

# Masteroppgave

---

*Samfunnsnærering*

*Mai 2016*

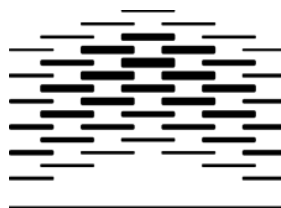
## **Matmiljø og helsefremmende adferd blant elever på ungdomsskolen**

En kvalitativ studie om rektorer og læreres perspektiver

**Signe Erdal Askim**

**Fakultet for helsefag**

**Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid**



**HØGSKOLEN I OSLO  
OG AKERSHUS**

## FORORD

Denne oppgaven symboliserer avslutningen på min mastergrad i samfunnsernæring, ved Høgskolen i Oslo og Akershus. Det har vært to svært lærerike år, som har gitt meg mange praktiske og kunnskapsmessige erfaringer. Under denne studieperioden har forebyggende arbeid hos barn og unge fanget min interesse. Temaet i masteroppgaven har sitt utspring fra mitt engasjement omkring forebyggende helsearbeid i denne befolkningsgruppen.

Jeg vil gjerne rette en stor takk til Liv Elin Torheim og Laura Terragni, som har fungert som mine veiledere under dette arbeidet. Begge har vært svært betydningsfulle under hele denne prosessen, og kommet med verdifulle innspill, støtte og motivasjon.

Jeg vil også gjerne takke forskningsgruppen i ESSENS-prosjektet for flott samarbeid det siste året. Det har vært svært lærerikt og givende å få ta del i dette arbeidet sammen med flinke og inspirerende mennesker. Jeg ønsker også å takke Marianne Gjertsen for støtte og godt samarbeid under hele datainnsamlingen.

En spesiell takk rettes også til skolene i Øvre Romerike for god mottakelse, og til skoleansatte som ønsket å stille til intervju i denne studien. Deres vilje og entusiasme har vært betydningsfulle for denne studiens gjennomføring.

Til sist vil jeg takke venner og familie som har motivert meg og vært støttende gjennom hele denne prosessen.

Signe Erdal Askim

Oslo, mai 2016

## SAMMENDRAG

**Bakgrunn:** Usunne matvaner og lite fysisk aktivitet knyttes til økende forekomst av overvekt og fedme blant både barn, ungdom og voksne. Forebyggende folkehelsearbeid rettet mot den yngre delen av befolkningen anses som viktig for å snu denne helsefarlige trenden. Miljøfaktorer har en sentral rolle i forebyggende helsearbeid ettersom individets mulighet for helsefremmende adferd påvirkes i betydelig grad av miljøet de lever i. Skolemiljøet anses som en egnet arena for forebyggende arbeid blant ungdom. For å kunne tilrettelegge et helsefremmende skolemiljø for ungdomsskoleelever trengs det bedre forståelse av organiseringen på skolen, samt hvilke faktorer i miljøet som anses å påvirke elevenes mulighet til å ta sunne matvalg og til å være fysisk aktive i skoletiden.

**Målsetting:** Undersøke skolens matmiljø og rektors og kontaktlærers oppfatning av muligheter og utfordringer for at elever kan ha en helsefremmende adferd på skolen.

**Metode:** Studien har en kvalitativt forskningsdesign med en *qualitative descriptive* (QD) tilnærming. Individuelle forskningsintervjuer (dybdeintervju) er benyttet som datainnsamlingsmetode. Utvalget bestod av rektorer og lærere på ungdomsskoler i Øvre Romerike. Totalt baserer studien seg på datamateriale fra 12 intervjuer (6 rektorer og 6 lærere), fra seks forskjellige skoler. Alle kommunene i regionen er representert.

**Resultater:** Skolekantina fremstod som viktig for matmiljøet på ungdomsskolene. Åpningstidene i skolekantina varierte fra 2-5 dager i uken. Det var lite variasjon i matvareutvalg, drikkeutvalget bestod hovedsakelig av sukkerholdig drikke (iste og Litago) og det var liten tilgang på frukt og grønnsaker. Informantene mente at foreldrene har hovedansvaret for elevenes matvaner, men følte et medansvar gjennom å kunne ha et godt kantinetilbud. Praktisering av regelverk som påvirker matmiljøet ble ansett å bidra positivt på elevenes matvaner. Informantene oppfattet at elevarrangerte aktiviteter skapte aktivitet blant ungdommene. Derimot mente de at hyppig mobilbruk medførte mye stillesittende adferd. Skoleansatte anså mangler i skolens struktur samt begrensede økonomiske ressurser som utfordringer knyttet til tilrettelegging av et helsefremmende miljø for elevene.

**Konklusjon:** Resultatene i studien bidrar med innsikt i organiseringen av mat og måltider samt fysisk aktivitet på ungdomsskolene. Funnene antyder at skoleansattes holdninger om ansvar for elevenes helse trolig påvirker skolens interne organisering av mat og måltider, samt fysisk aktivitet. Den interne organiseringen på skolen kan igjen påvirke hvorvidt skolemiljøet fremmer eller hemmer sunne valg.

**Nøkkelord:** Ungdommer, Ungdomsskoler, Skolemiljø, Helsefremmende miljø, Matmiljø, Fysisk aktivitet, Stillesitting, Adferdsfaktorer, Skoleansatte, Kvalitativ, Qualitative description, Individuelle, intervjuer

## SUMMARY

**Background:** Unhealthy eating habits and low levels of physical activity are associated with the increased prevalence of overweight and obesity in the population. To curb this trend, calls have been made for health promotion during childhood. There has been a growing interest concerning the environmental determinants in health promotion to address factors influencing health related behaviour in individuals. The school environment is regarded as a good setting for health promotion intervention among school-aged children. In order to facilitate a healthy school environment there is a need to increase the understanding of the schools organizational level that are affecting eating and physical activity behaviour, and to investigate environmental determinants affecting healthy opportunities in the school environment.

**Objective:** To examine the food environments in schools and the principals' and the teachers' perceptions of opportunities or barriers to healthy school meals and physical activity among students at school.

**Method:** The study has a qualitative research design inspired by a qualitative descriptive (QD) approach. Individual research interviews were used as data collection method. Principals and teachers in secondary schools in Øvre Romerike were included in the sample. The master thesis is based on material from 12 interviews (six principals and six teachers) from six different schools. All municipalities in the region are represented.

**Results:** The school canteens were seen as being an important part of the food environment in the secondary schools. Opening hours ranged from 2-5 days a week. There were limited selections of foods and milk (most sugar-sweetened beverages) and limited access to fruits and vegetables. Principals and teachers felt that the parents had the main responsibility for the students' eating habits, but felt responsible to offer a canteen that contributed to healthy eating at school. Regulations affecting the food environment in schools were considered to support healthy eating among the students. Activities organized by the students were perceived as promoting physical activity, however mobile phone use among the students were seen as promoting sedentary behaviour. School staff considered limitations in the school structure and financial resources as barriers to creating/facilitating a healthy school environment.

**Conclusion:** The results of the study contribute insights into the organization of food and meals as well as physical activity in secondary schools. The findings suggest that the school employees' attitudes about responsibility for the students' health probably affects the school's internal organization of food and meals, as well as for physical activity. The internal organization of the school can again affect whether the school environment promotes or inhibits healthy choices.

**Key words:** Adolescents, Secondary schools, School environment, Healthy environment, Food environment, Physical activity, Sedentary behaviour, Behavioural determinants, School staff, Qualitative, Qualitative description, Individual interviews

## Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Innledning</b>	<b>1</b>
1.1	ESSENS-Prosjektet	2
1.2	Masteroppgavens hensikt og forskningsspørsmål	4
<b>2.</b>	<b>Teori</b>	<b>5</b>
2.1	Fedmefremmende samfunn	5
2.2	Barn og unges kosthold og fysisk aktivitet	5
2.3	Forebyggende helsearbeid blant barn og unge	6
2.4	Sosio-økologisk modell	7
2.5	Skolemiljøet	8
2.5.1	Matmiljøet på ungdomsskoler	9
2.5.2	Miljøet for fysisk aktivitet på ungdomsskoler	9
2.5.3	Sosio-økologisk modell og skolemiljøet	10
2.6	Retningslinjer for mat og måltider i skolen	11
2.6.1	Oppsummering av nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen	12
2.7	Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting	13
<b>3</b>	<b>Metode</b>	<b>14</b>
3.1	Kvalitativ forskningsdesign	14
3.2	Metodens teoretiske forankring	15
3.3	Utvalg	16
3.3.1	Rekruttering	16
3.3.2	Utvalgsbeskrivelse	17
3.4	Datainnsamling	19
3.4.1	Intervjuguide	19
3.4.2	Individuelle forskningsintervju: dybdeintervju	21
3.5	Analyse av data	22
3.5.1	Transkribering	22
3.5.2	Koding og analyse	23
3.6	Etske hensyn	25
3.7	Forforståelse	25
<b>4</b>	<b>Resultater</b>	<b>27</b>
4.1	Skolemåltidet	27
4.1.1	Rammene rundt skolemåltidet	27
4.1.2	Skolens drikketilbud	30
4.1.3	Frukt og grønnsaker på skolen	31
4.2	Kantine/matbod	33
4.2.1	Drift av kantine/matbod	33
4.2.2	Utvalg av mat og drikke	36
4.2.3	Dialog mellom kantine/matbod, ledelsen og elevene	37
4.3	Skoleansattes holdning til ansvar og oppfølging av elevenes matvaner	38
4.3.1	Retningslinjer for skolemåltidet	38
4.3.2	Skolens ansvar for elevenes matvaner	38
4.3.3	Elevenes matvaner som tema blant lærerne	40
4.3.4	Skoleansattes bekymringer for elevenes matvaner og helse	40
4.4	Faktorer som kan ha innvirkning på matvaner til elever på ungdomsskole	43
4.4.1	Skoleansattes oppfatning av faktorer som påvirker elevenes matvaner	43
4.4.2	Regelverk på skolen	45
4.4.3	Skolens ressurser til å fremme sunne matvaner	46
4.5	Fysisk aktivitet og stillesitting	47
4.5.1	Fasiliteter tilgjengelig for fysisk aktivitet	47
4.5.2	Kroppsøvfagsfag og valgfag	49
4.5.3	Organisert aktivitet	50

4.5.4	Nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet .....	51
<b>4.6</b>	<b>Skoleansattes holdning til ansvar og oppfølging av elevenes aktivitetsnivå .....</b>	<b>51</b>
4.6.1	Skolens ansvar for elevens aktivitetsnivå .....	51
4.6.2	Skoleansattes bekymringer rundt aktivitetsnivået blant elevene.....	52
<b>4.7</b>	<b>Faktorer som kan ha innvirkning på aktivitetsnivået til elever på ungdomsskolen .....</b>	<b>54</b>
4.7.1	Skoleansattes oppfatning av faktorer som påvirker elevenes aktivitetsnivå .....	54
4.7.2	Skolens ressurser til å fremme fysisk aktivitet.....	57
<b>5</b>	<b>Diskusjon .....</b>	<b>58</b>
<b>5.1</b>	<b>Metodediskusjon .....</b>	<b>58</b>
5.1.1	Utvalg.....	59
5.1.2	Rekruttering .....	59
5.1.3	Utvalgsbeskrivelse .....	59
5.1.4	Individuelle forskningsintervju: dybdeintervju.....	61
5.1.5	Analyse av data .....	64
5.1.6	Etiske hensyn .....	66
5.1.7	For forståelse.....	67
<b>5.2</b>	<b>Resultatdiskusjon.....</b>	<b>68</b>
5.2.1	Oppsummering av hovedfunn.....	68
<b>5.3</b>	<b>Matmiljøet på skolen .....</b>	<b>70</b>
5.3.1	Rammene rundt skolemåltidet .....	70
5.3.2	Kantinetilbudet på skolen.....	71
5.3.3	Skolens drikkeutvalg.....	72
5.3.4	Skolens tilbud av frukt og grønnsaker .....	73
5.3.5	Skoleansattes holdninger til ansvar for elevenes matvaner.....	75
5.3.6	Regelverk som påvirker matmiljøet .....	76
<b>5.4</b>	<b>Miljøet for fysisk aktivitet .....</b>	<b>78</b>
5.4.1	Fasiliteter på skolen og organisert aktivitet .....	78
5.4.2	Holdninger hos skoleansatte om ansvar for elevenes aktivitetsnivå .....	79
5.4.3	Regelverk på skolen som påvirker stillesitting .....	80
<b>6</b>	<b>Konklusjon.....</b>	<b>81</b>
	<b>Referanseliste .....</b>	<b>83</b>

## **LISTE OVER FIGURER**

<b>Figur 1: Oversikt over ESSENS-prosjektet .....</b>	<b>3</b>
<b>Figur 2 Sosio-økologisk modell. ....</b>	<b>8</b>
<b>Figur 3: Flytdiagram som viser rekrutteringsprosessen for den kvalitative delen av ESSENS-prosjektet</b>	<b>17</b>
<b>Figur 4: Eksempel fra kodebok i NVivo 11. Hovedkode: <i>Organisering matpause</i> .....</b>	<b>24</b>
<b>Figur 5: Hovedfunn fra masterstudien plassert i den sosio-økologiske modellen .....</b>	<b>70</b>

## **LISTE OVER TABELLER**

<b>Tabell 1: Utvalget av skoler som deltok i den kvalitative delen av ESSENS-prosjektet .....</b>	<b>18</b>
<b>Tabell 2: Organisering matpause.....</b>	<b>29</b>
<b>Tabell 3: Organisering av kantine/matbod .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabell 4: Fasiliteter fysisk aktivitet .....</b>	<b>48</b>

## **LISTER OVER FORKORTINGER**

**ESSENS:** Environmental determinantS of health behaviorS among adolEsceNtS

**FA:** Fysisk aktivitet

**FAU:** Foreldrerådets arbeidsutvalg

**F&G:** Fukt og grønnsaksordning på skolen

**FØR:** Folkehelsenettverk for Øvre Romerike

**HEIA:** HEalth In Adolescents

**HiOA:** Høgskolen i Oslo og Akershus

**NSD:** Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

**QD:** Deskriptiv kvalitativ metode

**VFH:** Valgfaget fysisk aktivitet og helse

**WHO:** World Health Organization (Verdens helseorganisasjon)



# 1 Innledning

Sunt kosthold og fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene er viktig for å sikre god nåværende og fremtidig helse i befolkningen (Folkehelseinstituttet, 2016). Både i Norge og globalt har forekomsten av overvekt og fedme i befolkningen økt de siste tiårene (NCD Risk Factor Collaboration, 2016). Denne økningen er også registrert blant ungdommer (Andersen et al., 2005; Brug et al., 2012; Folkehelseinstituttet, 2016). Årsaken til vektøkning er sammensatt, og faktorer i miljøet er vist å ha en betydelig innvirkning på matvaner og aktivitetsnivå (Kremers et al., 2006; Lake & Townshend, 2006; WHO, 2016a). Et miljø som fremmer et energirikt kosthold og et lavt aktivitetsnivå er forbundet med den økende forekomsten av overvekt og fedme (Mackenbach et al., 2014).

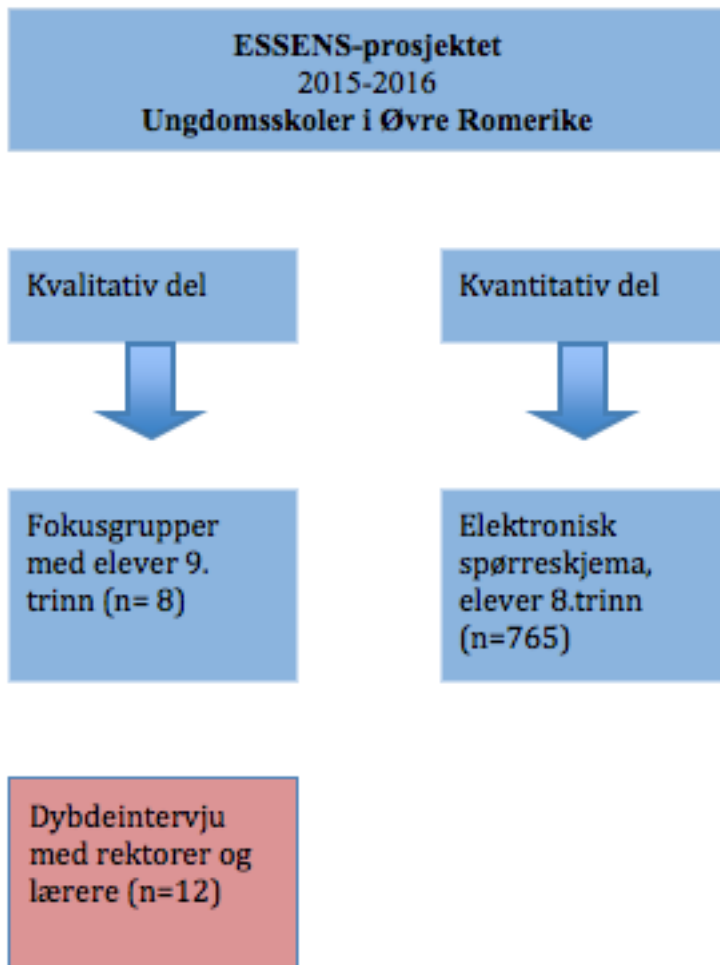
Forskning indikerer at norsk ungdom ikke møter kostholdsanbefalingene, og at de særlig har et av lavt inntak av frukt og grønnsaker (Lynch et al., 2014; Yngve et al., 2005), samt for høyt inntak av tilsatt sukker (Bere, Glomnes, te Velde, & Klepp, 2008; Øverby, Lillegaard, Johansson, & Andersen, 2004). Det er også registrert et lavt nivå av fysisk aktivitet blant denne gruppen (Brug et al., 2012). Dette er alle risikofaktorer forbundet med utvikling av overvekt og fedme. Matvaner i ungdomstiden kan også ha helsemessige konsekvenser på lang sikt, da overvekt i barne- og ungdomsårene er forbundet med overvekt og fedme i voksen alder (Lake & Townshend, 2006; Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). Forebygging av overvekt er derfor viktig i den yngre delen av befolkningen (Lobstein et al., 2015).

Skolen er en velegnet læringsarena for å promotere helsefremmende vaner blant skoleelever som kan legge grunnlaget for at unge oppnår en best mulig helse under oppveksten (Anttila, Rytönen, Kankaanpää, Tolvanen, & Lahti, 2015; Kriemler et al., 2011). Man kan nå tilnærmet alle ungdommer i samfunnet på skolen, uavhengig av deres sosioøkonomiske posisjon (Gebremariam et al., 2012). I tillegg tilbringer ungdommer store deler av sin hverdag på skolens område hvor de spiser minst ett måltid. Miljøet rundt mat og måltider, og i hvilken grad skolemiljøet fremmer fysisk aktivitet kan dermed ha en betydelig innvirkning på helseadferden hos ungdommer i skoletiden (Lake & Townshend, 2006). Skolemiljøet gir mulighet for helsefremmende tiltak både gjennom utdanning og helsefremmende strukturelle endringer i skolemiljøet (Haug, Torsheim, Sallis, & Samdal, 2010; Holthe, Larsen, & Samdal, 2011b). Den nasjonale retningslinjen for mat og måltider i skolen er et viktig ledd i arbeidet for å sikre at alle elever i norsk skole har et sunt mattilbud mens de er på skolen (Helsedirektoratet, 2015). Retningslinjen baserer seg på at elevene har med seg matpakke, men at skolen skal tilby

ordninger som grønnsaker, frukt og melk. Skolen har ansvaret for at elevene har tilgang på kaldt drikkevann, egnet spiseområde samt tilstrekkelig med tid til å spise (Helsedirektoratet, 2015). Den nasjonale retningslinjen for skolemåltidet, samt anbefalingen for fysisk aktivitet kan ha en miljøskapende verdi og betydning for helse, trivsel og læring (Departementene, 2007; Helsedirektoratet, 2014a, 2015). Implementering av retningslinjen for skolemåltidet kan også være et nyttig verktøy for kommunenes arbeid med å fremme sunn helseatferd i henhold til Folkehelseloven (Helsedirektoratet, 2015). For å kunne iverksette helsefremmende tiltak i skolemiljøet er det viktig å få en grundigere forståelse av forholdene på skolen. Tiltak for å forbedre skolemiljøets helsefremmende funksjon må være forankret hos ledelsen og de ansatte ved skolen (Holthe et al., 2011b). Derfor er det viktig å utforske deres oppfatning av matmiljøet og miljøet for fysisk aktivitet på skolen. I tillegg kan det være nyttig å undersøke hvilke holdninger skoleansatte har vedrørende ansvar for elevenes kosthold og aktivitetsnivå. Deres forslag til forbedringer i skolemiljøet er trolig viktig for å få innsikt i hvilke faktorer som kan øke skolemiljøets helsefremmende funksjon.

## **1.1 ESSENS-Prosjektet**

Masteroppgaven er en del av ESSENS-prosjektet (Environmental determinants of health behaviors among adolescents), som gjennomføres som et samarbeid mellom Folkehelsenettverk for Øvre Romerike (FØR) og Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA). ESSENS-prosjektet har som formål å undersøke miljøfaktorer knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og stillesittende adferd blant ungdom. FØR er et offentlig prosjekt hvor ulike instanser samarbeider for å ivareta det lovfestede ansvaret om folkehelsearbeidet i befolkningen (Romeriksløftet, 2015). Hovedmålet med prosjektet er å fremme samarbeid mellom offentlig, privat og frivillig sektor for å oppnå bedre folkehelse. Målgruppen er de 80 prosent av befolkningen som ikke tilfredsstiller WHO's krav til fysisk aktivitet og kosthold, med spesielt fokus på å øke barn og unge sin interesse for ulike aktiviteter som bidrar til glede og trivsel (Romeriksløftet, 2015). ESSENS-prosjektet består av en kvantitativ studie og to kvalitative studier (Figur 1). Målet med den kvantitative studien er å kartlegge faktorer som påvirker kosthold og fysisk aktivitet hos ungdomsskoleelever. I den kvalitative delen av prosjektet er formålet å utforske matmiljøet og miljøet for fysisk aktivitet, både sett fra elevenes side og fra rektorer og læreres perspektiv.



Figur 1: Oversikt over ESSENS-prosjektet (masteroppgaven er uthevet i rødt)

## 1.2 Masteroppgavens hensikt og forskningsspørsmål

Hensikten med masteroppgaven er å utforske rektorers og læreres oppfatning av muligheter og utfordringer for at ungdomsskoleelever kan ha et sunt kosthold og være fysisk aktive på skolen. Studien vil undersøke organiseringen rundt mat og måltidene samt tilbudet for fysisk aktivitet på seks ungdomsskoler på Øvre Romerike.

**Målsetting:** Undersøke skolens matmiljø og rektors/kontaktlærers oppfatning av muligheter og utfordringer for at elever kan ha en helsefremmende adferd på skolen.

### Forskningsspørsmål:

1. Hvordan er organiseringen rundt skolemåltidet og hvilke mattilbud finnes på skolen?
2. Hvilke holdninger har rektor og kontaktlærer når det gjelder skolens ansvar for elevenes kosthold?
3. Hvilke muligheter og utfordringer for sunt kosthold påpeker rektor og kontaktlærer på ungdomsskoler?
4. Hvordan er organiseringen av fysisk aktivitet på skolene?
5. Hvilke holdninger har rektor og kontaktlærer når det gjelder skolens ansvar for elevenes aktivitetsnivå?
6. Hvilke muligheter og utfordringer for aktivitet påpeker rektor og kontaktlærer på ungdomsskoler?

## 2. Teori

### 2.1 Fedmefremmende samfunn

Miljøet rundt et individ har vist seg å ha betydelig innvirkning på kosthold, fysisk aktivitet og vekt (Lake & Townshend, 2006; Lobstein et al., 2015). Et miljø som fremmer usunn mat og inaktivitet settes i sammenheng med økningen i overvekt og fedme man ser i alle velferdsstater i hele verden, også i de nordiske landene, inkludert Norge (Folkehelseinstituttet, 2016; Johansson et al., 2009; Lobstein et al., 2015). Dagens moderne samfunn er sagt å være fedmefremmende eller *obesogenic*<sup>1</sup> som vil si at samfunnet/omgivelsene trolig tilrettelegger for et høyt energiinntak ved at energirik mat er lettere tilgjengelig, samt at det er færre muligheter for å være i fysisk aktivitet (Mackenbach et al., 2014). Høyt inntak av fett, sukker og hurtigmat samt et lavt aktivitetsnivå og stillesittende adferd blant befolkningen er konsekvensene, og alle er risikofaktorer assosiert med å utvikle overvekt og fedme (Andersen et al., 2005; Brug et al., 2010; Folkehelseinstituttet, 2016). Overvekt og fedme er forbundet med en økt risiko for å utvikle en rekke andre helsemessige utfordringer som blant annet diabetes, hjerte- og karsykdommer og kreft (WHO, 2016b). Unge mennesker er en sårbar gruppe siden man vet at overvekt i barne- og ungdomsårene gir større sannsynlighet for overvekt og fedme i voksen alder (Brug et al., 2010; Grydeland et al., 2012; Story et al., 2002). Rammes man av overvekt og fedme har dette stor betydning for helse og livskvalitet (WHO, 2016b).

### 2.2 Barn og unges kosthold og fysisk aktivitet

I følge UNGKOST-2000 var kostholdet til et landsrepresentativt utvalg av 8.klasse-elever i stor grad i tråd med de nasjonale kostholdsanbefalingene (Sosial- og Helsedirektoratet, 2002). Likevel fremkom svakheter ved kostholdet til denne gruppa som kan ha ugunstig helsemessig effekt. Kosten inneholdt for mye mettett fett, for mye sukker og for lite fiberrik mat. Energi prosent fra mettett fett og sukker lå henholdsvis på 13,5 og 18,4, som er godt over anbefalingene på 10 energi prosent for både mettett fett og sukker. Undersøkelsen viste at hele ni av ti elever fikk i seg mer enn 10 energi prosent fra sukker. Den viktigste kilden til sukker i kostholdet blant ungdommer var brus, saft og søtsaker. Gjennomsnittlig inntak av frukt og grønt blant deltagerne lå på 250 gram per dag, hvor bare 10 prosent av elevene i 8. klasse møtte anbefalingene som ligger på 500 gram per dag (Sosial- og Helsedirektoratet, 2002).

---

<sup>1</sup> *Obesogenic environment* er definert som summen av påvirkningsfaktorer fra omgivelsene, mulighetene og livsbetingelser har på å fremme fedme hos individer eller populasjoner (Lake & Townshend, 2006)

Nivået av fysisk aktivitet ifølge UNGKOST-2000 viste nedgang i antall timer per uke fra 4. klasse til 8. klasse. Blant 8. klassinger rapporterte 81 prosent av guttene og 69 prosent av jentene at de var aktive 2 ganger i uken eller mer. Samtidig ble det registrert en økning i skjermtid blant 8. klassinger sammenlignet med 4. klassinger. Om lag 20 prosent av 8. klassinger så på TV/PC 4 timer eller mer hver dag (Sosial- og Helsedirektoratet, 2002).

Tall fra helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag viser at gjennomsnittsvekten blant ungdomsskoleelever økte fra 1984-1986 til 2006-2008, hvor andelen overvektige på ungdomsskole inkludert fedme, lå på 20 prosent for jenter og 22 prosent i perioden 2006-2008 (Krokstad & Knudtsen, 2011). Resultater fra barnevekststudien, gjennomført av Nasjonalt folkehelseinstitutt, Helsedirektoratet og WHO, viste også en økning i antall overvektige barn fra 2008-2010 (Folkehelseinstituttet, 2013). Imidlertid viser resultatene fra siste studie, fra 2015, at forekomsten av overvekt (inkludert fedme) hos barn har hatt en tilbakegang, og ser ut til å være stabil fra 2008-2015. I 2015 lå den gjennomsnittlige andelen med overvekt hos jenter på 16,7 prosent, mens andelen overvektige gutter lå på 13,3 prosent (Folkehelseinstituttet, 2016). Tilbakegangen i forekomst av overvekt og fedme blant barn i Europa er observert blant befolkningen med høyere sosioøkonomisk status (Grydeland et al., 2012).

I følge en oppsummering fra Lokalmedisinsk Senter Øvre Romerike (2011), viser undersøkelser av levekår og helse blant både voksne og barn, at kommunene på Øvre Romerike har større utfordringer innen folkehelsearbeidet sammenlignet med resten av Akershus. I tillegg til høy befolkningsvekst, skårer regionen dårligere enn øvrige regioner blant annet på utdanningsnivå. Siden man vet at det er sammenheng mellom utdanningsnivå og folkehelse kan konsekvensen av dette være en uheldig utvikling blant barn og ungdom (Lokalmedisinsk Senter Øvre Romerike, 2011).

### **2.3 Forebyggende helsearbeid blant barn og unge**

Siden matvaner som etableres i ungdomstiden kan ha stor betydning for helsen også i voksen alder (Story et al., 2002), bør forebygging av overvekt derfor starte så tidlig som mulig i den yngre delen av befolkningen (Grydeland et al., 2012). I tidligere forebyggende arbeid har man fokusert på individet ved promotering av en helsefremmende livsstil (Brug et al., 2010; De Bourdeaudhuij et al., 2011). Ressursene har da gått til å øke helsekunnskap, holdninger, ferdigheter og motivasjon gjennom informasjon eller opplæring. Dette har vist seg å ha begrenset effekt alene, siden menneskers mulighet til å ta helsefremmende valg i betydelig grad påvirkes av miljøet de lever i (Lobstein et al., 2015). De senere årene har man derfor tatt miljøet

rundt individet med i betraktning som en avgjørende faktor til å oppnå og vedlikeholde et sunt spisemønster i befolkningen (Ball, Timperio, & Crawford, 2006; Brug, Kremers, Lenthe, Ball, & Crawford, 2008; De Bourdeaudhuij et al., 2011; Gebremariam et al., 2012; Mackenbach et al., 2014).

Barn og unges matvaner påvirkes i betydelig grad av miljøet de lever i, siden de er avhengig av foreldre sine for å kjøpe mat (Van Der Horst et al., 2007). Imidlertid er ungdommer en gruppe som utvikler mer selvstyrende valg, inkludert matvalg, og under denne transisjonen endrer matmønsteret seg til ofte økt inntak av brus, og nedgang i inntak av frukt og grønnsaker (Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2008; Van Der Horst et al., 2007). På grunn av økt forståelse for de ulike påvirkningsfaktorene i miljøet har det blitt mer aktuelt med en holistisk tilnærming for å forebygge overvekt blant ungdom (De Bourdeaudhuij et al., 2011; Story et al., 2008)

## 2.4 Sosio-økologisk modell

Den sosio-økologiske modellen framsetter teorien om at individets helse relaterte adferd påvirkes i betydelig grad av miljøet på ulike nivåer i samfunnet (Story et al., 2008). Modellen tar hensyn til koblingen mellom mennesker og miljøet de lever i. Menneskers adferd påvirker miljøet, og miljøet påvirker igjen deres adferd fra ulike nivåer i samfunnet. Bronfenbrenner sin sosio-økologiske modell deler miljøet inn i fire interaktive nivåer: **individ, sosialt miljø, fysisk miljø og politisk miljø/samfunnet** (Bronfenbrenner, 2009). Den sosio-økologisk modellen kan være nyttig for å identifisere påvirkningsfaktorer i miljøet som har betydning for menneskers spisevaner og aktivitetsnivå (Story et al., 2008).

De fire nivåene i miljøet som påvirker adferd inkluderer **(1) Individ** (Story et al., 2008). Dette angår individets karakteristikk som kunnskap, holdninger, *self-efficacy*<sup>2</sup> og preferanser. Individets adferd som måltidsmønster og vektkontroll, samt oppfattede barrierer som kostnad, tid og tilgjengelighet kan påvirke valg angående kosthold og fysisk aktivitet. **(2) Sosialt miljø.** Det sosiale nettverket rundt individet omfatter familie, venner og *peer network* (jevnaldrende/medelever). Disse kan påvirke valget individet tar gjennom rollemodeller, forsterkning, sosial støtte og oppfattede normer. **(3) Fysisk miljø.** Dette angår tilgangen og tilgjengeligheten av mat eller fasiliteter for fysisk aktivitet innenfor et område, som skoler, butikker og kjøpesenter. Organiseringen og regler/forskrifter for drift ved institusjoner kan

---

<sup>2</sup> Self-efficacy vil si betydningen av folks tro på egen mestringsevne (Bandura, 1994)

påvirke tilgangen og tilgjengeligheten av mat og muligheter for fysisk aktivitet. **(4) Politisk miljø/samfunnet.** Dette nivået har en mer indirekte påvirkning på matvaner og aktivitetsnivå, gjennom lokale, statlige og nasjonale lover og retningslinjer. Dette kan være regulerende eller støttende når det gjelder forhold som er relatert til mat eller fysisk aktivitet (McLeroy, Bibeau, Steckler, & Glanz, 1988; Story et al., 2002).

