



Rektorernas betydelse för att främja fysisk aktivitet och goda matvanor i skolan

Karolinska Institutets folkhälsoakademi

2009:18

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**

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

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

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

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

Författare: Malin Kark, Karin Modig Wennerstad, Sanna Tholin, Finn Rasmussen
Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet

ISBN 978-91-86313-18-0

Omslagsfoto: Solveig Edlund

Karolinska Institutets folkhälsoakademi
171 77 Stockholm

E-post: info@kfa.ki.se
Telefon: 08-524 800 00
www.ki.se/kfa

Rapporten kan beställas/laddas ner från
Folkhälsoguiden, www.folkhalsoguiden.se

Innehåll

Sammanfattning	1
Inledning.....	3
Syfte.....	4
Metod och material.....	4
Resultat.....	6
Fysisk aktivitet	6
Matvanor	13
Diskussion	20
Referenser	24

Sammanfattning

Skillnader i övervikt och fetma som förekommer i dagens samhälle kan till viss del förklaras av olika levnadsvanor såsom fysisk aktivitet och matvanor. Barns och ungdomars levnadsvanor beror inte enbart på individuella egenskaper utan även på den struktur och de förhållanden som förekommer i samhället, bl a i bostadsområdet och skolan.

I en tidigare rapport ”Kommunernas arbete med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor bland skolbarnen i Stockholms län.”, fann man att rektorers inställning och attityd till frågor om fysisk aktivitet och matvanor var viktig för vilka åtgärder som skolorna planerade eller genomförde avseende elevers möjligheter till fysisk aktivitet och goda matvanor.

Syftet med denna rapport var följande:

- Att studera vilken betydelse rektorers attityder och värderingar har för hälsofrämjande arbete i skolan inriktat på goda matvanor och fysisk aktivitet.
- Att studera om det finns ett samband mellan rektorers attityder och hur idrottslärare på skolorna upplever att målen om fysisk aktivitet och goda matvanor tas i beaktande.

Åren 2005/2006 genomfördes en enkätundersökning av grundskolornas arbete med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor bland skolbarnen i Stockholms län. På varje grundskola tillfrågades rektor, idrottsläraren, skolsköterskan samt hem- och konsumentkunskapsläraren om att besvara varsin enkät. Frågorna i enkäterna syftade till att mäta en uppsättning samhällsfaktorer som tros ha betydelse för barns fysiska aktivitet och matvanor.

Denna rapport baseras på 408 skolor där både rektor och idrottslärare besvarade enkäterna. Resultaten baseras på svar från 54 procent av skolorna i Stockholms län (408 av 755 skolor).

Två tredjedelar av rektorerna ansåg att fysisk aktivitet var ett av de viktigaste målområdena medan en fjärdedel ansåg att det var viktigt men inte bland de viktigaste målområdena. Två tredjedelar av rektorerna ansåg att goda matvanor var ett av de viktigaste målområdena medan en femtedel ansåg att det var viktigt men inte bland de viktigaste målområdena.

På skolor där rektorerna angav att fysisk aktivitet och/eller goda matvanor var bland de viktigaste målområdena, ansåg idrottslärarna i högre grad ...

- Att skolledningen önskade prioritera fysisk aktivitet och goda matvanor.
- Att alla skolans aktörer arbetade mot samma mål.
- Att det fanns en tydlig struktur i skolan för att nå målen om ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.

I skolor där rektorerna svarat att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena, angav idrottslärarna i betydligt högre utsträckning att skolbarnen hade goda möjligheter att uppnå målet om 30 minuters rörelse per dag (utöver idrottsundervisningen).

På skolor där medel fanns avsatta i budgeten för fysisk aktivitet samtidigt som det pågick arbete/projekt kring främjande av fysisk aktivitet, upplevde idrottslärarna att skolledningen önskade prioritera fysisk aktivitet och goda matvanor.

Om det fanns medel avsatta i budgeten för främjande av goda matvanor samtidigt som skolan hade något pågående projekt/arbete med att främja goda matvanor prioriterade skolledningen i större utsträckning målet om goda matvanor.

I skolor där rektorn ansåg att goda matvanor var bland det viktigaste målområdet hade det i högre utsträckning fattats beslut om godisförbud än på andra skolor.

Sammantaget indikerar resultaten att rektorernas attityder har betydelse för arbetet med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor inom grundskolorna.

Inledning

Levnadsvanor såsom fysisk aktivitet och matvanor kan till viss del förklara de skillnader i övervikt och fetma som förekommer i dagens samhälle (1). De levnadsvanor man tar till sig beror inte enbart på de personliga val man gör i livet utan de kan också skapas av den struktur och de förhållanden som förekommer i samhället, bl a i bostadsområdet, skolan och på arbetsplatsen (2). Under åren 2005-2006 genomfördes en studie bland samtliga kommuner i Stockholms län och för Stockholm stad samtliga stadsdelar (3). Man tog fram ett flertal indikatorer på strukturella förhållanden i samhället vilka skulle kunna underlätta eller försvåra barns och ungdomars möjligheter att vara fysisk aktiva och/eller äta hälsosamt. Dessa framtagna indikatorer användes vidare i en stor enkätundersökning som kartlade arbetet med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor för Stockholms läns alla kommuner, stadsdelar samt skolor och en rapport sammanställdes (3).

Ett centralt begrepp som användes i den rapporten var stödjande miljöer. Stödjande miljöer definierades som miljöer med basen utifrån en strukturell nivå vilken kan vara stödjande både på kommunal nivå och på skolnivå (3). Stödjande miljöer innefattar områden där människor bor och vistas, t ex förskolan, skolan, arbetsplatsen eller bostadsområdet. Enkäterna, som resultaten baserades på, hade som utgångspunkt stödjande miljöer utifrån fyra olika perspektiv; fysisk miljö, ekonomisk miljö, politisk miljö och socio-kulturell miljö.

I rapporten fanns indikationer på att rektorns inställning och attityder kring frågor om fysisk aktivitet och matvanor var viktigt för hur skolorna arbetade med dessa frågor. På skolor där rektorerna ansåg att målområdet om fysisk aktivitet var det viktigaste eller bland de viktigaste var insatser som syftade till att främja fysisk aktivitet vanligare än i de skolor där rektorerna angett att målområdet var viktigt eller ganska viktigt. Det är därför intressant att närmare kartlägga rektorers attityder kring frågor om fysisk aktivitet och matvanor.

I två studier från USA fann man att rektorns attityd hade betydelse för skolans satsningar inom olika arbetsområden (4;5). Den första av dessa studier visade att rektorns attityd till hälsa och mänskliga rättigheter hade betydelse för om det förekom undervisning i dessa ämnen på skolan (4). I den andra studien analyserades vilka hinder som förekom i genomförandet av preventiva insatser mot mobbning och rektorernas uppfattning om effektiviteten i dessa aktiviteter (5). De hinder som identifierades var bl a avsaknad i prioritering av preventiva insatser mot mobbning jämfört med andra förekommande problem på skolan, avsaknad av träning/utbildning i frågor kring mobbning samt avsaknad av resurser att genomföra några åtgärder mot mobbning. Man fann också att skolorna befann sig i olika utvecklingsskeden i hantering av frågor kring mobbning, vilket till stor del berodde på rektorernas uppfattning om och attityder till vikten av detta problem. Till exempel var rektorer som arbetade på skolor vilka befann sig i "begrundande-stadiet" (inte riktigt medvetna om förekomst av mobbning eller hur man arbetar för att motverka mobbning på skolan) mindre bekymrade för problematiken än rektorer som befann sig i "åtgärdsstadiet" (kommit längre i arbetet med frågor om mobbning).

Syfte

Syftet med studien som presenteras i denna rapport var att (i) studera eventuella samband mellan rektorers attityder till och värderingar av frågor kring fysisk aktivitet och goda matvanor hos skolbarnen och skolans hälsofrämjande arbete samt (ii) att jämföra rektorers attityder om fysisk aktivitet och goda matvanor med idrottslärares upplevelse av hur målen om fysisk aktivitet och goda matvanor tas i beaktande.

Metod och material

Åren 2005/2006 genomfördes en undersökning av kommunernas arbete med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor bland skolbarnen i Stockholms län (3). En enkät skickades till alla kommuner i Stockholms län och samtliga stadsdelar inom Stockholms stad. Svarsfrekvensen på kommun- och stadsdelenkäten var 95 procent. Dessutom skickades fyra enkäter till samtliga grundskolor i Stockholms län. På varje grundskola fick rektorn, idrottslärares, skolsköterskan samt hem- och konsumentkunskapsläraren möjlighet att besvara varsin enkät. Frågorna i enkäterna syftade till att mäta en uppsättning samhällsfaktorer som antas ha betydelse för barns fysiska aktivitet och matvanor. Skolenkäten gick ut till 755 skolor och svarsfrekvensen var för rektorsenkäten (72 %), skolsköterskenkäten (71 %) och idrottsläraresenkäten (67 %). Svarsfrekvensen för enkäten till hem- och konsumentkunskapslärarna var 43 procent vilket troligtvis är en underskattning. Alla skolor i studien har inte hem- och konsumentkunskapslärare, dels för att undervisningen inte förekommer i alla årskurser och dels för att undervisningen ibland ges på närliggande skola. I och med att information om vilka skolor som har/inte har hem- och konsumentkunskapslärare saknades var det omöjligt att helt korrekt skatta svarsfrekvensen.

