Disse ungdommene oppfattet overvekt og fedme som et problem som først og fremst skyldes lav metabolisme eller genetiske årsaker, noe som viser til et sterkt behov for opplæring av både kosthold og risiko for livsstilssykdommer senere i livet.

I samtlige fokusgrupper uttrykket informantene misnøye med skolens kantine, både med tanke på utvalg, pris og manglende fokus på sunne varer. De beskrev varetilbudet som en medvirkende faktor til usunne valg og dermed en hindring til sunne matvaner på skolen. I følge Melo et al. (2013) beskrev 31% av de spurte helsefaglærerne at skolene ikke kun bør begrense utvalget av usunne matvarer i kantinen, men også lære elevene til å ta gode valg fremfor dårlige, selv med flere alternativer.

Videre viste funnene i masterstudien at en stor andel av elevene var inaktive i friminuttene. Gitt valget mellom å være ute eller inne, valgte de aller fleste sistnevnte, ofte på bakgrunn av vær og årstid eller manglende utstyr og fasiliteter på skolen. Flere gutter trakk også frem konflikter med medelever, som en hindring til aktivitet i friminuttene. De eldre elevene på skolen kunne ofte dominere i enkelte aktiviteter, noe som hindret de yngre i å

delta. Disse funnene får støtte i tidligere kvalitative studier som har vist at værforhold, konflikter blant elever, og mangel på fasiliteter i skolegården er blant de viktigste barrierene (Mackenbach et al., 2016; Parrish, Yeatman, Iverson & Russell, 2012). I mangel på utlånsutstyr på skolen måtte elevene selv ta med fotballer eller lignende hjemmefra dersom de ønsket å spille ball i friminuttene, noe som virket for flere som et hinder til fysisk aktivitet. En gjennomgang gjort av Morton et al. viser til skolens rolle i å begrense stillesittende atferd og poengterer at skolens fasiliteter bør tilrettelegge for elevenes fysiske aktivitet og begrense inaktivitet (Morton, Atkin, Corder, Suhrcke & Sluijs, 2015). Innendørs sofa- og sitteområder, som fantes på en av skolene i masterstudien, er eksempler på fasiliteter som kan oppfordre til stillesittende atferd i friminuttene.

Regelverk som sier at elever må ut i friminuttene, eller læreres initiativ til organiserte aktiviteter, vil trolig kunne øke graden av fysisk aktivitet blant elevene på alle klassetrinn, og er tiltak flere ungdomsskoler kunne innført. Dette støttes i studiene til Mackenbach et al. (2016) og Parrish et al. (2012), der sistnevnte antydte at endringer i skolereglement og retningslinjer trolig kunne øke fysisk aktivitet i skoletiden.

5.2.4 Sosialt miljø

Det sosiale miljøet på skolen vil i stor grad kunne påvirke elevenes kosthold og matvaner. Samtlige informanter mente at jevnaldrende og venner, samt eldre elever ved skolen var den viktigste påvirkningen. Noen informanter opplevde også gruppepress fra andre jevnaldrende når det kom til kostholdet deres på skolen. Dette samsvarer med studien til Patrick & Nicklas som fastslo at press fra jevnaldrende hadde den sterkeste påvirkningen på barn og unges matvaner og holdninger til helse (Patrick & Nicklas, 2005). Flere tidligere studier har også fremhevet betydningen det sosiale miljøet (skolemiljøet) og venner har for ungdommers matatferd (Fletcher, Bonell & Sorhaindo, 2011; Neumark-Sztainer et al., 1999; Story et al., 2002). Funnene i masterstudien viste at ønsket om ikke å skille seg ut fra de andre elevene eller de i vennegjengen, og å bli akseptert av disse, førte til at elevene ofte kjøpte usunn mat i kantinen, da dette var det "*mest normale*". Disse funnene tyder på at elever i tenårene kan oppleve å være svært ytrestyrt, og søker godkjennelse fra andre i miljøet de omgås i.

Dette understrekes også i studien til Bugge som fant at godkjennelse og anerkjennelse fra andre jevnaldrende, stod svært sentralt blant ungdommene (Bugge, 2010).

Townsend & Foster fant at interpersonlige faktorer (sosialt miljø) hadde større betydning for elevenes matvalg i matpausen, enn intrapersonlige faktorer (personlige egenskaper) (Townsend & Foster, 2013). Personlige egenskaper som kunnskap, holdninger og

ferdigheter viste seg derimot å være av større betydning for matvalg tatt utenfor skolen. Dette samsvarer med funnene fra denne masterstudien, som viser tydelig at det sosiale miljøet på skolen var den viktigste påvirkningen på elevenes matvaner og -valg på skolen. Videre er økt selvstendighet eller autonomi, hyppigere spising utenfor hjemmet og behovet for godkjennelse fra venner og medelever, alle forhold som kan ha innvirkning på kostholdsvaner og -atferd på skolen. Dette beskrives også av Story et al. som forklarer at årsakene til kostholdsendringer i overgangen fra barn til ungdom, trolig kan skyldes livsstil, samt sosiale- og miljømessige endringer (Story et al., 2002). Dette understrekes videre av Stead et al. og Verstraeten et al. der funnene indikerte at et sunt kosthold var relatert til lavere status og sosial tilhørighet, og identitet, bekreftelse og sosial aksept fra medelever identifiseres som sentrale barrierer til sunt kosthold (Stead, McDermott, MacKintosh & Adamson, 2011; Verstraeten et al., 2014). Deres studie viste at matvalg blant ungdommene var en viktig del av deres image. Den sosiale betydningen som var assosiert med sunn mat, var i strid med de verdiene som ofte er viktig i denne alderen, som selvbilde og sosial tilhørighet. De forklarte at det var risikabelt å vise andre at man var opptatt av å spise sunt, da de var redd for ikke å bli godtatt av andre jevnaldrende og falle utenfor i det sosiale miljøet. Lignende funn kom også frem i denne masterstudien der flere informanter fortalte at de av bekymring for å bli mobbet av de andre eller ikke bli godtatt, ofte kjøpte usunn mat i matpausen selv når de hadde mest lyst på noe sunt, ettersom det var dette alle andre gjorde. Det var imidlertid enighet om at det i enkelte miljøer, særlig blant elever som drev med ulike typer idrett, var mer sosialt akseptert å spise sunt. Dette fordi et sunt kosthold var viktig for bedre prestasjoner i idretten.

Videre tydet funnene i masterstudien på at elevene oppfattet at foruten dem selv, hadde deres foreldre hovedansvaret for deres kosthold og matvaner på skolen. De mente at foreldre spilte en sentral rolle gjennom oppveksten, med tanke på utvikling og etablering gode vaner og rutiner, samt å oppfordre barna til regelmessig fysisk aktivitet. Foreldrene burde tilrettelegge for sunne matvaner ved å være gode forbilder i eget kosthold og ved innkjøp av sunne varer til familien. Dette samsvarer med flere tidligere studier som viser til at foreldrene påvirker barnas matpreferanser, holdninger og verdier som legger grunnlag for deres matvaner gjennom livet (Brug et al., 2008; Neumark-Sztainer et al., 1999; Story et al., 2002). Å gå foran som gode eksempler og rollemodeller, samt oppmuntre til fysisk aktivitet og utføre aktiviteter sammen med barna, var faktorer assosiert med aktivitetsnivået hos barna (Brug et al., 2010). Dette understøttes av Patrick & Nicklas som i sin studie fremhevet familie og sosialt miljø som de to viktigste påvirkningene på ungdommers mat- og helseatferd (Patrick & Nicklas, 2005). Videre visste funnene at eldre søsken også hadde en vesentlig innflytelse på

elevenes matvaner på skolen, da disse var viktige forbilder og at disse ble sett opp til og atferden deres ble etterlignet.

Det kom også frem at samfunnsendringer påvirker spisesituasjon og kosthold både for barn og unge, og for deres familie. I fokusgruppene ble det trukket frem av flere informanter at tid var en avgjørende faktor, dersom foreldrene ikke var hjemme fra jobb og elevene hadde trening eller andre aktiviteter etter skoletid ville de mest sannsynlig *"bare lage noe enkelt"*. I Fitzgerald et al. (2010) fortalte også ungdommene at dersom aktiviteter i hjemmet konkurrerte om tid, var det som regel familiemåltider som ble nedprioritert og måltider ble bestemt ut fra tilgjengelighet og enkelhet. Flere av ungdommene påpekte at tilberedningstid, enkelhet og behov for vasking eller opprydding påvirket deres valg av mat og måltider der de selv var ansvarlige for matlaging. Funnene i studien viste at dette også smittet over på elevenes matatferd på skolen, der korte friminutt og lange kantinekøer førte til kjøp av raske og enkle (og ofte usunne) løsninger. Elevene fortalte også at regler satt av deres foreldre og tilgjengeligheten av mat i hjemme, hadde stor innflytelse på deres matvaner, da de spiste det som var i huset. Dette blir også trukket frem i studien til Verstreten et al. (2014) som sentrale aspekter for ungdommens matvaner.

Media og sosiale medier ble trukket frem som en annen viktig påvirkningsfaktor på elevenes matvaner. Dette gjaldt særlig for mange av jentene, som uttrykte at superstjerner og kjendiser kunne være forbilder og rollemodeller. De uttrykte at sosiale media kunne bidra til økt kroppsfokus og et ønske om å se ut som stjernene, til tross for at de visste dette ikke alltid var ekte. En tidligere studie har blant annet vist at desto flere timer tv-titting, jo større var ønsket om, innkjøpet og inntaket av promotert mat (Story et al., 2002). Evans på sin side, påpekte positive innvirkninger ved bruk av sosial markedsføring, som mulig middel for å promotere en sunn livsstil, økt fysisk aktivitet og forbedret kosthold (Evans, 2008). Informantene i masterstudien påpekte at de ofte opplevde Facebook og Instagram som påvirkningsfaktorer i dagliglivet, der de først og fremst trakk frem at personer og matvarer profilert ga økt lyst til å kjøpe produktet, eller være som eller se ut som personen de så opp til.