Ved en sosio-økologisk tilnærming til forebyggende folkehelsearbeid vil man ta hensyn til et bredt spekter av påvirkningsfaktorer siden det fokuseres på miljøet individet lever i (Story et al., 2008). Man legger fokuset på faktorer på de ulike nivåene i samfunnet (**individ, sosialt miljø, fysisk miljø og politisk miljø/samfunn**) som påvirker adferd, og baserer seg på at miljøet i større grad bør fremme en sunn livsstil for at individene i samfunnet skal kunne ta de sunne valgene (Harrison & Jones, 2012). Nivåene i modellen påvirker hverandre, og dermed er dette en holistisk tilnærming, siden den ser på samfunnet som en helhet, og trekker fokuset bort fra å bare se på individuelle faktorer til å fremme folkehelsen (Harrison & Jones, 2012; Lawrence & Worsley, 2007; Story et al., 2008).



**Figur 2 Sosio-økologisk modell. Inspirert av (Stokols, Allen, & Bellingham, 1996).**

## 2.5 Skolemiljøet

Skolemiljøet omfatter skolens lokaler, tilgjengelige fasiliteter, skolegården og nærområdet rundt skolen (Harrison & Jones, 2012). Videre kan skolemiljøet deles inn i *matmiljø* og *miljø for fysisk aktivitet*.



### **2.5.1 Matmiljøet på ungdomsskoler**

Skoledagen er i dag lagt opp til å inneholde ett lunsjmåltid midt på dagen (Lien et al., 2014). Flesteparten av elevene i Norge spiser medbrakt matpakke som vanligvis består av brødsiver med forskjellig typer pålegg (Helsedirektoratet, 2013; Johansson et al., 2009). Majoriteten av skolene tilbyr abonnement på skolemelk (Helsedirektoratet, 2013; Holthe et al., 2011b). Ungdomsskoler har i tillegg tilbud om mat og drikkeautomat (M&D), som tilbyr melk både med og uten smak (kakao-, kaffe- og jordbærsmak), fruktjuice, müsli og drikkeyoghurt fra TINE. Disse produktene inneholder mindre sukker enn tilsvarende produkter i dagligvarebutikker (TINE, 2016). Få elever på ungdomsskoler ser ut til å drikke melk til måltidet (Helsedirektoratet, 2013). I følge Helsedirektoratets kartlegging i 2013, hadde 97 prosent av alle ungdomsskolene tilbud om gratis skolefruktordning til elevene (Helsedirektoratet, 2013). Regjeringen valgte imidlertid å avslutte denne ordningen i juli 2014 (Helsedirektoratet, udatert). Blant de nordiske landene skiller Norge og Danmark seg ut på hvordan skolemåltidet er organisert (Johansson et al., 2009). Mens elevene i Sverige og Finland får servert varmmat og spiser samlet på et felles spiseområde, spiser majoriteten av norske elever klassevis i hvert sitt klasserom (Johansson et al., 2009; Ray et al., 2013). I den norske skolen har det ikke vært tradisjon for å ha kantine eller annet offentlig mattilbud i ungdomsskoler (Holthe et al., 2011b). Skolen har fokusert opplæring om sunt kosthold gjennom læreplanen, samt lagt hovedansvaret for at elever har med næringsrike matpakker hos foresatte (Holthe et al., 2011b).

Butikker og kiosker i nærheten av skolen øker tilgangen på usunn mat og drikke (Harrison & Jones, 2012). Om elevene har mulighet til å gå ut av området for å kjøpe denne maten avhenger av regelverket på de ulike skolene. Norge har vist seg å være ett av landene i Europa hvor regelverk angående matmiljøet blir praktisert i mindre/varierende grad (Lien et al., 2014)

### **2.5.2 Miljøet for fysisk aktivitet på ungdomsskoler**

Skolen anses som en arena hvor man kan påvirke ungdommers aktivitetsnivå fra ulike hold i miljøet. Dette kan være tiltak som fører til endringer i aktivitetsnivået i friminutt samt å forbedre tilgangen på fasiliteter som fremmer fysisk aktivitet (De Bourdeaudhuij et al., 2011). Skolen legger opp til flere friminutt gjennom skoledagen, i tillegg til kroppsøvingundervisning, som

alle disse har et potensial for å stimulere til aktivitet blant elevene (Brug et al., 2010; Haug et al., 2010). En studie viser at aktivitet i friminuttene kan bidra med mellom 5-40 prosent av de anbefalte 60 minuttene med fysisk aktivitet daglig (Ridgers, Stratton, & Fairclough, 2006). Typen overflater på skoleområdet som asfalt, gressområder og skogsområder stimulerer i ulik grad til fysisk aktivitet (Harrison & Jones, 2012). Oppmerking på asfalt og tilgang på utstyr/fasiliteter som kan brukes i ulike typer sportslige leker, i tillegg til tilsyn av voksne og organisert aktivitet har vist seg å kunne stimulerer til økt aktivitetsnivå hos begge kjønn (Harrison & Jones, 2012; Haug et al., 2010; Sallis et al., 2001). Imidlertid har det blitt rapportert at elever allerede på barneskolen har en stillesittende hverdag, med mye skjermtid (TV og andre skjermer), lesing og annet skolearbeid (Määttä, Ray, Roos, & Roos, 2015), i tillegg til at det tidligere er registrert en nedgang i aktivitetsnivået for unge i alderen 9-15 år (Grydeland et al., 2014). Europeiske land, inkludert Norge, har fysisk aktivitet som en obligatorisk del av læreplanen, med kroppsøvingfaget og valgfag fysisk aktivitet og helse (De Bourdeaudhuij et al., 2011; Utdannings-, Sosial-, & Helsedirektoratet, 2007).

Miljøet rundt skolen kan påvirke aktivitetsnivået, om elevene kan gå eller sykle til og fra skolen (Harrison & Jones, 2012). Denne muligheten til å være aktiv kan ha en betydelig rolle i barnas totale aktivitetsnivå. Ligger det en større bilvei langs skoleveien samt færre veiforbindelser, kan dette redusere sannsynligheten for aktiv transport blant elevene. Siden ungdom tilbringer mange av sine våkne timer i døgnet på skolens område, kan kostholdet og aktivitetsnivået de har i skoletiden representere en betydelig andel av deres totale matinntak og aktivitetsnivå. Myndigheter oppfordres til å innføre retningslinjer som sikrer/tilrettelegger for et sunt kosthold og fysisk aktivitet blant alle elever i skolen (WHO, 2004, 2010).

### **2.5.3 Sosio-økologisk modell og skolemiljøet**

Den sosio-økologiske modellen har blitt brukt for å utforske menneskers matvaner og fysiske aktivitetsnivå (Lake & Townshend, 2006; Mikkelsen, 2011). Skolemiljøet betraktes som en ideell arena for å promotere sunne levevaner blant barn og unge (De Bourdeaudhuij et al., 2011; Harrison & Jones, 2012; Neumark-Sztainer, French, Hannan, Story, & Fulkerson, 2005). Flere studier har dermed tatt skolemiljøet med i betraktning for å utforske unges adferd relatert til kosthold og fysisk aktivitet, og hvilke muligheter skolemiljøet gir for en helsefremmende adferd (Bere et al., 2008; Brug, Tak, te Velde, Bere, & De Bourdeaudhuij, 2008; Haug et al., 2010). Barn og unge i skolealder tilbringer mye tid av sin hverdag på skolens område, hvor det legges det opp til at de skal spise minst ett måltid. I tillegg er skoledagen lagt opp med flere

korte og lange pauser som gir muligheter for å være i aktivitet (Bere et al., 2008; Brug et al., 2010). Skolen anses derfor som en arena hvor man har flere mulighet for å påvirke og forme en stor andel av ungdommer i Norge. Man kan øke kunnskapen om kosthold, fysisk aktivitet og helse hos denne gruppen gjennom undervisning (Wechsler, Devereaux, Davis, & Collins, 2000). I tillegg har man muligheter for å iverksette strukturelle endringer mot et mer helsefremmende fysisk miljø på skoleområdet. Skolen er også en egnet setting hvor man kan nå ut til gruppen gjentatte ganger, uavhengig av deres sosioøkonomisk posisjon (Brug et al., 2010; Gebremariam et al., 2012).

På det politiske miljøet/samfunnsnivået i den sosio-økologiske modellen, foreligger retningslinjen for mat og måltider i skolen, samt anbefalinger for fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2014a, 2015). Retningslinjen for skolemåltidet er kun en anbefaling fra Helsedirektoratet. Siden retningslinjen ikke er lovfestet, er det opp til hver enkelt skole hvor mye dette blir vektlagt. Likevel har skolen et ansvar for å tilrettelegge for et skolemiljø som fremmer helse og trivsel. Tilrettelegging av et helsefremmende skolemiljø ved implementering av retningslinjen for mat og måltider, samt anbefalingen for fysisk aktivitet vil involvere strukturelle endringer i det fysiske miljøet på skoleområdet (Holthe et al., 2011b). Dette vil trolig berøre sosialt miljø som igjen påvirker hvilke muligheter individet har til å ta sunne valg på skolen. I hvilken grad skolen tilrettelegger for å imøtekomme disse anbefalingene, vil trolig påvirke i hvilken grad skolemiljøet fremmer sunne matvaner og fysisk aktivitet blant ungdommene.

## **2.6 Retningslinjer for mat og måltider i skolen**

Skolemåltidet er forankret i regelverket ved «Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler», hvor det er en egen paragraf om måltider (§11), som slår fast at det skal være egnede muligheter for bespisning som ivaretar måltidets sosiale funksjoner (Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv, 1995). Helsedirektoratet har gitt ut retningslinjer for skolemåltidet som et ledd i den nasjonale folkehelsepolitikken (Helsedirektoratet, 2013, 2015). Mat og drikketilbudet, samt organiseringen av skolemåltidet i ungdomsskolen bør være i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, for å sikre et godt lærings- og oppvekstmiljø (Helsedirektoratet, 2015). Høsten 2015 ble den nye «Nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i skolen» lansert, som bygger på «Retningslinjene for skolemåltidet» fra 2003. Den nye retningslinjen er mer detaljert og fremsetter konkrete råd om hvordan skolene kan implementere anbefalingene. Retningslinjen er ment for skoleeiere, skoleledere, lærere og

andre ansatte på skolen. Den norske retningslinjen er basert på at barna tar med matpakke hjemmefra og at skolen tilbyr frukt/grønnsaker og melk (Helsedirektoratet, 2015).

### **2.6.1 Oppsummering av nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen**

Skolen bør tilrettelegge for minimum 20 minutter matpause, hvor elever også på de høyere klassetrinn bør ha tilsyn i matpausen, for å sikre gode rammer rundt måltidet (Helsedirektoratet, 2015). Skolen bør ha et frukt- og grønnsakstilbud til elevene hver dag, samt en melkeordning som tilbyr lette melkevarianter til måltidene. Videre skal elevene ha tilgang på kaldt drikkevann både til og mellom måltidene. Skolen bør være forberedt på å tilby enkel mat til elever som ikke har med seg medbrakt mat eller penger til å kjøpe lunsj.

I følge retningslinjene bør ungdomsskoler legge opp til kantinedrift på skolens område, hvor mattilbudet bør være i tråd med de nasjonale kostrådene. Det bør være varierte og grove brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn med forskjellige påleggstyper, inkludert fisk og grønnsaker. Frukt og grønnsaker bør også tilbys som oppskåret, pålegg, i salat eller i varmrett. Imidlertid bør skolene ikke tilby sukkerholdig og koffeinholdig drikke, samt snacks og godteri. Søte bakevarer og andre produkter med mye sukker og fett bør forbeholdes spesielle anledninger. Ved varmmatservering bør det være et variert tilbud av fisk, kjøtt og vegetarretter. I tillegg bør man benytte matoljer og myke margariner samt matvarer med lavt saltinnhold. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra mattilsynet. Skolene bør i tillegg tilstrebe en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt (Helsedirektoratet, 2015).

## 2.7 Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting

Helsedirektoratet lanserte en ny nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet for barn og unge i 2014 (Helsedirektoratet, 2014a). Dette er den første anbefalingen som også inkluderer anbefalinger for å redusere stillesitting<sup>3</sup>. Barn og unge bør være i fysisk aktivitet minimum 60 minutter hver dag. Videre poengteres det at aktiviteten bør bestå av moderat<sup>4</sup> eller høy<sup>5</sup> intensitet. Minst tre ganger i uken bør aktivitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet også inkluderes. Under begrepet fysisk aktivitet kan alt fra lek både ute og inne, kroppsøving, idrett, friluftsliv, aktiv transport inkluderes.

I en egen paragraf i opplæringsloven (§9a) slås det fast at alle elever har rett til et læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringslova, 1998). Herunder inngår fysisk aktivitet og sunne måltider sammen som viktige komponenter i et helhetlig helseperspektiv. I følge en *Veileder for fysisk aktivitet og måltider i skolen* utgitt av Utdanningsdirektoratet og Sosial- og Helsedirektoratet (2007), kan tilrettelegging av daglig fysisk aktivitet blant elever i skolen ha betydning for læringsutbyttet som kan knyttes til kompetansemål i kunnskapsløftet (Utdannings-, Sosial og Helsedirektoratet, 2007). I de nasjonale anbefalingene presiseres det at skolen er en arena hvor ungdom bør være aktive (Helsedirektoratet, 2014b). Her er kroppsøvingfaget viktig, samt at skolen har mulighet til å legge opp til variert undervisning og aktivitet i friminuttene. Stillesitting bør reduseres, og langvarig stillesitting bør brytes opp med aktive pauser. Aktiviteter som inkluderer nettbrett og pc, tv-titting, dataspill og annen skjermaktivitet bør begrenses, siden dette ofte inkluderer stillesittende aktivitet (Helsedirektoratet, 2014a). Det er i dag ikke avsatt tid eller undervisningsressurser for å sikre at alle elever når den generelle anbefalingen om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag i skoletiden (Samdal et al., 2008).

---

<sup>3</sup> Stillesitting defineres som våken tid i sittende, liggende eller annen fysisk hvilestilling (Helsedirektoratet, 2014a)

<sup>4</sup> Moderat intensitet tilsvarer aktivitet som medfører raskere puls enn vanlig (Helsedirektoratet, 2014a)

<sup>5</sup> Høy intensitet tilsvarer aktivitet som medfører mye raskere puls enn vanlig (løping) (Helsedirektoratet, 2014a)

### 3 Metode

Denne masterstudiens målsetting var å undersøke matmiljøet på ungdomsskoler i Øvre Romerike og å utforske rektors og lærers oppfatning av hvilke muligheter og utfordringer som kan ha innvirkning på matvaner og aktivitetsnivået til elever på ungdomsskoler. Videre hadde studien en *Qualitative description* (QD) tilnærming, ettersom man var ute etter en beskrivelse av informantenes erfaringer fra ungdomsskolene i utvalget. Studien baserer seg på intervjuer som datainnsamlingsmetode.

Forskningsprosessen i studien baserer seg på følgende: 1) rekruttering av skoler til å delta i ESSENS-prosjektet, 2) utvikling av intervjuguide, 3) pilottest, 4) rekruttering av informanter, 5) gjennomføring av intervjuer, 6) transkribering og 7) koding og analyse av datamaterialet.

#### 3.1 Kvalitativ forskningsdesign

I følge Malterud (2011), er kvalitativ metode passende når man ønsker kunnskap om menneskers erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger. I tillegg har man et overordnet mål om å utvikle forståelse av fenomener som er knyttet til mennesker og situasjoner i deres virkelighet (Dalen, 2011). Kvalitativ forskning er i tillegg egnet for studier som har et mål om å undersøke «hvorfor», «hvordan» og «hva»- spørsmål om adferd, motivasjon, synspunkt og hindringer blant mennesker (Neergaard, Olesen, Andersen, & Sondergaard, 2009). I denne studien søker man en bedre forståelse av miljøet på ungdomsskoler, og administrasjonens oppfatning av muligheter og utfordringer for at elever kan ha et sunt kosthold og være fysisk aktive på skolen. En kvalitativ tilnærming anses derfor passende til dette formålet. I denne masterstudien består datamaterialet av tekst som representerer samtaler med rektorer og lærere på ungdomsskoler.

Kvalitative studier har en induktiv ambisjon, men forskningsprosessen representerer en blanding av deduktiv og induktiv tilnærming (Malterud, 2011). Denne studien heller mot en deduktiv tilnærming, siden målet er å få nye beskrivelser av skolemiljøet. Spørsmål og tema i intervjuguiden, samt analysen, tar utgangspunkt i teori fra tidligere forskning. Dermed gir dette en ramme for å forstå mønstre i datamaterialet (Thagaard, 2009). En kvalitativ tilnærming gir rom for en fleksibel forskningsprosess hvor man kan utforske uventet informasjon som kommer frem underveis i datainnsamlingen. Man kan veksle mellom inspeksjon av data og utvikling av ideer fra etablerte teoretiske perspektiver (Thagaard, 2009). Forskeren er ikke låst, og kan korrigere målsetting og spørsmålene i intervjuguiden underveis i studien, som bidrar til mer

valid informasjon (Larsen, 2008). Denne metoden kan bidra til å presentere mangfold og nyanser. Tilnærmingen er egnet i studier hvor det foreliggende kunnskapsgrunnlaget er begrenset, eller hvor man som forsker stiller seg åpen til et mangfold av mulige svar som kan komme frem under datainnsamlingen (Malterud, 2011).

### 3.2 Metodens teoretiske forankring

Det finnes ulike tradisjoner innen kvalitativ forskning, og de fleste studiene er inspirert av fenomenologi (erfaringer) og hermeneutikk (fortolkning) (Kvale & Brinkmann, 2015; Malterud, 2011; Neergaard et al., 2009). I følge Malterud (2011), omfatter dette flere strategier for systematisk innsamling, organisering og tolkning av tekstmaterialet. Innen kvalitativ metode er imidlertid de mest brukte tilnærmingene fenomenologi, *grounded theory* og etnografi/diskursanalyse (Kvale & Brinkmann, 2015; Neergaard et al., 2009). I kvalitativ forskning knyttes vitenskapsteoretisk forankring til hva forskeren søker informasjon om, samt hvordan man leser og tolker datamaterialet (Thagaard, 2009). Ved fenomenologisk tilnærming er formålet å få en beskrivelse av *hva* mennesker har opplevd. Ved en *grounded theory* tilnærming er formålet å utvikle teorier på grunnlag av systematisk analyse av et datamateriale. Analytiske tilnærminger som diskursanalyse har fokuset på *hvordan* mennesker uttrykker seg under intervjuet, og gir redegjørelser preget av den situasjonen informantene befinner seg i (Kvale & Brinkmann, 2015). En økning i bruken av kvalitativ forskningspraksis har ført til introduksjon av alternativer til de tradisjonelle tilnærmingene nevnt over, særlig gjelder dette i studier hvor man benytter flere metoder (Neergaard et al., 2009). *Qualitative Description* (QD) er en av de nyere tilnærmingene som benyttes innen helseforskning. Ut fra målsettingen ble *Qualitative Description* (QD) valgt som den mest hensiktsmessige tilnærmingen i denne studien (Neergaard et al., 2009; Sandelowski, 2000). En QD tilnærming bygger på eksisterende kunnskap gjennom andres arbeid innen forskningsfeltet, i motsetning til de tradisjonelle tilnærmingene nevnt over som er mer teoristyrte. Under analysen er formålet å gjengi en rik beskrivelse av en erfaring eller en hendelse. Resultatene skal i hovedsak bestå av beskrivelse fra informantenes erfaringer og vil bli gjengitt nokså likt som informantene selv ordlegger seg. Selv om beskrivelser av et fenomen er formålet i QD, vil en tolkning alltid forekomme (Neergaard et al., 2009; Sandelowski, 2000).

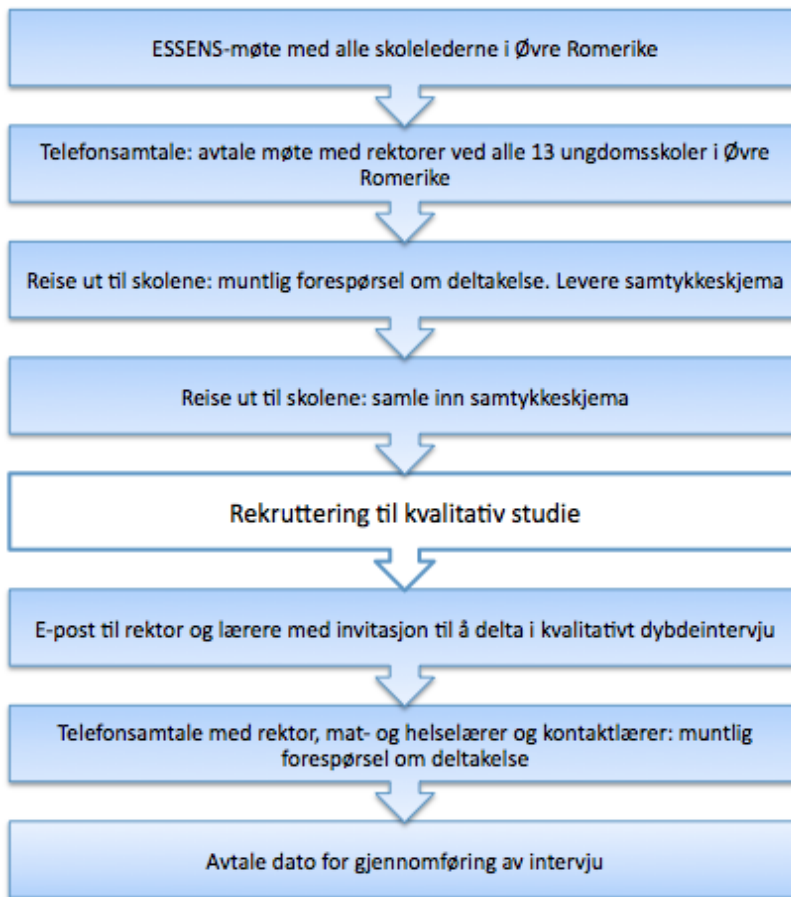
## 3.3 Utvalg

### 3.3.1 Rekruttering

Ungdomsskolene ble rekruttert til studien i perioden oktober 2015 til desember 2015. Målet var å rekruttere alle ungdomsskolene i Øvre Romerike for inklusjon i den kvantitative delen av ESSENS-prosjektet for deretter å ta et strategisk utvalg av skoler for den kvalitative delen. Første ledd i rekrutteringsprosessen var et møte med alle skolelederne i de tilhørende kommunene i Øvre Romerike. Deretter ble alle skolene med ungdomstrinn i kommunene kontaktet per telefon for å avtale informasjonsmøte. Dette ble gjort av de fire masterstudentene tilknyttet ESSENS-prosjektet, som fordelte skolene mellom seg. Neste trinn var at masterstudentene besøkte alle skolene for å gi en muntlig forespørsel om deltakelse, samt at rektorene fikk mulighet til å stille spørsmål vedrørende studien. Skolene mottok også et informasjonsskriv om ESSENS-prosjektet og et samtykkeskjema som gjaldt både den kvantitative og den kvalitative delen (*vedlegg 2*). Skolene ble igjen besøkt uken etter for å samle inn samtykkeskjemaene.

Deretter startet rekrutteringen av deltakere til den kvalitative studien i prosjektet og utvelgelsen av disse skolene er beskrevet under. Det ble utformet og sendt ut en e-postinvitasjon til rektor og lærere ved skolene som ble valgt ut til den kvalitative studien, med invitasjon til å stille til intervju (*vedlegg 4*). Vedlagt i e-posten var også et informasjonsskriv som inneholdt informasjon om den kvalitative studien, formålet med intervjuet og anslag på varigheten (*vedlegg 3*). Deretter ble de enkelte informantene kontaktet per telefon for å avtale tidspunkt for intervju.





**Figur 3: Flytdiagram som viser rekrutteringsprosessen for den kvalitative delen av ESSENS-prosjektet**

### 3.3.2 Utvalgsbeskrivelse

#### *Skolene*

Populasjonen er de menneskene eller objektene man vil forsøke å si noe om (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010; Larsen, 2008). I denne sammenhengen er populasjonen skoler med elever på ungdomstrinnet (8.- 9.- og 10. trinn), i området Øvre Romerike. Utvalget bestod av skoler på Øvre Romerike, både kombinertskoler med ungdomstrinn og rene ungdomsskoler. Totalt var det 13 skoler med denne aktuelle målgruppen, og alle disse ble rekruttert til å delta i ESSENS-prosjektet, hvorav tolv samtykket til deltakelse. Deretter utførte man et strategisk utvalg av seks skoler som skulle inkluderes i den kvalitative studien i prosjektet. Skolene ble valgt ut i fra følgende kriterier: kommune (én skole fra hver kommune), størrelse (antall elever), byggeåret til skolen og beliggenhet, for å sikre nok bredde i datamaterialet til å belyse målsettingen (Johannessen et al., 2010; Malterud, 2011). Man forsøkte å inkludere skoler med

varierende beliggenhet og ulikt nærmiljø, blant annet kort/lang gangavstand til matbutikker, trafikkert/lite trafikkert bilvei og urban/rural beliggenhet. På denne måten søkte man å få et utvalg som hadde størst mulig variasjon ut fra disse kjennetegnene for å kunne sammenligne (Johannessen et al., 2010).

Utvalget i den kvalitative delen av ESSENS-prosjektet bestod av fem rene ungdomsskoler og en kombinertskole, og det var én skole fra hver kommune på Øvre Romerike (Tabell 1). Skolelokalene hadde varierende byggeår. Tre av skolene i utvalget hadde nyere skolebygg med en struktur som tilrettelegger for kantinedrift med eget kantineområde i tillegg til felles spiseområde. De eldre skolene hadde derimot mindre fellesområder for bespisning, samt begrensede kantinefasiliteter på skoleområdet. Det var også ulik tilgang på fasiliteter for fysisk aktivitet utendørs ved skolene med nyere og eldre skolebygg.

**Tabell 1: Utvalget av skoler som deltok i den kvalitative delen av ESSENS-prosjektet**

<b>Kommune</b>	<b>Antall elever</b>	<b>Byggeår</b>	<b>Beliggenhet</b>
Hurdal	300	2012/2013	Rural beliggenhet. Sentrum Hurdal. Gangavstand til matbutikk
Eidsvoll	500	2004	Litt utenfor sentrum. Gangavstand til matbutikk
Nannestad	470	1965	Sentrum av Nannestad. Gangavstand til matbutikker
Nes	290	Ca 1960	Utenfor sentrum. Trafikkert vei. Gangavstand til bensinstasjon, lite fortau.
Ullensaker	400	1962	Sentrum av Jessheim. Gangavstand til matbutikker og kjøpesenter
Gjerdrum	280	2008/2009	Gangavstand til sentrum, matbutikker og kiosk, gatekjøkken

## *Informanter*

Rektorer og kontaktlærere for niende trinn ble rekruttert fra alle de seks utvalgte skolene<sup>6</sup>. Rektorer ble valgt som informanter da de betraktes som nøkkelpersoner og beslutningstakere vedrørende organiseringen på skolen. Dette gjelder organiseringen av både mat og måltider, fysisk aktivitet samt for fagene kroppsøving og mat og helse på skolen. Ettersom fokusgruppene med elevene i den kvalitative studien i ESSENS-prosjektet skulle bestå av niendeklasseelever, ville man også snakke med kontaktlærere på dette trinnet. Utvalget av informanter bestod tilslutt av én rektor og én kontaktlærer fra niendetrinn på hver av de seks skolene. Alle informantene som ble rekruttert til denne kvalitative studien samtykket til deltakelse.

Utvalget bestod av 12 informanter, hvor det var syv kvinner og fem menn i alderen 30-60 år. Det var lik fordeling mellom mannlige (3 stk) og kvinnelige (3 stk) rektorer i utvalget. De fleste hadde grunnutdanning som allmennlærer, mens to hadde master i utdanningsledelse. Rektorene henviste til arbeidserfaring som kontaktlærer både privat, statlig og fylkeskommunalt, allmennlærer/faglærer og avdelingsleder på ungdomsskole. Det var fire kvinnelige og to mannlige kontaktlærere i utvalget. Alle hadde grunnutdanning som allmennlærer. En informant hadde også utdanning innen kroppsøving og idrett, to andre oppgav at de hadde arbeidserfaring fra kjøkken og en var utdannet sosiolog fra tidligere.

## **3.4 Datainnsamling**

### **3.4.1 Intervjuguide**

En intervjuguide inneholder tema og sentrale spørsmål som springer ut fra målsettingen som studien skal belyse (Dalen, 2011; Johannessen et al., 2010). Intervjuguiden ble utarbeidet med sikte på å belyse målsettingen på best mulig måte, med representanter fra skoleledelsen og lærere ved ungdomsskoler som informanter. Spørsmål og tema ble utviklet på bakgrunn av spørreskjemaet i HEIA-studien<sup>7</sup> fra 2007, (Grydeland et al., 2014). Man videreutviklet guiden også på bakgrunn av tidligere studier gjort på skolemiljø i Norge (Gebremariam et al., 2012; Haug et al., 2010; Holthe et al., 2011b), og i samarbeid med veiledere. Spørsmålene i

---

<sup>6</sup> Mat- og helselærere ble også intervjuet, men grunnet lite utvalg og oppgavens omfang ble ikke disse intervjuene inkludert i masteroppgaven. Data fra mat- og helselærere vil analyseres senere som en del av ESSENS-prosjektet.

<sup>7</sup> Det overordnede målet med HEIA-prosjektet var å utvikle, gjennomføre og evaluere et helhetlig intervensjonsprogram for å fremme sunn vektutvikling blant barn i overgangen ungdomsalderen (11-13 år).

intervjuguiden ble plassert inn i de ulike nivåene i den sosio-økologiske modellen, for å kvalitetssikre at spørsmålene belyste alle områdene i skolemiljøet i henhold til modellen som benyttes som teoretisk referanseramme. Intervjuguiden var semi-strukturert, som innebærer at guiden inneholdt oversikt over temaer og forslag til spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuguiden man benytter ved en QD-tilnærming er mer strukturert enn ved andre kvalitative metoder (Neergaard et al., 2009). Et mer strukturert intervju kan forenkle etterbehandlingen og analysen av datamaterialet. Under datainnsamlingen ble guiden fulgt, men med fortløpende tilpasninger hvis informanten kom inn på andre temaer som var naturlig for dem å snakke om underveis i intervjuet. Det var rom for at informanten kom inn på tema som ikke var en del av den opprinnelige intervjuguiden. Når man hadde mulighet ble disse utforsket med tilleggsspørsmål. I enkelte tilfeller, hvis det var relevant for målsettingen i studien, inkluderte man de nye temaene og spørsmålene inn i intervjuguiden. Disse ble da benyttet og utforsket i etterfølgende intervjuer. Spørsmål om «elevrådets rolle i skolemiljøet» ble inkludert underveis i datainnsamlingen, siden dette var et tema flere informanter nevnte. I tillegg ble spørsmål om «deltakelse i trivselslederprogram» også utforsket.

Guiden ble utarbeidet med hensyn til temaenes rekkefølge. Innledende spørsmål omhandlet beskrivelser av organisering på skolen, etterfulgt av spørsmål rundt ansvarsfølelse for elevene. På denne måten kunne man opprette en god dialog og etablere en intervjusituasjon hvor informanten følte seg trygge, før man gikk over til litt mer følelsesladde temaer (Dalen, 2011).