I denna rapport baseras resultaten på en del av det material som samlades in under åren 2005/2006. Eftersom fokus ligger på rektorers attityder och värderingar gällande fysisk aktivitet och goda matvanor ingår 408 skolor där både rektor och idrottslärare har svarat på varsin enkät. Det innebär att denna rapport baseras på svar från 54 procent av skolorna i Stockholms län (408 av 755 skolor). Resultaten som presenteras är beskrivande, i form av frekvenser och andelar.

En av frågorna som användes i enkäten var ”I förhållande till andra målområden för skolan, hur viktigt anser du som rektor att målet om fysisk aktivitet är på er skola?” Frågan hade fem svarsalternativ: ”Det viktigaste målområdet”, ”Bland de viktigaste målområdena”, ”Viktigt, men det finns viktigare målområden”, ”Ganska viktigt” samt ”Inte särskilt viktigt”. Eftersom endast två personer angav att målet om fysisk aktivitet var det viktigaste målområdet slogs detta svarsalternativ samman med svarsalternativet ”Bland de viktigaste målområdena”. Det var inte någon rektor som ansåg att målet om fysisk aktivitet inte var särskilt viktigt och därför ingår inte detta svarsalternativ i analyserna. Samma gäller för frågan ”I förhållande till andra målområden för skolan, hur viktigt anser du som rektor att målet om goda matvanor är på er skola?” Där svarade fem rektorer att målet om goda matvanor var det viktigaste och därför slogs detta svarsalternativ ihop med svarsalternativet att målet var bland de viktigaste. Inte heller i denna fråga ansåg någon rektor att målet om goda matvanor inte var särskilt viktigt.

Avseende frågor där idrottslärarna själva skulle ange hur väl ett påstående stämmer överens med vad de själva tycker har vi slagit ihop svarsalternativ enligt följande; ”Stämmer inte alls” har slagits samman med ”Stämmer dåligt” och ”Stämmer bra” har slagits samman med ”Stämmer precis” för att antalet personer i varje kategori inte ska bli för få.

Beskrivning av målen om fysisk aktivitet och goda matvanor

I ett förslag från Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket till regeringen om en nationell handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet (6) angavs att alla skolbarn ska ges möjlighet att röra på sig minst 30 minuter varje dag under skoldagen (utöver idrottsundervisningen). En fråga i enkäten handlade om vad skolorna gör för att uppnå det målet.

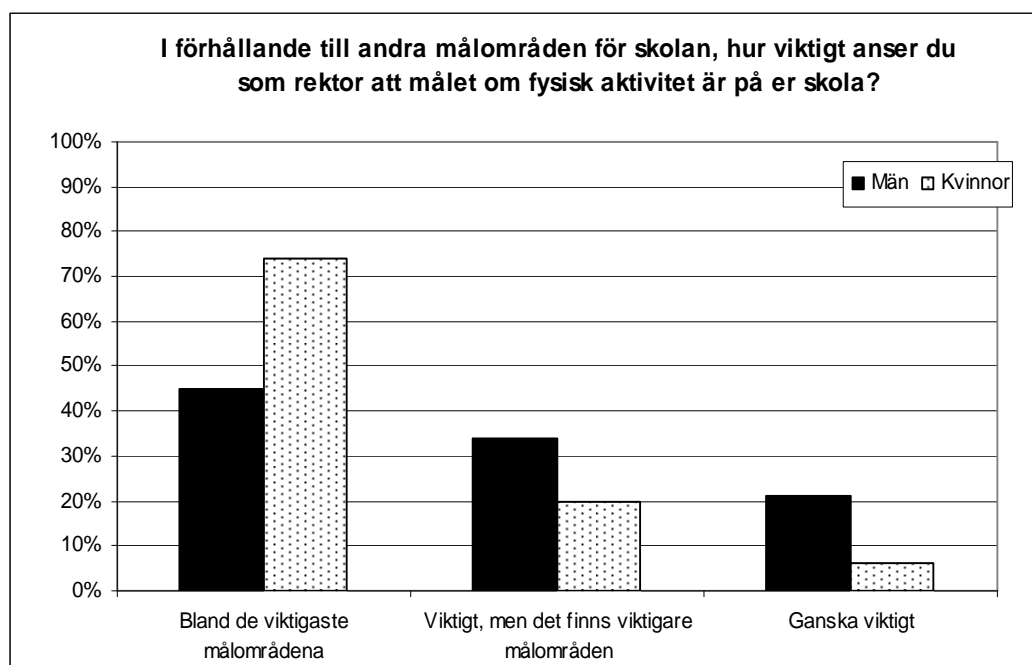
Frågor i enkäten kring skollunchen baserades på dokumentet ”Riktlinjer för skolluncher” som utvecklats av Tillämpad Näringslära, Centrum för folkhälsa (numera Karolinska Institutets folkhälsoakademi (KFA)) i samarbete med Livsmedelsverket (7). Om riktlinjerna följs innebär det att eleverna varje dag erbjuds en näringsrik och välbalanserad måltid.

Resultat

Fysisk aktivitet

En fråga som ställdes i enkäten var hur viktigt rektorerna ansåg att målet om fysisk aktivitet var i förhållande till andra målområden för skolan. Endast två rektorer (1 %) ansåg att målet om fysisk aktivitet var det viktigaste målområdet medan 271 rektorer (66 %) svarade att det var bland de viktigaste målområdena, 95 rektorer (23 %) ansåg att det var viktigt men att det finns viktigare målområden. Att målet om fysisk aktivitet var ganska viktigt ansåg 40 rektorer (10 %) och att målet inte var särskilt viktigt svarade ingen.

Figur 1 visar att kvinnliga rektorer i högre grad tyckte att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena. Bland rektorerna i studien var 25 procent män (n=103) och 75 procent kvinnor (n=305).



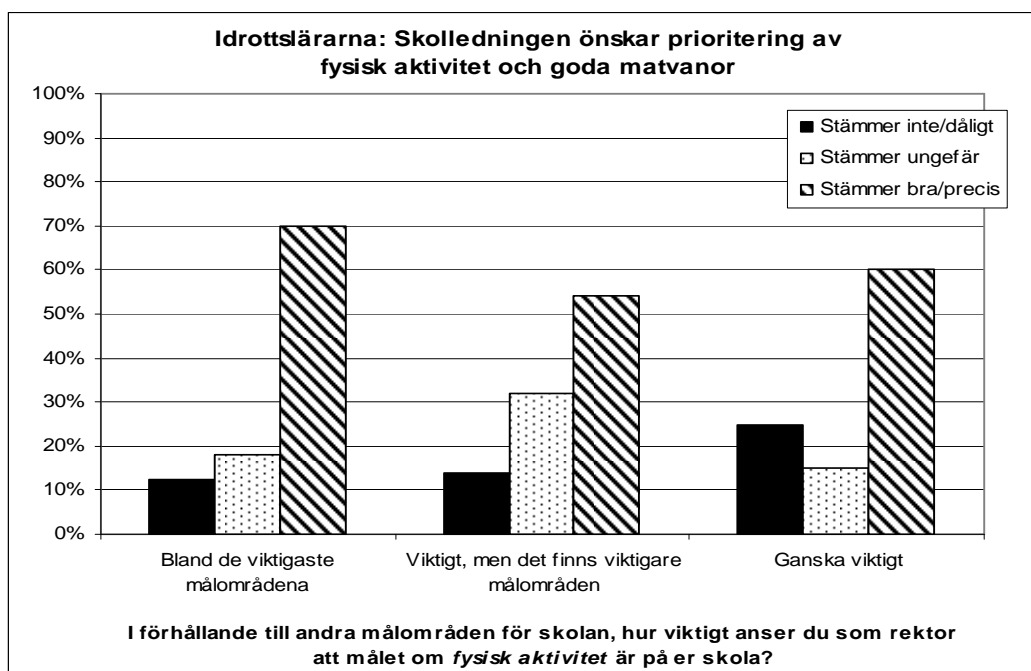
Figur 1. Rektorers attityder till målet om fysisk aktivitet. Uppdelat efter kön.

Rektorers examinationsår och förekomst av generationsskillnader påverkade deras attityder till fysisk aktivitet i liten utsträckning. Rektorer som examinerades mellan åren 1961-1982 ansåg i något högre utsträckning att målet var bland de viktigaste (67 %) jämfört med rektorer utexaminerade efter år 1982 (60 %). Inte heller skolform, friskola eller kommunal skola, verkade ha någon betydelse för hur rektorer värderade denna fråga. Lika stora andelar av rektorer vid fristående respektive kommunala skolor (66 %) ansåg att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena. Rektorer på kommunala skolor ansåg i något större utsträckning (24 %) att målet om fysisk aktivitet var viktigt men att det fanns viktigare målområden, jämfört med rektorerna i fristående skolor (20 %). Totalt sett arbetade 79 procent av rektorerna på kommunala skolor och 21 procent på fristående skolor.