I nyere tid har flere studier sett på sosiale mediers påvirkning på helseatferd hos barn og unge. I 2013 gjorde Li et al. en gjennomgang av sosiale medier som hjelpemiddel i intervensjonsstrategier mot overvekt og fedme (Li, Barnett, Goodman, Wasserman & Kemper, 2013). De påpekte at sosiale medier, til tross for positiv innvirkning i enkelte teknologi-baserte intervensjoner, kan ha skadelig effekt på ungdommers helse dersom de utsettes for mobbing, utestenging fra sosiale nettverk, eller dersom de opplever

internettavhengighet og søvnmangel. De etterspurte derfor økt kompetanse og kunnskap hos helsepersonell og foreldre for å unngå negativ innflytelse.

5.2.5 Organisering

Det var stor enighet blant alle informantene om ett viktig område der skolen påvirket matvanene deres; mattilbudet i kantinen. De fleste påpekte at skolens kantine var den største hindringen til sunne matvaner. Ved å begrense salget av de mindre sunne produktene, samtidig som sunnere alternativer kunne blitt mer tilgjengelig, ville elevene trolig valgt sunnere alternativer. Disse funnene samsvarer med funn fra tidligere forskning, deriblant en norsk studie, der det ble visst at et usunt kantinetilbud var assosiert med usunne matvaner blant ungdommene (Holthe et al., 2011; Neumark-Sztainer et al., 1999; Story et al., 2002). Dette kom også frem i en norsk studie gjort av Bugge, der ungdommene uttrykket misnøye og beskrev mattilbudet i kantinen som svært usunt (Bugge, 2010).

Pris nevnes ofte som en hindring til sunne matvaner (Neumark-Sztainer et al., 1999; Story et al., 2002). Dette er i tråd med funnene i denne masterstudien, der flere elever fortalte at lavere pris ofte gjorde at de valgte den usunne maten fremfor den sunne. Det ble foreslått at en reduksjon i pris på sunne varer kunne øke inntaket av disse.

Andre faktorer relatert til barns matvalg er bekvemmelighet og tid; tiden var verdifull for elevene, og mange påpekte at friminuttene var for korte og kantinekøen ofte for lang. Dette førte til enkle og raske matvalg, ofte mindre sunne alternativer. Dette støttes også i studien til Neumark-Sztainer et al. (1999) og Story et al. (2002), som viste mangel på tid var en viktig hindring til sunne matvaner.

I 2012 gjennomførte Hanks et al. en studie der man introduserte en "convenience line", en raskere og gjennomgående sunn "lunsjkø" parallelt med det ordinære kantineutvalget (Hanks, Just, Smith & Wansink, 2012). I en åtte-ukers periode studerte de kjøp og inntak fra de to utvalgene og fant at andelen sunne matvarer kjøpt økte med 18%, samtidig som inntaket av usunn mat i gram gikk ned 28%. Tilsvarende funn beskrives også i en studie utført av Kessler (2016). Gjennom en rekke intervensjoner i skolens kantine så man at tiltak som raskere køsystemer, sunnere utvalg og lavere priser på sunne varer bidro til å forbedre matvalg og inntak hos barn og unge (Kessler, 2016).

I følge kartleggingen *Mat og måltider i grunnskolen* kan måltider ha en viktig miljøskapende verdi, og er av stor betydning for helse, trivsel og læring (Helsedirektoratet, 2013). Skolen og skolemåltider ansees som sentralt i oppbygging av et godt lærings- og oppvekstmiljø for elevene. På én av skolene i denne masterstudien, hadde elevene mulighet til

å komme med forslag til hva som skulle tilbys i kantinen. I samme rapporten ble dette også fremhevet, da de ansvarlige for kantinedriften oppga at på henholdsvis 83 % og 73 % av kombinert- og ungdomsskolene var elevenes ønsker blant de viktigste faktorene for hvilket mat- og drikketilbud som ble tilbudt i kantinen. På skolen der elevene kunne være med å bestemme tilbudet i kantinen, var informantene noe mer positive til kantinetilbudet enn elevene på de øvrige skolene i studien. Dette kan ha sammenheng med at elevene til en viss grad hadde mulighet til å påvirke kantinetilbudet, og dermed opplevde at de hadde større grad av innflytelse på utvalget og eget kosthold. På de resterende fem skolene ga derimot informantene ikke uttrykk for at de kunne påvirke kantinetilbudet, og var generelt mer misfornøyd med utvalget, som de beskrev som svært usunt, lite variert og noe begrenset. Melo et al. (2013) beskriver også elevenes mulighet til å delta i utforming av kantinetilbudet, som et positivt og ansvarliggjørende middel som kan bidra til å bedre holdninger til skolens kantine og dermed også forbedre elevenes kosthold. Å la elever få delta i avgjørelser som angår kantinetilbudet, kan derfor være et viktig ledd i å bevisstgjøre og ansvarliggjøre ungdommer for eget kosthold.

Forbud mot brus og snacks, samt begrenset tilgang til butikker i skoletiden, kan være en effektiv måte å redusere skoleelevers inntak av usunn mat og drikke. I denne masterstudien var det én skole hvor elevene hadde tilgang til butikker i friminuttene, og ingen forbud mot brus og snacks. Elevene på denne skolen hadde generelt dårligere matvaner enn elevene på skolene med forbud mot dette. Townend & Foster understreker i sin studie viktigheten av organisatoriske faktorer på skolen, slik som politikk og regelverk, for å kontrollere og begrense usunne matvaner (Townsend & Foster, 2013). De påpeker at tiltak for å kontrollere og begrense inntak, kan ha større effekt enn oppfordring til inntak av sunnere matvarer.

Mange av informantene opplevde at mangel på forbud mot sukkerrike varer, samt tilgang til dagligvarebutikker og andre steder med matutsalg, kunne påvirke matvaner på skolen. Selv på skoler med forbud mot å forlate skolen i friminuttene, var det flere elever som gikk i butikken i løpet av matpausen eller før eller etter skolen. I følge mange informanter, spesielt på skolen med tilgang til butikker i matpausen, var det hovedsakelig usunne ting som ble kjøpt når de gikk i butikken. Mange uttrykte negative holdninger til denne muligheten, ettersom det førte til at mange kjøpte mer usunne varer, men de var samtidig positive til friheten dette ga. Videre mente flere at det med fordel kunne vært forbud både mot å forlate skolen i friminuttene, og et forbud mot sukkerrike mat- og drikkevarer i skoletiden. En studie gjennomført i Skottland, fant indikasjoner på at forbud mot å forlate skolen for å kjøpe mat, kan forhindre usunne matvalg blant ungdommer (Levin, Walsh & McCartney, 2014).

På de fleste skolene opplevde informantene i masterstudien at det var lite fokus på kosthold og matvaner fra skolen sin side. Unntaket var teoriundervisningen i faget Mat og helse, hvor elevene lærte om blant annet mat, ernæring og livsstilssykdommer. Mat og helsefag kan bidra til å formidle kunnskap om kosthold og ernæring, samt inspirere og gi ungdom praktiske ferdigheter innen matlaging, og bør derfor være en sentral del av undervisningen på ungdomsskolen. Faget Mat og helse er en begrenset del av pensum på ungdomsskolen, og elevene uttrykket et ønske om flere timer per uke. Økt timeantall kan trolig bidra til økt bevisstgjøring blant elever rundt kosthold og helse, og viktigheten av dette. I følge Melo et al. er helsefag på skolen en viktig del av elevers personlige og sosiale utvikling, som kan lære elevene hvordan man tar sunne valg (Melo et al., 2013). De fremhever skolen som en sentral arena for helse- og ernæringsundervisning, og understreker viktigheten av å fremme gode holdninger og lære ungdommen til å ta ”opplyste og ansvarlige valg”.

Ved spørsmål rundt fysisk aktivitet på skolen kommenterte informantene at de syntes tilbudet og oppfølgingen var for dårlig fra lærerne og skolens side. Når det gjaldt organisering av matpausene var det kun en av skolene som hadde regler for ”utetid” i friminuttene, og på de øvrige skolene var det derfor vanligere at elevene var innendørs og inaktive. Elevene ønsket at lærerne (eller trivselsledere) ville oppmuntret mer til fysisk aktivitet, ved å organisere ballspill eller andre felles aktiviteter for elevene i de lengre friminuttene. I 2010 så Haug et al. på hvordan lokale skoleregelverk økte aktivitetsnivået i norske skoler, og påpekte basert på elevenes tilbakemeldinger, at friminuttene er en god arena for fysisk aktivitet (Haug et al., 2010). Videre så de at skoler med skriftlige retningslinjer relatert til fysisk aktivitet, som ofte organiserte aktiviteter utenfor kroppsøvningsfaget, hadde høyere andel fysisk aktive elever i friminuttene. Flere aktivitetsdager eller organiserte aktiviteter i løpet av skoleåret, samt flere valgmuligheter, ble også foreslått som et tiltak for å øke aktivitetsnivået på skolen. Dette samsvarer med studien av Morton et al., som viste at retningslinjer for, og gjennomføring av, organiserte aktiviteter på skolen ga en positiv effekt på elevenes fysisk aktivitet (Morton et al., 2015). En kvalitativ studie i Norge så på erfaringer med implementering av nasjonale retningslinjer for fysisk aktivitet i skolen (Larsen, Samdal & Tjomsland, 2013). Skolene prøvde ulike tiltak for å oppnå målet om 60 minutters fysisk aktivitet hver dag for alle elever. Dette ble gjort gjennom blant annet åpen gymsal i friminuttene, i tillegg til færre korte friminutt til fordel for en lenger matpause, hvilket tilrettela større grad av fysisk aktivitet. Faglærere fikk ansvar for å integrere fysisk aktivitet i pensum, slik at flere fag inneholdt elementer av aktivitet som stimulerte og motiverte elevene.