Intervjuguiden inneholdt tre hoveddeler med i alt syv tema (*vedlegg 5*):

1) *Informasjon og bakgrunn om informanten.*

2) **Mat og måltider i skole:** *Organisering av mat og måltider, holdninger til mat/skolens ansvar, nasjonale retningslinjer for mat og måltid/satsingsområde og organisering av mat- og helsefag.*

3) **Fysisk aktivitet:** *Fysisk aktivitet og stillesitting, holdninger til aktivitet/skolens ansvar, nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet/satsingsområde.*

Intervjuet startet med en kort introduksjon av ESSENS-prosjektet og formålet med intervjuet. Deretter fulgte spørsmål om informanten, hvilken stilling de hadde og hvilken utdannelse og bakgrunn de hadde fra tidligere.

Under delen med mat og måltider ble informanten bedt om å gi en beskrivelse av organiseringen rundt mat og måltider på skolen. Deretter fulgte spørsmål om faktorer som påvirker elevenes matvaner og i hvilken grad informantene mener at skolen er ansvarlig for elevenes matvaner. Videre var det en gjennomgang av retningslinjene for mat og måltider. Tilslutt kom spørsmål knyttet til mat- og helsefag (besvart kun av rektor).

Under delen med fysisk aktivitet og stillesitting kom spørsmål om organiseringen av kroppsøvfag, aktiviteter i matpausen og hvilke fasiliteter for fysisk aktivitet som var tilgjengelig. Deretter kom spørsmål om hva som påvirket aktivitetsnivået til elevene, og i hvilken grad informantene mente at skolen er ansvarlig for elevenes aktivitetsnivå. Avslutningsvis kom spørsmål om hvordan skolen forholdt seg til anbefalingen for fysisk aktivitet og om dette var et satsingsområde på skolen.

### *Pilottest av intervjuguide*

Det ble gjennomført en pilottest i oktober 2015 på en ungdomsskole i Sørums kommun. Inklusjonskriteriene for piloten var at informantene var ansatt ved en ungdomsskole. Det ble avtalt to intervjuer, ett med rektor og ett med mat- og helselærer. Under gjennomføringen av intervjuene var medstudenten med som sekretær. Båndopptaker ble ikke benyttet under disse intervjuene. Intervjuguiden fungerte bra, både på de ulike temaene/spørsmålene og på tidsbruken. Etter hvert intervju ble den praktiske gjennomføringen, samt responsen fra informantene og spørsmålene i intervjuguiden diskutert studentene i mellom. Noen omformuleringer av spørsmålene i intervjuguiden ble gjort på bakgrunn av piloten.

Hensikten med pilottesten var å undersøke hvordan intervjuguiden fungerte i møte med den potensielle målgruppen (Johannessen et al., 2010). Materialet fra begge intervjuene ble klassifisert som pilotdata, og ble dermed ikke inkludert i denne oppgaven (Malterud, 2011).

### **3.4.2 Individuelle forskningsintervju: dybdeintervju**

Individuelle forskningsintervju (dybdeintervju) ble anvendt som datainnsamlingsmetode, fordi hensikten med studien var å innhente beskrivelser av organiseringen på skolene, samt informantenes tanker og erfaringer om hvilke muligheter og utfordringer de anså for en helsefremmende adferd blant elevene. Intervjuene fant sted på informantenes egen skole/arbeidsplass, på ledige grupperom, klasserom eller kontorer. Alle 12 intervjuene ble gjennomført av studenten selv, og medstudenten var tilstede under intervjuene på halvparten av

disse. I forkant av intervjuet hadde informantene mottatt et informasjonsbrev om studien per e-post. Ved oppstart av intervjuet fikk de likevel en kort introduksjon av studiens formål før de ble forespurt om bruk av båndopptaker. Båndopptaker ble benyttet under alle de 12 intervjuene. Individuelle intervjuer kan ta alt fra én til flere timer (Malterud, 2011). I denne studien hadde intervjuene en varighet på alt fra 30-70 minutter, hvor gjennomsnittet lå på 40-50 minutter. De ansatte på skolen fikk en fruktkurv som en takk for at rektor og lærere hadde stilt til intervju.

## 3.5 Analyse av data

### 3.5.1 Transkribering

Transkriberingsprosessen av intervjuene ble gjennomført parallelt med datainnsamlingen i periode november (2015) til januar (2016). Både intervjuer og transkribering ble gjennomført før datainnsamling på neste skole ble påbegynt. Dersom man transkriberer etter hvert intervju, har forskeren mulighet til å gjenoppleve intervjusituasjonen og lære av sin egen intervjustil (Kvale & Brinkmann, 2015). Blant annet får man evaluert hvordan spørsmålene fungerte, hvordan informanten responderte og hvor det kunne passet med oppfølgingsspørsmål. Spesielt kan uerfarne forskere dra nytte av denne gjennomgangen nylig etter intervjuet er gjennomført, og kan ta med seg lærdom og erfaringer til neste intervju (Malterud, 2011). Underveis i denne prosessen ble studenten tryggere på intervjuguiden og selve intervjusituasjonen. Undertegnede klarte da å følge opp informasjon som kom fram i intervjuet på en bedre måte.


I følge Malterud (2011), skjer det alltid en fordreining av hendelsen/innholdet når muntlig samtale blir omgjort til tekst. Man må ikke forveksle den transkriberte teksten med virkeligheten, selv ved den mest nøyaktige transkribering (Malterud, 2011). Tekstbehandlingsprogrammet *Word* ble benyttet til transkribering. Under transkriberingen av rådataene forsøkte man å gjengi lydfilene så ordrett som mulig. Det ble inkludert dialektord, latter, pauser og sukking for å bevare virkeligheten i samtalen på best mulige måte. Dersom lydopptaket var uforståelig ble det markert med «XX» i det transkriberte materialet. Stedsnavn og personnavn ble sensurert med «X», for eksempel «X kommune» hvis informanten nevnte dette under samtalen. Hvert intervju tok mellom seks og ti timer å transkribere. Av de 17 gjennomførte intervjuer (inkludert mat- og helselærere), har undertegnede transkribert 14 av disse som totalt gav 205 sider med transkribert tekst, med halvannen linjeavstand og skriftstørrelse 12. Ettersom mat- og helselærerne utgikk fra denne studien (grunnet omfanget), ble 25,5 sider av disse ekskludert fra analysen. De 12 intervjuene som er inkludert gav totalt

179,5 sider med tekst og er dermed grunnlaget for analysen i denne studien. Transkriberingen ble gjennomført av studenten selv, og dette ga undertegnede en gjennomgang og et helhetsinntrykk av intervjuene som ble gjennomført, noe som var en fordel i den videre analyseprosessen (Malterud, 2011).

### 3.5.2 Koding og analyse

Det transkriberte materialet ble deretter overført til dataprogrammet *NVivo 11*, som er et analyseprogram for bearbeiding av kvalitativ tekstbasert data. Dette programmet forenkler prosessen med å kode og kategorisere materialet, og gir dermed forskeren mulighet til å raskere få en oversikt over datamaterialet (QSR, 2015).

Videre hadde man en temasentrert tilnærming, hvor man trakk frem og sammenlignet informasjon om de ulike temaene fra hver informant (Thagaard, 2009). I følge Thagaard (2009), kan man på denne måten få god innsikt i temaet man har undersøkt. En slik analysetilnærming baserer seg på at man har delt teksten inn i kategorier, som representerer temaer som er sentrale i undersøkelsen (Thagaard, 2009). Det ble utviklet en kodebok med utgangspunkt i temaene/spørsmålene i intervjuguiden. Denne bestod av 20 hovedkoder med ulike underkategorier. For eksempel var en hovedkode «organisering matpause» og underkoder til den var blant annet «tid», «kantine, matbod» og «melkeordning». Noen koder ble utviklet på bakgrunn av momenter som kom frem i et flertall av intervjuene, for eksempel «vannkvalitet». Deretter ble alle tolv intervjuene kodet ut fra kodeboken. Koding av de transkriberte intervjuene ble gjennomført i januar 2016.

Name	Sources	References
1.0 Organisering matpause		11 72
Evaluering, matpause		7 9
Frukt og grøntordning		11 17
Utfordringer fruktordning		8 10
Kantine, matbod		10 10
Låsing av klasserom		6 6
Melkeordning		10 11
Opplevelse av matpause		11 18
Regel på spiseområde		8 13
Tid		11 11
Tilsyn		11 13
Vanntilgang		9 9
Vannkvalitet negativ		3 3

Figur 4: Eksempel fra kodebok i NVivo 11. Hovedkode: *Organisering matpause*

I analyseprosessen løsrives informasjonen fra sin naturlige kontekst, ved at man fokuserer på tekstutdrag fra de ulike intervjuene. I kvalitativ forskning er det nødvendig at man forsøker å ivareta informasjonen i sitt helhetlige perspektiv. Det er derfor viktig å sette utdragene inn i sin naturlige sammenheng hvor informasjonen ble hentet fra (Malterud, 2011; Thagaard, 2009). Tema/koder som belyste målsetting og tilhørende forskningsspørsmål ble valgt ut. For å systematisk sammenligne informasjonen fra alle informantene i studien utviklet man ulike beskrivende matriser til forskjellige koder. Disse matrisene vil bli presentert i resultatkapittelet.

Analysen i masterstudien var preget av en QD tilnærming ved at formålet var å gjengi en rik beskrivelse av en erfaring eller en hendelse, samt beskrive likheter og ulikheter ved de seks ungdomsskolene (Neergaard et al., 2009). Kodeboken som ble utviklet hadde beskrivende koder fremfor fortolkende koder, og ble hovedsakelig utviklet på bakgrunn av intervjuguiden. Både i analysen og i presentasjonen av resultatene forsøkte man å holde seg tett til innholdet i datamaterialet. Resultatene består i hovedsak av beskrivende tekster fra informantene, matriser av organisering av matpausen, organisering av kantinetilbud og organiseringen av fysisk aktivitet samt tilgangen på fasiliteter. Sitater som er benyttet har blitt gjengitt likt som informantene selv har ordlagt seg for å sikre at resultatene gjenspeiler informantens eget språk (Neergaard et al., 2009). Ved presentasjon av resultatene ble overflødige ord som «ja», «hmm» og «da», tatt bort for å gjøre sitatene mest mulig lesbare (Kvale & Brinkmann, 2015).



### 3.6 Ethiske hensyn

Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) har godkjent ESSENS-studien (*vedlegg 6*). Malterud (2011) påpeker at i kvalitativ forskning stilles det strenge krav til informert samtykke og skriftlig informasjon. Dette er en forutsetning for å utøve en forsvarlig forskningsetisk fremgangsmåte. I denne studien ble skriftlig samtykke til deltakelse gitt av rektor ved de ulike skolene. Skolene hadde med dette godkjent å delta på kvalitativ studie. De rekrutterte informantene fikk deretter tilsendt et informasjonsskriv per e-post om studien, slik at de hadde grunnlag for å ta stilling til om de ville delta. Deltakelse i studien var frivillig og informantene kunne velge å trekke seg fra studien når som helst underveis i forskningsprosessen. I oppstart av samtlige intervjuer fikk informantene i tillegg en kort introduksjon om formålet med studien og hvordan datamaterialet skulle håndteres i etterkant. Deretter ble informantene forespurt om samtykke til bruk av båndopptaker under intervjuet. For å sikre personvern til informantene ble det innsamlede datamaterialet oppbevart utilgjengelig for utenforstående (Malterud, 2011). I tillegg ble navn, stedsnavn og skole sensurert allerede i transkriberingsfasen (skole A-F, informant 1-3). Under bearbeiding og rapporteringsfasen ble informantene fremstilt slik at de ikke er gjenkjennbare for leseren. Datamateriale som lydopptak, transkribert materiale, kodede analyser og notater slettes etter evaluering av masteroppgaven.

### 3.7 Forforståelse

I kvalitativ forskning vil det alltid foregå en tolkning av materialet (Malterud, 2011). Malterud (2011) påpeker at det derfor er essensielt å redegjøre/reflektere over forskerens egen forforståelse, og ta stilling til hvilken betydning det kan ha for kunnskapsutviklingen. Forforståelse omhandler egne erfaringer, hypoteser, faglige- og teoretiske perspektiver. Denne kunnskapen tar man med seg inn i prosjektet og kan påvirke både måten man innhenter, samt leser/analyserer eget datamateriale (Malterud, 2011). Studien er gjennomført av en masterstudent i samfunnsnærings ved HiOA. Studenten har således bakgrunn innenfor ernæringsfeltet, og kunnskap om forebyggende helsearbeid på befolkningsnivå i samfunnet. Forforståelsen om ernæring og helse anses derfor som nokså høy. I tillegg er studenten tidligere utdannet kokk og har arbeidserfaring fra kokkeyrket ved ulike storhusholdningskjøkken samt fra matlaging med barn på skolefritidsordning (SFO). Studenten anses derfor å ha en god forforståelsen om matfaglig kunnskap samt innsikt i mathåndtering ved ulike institusjoner.

Masterstudien har utforsket matmiljøet på ungdomsskoler, og hvilke faktorer som kan påvirke kosthold og aktivitetsnivået til elever. Studenten har innsikt i måltidssituasjonen ved norsk skole, for eksempel at den baseres på medbrakt matpakke. Undertegnede har mindre kunnskap om den generelle organiseringen av mat- og drikkemuligheter samt hvordan skolene tilrettelegger for fysisk aktivitet. Før datainnsamlingen ble gjennomført brukte man tid på å øke for forståelsen ved å lese relevant litteratur på temaet.

## 4 Resultater

Dette kapittelet beskriver studiens funn om skolens matmiljø samt tilbudet for fysisk aktivitet. I tillegg presenteres skoleledelsens (rektor og kontaktlærer) oppfatning av muligheter og utfordringer for at elever kan ha en helsefremmende adferd på skolen. Det overordnede temaet og målsettingen blir belyst gjennom å svare på de seks forskningsspørsmålene (*se kap. 1.2 Masteroppgavens hensikt og forskningsspørsmål*)

### 4.1 Skolemåltidet

Funnene som presenteres i kapittel 4.1 og 4.2 belyser forskningsspørsmål 1 som omhandler organiseringen rundt skolemåltidet og hvilke mattilbud som finnes på skolen.

Organiseringen av matpausen beskrives gjennom de ulike faktorene: *tid, spiseområde, tilsyn, låsing av klasserom, abonnement på frukt/grønt, abonnement på melk, vanntilgang, kantine/matbod og adgang til å forlate skoleområdet* (tabell 2). Under beskrives hver av disse faktorene.

#### 4.1.1 Rammene rundt skolemåltidet

Ved skolene varierte avsatt tid til matpausen mellom 30-40 minutter, i tidsrommet 10.40-11.50 (*se tabell 2*). Alle skolene i utvalget oppfylte dermed retningslinjens minimumskrav om 20 minutter avsatt tid til spising. På skolen hvor de hadde 30 minutter matpause uttrykte informantene bekymring for at pausen var i korteste laget. Denne skolen praktiserte låst klasserom, og elevene måtte spise i hallen/kantina eller korridoren

*«Jeg tror i det store og hele så blir det oppfattet som at ting går greit her og sånn, selvfølgelig så skulle vi vel hatt en litt lengre (ler) pause enn en halvtime da.» (Rektor)*

En skole hadde som regel at spising skulle foregå klassevis på hvert klasserom. Ved denne skolen hadde ikke elevene sittemuligheter i kantina. Tre av skolene hadde ingen restriksjoner på spiseområder slik som det kom frem under intervjuene. Der foregikk spisingen i gangen, hallen, i kantineområdet eller klasserom. To av skolene hadde regler om at spising skulle foregå i klasserom/ baser eller kantineområde. Spising skulle helst ikke foregå i gangen.

*I: «De sitter stort sett der de vil. Vi ønsker at de helst skal sitte i kantina eller i baseområdene for å holde søppel og matavfall borte fra gangen, men de kaster litt mat.»*

*S: Men på basene kan alle trinnene sitte sammen eller er det klassene?»*

*I: «Nei, i campus eller kantina så kan alle være sammen, men inne i baseområdene så skal det bare være de som er i fra det trinnet. Og det er fordi de skal ha mulighet for å slippe unna de andre. Om de er større eller mindre så skal de føle seg litt trygge da.»*

*Så det er på en måte deres trygge sted. En liten havn for det trinnet som hører til på det området.» (Kontaktlærer)*

Tre skoler praktiserte åpent klasserom/baser i 20 minutter av matpausen. Da hadde elevene 20 minutter på å spise, deretter ble klasserommet låst og elevene kunne oppholde seg i gangen eller gå utendørs. En av skolene hadde imidlertid en regel om at alle måtte ut av skolebygget og lufte seg de siste 15 minuttene av matpausen. To av skolene hadde åpent klasserom hele matpausen, mens en av skolene hadde låst klasserom i hele pausen.

*«Her er organiseringen sånn at, de aller fleste elevene må gå ut av klasserommet. Ta med seg maten og sitte i hallen. Der har vi jo både langbord og småbord. I tillegg så sitter elevene rundt omkring i korridorene, trapper også videre.» (Rektor)*

Under matpausen ved hver skole gikk lærere inspeksjonsrunder. Antall lærere varierte med antall elever på hver enkelt skole, men ofte var det én lærer fra hvert trinn. Informantene nevnte kantineområdet, klasserom/baser og ute som tilsynsområder under spisetiden. Flere skoler hadde iverksatt ekstra tiltak for enkeltelever som trengte utvidet tilsyn i matpausen. Da viste de til et rom hvor en voksen hadde ulike stillesittende aktiviteter med elevene. På en av skolene var læreren inne i klasserommet sammen med elevene de ti første minuttene av matpausen for å sikre ro, før de ble overlatt til seg selv de siste ti minuttene før klasserommet ble låst.

*«Så de skal sitte klassevis, så da er det hvert fall så lenge lærerne er der så er det jo ro da. Men det er jo ti minutter hvor vi går, hvor de er alene. Så litt opp og ned, noen klasser går det fint, og i noen klasser tror jeg kanskje det er litt mer kaotisk.» (Kontaktlærer)*

Tabell 2: Organisering matpause

Skole	Tid til å spise	Spiseområde	Tilsyn	Låsing av klasserom	Abonnement Frukt/grønt	Abonnement melk	Vanntilgang	Kantine/matbod	Adgang til å forlate skoleområdet
<b>A</b>	35 min (11.00-11.35)	Klasserom, gangen, området utenfor kantina (hallen)  (ingen restriksjoner)	Tre lærere har inspeksjon	Låses etter 20 minutter (unntatt på 10.trinn)	Nei	Mat og drikkeautomat (M&D) (müsli, yoghurt, melk)	Vasker på toalett – gamle rør	Kantineutsalg tirsdag og torsdag	Forbud
<b>B</b>	35 min	Kantina eller baser/klasserom  (ikke lov å spise i gangen)	Minst en lærer fra hvert trinn har inspeksjon. I tillegg en lærer ute	Nei	Nei	Nei	Vanndispenser i kantina og vasker i klasserom	Kantine 4 dager i uken (unntatt onsdag). Åpen til alle har fått handlet. Kortterminal	Forbud, med mindre det ikke er mer mat igjen i kantina (må spørre en voksen)
<b>C</b>	40 min (10:45-11:25)	Klassevis på egne klasserom  (ikke lov å spise i gangen)	Lærer sitter med eleven i første 10 min, så 10 min alene. Lærere har inspeksjon	Låses etter 20 minutter	Nei	Nei	Vanndispensere i gangen	Ny fra høst 2015. Kantine alle hverdager. Åpen i hele matpausen.	Adgang kun for tiende trinn
<b>D</b>	40 min (11.10-11.50)	Basene/klasserom og kantina  (ingen restriksjoner)	Lærere har inspeksjon på basene, kantina og ute.	Låses etter 20 minutter.  Elevene må helt ut av skolebygget siste 15 minuttene av matpausen	Gratis frukt og grønnsaker oppskåret i kantina på formiddagen og til lunsj.	Mat og drikkeautomat (M&D) (müsli, yoghurt, melk) (avtale skal sies opp)	Vasker på basene og i gangen. Vannmugger i kjøleskapet i kantina	Kantine alle hverdager Åpner kl 8 – frokosttilbud. Åpent også i første friminutt i tillegg til matpausen	Forbud
<b>E</b>	40 min	Klasserom, kantine og gangen  (ingen restriksjoner)	To lærere, en ved klasserommene og en i kantina	Nei	Nei	Nei	Vasker i klasserommene – gamle rør	Kantine 4 dager i uken (unntatt onsdag)	Forbud
<b>F</b>	30 min (10.40-11.10)	Hallen utenfor kantina og gangen (8.trinn i klasserom) (ikke sitteplass til alle)	Lærere har inspeksjon. Også innom klasserommene på 8.trinn.	Klasserommet låses med en gang (for 9. Og 10. Trinn). 8.trinn sitter i klasserommet i 20 min før klasserommene låses.	Nei	Nei	Vanndispensere	Kantine alle hverdager (ikke ved eksamen og tentamen)	Alle elevene hadde adgang til å forlate skoleområdet

Informantene reflekterte over begrepet trivelig spisemiljø, og besluttet at dette var begrenset siden flesteparten av elevene spiste i klasserommene. Jevnt over var informantene på skolene med nyere skolebygg fornøyd med spiseområdet, og mente at elevene hadde et trivelig spisemiljø. Likevel ble det trukket frem manglende tradisjon på å sitte sammen rundt et bord og spise et måltid på ungdomsskoler, noe som flere signaliserte at var ønskelig å få til. På én av skolene ble manglende sitteplass til alle elevene dratt frem som et tema når de snakket om trivelig spisemiljø.

*«Trivelig spisemiljø, tja det er, jo klasserommene, jeg vet ikke hvor trivelig det er men...» (Kontaktlærer)*

#### 4.1.2 Skolens drikketilbud

I følge retningslinjene bør skolen tilby melk (lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummetmelk) til elevene. To av skolene i utvalget hadde mat og drikkeautomat (M&D)<sup>8</sup> levert av TINE da datainnsamlingen foregikk i vinteren 2015/ 2016. Ingen av skolene hadde skolemelkeordning. To skoler hadde prøvd dette for noen år siden, men avsluttet ordningen ettersom få elever benyttet seg av den.

*I: «Skolemelk har vi prøvd for noen år siden blant annet, det var ikke noe suksess.»*

*S: «Nei var det ingen som benyttet seg av det?»*

*I: «Nei fryktelig dårlig, jeg snakka litt med TINE om det også. De mente også at det var få ungdomsskoler som hadde det. Vi prøvde oss på sånn mat og drikkeautomat, det gjorde vi et års tid. Det er jo egentlig TINE som leverer, men da har de jo ikke TINE-logoen synlig slik at det ser ut som noe markedsføringskampanje. Produktene skal ha et høyere innhold av næring enn vanlig yoghurt for eksempel da.» (Rektor)*

De fire resterende skolene hadde kun utsalg av melk og melkeprodukter fra kantina. Alle skolene solgte sjokolademelk i kantine eller matbod, men bare to skoler solgte vanlig lettmelk. En informant fortalte at det ikke er etterspørsel etter dette produktet på ungdomsskolen.

*I: «Jeg tror vanlig melk er litt ut (ler), for å si det.»*

*S: «Ja det er ikke kult?»*

*I: «For å si det, kan aldri huske å ha sett noen som har ønska seg melk til maten, ikke vært borti.» (Rektor)*

---

<sup>8</sup> Automat som tilbyr melk både med og uten smak (kakao-, kaffe- og jordbærsmak), fruktjuice, müsli og drikkeyoghurt. Disse produktene inneholder mindre sukker enn tilsvarende produkter i dagligvarebutikker. Ordningen er foreldrebetalt og elevene får en oblat som de bruker for å hente ut det de har bestilt fra automaten (TINE, 2016).

Tre av skolene i utvalget hadde vanddispensere på skoleområdet. Ved de tre resterende skolene måtte elevene fylle vann fra vasker på klasserom/baser eller toalett. En av de sistnevnte skolene hadde også vannmugger tilgjengelig i kjøleskapet i kantina. Tre informanter mente at vannkvaliteten fra springen på to av skolene ikke alltid var like bra. Informanter fra to av skolene oppgav kostnad som årsak til at de ikke hadde vanddispensere. En annen informant nevnte utfordringer med rengjøring og fare for bakterievekst som grunn til at de ikke hadde vanddispensere på skolen.

*S: «Ja for det er liksom, vannet blir kaldt og godt?»*

*I: «Ja, men det er jo en gammel skole med gamle rør, så du må liksom la det renne en stund før det blir godt. Det kjenner jeg jo selv, jeg drikker jo litt vann her jeg også. Og det er jo ikke sånn at du bare skrur på vannet og drikker for da kjenner du det er sånn uggent (ler), men når det har rent en stund da er det jo greit.» (Kontaktlærer)*

*I: «Drikkevannet på skolen er ikke så altfor godt nede på klasserommene, fordi rørene, eller hvert fall på starten av dagen. Da er det en sånn gummismak, plastikksmak av vannet.»*

*S: «Ja, og det er ikke noe vanddispensere?»*

*I: «Nei. Vi hadde det på den gamle skolen, men det koster fryktelig masse å ha vanddispensere, 20 000 i året tror jeg. Og det har vi rett og slett ikke råd til, elevrådet har få inntekter.» (Kontaktlærer)*

#### 4.1.3 Frukt og grønnsaker på skolen

Kun én av de seks skolene i studien tilfredsstilte anmodningen fra retningslinjene om tilbud av frukt og grønnsaker (F&G) på skolen, og serverte gratis F&G til elevene. På denne skolen fikk kantina et tilskudd fra skolen, slik at den kunne tilby gratis oppkuttet frukt til elevene hver dag. Skolen hadde en kantineansatt som sammen med elever fra mat- og helseundervisningen skar opp frukten.

*«Det har vi. Før så fikk vi jo penger til frukt og grønt, det får vi jo ikke lenger. Men vi har valgt å ha det likevel, og velger å dele opp frukt. For det er lettere for elevene å ta når det er delt opp. Så det er både frukt og grønnsaker som er delt opp til elevene hver dag i kantina.» (Rektor)*

På de andre skolene forsvant fruktordningen da den statlige støtten til frukt og grønt ble avvirket, høsten 2014. En av informantene mente at da de hadde fruktordningen, hadde lærerne bedre oversikt over matinntaket til elevene, fordi de delte ut frukt og var mer tilstede i matpausen.

*I: «For to år siden så hadde vi frukt og grønt i storefri, men med ny regjering så gikk jo det bort (ler). Så sånn sett så fikk vi kanskje fulgt med litt mer før på at de fikk i seg noe for det var veldig populært. Ble spist veldig mye frukt, de gjør jo ikke det nå. Så det savner vi.»*

*S: «Ser du at elevene ikke har med seg noe frukt?»*

*I: «Ja, det er sjelden jeg ser at de spiser frukt. Men da visste vi hvert fall at de fikk i seg noe. Jeg oppdager jo nå flere ganger at det er folk som ikke spiser matpakken sin heller, selv om de har med seg.» (Kontaktlærer)*

Flere av informantene fra skolene som hadde skolefruktordning da de fikk den statlige pengestøtten, påpekte at skolefrukten var populær blant ungdomsskoleelevene. Spesielt kontaktlærerne i utvalget så behovet for frukt hos elever som ble sultne før lunsj.

*S: «Hva med frukt og grønnsaker?»*

*I: «Det også var det jo før da. Vi fikk gratis frukt og det var veldig populært, så det ble revet bort med en gang. Så, de fikk jo frukten oppskåret. Vi brukte litt tid på å skjære opp. Det var noe som gikk på omgang, så elevene skar opp. De fikk liksom eplebite og det var litt sånn delikat da. Så det var veldig stas, men det er det jo slutt på.»*

**(Kontaktlærer)**

Flere distribusjonsproblemer kom imidlertid opp vedrørende skolefruktordningen. På fire av skolene sa informantene at de prioriterte å skjære opp frukten, slik at den skulle være mer delikat og lettere for elevene å spise, men også for å redusere svinn og søl med frukten. På en annen side så opplevde enkelte at ressursene til denne jobben var vanskelig å frigjøre. Noen skoler praktiserte at lærere/assistenter skar opp frukten, elever gjorde det på rundgang eller at de voksne inkluderte elever som trengte en pause fra vanlig skolearbeid i denne jobben. Imidlertid ble det rapportert at ordningen kunne ta tid fra undervisningen.

*«Jeg tror mange elever hadde hatt bruk for det, men jeg er helt enig i at vi kuttet det ut fordi at vi ikke fikk det til å fungere. Da måtte vi hatt en ekstra ressurs. Noen som hadde gått og delt opp frukt, og delt ut og sånn. Fordi vi lærerne har jo ikke noen ressurs til det, ikke sant. Så det blir jo sånn at du tar fra tiden du skulle undervist.» (Kontaktlærer)*

Ettersom det ikke var en fast rutine på hvem som hadde ansvaret for denne delen av fruktordningen, opplevde samtlige informanter det som en sårbar ordning. En informant fortalte at de kunne taklet disse utfordringene, men da den økonomiske støtten forsvant, forsvant også den ekstra motivasjonen som kreves for å opprettholde gratis fruktordning.

*I: «I en periode så var det elever som gjorde det. I andre perioder så var det assistenter eller lærere som gjorde det da. Men vi prøvde å få elevene til å gjøre det på omgang. Altså man valgte en gruppe elever som gjorde dette på omgang.»*

*S: «Ja, fungerte det bra?»*

*I: «Det fungerte relativt bra synes jeg. Utfordringen var, det hendte at det ble glemt. Det var litt sånn logistikkstyr med det, men ikke verre enn at vi kunne ha taklet det hvis vi hadde sluppet å betale for det (ler).» (Rektor)*

Skolefrukt medførte ekstraarbeid for renholderne. Flere informanter fortalte om søppelproblematikk som følge av skolefrukten. Noe frukt rapporteres som mer grisete enn



andre. På dager det var kiwi (spist med skje), var det mer søl, enn hvis det var for eksempel eple. Informantene meldte også om mer søppel og problemer med søl hvis frukten var tilgjengelig for elevene uten tilsyn fra voksne.

*«Det fungerte stort sett greit det, men jeg tipper vaskepersonalet er glad for at det nå er over. Det ble litt griseri med bananskall overalt og gulrotbiter kastet overalt, altså det søppelmessige. Men det var et veldig populært tilbud, og det var mange elever som spiste masse frukt, det var det.» (Rektor)*

*«Vi fikk kantina vår til å dele opp, og på en måte presentere det finere. Det stod vel noen sånne glassboller fremme. Så vi prøvde litt forskjellig, av og til. En periode så prøvde vi at den som hadde inspeksjon i friminuttene kom og henta de bollene med frukt og gikk inn på trinnområdene. Fordi vi hadde masse styr med at det ble søppel og kasting av bananer. Det ble veldig utrivelig rundt den fruktordningen. Og det var nok litt sånn at hvis du bare gikk inn i kantina, og det var ingen voksne som var rundt der når frukten ble servert, så ble det mer søppel og tøys rundt det. Så det fungerte nok bedre når lærerne tok det inn og de spiste det i pausen. Da det var voksne tilstede så gikk det bedre.» (Rektor)*

## 4.2 Kantine/matbod

Organiseringen av kantine/matbod beskrives gjennom de ulike faktorene: *åpningstider, drift av kantine (internt/eksternt), utvalg av mat, utvalg av drikke og dialog (mellom ledelsen og kantina)*. Se tabell 3 for en fullstendig oversikt over faktorer og skoler.

Alle skolene i utvalget hadde utsalg fra kantine eller matbod i løpet av skoleuken, som tilfredsstillende anbefalingen fra Helsedirektoratet om utsalgssted på ungdomsskoler (se tabell 3). Åpningstidene til kantina eller matboden varierte fra to til fem dager i uken på de ulike skolene.

### 4.2.1 Drift av kantine/matbod

Fire av skolene i utvalget hadde kantinedrift som ble drevet internt. En av skolene hadde organisert det slikt at elevene som hadde valgfaget «produksjon av varer og tjenester» produserte mat til kantinedrift. En assistent på skolen hadde ansvaret for kantinedriften (bestilling og meny), og hadde med seg elever fra dette valgfaget. Kantina hadde utsalg i matpausen de to lengste skoledagene i uken. En annen skole hadde lik kantineorganisering ved at en lærer hadde ansvaret for bestilling og økonomi, men her hadde niende- og tiendetrinn på skolen vekslende ansvar for utsalg hvert sitt halvår. Denne hadde åpent fire dager i uken. De to siste skolene som hadde intern drift av kantine hadde åpent fem dager i uken. Den ene hadde organisert driften slik at det var tre fagarbeidere som hadde ansvaret, samt tre til fire elever (med tilpasset opplæring), som hjalp til hver dag.