Som jämförelse fick idrottslärarna ta ställning till hur olika påståenden om fysisk aktivitet och goda matvanor stämde överens med hur de själva upplevde arbetet och miljön på skolan. Frågan om hur viktigt rektorerna anser att målet om fysisk aktivitet är jämfördes mot idrotts-

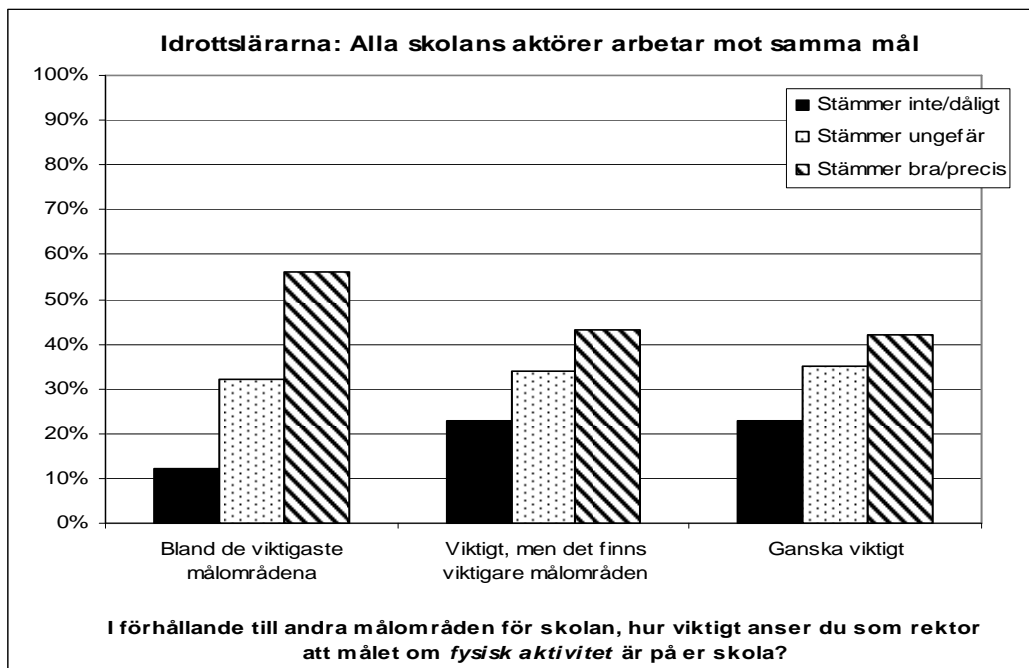
lärarnas svar på tre olika påståenden: (i) Skolledningens prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor, (ii) Alla skolans aktörer arbetar mot samma mål, samt (iii) Tydlig struktur i skolan för att nå ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.

På skolor där rektorerna angav att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena för skolan, ansåg idrottslärarna i högre utsträckning att påståendet om ”Skolledningen önskar prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor” stämmer bra eller precis (se figur 2).



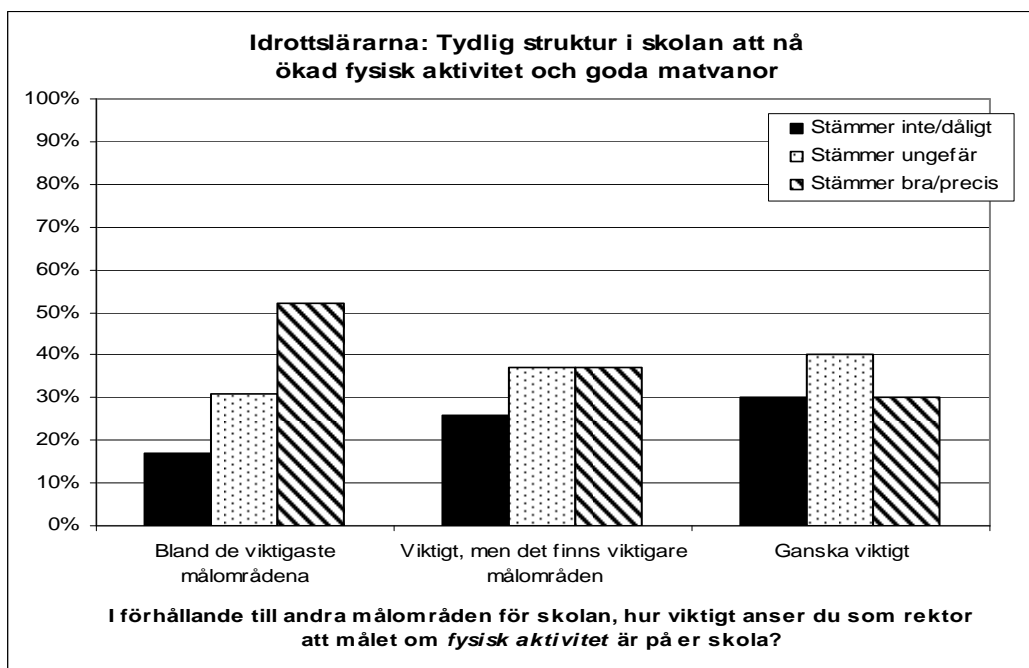
Figur 2. Om skolledningen prioriterar fysisk aktivitet och goda matvanor enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om fysisk aktivitet.

På skolor där rektorerna angav att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena för skolan, ansåg idrottslärarna i högre utsträckning att påståendet om ”Alla skolans aktörer arbetar mot samma mål” stämmer bra eller precis (se figur 3).



Figur 3. Om skolans aktörer arbetar mot samma mål enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om fysisk aktivitet.

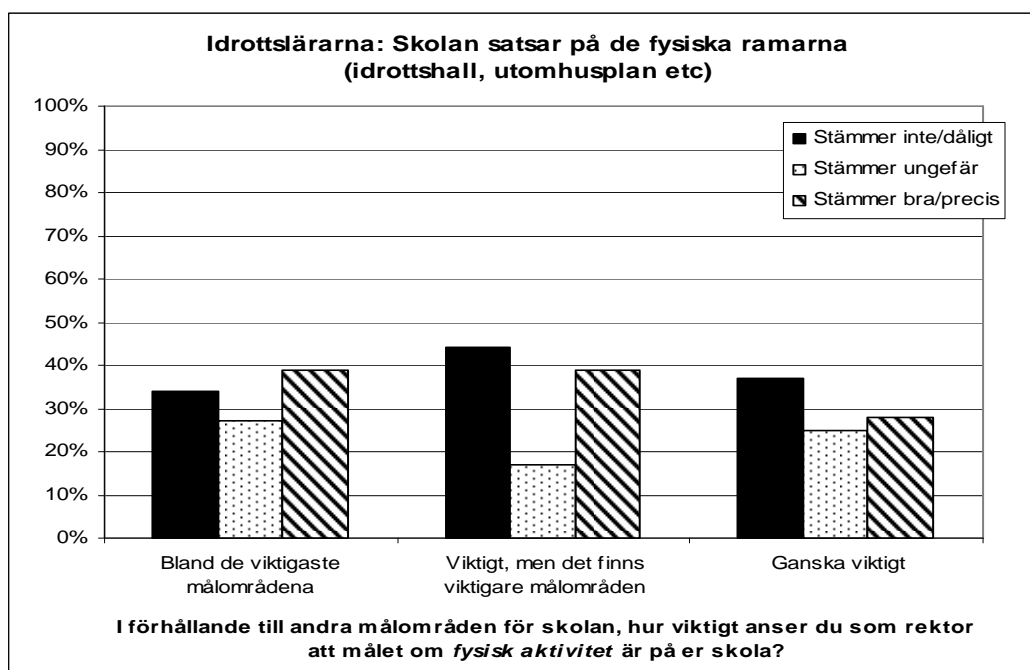
På skolor där rektorerna angav att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena för skolan, ansåg idrottslärarna i högre utsträckning att påståendet om ”Det finns en tydlig struktur i skolan för att nå ökad fysisk aktivitet och goda matvanor” stämmer bra eller precis (se figur 4).



Figur 4. Om det finns en tydlig struktur i skolan att nå ökad fysisk aktivitet och goda matvanor enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om fysisk aktivitet.

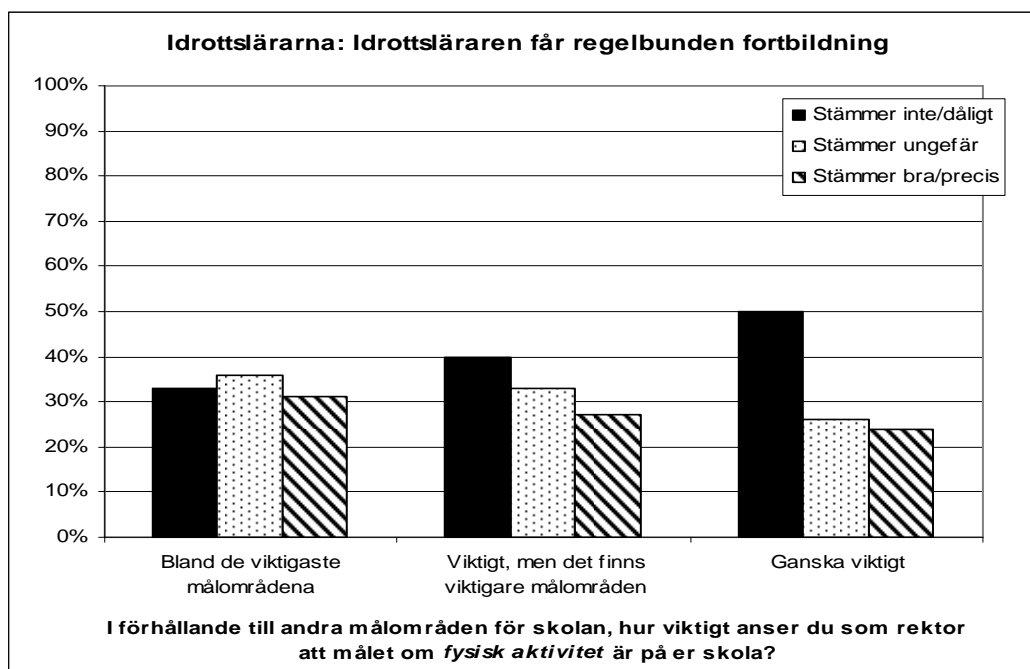
Däremot verkade rektorns prioritering av målområdet fysisk aktivitet inte påverka hur idrottsläraren såg på sin egen kompetens. Idrottslärarna ansåg sig vara kompetenta oavsett om rektorerna prioriterade målområdet fysisk aktivitet. Bland idrottslärarna var 82 procent behöriga idrottslärare. Andelen behöriga idrottslärare var inte större på skolor där rektorn ansåg att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste. Avseende tid och resurser angav idrottslärarna på skolor där rektorn ansåg att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena, att de i lägre utsträckning hade den tid och de resurser som krävdes för att uppnå målet.