Skolene oppnådde positive resultater og gode tilbakemeldinger fra elevene, til tross for dette møtte ingen av skolene retningslinjenes mål om 60 minutters fysisk aktivitet per dag.

På lik linje med ønsket om mer helsefag, ville informantene også gjerne ha flere og lengre timer med kroppsøving. De påpekte også at oppfølging fra lærere i kroppsøving og ved aktivitetsdager kunne vært bedre. Dette var fordi det alltid var flere elever som ikke deltok når skolen organiserte fysiske aktiviteter. Her bør det tenkes nytt rundt hvordan man involverer alle elever og skaper engasjement og deltakelse også hos de elevene som ikke vanligvis er tilbøyelige til å engasjere seg i skoleaktiviteter. I denne masterstudien ble det videre poengtert at skolen burde tilby aktiviteter som verken krevde eget utstyr, spesielle ferdigheter eller kostet penger. Dersom dette ble tatt hensyn til, mente informantene at flere elever ville deltatt på aktivitetene i større grad enn i dag.

Skolen anses som et foretrukket miljø for gjennomføring av intervensjoner rettet mot økt fysisk aktivitet, og nødvendig kunnskap og ressurser, samt involvering fra elever og foresatte er nøkkel til vellykkede tiltak (Cardon et al., 2012). Studiene til norske Haug et al., (2010) og Larsen et al. (2013), fant støtte for at både individuelle- og miljømessige faktorer signifikant påvirket fysisk aktivitet, hvilket samsvarer med sosio-økologisk tilnærming som middel for å oppnå atferdsendring. Den norske HEIA-studien gjennomførte ulike kampanjer for å øke fysisk aktivitet i skolen, og fant økt aktivitet både i intervensjons- og kontrollgruppe (Bjelland et al., 2013; Grydeland et al., 2013). Blant tiltakene var aktivitetskasser med utstyr, skrittellere og fokus på aktiv skolevei, samt en oppfordring til 10 minutters ukentlig fysisk aktivitet i undervisningen.

En studie gjennomført i Canada så på innflytelse av SØM på fysisk aktivitet på skolen (Langille & Rodgers, 2010). De beskrev skolers ønske om involvering og fokus fra myndigheter for å sikre effektivitet av intervensjoner, men samtidig også et behov for tilpasning for hver enkelt skole. Skolens kultur hadde også mye å si for implementering av retningslinjer og muligheter for fysisk aktivitet. I tillegg kunne utpeking av en pådriver for fysisk aktivitet, en ”champion” blant skolens ansatte, bidra til å støtte aktiviteter på skolen. En rektor mente at det å endre skolens prioriteringer gikk på å forsikre at fysisk aktivitet ble ansett som viktig, heller enn et forstyrrende element for andre fagområder, for eksempel matte eller språk. Skolens ansatte burde være bevisste sitt ansvar som kunnskapsformidlere, også innenfor kosthold og fysisk aktivitet utenfor klasserommet og pensum.

5.2.6 Nærmiljø

Tidligere studier har vist at matmiljøet på skolen kan ha stor innflytelse på tenåringers matvalg og kostholdvaner, da en betydelig andel av deres totale energiinntak foregår her (Story et al., 2002). En tredjedel av tenåringers måltider finner sted utenfor hjemmet, og over halvparten av disse måltidene blir spist på skolen. I likhet med tidligere forskning fra blant annet Norge, Danmark, Storbritannia, Nederland og USA, tyder funnene i denne masterstudien på at matmiljøet på skolen kan ha en stor innflytelse på elevenes matvaner og matvalg (Brug et al., 2008; Cullen et al., 2007; Gebremariam et al., 2012; Story et al., 2008; Story et al., 2002; van der Horst et al., 2008).

Et bredt matvareutvalg i ungdommers daglige omgivelser, som dagligvarebutikker, kiosker og fast food-restauranter åpner for matvalg som kan bidra til uheldige helsemessige konsekvenser (Ball & Thornton, 2013). Funnene i denne masterstudien viste at matmiljøet på skolen, samt tilgjengeligheten av dagligvarebutikker, gatekjøkken og kiosker, kan ha stor påvirkning på ungdommenes kosthold og matvaner. En stor andel elever kjøpte mat fra skolens kantine en eller flere ganger i uken. Flere kjøpte også mat i butikk eller kiosk i matpausen, men dette gjaldt hovedsakelig skolen der elevene hadde lov til å gå i butikken i friminuttene og å spise og drikke det de ønsket i pausene. Videre kom det tydelig frem at mange elever ble påvirket til å kjøpe usunn mat, da dette var tilgjengelig i skolens nærmiljø. Dette ble også beskrevet i studien utført av Story et al. (2002), som viste til at tilgjengelighet og tilgang på mat i stor grad bestemmes av nærmiljøet. I studien til Melo et al. ble dette også beskrevet, da flertallet av lærerne som deltok i studien, mente at et utvalg av butikker og lignende i nærheten av skolen, var en hindring til sunne matvaner for elevene da de ble utsatt for en rekke fristende tilbud, og at de kjøpte hovedsakelig svært energitett mat (Melo et al., 2013). I Bugge sin kartlegging av norske ungdommers matvaner på skolen, kom det frem at tre av ti elever kjøpte lunsjen sin i butikk, kafé eller på et gatekjøkken, og av disse var flest gutter (Bugge, 2010). Funnene i denne masterstudien viste at flere gutter enn jenter fortalte at de pleide å kjøpe mat i butikken. Mange elever opplevde større frihet knyttet til det å få gå i butikken å kjøpe mat. De var allikevel bevisst på at denne friheten kunne ha uheldige konsekvenser med tanke på deres matvaner. Slik frihet ble også beskrevet av Bugge (2010), som en viktig del av ungdommenes identitetsdannelse, og var assosiert med et kult image.

5.2.7 Samfunn (Politisk nivå)

I *Retningslinjene for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole* står det at skolene bør tilby elevene blant annet frukt og grønt, grove kornvarer, melk, juice og kaldt drikkevann

(Helsedirektoratet, 2003). Funnene fra denne masterstudien viser imidlertid at ingen av kantinene på de seks undersøkte skolene tilbyr alle varene anbefalt i retningslinjene for mattilbud i kantine/matbod. På tre av skolene hadde elevene tilgang på kaldt drikkevann fra automat. Fire av seks skoler tilbød ikke frukt eller grønnsaker i kantinen. Flertallet av skolene tilbød enkel brødmat i kantinen, mens én skole ikke hadde dette tilbudet. Videre står det i Retningslinjene at alle skoler skal tilby et trivelig spisemiljø for elevene. På to av seks skoler i denne masterstudien, tilbød kantinen på skolen ingen sitteplass for elevene, og elevene her måtte enten sitte i klasserommet eller ute i korridoren i skolebygningen. Under observasjonen viste det seg å være svært mye støy og tøys inne i klasserommene under spisepausen. Det skapte mye uro og kan ha hatt en negativ påvirkning på matmiljøet, men det så samtidig ut til å føre til mer fysisk aktivitet blant enkelte elever. Som nevnt, fortalte flere av informantene at da de hadde gratis skolefruktordning, ble ofte frukten lekt med og til slutt kastet. Allikevel ønsket flere at dette ble gjeninnført på skolen, og mange trakk også frem gratis skolefrukt som et viktig satsningsområde som kunne bidra til sunnere kosthold og matvaner blant elevene på skolen.