Den siste skolen som hadde intern drift av kantine skilte seg ut fra de andre skolene i utvalget på flere områder. Her var det en kantineansatt i 75 prosent stilling. Personen var i tillegg ansatt som mat- og helselærer. Kantina hadde utsalg i det første friminuttet i tillegg til matpausen. Den holdt også åpent om morgenen før skolen startet, og dermed hadde elevene mulighet til å kjøpe seg frokost på skolen.

*S: «Er det dialog mellom ledelsen og kantina sånn at dere kan påvirke for eksempel menyen?»*

*I: «Ja, hun er jo ansatt på skolen. Så hun er jo en mat- og helselærer i tillegg. Så hun har en klasse i mat og helse, og resten av tiden sin er hun der. Så hun er jo en av oss ja. Så er det et samarbeid med elevrådet også.» (Rektor)*

To av skolene i utvalget hadde kantine som ble driftet av eksterne bedrifter, «vernedede bedrifter» i kommunen. En informant beskrev at de hadde en fast leder som jobbet hver dag, i tillegg hadde denne personen med seg en eller to brukere hver dag. Kantina fikk også hjelp av frivillighetsentralen (pensjonister) til å ha tilstrekkelig bemanning i utsalgstiden. På denne skolen hjalp elevene til med opprydding og vasking av bord i kantineområdet etter matpausen. Dette gikk på rundgang og klassene har en uke av gangen gjennom året. Kantina hadde et eget produksjonskjøkken på skoleområdet som bare de kantineansatte disponerte. Den andre skolen hadde også en lignende bedrift, et arbeidstreningsforetak, som drev kantina. Maten som ble solgt i kantina ble produsert på et eksternt kjøkken, og de som drev utsalget hadde med all maten ferdig produsert. Skolen stilte med et utsalgssted (kjøledisk, kjøleskap, vask og komfyr) hvor de hadde utsalg i matpausen. De to skolene organiserte driften av kantina nokså likt ved at begge subsidierer kantina med driftsstøtte (ca. 50 000 i året).

Tabell 3: Organisering av kantine/matbod

Skole	Åpningstider	Drift av kantine - Internt	Drift av kantine – eksternt	Utvalg – mat	Utvalg - drikke	Dialog
<b>A</b>	Kantineutsalgtirsdag og torsdag i matpausen	Assistent som har ansvaret. Får hjelp fra elever (valgfagproduksjon av varer og tjeneste)		Grove baguetter med ost og skinke og yoghurt Kaker (av og til)	Juice, sjokolademelk (Litago) og iste	Bruker elevrådet for å påvirke utvalget i kantina
<b>B</b>	Kantine 4 dager i uka (unntatt onsdag), åpen til alle har fått handlet. Kortterminal		Lokalvekstbedrift (en daglig leder og brukere). Pensjonister mer med i utsalgstiden. Elever rydder og tørker av bord (går på rundgang)	Baguetter med ost og skinke og kylling (grove og fine), yoghurt, melkeprodukter, salat. Varmretter flere ganger i uken: pizzasnurrer, innbakt horn, gryterett og lefser med tacofyll. Vafler, boller eller annet søtt hver fredag	Sjokolademelk og jordbærmelk (Litago), iste, juice	Faste møter med elevrådet og kantineansvarlig
<b>C</b>	Kantine hver dag. Åpen i matpausen Ny fra høst 2015.		Eksterne (et arbeidstreningsforetak) – kommer til skolen med maten ferdig	Baguetter, toast, karbonade i hamburgerbrød, yoghurt, salat, oppskåret frukt (i beger) og wraps (med kjøttblanding og salat).  (Toastjern og mikrobølgeovn tilgjengelig)	Sjokolademelk (Litago), vanlig melk	Oppstart av møter med elevrådet og driverne. Forslag på meny til ledelsen for godkjenning
<b>D</b>	Kantine hver dag Åpner kl 8 – frokosttilbud. Åpent også i første friminutt (10.00-10.10) i tillegg til matpausen	Intern lærer som driver kantina (75% kantine, 25% lærer – også mat og helselærer. Elevene som har mat og helseundervisning hjelper til med driften.		Baguetter med ost og skinke (grove og fine). Grove rundstykker, nøtter og lefser. Gratis frukt og grønnsaker til elevene hver dag Nudler (rett i koppen). Pizza (grandiosa) hver fredag.  Kan bestille salat og varmmat: pølse og makaronigrateng, pølse, hamburger, speilegg og bacon, gryter. Kan bestille annet pålegg på bagett (laks og egg) ( <b>mest lærere</b> ). Kaker, vafler eller boller (av og til - fredager) – ofte elevbedrift Toastjern og mikrobølgeovn tilgjengelig	Sjokolademelk (Litago), juice, drikkeyoghurt, varm kakao når det er kaldt	Samarbeid med skolen og kantina. Tar imot ønsker fra de ansatte. Dialog med elevrådet
<b>E</b>	Kantine 4 dager i uken (unntatt onsdag)	En lærer har ansvaret for innkjøp og penger. Også deler tiende- og niendetrinn på å selge hvert halvår		Meieriprodukter fra TINE. Yoghurt, Go`morgen yoghurt og Piano yoghurt Av og til kakesalg i kantina (på fredager). Elevene har med hjemmefra: kaker eller påsmurte baguetter, pølse, taco,	Sjokolademelk (Litago), juice	Kantineansvarlig som bestemmer. Elevrådet påvirker utvalget.
<b>F</b>	Kantine hver dag (ikke ved eksamen og tentamen)	Tre fagarbeidere som har ansvaret. Får hjelp av tre-fire elever (med tilpasset opplæringstilbud) hver gang		Baguetter med variert pålegg (grove og fine), salater (porsjonspakninger), Piano yoghurt, Go`morgen yoghurt, nudler (rett i koppen), TINE produkter, Kaker (elever valgfag)	Juice og sjokolademelk (Litago).	<i>Informasjon mangler</i>

*«Og hvis man har et tilbud som man aldri vet om kommer eller ikke så kan man like gjerne la være. Sånn som det er nå, så sørger disse for at det til enhver tid er folk som kommer og driver kantina. Det har ikke vi noe ansvar for. Vi stiller lokalene til disposisjon, også sørger de for at det er folk der og at det er mat som er produsert. Og at de produserer underveis, at det blir bestilt og betalt. Også betaler vi en faktura til dem en gang i måneden, det er veldig ryddig for oss. Og da vet vi at det alltid er et tilbud, det er viktig.» (Rektor)*

#### 4.2.2 Utvalg av mat og drikke

Utvalget av varer og produkter i kantinene på skolene hadde en del fellestrekk. Drikkevarer som gikk igjen på alle skolene var sjokolademelk (Litago), iste og juice. Informanter fra to forskjellige skoler kunne fortelle at de hadde utsalg av vanlig lettmeik. Deretter var det yoghurt (Go`morgen og Piano), baguetter (fine og grove) med ost og skinke og kaker (fredager). Melk, meieriprodukter og andre produkter fra TINE var lik de produktene man får kjøpt i vanlig dagligvarebutikk. Stabiliteten i utvalget var derimot nokså ulikt på de seks forskjellige skolene.

To av kantinene skilte seg ut ved at utvalget hovedsakelig bestod av TINE produkter. Videre hadde en av disse utsalg av baguetter eller wraps og kaker. Den andre hadde kun meieriprodukter, og noen ganger utsalg av matvarer som elevene hadde medbrakt. På en av disse skolene mente informanten at den beste løsningen var å ha med seg matpakke.

*«Noen har jo kultur for å kjøpe mat, men det er jo ikke noe fullverdig måltid på noe vis, for det er jo yoghurt. Så jeg ville jo ikke syntes det hadde vært noe tilfredsstillende hvis det hadde vært mine unger (ler), for å si det på den måten. Så jeg synes, jo altså, slik som vi har det er beste løsningen å ha med seg matpakke.» (Rektor)*

På fire av skolene hadde kantina derimot et mer stabilt utvalg med en rekke produkter hver dag. I tillegg til meieriproduktene og drikkevarene som nevnes over, hadde disse skolene også et bredere tilbud av ulike brødvare med forskjellig pålegg og noen varmretter. En av skolene serverte «pizza Grandiosa», som varmrettilbud til elevene hver fredag. Flere av informantene kunne også fortelle at de hadde utsalg av kaker og andre søte bakevarer en gang i uken, ofte på fredagene. Informantene fra skoler som hadde åpen kantina på fredager, informerte om at dette var en dag man koste seg litt ekstra. Av alle skolene i utvalget var det en av disse som solgte oppkuttet frukt i porsjonsbeger. Salat ble solgt på fire av skolene, med variert stabilitet.

*«Vi har valgt også å holde litt sånn sunn, ikke brus og ikke godteri og sånn. Men vi har jo fine baguetter og ikke bare grove baguetter også. Men jeg synes jo vi er heldige med hun som jobber i kantina her, som er litt mor for oss alle. Har litt omsorg for alle, strekker seg langt tror jeg. Også er det litt varme retter og litt salater. Så jeg tror ikke vi egentlig kan klage noe på det. Vi har det ganske bra.» (Rektor)*

Det ble solgt flere fine enn grove baguetter på skolene. En informant fortalte at de velger å tilby dette siden det er bedre enn at de ikke spiser i det hele tatt.

*«Ja, vi bruker jo både fint og grovt brød da, det gjør vi. Men vi synes vel det er viktigere at de spiser enn at de ikke spiser. Så jeg tror vi kanskje er innefor (ler).» (Rektor)*

### 4.2.3 Dialog mellom kantine/matbod, ledelsen og elevene

En generell oppfatning blant informantene var at de som jobbet i kantina var opptatt av å servere det elevene ønsker. Det ble også vektlagt et kantinetilbudet som skulle være bra nok slik at elevene ønsker å benytte kantina fremfor å gå på butikken. På en av skolene kom det fram at de var avhengig av et bra kantineutvalg med nok varer for å holde elevene på skoleområdet. Var det tomt for mat i kantina kunne elevene spørre om lov til å gå på butikken.

*«Største utfordringen som har kommet fra lærerne hvert fall, er at hvis på en måte tilbudet i kantina er for dårlig, eller at de går tom for mat og sånn type ting, så blir det litt sånn mas fra elevene om at da må de få gå å handle på butikken. Og da kommer det en del sånne ting som vi ikke vil ha da. Så vi er veldig avhengig av at den kantina har et godt nok tilbud, siden det er litt av årsaken til at vi klarer å ha elevene her.» (Rektor)*

Flere av informantene (på fire av seks skoler) nevnte at elevrådet ble aktivt brukt for å påvirke utvalget av varer i kantina. Det ble påpekt at dialogen mellom elevrådet og kantina er viktig, siden kantina er avhengig av et utvalg av produkter som elevene ønsker, samtidig som salget skal gå rundt økonomisk.

*«Så vi er egentlig veldig godt fornøyde, men vi ser at det må være veldig sånn tett dialog. Vi har brukt elevrådet til å ha faste møter med kantina sånn at elevene kan ønske seg ting som de kan prøve ut å selge. Men så er jo de avhengig av at det går rundt. Så det er viktig at elevene også skjønner at: ja vi kan få kantina til å selge ting de har lyst på, men da må det være såpass mye salg at det lønner seg. Så den dialogen mellom elevene og kantineansvarlig den har vært viktig.» (Rektor)*

Det ble nevnt flere tilfeller hvor elevrådet hadde etterspurt sunnere alternativer i kantina, som havregrøt og frukt. Andre kunne meddele at elevrådet tidligere hadde etterspurt mer salg av søte bakevarer. På alle skolene hvor ønsker om typiske usunne varer hadde kommet opp hadde dette blitt avslått. Elevene hadde forståelse for avgjørelsen på grunn av den regelmessige dialogen mellom kantina, ledelsen og elevrådet. En informant mente det fungerte best når elevene føler at de får være med på å bestemme utvalget i kantina gjennom elevrådet sin stemme.

*«Ja vi prøver at det er i samspill med elevrådet, for det fungerer jo best når de føler at de er med å bestemmer. Men det er jo mange elever, elever er jo veldig forskjellige*

*selvsagt. Noen elever er jo veldig for at det skal være sunnere, mens andre er mer opptatt av å kjøpe ting som er søtt og godt.» (Kontaktlærer)*

På to av skolene hvor det var eksterne kantinedrivere, fortalte informantene at driverne hadde eller skulle opprette faste møter med elevrådet for å diskutere utvalget, både hva kantina kan levere og hva elevene ønsket av produkter. På de skolene hvor kantina ble drevet internt ble det ikke nevnt faste møter mellom elevrådet, ledelsen og kantina.

### 4.3 Skoleansattes holdning til ansvar og oppfølging av elevenes matvaner

Funnene som presenteres i det følgende kapittelet vil belyse forskningsspørsmål 3 om hvilke holdninger rektor og kontaktlærer hadde når det gjaldt ansvar for elevenes kosthold.

#### 4.3.1 Retningslinjer for skolemåltidet

Informantene ble forespurt om de visste hvordan skolen forholdt seg til retningslinjene for skolemåltidet. Flere av rektorene hadde hørt eller sett retningslinjene fra 2003, men de fleste informantene visste ikke at det hadde kommet en ny retningslinje for mat og måltider i skolen høsten 2015.

*S: «Nå skal vi over til retningslinjer for mat og måltider i skolen, jeg vet ikke om du har hørt om at det har blitt lansert nye retningslinjer for mat og måltider nå i høst?»*

*I: «Nei.»*

*S: «Nei, det er en revidert versjon av retningslinjene fra 2003. Her er den fra 2003.»*

*I: «Den tror jeg nok jeg har sett ja.» (Rektor)*

Ingen av informantene i utvalget hadde retningslinjene som en prioritet eller hadde gjort noen endringer i henhold til disse på sin skole. Seks av informantene signaliserte at de ikke hadde kjennskap verken til retningslinjene fra 2003 eller den nye retningslinjen fra 2015.

#### 4.3.2 Skolens ansvar for elevenes matvaner

Det var stor enighet blant informantene om at foreldrene har hovedansvaret for ungdommenes kosthold. Det kom frem av intervjuene at det ligger i skolens forventninger til foreldrene at de sørger for at elevene har med seg matpakke eller lunsjpenger. Dette er viktig i forhold til at elevene skal være klare til å lære.

*«Det er lagt vekt på til foreldrene på foreldremøter og sånn hva slags oppgaver foreldrene har. Og det har de jo, at de passer på at de møter uthvilt og at de har fått mat før de kommer på skolen. Og at de har med seg utstyr og sånt, så det ligger jo som*

*en del av forventningen vi har til foreldrene. Og det har vi vært tydelige på, på foreldremøter med alle trinn.» (Kontaktlærer)*

Informantene anså imidlertid skolen som ansvarlig for kostholdsoplæring, som er innelagt i læreplanen, gjennom faget mat og helse. Samtlige skoler meddelte at mat og helse var et prioritert fag, hvor de brukte økonomiske ressurser til innkjøp av gode råvarer slik at elevene kunne ha mest mulig praktisk matlaging. Kunnskap om råvarene som ble brukt og rammene rundt et måltid ble trukket frem som sentrale temaer i mat- og helsefaget. Prøving og feiling på kjøkkenet, smake på maten og samarbeid ble nevnt som viktige ferdigheter elevene får erfaring med gjennom faget. Det ble også trukket frem at faget har en ambisjon om å etablere gode og sunne vaner hos ungdommene. En informant mente at dette faget er spesielt viktig i dagens samfunn.

*«Ja, jeg tror det er kjempeviktig. For vi ser jo mat- og helselærerne har jo liksom sett at elevene er mindre selvstendige enn de var før. De er mindre vant til å lage mat og kompliserte ting og ja. Det blir mye ferdigmat. Og da tenker jeg å ha et sånt fag der du lærer å lage ting fra bunnen av og du blir kjent med matvarer, at du får prøvd hele prosessen er kjempeviktig. Jeg tror det er en god læring i forhold til å bli selvstendig da, å kunne på en måte ha forståelse av ernæring og kosthold når de blir voksne.»*  
**(Rektor)**

Selv om informantene mente foreldrene har hovedansvaret, informerte flere informanter at de likevel følte at skolen har et medansvar i forhold til elevenes kosthold. De kan bidra med å bevisstgjøre elevene om gode matvaner den tiden de er på skolen. I tillegg ble helsesøster nevnt på samtlige skoler som en ressurs for å fremme god helse blant elevene. Hun blir aktivt brukt ved bekymringer knyttet til matvaner blant enkeltelever. En informant mente at skolen bør fungere som en støttespiller til foreldrene, ved at skolen har visse regler på hva som tillates av ulike typer mat i skoletiden.

*«At hovedansvaret ligger hos foreldre, og så kan vi støtte foreldre i det ved å legge noen føringer og begrensinger her.»* **(Rektor)**

Flertallet følte at skolekantina bør tilby sunne alternativer, og at man ikke bør tilby usunne matvarer som brus og søte bakevarer. Noen informanter la vekt på at elevene må få presentert sunn mat foran seg hver dag, og at skolen bør fremstå som et godt eksempel og promotere produkter som hører hjemme i et sunt kosthold. To av informantene følte et større ansvar for elevenes helhetlige situasjon.

*«Jeg synes jo vi har litt medansvar. Men jeg synes jo det er hjemmet sitt ansvar. Også vet vi jo at skolen må ta litt ansvar for det meste, hele mennesket (ler litt). Noen trenger mer hjelp enn andre. Så vi tar jo sånn hygiene for eksempel, elever som ikke dusjer som*

*vi merker. At en del sliter sikkert mer enn andre, men da snakker vi jo med elevene. Så vi får jo litt utvidete oppgaver sånn, for det er jo hele mennesket.» (Rektor)*

*«I utgangspunktet så synes jeg ikke det. Jeg synes egentlig det er et ansvar som foreldrene skal ha, men i dagens samfunn så har det som blitt slik at skolen (ler litt), føler jeg har større ansvar for elevenes, skal jeg si helhetlige livssituasjon. Så sånn sett kunne jeg godt ha tenkt meg å kunne hatt mulighet for å tilfredsstille matinntaket til elevene på en langt bedre måte. Men jeg vil ikke si at, jeg føler ikke at vi har ansvaret, men jeg føler på en måte at vi bør, gi et bedre tilbud enn det vi gjør.» (Rektor)*

### 4.3.3 Elevenes matvaner som tema blant lærerne

Informantene oppgav at elevenes matvaner ikke var et tema, med mindre det var noe spesielt eller bekymringsfullt. Informantene refererte da til situasjoner med elever som ikke spiser eller regelmessig har med seg matpakke med typiske usunne produkter som kjeks, boller og kaker. Ofte i forbindelse med klasseseturer eller overnattingsturer kan det oppstå situasjoner hvor elever har med brus og snacks. I tillegg henviste noen til enkelte elever som er uopplagte i timen og klager på mye vondt i hodet, siden de har spist eller drukket for lite. Imidlertid fortalte en informant at lærerne på deres skole ønsket at matpakke og kosthold skulle være tema på foreldremøter.

*«Ja, for det er sånn samarbeid mellom skolen og foreldrene, og at det var ønskelig som tema, det var tatt opp fra oss lærerne i hvert fall. Så det, vi synes jo at det er viktig. For vi ser jo det vi også, at det er elever som ikke spiser frokost og ikke har med matpakke. At de fungerer jo ikke i løpet av dagen.» (Kontaktlærer)*

På en annen skole ble det nevnt at elevenes matvaner var mer diskutert blant lærerne før, da de hadde problemer med at elevene gikk og handlet lunsj på butikken.

*«Ikke i stor utstrekning, men litt har det vært. Og klart når vi da skulle få ny skole at vi hadde fokus på dette med kantine, og ville bort fra boller og cola sa oss jo noe om at det var et fokus på at det var en del usunt der vi var før da. Men det har ikke vært så stort tema for lærerne de siste årene, det tenker jeg ikke» (Rektor)*

### 4.3.4 Skoleansattes bekymringer for elevenes matvaner og helse

#### *Dårlig frokost- og matpakkevaner*

Hovedbekymringen som ble nevnt av informanter ved alle skolene var knyttet til elever som spiser for lite. Denne bekymringen var hovedsakelig knyttet til jenter, og flere kunne rapporterte om spiseproblematikk blant jentegjenger.

*«Spesielt jenter i alderen 8.-9. klasse, som er opptatt av idealer rundt det. De som aldri blir fornøyd da med seg selv. Og da har det vært jenter som ikke har spist på*



*flere skoledager og ikke så mye hjemme heller. Som vi har måttet snakke med, og vi har jo sånn miljøterapeut som tar samtaler med enkelte også.» (Kontaktlærer)*

På samtlige skoler nevnte informantene bekymringer knyttet til frokost og matpakkevanene til enkeltelever. Flere av informantene henviste til resultater fra undersøkelser som har blitt gjennomført på deres skole som viste at enkelte elever verken spiste frokost eller lunsj. Det kom frem i undersøkelsene at det første måltidet mange av elevene spiser er middagen når de kommer hjem fra skolen.

*«... Og jeg tror faktisk noen velger å ikke spise matpakken sin for den er, den er liksom, vil ikke ta fram det de har fordi det er ikke kult nok. Og da ender de kanskje opp med å ikke spise.» (Kontaktlærer)*

### *Tiltak mot elever som spiser lite*

På tre av skolene viste de til skolefrokost eller frokostgrupper som har vært arrangert en til flere ganger i året, som et konkret tiltak rettet mot elevenes frokostvaner. Ved en skole pleide sanitetsforeningen å ordne frokost til elevene en gang i løpet av skoleåret. Informanter ved en annen skole fortalte erfaringer fra å arrangere skolefrokost alt fra en gang i måneden, til et par ganger i halvåret, avhengig av elevenes og klassens interesse. Da har elevene med litt pålegg hver, også dekker de til langbord, og bruker tid på å sitte sammen og spise frokost. På dager hvor det har vært felles skolefrokost kan informanten meddele at det ofte blir en bedre dag, både for elev og lærer.

*I: «Nei, så det. Når det er sånn skolefrokost så spiser alle i hvert fall.»*

*S: «Merker du noen forskjell på de da? Sånn på konsentrasjon?»*

*I: «Når de har spist? Ja, jeg synes at det blir en bedre dag da. Jeg merker også på de som ikke spiser at de er slitne på slutten av dagen da.» (Kontaktlærer)*

Enkelte informanter rapporterte at de tidligere har kontaktet kantina hvis man observerte elever som ikke hadde spist frokost, eller verken hadde med seg matpakke eller penger til å kjøpe lunsj.

*«Ja, men det er litt sånn «off the record», det er litt sånn at man, man gjør det på enkelttilfeller som kanskje ikke har oppfølging hjemmefra, og kanskje ikke har penger med seg. De vet vi litt om også. Så da kan vi hviske hun i kantina litt i øret og si at den personen har ikke mat med seg eller noe sånn.» (Kontaktlærer)*

To av skolene har tidligere hatt et frokosttilbud i kantina, som har blitt avsluttet siden det ikke var mange som benyttet seg av det.

*«Også prøvde vi oss også med et frokosttilbud når skolen var ny. Fordi vi ser jo at det er mange som kommer uten å ha spist frokost, og at det gjør noe med energien utover dagen. Men det ble veldig lite benyttet.» (Rektor)*

### *Psykisk press blant elevene*

En annen fremtredende bekymring som kom frem av intervjuene var et psykisk press blant ungdomsskoleelever, som virker å være mer utbredt nå enn tidligere. Dette gjaldt spesielt blant jenter mente informantene, siden de ofte er mer opptatt av sunt kosthold og idealer rundt seg enn guttene i denne aldersgruppen. Rektorene ved et par av skolene viste til resultater fra en undersøkelse gjennomført på skolen som gav grunn til bekymring for en betydelig andel av elevmassens psykiske helse. Resultater fra disse undersøkelsene viste at mange av ungdommene rapporterte om et press de ikke takler, som omhandler at man skal være flink på alle områder.

*«Ikke at X (kommune) hadde noen dårligere tall enn nasjonalt, men at vi synes det er mange likevel, som rapporterer om et press som de ikke takler. Det tenker jeg liksom går på totalpakken. En skal være best på alle områder og ta seg ut, og være flinkest på idrettslaget, og på teateret, og på skolen, og liksom overalt. Sånn at totalpakken blir for stor for en del da.» (Rektor)*

*«... Jeg kan ikke huske å ha registrert noen gutter som det har vært noen bekymringer rundt. Det har vel vært knyttet til det som vi kaller de flinke jentene, de som skal gjøre alle leksene, og som skal gjøre alle leksene med border (ler).» (Rektor)*

### *Hvordan skolen følger opp bekymringer*

Det kom frem av studien at kontaktlærer som oftest fanget opp bekymringsfulle tilfeller angående elevenes matvaner i sin klasse, og hadde da ansvaret for å ta det videre. Informantene viste til samtaler med eleven, samtaler med andre lærere, helsesøster og/eller miljøterapeut i tillegg til å opprette kontakt med foreldre. En informant mente at lærere burde oppfordre elevene til å avtale en samtaletime med helsesøster, siden de har bedre kompetanse på kosthold og helse enn lærere. Det rapporteres fra flere informanter at det kan være vanskelig for lærerne å ha oversikt over elevenes matvaner når de ikke er tilstede under spisingen.

*«... Men vi har jo ikke full oversikt over alle, så det skal vi ikke påstå. For det er jo mer tilfeldig hva vi ser når vi er rundt og har inspeksjon, også er det det du ser når du har time. Om du kommer inn på prat med eleven om at nå har de ikke spist, og nå er du litt trøtt og uopplagt, og hva kan det komme av. Altså det er jo ikke helt vanntett system. Vi tar det jo opp når vi ser ting vi er bekymret for.» (Kontaktlærer)*

Flere av skolene rapporterte om måling og veiing hos helsesøster i 8.klasse, hvor elever med overvekt ut fra kroppsmasseindeks (KMI)<sup>9</sup> blir fanget opp. To av skolene henviste til et overvekts program/treningsprogram i kommunen, som var et tilbud for de som havner over en viss KMI-grense. Ingen av skolene i utvalget hadde et konkret tiltak å vise til for undervektige elever.

Dialog og samarbeid med foresatte ble trukket frem av informantene som et av ansvarsområdene ved oppfølging av elevenes matvaner. Lærerne følte et ansvar for å informere foresatte hvis enkelte slet med mat eller for å gi tilbakemelding på matpakker. Det ble også nevnt at det var lettere å kontakte foreldre som man allerede har faste møter med eller har vært i dialog med tidligere.

#### 4.4 Faktorer som kan ha innvirkning på matvaner til elever på ungdomsskole

Funnene som presenteres i det følgende kapittelet vil belyse forskningsspørsmål 4 om rektors og læreres oppfatning av muligheter og utfordringer for at elever kan ha et sunt kosthold på ungdomsskolen.

##### 4.4.1 Skoleansattes oppfatning av faktorer som påvirker elevenes matvaner

Det var stor enighet blant informantene at andre medelever og venner har betydelig påvirkning på elevenes matvaner. Flere uttrykte at hvis det er en matpakkekultur blant elevene, så spiser de fleste det. En informant trakk frem at ungdomselever er i en sårbar alder, at de påvirkes lett av trendene og kulturen blant flertallet av elevmassen, og at dette sprer seg i klassen.

*«Påvirkes nok av hverandre, litt av hvordan den gruppen som går nå er da. Ikke sant, hva er populært å spise. Hvis alle hadde vært flinke til å spise matpakken sin og det er en som ikke har det så hadde den sikkert blitt påvirket til å spise det den også. Sånne ting, hvis det er en som begynner å skippe, nei matpakke er kjedelig. Så kan nok det fort smitte over tenker jeg, at det er ikke kult å spise matpakke. Så nå, jeg vet jo at mange kaster matpakken, og gjemmer den sånn som foreldre ikke vet. Som vi har tatt opp og det kan være at kanskje de er sultne men ikke spiser på grunn av de andre. De er jo i en veldig sårbar alder, veldig påvirkelig sånn tror jeg. Og det kanskje ikke like gøy å spise to brødsiver som det er å kjøpe en baguett eller noe sånn.»*

**(Kontaktlærer)**

I tillegg mente en annen informant at medelever har større påvirkning enn hva man som lærer har til å påvirke matvanene til elevene.

---

<sup>9</sup> Kroppsmasseindeks (KMI) definert ved vekt/høyde<sup>2</sup>

*«... jeg tror det de andre gjør tror jeg påvirker mer enn om jeg står der som lærer og sier at alle må ha med sånn og sånn på matpakka si, og ikke sånn og sånn. Jeg tror det er viktigere det med hverandre biten der, ja.» (Kontaktlærer)*

Flere av informantene trakk frem at miljøet og omgivelsene hvor elevene spiser, påvirker elevenes matvaner. Matvarer som er lett tilgjengelig ble her trukket fram som en viktig faktor. Kantinetilbudet avgjør hva som er tilgjengelig av mat og drikke på skoleområdet, og flere mente at kantinetilbudet dermed påvirker matvanene til elevene. Flertallet av informantene fra skoler med åpen kantine fire dager i uken, var fornøyd med tilbudet de hadde til elevene. På denne måten ble de kvitt de verste matvanene som brus og boller. Noen informanter mente derimot at det var lite sunt og variert utvalg i skolekantina, spesielt blant skolene med kun utsalg av meieriprodukter, og på skolen hvor det var utsalg to dager i uken.

*«Så jeg tenker jo at det tilbudet som kantina gir er med på å styre matvanene til elevene.» (Rektor)*

*«Min oppfatning er at det er bra, og at det er tingene elevene etterspør da. Og jeg synes det er bra også med at vi har en linje med å holde det meste av sukkervarer unna da. Vi får jo innimellom forslag fra elevrådet om å selge brus og sånne ting. Men det har vi greid å styre unna for, og det synes jeg er greit.» (Rektor)*

*S: «Ja, hva er din oppfatning av mattilbudet der?»*

*I: «Sukker (ler). Yoghurt, Piano-yoghurt med sukker, også er det iste med fullt av sukker, også sjokolademelk. Så det er veldig mye sukkerholdige produkter da.» (Kontaktlærer)*

Spiseområdet og rammene rundt et måltid ble også trukket frem og vektlagt som et viktig aspekt blant informantene. At man sitter sammen og har tilstrekkelig tid til å spise, samt at det er matro under lunsjpausen. På en av skolene i utvalget trakk informantene frem mangelen på sitteplass i lunsjen som en utfordring for å ha et sunt kosthold. På denne skolen må elevene sitte i gangen og det kan medføre at de ikke spiser et ordentlig måltid, fortalte en informant.

*«Men jeg får inntrykk av at elevene savner noen steder å sitte. At det kanskje kunne ført til bedre spisevaner kanskje, hvis det hadde vært mer tilrettelagt for det. Det at de ikke synes det er så gøy å sitte på gulvet og spise, jeg skjønner jo det. Og da kan det kanskje påvirke at de ikke spiser, eller at de tar seg en sjokolade eller bolle isteden.» (Kontaktlærer)*

Butikker langs skoleveien gir muligheter for de elevene som går eller sykler på vei til og fra skolen til å kjøpe med seg mat derifra. Flere rapporterte om nærliggende butikker som en utfordring, siden enkelte elever går på butikken i skoletiden. En informant fortalte også at det var populært å dra innom butikken om morgenen for å kjøpe boller og iste. En annen informant

meddelte at både det de kjøper i kantina og det de handler på skoleveien eller på butikken i lunsjen, påvirkes av hvor mye penger de får av foreldrene.