En annan jämförelse som gjordes var om rektorns prioritering av målområdet fysisk aktivitet påverkade skolans satsning på de fysiska ramarna (förekomst av idrottshall, utomhusplan etc.). I figur 5 ses inget tydligt samband mellan rektorernas prioritering av målområdet fysisk aktivitet och om skolan satsar på de fysiska ramarna. Dock ansåg en större andel av idrottslärarna att det fanns material (t ex bollar, pingisracket, bandyklubbor, hopprep) som eleverna kunde utnyttja under rasterna på de skolor där rektorn ansåg att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena.



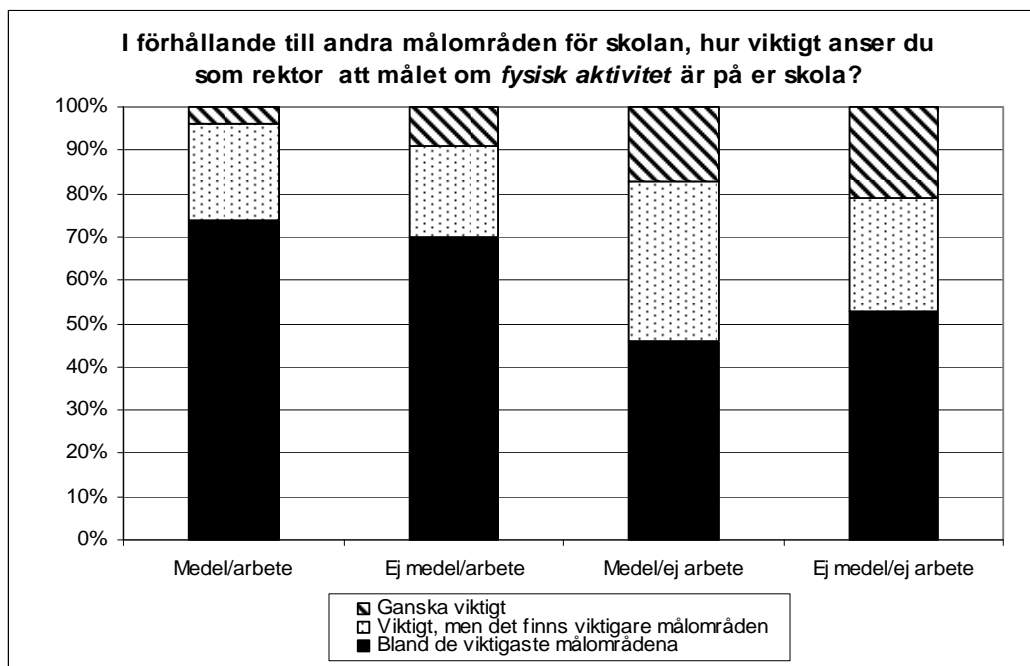
Figur 5. Om skolan satsar på de fysiska ramarna enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om fysisk aktivitet.

Enligt figur 6 tycks rektorernas inställning till målområdet fysisk aktivitet påverka möjligheten till att idrottslärarna får regelbunden fortbildning. Idrottslärarna ansåg i större utsträckning (50 %) att påståendet om att de får regelbunden fortbildning inte stämmer alls eller dåligt på skolor där rektorn ansåg att målområdet fysisk aktivitet var ganska viktigt jämfört med att drygt 30 procent av idrottslärarna ansåg att samma påstående stämmer dåligt eller inte alls på skolor där rektorn ansåg att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena.



Figur 6. Om idrottsläraren får regelbunden fortbildning enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om fysisk aktivitet.

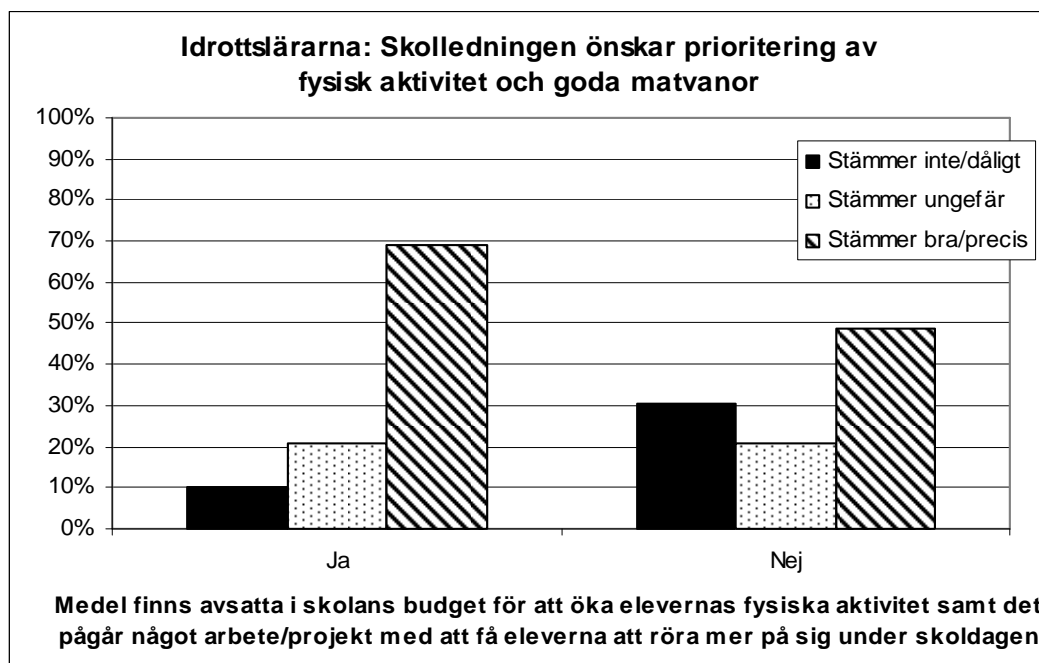
Rektorn fick svara på frågorna ”Finns avsatta medel i skolans budget, detta år eller nästa, för att öka elevernas fysiska aktivitet, utöver ordinarie undervisning i idrott och hälsa?” och ”Pågår något arbete/projekt med att få skolbarnen att röra mer på sig under skoldagen?”. Kombinerar dessa två frågor framgår det att 158 skolor (40 %) både har avsatt medel i budgeten och något pågående arbete/projekt som rör fysisk aktivitet, 24 skolor (6 %) har avsatt medel men i dessa skolor pågick inte något arbete/projekt. Däremot pågick det projekt/arbete i 131 skolor (34 %) där medel inte fanns avsatt i budgeten. På 77 skolor (20 %) fanns varken avsatta medel eller pågick det arbete/projekt. Av de 408 rektorerna var det 18 stycken som inte svarade på minst en av de två frågorna.



Figur 7. Om det finns avsatta medel eller ej i skolans budget för att öka elevers fysiska aktivitet samt om det pågår arbete/projekt med att främja fysisk aktivitet bland skolans elever efter rektorernas attityder till målet om fysisk aktivitet.

Figur 7 visar att på skolor där det pågick arbete/projekt för att främja fysisk aktivitet var det nästan lika stor andel av rektorerna som ansåg att målet om fysisk aktivitet är bland de viktigaste, oavsett om medel fanns avsatta i budgeten för sådant arbete/projekt (ca 70 %). På skolor där varken medel fanns eller arbete/projekt pågick ansåg ändå 50 procent av rektorerna att målet om fysisk aktivitet var bland de viktigaste.

Figur 8 visar hur idrottslärarna instämde i påståendet om "Skolledningen önskar prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor" bland skolor där det både fanns avsatta medel i budgeten för fysisk aktivitet samt pågick något arbete/projekt kring främjande av fysisk aktivitet (158 skolor) jämfört med skolor där det varken fanns medel avsatta i budgeten eller pågick arbete/projekt (77 skolor).



Figur 8. Om skolledningen önskar prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor enligt idrottslärarna efter rektorernas svar om det finns avsatta medel i skolans budget för att öka elevernas fysiska aktivitet samt pågående arbete/projekt med att främja fysisk aktivitet bland skolans elever.