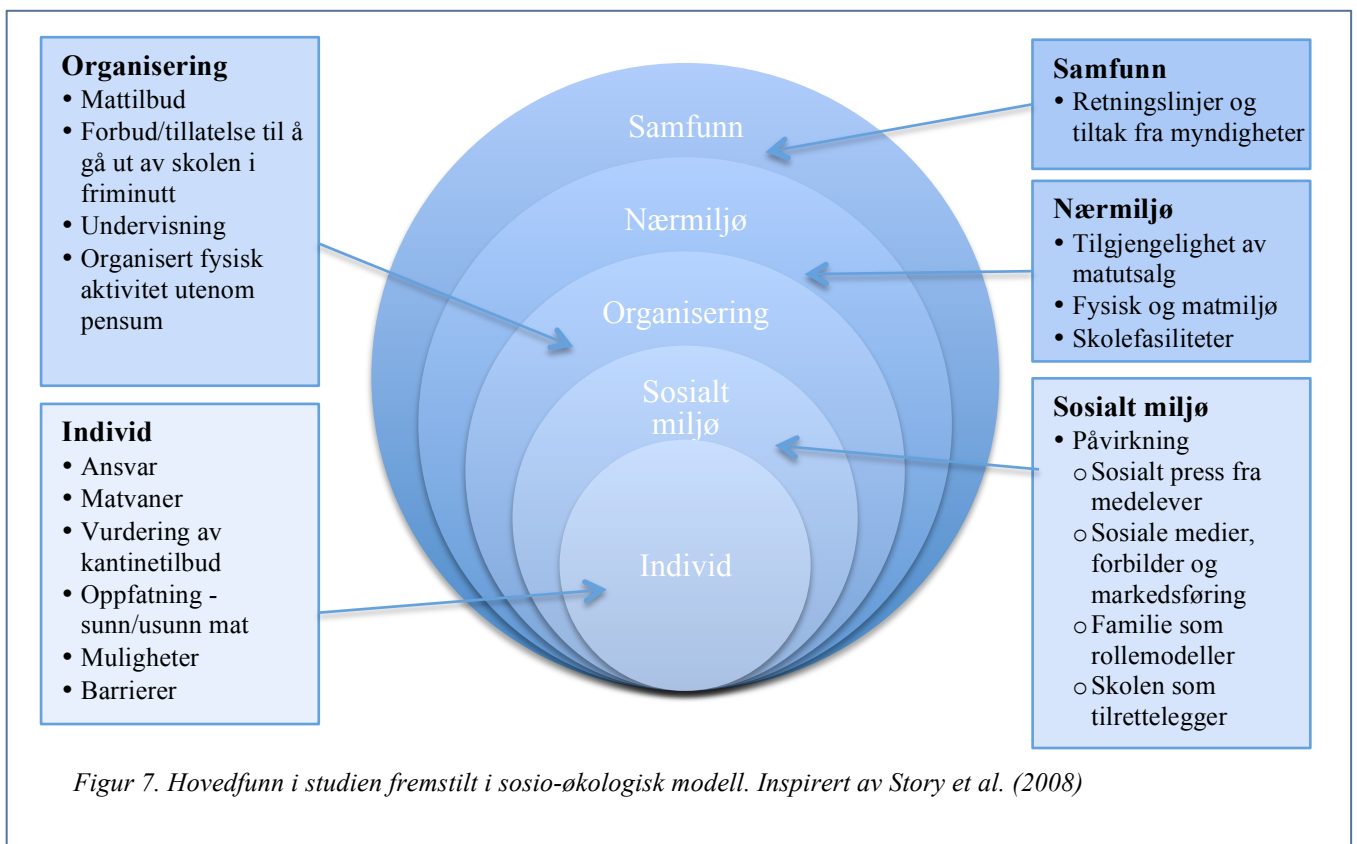
I 2012 skrev Malik et al. om behovet for strategier og preventive tiltak som en nødvendighet for å bekjempe fedmeepidemien (Malik, Willett & Hu, 2012). Sheperd et al. nevnte i sin gjennomgang av eksisterende litteratur intervensjoner som ”Slice of life” og ”Gimme 5”, som inkluderte blant annet endring av mattilbud på skolen, involvering av elever og foreldre, samt utvelgelse av rollemodeller blant elevene som fikk i oppgave å dele ernæringsinformasjon med sine medelever (Shepherd et al., 2006). Det er riktignok stort behov for videre forskning for å tilpasse og spisse intervensjoner for å sikre deres virkning. Intervensjonen ”Fruit and Vegetable Makes the Marks” hadde til tross for godt faglig underlag ingen innvirkning på norske skolebarns inntak, begrunnet med elevenes preferanser for og tilgjengelighet av frukt og grønt (Bere, E, Veierød, Bjelland & Klepp, 2006).

Haug et al. undersøkte aktivitetsnivået på skoler med skriftlige retningslinjer for fysisk aktivitet, som også deltok i intervensjonsprogrammer og hadde fokus på fysisk aktivitet utenfor pensum, og fant at elevene hadde høyere nivå av aktivitet i løpet av skoledagen (Haug et al., 2010). De så også at elevene ble mest motivert til å delta i aktivitet i friminutt når dette var organisert fra skolens side og når det var motiverte lærere tilstede for å overse aktiviteten. Dette ønsket gjenkjennes også i denne masterstudien, der informantene ønsket mer fokus og oppmuntring fra lærerne, og fremfor alt et tilbud om organisert aktivitet i friminuttene.

Shepherd et al. konkluderte i sin artikkel med at intervensjoner på skolen bør ta sikte på å dekke flere områder og at de må ta hensyn til elevenes preferanser med tanke på smak og

pris ved fastsettelse av mattilbud i kantiner, slik at elevene kan ta matvalg innenfor rammene av et sunnere og rimeligere utvalg (Shepherd et al., 2006). Ungdom er en prissensitiv gruppe, og det er grunn til å tro at prissetting har innvirkning på matvalg, noe som også ble påpekt av flere informanter i masterstudien. Story et al. nevner matvarepriser som den nest viktigste påvirkningsfaktoren (etter smak), og trekker frem at myndighetenes påvirkning på prisnivå på frukt og grønnsaker, har en vedvarende innvirkning på kjøp, og at prisstrukturer i stor grad stimulerer og styrer matvalg (Story et al., 2008). Dette kan føre til økt salg av billigere matvarer, svært ofte varer med raske karbohydrater, mye tilsatt sukker og fett.

Gratis skolefrukt ble fremhevet som et viktig tiltak for bedre matvaner blant elevene. På den ene skolen som hadde gratis skolefrukt, uttrykte flere at de spiste dette regelmessig. En studie utført av Bere et al. viste at en ettårig gratis skolefrukt-intervensjon, økte inntaket av frukt og grønnsaker blant elevene, og reduserte inntaket av usunn snacks (Bere, Elling, te Velde, Småstuen, Twisk & Klepp, 2015). Funn fra flere tidligere studier har vist god effekt på ungdommers inntak av frukt og grønt, ved å redusere prisen på dette i skolekantinen (Oostindjer, Amdam & Egeland, 2015; Story et al., 2002).



6 Konklusjon

For å oppnå endring på elev-nivå er det nødvendig med koordinert innsats på de øvrige nivåer i samfunnet (Malik et al., 2012). Offentlige myndigheter har et ansvar for, og ikke minst insentiv til å fremme gode matvaner og fysisk aktivitet fra ung alder. Ved å tilrettelegge for skolene, og pålegge dem å fokusere på helsefremmende arbeid, vil man kunne begrense omfanget av livsstilssykdommer som utgjør en betydelig kostnad for samfunnet.

Funnene i masterstudien tyder på at miljømessige faktorer i stor grad påvirker ungdommers matvaner og fysiske aktivitet. Mange ungdommer besitter god kunnskap om kosthold og ernæring, og viser forståelse for verdien av sunne mat- og helsevaner. Allikevel tydet mye på at ungdommene så på kosthold på skolen først og fremst som et viktig redskap for identitetsbygging og sosial tilhørighet. Friheten ungdommer ofte opplever på ungdomsskolen benyttes til å ta matvalg som signaliserer selvutfoldelse og uavhengighet fra foreldre.

Helsefag på skolen viste seg å være en sentral brikke i arbeidet med å øke bevissthet og kunnskap hos barn og unge. Det kan allikevel være behov for større intervensjoner, som i tillegg til å øke kunnskapen, tar sikte på metoder for endring i atferdsmønster. Funnene tydet på at mattilbudet på mange ungdomsskoler ikke alltid er i tråd med nasjonale retningslinjer og anbefalinger. Som overordnet ansvarlig for offentlige skoler og kvalitetssikring av disse, bør myndighetene følge opp at skolene implementerer nasjonale retningslinjer for skolemat, samt uteområder, fysisk aktivitet og fokus på helsefremmende fag i undervisningen. Det kom tydelig frem at elevene hadde et sterkt ønske om et sunnere mattilbud og at de opplevde skolens kantine som en hindring til sunt kosthold. En stor utfordring på mange skoler kan trolig være implementeringen av retningslinjene, samt oppfølging i praksis, da ungdommer gjerne har en klar formening om hva de ønsker å spise, uavhengig av anbefalinger.

Prissetting av sunne varer var også et aktuelt tema, og noe skoler bør ta hensyn til i utforming av mattilbud. Selv ved effektiv implementering av retningslinjer vil det trolig være utfordrende å få unge til å endre sine atferdsmønstre, ettersom mange i denne fasen av livet ikke tenker på eventuelle helsekonsekvenser. Tenårene preges av økt autonomi og innflytelse fra flere ytre styrtede faktorer, og det er viktig å identifisere sosiale motiver og determinanter for matvalg.

Funnene viser viktigheten av å se på barn og unges kosthold i en sosio-økologisk sammenheng og fremtidig forskning bør fokusere på de miljømessige faktorene som påvirker barn og unges kosthold og fysiske aktivitet, så vel som kartlegge betydningen av individuelle

og sosiale determinanter. Kommende studier bør tar sikte på å utforske årsaker til ungdommers matvaner og hva deres sosiale atferdsmønstre er knyttet til. Dette kan bidra til å utforme nasjonale intervensjonsprogrammer som kan bidra til å løfte helsefremmende arbeid og virkning i skolen. Videre kan forståelse for disse faktorene benyttes til utvikling av mer effektive tiltak som støtter opp om kostholds- og atferdsendring hos barn og unge.

Referanser

- Andersen, L. F., Lillegaard, I. T. L., Øverby, N., Lytle, L., Klepp, K.-I. & Johansson, L. (2005). Overweight and obesity among Norwegian schoolchildren: changes from 1993 to 2000. *Scandinavian journal of public health*, 33(2), 99.
- Babey, S. H., Wolstein, J. & Diamant, A. L. (2011). *Food environments near home and school related to consumption of soda and fast food*. Los Angeles, California: UCLA Center for Health Policy Research.
- Ball, K. & Thornton, L. (2013). Food environments: measuring, mapping, monitoring and modifying. *Public health nutrition*, 16(07), 1147-1150.
- Ball, K., Timperio, A. & Crawford, D. (2006). Understanding environmental influences on nutrition and physical activity behaviors: where should we look and what should we count? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), 33.
- Benn, J. & Carlsson, M. (2014). Learning through school meals? *Appetite*, 78, 23-31.
- Bere, E., te Velde, S. J., Småstuen, M. C., Twisk, J. & Klepp, K.-I. (2015). One year of free school fruit in Norway-7 years of follow-up. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 139.
- Bere, E., Veierød, M., Bjelland, M. & Klepp, K. (2006). Outcome and process evaluation of a Norwegian school-randomized fruit and vegetable intervention: Fruits and Vegetables Make the Marks (FVMM). *Health Education Research*, 21(2), 258-267.
- Bjelland, M., Bergh, I. H., Grydeland, M. & Lien, N. (2013). Utvikling, gjennomføring og evaluering av HEIA-prosjektet: Kan skolen være en arena for å fremme sunn vekstutvikling blant 11-13 åringer? *Norsk Tidsskrift for Ernæring*, 15(2), 30-33.
- Bjørklund, O. (2005). Fokusgruppe: Noen metodiske betraktninger. *Økonomisk fiskeriforskning*, 15, 42-50.
- Briggs, L. & Lake, A. A. (2011). Exploring school and home food environments: perceptions of 8–10-year-olds and their parents in Newcastle upon Tyne, UK. *Public health nutrition*, 14(12), 2227-2235.
- Brug, J. & Klepp, K.-I. (2007). Children and adolescents. I M. Lawrence & T. Worsley (Red.), *Public health nutrition: From principles to practice* (s. 100-122). Maidenhead, Berkshire: The McGraw-Hill.
- Brug, J., Kremers, S. P., Lenthe, F. v., Ball, K. & Crawford, D. (2008). Environmental determinants of healthy eating: in need of theory and evidence. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67(03), 307-316.