*«Eller på morgenen at de har med seg en pose boller i stedet for å, eller det er mange som går innom butikken før de kommer hit da. Og har med seg boller og iste og sånn som er litt sånn. Det står ikke at det ikke er lov, men det er stas å ha med seg da.»*

**(Kontaktlærer)**

*«Men skolen skal ikke tilby sånn sukkervarer, sukkerdrikke. Men det er fryktelig lett å få tak i her da. Og jeg skjønner jo for foresatte, de gir jo ungene sine penger til mat da. Men om barnet går og kjøper her i kantina eller springer på Rema: vi kjøpte mat i kantina, så springer de på Rema isteden. Det er litt vanskelig å gjøre noe ovenfor det da... Elevene går jo på senteret på ettermiddagstid og sånn. Og da benytter de jo seg av det tilbudet som er der. Går på butikker og handler, så lenge de får penger hjemmefra (ler).»* **(Rektor)**

#### 4.4.2 Regelverk på skolen

##### *Adgang til å forlate skoleområdet i matpausen/friminutt*

En av skolene i utvalget tillot at elevene kunne forlate skoleområdet i friminuttene, så lenge de var tilbake før skoletimen begynte. De andre skolene hadde regelforbud mot å forlate skoleområdet. Noen hadde visse unntak som kun hvis det var tomt for mat i kantina eller kun 10.trinn som fikk forlate området. Tre av skolene hadde totalforbud for alle trinn om å forlate skoleområdet. På en skole hvor de hadde totalforbud fortalte en av informantene at de innførte reglen siden de har ansvar for elevene i skoletiden.

*I: «Nei, det er fordi litt fordi vi har ansvar for dem når de er på skolen. Og når vi tenker at vi har et tilbud for de som ikke har med seg mat, så trenger de ikke gå ut av skolen, nei. Men vi vet jo at det er noen som gjør det allikevel, men det er ikke veldig mange tror jeg. Så det er litt for å holde kontroll og for at ja, vi har ansvar.»*

*S: «Men, hvor lenge har dere hatt den regelen?»*

*I: «Den har vi hatt nesten så lenge jeg kan huske. Vi hadde en prøveperiode hvor de fikk lov, og da ble det så mye søppel langs veien og klager fra butikken, og sånn så da innførte vi stopp igjen. Og noen som var redde som ble tvunget til å gå å handle for andre, og ja. Mye sånn vi egentlig ikke ønsker da. Det er litt samarbeid med FAU også at vi ønsker at de skal være her.»* **(Rektor)**

##### *Brus/energidrikk og snacks på skoleområdet*

Fem av de seks skolene hadde forbud mot brus og godteri/snacks på skolens område. Noen informanter opplyste også at dette stod i ordensreglementet. Fem av skolene praktiserte at brus og godteri/snacks var tillatt på dager med tentamen/eksamen og siste skoledag før jul. En informant rapporterte imidlertid om at på deres skole holdt de tilbake på brus også på dager med tentamen.

*I: «Det er jo stadig et tema at noen prøver å ha med seg noe eller hvis de har en tentamen; kan vi ha med brus, er det første de spør om. Men de får jo ikke lov til det da.»*

*S: «Åja, det er ikke lov på tentamen heller?»*

*I: «Nei, ser ikke noe grunn til at det skulle være lov til det nei. Så de får av og til hvis det er siste dagen før jul. Da har vi jo sånn kosedag, og da er det greit. Men selv da er brus, trenger jo ikke ha med brus tenker jeg. Vi pleier å være ganske strikte på det med brus altså, for de blir så gira (ler).» (Kontaktlærer)*

Skolen som tillot brus og godteri/snacks på skoleområdet, hadde forbud mot dette i skoletimen. Energidrikk var det derimot restriksjoner mot på alle seks skolene i utvalget.

Ved fem av skolene rapporterte informantene at de konfiskerte brus/energidrikk og godteri hvis de så at elevene hadde det på skolens område. Det var litt uoverensstemmelser vedrørende dette temaet, siden informanter fra samme skole oppgav noe motstridende informasjon.

#### **4.4.3 Skolens ressurser til å fremme sunne matvaner**

Skolene i utvalget viste til at det var begrenset med ressurser som kunne frigjøres til å promotere sunt kosthold og ivareta elevenes helse utover det som inngår i læreplanen. To av skolene i utvalget så ikke muligheter for ekstra bruk av skolens ressurser utover dette.

*«... (Sukker), Klart vi har det, men det er et spørsmål om å prioritere de knappe ressursene man har da. Så slik sett har vi ikke prioritert det på noe vis. Så svaret er vel egentlig at det er for få ressurser til å kunne prioritere det.» (Rektor)*

Tre av skolene i utvalget betalte driftstilskudd for sikre et stabilt lunsjtilbud til kostpris. En av disse skolene hadde i tillegg kapasitet til å kunne tilby gratis skolefrukt til elevene hver dag. En av disse skolene henviste også til bruk av ressurser for at elevene kunne ha praktisk undervisning på en økologisk gård noen uker i løpet av året.

*«... Og fortsette med frukt og grønt, jeg tror den kostnaden der er viktig. De hvert fall får i seg en halv banan eller et halvt eple da.» (Rektor)*

## 4.5 Fysisk aktivitet og stillesitting

Funnene som presenteres i det følgende kapittelet vil belyse forskningsspørsmål 4 som omhandler organiseringen av fysisk aktivitet på skolene.

### 4.5.1 Fasiliteter tilgjengelig for fysisk aktivitet

Organiseringen av fysisk aktivitet beskrives gjennom de ulike faktorene: *uteområde, gymsal, svømmehall, idrettshall, ekstra idrettsanlegg og tilgjengelig utstyr utvalg*. Se tabell 4 for en fullstendig oversikt over faktorer og skoler.

Av de seks skolene hadde tre nyere skolebygg og skolegård/område rundt skolen. Disse skolene skilte seg fra de tre andre skolene ettersom de hadde flere fasiliteter for fysisk aktivitet tilgjengelig på skoleområdet. De nyere skolene hadde tilgang på idrettshall som kunne benyttes i kroppsøvingstimer, og i valgfaget fysisk aktivitet og helse. En av disse skolene hadde også svømmehall vegg i vegg med idrettshallen. Alle de nyere skolene hadde også en rekke fasiliteter tilgjengelig utendørs som basketballbane, volleyballnett og sandvolleyballbane. En skole hadde også skatepark tilgjengelig og andre hadde tilgang på bordtennis både ute og inne. Flere hadde markerte områder på asfalten for diverse aktiviteter og ballspill. En av skolene hadde kunstgressbane rett utenfor skolen, mens en annen hadde gressbane som skulle gjøres om til kunstgress. En av de andre hadde idrettsstadion like i nærheten med tilgang på både kunstgress og vanlig gressbane som kunne benyttes i skoletiden. Det var enighet blant informantene om at de hadde et tilbud som fremmer fysisk aktivitet.

*«... Vi har jo både basket- og volleyballbane, vi har sandvolleyballbane og vi har badmintonbord, vi har kunstgress rett utenfor så de kan sparke fotball. Så jeg tenker at uteområdet er fint og tilrettelagt, så det skulle innby til aktivitet.» (Rektor)*

Tabell 4: Fasiliteter fysisk aktivitet

Skole	Uteområdet	Gymsal	Svømmehall	Idrettshall	Ekstra	Utstyr tilgjengelig
<b>A</b>	Fotballbane – gress. Skolegård - asfalt. Bordtennis (flyttes inn på vinteren)	Gymsal som brukes til alle kroppsøvingstimer og valgfag (greit med utstyr)	Svømmebasseng på skolen. Tilbyr svømming på alle trinn	Ikke tilgang på idrettshall	Golfbane, skiarena, ballbinge (på den nedlagte barneskolen)	Klasseballer (basketball og fotball til hver klasse)
<b>B</b>	Basketballbane, volleyballnett, sandvolleyball om sommeren, kunstgressbane, bordtennis,	Nei. Bruker idrettshall	Ikke vann i det lokale svømmebassenget –kjøres til nabokommunen. Ekstrakurs (for elever som ikke er svømmedyktige)	Tilgang på idrettshall hvor alle kroppsøvingstimer blir gjennomført	Leier kunstgressbanen og idrettshallen i skoletiden	<i>Informasjon mangler</i>
<b>C</b>	Håndballbane og basketballbane (asfalt)	Gymsal som brukes av 8.- og 9.trinn	Svømmebasseng på skolen. 1 time i uka i et år.	Idrettshall i gangavstand. Brukes i kroppsøvingstimer til 10.trinn	Nær marka. Økologisk gård som brukes av elevene	<i>Informasjon mangler</i>
<b>D</b>	Sandhåndballbane, sandvolleyballbane, fotballbane, basketballbane, skatepark	Nei. Bruker idrettshall	Tilgang til svømmehall	Tilgang på idrettshall hvor alle kroppsøvingstimer blir gjennomført	Stadion – tilgang på vanlig gress og kunstgress. Nær marka	<i>Informasjon mangler</i>
<b>E</b>	Oppmerket områder på asfalten til ulike ballspor. Stort sjakkbrett med statuer, basketballbane, sandvolleyballbane, fotballbane (som skal bli kunstgress). Hoppbane som brukes i kroppsøvingstimer	Nei. Bruker idrettshall	Skysser til svømmebasseng som er på den gamle skolen i kommunen	Brukes i kroppsøvingstimene (greit med utstyr)	Fotballbane og felles utstyr med idrettslaget. Hoppbakke og skiløyper på vinteren. Nær marka	Sparker, skøyter, gapahuk,
<b>F</b>	Skolegård – asfalt. Muligheter for fotball, volleyball og basketball	Gymsal som brukes til de fleste kroppsøvingstimer	<i>Informasjon mangler</i>	Tilgang på idrettshall og ishall i valgfag	Har brukt treningssenter i kroppsøvingstimer, utendørs skøytebane på vinteren	Fotball, basketball – må hentes hos lærerne, skøyter (noen ekstra)



Tilgangen på fasiliteter for fysisk aktivitet på de eldre skolene var begrenset til en asfaltert skolegård med mulighet for å spille håndball, basketball og fotball. En av disse skolene hadde tilgang på en gressfotballbane, som ble beskrevet som gjørmete av informanten. Alle de eldre skolene hadde også gymsal som ble brukt i kroppsøvingstimene. På to av disse skolene hadde de også tilgang på svømmebasseng på skoleområdet. På disse skolene mente informantene at de hadde et bra tilbud om svømmeundervisning. To av de eldre skolene hadde også tilgang på idrettshall utenfor skoleområdet som kunne benyttes i kroppsøvingstimene, og til valgfaget fysisk aktivitet og helse.

*I: «Men akkurat området her det er ikke noe mer, vi har det området som er på en måte. Det er jo litt begrenset det også da.»*

*S: «Men synes du det er et bra tilbud her rundt?»*

*I: «Nei, det er jo ikke det. Bra tilbud er det jo ikke. Nei.» (Kontaktlærer)*

#### 4.5.2 Kroppsøvfingsfag og valgfag

Ungdomsskolene hadde ulik praksis for antall kroppsøvingstimer på de ulike trinnene, og mellom de ulike skolene. På de fleste skolene hadde elevene to skoletimer kroppsøving i uken (90 minutter). Noen informerte at de hadde 45 minutter ekstra på enkelte trinn, for at timeplanen skulle gå opp. Flere av skolene hadde valgt å slå sammen de to timene, slik at man fikk en dobbelttime én gang i uken. Grunnlaget for denne avgjørelsen var at man utnytter tiden bedre, siden en del tid går bort til klesskift og dusjing. Andre skoler hadde valgt å ha de to timene separat, slik at elevene hadde kroppsøving to ganger i uken. Det kommer frem av intervjuene at dette hadde blitt drøftet mellom lærerne på flere av skolene, siden noen mente det var bedre at elevene var aktive to ganger i uken, fremfor å ha en lengre periode med aktivitet én gang i uken. På en av skolene hvor de hadde slått sammen kroppsøvingstimene, hadde de valgt å innføre regelen om at alle elevene måtte ut av skolebygget siste halvdel av matpausen hver dag. Dette var bevisst for å skape bevegelse blant elevene hver dag. Noen informanter mente det var få timer avsatt til kroppsøving i skolen.

*«De har to timer gym i uken, det synes jeg er lite. For det er den aktiviteten de får da. Man ser jo det på elevene at de kanskje noen ganger kunne trengt å vært ute mer og vært i aktivitet. Også er det liksom litt av problemet at innenfor de rammene man har da, i de fagene man har at det er vanskelig å få til.» (Kontaktlærer)*

I tillegg til kroppsøving, kunne elevene velge valgfaget fysisk aktivitet og helse. Man har da 90 minutter i tillegg til kroppsøvingstimene. Samtlige skoler informerte om at dette var populært blant ungdomsskoleelevene, og det er stor oppslutning om faget.

*«... Og så er det jo valgfaget som er veldig populært på alle trinn med fysisk aktivitet og helse. Og der er det jo, av 84 elever er det vel på 9.trinn, så er det 54 stykker som har valgt det valgfaget. Og det er jo på eget initiativ, så det er jo veldig bra.»*  
**(Kontaktlærer)**

### 4.5.3 Organisert aktivitet

Flere av informantene meddelte at elevrådet har hatt en sentral rolle vedrørende arrangering av aktiviteter i matpausen, i tillegg til anskaffelse av utstyr som blant annet klasseballer til hver klasse i starten av skoleåret.

*«... Ellers så er det jo elevrådet som har aktiviteter i matfri, som de ikke har kommet helt i gang med i år. Men i fjor for eksempel så hadde de jo, og året før så har de hatt sånn at de har inneaktiviteter i gymsalen i samarbeid med lærerne da. At elevrådet sørger for vakter. Og de har også kjøpt inn eget utstyr for å kunne være fysisk aktive, med baller og annet utstyr.»* **(Kontaktlærer)**

Informantene henviste til utendørsaktiviteter på høsten, og innendørsaktiviteter, hovedsakelig i gymsalen, i vinterhalvåret. Dette omhandler aktiviteter som fotballturneringer og volleyballturneringer. Under disse aktivitetene var lærerne tilstede som vakter. Det ble nevnt at når elevrådet hadde ansvaret for aktiviseringen i friminuttene, kunne dette ha varierende kvalitet siden det er forskjell på engasjementet hos elevene som sitter i elevrådet. At en voksen er med og deler på ansvar rundt organisering av aktiviteter sammen med elevrådet, ble nevnt som en løsning. Det var motstridene informasjon fra informantene ved samme skole, på hvor mye dette ble praktisert i det daglige, noe som tyder på at tilbudet var noe ustabilt.

På tre av skolene ble det nevnte ulike forebyggende program og prosjekter skolen bruker ressurser på, både i form av innkjøp av utstyr og avsatte lærerressurser for å skape aktivitet utenom det som er inngår i læreplanen. «YouMe», ble nevnt på en av skolene, hvor formålet er å utdanne idrettsledere og skape mer aktivitet blant elevene. Her får utvalgte elever fra 10.trinn opplæring fra idrettskretsen i kommunen. Deretter skal de arrangere fysisk aktivitet med elevene på 8.trinn en gang i uken.

Trivselslederprogrammet ble nevnt på to av skolene i utvalget, som er et program hvor frivillige fra hver klasse melder seg som trivselsledere. Disse har da ansvaret for å ha aktiviteter i friminuttene. En trivselsleder skal sørge for at ingen blir sittende eller gående alene. Formålet er at man som elev er i miljøet og passer på trivselen, i tillegg til de voksne. Dette kunne være aktiviteter som dansing, innebandy, ballspill (håndball, fotball og basket) og ski på vinteren. Trivselslederprogrammet har vist seg å ha positiv effekt på skolemiljøet, fortalte en informant.

*«... Og det har jo vært en stor suksess, ingen tvil om det. Og det er veldig «in», det er veldig status å være trivselsleder. Og en trivselsleder det er en person som sørger for at andre er aktive også. Men også som sørger for at ingen blir stående alene, ingen blir gående alene. Altså så man er i miljøet og passer på i tillegg til oss voksne da...»*  
**(Rektor)**

#### **4.5.4 Nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet**

De fleste informantene signaliserte at de ikke hadde kjennskap til, eller visste hvordan skolen forholdt seg til anbefalingen om fysisk aktivitet. En informant henviste til at timeplanen ikke er lagt opp til en times aktivitet hver dag. Det ble også lagt til at man må ha tilpassede uteområder som fremmer fysisk aktivitet, hvis man vil at elevene skal være mer i aktivitet.

*«For skal man legge til rette for fysisk aktivitet en time hver dag, så trengs jo. For det første så må det taes vekk, enten må det tas vekk timer fra andre fag eller så må det legges til flere til de 30 man har i dag. Og da må man ha flere lærertimer også må man ha større annen kapasitet, eller at man selvsagt kan drive ute, men da må det jo være uteområder som er akseptable.»* **(Rektor)**

Samtlige informanter sluttet seg til at de oppfylte kravet om fysisk aktivitet som inngår i læreplanen, men at de ikke oppfylte den nasjonale anbefalingen om én time aktivitet hver dag. Elever som har valgfaget fysisk aktivitet og helse i tillegg til kroppsøvingfaget har omkring fire timer med aktivitet i uken.

## **4.6 Skoleansattes holdning til ansvar og oppfølging av elevenes aktivitetsnivå**

Funnene som presenteres vil belyse forskningsspørsmål 5 om hvilke holdninger rektor og kontaktlærer hadde når det gjaldt skolens ansvar for elevenes aktivitetsnivå.

### **4.6.1 Skolens ansvar for elevens aktivitetsnivå**

De fleste informantene var enige i at skolen bør være en arena som tilrettelegger for og oppmuntrer til fysisk aktivitet. To av informantene anså at skolens ansvar for fysisk aktivitet kun var å innfri timene for kroppsøving som står i læreplanen, og at de skal tilby valgfaget fysisk aktivitet og helse. Det kommer fram i et intervju at tilrettelegging av skolens uteområde for fysisk aktivitet anså informanten som kommunens ansvar.

*«Nei, jeg synes vel egentlig ikke vi har noe ansvar for det men, på en annen måte. På noe annet vis enn at vi har ansvaret for å gjennomføre alt som har med kroppsøvingaktiviteter ut fra læreplanen, det har vi ansvar for. Og jeg synes vel*

*egentlig at kommunen har ansvar for å legge til rette for at utemiljøet stimulerer til fysisk aktivitet. Det må jeg si at det blir ikke gjort her.» (Rektor)*

Men flertallet av informantene mente at de hadde et ansvar for elevens aktivitetsnivå utover læreplanmålene for fysisk aktivitet. Informantene rapporterte om et ønske om økt aktivitetsnivå blant elevmassen, siden de ser fordeler ved dette. At skolen tilrettelegger og at lærerne oppmuntrer elevene til å være aktive, ble nevnt som et av ansvarsområdene til de voksne på skolen.

*«Kan i hvert fall prøve å legge til rette for det. Og på barnetrinnet er de veldig flinke, der må de jo ut. De har ikke noe telefoner og alt sånn så da er det automatisk litt mer aktivitet. Men det er jo, i hvert fall ansvar for å legge til rette for det. Også oppmuntre til det, også får de ta sine egne valg derifra.» (Kontaktlærer)*

På samtlige skoler kunne de vise til et fåtall elever som spilte ballspill i hvert friminutt, uansett vær. De resterende elevene ble beskrevet som mindre aktive. En informant mente at guttene var flinkere til å aktiviseres seg enn jentene.

*I: «...Jeg synes guttene er veldig flinke til å aktivisere seg selv, men jentene henger litt etter der synes jeg.»*

*S: «Ja, men går de ut i det hele tatt eller sitter de inne?»*

*I: «Jentene sitter stort sett inne, enten i kantina eller klasserommet» (Kontaktlærer)*

## 4.6.2 Skoleansattes bekymringer rundt aktivitetsnivået blant elevene

### *Stillesitting og spilling*

Mye stillesitting ble rapportert som en av hovedbekymringene i denne studien. I samtlige intervjuer kom det frem at informantene kategoriserte ungdomsskolelever som nokså passive i skoletiden, og at flertallet får et lavere aktivitetsnivå i løpet av de tre årene på ungdomsskolen. Det kom frem at mobilbruken trolig fører til mye stillesittende adferd blant elevene, både på skolen og fritiden.

*S: «Hva med fysisk aktivitet og stillesitting, er det et tema som diskuteres blant lærerne?»*

*I: Ja, jeg merker at stort sett, de sitter i en ring og taster. Det ser ut som det er det aktiviteten er blitt. Så vi skal jo begynne med mobilfrie dager, så da håper jeg at det kanskje blir litt bedre. Det, er ofte et tema ja når vi diskuterer vi kollegene, at man ønsker mer fysisk aktivitet.» (Kontaktlærer)*

På fire av skolene ble spillkultur nevnt som en av grunnene til mye stillesitting, både på skolen og i hjemmet. Dette ble rapportert som en bekymrende utvikling ved et flertall av skolene, og informantene mente spesielt spillkultur i hjemmet hadde flere negative helsekonsekvensene. Følger av denne adferden er vektøkning, uregelmessig døgnrytme (sover ikke på natten) og

fravær av andre daglige rutiner, fortalte informantene. I tillegg ble det rapportert om uheldige matvaner (mye energidrikk) blant denne gruppen. Spillkulturen var nevnt som hovedsakelig fremtredende hos gutter.

*«Så ser vi dessverre det som er et fenomen nå, det er at flere og flere elever velger å sitte hjemme og spille da. Det er jo et forferdelig problem, og det det fører med seg. Og vi ser at, en ting er at det er fryktelig usunt for nakke og kropp generelt da, det er en ting. Annen ting er at det er lett å dra på seg rutiner som er livsfarlige altså det å sove på dagen ...» (Rektor)*

En informant mente denne gruppen var mest utsatt for overvekt, selv om det generelle inntrykket var at det ikke var mange overvektige ungdommer. Blant tiltak som kan redusere stillesitting i skoletiden foreslo informantene blant annet mobilfrie skoledager og stabilt tilbud av organisert aktivitet i matpausen. Flere informanter fortalte at man trolig må innføre en regel om luftepause i matpausen, hvis man vil få alle ungdommene ut og i bevegelse.

*I: «Så hva som kunne gjort de mer aktive er jo, som sagt, at man hadde regel på at man skulle ut, og at man kanskje gjorde det fra skolestart, men samtidig så ...»*

*S: «For da hadde de blitt vant til det kanskje?»*

*I: «Ja, men populært vil det jo aldri bli.» (Kontaktlærer)*

### *Psykisk press blant elevene i treningsmiljøet*

Treningsmiljøet ble rapportert som en arena hvor presset om å være best kunne være bekymringsfullt. Flere informanter fortalte om en ekstrem treningskultur blant noen elever, hvor de som er aktive trener veldig mye. De som ikke har interessen deltar ikke på denne arenaen. Ved snakk om bekymringer rundt spisevegring blant ungdommene var det ofte elever i dette miljøet som ble nevnt.

*«Blant ungene så er det veldig fokus, eller egentlig mer sånn press kanskje for å være flink eller god i noe eller være med på noe. Håndball, fotball, ski. Og i skigruppa er det hardt, holdt jeg på å si. Der skulle du vinne, eller der er det, der er det treningskultur.» (Kontaktlærer)*

*«Men det er jo ofte sånn i dag, de som er aktive de er kjempeaktive. Og de som trener de trener ikke en gang i uka, de trener fem.» (Rektor)*

### *Elever som ikke vil delta i kroppsøvingstimer*

Andre utfordringer knyttet til å skape aktivitet, dreide seg om elever som ikke vil delta i kroppsøvingstimene. De har ikke med gymtøy og de vil ikke dusje med de andre elevene i garderoben. Informantene kunne fortelle om løsninger hvor man har gått turer eller gjort aktiviteter selv om elever ikke hadde med gymtøy. Det kom frem flere eksempler på at

kroppsøvingslæreren har prøvd å tilpasse timene slik at alle elevene skal kunne finne en aktivitet de kan delta på. Tilbud om kroppsøvingstimer alene og utlån av lærergarderobeser for de elevene som ikke tør å dusje foran de andre elevene var tiltak informantene henviste til. Elever som ikke vil delta på svømmeundervisningen, var hovedsakelig ikke en utfordring før elevene begynte på 9. og 10.trinn, fortalt informanten. På en skolen nevnte de at de hadde kjørt kjønnsdelte timer, som et tiltak for å få flere til å delta.

*«Men nå er det jo alt eller ingenting. Så får vi være den motvekta da, som sørger for at vi har gym. Og vi legger til rette for at det er ikke noe som heter at du ikke skal ha gym selv om du har glemt gymtøy, altså du kan være aktiv for det. Det er masse man kan gjøre.» (Rektor)*

*«Vi har hatt bekymringer knyttet i hvert fall til et forhold, og det er elever som ikke vil være med i svømming. Det har vært litt sånn utfordringer. Ser at i 8.klasse så er de aller fleste med. Men når de kommer til niende og tiende så blir det mer utfordringer med at noen sitter på kanten. Så vi har jo måtte ha kjønnsdelte timer (ler), selv om man ikke skal gjøre det, så har jo det hjulpet litt på det.» (Rektor)*

## **4.7 Faktorer som kan ha innvirkning på aktivitetsnivået til elever på ungdomsskolen**

Funnene som presenteres vil belyse forskningsspørsmål 6. om skoleledelsens oppfatning av muligheter og utfordringer for fysisk aktivitet blant elever på ungdomsskolen.

### **4.7.1 Skoleansattes oppfatning av faktorer som påvirker elevenes aktivitetsnivå**

I et flertall av intervjuene ble medelever og det sosiale miljøet nevnt som en viktig faktor til hva som påvirker om elevene er aktive i skoletiden. Er det kultur blant elevene på skolen å være aktive, har dette stor påvirkningskraft på hvor mange som er i aktivitet. Ungdomsskoleelever er i en sårbar alder, og lett påvirkelig til å gjøre det som de andre gjør, rapporterte flere av informantene. Hva vennegjengen gjør kan påvirke på mange områder, om man er aktiv i friminutt, om man går/sykler til og fra skolen, om man deltar i kroppsøvingstimene og om man deltar på fritidsaktiviteter.

Ved frivillige turneringer eller aktiviteter arrangert av lærere kunne det tilfeldige lagoppsettet være et hinder til deltakelse for enkelte, mente flere informanter. På skolene hvor de hadde regelmessig elevarrangerte aktiviteter kunne informantene henvise til at en større andel av elevmassen deltok på disse aktivitetene, fremfor hvis lærerne stod for organiseringen. På disse aktivitetene er det bare lek mellom elevene uten press om karakterer fra lærerne. Det

er heller ikke lagt opp til at man skal skifte tøy eller dusje etter aktiviteten. En informant nevnte at dette kan være grunner til at flere elever deltar.

*I: «... Der er alle med, selv de som ikke vil ha gym kan finne på å være med i «YouMe» og ta seg ordentlig ut der. Eller veldig mange hvert fall.»*

*S: «Hva er grunnen til det da?»*

*I: «Skal ikke dusje, må ikke skifte.»*

*S: «Ja, det er lettere.»*

*I: «Ja, også er det mer sånn. Det er ikke karakterer, det er litt mindre press tror jeg. Mange færre pressfaktorer eller sånne ytre faktorer som påvirker det da. Også er det elevene som styrer det, det er ikke lærere...» (Kontaktlærer)*

Skolegården og området rundt skolen fremstod også som en mulig påvirkningsfaktor på aktivitetsnivået til elevene. Som nevnt tidligere, viste det seg å være færre fasiliteter tilgjengelig både inne og ute til å drive med fysisk aktivitet på skolene med eldre lokaler. Det ble imidlertid sagt i intervjuene på de skolene hvor tilgang på utendørsfasiliteter var bedre, at elevene benyttet seg lite av det.

*«Og som sagt vi har prøvd med litt sånn organiserte ting, og melde seg på uten at det var noe stor suksess. Så jeg er litt usikker på hva som egentlig ville ha trukket de ut fordi fasilitetene er på en måte der. Det ligger til rette, men de benytter seg ikke veldig mye av det.» (Rektor)*

Elevene kunne bruke baller og annet utstyr i skoletiden, men en informant nevnte at man må kontakte en lærer for å få tilgang til dette. At elevene er avhengig av å kontakte en voksen for å få tilgang til utstyret kan virke i negativ retning på aktivitetsnivået, mente informanten. En løsning som ble foreslått var at utstyret kunne plasseres i et skur slik at det ble lettere tilgjengelig for elevene.

Beliggenheten til skolen påvirker hvilken transport elevene kan bruke til og fra skolen. Er skoleveien lang blir elevene avhengig av skoleskyss, noe som kan ha betydelig innvirkning på aktivitetsnivået, mente flere informanter. På en av skolene var nærmere 90 prosent av elevmassen avhengig av skoleskyss, mens rundt 60-70 prosent på den andre var avhengig av skoleskyss. Farlig skolevei, 80-sone, smale veier og mangel på sykkelvei ble nevnt av informantene ved to av skolene som grunn til at en andel av elevmassen får gratis skoleskyss. En informant nevnte i tillegg at avstandene i kommunene reduserer mulighetene for å delta på fritidsaktiviteter også hvis man er avhengig av skyss. Lange avstander i kommunen kan trolig føre til at flere blir sittende hjemme.

*«Så det er noen avstander her som er litt utfordrende til å drive fysisk aktivitet hvis du ikke har superinteresserte foreldre... Så i motsetning til den kommunen jeg kommer i fra så er det mye kortere avstander. Som barn og unge kan ta seg frem på egen hånd. Så har du ikke samme mulighet her altså, som gjør at det blir mer stillesitting.» (Rektor)*

På de fire skolene med en mer sentral beliggenhet, oppgav informantene at en større andel syklet og gikk, i motsetning til de skolene som lå i en kommune med spredt bosetting. På to av skolene informerte de om en anbefaling de har til foreldrene om at elevene som bor i gå/sykkelavstand til skolen bør bruke aktiv transport. Dette har de på grunn av skolens ønske om økt aktivitet blant elevene, men også for trafikkhensyn. Der man hadde lettere tilgang på kollektivtransport var det også flere enn de som hadde krav på buss som benyttet seg av kollektivtilbudet. Flere nevnte skyssordningen som en utfordring, og en informant fortalte at busselskapet bestemmer hvordan skoledagen kan legges opp.

*«Det vi sliter med er sånn skyssordning da, for en byskole hvor alle går eller tar trikken, eller blir kjørt så kan man starte en halvtime før og ha litt fysisk aktivitet. Kanskje en skolelunsj og kanskje en skolefrokost. At man starter med litt aktivitet også spiser du litt, også starter skolen. Det er verre når alle kommer med bussen samtidig, når alle blir hentet av bussen samtidig. Da kan ikke vi lage lengre skoledager. Så det er egentlig busselskapet som bestemmer mye hvordan vi kan ha skoledagen vår da, dessverre.»*  
**(Rektor)**

På flertallet av skolene var det en felles mening om at det er mer tilrettelagt for å være aktiv i sommerhalvåret enn i vinterhalvåret. Elevene er også flinkere til å benytte seg av fasilitetene når det er fint vær ute, fortalte informantene. Det kom frem av denne studien at det var begrensede muligheter for aktiviteter innendørs. Flere informanter kunne vise til bordtennis som et populært alternativ innendørs i vinterhalvåret. At gymsalen hadde vært tilgjengelig for bruk i friminuttene på vinterstid var et alternativ som ble nevnt blant flere.

*«Også hvis for eksempel gymsalen hadde vært tilgjengelig så kunne vi, det hadde vært litt mer attraktivt hvert fall på vinterstid.»* **(Kontaktlærer)**

### *Mobiltelefon*

Informantene oppfattet bruk av mobiltelefon som hovedutfordringen til mye stillesitting blant ungdommene. En av skolene hadde innført mobilfri skole, mens en av de andre skolene planla å innføre dette. Her skulle de starte med mobilforbud enkelte dager i uken. På den mobilfrie skolen samlet lærerne inn mobilene på starten av skoledagen, og de fikk den utlevert ved skoledagens slutt, eller hvis de skulle bruke den i timen som oppslagsverk, eller som et gode for å høre på musikk.

Felles for alle skolene var at det var forbud mot mobil i skoletimene. Noen skoler praktiserte at elevene la mobilen på et felles sted. På fem av skolene kunne elevene bruke mobilen i friminuttene. På skolene hvor mobiltelefon var tillatt i friminuttene ble mye



stillesitting og lite prat mellom elevene nevnt som bekymringer blant informantene. Flere informanter trodde elevene hadde snakket mer med hverandre hvis skolen var mobilfri, noe som hadde vært positivt for det sosiale miljøet blant elevene.