Nästan 70 procent av idrottslärarna tyckte att påståendet ”Skolledningen önskar prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor” stämmer bra eller precis på skolor där det både fanns medel avsatta i budgeten och något arbete/projekt pågick för att främja fysisk aktivitet bland eleverna. På de skolor där varken medel fanns eller arbete pågick instämde knappt 50 procent av idrottslärarna. Det var också en större andel som ansåg att påståendet inte stämmer alls eller stämmer dåligt på skolor där varken medel fanns avsatt i budgeten eller arbete/projekt pågick jämfört med skolor där både medel fanns och arbete/projekt pågick.

En annan fråga i enkäten till skolornas rektorer handlade om Statens folkhälsoinstituts mål om att alla barn ska ges möjlighet till 30 minuters fysisk aktivitet under skoldagen, utöver undervisning i idrott och hälsa. I enkäten framkom att drygt 63 procent av rektorerna ansåg att skolbarnen på deras skolor hade möjlighet till detta. Vissa hade inte kommit igång eller prioriterade inte målet (9 %). Två rektorer (0,5 %) kände inte till målet.

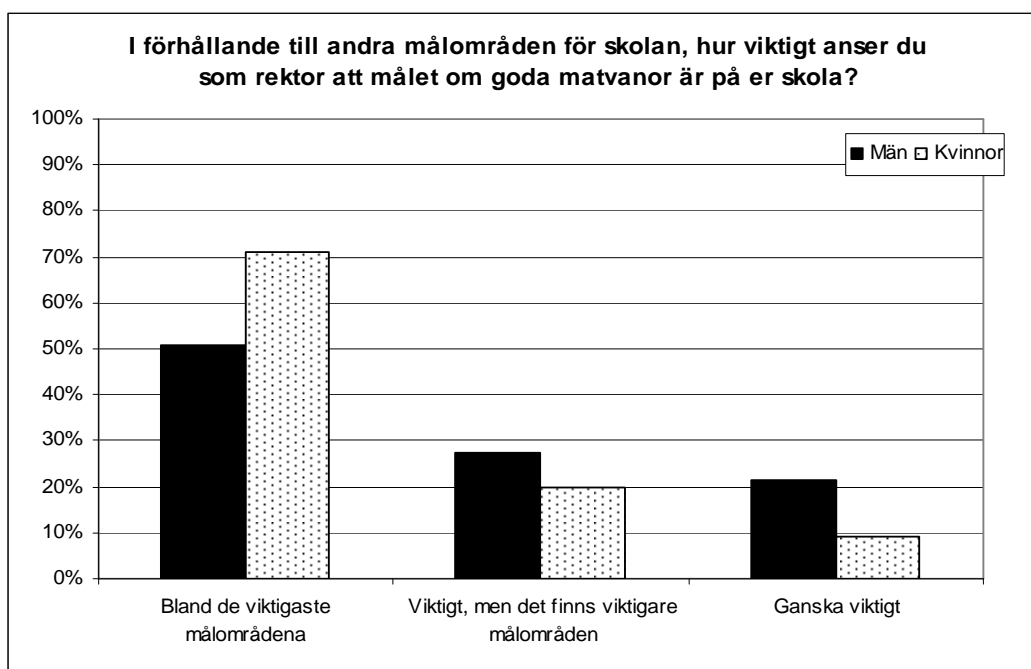
Bland de kvinnliga rektorerna ansåg 67 procent att det idag finns goda möjligheter till att uppnå Statens folkhälsoinstituts mål om fysisk aktivitet. Motsvarande siffra bland de manliga rektorerna var 52 procent. På kommunala skolor angav 62 procent av rektorerna att de hade goda möjligheter att uppnå målet om fysisk aktivitet medan motsvarande siffra var 67 procent på fristående skolor. Det förekom små skillnader mellan hur rektorerna svarade på enkätfrågan om målområdet för fysisk aktivitet i förhållande till andra målområden. Rektorerna som angav att det var bland de viktigaste målområdena svarade i högre utsträckning att skolbarnen hade goda möjligheter till 30 minuters rörelse per dag (68 %), än rektorerna som angav att det fanns viktigare målområden (57 %) respektive bland rektorerna som angav att målet var ganska viktigt (48 %). Bland rektorerna som angav att det fanns goda möjligheter till 30 minuters rörelse per dag svarade 51 procent att medel fanns avsatta i budgeten för att främja fysisk aktivitet. Bland dem som angav att det inte fanns goda möjligheter till 30 minuters rörelse per dag svarade 41 procent att det ändå fanns medel avsatt i budgeten. På skolor där rektorerna uppgav att eleverna hade möjlighet till 30 minuters rörelse per dag svarade idrottslärarna i

något högre grad att skolgården inbjöd till fysisk aktivitet och att det fanns material som eleverna kunde utnyttja på rasterna.

Matvanor

Avseende goda matvanor ställdes följande fråga till rektorerna: ”I förhållande till andra målområden, hur viktigt anser du som rektor att målet om goda matvanor är på er skola?”. Det var endast fem rektorer (1 %) som angav att detta var det viktigaste målområdet medan 266 rektorer (65 %) ansåg att det var bland de viktigaste målområdena, 87 rektorer (21 %) ansåg att det var viktigt men att det finns viktigare målområden och 50 rektorer (12 %) ansåg att det var ganska viktigt. Att målet om goda matvanor inte var särskilt viktigt svarade ingen rektor.

Figur 9 visar att kvinnliga rektorer i högre grad tyckte att målet om goda matvanor är bland de viktigaste målområdena.



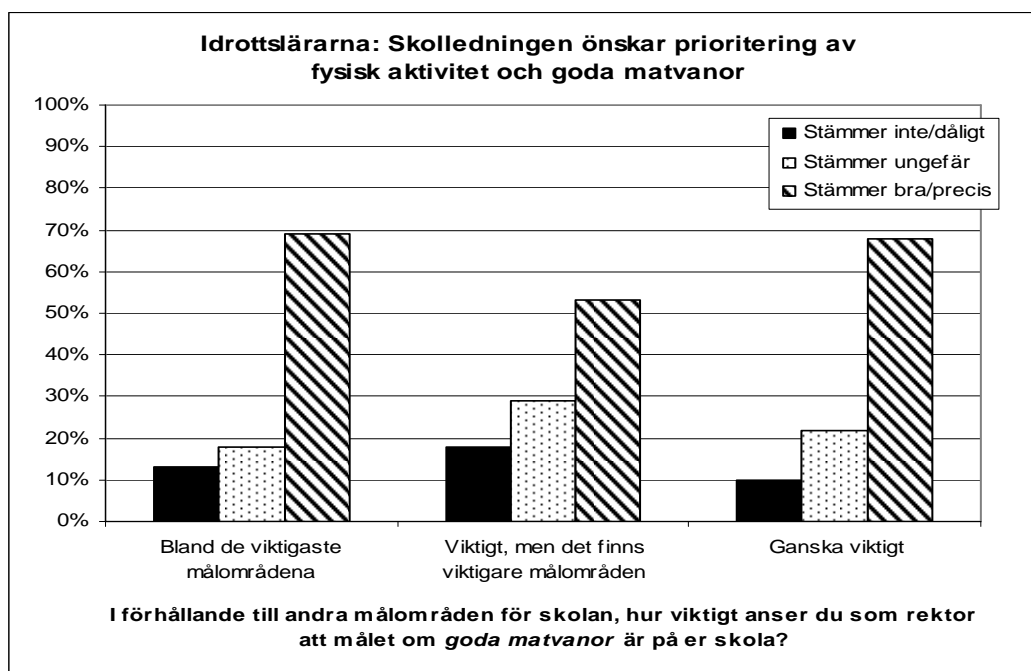
Figur 9. Rektorers attityder till målet om goda matvanor. Uppdelat efter kön.

Det var lika stora andelar rektorer bland dem som utexaminerades mellan åren 1961-1982 respektive efter år 1982 som ansåg att målet om goda matvanor var bland de viktigaste (66 %). Det förekom en viss skillnad mellan rektorer på kommunala respektive fristående skolor. Bland rektorer på fristående skolor ansåg 72 procent att målet om goda matvanor var bland de viktigaste målen medan 64 procent av rektorerna på kommunala skolor tyckte likadant. Rektorer på kommunala skolor ansåg i något högre utsträckning (23 %) att målet om goda matvanor var viktigt men att det finns viktigare målområden, jämfört med rektorerna på fristående skolor (15 %).