- Brug, J., te Velde, S., Chinapaw, M., Bere, E., De Bourdeaudhuij, I., Moore, H., . . . Singh, A. S. (2010). Evidence-based development of school-based and family-involved prevention of overweight across Europe: the ENERGY-project's design and conceptual framework. *BMC public health*, *10*(1), 1.
- Bugge, A. B. (2010). Young people's school food styles Naughty or nice? *Young*, *18*(2), 223-243.
- Bugge, A. B. (2011). Lovin'it? A study of youth and the culture of fast food. *Food, Culture & Society*, *14*(1), 71-89.
- Cardon, G. M., Van Acker, R., Seghers, J., De Martelaer, K., Haerens, L. L. & De Bourdeaudhuij, I. M. (2012). Physical activity promotion in schools: which strategies do schools (not) implement and which socioecological factors are associated with implementation? *Health education research*, *27*(3), 470-483.
- Contento, I. R. (2007). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. Sudbury, Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.
- Crosby, R. A., Salazar, L. F. & DiClemente, R. J. (2011). *Ecological approaches in the new public health*. Burlington, Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.
- Cullen, K. W., Hartstein, J., Reynolds, K. D., Vu, M., Resnicow, K., Greene, N. & White, M. A. (2007). Improving the school food environment: results from a pilot study in middle schools. *Journal of the American Dietetic Association*, *107*(3), 484-489.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Ebbeling, C. B., Pawlak, D. B. & Ludwig, D. S. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *The lancet*, *360*(9331), 473-482.
- Evans, W. D. (2008). Social marketing campaigns and children's media use. *The Future of Children*, *18*(1), 181-203.
- Fismen, A.-S., Smith, O. R. F., Torsheim, T., Rasmussen, M., Pagh, T. P., Augustine, L., . . . Samdal, O. (2016). Trends in Food Habits and Their Relation to Socioeconomic Status among Nordic Adolescents 2001/2002-2009/2010. *PloS one*, *11*(2), e0148541.
- Fitzgerald, A., Heary, C., Nixon, E. & Kelly, C. (2010). Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. *Health Promotion International*, *25*(3), 289-298.
- Fletcher, A., Bonell, C. & Sorhaindo, A. (2011). You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of epidemiology and community health*, *65*(6), 548-555.

- Folkehelseinstituttet. (2014). *Folkehelse rapporten 2014 : helsetilstanden i Norge*. (2014:4). Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Gebremariam, M., Andersen, L., Bjelland, M., Klepp, K. I., Totland, T., Bergh, I. & Lien, N. (2012). Does the school food environment influence the dietary behaviours of Norwegian 11-year-olds?: The HEIA study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(5), 491-497. doi:10.1177/1403494812454948
- Grydeland, M., Bergh, I. H., Bjelland, M., Lien, N., Andersen, L. F., Ommundsen, Y., . . . Anderssen, S. A. (2013). Intervention effects on physical activity: the HEIA study-a cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(17), 1-13.
- Halkier, B. (2010). *Fokusgrupper*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Han, J. C., Lawlor, D. A. & Kimm, S. Y. S. (2010). Childhood obesity. *The Lancet*, 375(9727), 1737-1748.
- Hanks, A. S., Just, D. R., Smith, L. E. & Wansink, B. (2012). Healthy convenience: nudging students toward healthier choices in the lunchroom. *Journal of Public Health*, fds003.
- Haug, E., Torsheim, T. & Samdal, O. (2010). Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools. *Health promotion international*, 25(1), 63-72.
- He, C., Breiting, S. & Perez-Cueto, F. J. (2012). Effect of organic school meals to promote healthy diet in 11-13 year old children: A mixed methods study in four Danish public schools. *Appetite*, 59(3), 866-876.
- Helsedirektoratet. (2002). *Ungkost-2000: Landsomfattende kostholdsundersøkekelse blant elever i 4.- og 8. klasse* (IS-0447/2002). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet, Avdeling for Ernæring.
- Helsedirektoratet. (2003). *Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole* (IS-0048/2003). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet. Avdeling for ernæring.
- Helsedirektoratet. (2009). *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (Veiledere IS-1592/2009). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2010). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge* (Nasjonale faglige retningslinjer IS-1734/2010). Oslo: Helsedirektoratet.

- Helsedirektoratet. (2013). *Mat og måltider i grunnskolen: En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod* (Rapport IS-2135/2013). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet* (Rapport IS-2170/2014). Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2015). *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen* (IS-2373BM/2015). Oslo: Helsedirektoratet.
- Hjelkrem, K., Lien, N. & Wandel, M. (2013). Perceptions of slimming and healthiness among Norwegian adolescent girls. *Journal of nutrition education and behavior*, 45(3), 196-203.
- Holthe, A., Larsen, T. & Samdal, O. (2011). Understanding barriers to implementing the Norwegian national guidelines for healthy school meals: a case study involving three secondary schools. *Maternal & child nutrition*, 7(3), 315-327.
- Huslende, E. B. (2015). *Foreldrenes erfaringer og refleksjoner omkring tenåringers stillesittende atferd i forhold til skjermbruk og skjermtid*. (Masteroppgave, Universitetet i Agder). Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/299751/Elisabeth%20Bøhler%20Huslende.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kessler, H. S. (2016). Simple interventions to improve healthy eating behaviors in the school cafeteria. *Nutrition reviews*, 74(3), 198-209.
- Kolle, E. (2009). *Physical activity patterns, aerobic fitness and body composition in Norwegian children and adolescents: the physical activity among Norwegian children study*. (Doktoravhandling, Norges Idrettshøgskole). Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/171279/Kolle%202009.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lake, A. & Townshend, T. (2006). Obesogenic environments: exploring the built and food environments. *The Journal of the Royal society for the Promotion of Health*, 126(6), 262-267.
- Langille, J.-L. D. & Rodgers, W. M. (2010). Exploring the influence of a social ecological model on school-based physical activity. *Health education & behavior*, 1090198110367877.
- Larsen, T., Samdal, O. & Tjomsland, H. (2013). Physical activity in schools: A qualitative case study of eight Norwegian schools' experiences with the implementation of a national policy. *Health Education*, 113(1), 52-63.

- Levin, K., Walsh, D. & McCartney, G. (2014). Eating behaviour of adolescents in Glasgow compared with the rest of Scotland: the mediating effect of buying lunch off school premises. *The European Journal of Public Health*, 24(suppl 2), cku161. 045.
- Li, J. S., Barnett, T. A., Goodman, E., Wasserman, R. C. & Kemper, A. R. (2013). Approaches to the prevention and management of childhood obesity: the role of social networks and the use of social media and related electronic technologies a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 127(2), 260-267.
- Lien, N., Lytle, L. A. & Klepp, K.-I. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Preventive medicine*, 33(3), 217-226.
- Lytle, L. A., Seifert, S., Greenstein, J. & McGovern, P. (2000). How do children's eating patterns and food choices change over time? Results from a cohort study. *American Journal of Health Promotion*, 14(4), 222-228.
- Mackenbach, J., Lakerveld, J., Van Lenthe, F., Teixeira, P., Compornolle, S., De Bourdeaudhuij, I., . . . Glonti, K. (2016). Interactions of individual perceived barriers and neighbourhood destinations with obesity - related behaviours in Europe. *Obesity reviews*, 17(S1), 68-80.
- Malik, V. S., Willett, W. C. & Hu, F. B. (2012). Global obesity: trends, risk factors and policy implications.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A. & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education & Behavior*, 15(4), 351-377.
- Mehtälä, M. A. K., Sääkslahti, A. K., Inkinen, M. E. & Poskiparta, M. E. H. (2014). A socio-ecological approach to physical activity interventions in childcare: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 22.
- Melo, H., de Moura, A. P., Aires, L. L. & Cunha, L. M. (2013). Barriers and facilitators to the promotion of healthy eating lifestyles among adolescents at school: the views of school health coordinators. *Health education research*, 28(6), 979-992.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research: A guide to design and implementation* (2. utg.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mikkelsen, B. E. (2011). Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. *Perspectives in Public Health*, 131(5), 209-216.