*«Det er hvert fall den de tyr til i stedet for. Hvis de hadde pratet så hadde det kanskje ikke blitt et så stort tema, nå ser det ut som alle sitter og taster og taster og taster og ser nesten ikke hverandre i øynene. Og så ser du en person som har lagt bort mobilen og prøver liksom å få kontakt, men det er sjanseløst.» (Kontaktlærer)*

Det ble også nevnt positive sider ved mobiltelefon. En informant kunne fortelle at den trolig forhindrer en del hendelser (hærverk/bråk) i friminuttene som ellers ville ha skjedd. I tillegg omtales mobilen som et digitalt verktøy som er lett å benytte som oppslagsverk istedenfor datamaskin.

#### 4.7.2 Skolens ressurser til å fremme fysisk aktivitet

Skolene i utvalget viste til begrenset med ressurser som kan frigjøres til bruk på fysisk aktivitet, utenom det som allerede går til kroppsøvfingsfaget og valgfaget fysisk aktivitet og helse. Flere informanter nevnte at de setter opp ekstra lærere for å kunne tilby valgfaget til alle elevene som melder seg på. Som nevnt tidligere brukte tre av skolene en del økonomiske og menneskelige ressurser på forebyggende prosjekter som skal skape mer aktivitet blant ungdommene. Her går ressursene til innkjøp av utstyr og ekstra voksne som kan være tilstede under arrangementen av dette. Ved utbygging av den ene skolen kommer de også til å prioritere å bygge et uteområde som skal stimulere til fysisk aktivitet.

Elevrådet blir også nevnt i forbindelse med ressurser som går til å fremme fysisk aktivitet. En informant opplyste at elevrådet har en del penger som de har tjent på arrangementer. Disse ressursene brukes til innkjøp klasseballer og annet utstyr.

Det kom frem av intervjuene at flertallet av skolene ikke hadde noen spesiell satsing på fysisk aktivitet utenom det som inngår i læreplanen, kroppsøvfingsfaget, valgfagene og aktivitetsdagene.

*«Vi gjør en del da, selvfølgelig kunne vi gjort noen ting bedre da, men det er ikke et av våre satsingsområder sånn sett, det er litt andre ting (ler).» (Rektor)*

## 5 Diskusjon

Diskusjonskapittelet er inndelt i to deler: Metodediskusjon og resultatdiskusjon. I metodediskusjonen vil styrker og svakheter ved denne masterstudien presenteres. I resultatdiskusjonen vil studiens hovedfunn diskuteres i lys av relevant forskningslitteratur.

### 5.1 Metodediskusjon

I denne studien var det ønskelig å utforske matmiljøet og miljøet for fysisk aktivitet, samt holdningen til rektor og kontaktlærer om ansvar for elevenes kosthold og aktivitetsnivå. Ved å gjennomføre en kvalitativ studie gav det muligheter for en bredere forståelse innenfor dette temaet, siden man fikk mulighet til å utforske erfaringer og holdninger hos målgruppen (Johannessen et al., 2010). For å sikre et helsefremmende skolemiljø for elever, må tiltakene være forankret hos de ansatte ved skolen. En kvalitativ studie, med en QD-tilnærming ble i denne sammenhengen et verktøy som kan gi grunnlag for å utforme effektive tiltak som er tilpasset skolene på Øvre Romerike ved at deres behov og kontekstuelle betingelser er blitt utforsket (Krølner et al., 2011; Neergaard et al., 2009).

All vitenskapelig forskning skal imidlertid kunne bidra til kritisk refleksjon (Malterud, 2011). Innen kvalitativ forskning benyttes begrepene *refleksivitet*, *validitet (troverdighet)*, *pålitelighet (repeterbarhet)* og *overførbarhet* for å kunne evaluere kvaliteten ved en studie (Johannessen et al., 2010; Malterud, 2011). Masterstudiens *refleksivitet* demonstreres ved at studenten vedkjenner egne spor i resultatene og reflekterer over hvilken betydningen dette har hatt for kunnskapen som er produsert (Malterud, 2011). Begrepet *validitet* knyttes til forskningens gyldighet eller relevans. Dette omhandler om datamaterialet som er innsamlet er relevant for studiens målsetting. Studiens *interne validitet* vurderer relevansen av begreper eller metoden som er benyttet, samt undersøkelsesinstrument for fenomenet man har utforsket. Studiens *pålitelighet eller repeterbarhet* refererer i utgangspunktet til om uavhengige målinger kan gi tilnærmet identiske resultater (Johannessen et al., 2010). Innen kvalitativ forskning derimot produseres resultatene i et samarbeid mellom forsker og informant. Forskeren setter i større grad spor i resultatene, og derfor er repeterbarhet et sjelden kriterium (Thagaard, 2009). I kvalitative studier styrker man derimot påliteligheten til studien ved å gjøre forskningsprosessen så gjennomsiktig som mulig. Dette gjøres ved at forskeren gjør rede for, og rapporterer hvert trinn under hele forskningsprosessen (Johannessen et al., 2010; Thagaard, 2009). *Overførbarhet (ekstern validitet)* omhandler i hvilken sammenheng resultatene kan

gjelde ut over konteksten i denne studien (Malterud, 2011). Videre i metodediskusjonskapittelet vil de ulike leddene i forskningsprosessen drøftes i lys av begrepene nevnt over.

### 5.1.1 Utvalg

#### 5.1.2 Rekruttering

Masterstudentene på ESSENS-prosjektet prioriterte å kjøre rundt til alle skolene i Øvre Romerike for å møte skoleledelsen ansikt til ansikt. Dette ble prioritert for å sikre at så mange som mulig samtykket til deltakelse. Beliggenheten førte til at rekrutteringsprosessen ble omfattende, og mye tid gikk med til reise. Flere av skolene samtykket til deltakelse allerede ved første møte med masterstudentene, noe som tyder på et visst engasjement blant skoleledelsen rundt studiens tema. Ved rekrutteringen av informanter til kvalitativt forskningsintervju møtte studenten på andre utfordringer. Det var tidkrevende å opprette kontakt med informantene fordi de ikke kunne nås på personlig telefon. Man måtte dermed ringe resepsjonen, og dette kunne til tider oppleves som tungvindt og masete siden mange av lærerne man ville rekruttere hadde travle arbeidsdager med undervisning og møter. I tillegg møtte man forskjellige mennesker, med ulikt engasjement og innstilling til å delta på et forskningsprosjekt. Studenten opplevde også ved flere anledninger at lærere kunne vise skepsis for deltakelse i prosjektet grunnet tvil om egen kunnskap rundt studiens tema. Undertegnede fikk da erfaring med å fortelle om prosjektets formål, og at alle deltakernes meninger/svar var av stor betydning for forskningsprosjektet i regionen. På grunn av beliggenheten til skolene forsøkte man også å avtale samme dato for gjennomføring av individuelle forskningsintervjuer med rektorer og lærere, og fokusgruppeintervjuer med elever ved samme skole. Dette lot seg ikke alltid gjøre på bakgrunn av timeplanen til både elevene og lærerne. Løsningen ble at undertegnede måtte reise tilbake og gjennomføre intervjuer uten medstudenten ved flere anledninger.

#### 5.1.3 Utvalgsbeskrivelse

Det kan være vanskelig å avgjøre på forhånd hvor mange intervjuer som er tilstrekkelig for å belyse målsettingen. Kvale og Brinkmann (2015) hevder at man bør gjennomføre intervjuer helt til forskeren ikke får inn noe ny informasjon. Tidsaspektet og omfanget av denne masteroppgaven la begrensninger på hvor mange intervjuer som kunne inkluderes i analysen. Av de 17 intervjuene som ble gjennomført, ble 12 av disse med i analysen. I følge Johannessen, Tufte og Christoffersen (2010), er det vanlig med et utvalg på 10-15 informanter ved mindre

prosjekter. Studenten satt igjen med nyttige erfaringer og kunnskap på studiens tema også fra de 5 intervjuene som ikke ble inkludert i masteroppgaven. Dette kan trolig ha styrket troverdigheten til studiens resultater, siden studenten har fått innblikk i, og bekreftet informasjonen/kunnskapen som frem kom av intervjuene også fra informanter som ikke ble inkludert i denne studien.

### *Skolene*

Tolv skoler i seks forskjellige kommuner samtykket til deltakelse i ESSENS-prosjektet. Seks av skolene som ble inkludert i den kvalitative studien ble valgt på bakgrunn av ulike kriterier. Dette var for å sikre maksimal variasjon i utvalget, for å best mulig belyse målsettingen (Johannessen et al., 2010; Sandelowski, 2000). Det ble gjennomført en kartlegging av nærmiljøet ved bruk av pc/internett, samt en vurdering av masterstudentene på den kvalitative delen i etterkant av rekrutteringen. Et utvalg med stor variasjon i denne regionen kan ha betydning for rekkevidden av studiens resultater, studiens overførbarhet. Det kan reflekteres rundt om studiens resultater kan være av lokal interesse i regionen hvor ESSENS-prosjektet gjennomføres (Malterud, 2011).

### *Informantene*

Siden hensikten i studien var å få rike beskrivelser om studiens tema, benyttet man et strategisk utvalg av informanter (Johannessen et al., 2010; Sandelowski, 2000). Rektorene ble ansett som informasjonsrike angående det organisatoriske på skolen, bruk og prioriteringer av økonomiske ressurser, samt innsikt i bakgrunnen for dagens organisering. Siden den kvalitative studien som ble gjennomført av medstudenten hadde elever på 9. trinn som informanter, ble også kontaktlærer fra samme trinn rekruttert til dybdeintervju. Kontaktlærerne viste seg å være informasjonsrike på temaet rundt skolens ansvar og oppfølging av elever. Trolig skyldes dette at de har et tettere forhold til elevene, siden de tilbringer flere timer i løpet av skoleuken med samme elevgruppe. Kontaktlærerne hadde ofte god kjennskap til faktorer som både familie og venner til ungdommene. Kontaktlærerne som stilte til intervju ble valgt ut fra de som ville stille opp av lærerne på 9. trinn. Ifølge Thagaard (2009) kan informantene som er tilgjengelig for forskeren ha en tendens til å bestå av personer som er mer fortrolig med å delta på forskningsprosjekter. Dette kan ha medført at kontaktlærerne som ikke meldte seg til intervju, kan representere mer problematiske sider av temaet som ble utforsket. I denne studien viste

kontaktlærerne seg å bidra med nyttig informasjon, noe som muligens kan gjenspeiles av at de som stilte til intervju hadde et visst engasjement for temaet. Datamaterialet fra rektorene og kontaktlærerne belyste målsettingen og forskningsspørsmålene på en relativ god måte. Man anser at studieutvalget ga nyttig informasjon som igjen ga et nokså godt grunnlag for kunnskapen man ønsket å utvikle, noe som styrker studiens troverdighet.

#### **5.1.4 Individuelle forskningsintervju: dybdeintervju**

Under planleggingen av denne masterstudien vurderte man å bruke fokusgruppeintervjuer som metode for å innhente datamaterialet. Imidlertid ville denne studien utforske holdningene til skoleansatte om skolens prioriteringer som påvirker både matmiljøet samt miljøet for fysisk aktivitet. Sammensetningen av fokusgruppene ville da bestått av rektor og ulike lærere ved samme skole. I denne sammenhengen ble rektor som er sjef ved institusjonen, ansett som en mulig trussel mot åpen diskusjon mellom lærerne (Halvorsen, 2008). Individuelle forskningsintervju ble dermed ansett som den mest hensiktsmessige metoden for denne studien.

#### *Intervjuguide*

En semi-strukturert intervjuguide ble benyttet i denne studien, og det tilrettelegger for at informanten kan snakke ut fra sin livserfaring/verden (Kvale & Brinkmann, 2015). Fordelen med en semi-strukturert intervjuguide er at man åpner for at informantene kan snakke fritt, i tillegg til at man har opplistet temaer i intervjuguiden som man vil få dekket i løpet av intervjuet. Man styrket troverdighet til masterstudien ved å åpne for at informanten kunne snakke fritt, fordi det promoterer et rikt datamateriale (Neergaard et al., 2009). I tillegg kan studiens troverdighet styrkes ytterligere ved at man utvikling intervjuguiden i samsvar med den sosio-økologiske modellen. På denne måten kvalitetssikret man spørsmålene/temaene i intervjuguiden slik at alle nivåene i modellen ble dekket gjennom intervjuet. Ved å benytte den sosio-økologiske modellen kan masterstudiens relevans styrkes, siden denne er hyppig benyttet i tidligere forskning gjennomført i skolemiljø (Bergh et al., 2012; Haug et al., 2010; Lien et al., 2014).

#### *Pilottest av intervjuguide*

Ved å benytte forskningsintervju (dybdeintervju) som metode for datainnsamling, bruker forskeren seg selv som instrument for å få tilgang til informantens livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015). I tillegg til at utformingen av intervjuguiden og spørsmålenes rekkefølge

kan påvirke hvor gode svar man får, kan forskerens selvtillit og evne til å lytte på informanten være avgjørende. For å bli trygg på intervjusituasjonen kan det derfor vært viktig med prøveintervjuer (Halvorsen, 2008; Thagaard, 2009). I forkant av studien ble det gjennomført en pilotstudie, hvor to prøveintervju ble gjennomført. Pilotstudien fant sted på en ungdomsskole med én rektor og én mat- og helselærer som informanter. Dette var nyttig, siden studenten ble kjent med intervjuguiden og fikk erfaring fra selve utførelsen av et intervju. Gjennomføring av pilotstudien kan trolig ha styrket studiens troverdighet (interne validitet), fordi man fikk anledning til å tilpasse undersøkelsesinstrumentet til selve hovedstudien. I tillegg til å bli kjent med gjennomføringen av et intervju, fikk man erfaringer fra å være ute i felten i forbindelse med et forskningsprosjekt. Dette var en god erfaring som har vært nyttig for datainnsamlingen og for kvaliteten på den innsamlede datamaterialet.

### *Gjennomføring av individuelle forskningsintervju*

Under en intervjusituasjon stilles det en rekke krav til intervjuerens egenskaper. Dette omhandler kunnskap om intervjuets tema samt at personens evner for sosiale relasjoner kan være avgjørende for den kunnskapen som produseres (Kvale & Brinkmann, 2015). For å sikre et godt datamateriale, hvor informanten snakker fritt om sine erfaringer rundt et tema, må det opprettes en god kontakt mellom intervjuer og informant. Aspekter som lengder på pauser, lytting og etablering av god kontakt med personen som intervjues er da viktige ferdigheter. I tiden før datainnsamlingen brukte studenten tid på å lese relevant litteratur om individuelle forskningsintervju som metode for å være godt nok forberedt til innsamlingen av data.

Man gikk inn i samtlige intervjuer med en imøtekommende holdning, og prøvde å opprette en tillitsfull atmosfære både gjennom kroppsspråk og verbal kommunikasjon (Thagaard, 2009). Som en uerfaren forsker la man på denne måten best mulig til rette for en åpen dialog/samtale med informanten. De første intervjuene var noe preget av manglende erfaring ved at ledende spørsmål ble stilt, og viktige momenter ikke ble fulgt opp med oppfølgingsspørsmål. Dette kan ha påvirket svarene fra informanten, og dermed resultatene i studien. Studenten tok lærdom og ble bevisst på dette under transkriberingsfasen. Underveis i datainnsamlingen ble studenten tryggere på hele intervjusituasjonen, og klarte på en bedre måte å rette oppmerksomheten mot informanten og stille passende oppfølgingsspørsmål. I følge Kvale & Brinkmann (2015), er den beste måten å bli en bedre intervjuer gjennom å få erfaring fra arbeid ute i felten. At studenten har gjennomført 17 intervjuer og vært mye tilstede i felten

både under fokusgruppeintervjuer med elever, samt vært tilstede under observasjon i matpausen kan ha vært en fordel som styrker studieresultatenes troverdighet.

I forkant av hvert intervju ble det sendt ut en e-post med studiens formål og hva intervjuet skulle ta for seg. Ved å gi informantene informasjon forsøkte man å tilrettelegge for at de hadde startet en tankeprosess om temaet før de skulle intervjues. Under datainnsamlingen møtte man imidlertid noen informanter som var kortfattet, og snakket lite utover temaet annet enn å svare konkret på spørsmålet som ble stilt. Dette stiller krav til den som intervjuer, ved at man må tilpasse seg hvert intervju. I sammenhenger hvor dette var tilfelle forsøkte man å stille tilstrekkelig med oppfølgingsspørsmål for å sikre informasjonen man ønsket. Andre informanter var mer engasjert og snakket mye, hvor studenten erfarte at utfordringen ble å vinkle dialogen inn på temaene i intervjuguiden for å forhindre mye «dødt» datamateriale.

I følge Halvorsen (2008), kan intervjuet bli påvirket av konteksten hvor intervjuet foregår. Under denne studien ble intervjuene gjennomført på skolens område (kontor, klasserom og grupperom), som gjør at informantene var i et kjent miljø. Imidlertid bar noen intervjuer preg av at informantene var på jobb, og hadde begrenset med tid til rådighet. Et fåtall av intervjuene ble derfor ikke fullført fordi informanten hadde en tidsfrist. Dette kan ha latt seg gjenspeilet i svarene de gav ved at de var stresset, og ikke tok seg nok tid til å tenke gjennom spørsmålene som ble stilt.

Alle informantene i studien ble forespurt om tillatelse til å bruke båndopptaker under intervjuene. Bruk av båndopptaker kan styrke studiens pålitelighet, siden dataene er mer uavhengig av forskeren enn private notater som er preget av forskerens oppfatning av utsagn (Thagaard, 2009). Alle 12 intervjuene som ble inkludert i analysen var transkribert fra lydfiler. Ved at båndopptaker ble benyttet, tillot det at studenten i tillegg kunne ha full oppmerksomhet på selve intervjusituasjonen, og notere inntrykk som ikke fanges opp på båndopptakeren. Noen intervjuer bar preg av at informantene oppfattet opptaksutstyret som sjenerende og stressende, noe som kan ha påvirket informasjonen de oppgav under intervjuet.

Medstudenten var med som observatør på halvparten av intervjuene som ble gjennomført. Fordelen med å ha observatør under gjennomføringen var at man i etterkant av intervjuet kunne ha en debrief. Man hadde da mulighet til å diskutere og dele erfaringer om inntrykk fra gjennomført intervju. At man var to tilstede og fikk mulighet til å dele erfaringer, kan ha styrke påliteligheten til resultatene. Kun masterstudentene var tilstede under intervjusituasjonen som skal ha tilrettelagt for en åpen dialog mellom informantene og undertegnede. En begrensning derimot kan være masterstudentenes faglige bakgrunn. Enkelte

informanter i studien viste usikkerhet på om de kunne bidra med nyttig informasjon på studiens tema. Siden studenten har forforståelse om ernæring kan dette ha påvirket informantene til å svare mer «riktig», eller det de tror man som forskere vil høre, fordi de vil gjøre et godt inntrykk. Det er viktig at man som intervjuer opptre nøytralt, og ikke viser egne holdninger og verdier under intervjuet slik at informanten blir påvirket i den retningen (Halvorsen, 2008). I tillegg kan informantens egen motivasjon til å delta på forskningsprosjektet/intervjuet påvirke svarene de gir. Ved denne studien erfarte man at flere av informantene var engasjert i temaet, og alle som ble rekruttert var interessert i å stille til intervju. Trolig hadde informantene nokså høy motivasjon til å svare i henhold til det de kunne.

### 5.1.5 Analyse av data

#### *Transkribering*

Både intervjuene og transkriberingen av rådata ble gjennomført av studenten selv. Ved uklarheter i lydopptak var det en fordel at samme person som gjennomførte intervjuene også transkriberte, siden man da husket momenter i intervjuet som ofte oppklarte uklarhetene. At samme person gjør begge disse jobbene styrker dermed troverdigheten til datamaterialet i studien (Malterud, 2011). For å øke studiens interne validitet ble transkriberingen av rådata gjennomført så nøyaktig som mulig, ved å gjengi ordrett slik informantene ordla seg. Man fikk en ekstra gjennomgang av intervjuene og ble kjent med datamaterialet fra en ny side, noe som var fordelaktig for den videre analyseprosessen. At transkriberingen av intervjuene ble gjennomført parallelt med datainnsamlingen gav også en mulighet for å tilpasse intervjuguiden underveis i datainnsamlingen, ettersom viktige aspekter i skolemiljøet ble inkludert. På denne måten kvalitetssikret man materialet underveis i datainnsamlingen, noe som har styrket studiens troverdighet ytterligere (intern validitet) (Malterud, 2011). Studenten utførte intervjuer som enda ikke er transkribert, samt har også vært sekretær under fokusgruppeintervjuene som ble gjennomført med elevene. Dette innebærer at studenten har vært mye i felten, og fått god innsikt i konteksten rundt mat og måltider både fra de ansatte og elevene sitt perspektiv. I følge Johannessen, Tuft og Kristoffersen (2007), kan man øke sannsynligheten for troverdige (valide) resultater ved å ha investert mye tid i felten slik at man er i stand til å skille mellom relevant og ikke relevant informasjon.



## *Koding og analyse*

Det ble utviklet en kodebok ut fra temaene/spørsmålene i intervjuguiden. Parallelt med kodingen av intervjuene ble det utviklet beskrivende koder ut fra datamaterialet, for å tilpasse kodeboken til det innsamlede materialet (Fade & Swift, 2011; Sandelowski, 2000). Det er viktig å ha en fleksibel holdning til analysen, og foreta endringer av kodene underveis i samsvar med kunnskapen og forståelsen man får ut av materialet (Thagaard, 2009). Kodene ble godkjent av veileder før neste steg i analysen.

Bruk av elektronisk databehandling kan være et effektivt verktøy under analyse av tekstbasert data (Halvorsen, 2008; Thagaard, 2009). Ved at man benyttet et elektronisk analyseprogram *NVivo 11* ble prosessen med å koble kodeordene til de enkelte enhetene i datamaterialet forenklet. På grunn av tidsbegrensningen, og størrelsen på tekstmaterialet var programmet et nyttig verktøy som gav en rask oversikt, samt en bredere forståelse av sammenhengen mellom de ulike temaene. Fordelen er at man enkelt kan søke opp koder, og få informasjon fra alle enhetene. Bruk av elektronisk program i analysen kan styrke troverdigheten til resultatene i studien, fordi man kan konsentrere seg om innholdet (informasjonen) i datamaterialet (Thagaard, 2009). Analysen ble hovedsakelig gjennomført i etterkant av datainnsamlingen.

Videre benyttet denne studien en temasentrert tilnærming, hvor utsnitt fra tekst fra de ulike informantene løsrives fra sin opprinnelige sammenheng og sammenlignes (Thagaard, 2009). Man forsøkte å ivareta det helhetlige perspektivet ved å sette utsnitt fra tekstmaterialet inn i sin naturlige sammenheng under presentasjon av resultatene. Under analysen vekslet man mellom å jobbe med utdrag fra teksten som var kodet og intervjuene som utdragene var hentet fra. Noen ganger var det nødvendig å gå helt tilbake til lydopptak, for å forsikre at tekstutdragene ble satt inn i sammenhengen det opprinnelig ble tatt ut ifra (Thagaard, 2009). I følge Thagaard (2009), kan utvikling av matriser være en egnet måte å systematisk sammenligne datamaterialet fra ulike informanter. Dette viste seg å være en egnet måte for å få oversikt over data fra informantene på samme tema. Siden formålet med QD er å gi en oppsummering av informasjonen som er innhentet, vist matrisene seg å være nyttige.

Analyseformen i QD er mindre teoretisk (enn fenomenologi, grounded theory og diskurs), som gir forskeren friere muligheter i etterbehandlingen av datamaterialet, og man har da mulighet til å gjengi resultatene nokså likt som informantene selv har ordlagt seg. Derimot kan analysen bli noe subjektiv, siden beskrivelsene og hvor hovedfokuset legges, påvirkes av den personen som utfører analysen (Neergaard et al., 2009). For å motvirke mulig subjektiv

analyse kan man ifølge Neergaard et al. (2009), involvere flere forskere i analyseprosessen. I denne masterstudien har det vært et samarbeid med medstudenten under analyseprosessen hvor man har sammenlignet kodeboken. På denne måten har man forsøkt å redusere subjektive tendenser under analysen av materialet. For å forebygge dette ytterligere hadde et samarbeid med flere forskere vært å foretrekke. Dette lot seg ikke gjennomføre grunnet oppgavens omfang. Studenten har vært bevisst på dette og behandlet datamaterialet så nøytralt som mulig.

Siden analysen var preget av en QD tilnærming hvor målet var å gjengi en beskrivelse fremfor å gjengi tolkning av fenomenet man studerer, reduseres overførbarheten til studien (Neergaard et al., 2009). Beskrivelsene og informasjonen som fremkom av masterstudien kan derimot gi grunnlag for nye hypoteser eller kategorier for videre forskning.

### 5.1.6 Etiske hensyn

For å sikre personvernet til informantene ble lydfilene og de transkriberte intervjuene sensurert. Hvis informantene nevnte navn eller stedsnavn under intervjuet ble også dette sensurert under transkriberingen. For å skjule informantens identitet under presentasjon av resultater ble kun stilling gjengitt bak sitatet.

Studenten opplevde at informantene var usikker på hvor mye informasjon de kunne oppgi om elevene på skolen. Spesielt gjaldt dette temaer vedrørende bekymringer rundt elevenes matvaner og aktivitetsnivå. I de fleste intervjuene uttrykte informanten dette høyt: *«hvordan kan jeg si dette uten at jeg sier noe feil»*. I et fåtall av intervjuene ble informasjonen på dette temaet vinklet inn på bekymringer vedrørende enkelttilfeller, for eks. barnevernssaker og rettssaker. Dette var ikke en del av studiens formål, og ble ikke inkludert i analysen. Underveis i datainnsamlingen ble studenten oppmerksom på at dette ikke var aktuelt, og prøvde å vinkle samtalen inn på mer generelle bekymringer, for å beskytte informantene så de ikke ble ledet til å være mer åpen enn nødvendig (Thagaard, 2009).

Under intervjuene kunne det oppleves som utfordrende å fremtre nøytralt og ikke vise egne meninger vedrørende temaene som ble tatt opp. Det er naturlig i en konversasjon mellom to mennesker at man søker reaksjoner fra hverandre. I flere tilfeller søkte informantene bekræftelse og studenten opplevde det som utfordrende hvilken reaksjon som er den riktige når man har rollen som forsker. Det ble naturlig at man hadde et bekræftende kroppsspråk og nikket.

### 5.1.7 Forforståelse

Forforståelsen er preget av forskerens faglige bakgrunn (Thagaard, 2009). Forskeren i kvalitativ metode setter spor underveis i kunnskapsutviklingen fra datainnsamling til presentasjon av resultater. Under hele forskningsprosessen hadde studenten et bevisst forhold til egen forforståelsen og prøvde aktivt å forebygge raske konklusjoner ute i felten i kontakt med informantene. I tillegg tilstrebet man å ha et åpent sinn under hele prosessen noe som trolig kan ha forhindret at nyttig informasjon gikk tapt (Kvale & Brinkmann, 2015). Imidlertid skapes kunnskapen i et samspill mellom forsker og informant, og det er ikke mulig å være helt nøytral i denne sammenhengen. På bakgrunn av dette må resultatene i denne studien ses i sammenheng med at forskeren erkjenner egne spor i forskningsprosessen, og overveie i hvilken grad dette har hatt betydning for resultatene som presenteres (Malterud, 2011).

At studenten som har gjennomført studien hadde nokså høy forforståelse om kosthold og helsetilstand til gruppen ungdommer i Norge, samt god matfaglig kompetanse kan ha hatt innflytelse på kunnskapen som fremkom av denne masterstudien. Imidlertid har man bevisst prøvd at forkunnskapen ikke skal overdøve nyttig informasjonen som informantene bidro med. Forforståelsen kan dessuten ha gitt studenten gode forutsetninger for innsikt og forståelse av det informantene fortalte, noe som kan ha vært en ressurs i selve forskningsprosessen (Malterud, 2011). Forforståelsen kan dermed ha medført at undertegnede klarte å stille gode oppfølgingsspørsmål underveis i intervjuet.

Ved at studenten har redegjort for egen forforståelse, kan ha styrket påliteligheten til studien (Johannessen et al., 2010). I følge Johannessen, Tufte og Kristoffersen (2007), kan studiens pålitelighet styrkes ytterlig ved at man gir leseren en åpen og detaljert framstilling av fremgangsmåten under hele forskningsprosessen (fra innsamlet datamateriale, avgjørelser som er tatt gjennom prosjektet og helt frem til presentasjon av resultater).

## 5.2 Resultatdiskusjon

Formålet med studien var å undersøke skolens matmiljø samt tilbudet for fysisk aktivitet. I tillegg skulle studien utforske rektorers og kontaktlæreres oppfatning av muligheter og utfordringer for at elever kan ha en helsefremmende adferd på skolen. Kapittelet vil diskutere funn som anses som mest sentrale i denne studien. Matmiljøet og aspektene rundt mat og måltider på skolen, som kom frem av masterstudien, vil bli vektlagt i resultatdiskusjonen for å begrense omfanget og for å ivareta samfunnsnæringsperspektivet.

Denne studien hadde en sosio-økologisk tilnærming, og adferdsfaktorer på følgende nivåer: *politisk miljø/samfunn, fysisk miljø og sosialt miljø* relatert til kosthold og fysisk aktivitet blant ungdom ble utforsket.

### 5.2.1 Oppsummering av hovedfunn

Resultatene viste at rammene rundt matpausen var i henhold til retningslinjene vedrørende tilstrekkelig tid og tilsyn under spisetiden. Mangel på egnet spiseområde kom derimot fram som et aspekt i denne masterstudien. Skolenes drikkeutvalg var begrenset og alle kantine hadde utvalg av sukkerholdig drikke som Litago, iste og juice fra TINE. Informantene ved to av skolene oppfattet vannkvaliteten som varierende. Det var liten tilgang på frukt og grønnsaker (F&G) på skolene, og kun én skole hadde tilbud om gratis skolefrukt til elevene hver dag. Rektorene og lærerne var positive til skolefruktordningen (som tidligere var gratis). Det kom imidlertid frem flere logistiske utfordringer knyttet til skolefrukten, deriblant svinn, mangel på økonomiske ressurser samt dårlige rutiner rundt håndteringen av ordningen på samtlige skoler.

Alle skolene hadde et kantine-/matbodtilbud, hvor åpningstidene varierte fra 2-5 dager i uken. Alle hadde utvalg av meieriprodukter, og flere hadde utvalg av både fine og grove brødvarer, men med lite variasjon i pålegg. Ved et flertall av kantine hadde det utvalg av søt bakst en gang i uken. Informantene hadde en oppfatning av at utvalget i kantina baserte seg på elevenes matpreferanser. Rektor og kontaktlærer anså foreldrene som hovedansvarlige for elevenes matvaner. Derimot anså de skolen som hovedansvarlig gjennom faget mat og helse, i tillegg til et medansvar gjennom å tilby et bra kantineutvalg til elevene. Hovedbekymringer vedrørende elevenes matvaner var knyttet til elever som spiste lite og hadde dårlig frokost- og matpakkevaner.