På motsvarande sätt som för frågan om målområdet för fysisk aktivitet ställdes frågan om goda matvanor mot tre olika påståenden: (i) Skolledningens prioritering av fysisk aktivitet och

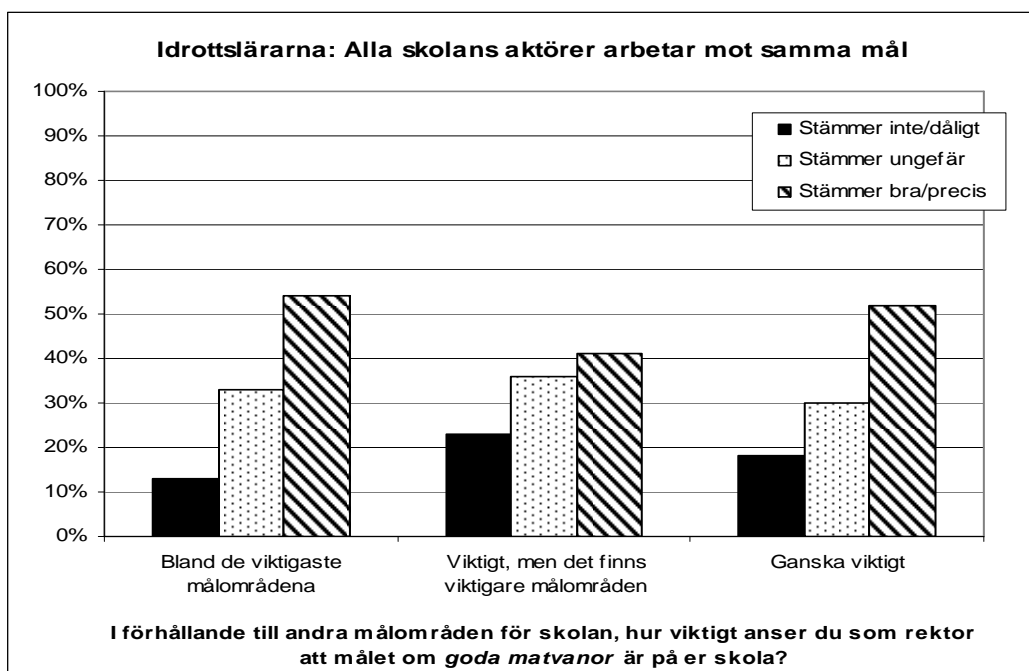
goda matvanor, (ii) Alla skolans aktörer arbetar mot samma mål, samt (iii) Tydlig struktur i skolan för att nå ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.

På skolor där rektorerna angav att målet om goda matvanor var bland de viktigaste målområdena för skolan, angav idrottslärarna i nästan samma utsträckning att påståendet om ”Skolledningen önskar prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor” stämmer bra eller precis som idrottslärare från skolor där rektorerna angav att målet var ganska viktigt (se figur 10).



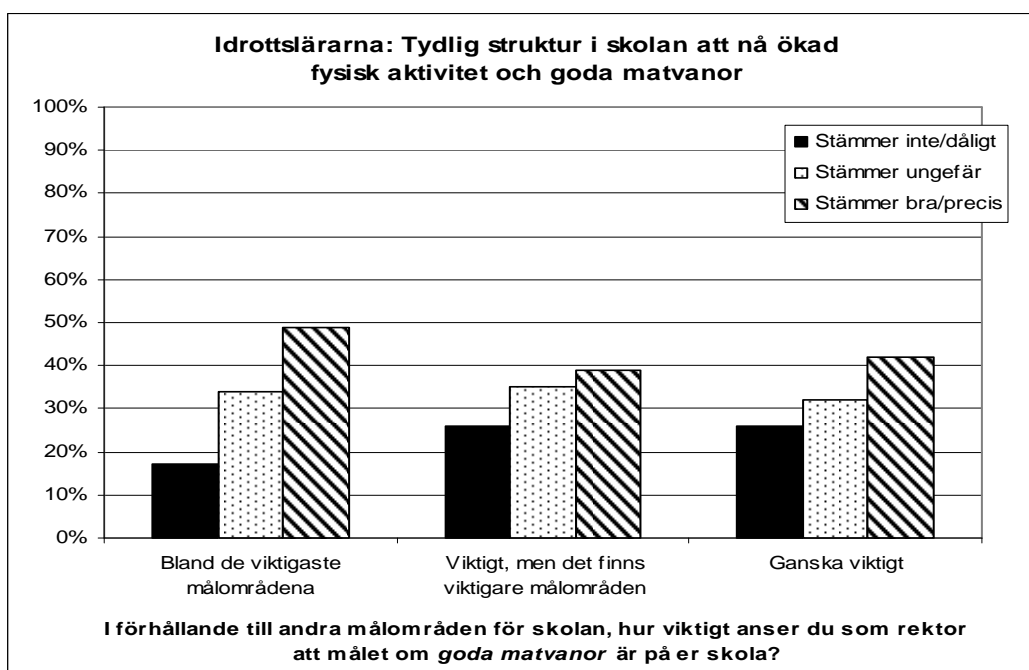
Figur 10. Om skolledningen prioriterar fysisk aktivitet och goda matvanor enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om goda matvanor.

På skolor där rektorerna angav att målet om goda matvanor var bland de viktigaste målområdena för skolan, angav idrottslärarna i något högre utsträckning att påståendet om ”Alla skolans aktörer arbetar mot samma mål” stämmer bra eller precis (se figur 11) än idrottslärarna från skolor där rektorerna svarade att målet om goda matvanor var ganska viktigt.



Figur 11. Om skolans aktörer arbetar mot samma mål enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om goda matvanor.

På skolor där rektorerna angav att målet om goda matvanor var bland de viktigaste målområdena för skolan, ansåg idrottslärarna i något högre utsträckning att påståendet om "Det finns en tydlig struktur i skolan för att nå ökad fysisk aktivitet och goda matvanor" stämmer bra eller precis (se figur 12).

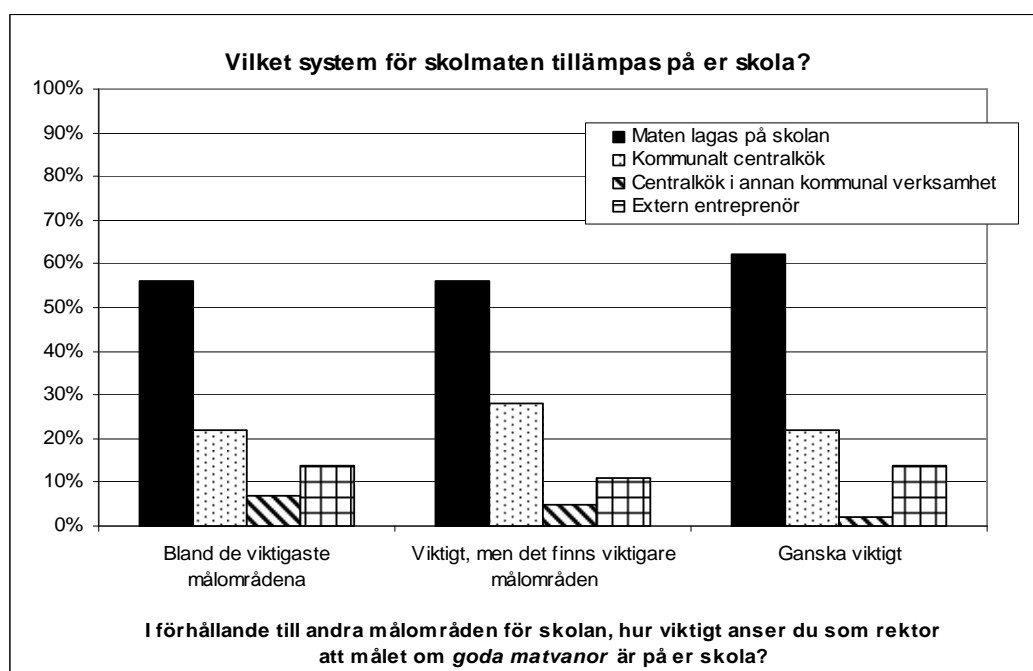


Figur 12. Om det finns en tydlig struktur i skolan att nå ökad fysisk aktivitet och goda matvanor enligt idrottslärarna efter rektorernas attityder till målet om goda matvanor.

I enkäten fanns en fråga om det fattats beslut kring förbud att sälja godis på skolans område. Attityder kring detta kan vara viktiga när man vill förbättra matvanorna på en skola. Omkring 75 procent av rektorerna angav att de hade fattat ett beslut om förbud kring godisförsäljning på skolan. Det förekom ingen skillnad mellan kvinnliga och manliga rektorers svar på denna fråga. Inte heller fanns det någon skillnad med avseende på vilket år rektorn var utexaminerad eller vilken skolform som förekom. Däremot verkade rektorns prioritering av målområdet goda matvanor ha betydelse för om ett försäljningsförbud mot godis fattats eller inte. I skolor där rektorn ansåg att goda matvanor var bland de viktigaste målområdena hade 86 procent fattat beslut om godisförbud jämfört med 79 procent på skolor där rektorn angett att målet om goda matvanor var ganska viktigt.