- Morton, K., Atkin, A., Corder, K., Suhrcke, M. & Sluijs, E. (2015). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: A mixed-studies systematic review. *Obesity reviews*.
- Neergaard, M. A., Olesen, F., Andersen, R. S. & Sondergaard, J. (2009). Qualitative description: The poor cousin of health research? *BMC Medical Research Methodology*, 52(9), 1-5. doi:10.1186/1471-2288-9-52
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C. & Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American dietetic association*, 99(8), 929-937.
- Oellingrath, I. M., Svendsen, M. V. & Brantsæter, A. L. (2011). Tracking of eating patterns and overweight-a follow-up study of Norwegian schoolchildren from middle childhood to early adolescence. *Nutrition journal*, 10(1), 1.
- Oostindjer, M., Amdam, G. V. & Egelanddal, B. (2015). Getting Norway to eat healthier: What are the opportunities? *Scandinavian journal of public health*, 43(1), 66-75.
- Osowski, C. P., Göransson, H. & Fjellström, C. (2012). Children's understanding of food and meals in the foodscape at school. *International Journal of Consumer Studies*, 36(1), 54-60.
- Parrish, A.-M., Yeatman, H., Iverson, D. & Russell, K. (2012). Using interviews and peer pairs to better understand how school environments affect young children's playground physical activity levels: a qualitative study. *Health education research*, 27(2), 269-280.
- Patrick, H. & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Pawlowski, C. S., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J. & Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration. *BMC public health*, 14(1), 1.
- Robinson, T. (2008). Applying the socio-ecological model to improving fruit and vegetable intake among low-income African Americans. *Journal of community health*, 33(6), 395-406.
- Romeriksløftet. (2015). *Romeriksløftet. Fysisk aktivitet, kosthold, miljø*. Hentet 11. juni 2015 fra <http://www.romeriksløftet.no/om-romeriksløftet>
- Sallis, J. F., Owen, N. & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*, 4, 465-486.

- Sandelowski, M. (1995). Sample size in qualitative research. *Research in nursing & health*, 18(2), 179-183.
- Sandelowski, M. (2000). Focus on research methods-whatever happened to qualitative description? *Research in nursing and health*, 23(4), 334-340.
- Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S. & Oakley, A. (2006). Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*, 21(2), 239-257.
- Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D. & Hulthén, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *European journal of clinical nutrition*, 57(12), 1569-1578.
- Starks, H. & Trinidad, S. B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative health research*, 17(10), 1372-1380.
- Stead, M., McDermott, L., MacKintosh, A. M. & Adamson, A. (2011). Why healthy eating is bad for young people's health: Identity, belonging and food. *Social Science & Medicine*, 72(7), 1131-1139.
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R. & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51.
- Sullivan-Bolyai, S., Bova, C. & Harper, D. (2005). Developing and refining interventions in persons with health disparities: The use of qualitative description. *Nursing outlook*, 53(3), 127-133.
- Svendsen, P. (2015). *Store forskjeller i lærertetthet fra skole til skole*. Hentet 12.02.2016 fra <https://http://www.utdanningsnytt.no/contentassets/a858b487b7c348a1978fed5af1ae5da9/larertetthet-ved-kommunale-skoler.pdf>
- Sylvetsky, A. C., Hennink, M., Comeau, D., Welsh, J. A., Hardy, T., Matzigkeit, L., . . . Vos, M. B. (2013). Youth understanding of healthy eating and obesity: a focus group study. *Journal of obesity*, 2013.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Oslo: Fagbokforlaget.
- Townsend, N. & Foster, C. (2013). Developing and applying a socio-ecological model to the promotion of healthy eating in the school. *Public health nutrition*, 16(06), 1101-1108.

van der Horst, K., Oenema, A., van de Looij-Jansen, P. & Brug, J. (2008). The ENDORSE study: Research into environmental determinants of obesity related behaviors in Rotterdam schoolchildren. *BMC Public Health*, 8(1), 142.

Verstraeten, R., Van Royen, K., Ochoa-Avilés, A., Penafiel, D., Holdsworth, M., Donoso, S., . . . Kolsteren, P. (2014). A conceptual framework for healthy eating behavior in Ecuadorian adolescents: A qualitative study. *PloS one*, 9(1), e87183.

Oversikt over vedlegg

Vedlegg 1. Godkjenning NSD.....	98
Vedlegg 2. Informasjonsark ESSENS-studien.....	100
Vedlegg 3. Informasjons- og samtykkeskjema til rektor.....	101
Vedlegg 4. E-post til avdelingsleder/kontaktlærer(e) 9. trinn.....	105
Vedlegg 5. Informasjonsbrev til foresatte.....	106
Vedlegg 6. Informasjonsbrev til elev.....	107
Vedlegg 7. Samtykkeskjema til foresatte.....	108
Vedlegg 8. Intervjuguide knyttet til SØM.....	109
Vedlegg 9. Observasjonsguide knyttet til SØM.....	110
Vedlegg 10. Beskrivende matrise.....	111

Vedlegg 1. Godkjenning NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Mekdes Gebremariam

Institutt for helse, ernæring og ledelse Høgskolen i Oslo og Akershus

Postboks 4, St. Olavs plass

0130 OSLO

Vår dato: 23.09.2015

Vår ref: 44365 / 3 / AGL

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 26.08.2015. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 22.09.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

44365

Environmental determinants of health behaviors among adolescents: the ESSENS study

Behandlingsansvarlig

Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig

Mekdes Gebremariam

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.03.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Audun Løvlie

Kontaktperson: Audun Løvlie tlf: 55 58 23 07

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no



The purpose of the project is to identify factors influencing the dietary behaviors, physical activity and sedentary behaviors of adolescents (8th graders) in the Romerike area.

The sample will receive written information about the project, and give their consent to participate. The letters of information and consent form are well formulated, however the letter pertaining to the qualitative interviews with students needs to add the following:

- Date for anonymisation of data material

Please note that when children actively participate in research, participation is always voluntary, even if parents have given their consent. Children should be given information adapted to their age, and it must be made sure that they understand that their participation is voluntary and that they can withdraw at any time.

There will be registered sensitive information relating to ethnic origin and health.

The Data Protection Official presupposes that the researcher follows internal routines of Høgskolen i Oslo og Akershus regarding data security.

LimeSurvey is data processor for the project. Høgskolen i Oslo og Akershus should make a data processing agreement with LimeSurvey regarding the processing of personal data, cf. Personal Data Act § 15. For advice on what the data processor agreement should contain, please see:

<http://www.datatilsynet.no/English/Publications/Data-processor-agreements/>.

Estimated end date of the project is 31.03.2016. According to the notification form all collected data will be made anonymous by this date.

Making the data anonymous entails processing it in such a way that no individuals can be recognised. This is done by:

- deleting all direct personal data (such as names/lists of reference numbers)
- deleting/rewriting indirectly identifiable data (i.e. an identifying combination of background variables, such as residence/work place, age and gender)
- deleting digital audio and video files

Please note that the data processor (LimeSurvey) must delete all personal information connected to the project, including any logs and links between IP/email addresses and answers.

Vedlegg 2. Informasjonsark ESSENS-studien

Miljømessige determinanter for helseatferd blant ungdom: ESSENS-studien



Overordnet mål

Det overordnede målet for ESSENS-studien er å bidra til ny kunnskap om faktorer som påvirker kostholdsvaner (inntak av frukt, grønnsaker, sukkerholdig drikke og usunn snacks), fysisk aktivitet og stillesittende atferd blant ungdom. Kunnskapen vil bli brukt for å planlegge og iverksette tiltak for å fremme mestring, trivsel og helse blant ungdommer på Øvre Romerike.

Bakgrunn

Kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesitting er atferdsfaktorer som det er viktig å fokusere på for å fremme helse og trivsel blant ungdom. Inntak av frukt og grønt blant ungdom er generelt lavere enn anbefalt, mens inntak av tilsatt sukker er ofte høyere. Det fysiske aktivitetsnivået er lavt blant mange barn og unge, mens mye tid blir brukt på stillesittende aktiviteter. Ofte ser man en sosioøkonomisk gradient knyttet til flere av disse atferdene. Dette innebærer at ungdom fra familier med lavere sosioøkonomisk status generelt har en mer ugunstig atferd enn ungdom fra familier med en høyere sosioøkonomisk status.

Mål med prosjektet

- Å beskrive mønstre knyttet til enkelte kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesittende atferd blant 8. klassinger på Øvre Romerike
- Å identifisere miljømessige forklaringsfaktorer for disse atferdene, med fokus på ungdommens egne oppfatninger rundt dette
- Å utforske sosioøkonomiske gradienter i disse atferdene
- Vurdere faktorer som forklarer disse sosioøkonomiske ulikhetene
- Å utforske elevenes og skoleadministrasjonens syn på muligheter og barrierer for å fremme sunne kostholdsvaner og fysisk aktivitet på skolen
- Å kartlegge miljøet rundt mat og fysisk aktivitet på og omkring skolen

Metodologi og datainnsamling

Det er planlagt en stor tverrsnittstudie som inkluderer alle 8. klassinger ved ungdomsskolene på Øvre Romerike. Datainnsamlingen vil bli gjort ved hjelp av et elektronisk spørreskjema som vil ta om lag 30 minutter å besvare.

Det vil også bli gjennomført to kvalitative undersøkelser, hvor den første vil intervju skole-administrasjonen og mens den andre vil intervju utvalgte elever i 9. klasse. Det vil også bli gjort en kartlegging av det fysiske miljøet rundt mat og fysisk aktivitet på og omkring skolen.

Prosjektgruppe

Prosjektet er et samarbeid mellom Romeriksløftet, som er et prosjekt i regi av kommunene på Øvre Romerike, og Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Flere delprosjekter inkludert et postdoktor-prosjekt og tre masteroppgaver, inngår også i prosjektet.

For mer informasjon, kontakt Mekdes Gebremariam (Mekdes-Kebede.Gebremariam@hioa.no) /tlf nr: 99852694 eller Liv Elin Torheim (Liv.Elin.Torheim@hioa.no)/tlf nr: 47334643

Vedlegg 3. Informasjons- og samtykkeskjema til rektor

Forespørsel om deltakelse i ESSENS studien

Usunne spisevaner, mangel på fysisk aktivitet og overdreven stillesittende atferd er viktige utfordringer blant ungdom, både i Norge og globalt. Levevaner en tilegner seg som barn og ungdom har en tendens til å vedvare, og skoleelever er derfor en viktig gruppe for forebyggende og helsefremmende tiltak.