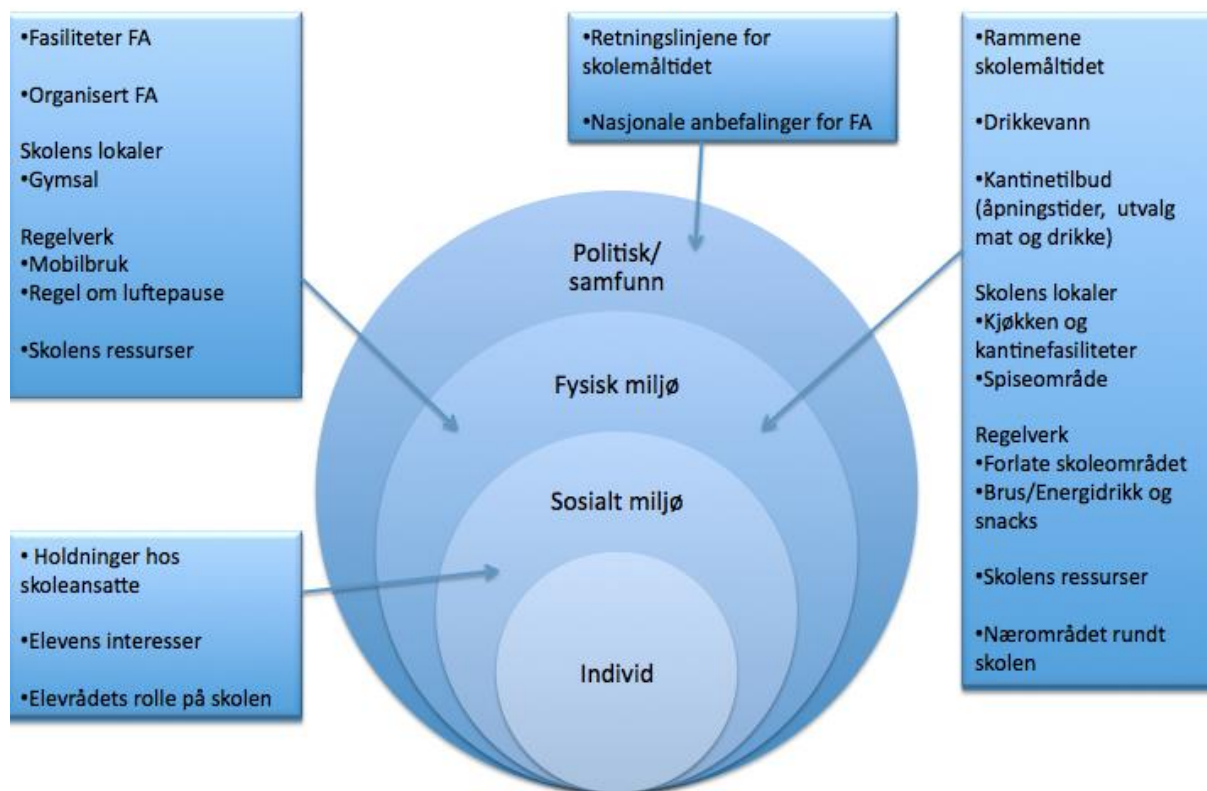
På skolene med eldre lokaler hadde informantene en oppfatning av at det i mindre grad var tilrettelagt for kantinedrift og felles spiseområde (utenom klasserom), samt færre fasiliteter for fysisk aktivitet. Informantene henviste til skolens lokaler som en utfordring for å ha et bedre

kantinetilbud enn det de hadde. Regelverk angående brus/energidrikk og snacks på skolens område, samt tillatelse til å forlate skoleområdet ble praktisert i forskjellig grad mellom skolene.

Rektorene og lærerne mente de hadde begrensede med ressurser som kan frigjøres til å promotere sunne matvaner og legge til rette for å øke aktivitetsnivået blant elevene. Informantene mente nærliggende butikker var en faktor som trolig påvirker elevenes matvaner. I tillegg mente de at elevenes matvaner påvirkes i betydelig grad av medelever både hva gjaldt kosthold og aktivitetsnivå. Et viktig aspekt som kom frem i studien var at en større andel av elevmassen deltar på aktiviteter når elevene arrangerer fremfor når lærere arrangerer. Elevrådet hadde en sentral rolle på skolen angående arrangering av aktiviteter i matpausen. Deres rolle var også fremtredende i matmiljøet på skolen, hvor de kunne påvirke utvalget i kantina.

Valgfaget fysisk aktivitet og helse ble oppfattet som populært blant elevene. Rektor og kontaktlærer anså skolen som ansvarlig for fysisk aktivitet gjennom kroppsøvfaget og valgfaget fysisk aktivitet og helse (FAH). De så imidlertid også et ansvar for å tilrettelegge kroppsøvfaget eller andre aktiviteter arrangert i regi av skolen, for at flertallet av elevene skal kunne delta. I tillegg følte noen at de et ansvar for å oppmuntre dem til å være aktive i hverdagen og i friminutt. Mobilbruk ble ansett som en av hovedutfordringene til mye stillesittende adferd blant elevene på ungdomsskoler.

Hovedvekten av resultatene i masterstudien plasseres under det *fysiske miljøet* i den sosio-økologiske modellen (se figur 5). Retningslinjen for skolemåltidet samt de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet representerer en politisk regulering som plasseres i nivået *politiske miljø/samfunnet* i den sosio-økologiske modellen. Formålet med retningslinjene for skolemåltidet er tilrettelegging av de strukturelle faktorene på skolen, som plasseres i det *fysiske miljøet* i modellen. Det *fysiske miljøet* angår organiseringen av rammene rundt skolemåltidet, kantinetilbudet (åpningstider, utvalg av mat og drikke), tilgangen på fasiliteter for fysisk aktivitet samt skolens lokaler (kjøkken- og kantinefasiliteter, spiseområde og gymsal). Regelverket som praktiseres internt på skolen, som påvirker både miljøet rundt mat og fysisk aktivitet, samt skolens økonomiske ressursene plasseres også i det *fysiske miljøet*. Det *sosiale miljøet* omfatter skoleansattes holdninger, elevenes interesser og elevrådets rolle på skolen.



Figur 5: Hovedfunn fra masterstudien plassert i den sosio-økologiske modellen (FA: fysisk aktivitet)

## 5.3 Matmiljøet på skolen

### 5.3.1 Rammene rundt skolemåltidet

Alle skolene i utvalget satte av 20 minutter til spising av skolemåltidet som anbefalt av Helsedirektoratet. Flere ungdomsskoler enn barne- og kombinertskoler i Norge rapporterte i en tidligere studie utfordringer med å følge retningslinjene, deriblant å sikre nok spisetid (Helsedirektoratet, 2013). Tid avsatt til spising må evalueres i henhold til hvilken organisering skolemåltidet er basert på (Lien et al., 2014). I Norge hvor skolemåltidet tar utgangspunkt i at elevene har medbrakt matpakke, er det 20 minutter som anbefales (Helsedirektoratet, 2003, 2015). Imidlertid bør ungdomsskoler, ifølge retningslinjen også tilrettelegge for et variert kantinetilbud. Baserer skolen seg på servering av mat kan dette være mer tidkrevende enn å ta frem matpakken, og Lien et al. (2014), hevder det da kan være nødvendig å evaluere om 20 minutter er tilstrekkelig. En studie viste imidlertid til at utvidet spisepause førte til at flere elever benyttet denne tiden til å gå utenfor skolens område for å kjøpe lunsj (Holthe et al., 2011b).

I likhet med kartleggingsstudien gjennomført av Helsedirektoratet (2013), rapporterte også rektorene og lærerne i denne masterstudien mangel på egnede lokaler og fasiliteter for å spise skolemåltidet (Helsedirektoratet, 2013). De nyere skolene hadde lokaler med bedre tilrettelagte områder for bespising, som baser (feller for trinn) og felles kantineområder. På de eldre skolene i studien viste derimot skoleansatte til mangel på felles spiseområder, og en skole hadde for få sitteplasser til alle elevene i lunsjen, noe som ikke tilfredsstillte anbefalingen fra Helsedirektoratet om egnet spiseområde. En annen norsk studie fant at mangelen på egnet spisested var en av utfordringene for å kunne implementere retningslinjene for mat og måltider (Holthe et al., 2011b). Informantene på skolen hvor det var mangel på sitteplasser til alle elevene i lunsjen, opplevde dette som en direkte utfordring til at elevene kunne ha et sunt kosthold. Har man ikke et bord å sitte ved kan det være vanskelig å spise et måltid, og dette kan fremme at elevene tar lettvinde løsninger (sjokolade, bolle) som de kan spise med en hånd. Skolens fasiliteter/lokaler ble i denne studien rapportert som en utfordring for å tilrettelegge et egnet spiseområde til elevene som er en av anbefalingene i retningslinjen for mat og måltider.

### **5.3.2 Kantinetilbudet på skolen**

Tilgangen på mat og drikke på skolens område viste seg å være hovedsakelig fra utsalg i kantine/matbod. Informantene mente derfor at kantinetilbudet er en viktig faktor i matmiljøet på skolene. Elevenes mulighet til å ta sunne valg påvirkes av hvilke matvarer som er tilgjengelig i skolekantina, og tidligere forskning har vist at tilgjengelighet i miljøet trolig har en betydelig påvirkning på valgene man tar (Ball et al., 2006; Mackenbach et al., 2014). Alle skolene i denne studien hadde et kantinetilbud til elevene, og åpningstidene varierte fra to til fem dager i uken. Holthe et al. (2011) hevder at uforutsigbare åpningstider, samt lite variasjon i vareutvalget i skolekantina anses som utfordringer til å ha et sunt kosthold på skoler i Norge (Holthe et al., 2011b). Ved en skole i denne studien rapporterte informantene at få åpningsdager i uken var en hindring til å kunne tilby et sunt mattilbud til elevene. Informantene rapporterte også om lite variasjon i matvareutvalget for salg, noe som kan oppfattes som en barriere mot å ta sunne matvalg i skolekantina. Informantene hadde en oppfatning av at utvalget baserte seg på elevenes preferanser, og at de hadde tilpasset produktutvalget til hva som selger best.

I denne masterstudien fremkom det at de eldre skolene hadde færre fasiliteter for kantinedrift (produksjons- og utsalgssted samt færre kjøkkenfasiliteter). For noen av skolene resulterte dette i et kantinetilbud med mindre vareutvalg (mindre stabilitet i utvalget) og færre utsalgsgdager i uken. Tidligere har det blitt rapportert at skoleansatte anså de strukturelle

forholdene, skolens lokaler, som hovedutfordringen for å ha en velfungerende kantine, deriblant egnede fasiliteter for produksjon og egnet utsalgssted (Holthe et al., 2011b). Imidlertid kan også skoleansattes evne for å tilpasse seg skolens struktur og finne best mulig løsning påvirke organiseringen (Holthe, Larsen, & Samdal, 2011a). I denne studien fant man et slikt tilfelle. På en skole hvor rektor påpekte at et daglig kantinetilbud med stabilt vareutvalg som veldig viktig for elevene, hadde skolen funnet en løsning med å ha ekstern drift av skolekantina. På denne måten kunne de ha et kantinetilbud til elevene hver dag, selv om skolen ikke hadde egnede kjøkkenlokaler og fasiliteter for kantinedrift.

Å sikre et godt kantinetilbud på skolen med et variert utvalg i henhold til retningslinjene er viktig ettersom andelen som spiser matpakke avtar når elevene kommer på ungdomsskolen (Øverby & Andersen, 2002). Imidlertid viste en norsk studie at faktorer i skolemiljøet, blant annet kantineutvalget, ikke var utslagsgivende i elevenes inntak av frukt, grønnsaker eller snacks (Gebremariam et al., 2012).

Masterstudiets resultater viser at utvalget i kantina eller matboden på skolene trolig kunne vært bedre ernæringsmessig sammensatt. Melkeprodukter med høyt sukkerinnhold, fine/lyse brødvarer og lite variasjon i pålegget, samt utvalg av søte bakevarer en dag i uken ble rapportert. Dette er ikke i tråd med retningslinjen for mat og måltider i skolen som blant annet anbefaler et tilbud av lettere melkevarianter, samt grove brød- og kornvarer med mye fiber og forskjellig pålegg inkludert fisk og grønnsaker (Helsedirektoratet, 2015). Resultatene fra en studie som undersøkte skolelunsjen i de nordiske landene (Norge, Sverige, Finland og Danmark), viste at 47 prosent av ungdommene mente at å ta sunne valg på skolen kunne vært lettere. Norge hadde høyest andel, hvor 62 prosent av elevene mente dette (Kainulainen, Benn, Fjellström, & Palojoki, 2012). Denne studien viste også til at usunne alternativer på skolen var mer vanlig i Norge enn de andre nordiske landene. Blant de ansatte på fire av skolene i utvalget signaliserte de en holdning om at de var fornøyde med kantineutvalget, ettersom de slapp matvaner som brus, boller og snacks blant elevene hver dag. På disse skolene ble utvalget i kantina ansett som en mulighet til å styre elevenes matvaner i en sunn retning. Derimot anså informantene fra skolene med kun utvalg av meieriprodukter eller hvor de hadde få åpningsdager i uken, kantina som en barriere mot å ha sunne matvaner på skolen.

### **5.3.3 Skolens drikkeutvalg**

Resultatene i masterstudien antyder at skolenes utvalg av drikke hovedsakelig var fra utvalg i kantina. Utvalget bestod av Litago, iste og juice fra TINE. Disse drikkevarene har et relativt



høyt sukkerinnhold (Matvaretabellen, 2016). Imidlertid kan juice (250 ml) inngå som en porsjon av fem om dagen-anbefalingen (Helsedirektoratet, 2015). Tidligere forskning tyder på at norske ungdommer har et høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt (Bere et al., 2008; Øverby et al., 2004). Høyt inntak av sukkerholdig drikke kan bidra til vektøkning og øker risiko for overvekt (de Ruyter, Olthof, Seidell, & Katan, 2012; Lien et al., 2014). At utvalget av drikke på skolens område hovedsakelig består av søte typer med høyt energiinnhold, kan trolig være med på å øke inntaket av sukker blant ungdom, siden lav tilgjengelighet av sunne produkter og høy tilgjengelighet av usunne produkter kan være en barriere mot sunne matvalg (Shepherd et al., 2006). Kun ved to av skolene i denne studien ble det opplyst at de solgte lettmeik i kantina. Informantene fortalte at utvalget av melketyper i kantina var basert på elevenes etterspørsel og preferanser, ettersom de hadde en oppfatning av at få ungdommer kjøper melk uten smak. En studie viser imidlertid at ungdom synes det er vanskelig å velge sunnere alternativer hvis usunne produkter som sjokolademelk, kaker og lignende produkter er først synlig i kantina (Kainulainen et al., 2012). Plasseringen av produkter i kantina kan dermed trolig være en barriere mot sunne matvaner blant elevene på skolen (French et al., 1997).

På to av skolene fremstod kvaliteten på drikkevannet fra springen som mindre god. Funnene om vannkvalitet i denne studien støttes av resultatene fra fokusgruppene med elevene fra samme skole, gjennomført av medstudenten (Gjertsen, 2016 – upublisert masteroppgave). Dårlig vannkvalitet ved disse skolene kan trolig påvirke elevenes vanninntak i en negativ retning, da smak rapporteres som en av de viktigste påvirkningsfaktorene til matvalg blant ungdommer (Story et al., 2002). Dårlig kvalitet på drikkevannet på skolens område, i kombinasjon med høy tilgjengelighet av søte drikkevarer i kantina kan muligens øke sannsynligheten for et høyere inntak av søt drikke (Anttila et al., 2015; Story et al., 2002).

#### **5.3.4 Skolens tilbud av frukt og grønnsaker**

Tilgangen på frukt og grønnsaker på skolene i utvalget var begrenset. Forskning viser at inntaket av F&G blant ungdom er lavere enn anbefalingene (Lynch et al., 2014; Yngve et al., 2005; Øverby & Andersen, 2002). Kontaktlærerne i masterstudien hadde en oppfatning om at inntaket av F&G var høyere blant ungdomsskoleelevene under perioden med gratis skolefrukt. Dette funnet støttes av tidligere forskning på gratis skolefruktordning. Blant annet fant en norsk studie at inntaket av frukt og grønt blant skolebarna nærmest doblet seg fra 2001-2008, på bakgrunn av den subsidierte skolefruktordningen (Bere, Hilsen, & Klepp, 2010). Kartleggingsstudien fra Helsedirektoratet (2013) viste at tilnærmet alle ungdomsskoler og

kombinertskoler hadde et daglig tilbud av frukt og grønnsaker til elevene under perioden med gratis skolefruktordning (Helsedirektoratet, 2013). Det kom frem av masterstudien at fem av de seks skolene i utvalget hadde avsluttet skolefruktordningen ved lovendringen i 2014, da ordningen gikk over til å bli foreldrebetalt. Det var en oppfatning, spesielt blant kontaktlærerne i utvalget, at både elever og lærere savnet skolefruktordningen. I tillegg mente flertallet av lærerne at skolefruktordningen hadde flere positive sider vedrørende elevenes matvaner. Flere informanter følte at lærerne var mer tilstede i matpausen hos elevene under denne ordningen, som førte til at de hadde bedre oversikt over elevenes matvaner enn det de følte i dag. I tillegg rapporterte de at gjennom fruktordningen visste de at det var et tilbud hver dag til elever som verken hadde spist frokost eller hadde med matpakke, noe de så på som en fordel.

En studie fra Europa konkluderte med at foreldrenes oppdragelse og involvering i unges mat- og drikkevaner er spesielt viktig dersom elever ikke får tilbud om grønnsaker eller gratis skolelunsj (Ray et al., 2013). Flere av informantene i masterstudien hadde imidlertid en oppfatning om at få elever hadde medbrakt F&G på skolen. I Norge er det registrert et lavere inntak av F&G blant barn og unge fra familier med lav sosioøkonomisk status, sammenlignet med de som har høyere sosioøkonomisk status (Bere et al., 2010). Ettersom foreldrenes oppdragelse og sosioøkonomiske status sannsynligvis påvirker F&G inntak hos ungdommer, kan trolig gratis skolefrukt være foredelaktig for å øke inntaket av F&G uavhengig av sosiale forskjeller (Bere, Veierød, & Klepp, 2005; Øverby, Klepp, & Bere, 2012).

Ifølge resultatene i masterstudien hadde to av skolene et daglig tilbud av F&G, hvor en av de hadde gratisordning. På disse skolene hadde rektor en oppfatning om at skolen har et større ansvar for elevenes kosthold, og prioriterte at F&G var tilgjengelig i miljøet på skolen. At kun enkelte skoler har tilbud av F&G til elevene, kan muligens medvirke til sosiale forskjeller mellom skolene (Brug, Tak, et al., 2008).

Strukturelle faktorer som tilgang på kjøkkenfasiliteter for å skjære opp frukten og egnet serveringsplass var noe informantene rapporterte som utfordringer vedrørende skolefrukten i denne masterstudien. I tillegg virker det som at skoleansatte synes det er krevende å frigjøre menneskelige ressurser og etablere stabile rutiner rundt håndteringen av skolefrukten. Ved lovendringen i 2014, henviste flere av informantene til at de mistet motivasjonen til å finansiere skolefrukten selv, ettersom det var så mange logistiske utfordringer. Helsedirektoratets kartleggingsstudien fra 2013, viser at halvparten av skolelederne mente at skolefrukten medførte ekstra søppel, og en fjerdedel mente det førte til unødvendig ekstraarbeid og at det tar tid fra undervisning (Helsedirektoratet, 2013). Selv om skolen ikke finner kapasitet til å kunne

tilby gratis skolefrukt, kan trolig tilrettelegging av frukt- og grønnsakspause oppfordre elevene til å spise mer F&G (Krølner et al., 2011).

### 5.3.5 Skoleansattes holdninger til ansvar for elevenes matvaner

Skal eleven sikres et matmiljø som fremmer sunne valgmuligheter på skolen bør organiseringen av skolemåltidet og kantinetilbudet være i henhold til retningslinjene for skolemåltidet (Helsedirektoratet, 2003, 2015). Resultatene i masterstudien indikerer at kjennskapen til retningslinjene var noe begrenset blant informantene i studien. I tillegg rapporterte rektorene som hadde kjennskap til retningslinjene, at det ikke var en prioritert oppgave å tilrettelegge matmiljøet på skolen opp mot anbefalingene. Etersom skolene i Norge selv har ansvaret for å tilrettelegge skolemåltidet kan skolens kapasitet og prioritering påvirke graden av implementering av retningslinjene og tilrettelegging av skolemåltidet (Holthe et al., 2011a).

Det kom frem i studien at rektor og kontaktlærer anså foreldre som hovedansvarlige for elevenes matvaner og at skolen er ansvarlig for kostholdsopplæring hovedsakelig gjennom mat- og helsefaget. En annen norsk studie fant lignende resultater, hvor det ble rapportert om en konflikt blant lærerne mellom å kunne tilby et bedre kantinetilbud og at de ikke anså seg som ansvarlig for elevenes kosthold, fordi deres jobb hovedsakelig er undervisning (Holthe et al., 2011b). Noen informanter i denne masterstudien følte derimot et større ansvar for å tilrettelegge (eller hadde et ønske om å tilrettelegge) for et matmiljø som fremmer sunne matvaner blant elevene, spesielt gjennom å tilby et godt kantinetilbud. Imidlertid var det en varierende holdning blant informantene til hvor mye skolen skulle ofre økonomisk, når ikke de strukturelle forholdene lå til rette for kantinedrift eller det var noen spesiell satsing på kosthold blant ungdom i kommunen. På skoler hvor rektor signaliserte holdninger om et større ansvar for elevene, samt viste til bruk av økonomiske ressurser utover mat- og helsefag, hadde de et bredere og mer stabilt produktutvalg i kantina, samt flere åpningsdager i uken. Resultatene fra masterstudien tyder derfor på at skoleansattes holdninger trolig påvirker organiseringen av matpausen ved prioriteringer av både økonomiske og menneskelige ressurser. Holthe et al., (2011), fant også at skoleansattes holdninger, fordeling av ressurser og prosessen med å tilpasse seg skolens lokaler og struktur var faktorer som trolig påvirker graden av tilrettelegging av skolemåltidet opp mot retningslinjene (Holthe et al., 2011a). Holdningen blant de ansatte på skolen kan dermed ha en innvirkning på organiseringen av matmiljøet på skolen, og om det hemmer eller fremmer sunne valg. En norsk studie viser at hvis rektor og andre ansatte ved institusjonen følte at skolen har et høyere ansvar for elevenes kosthold og matvaner og hvor

ernæring er prioritert, kan dette trolig ha en positiv påvirkning på elevenes kunnskap om sunn mat (Gebremariam et al., 2012).

Bekymringer rundt matvanene til elever dreide seg hovedsakelig om de som fikk i seg for lite energi, og hadde dårlig frokost og matpakkevaner. Resultatene fra masterstudien viser at lærere oppfattet at elever som spiser for lite i løpet av skoledagen, er en større utfordring enn elever som spiser mye usunt og er overvektige. En norsk studie fant at dårlige frokostvaner rapporteres hyppigere hos gruppen med overvekt enn hos de som er normalvektige (Grydeland et al., 2012). En internasjonal studie fant også at dårlige frokostvaner er en risikofaktor for å utvikle overvekt (Haug et al., 2009). Blant informantene var det en felles holdning om at dårlige frokost- og matpakkevaner var en bekymrende utvikling, og flere hadde satt i gang tiltak som å arrangere skolefrokost en til flere ganger i året. To av skolene hadde i en periode i tillegg hatt et tilbud om skolefrokost som kunne kjøpes i kantina. De hadde imidlertid erfaringer med dårlig salg som var hovedgrunnen for at dette ble avsluttet. Informantene signaliserte at en dialog mellom elevrådet og kantina er viktig for å sikre et utvalg av produkter som elevene synes er attraktive. Utvalget på skolefrokosten hadde vært forskjellig fra lunsjtilbudet, ved at dette frokosttilbudet bestod av brødskiver med forskjellig pålegg istedenfor påsmurte baguetter. Muligens kan utvalget på skolefrokosten være en medvirkende årsak til at elevene ikke benyttet seg av det. En studie som utforsket elevers synspunkt på hvordan gjøre skolens matmiljø sunnere, viser at ungdommene ønsker å være mer involvert i hva som selges i kantina (Kainulainen et al., 2012).

### **5.3.6 Regelverk som påvirker matmiljøet**

I denne masterstudien fremstår regelverk som påvirker matmiljøet på skolen som en viktig faktor som kan ha innvirkning på elevenes matvaner i skoletiden. Det fremkom at fem av seks skoler praktiserte forbud mot at enkelte eller alle trinnene kunne forlate skoleområdet. En studie som utforsket faktorer som påvirker kosthold i skolemiljøet i syv land i Europa, inkludert Norge, fant at de fleste skolene hadde flere regler som påvirket matmiljøet (Lien et al., 2014). Imidlertid fant denne studien at Norge var et av landene hvor regelverk angående matmiljøet ble praktisert i mindre grad (Lien et al., 2014). Tre av skolene i utvalget hadde totalforbud mot at alle trinnene kunne forlate skoleområdet. Rektor og kontaktlærer ved disse skolene signaliserte et ansvar for elevene i skoletiden, og følte at de mistet kontrollen hvis elevene gikk ut av skolens område. Forskning tyder på at det er større sannsynlighet for inntak av usunne produkter blant elever hvis det er tillatt å forlate skoleområdet, enn blant elever på skoler hvor

det er forbud (Neumark-Sztainer et al., 2005). På de to skolene i utvalget som tillot at alle eller kun 10. trinn kunne forlate skoleområdet for å kjøpe lunsj, hadde informantene en oppfatning av at elevene ofte kjøpte usunne produkter med høyt fett- og sukkerinnhold. Siden ungdommer er i en periode hvor de får anledning til å ta selvstendige valg, fører dette ofte til at kostholdet går i retning mye usunt (Story et al., 2002). Blant annet øker inntaket av brus med økende alder (Bere et al., 2008). Bare på én av skolene hadde elevene lov til å medbringe brus og snacks tilbake og spise dette på skolens område. Dersom elevene har mulighet til å ta med usunn mat tilbake på skoleområdet kan dette påvirke matmiljøet, da det utfordrer normen for sunne matvaner på skolen (Holthe et al., 2011b).

Fem av skolene hadde forbud mot at elevene hadde med brus og snacks på skolens område i hverdagene. Derimot ble det rapportert motstridende informasjon angående konfiskering av disse produktene i denne masterstudien. En norsk studie rapporterte at skoleansatte opplevde mangelen på klare regler om hvilken mat og drikke elevene kan ha med inn på skolens område som en utfordring for sunne matvaner blant ungdommer (Holthe et al., 2011b). Enkelte skoler hadde derimot nedskrevne regler i ordensreglementet, som trolig kan føre til kollektive holdninger angående regelverket på skolene blant lærerne og de ansatte.

Samtlige informanter rapporterte at de prøvde å ha et sunt utvalg av produkter i kantina, og ingen av skolene hadde utsalg av brus og snacks. WHO (2004) anbefaler å redusere tilgangen på usunne produkter og drikke for salg (WHO, 2004). En norsk studie viser at forbud mot usunne produkter på skolens område kan ha en positiv effekt på å redusere inntaket av slike produkter i skoletiden (Bere et al., 2008). En annen studie viser imidlertid til at det kan være like viktig å praktisere forbud mot å forlate skoleområdet, som å forby salg av usunne produkter på skolen (Anttila et al., 2015).

På bakgrunn av litteraturen tyder det på at regelverk kan virke hensiktsmessig på elevenes matvaner, spesielt hvis området rundt skolen gir tilgang på usunne produkter. Studiens resultater viser at rektor og kontaktlærer opplevde at ved innføring av regelverk, har inntak av brus, boller og andre usunne produkter blant elevene i skoletiden blitt redusert. En norsk studie fant ingen assosiasjon mellom butikker i nærheten av skolen og matvanene til elevene, trolig på grunn av regelforbud mot å forlate skoleområdet, slik at de kun hadde muligheten til å dra innom butikken før og etter skoletid (Gebremariam et al., 2012).

## 5.4 Miljøet for fysisk aktivitet

### 5.4.1 Fasiliteter på skolen og organisert aktivitet

Studien tyder på at det var en betydelig forskjell i tilgangen på fasiliteter for fysisk aktivitet mellom skolene, hvor skolene med eldre lokaler hadde færre fasiliteter tilgjengelig for elevene ute i skolegården. Et mindre attraktivt uteområde har vist seg å være en av hovedgrunnene til at ungdommer er mindre aktive i skoletiden enn ønskelig (Hohepa, Schofield, & Kolt, 2006). WHO (2004) anbefaler at det bør være passende fasiliteter og utstyr tilgjengelig på skoler, siden det kan fremme fysisk aktivitet. En norsk studie viste at bedre tilgang på utendørsfasiliteter på ungdomsskoler, var assosiert med at flere elever var aktive i friminuttene, og dette hadde effekt hos begge kjønn (Haug et al., 2010). Imidlertid omtalte rektor og kontaktlærer ungdomsskoleelevene som nokså passive i skoletiden, også på skolene hvor de vurderte uteområdet som tilrettelagt for aktivitet. Deres oppfatning var også at det var en nedgang i aktivitetsnivået i løpet av de tre årene elevene går på ungdomsskole. En nedgang i aktivitetsnivået med økende alder har tidligere blitt dokumentert (Grydeland et al., 2014; Kolle, Steene- Johannessen, Andersen, & Anderssen, 2010).

Informantene hadde derimot en oppfatning om at arrangerte aktiviteter, og da spesielt elevarrangerte aktiviteter, skaper mer aktivitet blant elevene. De mente også at elevarrangerte aktiviteter skaper et høyere aktivitetsnivå blant elevene enn aktiviteter arrangert av lærere. Dette angikk aktiviteter i matpausen arrangert enten av elevrådet eller enkelte elever gjennom forebyggende programmer (trivselsledere eller *YouMe*). Ved tidligere studier har man dokumentert at hvor mye individet har glede av en aktivitet, kan ha betydning for aktivitetsnivået hos individer (Bergh et al., 2012). Det fremkom av masterstudien at elevarrangerte aktiviteter ofte bestod av andre typer aktiviteter og ballspporter enn de som typisk er mye benyttet ved vanlige kroppsøvingstimer, som fotball, håndball og basketball. Dette kan tyde på at større bredde i aktivitetene som arrangeres, kan være en viktig faktor for at flere elever deltar. Noen lærere hadde også en oppfatning av at elevarrangerte aktiviteter ofte innebar mindre pressfaktorer, som karakterer. I tillegg involverte det ikke klesskift og dusjing etter aktivitetene, noe de mente kunne føre til at en større andel av elevmassen deltok. Organisert aktivitet har tidligere vist seg å være et lovende tiltak ved forebygging av overvekt, siden det er en faktor som er vist å ha god effekt på å øke aktivitetsnivået (De Bourdeaudhuij et al., 2011). På to av skolene hvor informantene opplevde uteområdet som godt tilrettelagt for aktivitet, erfarte de at få elever benyttet seg av det på egen hånd. Trolig kan dette underbygge teorien om at elevene trenger at noen setter i gang en aktivitet for at de skal være aktive.

#### 5.4.2 Holdninger hos skoleansatte om ansvar for elevenes aktivitetsnivå

Det ble avdekket i studien at et flertall av lærerne følte at skolen bør være en arena som tilrettelegger for fysisk aktivitet, både i kroppsøvingstimene og ved å oppmuntre elevene til å være aktive i friminuttene. Tidligere forskning indikerer en positiv effekt av sosial støtte fra lærere på aktivitetsnivået til unge, også på elever fra familier med lav sosioøkonomisk status (Bergh et al., 2012). Studien konkluderte med at sosial støtte potensielt kan være med å utjevne den sosiale forskjellen man ser i aktivitetsnivået blant ungdom, siden sosial støtte fra lærere også viste en effekt på aktivitetsnivået til elever fra familier med lav sosioøkonomisk status.

Flere av informantene rapporterte et ønske om å øke elevenes aktivitetsnivå, men mente det var vanskelig innenfor rammene man har, ettersom timeplan kun er lagt opp til å inneholde et visst antall kroppsøvingstimer og valgfaget FAH. En litteraturoppsummering viste at skolen er en egnet arena for intervensjoner som har som formål å øke aktivitetsnivået, og at en kombinasjon av utdanning, kroppsøvingstimer og strukturelle endringer i miljøet har best effekt på aktivitetsnivået. Promotering av fysisk aktivitet i skolemiljøet kan ha potensialet til å øke totalt aktivitetsnivå blant ungdommer også utenfor skolen (Kriemler et al., 2011). En annen studie viste også at tilrettelegging av aktivitet både før og etter skoletid har potensialet til å øke aktivitetsnivået blant elevene (De Bourdeaudhuij et al., 2011). Imidlertid opplevde rektor og kontaktlærer ved minst to av skolene at skoleskysordningen hindret dem i å iverksette tiltak som å utvide skoledagen, slik at de kunne legge opp til fysisk aktivitet enten før eller etter skoletid.