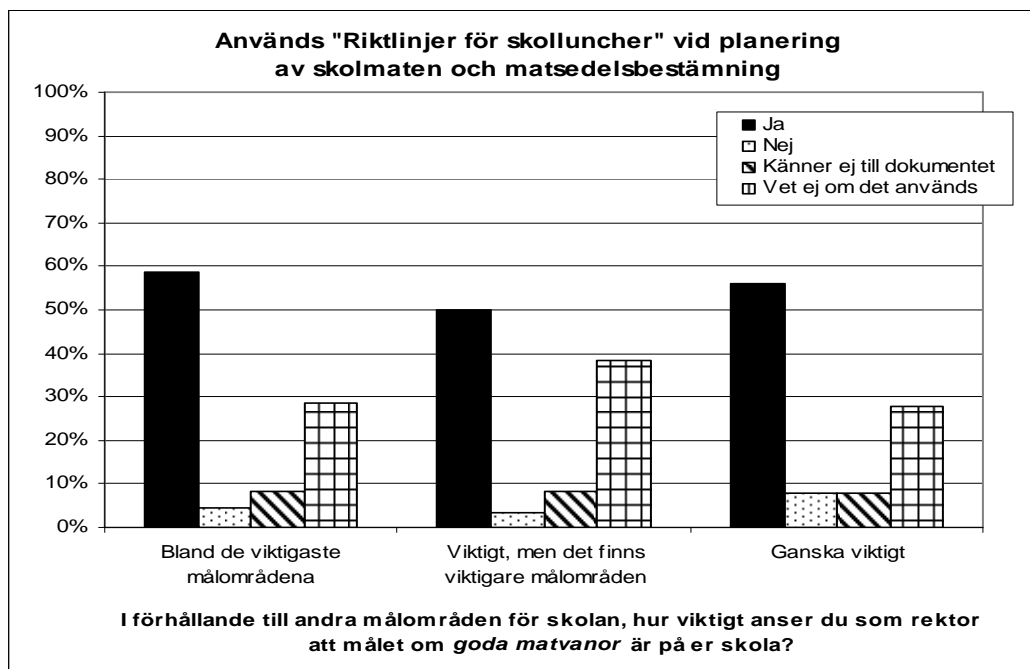
Rektorerna fick också svara på frågan ” Ställs några krav på måltidens näringsinnehåll vid upphandling av skolmaten?”. Drygt 85 procent svarade att det ställdes krav, 1 procent att det inte ställdes krav och 14 procent att de inte visste om det ställdes krav eller inte. Bland rektorer som inte visste att det ställdes krav ansåg ändå hela 78 procent att målet om goda matvanor var bland de viktigaste målområdena för skolan. Ansvarig för upphandling av skolmaten var; rektorn (26 %), kostchef centralt i kommunen (34 %), kostsamordnare eller annan person centralt i kommunen (22 %) eller annan person till exempel kostchef, husmor, eller kock som oftast är placerad på skolan (18 %). Hur matsedeln skulle se ut bestämdes av kostchef centralt i kommunen (34 %), av kostsamordnare centralt i kommunen (14 %), eller av husmor oftast placerad på skolan (29 %). I knappt en fjärdedel av skolorna (23 %) bestäms matsedeln av till exempel elevråd/matråd, entreprenör eller kock/kökschef.

Skolmaten lagades på skolan i 57 procent av skolorna, i 23 procent av skolorna lagades maten i ett kommunalt centralkök, 6 procent i ett centralkök i annan kommunal verksamhet och i 14 procent av skolorna lagades skolmaten av en extern entreprenör. Hur viktigt rektorn ansåg att målet om goda matvanor är hade ingen betydelse för vilket system som tillämpades (se figur 13).



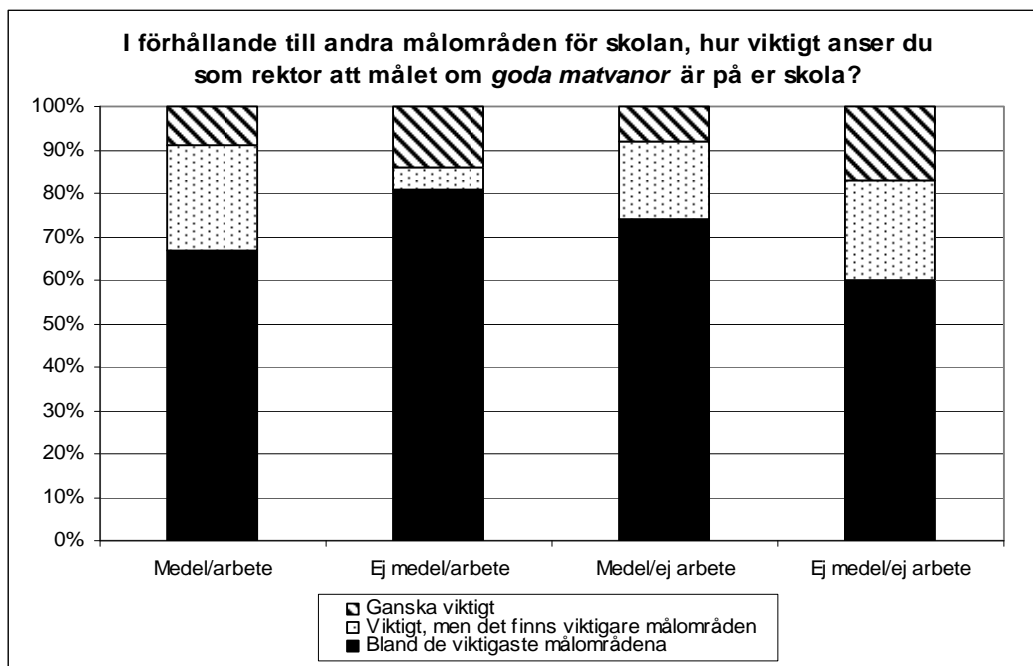
Figur 13. Vilket system för skolmaten som tillämpas efter rektorns attityd till målet om goda matvanor.

”Riktlinjer för skollunchen” är ett dokument som tagits fram av Tillämpad Näringslära, Centrum för folkhälsa (numera Karolinska Institutets Folkhälsoakademi (KFA)) i samarbete med Livsmedelsverket (7). Om riktlinjerna följs innebär det att eleverna varje dag erbjuds en näringsrik och välbalanserad måltid. Enligt figur 14 förekommer inte några större skillnader mellan vad rektorn ansåg om målet för goda matvanor och om riktlinjerna används eller inte.



Figur 14. Används riktlinjer för skolluncher vid planering av skolmat och matsedelsbestämning efter rektorernas attityder till målet om goda matvanor.

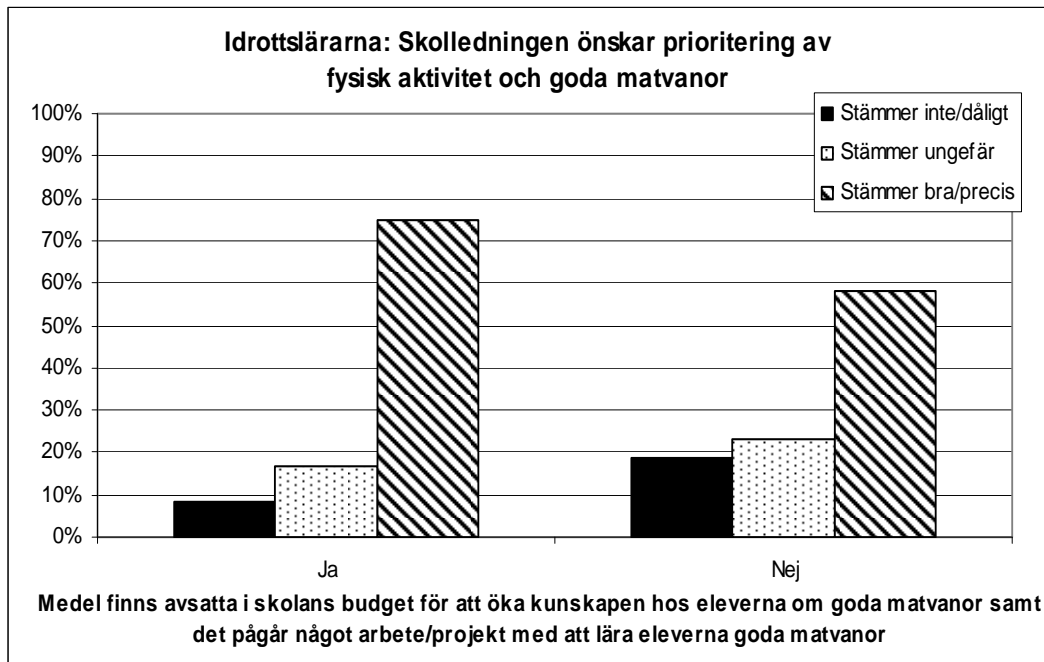
Även när det gäller goda matvanor fick rektorn svara på frågan om det fanns avsatta medel i skolans budget som kan användas till att öka kunskapen hos eleverna om goda matvanor, utöver ordinarie undervisning i hem- och konsumentkunskap. Dessutom frågade man om det pågick något arbete/projekt med att lära skolbarnen goda matvanor utöver undervisningen i hem- och konsumentkunskap. Tittar man på dessa två frågor tillsammans kan man se att 83 skolor (21 %) hade både avsatt medel i budgeten och något pågående arbete/projekt som rör goda matvanor, 21 skolor (5 %) hade avsatt medel men i dessa skolor pågår inte något arbete/projekt. Däremot pågick arbete/projekt i 101 skolor (26 %) där inte medel fanns avsatt i budgeten. På 191 skolor (48 %) fanns varken avsatta medel eller något pågående arbete/projekt. Vad rektorerna ansåg om målet om goda matvanor i dessa skolor redovisas i figur 15. Det var 12 rektorer som inte svarade på minst en av de två frågorna.



Figur 15. Om det finns avsatta medel eller ej i skolans budget för att öka kunskapen hos eleverna om goda matvanor samt om det pågår arbete/projekt med att lära skolbarnen goda matvanor utöver undervisningen i hem- och konsumentkunskap efter rektorers attityder till målet om goda matvanor.