ESSENS studien (Miljømessige determinanter for helsevaner blant ungdom) er et samarbeidsprosjekt mellom Høgskolen i Oslo og Akershus og folkehelseprosjektet "Romeriksløftet". Hovedmålet er å identifisere faktorer som påvirker kostvaner, fysisk aktivitet og stillesittende atferd hos ungdom. Resultatene fra studien vil gi verdifull informasjon som kan brukes til å utvikle intervensjoner som fremmer sunne kostvaner og fysisk aktivitet, samt reduserer stillesitting blant ungdom. Vi inviterer herved din skole til å delta i studien.

Vedlagt er et informasjonsbrev med utfyllende informasjon om studien og deltakelse.

Prosjektets innhold er i tråd med "Romeriksløftet" og målene i de nasjonale handlingsplanene for fysisk aktivitet og kosthold.

Vi ber dere vennligst gi tilbakemelding om dere ønsker å delta innen en uke etter dette brevet er mottatt. Vennligst bruk det vedlagte samtykkeskjemaet.

Vi håper på positivt svar, og ser frem til å høre fra dere.

Med vennlig hilsen

Sign.

Liv Elin Torheim

Sign.

Mekdes Gebremariam

Informasjon om ESSENS studien

Kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesittende atferd er viktig for ungdoms fysiske, mentale og sosiale velvære. Likevel er inntaket av frukt og grønnsaker blant norsk ungdom lavere enn anbefalt, mens inntaket av tilsatt sukker er høyt. I tillegg er nivået av fysisk aktivitet lavt, i motsetning til nivået av stillesittende atferd som er høyt. Det viser seg også at ungdom fra lavere sosioøkonomisk bakgrunn har mest ugunstige helsevaner. For å kunne sette fokus på dette mønstret av helsevaner, er det viktig å vite hvilke faktorer som påvirker disse vanene i størst grad. Hovedmålet med ESSENS studien er derfor å kartlegge viktige faktorer som påvirker kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesittende atferd blant ungdom. Studien vil også utforske faktorer som forklarer forskjeller i vaner blant ulike sosioøkonomiske grupper.

Studien vil ha flere understudier, som inkluderer et postdoktor prosjekt og fire masteroppgaver.

Vi ønsker å inkludere alle ungdomsskoler i Øvre Romerike og deres 8. klassinger. Datainnsamlingen vil gjøres ved hjelp av et elektronisk spørreskjema som vil bli gjennomført på skolen. I tillegg ønsker vi å gjennomføre kvalitative intervjuer med en-to ansatte i administrasjonen på hver skole og to-tre elever per 8.klasse.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Alle skoler som velger å delta forplikter seg til å avsette ca. en skoletime for at elevene får svare på et spørreskjema, som tar omtrent 30 til 45 minutter å fullføre. Spørreskjemaet består av spørsmål om kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesittende atferd, i tillegg til faktorer som kan påvirke disse vanene. Forespørsel om deltakelse vil sendes til foreldre/foresatte og elever før undersøkelsen skal gjennomføres. Studentene vil ha ansvar for at informasjon og samtykkeskjema gis til foreldre/foresatte. Vi planlegger å gjennomføre den elektroniske undersøkelsen i desember 2015. Forskningsassistenter vil være til stede når elevene fyller ut spørreskjemaet for å hjelpe til med tekniske problemer og svare på eventuelle spørsmål.

For den kvalitative undersøkelsen vil noen få ansatte fra skoleadministrasjonen, lærere og elever (8. klasse) fra enkelte av skolene bli spurt om å delta. Etter avtalt deltakelse vil det gjennomføres fokusgrupper med ca. en times varighet. Tidspunkt for fokusgruppene vil

tilpasses deltakerens tid og mulighet. Det vil også gjennomføres observasjon av skolemiljøet rundt mat og fysisk aktivitet.

All innsamlet data fra denne studien vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til person identifiserbare data. De innsamlende data vil bli anonymisert innen Mars 2016. Informasjonsbrevene til foreldre/foresatte og elever vil gi opplysninger om at det er frivillig å delta, og at man når som helst kan trekke seg fra studien uten å oppgi noen grunn.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS har blitt varslet om studien, og prosjektet har fått økonomisk støtte fra Høgskolen i Oslo og Akershus.

Vennligst kontakt en av våre prosjektmedarbeidere dersom du har spørsmål eller ønsker mer informasjon om studien.

Med vennlig hilsen,

Liv Elin Torheim (Liv.Elin.Torheim@hioa.no/ tlf. nr.: 47334643

Mekdes Gebremariam (Mekdes-Kebede.Gebremariam@hioa.no) / tlf. nr.: 99852694

Samtykkeskjema for deltakelse

Jeg har fått informasjon om prosjektet og gir samtykke i at
..... skole skal delta i ESSENS studien.

(Signert av rektor, dato)

Vennligst oppgi kontaktinformasjon til kontaktlærer/e i 8.klasse:

1. Navn:
E-post adresse:
Telefonnummer:
2. Navn:
E-post adresse:
Telefonnummer:
3. Navn:
E-post adresse:
Telefonnummer:
4. Navn:
E-post adresse:
Telefonnummer:

Vedlegg 4. E-post til avdelingsleder/kontaktlærer(e) 9. trinn

Hei,

Viser til hyggelig samtale med Rektor ved deres skole som har gitt sitt samtykke om å delta i ESSENS-studien (miljømessige determinanter for helsevaner blant ungdom), som vil foregå på skoler i Øvre Romerike.

ESSENS-studien består av en kvantitativ og en kvalitativ undersøkelse. Til den kvantitative delen vil alle elever på 8.trinn svare på et spørreskjema, og til den kvalitative delen vil det gjennomføres et fokusgruppeintervju (med elever) og et intervju (med kontaktlærer). Til fokusgruppeintervjuet er det behov for åtte-ti elever fra 9.trinn som kan delta. Intervjuene vil vare mellom 40-50 minutter.

Vi ønsker med dette å opprette kontakt med samtlige kontaktlærere på 9.trinn for hjelp med rekruttering til denne kvalitative undersøkelsen. Det er ønskelig om alle kontaktlærere kunne valgt ut en gutt og en jente fra hver av klassene som de mener kan snakke på vegne av klassen, og som ønsker å delta i fokusgruppen. Detaljer rundt dette vil avklares nærmere over telefon.

Du vil bli kontaktet på telefon i løpet av de nærmeste arbeidsdagene for å avtale tidspunkt, og avtale den praktiske gjennomføringen av undersøkelsen.

Vennligst ta kontakt dersom du har spørsmål eller ønsker mer informasjon om studien.

Med vennlig hilsen,

Signe Erdal Askim (s292360@stud.hioa.no / tlf. nr. : 95978025)

Marianne Gjertsen (s236848@stud.hioa.no / tlf. nr. : 48096943)

Vedlegg 5. Informasjonsbrev til foresatte



Til foresatte

Fakultet for helsefag
Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid

Besøksadresse
Kunnskapsveien 55
Kjeller

Telefon: 99852694
E-mail: Mekdes-Kebede.Gebremariam@hioa.no

Informasjon til foresatte

ESSENS – Miljømessige determinanter for helsevaner blant ungdom

Skolen der barnet ditt er elev, har takket ja til å delta i prosjektet ”ESSENS - Miljømessige determinanter for helsevaner blant ungdom”. Prosjektet har som mål å identifisere viktige faktorer som kan påvirke helseadferd blant ungdom, og er et samarbeid mellom Høgskolen i Oslo og Akershus ved avdelingen for forskning, og folkehelseprosjektet, Romeriksløftet. Vi ønsker med dette å orientere om prosjektet, samt forespørre foresatte om samtykke til elevenes deltakelse.

Forskning har vist at helseadferd relatert til spisevaner, fysisk aktivitet og stillesittende adferd er viktige for mental, fysisk og sosialt velvære blant ungdom. Skoleelever er en viktig gruppe for forebyggende og helsefremmende tiltak, ettersom de levevaner en tilegner seg i denne perioden av livet har en tendens til å vedvare.

Vi ønsker først å utføre den kvalitative delen av undersøkelsen. Elever som vil delta i studien vil ta del i fokusgruppeintervjuer som vil vare i omtrent 40-50 minutter. Intervjuet vil foregå på skolen på et tidspunkt som vil passe elevene. Totalt xx skoler i Øvre Romerike skal senere delta i en kvantitativ del av prosjektet inkludert ditt barns skole.

Deltakelse i undersøkelsen er frivilling og man kan til enhver tid trekke seg uten å måtte oppgi grunn. Intervjuet vil omfatte spørsmål angående muligheter og utfordringer relatert til spisevaner og fysisk aktivitet på skolen. Lærerne på skolen vil ikke få vite hva elevene har svart i denne undersøkelsen. De innsamlede dataene vil bli behandlet med konfidensialitet. Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til person identifiserbare data. De innsamlende data vil bli anonymisert innen Mars 2016.

Vedlegg 6. Informasjonsbrev til elev



Til elev

Fakultet for helsefag
Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid

Besøksadresse
Kunnskapsveien 55
Kjeller

Telefon: 99852694
E-mail: Mekdes-Kebede.Gebremariam@hioa.no

ESSENS: Miljømessige faktorer som påvirker helsevaner blant ungdom

ESSENS prosjektet skal gjennomføres på Høgskolen i Oslo og Akershus v/ avdelingen for forskning, i samarbeid med folkehelseprosjektet, Romeriksløftet. Prosjektet omhandler kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesittende atferd og faktorer som kan påvirke dette. Din skole, samt xx skoler i Øvre-Romerike har blitt enig om å delta i prosjektet.

Vi ønsker nå å utføre fokusgruppeintervjuer med noen elever. Intervjuene vil vare i omtrent 40-50 minutter. Intervjuene er det ment å diskutere muligheter og utfordringer for sunne spisevaner og fysisk aktivitet på skolen. Dine innspill under fokusgruppeintervjuet vil være anonyme.