Stillesittende adferd blant elevene ble rapportert som en hovedutfordring og samtlige informanter hadde et ønske om å redusere nivået av stillesitting blant elevene. Likevel rapporterte informantene at å tilrettelegge for mer fysisk aktivitet i skolen enn hva som inngår i læreplanen, er ressurskrevende, og at skolene hadde begrenset med økonomiske ressurser. På to av skolene hvor rektor signaliserte et ønske om å øke aktivitetsnivået blant elevmassen, viste skolen til prioritert bruk av økonomiske ressurser på forebyggende programmer som har som mål å øke aktivitetsnivået.

I masterstudien hadde også flere informanter en oppfatning om at gutter var flinkere til å aktivisere seg i friminuttene enn jenter, og at jenter hadde en mer passiv adferd i skoletiden. En norsk studie viste ingen forskjell mellom kjønn og tiden de var stillesittende i løpet av dagen (Grydeland et al., 2012). Imidlertid viste Grydeland et al., (2012) at gutter hadde et totalt høyere aktivitetsnivå enn jentene. Tidligere forskning tyder også på at gutter i gjennomsnitt har et

høyere aktivitetsnivå enn jenter, samt at jenter deltar sjeldnere på sportslige aktiviteter (Bjelland et al., 2011; Brug et al., 2012). Resultatene fra HEIA-studien viste imidlertid at intervensjoner i skolemiljøet med formål om å øke aktivitetsnivået hadde bedre effekt på jentene enn på guttene (Grydeland et al., 2014). Dette kan tyde på at ulike aktiviteter/fasiliteter stimulerer forskjellig til aktivitet hos gutter og jenter, og at skolen og lærerne må tilrettelegge for et variert tilbud for å kunne øke totalt aktivitetsnivå hos begge kjønn.

### **5.4.3 Regelverk på skolen som påvirker stillesitting**

Informantene oppfattet hyppig mobilbruk i skoletiden som en av hovedårsakene til fysisk inaktivitet blant elevene i friminuttene. Økt skjermtid (tv og andre skjermer) har vist seg å være assosiert med overvekt blant unge, da det fremmer stillesittende adferd (Bjørnara et al., 2014; Brug et al., 2012; Grydeland et al., 2012). Etersom ungdom bruker store deler av skoledagen til stillesitting, kan friminuttene ha et potensial til å øke aktivitetsnivået blant ungdommer. En studie viser at deltakelse på fysisk aktivitet i friminuttene kan bidra med 5-40 prosent av den daglige anbefalingen på 60 minutter fysisk aktivitet blant ungdom (Ridgers et al., 2006).

Ved en av skolene, hvor skoleledelsen var bevisst på at de ville redusere stillesitting blant elevene, hadde de innført en regel om at elevene måtte ut av skolebygget de siste 15 minuttene av matpausen samt innført mobilfri skole. Det er registrert forskjeller i stillesittende adferd mellom ulike grupper, hvor denne adferden forekommer hyppigere blant ungdommer som er overvektige sammenlignet med normalvektige (Grydeland et al., 2012). Ved å innføre et tiltak om at alle elevene må ut i friminuttet, kan det trolig fremme aktivitet og redusert stillesittende adferd blant alle elevene på skolen. I tillegg kan restriksjoner mot mobilbruk i skoletiden trolig bidra til mindre skjermtid totalt i døgnet, noe som muligens kan ha innflytelse på å redusere totalt andel stillesittende adferd (Bjelland et al., 2011). Skoleansatte mente at mobilfrie dager ikke nødvendigvis øker aktivitetsnivået blant ungdommen, men at det kan virke positivt på det sosiale miljøet mellom elevene, ettersom elevene snakker mindre sammen når de sitter på mobilen.



## 6 Konklusjon

Masteroppgaven gir innsikt i rektorers og kontaktlæreres oppfatning av organiseringen rundt skolemåltidet, samt deres forståelse av faktorer i skolemiljøet som påvirker ungdomsskoleelevers matvaner og aktivitetsnivå. Funnene tyder på at skolene har nokså ulik organisering og at holdningen hos skoleansatte om skolens ansvar for elevenes helse, trolig gjør utslag i skolens interne organisering. Denne studien støtter opp under teorien om at ungdommers mulighet til å ha en helsefremmende adferd påvirkes av miljøfaktorer på ulike nivåer i skolemiljøet.

Tilgangen på mat og drikke på skolens område var hovedsakelig fra skolekantina, og derfor anses den som en viktig faktor i matmiljøet på ungdomsskolene. Rektor og lærere mente utvalget var lite variert, men at det var basert på elevenes preferanser. Det var begrenset utvalg av melk (hovedsakelig søte typer) og liten tilgang på frukt og grønnsaker i skolemiljøet. Skoleansatte anså foreldrene som hovedansvarlig for elevenes matvaner, men mente at skolen har et medansvar gjennom å tilby et godt kantinetilbud. Flere hadde et ønske om at skolen bør være en arena som fremmer sunne matvaner og aktivitet blant sine elever.

Det ble påpekt ulike utfordringer vedrørende skolens strukturelle forhold som gjorde det vanskelig å tilrettelegge organiseringen av mat og måltider i tråd med retningslinjene, samt å øke aktivitetsnivået blant elevene i ungdomsskolen. På skoler med eldre skolebygg var det flere utfordringer knyttet til skolemiljøets helsefremmende funksjon med færre fasiliteter for kantinedrift og færre fasiliteter for fysisk aktivitet. Masterstudien avdekket imidlertid ulik grad av ressursbruk, noe som berører organiseringen både for matmiljøet og miljøet for fysisk aktivitet. Varierende holdninger blant de ansatte om hvor ansvarlig skolen er for å tilrettelegge et helsefremmende skolemiljø, tyder på ulike prioriteringer av skolens økonomiske ressurser.

Resultatene fra masterstudien tyder på at hvorvidt skolemiljøet fremmer sunne matvaner og fysisk aktivitet blant ungdomselevne, påvirkes av holdningene til rektor og lærere, og hvordan de tilrettelegger for dette på sin skole. Dette gir seg utslag i ulik organisering skolene imellom, og medfører at noen elever har et mer helsefremmende skolemiljø enn andre.

Tilrettelegging av et helsefremmende skolemiljø må være forankret hos de ansatte på skolen. Etersom masterstudien viste at få av informantene verken hadde kjennskap til de nye eller de eldre retningslinjene for skolemåltidet fra Helsedirektoratet, kan dette trolig føre til forskjeller i organiseringen mellom skoler. For å bidra til at alle skoler organiserer et skolemiljø som fremmer sunne matvaner blant alle elevene, vil arbeidet med å informere skoler og skoleansatte om retningslinjen for mat og måltider være viktig. Kjennskap til retningslinjen er

et sentralt ledd i arbeidet med å ansvarliggjøre skoleledelsen og skoleansatte om å tilrettelegge mat og måltider opp mot anbefalingene ved deres skole.

Dette studien gir et bilde på organiseringen av mat og måltider og konteksten rundt ungdomsskolene i Øvre Romerike. Funnene kan bidra med kunnskap for å videreutvikle skolenes helsefremmende funksjon i regionen. Videre kan funnene fra studien være viktig ved utvikling av tiltak som kan testes gjennom intervensjonsstudier i skolemiljøet. Trolig kan også funnene gi innsikt i, og øke forståelsen av utfordringer og muligheter for implementering av retningslinjene for mat og måltider på ungdomsskoler.

## Referanseliste

- 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), 99-106.
- Anttila, J., Rytönen, T., Kankaanpää, R., Tolvanen, M., & Lahti, S. (2015). Effect of national recommendation on sweet selling as an intervention for a healthier school environment. *Scandinavian journal of public health, 43*(1), 27-34.
- Ball, K., Timperio, A. F., & Crawford, D. A. (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.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*: Wiley Online Library.
- Bere, E., Glomnes, E. S., te Velde, S. J., & Klepp, K.-I. (2008). Determinants of adolescents' soft drink consumption. *Public health nutrition, 11*(01), 49-56.
- Bere, E., Hilsen, M., & Klepp, K. I. (2010). Effect of the nationwide free school fruit scheme in Norway. *British Journal of Nutrition, 104*(04), 589-594. doi: 10.1017/S0007114510000814
- Bere, E., Veierød, M. B., & Klepp, K. I. (2005). The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Preventive medicine, 41*(2), 463-470.
- Bergh, I. H., Bjelland, M., Grydeland, M., Lien, N., Andersen, L. F., Klepp, K. I., . . . Ommundsen, Y. (2012). Mid-way and post-intervention effects on potential determinants of physical activity and sedentary behavior, results of the HEIA study—a multi-component school-based randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity, 9*, 63.
- Bjelland, M., Bergh, I. H., Grydeland, M., Klepp, K. I., Andersen, L. F., Anderssen, S. A., . . . Lien, N. (2011). Changes in adolescents' intake of sugar-sweetened beverages and sedentary behaviour: results at 8 month mid-way assessment of the HEIA study—a comprehensive, multi-component school-based randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity, 8*, 63.
- Bjørnara, H. B., Vik, F. N., Brug, J., Manios, Y., De Bourdeaudhuij, I., Jan, N., . . . Bere, E. (2014). The association of breakfast skipping and television viewing at breakfast with weight status among parents of 10–12-year-olds in eight European countries; the ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) cross-sectional study. *Public health nutrition, 17*(04), 906-914.

- Bronfenbrenner, U. (2009). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*: Harvard university press.
- Brug, J., Kremers, S. P., Lenthe, F. v., Ball, K., & Crawford, D. (2008). Environmental determinants of healthy eating: in need of theory and evidence. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 67(3), 307-316. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0029665108008616>
- Brug, J., Tak, N. I., te Velde, S. J., Bere, E., & De Bourdeaudhuij, I. (2008). Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *British Journal of Nutrition*, 99(S1), S7-S14.
- Brug, J., te Velde, S. J., Chinapaw, M. JM., Bere, E., De Bourdeaudhuij, I., Moore, H., . . . Lien, N. (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), 276.
- Brug, J., van Stralen, M. M., te Velde, S. J., Chinapaw, M. J.M., De Bourdeaudhuij, I., Lien, N., . . . Maes, L. (2012). Differences in weight status and energy-balance related behaviors among schoolchildren across Europe: the ENERGY-project. *PloS one*, 7(4), e34742.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming* (2 ed.): Universitetsforlaget.
- De Bourdeaudhuij, I., Van Cauwenberghe, E., Spittaels, H., Oppert, J- M, Rostami, C, Brug, J, . . . Maes, Lea. (2011). School- based interventions promoting both physical activity and healthy eating in Europe: a systematic review within the HOPE project. *Obesity Reviews*, 12(3), 205-216.
- de Ruyter, J. C., Olthof, M. R., Seidell, J. C., & Katan, M. B. (2012). A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *New England Journal of Medicine*, 367(15), 1397-1406.
- Departementene. (2007). Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011), Oppskrift for et sunnere kosthold. Oslo: Departementene.
- Fade, SA, & Swift, JA. (2011). Qualitative research in nutrition and dietetics: data analysis issues. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24(2), 106-114.
- Folkehelseinstituttet. (2013). Resultater fra Barnevekststudien 2008-2012 med overvekt. Retrieved 5. oktober 2015, from <http://www.fhi.no/artikler/?id=107263>
- Folkehelseinstituttet. (2016). Barn, miljø og helse. Risiko- og helsefremmende faktorer. Oslo: Folkehelseinstituttet.

- Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv. (1995). *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv.* from <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>
- French, S. A., Story, M., Jeffery, R. W., Snyder, P. A. T., Eisenberg, M., Sidebottom, A. , & Murray, D. (1997). Pricing strategy to promote fruit and vegetables purchase in high school cafeterias. *Journal of the American Dietetic Association* 97(9), 1008-1010.
- Gebremariam, M. K., Andersen, L. F., Bjelland, M., Klepp, K. I., Totland, T. H., Bergh, I. H., & 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.
- Gjertsen, M. (2016). *Elevers vurdering av matmiljøet og fysiske miljøet på skolen, og hvilke muligheter og barrierer dette utgjør for et sunt kosthold og fysisk aktivitet* (Masteroppgave i samfunnsnærings). Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Grydeland, M., Bergh, I. H., Bjelland, M., Lien, N., Andersen, L. F., Ommundsen, Y., . . . Anderssen, S. A. (2012). Correlates of weight status among Norwegian 11-year-olds: The HEIA study. *BMC public health*, 12, 1053.
- Grydeland, M., Bjelland, M., Anderssen, S. A., Klepp, K. I., Bergh, I. H., Andersen, L. F., . . . Lien, N. (2014). Effects of a 20-month cluster randomised controlled school-based intervention trial on BMI of school-aged boys and girls: the HEIA study. *British journal of sports medicine*, 48(9), 768-773.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (5 ed.). Oslo: Cappelen Forlag.
- Harrison, F., & Jones, A. P. (2012). A framework for understanding school based physical environmental influences on childhood obesity. *Health & Place*, 18(3), 639-648. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.12.009>
- Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Iannotti, R., Kelly, C., Borraccino, A., . . . Giacchi, M. (2009). Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *International Journal of Public Health*, 54(2), 167-179.
- Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J. F., & Samdal, O. (2010). The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. *Health education research*, 25(2), 248-256.
- Helsedirektoratet. (2003). Skolemåltidet: Retningslinjer for skolemåltidet. Oslo.

- Helsedirektoratet. (2013). Mat og måltider i grunnskolen: En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod. Oslo.
- Helsedirektoratet. (2014a). Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014b). Nasjonale anbefalinger fysisk aktivitet og stillesitting - 13-17 år. Oslo.
- Helsedirektoratet. (2015). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Oslo.
- Hohepa, M., Schofield, G., & Kolt, G. S. (2006). Physical activity: what do high school students think? *Journal of Adolescent Health, 39*(3), 328-336.
- Holthe, A., Larsen, T., & Samdal, O. (2011a). Implementation of national guidelines for healthy school meals: the relationship between process and outcome. *Scandinavian Journal of Educational Research, 55*(4), 357-378.
- Holthe, A., Larsen, T., & Samdal, O. (2011b). 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.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4 ed.). Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Johansson, B., Mäkelä, J., Roos, G., Hillén, S., Hansen, G. L., Jensen, T. M., & Huotilainen, A. (2009). Nordic Children's Foodscapes. *Food, Culture & Society, 12*(1), 25-51. doi: 10.2752/155280109X368651
- Kainulainen, K., Benn, J., Fjellström, C., & Palojoki, P. (2012). Nordic adolescents' school lunch patterns and their suggestions for making healthy choices at school easier. *Appetite, 59*(1), 53-62.
- Kolle, E., Steene- Johannessen, J., Andersen, L. B., & Anderssen, S. A. (2010). Objectively assessed physical activity and aerobic fitness in a population- based sample of Norwegian 9- and 15- year- olds. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20*(1), e41-e47.
- Kremers, S. P.J., De Bruijn, G. J., Visscher, T. L.S., Van Mechelen, W., De Vries, N. K., & Brug, J. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: a dual-process view. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3*:9. doi: 10.1186/1479-5868-3-9
- Kriemler, S, Meyer, U, Martin, E, Van Sluijs, EMF, Andersen, LB, & Martin, BW. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and

- adolescents: a review of reviews and systematic update. *British journal of sports medicine*, 45(11), 923-930.
- Krokstad, S., & Knudtsen, M. S. (2011). Folkehelse i endring. Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag. Levanger: HUNT forskningssenter. Institutt for samfunnsmedisin, Det medisinske fakultet, NTNU.
- Krølner, R., Rasmussen, M., Brug, J., Klepp, K. I., Wind, M., & Due, P. (2011). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *International Journal of Behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 112.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2 ed.): Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. . (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 ed.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- 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.
- Larsen, A. K. (2008). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode* (2 ed.): Fagbokforlaget
- Lawrence, M., & Worsley, T. (2007). Concepts and guiding principles *Public Health Nutrition From principles to practice* (pp. 5-27). England: Open University Press.
- Lien, N., van Stralen, M. M., Androutsos, O., Bere, E., Fernández-Alvira, J. M., Jan, N., . . . te Velde, S. J. (2014). The school nutrition environment and its association with soft drink intakes in seven countries across Europe—the ENERGY project. *Health & place*, 30, 28-35.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Moodie, M. L., Hall, K. D., Gortmaker, S. L., Swinburn, B. A., . . . McPherson, K. (2015). Child and adolescent obesity: part of a bigger picture. *The Lancet*, 385(9986), 2510-2520.
- Lokalmedisinsk Senter Øvre Romerike. (2011). Samarbeid om helsetjenester "Lokalmedisinsk Senter" Øvre Romerike. Øvre Romerike.
- Lynch, C., Kristjansdottir, A. G., Te Velde, S. J., Lien, N., Roos, E., Thorsdottir, I., . . . Ribic, C. H. (2014). Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries—the PRO GREENS cross-sectional survey. *Public health nutrition*, 17(11), 2436-2444.

- Mackenbach, J. D., Rutter, H., Compernelle, S., Glonti, K., Oppert, J. M., Charreire, H., . . . Lakerveld, J. (2014). Obesogenic environments: a systematic review of the association between the physical environment and adult weight status, the SPOTLIGHT project. *BMC Public Health, 14*(1), 1.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative Metoder i Medisinsk Forskning: en innføring* (3 ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Matvaretabellen. (2016). Matvaretabellen, drikke. Retrieved 15. mai 2016, from <http://www.matvaretabellen.no/drikke-g9>
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. . (1988). An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education & Behavior, 15*(4), 351-377. doi: 10.1177/109019818801500401
- 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.
- Määttä, S., Ray, C., Roos, G., & Roos, E. (2015). Applying a Socioecological Model to Understand Preschool Children`s Sedentary Behaviors from the Viewpoints of Parents and Preschool Personnel. *Early Childhood Education Journal, 43*(5).
- NCD Risk Factor Collaboration. (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19· 2 million participants. *The Lancet, 387*(10026), 1377-1396.
- Neergaard, M. A., Olesen, F., Andersen, R. S., & Sondergaard, J. (2009). Qualitative description—the poor cousin of health research? *BMC medical research methodology, 9*(1), 52. doi: 10.1186/1471-2288-9-52
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story, M., & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity, 2:14*. doi: 10.1186/1479-5868-2-14
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova)*. from [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL\\_11](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_11)
- QSR. (2015). How NVivo Can Help You. Retrieved 11. april 2016, from <http://www.qsrinternational.com/industry/nvivo-in-education>



- Ray, C., Roos, E., Brug, J., Behrendt, I., Ehrenblad, B., Yngve, A., & th Velde, S. J. (2013). Role of free school lunch in the associations between family-environmental factors and children`s fruit and vegetables intake in four European countries. *Public health nutrition, 16*(06), 1109-1117.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports medicine, 36*(4), 359-371.
- Romeriksløftet. (2015). Fysisk aktivitet, kosthold, miljø. Retrieved 7.juni 2015, from <http://www.romeriksloftet.no/om-romeriksloftet>
- Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American journal of public health, 91*(4), 618.
- Samdal, O., Haug, E., Slåtten, H., Larsen, T., Holthe, A., Hasnes, Å., . . . Hansen, F. (2008). Evalueringsrapport 2. Fysisk aktivitet og måltider. HEMIL-senteret Universitetet i Bergen.
- 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.
- Sosial- og Helsedirektoratet, Avdeling for Ernæring. (2002). UNGKOST-2000 Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4.-og 8. klasse i Norge. Oslo.
- Stokols, D., Allen, J., & Bellingham, R. L. (1996). The Sosial Ecology of Health Promotion: Implications for Research and Practice. *American Journal of Health Promotion, 10*(4), 247-251.
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu. Rev. 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.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (3 ed.): Fagbokforlaget.

- TINE. (2016). M&D-produktene Retrieved 15. mars 2016, from <http://www.tinematogdrikke.no/produktene>
- Utdannings-, Sosial-, & Helsedirektoratet. (2007). *Veileder for fysisk aktivitet og måltider i skolen*. Oslo.
- Van Der Horst, K., Oenema, A., Ferreira, I., Wendel-Vos, W., Giskes, K., van Lenthe, F., & Brug, J. (2007). A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviors in youth. *Health education research*, 22(2), 203-226.
- Wechsler, H., Devereaux, R. S., Davis, M., & Collins, J. (2000). Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Preventive Medicine*, 31(2), S121-S137.
- WHO. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health* Switzerland.
- WHO. (2016a). *Preventing Disease Through Healthy Environments: A global assesment of the burden of disease from environmental riks*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- WHO. (2016b). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. *World Health Organization: Geneva, Switzerland*.
- Yngve, A., Wolf, A., Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B., . . . Maes, L. (2005). Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Cross-sectional Survey. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 49(4), 236-245.
- Øverby, N. C., & Andersen, L. F. (2002). Ungkost-2000: nationwide dietary survey among 4th and 8th graders in Norway. *Oslo: National Nutrition Council*.
- Øverby, N. C., Klepp, K. I., & Bere, E. (2012). Introduction of a school fruit program is associated with reduced frequency of consumption of unhealthy snacks. *The American journal of clinical nutrition*, 96(5), 1100-1103.
- Øverby, N. C., Lillegaard, I. T. L., Johansson, L., & Andersen, L. F. (2004). High intake of added sugar among Norwegian children and adolescents. *Public health nutrition*, 7(02), 285-293.

## **VEDLEGG**

**Vedlegg 1:** Informasjonsark ESSENS-studien

**Vedlegg 2:** Informasjonsskriv til rektor om ESSENS-studien (Inkludert samtykkeskjema)

**Vedlegg 3:** Informasjonsbrev til skoleadministrasjonen og lærere om ESSENS-studien

**Vedlegg 4:** E-post utsendt til lærere for rekruttering til kvalitativ studie

**Vedlegg 5:** Intervjuguide

**Vedlegg 6:** Studiens godkjenning av NSD

## 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

## **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](mailto:Liv.Elin.Torheim@hioa.no)/ tlf. nr.: 47334643

Mekdes Gebremariam ([Mekdes-Kebede.Gebremariam@hioa.no](mailto: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:



## **Informasjonsbrev til skoleadministrasjonen og lærere.**

ESSENS - prosjektet: Environmental determinants of health behaviors among adolescents

ESSENS prosjektet skal gjennomføres ved Høgskolen i Oslo og Akershus ved avdeling for forskning i samarbeid med folkehelseprosjektet, Romeriksløftet. Prosjektet omhandler kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesittende adferd og faktorer som kan påvirke dette. Din skole, samt xx skoler i Øvre Romerike har blitt enige om å delta i prosjektet.

Datainnsamlingen for en del av prosjektet har allerede blitt gjennomført på xxx. Vi ønsker nå å utføre intervjuer med noen fra skoleadministrasjonen og lærere. Intervjuene vil vare i omtrent 30-45 minutter. Intervjuene er ment for å diskutere muligheter og utfordringer for sunne spisevaner og fysisk aktivitet på skolen. Dine innspill under intervjuet vil være anonyme.

Deltakelse i undersøkelsen er frivilling og man kan til enhver tid trekke seg uten å måtte oppgi grunn.

Vi håper at 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 4:** E-post utsendt til lærerne for rekruttering til kvalitativ studie

Hei,

Viser til samtale med Rektor xxx på deres skole som har gitt samtykke om å delta i ESSENS-studien (miljømessige determinanter for helsevaner blant ungdom), som vil foregå på skoler i Øvre Romerike. Vi ønsker å opprette kontakt med samtlige kontaktlærere på 9.trinn, samt mat og helse lærer for rekruttering til denne kvalitative studien.

For den kvalitative undersøkelsen vil det være behov for åtte-ti elever fra 9. trinn som kan delta i et fokusgruppeintervju, med ca. 1 times varighet. I tillegg ønsker vi å utføre tre intervjuer med administrasjonen. Til dette håper vi at rektor, én kontaktlærer på 9.trinn og én mat og helse lærer kan delta. Intervjuet vil vare i maks 60 minutter.

Du vil bli kontaktet på telefon i løpet av uken for å avtale tidspunkt, samt avtale nærmere den praktiske gjennomføringen av studien.

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

Med vennlig hilsen,

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

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

## Intervjuguide – skoleadministrasjonen

### Informasjon

Formål med ESSENS studien er å kartlegge faktorer som påvirker kostholdsvaner, fysisk aktivitet og stillesittende adferd blant ungdom. Studien er en del av et samarbeid mellom Høgskolen i Oslo og Akershus og Folkehelsenettverk for Øvre Romerike (folkehelseprosjekt).

- Intervjuet er grunnlaget for resultatene i en masteroppgave som skal leveres i mai 2016.
- Intervjuet vil være anonymt, så navnet ditt og skolen kommer ikke til å brukes under bearbeiding av materialet og i den endelige oppgaven.
- Er det greit at vi bruker båndopptaker? Etter sensur, kommer opptaket til å bli slettet.
- Har du noen spørsmål før vi starter?

### Spørsmål om informant og skolen

Hvilken stilling har du?

Hvor mange år har du hatt denne stillingen?

Hvilken utdanning/bakgrunn har du fra tidligere?

Kan du fortelle om ca. hvor stor andelen av elever som har en annen etnisk bakgrunn? fra hvor?

### Organisering av mat og måltider på skolen

1. Kan du fortelle litt om hvordan matpausen er organisert her på skolen?  
(Tid, abonnementsordninger for frukt og grønnsaker/melk? tilsyn, hvor spiser de?)
2. Hvordan oppleves matpausen blant lærerne og de ansatte på skolen?
3. Kan du fortelle litt om hvordan kantina er organisert? Kultur for å kjøpe mat der?
4. Hva er din oppfatning av mattilbudet?
5. Dialog mellom ledelsen og kantina? Hvor mye påvirker skolen mattilbudet i kantina? Kan du komme med eksempler?
6. Har elevene lov til å forlate skoleområdet i friminuttene? Hva synes du om det? Hvorfor valgte dere å innføre den regelen?

7. Hva tenker du om det elevene kjøper av mat og drikke i butikker/kiosker? Tar de det med tilbake på skolen? Tror du det påvirker de andre elevene som ikke har mulighet til å kjøpe seg noe?
8. Har skolen hatt noe kontakt med de lokale butikkene? Kan du fortelle litt om det?

### **Holdninger til mat/skolens ansvar**

9. Kan du fortelle litt om hvilke faktorer du tror påvirker elevenes matvaner på skolen? (Foreldre, lærere, regler/forbud på skolen, kantine, gruppepress?)
10. Er matvanene til elevene et tema som diskuteres blant lærerne? Husker du når dette temaet ble diskutert? I hvilken forbindelse? Blant hvilke lærere?
11. Har ledelsen på skolen noe bekymring eller tanker i forhold til mat og helsen blant elevene? Spiseforstyrrelser utbredt? Overvekt blant barna på skolen? Er det noen grupper som er spesielt utsatt? Hva er dine tanker om det? Evt. hvorfor? Gjøres det noe på dette området?
12. Synes du skolen har ansvar for ungdommers kosthold? På hvilke områder?
13. Hvilke tiltak mener du kan forbedre elevenes kosthold på skolen? Kan du komme med eksempler?
14. Har brus eller andre energidrikker vært et tema på skolen? I hvilken forbindelse? Hva er dine tanker om det?
15. Har skolen noen ressurser som kan brukes til å fremme sunne matvaner? Hva vil det være behov for?

### **Retningslinjer for mat og måltider/satsingsområde på skolen**

I høst ble det lansert en ny retningslinje for mat og måltider i skolen (forrige versjonen fra 2003). I den nye versjonen har de lagt vekt på hvordan skolen bør tilrettelegge mat og måltidstilbudet på skolen, rammene rundt selve måltidet og detaljerte råd for hvordan dette kan gjennomføres i praksis.

Tema: mattilbudet i kantina (grove kornprodukter, fiskepålegg, frukt og grønnsaker, nøkkelhullet, vann, forbud av brus, energidrikker), rammene rundt måltidet (håndvask, nok tid til å spise, tilsyn av voksne), regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samværet, trivsel og helse (områder for bespising, tilby mat til de som ikke har med/har penger).

16. Hvordan forholder skolen seg til de nasjonale retningslinjer for skolemåltidet?
17. Er det noen områder som du tenker er utfordrende å gjennomføre på skolen? Planlagt å gjennomføre?
18. Hva tenker du om retningslinjene – nyttig verktøy?

19. Har skolen innført egne regler for mat og drikke? Kan du fortelle litt om det? Hvorfor valgte dere å gjøre det? Hvor lenge har de vært i bruk?
20. Synes du det virker som om de fleste lærerne/ansatte følger opp disse reglene?
21. Er mat og ernæring et prioritert område utover det obligatoriske på skolen? Kan du forklare litt mer om det?

### **Mat og helsefag: besvart av rektor og (mat og helselærer)**

22. Kan du fortelle litt om organiseringen på mat og helsefag?
23. Hvem kan undervise i mat og helsefag? Fast lærer? Vikarer? Assistenter?
24. Hva vektlegges i mat og helseundervisningen?  
(Matkultur, matglede, praksis på kjøkkenet, sunn mat, livsstil, eksperimentering på kjøkkenet?)
25. Kan mat og helsefag bidra med en verdiskaping hos ungdommene?
26. Tror du læringsutbytte fra mat og helsefag kan påvirke matvanene til elevene også utenfor skolen? I hvilke situasjoner?

### **Fysisk aktivitet/stillesittende atferd**

27. Er fysisk aktivitet eller stillesitting et tema som diskuteres blant lærerne på skolen? Husker du når dette temaet ble diskutert? I hvilken forbindelse? Blant hvilke lærere?
28. Pleier det å være organiserte aktiviteter i matpausen og andre friminutt? Hvilke dager? Hva går det ut på?
29. Kan du fortelle litt om hvilke fasiliteter for fysisk aktivitet som er tilstede på skolen? Tilstede i alle friminutt?
30. Er din erfaring at elevene på skolen er fysisk aktive?
31. Har du noen tanker om hva som påvirker at de er fysisk aktive på skolen? Kan du komme med eksempler? Er det noen som er mer aktive enn andre? Hvorfor?
32. Har ledelsen på skolen noe bekymring i forhold til de elevene som ikke deltar på aktiviteter? Noen grupper som er spesielt utsatt? (Jenter? Minoriteter?) Hva er dine tanker og det? Hvorfor? Gjøres det noe på dette området?
33. Har skolen tilgang på ekstra fasiliteter/ utearealet / idrettsanlegg i nærheten av skolen? Hvor ofte brukes dette av elevene?
34. Synes du skolen har ansvar for at ungdommene er fysisk aktive i skoletiden?
35. Hvilke tiltak mener du er viktigst for å kunne øke aktivitetsnivået, og redusere stillesitting på skolen?
36. Har skolen noen ressurser som kan brukes til å fremme fysisk aktivitet? Hva vil det være behov for? Kan det være en hindringer til å forbedre forholdene på skolen  
(Tid, penger, arbeidskraft?)

37. Hva tror du påvirker om elevene går eller sykler til skolen?

Hva må til for å bedre situasjonen slik at flere kunne gått eller syklet?

### **Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet/satsingsområde**

38. Hvordan forholder skolen seg til de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet?

Hvilke områder er utfordrende? Planlagt å gjennomføre?

39. Har skolen innført egne regler for fysisk aktivitet? Kan du fortelle litt om det? Hvorfor valgte dere det? Hvor lenge har de vært i bruk?

40. Er ditt inntrykk at lærerne/ansatte følger opp disse reglene?

41. Er fysisk aktivitet et satsingsområde utenfor den obligatoriske undervisningen? (før og etter skoletid, idrettsturneringer, aktivitetsdager, prosjektuger)

### **Debrief etter intervjuet:**

- Noe mer du vil tilføye av det vi har snakket om?
- Hvordan opplevde du intervjuet?
- Noen spørsmål du forventet å få?
- Var det noe som var vanskelig å svare på?

## Vedlegg 6: Studiens godkjenning av NSD

**Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS**  
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Oslo Høgskole  
N-5007 Bygdøy  
Norge  
Tel: +47 22 38 21 17  
Fax: +47 22 38 50 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Orgnr: 965 321 884

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.

Audun Løvlie, 22.09.2015

OSLO NSD: Universitet i Oslo, Postboks 1047 Blindern, 0116 Oslo. Tel: +47 22 35 12 11. nsd@nsd.no  
NORWEGIAN NSD: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 4901 Trondheim. Tel: +47 73 35 15 17. kate.svard@svt.ntnu.no  
OSLO NSD: Universitet i Tromsø, 9007 Tromsø. Tel: +47 77 51 42 30. nsd@stat.uib.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.