For å kunne delta i studien må dine foreldre/foresatte skrive under på et samtykkeskjema. Skjemaet får du utdelt av kontaktlærer. Det er frivillig å delta i undersøkelsen, og du kan når som helst velge å trekke deg fra studien uten å oppgi grunn. Det vil ikke påvirke ditt forhold til skolen dersom du velger ikke å delta. De innsamlende data vil bli anonymisert innen Mars 2016.

Vi håper du vil delta i denne undersøkelsen, som vil bidra til å gi viktig informasjon for å forbedre kostholdsvaner og nivået av fysisk aktivitet blant ungdom.

Med vennlig hilsen,

Liv Elin Torheim

Mekdes Gebremariam

Vedlegg 7. Samtykkeskjema til foresatte

SAMTYKKEERKLÆRING FOR ESSENS-PROSJEKTET

Jeg/vi har mottatt og lest informasjonen om datainnsamlingene. Deltakelsen er frivillig og mitt/vårt barn kan til enhver tid trekke seg uten å måtte oppgi noen grunn. Det er en forutsetning for deltakelsen at all informasjon som gis behandles strengt konfidensielt. Hvis mitt/vårt barn trekker seg fra undersøkelsen kan vi kreve at alle persondata blir slettet.

Jeg/vi samtykker i at mitt/vårt barn KAN DELTA:

Elevens navn (blokkbokstaver)		
_____	_____	
Skole	Klasse/gruppe	
_____	_____	_____
Sted	Dato	Underskrift foresatt(e)

**Samtykkeerklæringen returneres snarest til kontaktlærer via eleven
i konvoluttet brevet kom i.**

Vedlegg 8. Intervjuguide knyttet til SØM

<p>Individ</p>	<p>1. Spisevaner</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kan dere fortelle meg hva som er mest vanlig å spise her på skolen? ○ Hva forbinder dere med sunn mat? ○ Hva legger dere i begrepet ”usunn” mat? ○ Er det viktig for dere å ha et sunt kosthold? Er det noen som er spesielt opptatt av å ha et sunt kosthold? Hvem er de?
<p>Sosialt miljø</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hvordan vil dere beskrive en vanlig lunsjpause på skolen? ○ Opplever dere at det er fokus på sunn mat og fysisk aktivitet på deres klassetrinn? Blant elever, lærere, andre ansatte? ○ Opplever dere at maten dere spiser påvirkes av mennesker dere omgås med? (venner, familie, lærere) ○ Hvilket ansvar mener dere skolen bør ha for å bidra til sunne spisevaner blant sine elever? ○ Opplever dere at skolen tar ansvar når det kommer til å fremme sunne spisevaner og fysisk aktivitet på skolen? På hvilken måte? ○ Hvem andre mener dere burde ta ansvar for at dere spiser sunn mat på skolen? ○ Har dere opplevd noen hindringer til å spise sunn mat på skolen? Hva er disse? ○ Er det noen situasjoner dere synes det er lettere å spise sunn mat på skolen? ○ Er det viktig for dere å være i aktivitet i løpet av skoledagen? Kan dere fortelle meg noe om hvorfor?
<p>Organisering</p>	<p>2. Hva syns dere om at gratis skolefrukt ble fjernet?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Får dere tilbud om frukt og/eller melk på skolen? ○ Mener dere at det er noe lærere på skolen kunne gjort for å bidra til sunne(re) matvalg blant elevene på deres klassetrinn? <p>3. Hva tenker dere om at kantinen selger matvarer som brus, kaker og sjokolade?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvis dere ikke har med medbragt matpakke, velger dere da å kjøpe mat fra skolens kantine eller fra butikker i nærområdet? Hva spiser dere da og hvorfor? ○ Er det noe skolen kunne gjort noe annerledes for å bidra til mer fysisk aktivitet blant elever på deres klassetrinn?
<p>Nærmiljø</p>	<p>4. Hva tenker dere om at det er lov å forlate skolen i lunsjpausen(e) for å dra til butikk/kiosk i nærområdet? Syns dere at det er en god idé? Hvorfor?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvis dere forlater skolen for å dra på butikken, hva er grunnen til det? ○ Kan dere fortelle meg om nærområde rundt skolen deres? Opplever dere at det er trygt å gå eller sykle til og fra skolen? ○ Opplever dere at det er tilrettelagt for å være i aktivitet på skolens område og evt. i nærområdet? På hvilken måte?

Vedlegg 9. Observasjonsguide knyttet til SØM

Sosioøkologisk modell	Observasjon
Individ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hvor spiser elevene? 2. Hvordan bruker elevene kantineområdet? 3. Hva spiser elevene? 4. Hvis elevene handler i kantinen, hva kjøper de? 5. Har elevene med seg matpakke?
Sosialt miljø	<ol style="list-style-type: none"> 1. Støy under spisetiden? 2. Hva gjør elevene i storefri? 3. Er noen elever ute i skolegården, og hva gjør de der? 4. Hvordan forholder elevene seg til hverandre under spisingen? (prater, sitter på mobil, grupper blant elevene) 5. Hvordan er stemningen under lunsjen i kantinen? 6. Spiser noen av elevene på uteområdet?
Organisering	<ol style="list-style-type: none"> 1. Har skolen kantine/matbod? 2. Hvor ofte er kantinen åpen? 3. Hvordan er tilbudet i kantinen? 4. Hvem driver den? 5. Hvor stor plass/sitteplasser er det i kantinen? 6. Hvem bruker kantinen? 7. Hvilke fasiliteter og/eller utstyr er tilgjengelig ute i friminuttene? 8. Er det organiserte aktiviteter ute i friminuttene? 9. Er det tilgang på kaldt drikkevann/vanndispensere? 10. Hvordan er omgivelsene i kantinen? 11. Er lærerne synlige i kantinen under spising? 12. Er lærerne synlige ute i friminuttene? 13. Hvor stor er skolen/skolegården?
Nærmiljø	<ol style="list-style-type: none"> 1. Finnes det butikker i nærheten? 2. Går elevene ut av området? 3. Kommer elevene tilbake med mat og drikke? Hva er mest vanlig å kjøpe i butikken? 4. Hvilke muligheter er det for fysisk aktivitet (fotballbane/gress/asfalt)? 5. Er området rundt skolen tilrettelagt for aktiv transport (sykkel/gå)? 6. Hvordan er omgivelsene rundt skolen?

Vedlegg 10. Beskrivende matrise

Organisering skoler (matmiljø og fysisk aktivitet)

	Kantine	Vareautomater	Butikk i spisefri	Muligheter for fysisk akt.	Organiserte akt. på skolen	Nærområde
Skole A	Matbod åpen to dager i uka. Ingen kantine der elever kan sitte i spisepausen	Automater fra TINE med melk, juice og melk med smak. En automat med havregrøt-produkter	Forbudt for alle klassetrinn	Asfaltert uteområde- mulig å spille ball. En fotballbane (gress) Bordtennis-brett	Fotballturnering siste skoledag Høstaktivitetsdag- friidrettsøvelser Vinteraktivitetsdag: Slalåm/langrenn/ ake	Trafikkert område rundt skolen- riksvei og få fotgjengerfelt. - De fleste tar skolebuss eller blir kjørt
Skole B	Stor kantine med der elever kan sitte å spise Åpen alle dager unntatt onsdag	Ingen automater	Forbudt for alle klassetrinn	Fotballbane (asfalt) Basketballbane Volleyballbane Bordtennis-brett	Fotball-/ basketballturnering på slutten av året Friidrettsdag GUS-lekene Vinteraktivitetsdag: -Slalåm/ langrenn/ ake	Lite trafikkert området rundt skolen. Trygt for elever å gå/sykle til skolen. Noen tar skolebuss
Skole C	Liten kantine uten sitteplasser Åpen hver dag.	Ingen automater	Forbudt for 8. og 9. klasse- lov for 10. klasse	Flere fotballbaner Basketballbane Håndballbane	Ball-dag (innebandy og fotball) med vgs. Fotballturnering på slutten av året. Orienteringsdag Vinteraktivitetsdag: -Slalåm/ langrenn Sykkelturer	Trafikkerte veier, men trygt å gå/ sykle for elever- fortau og fotgjengerfelt hele veien. Mange tar skolebuss
Skole D	Stor kantine der elevene kan sitte å spise. Åpen hver dag	En automat fra TINE med korn- og melkeprodukter En automat med ulik juice og smoothie	Forbudt for alle klassetrinn	Fotballbane (sand) Basketballbane Ramper sykkel/ skateboard	Fotballturnering en gang i året Stafett Idrettsdag Vinteraktivitetsdag: -Slalåm/langrenn/ skøyter	Lite trafikkert område. Trygt å gå/ sykle for elever
Skole E	Stor kantine (allrom) med sitteplasser. Åpen alle dager unntatt onsdag	Ingen automater	Forbudt for alle klassetrinn	Felles fotballbane med barneskolen En grusbane Basketballbane Lekeplass (for barneskolen) Innendørs bordtennisbrett	Innebandyturnering Bordtennisturnering "PSN- uke" - ulike aktiviteter som fotball, volleyball, badminton Vinteraktivitetsdag: -Slalåm/langrenn Aktivitetsdag: -Slalåm/ langrenn/	Trafikkert område. Mange elever må ta skolebuss. Elever som bor i nærheten kan sykle eller gå
Skole F	Stor kantine med mange sitteplasser. Åpen hver dag	Ingen automater	Lov for alle klassetrinn	Fotballbane Håndballbane Volleyballbane Basketballbane (svømmehall i nærheten)	Stikkballturnering Innebandyturnering Vinteraktivitetsdag: -Slalåm/langrenn Aktivitetsdag: -Askim-badet eller gå tur til Nordby tjernet Fotballturnering (kun i 8. klasse)	Trafikkerte veier nær skolen. Mange elever tar skolebuss. Elever som bor nærme kan gå/sykle