På skolor där arbete/projekt pågick för att öka kunskapen om goda matvanor hos eleverna men där medel i budgeten saknades för sådant arbete ansåg rektorerna i större utsträckning att målet om goda matvanor var bland de viktigaste. Då medel fanns men där det inte pågick något arbete/projekt tyckte nästan 75 procent av rektorerna att målet om goda matvanor var bland de viktigaste.

Figur 16 visar en jämförelse mellan avsatta medel i budgeten och pågående arbete med att främja goda matvanor och skolledningens önskemål om prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor.



Figur 16. Om skolledningen önskar prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor enligt idrottslärarna efter om medel finns avsatta i skolans budget för att öka kunskapen hos elever om goda matvanor samt pågående arbete/projekt med att öka kunskapen hos elever om goda matvanor

Idrottslärarna instämde till större del i påståendet ”Skolledningen önskar prioritering av fysisk aktivitet och goda matvanor” på skolor där både medel fanns avsatt och där arbete/projekt pågick än på skolor där varken medel fanns eller något arbete/projekt pågick.

Diskussion

Två tredjedelar av rektorerna ansåg att fysisk aktivitet var ett av de viktigaste målområdena medan en fjärdedel ansåg att det var viktigt men inte bland de viktigaste målområdena. Kvinnliga rektorer ansåg i högre grad än män att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena. Varken examinationsår eller skolform, dvs. privat eller kommunal, tycks påverka deras inställning till prioritering av fysisk aktivitet som ett målområde i relation till andra målområden.

Resultaten visar också att på skolor där rektorerna angav att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena, ansåg idrottslärarna i högre grad att skolledningen önskar prioritera fysisk aktivitet och goda matvanor, att alla skolans aktörer arbetar mot samma mål och att det finns en tydlig struktur i skolan för att nå ökad fysisk aktivitet och goda matvanor jämfört med skolor där rektorerna angav att målet om goda matvanor och fysisk aktivitet var ganska viktiga målområden.

Beträffande skolor där rektorerna angav att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena, ansåg idrottslärarna att skolan inte satsade mer på de fysiska ramarna (tillgång till idrottshall, utomhusplan, etc.) än på skolor där rektorerna inte ansåg att målområdet var bland de viktigaste. Dock fanns det tillgång till mer material (t ex bollar och hopprep) som eleverna kunde utnyttja på rasterna, på de skolor där rektorn ansåg att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena. Rektorns värdering av målområdet fysisk aktivitet tycks inte ha särskilt stor betydelse för om det fanns lokaler inomhus där eleverna kunde vara fysiskt aktiva på rasterna. Man kan förmoda att det är lokalernas utformning snarare än rektorns goda intentioner som styr, även om idrottshallen borde kunna vara tillgänglig.

På skolor där det fanns avsatta medel i budgeten för fysisk aktivitet samtidigt som det pågick arbete/projekt kring främjande av fysisk aktivitet instämde idrottslärarna i påståendet att skolledningen önskade att prioritera fysisk aktivitet och goda matvanor. Resultaten visade också att idrottslärarna på skolor, där rektorerna ansåg att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena, i lägre utsträckning upplevde att de hade tid och resurser för att uppnå målet. Detta skulle kunna tolkas som att idrottslärare på skolor med högt ställda krav upplevde att resurser och tid var mer begränsade.

I en studie från USA rangordnade rektorer ämnet idrott som det näst minst viktiga skolämnet jämfört med andra ämnesområden (8). Idrottslärarna rapporterade att 69 procent av deras skolklasser inte nådde upp till det nationella målet om 75 minuters idrottsundervisning per vecka. Rektorerna var kanske inte medvetna om att idrottsundervisningen är en viktig faktor som kan bidra till att främja hälsan på lång sikt bland barn och ungdomar. Låg prioritering och dåligt stöd från arbetsledningen kan vara en bidragande orsak till att skolklasserna inte nådde upp till målet om 75 minuters idrottsundervisning per vecka.

I vår studie ansåg drygt 60 procent av rektorerna att barnen på deras skolor hade möjlighet att nå upp till Statens folkhälsoinstituts mål om att alla barn ska ges möjlighet till 30 minuters fysisk aktivitet under skoldagen, utöver undervisning i idrott och hälsa. Fler kvinnliga rektorer ansåg att deras elever hade goda möjligheter till att uppnå detta mål om fysisk aktivitet. Det fanns inget samband mellan skolform och bedömningen att Statens folkhälsoinstituts mål borde kunna uppnås. Däremot angav rektorer som svarat att fysisk aktivitet var bland de viktigaste målområdena, i betydligt högre utsträckning att skolbarnen hade goda möjligheter till 30 minuters rörelse per dag (68 %), jämfört med rektorer som angav att det fanns

viktigare målområden (57 %) respektive bland rektorer som angav att målet var ganska viktigt (48 %).

Barns och ungdomars matvanor och måltidsordning påverkas i stor utsträckning av uppväxtmiljön men även genetiska faktorer har betydelse för människors livsmedelspreferenser (9). Exponeringen för, samt tillgången på mer eller mindre hälsosamma livsmedel i vardagsmiljön har stor betydelse för det faktiska intaget av olika maträtter och livsmedel. Naturligtvis finns också ett utrymme för personliga val. För barn och ungdomar är vardagsmiljön särskilt viktig eftersom de i mindre utsträckning än vuxna kan påverka sitt livsmedelsval. I detta sammanhang spelar kvaliteten på måltiderna i förskolor och skolor en mycket stor roll, inte minst för barn som kommer från hem med oregelbunden måltidsordning och ohälsosamma matvanor.

Nästan 65 procent av rektorerna ansåg att målet om goda matvanor, i förhållande till andra målområden för skolan, var bland de viktigaste målområdena, 21 procent ansåg att det var viktigt men att det fanns viktigare målområden och 12 procent tyckte att det var ganska viktigt. Kvinnliga rektorer tyckte i högre grad än manliga rektorer att målet om goda matvanor var bland de viktigaste målområdena.

Det är ur hälsosynpunkt en angelägen uppgift att minimera tillgången till ohälsosamma livsmedel för barn och ungdomar i svenska skolor. Här kan rektorerna spela en viktig roll genom beslut som styr konsumtionen i riktning mot hälsosammare livsmedel. Det är uppmuntrande att våra resultat visar att tre fjärdedelar av rektorerna angav att de hade fattat beslut om förbud mot godisförsäljning på skolan. Det fanns ingen skillnad mellan kvinnliga och manliga rektorers svar på denna fråga. Inte heller fanns det någon skillnad med avseende på vilket år rektorn var utexaminerad eller vilken skolform som förekom. Rektorerna på skolor där beslut fattats om godisförbud ansåg i högre grad att goda matvanor var bland de viktigaste målområdena jämfört med skolor där rektorn angett att målet om goda matvanor var ganska viktigt.

Resultaten från vår studie indikerar således att rektorernas inställning och prioritering av målet om goda matvanor har betydelse för barnens exponering för ohälsosamma livsmedel i skolan. I motsats till länder som USA är automater med godis och läsk en ovanlig förekomst i skolorna i Stockholms län. Som tidigare rapporterats (3) fanns sådana automater bara på 4 skolor i undersökningen (knapp 1 %). Det är ur hälsosynpunkt en angelägen uppgift att motverka en utveckling som i USA där automater med läsk och godis är vanligt förekommande på "high school" (motsvarande gymnasium) och universitet.

Rektorerna svarade att 85 procent av skolorna hade krav på skolmatens näringsinnehåll. Bland rektorer som inte visste att det ställdes krav på skolmaten ansåg nästan 80 procent att målet om goda matvanor var bland de viktigaste målområdena för skolan. En stor del av ansvaret för upphandling av skolmåltider låg utanför rektorernas uppgifter (nästan 75 %) och utformning av matsedel skedde till största delen centralt i kommunen. Att inte rektorn engagerar sig i upphandling av skolmat och de riktlinjer som eftersträvas behöver inte bero på att han/hon saknar intresse eller motivation i dessa frågor. En förklaring kan vara att det finns ett välfungerande system centralt i kommunerna som tar hand om upphandlingen. Hur viktigt rektorn ansåg att målet om goda matvanor var tycktes inte heller ha betydelse för vilket system som tillämpades vid tillagning av skolmaten. Resultaten indikerar att det inte finns något klart samband mellan vad rektorn ansåg om målet för goda matvanor och om Livsmedelsverkets riktlinjer för skolmåltider används eller inte (7).

Våra resultat visar att om det fanns medel avsatta i skolans budget för att öka kunskapen om goda matvanor samtidigt som skolan hade något pågående projekt/arbete som syftade till att främja goda matvanor prioriterade skolläroveringen i större utsträckning fysisk aktivitet och goda matvanor i skolan. Detta antyder att det finns samband mellan rektorernas inställning och prioritering av dessa hälsofrågor och vad som faktiskt görs i skolan. På skolor där medel fanns avsatta i budgeten för att öka kunskapen hos eleverna om goda matvanor men där det inte pågick något arbete/projekt tyckte ändå 75 procent av rektorerna att målet om goda matvanor var bland de viktigaste. Det var kanske också därför målet fick plats i budgeten. Att inte något arbete/projekt utfördes skulle kunna bero på tidsbrist.

På en del skolor saknades medel men det pågick ändå något arbete/projekt för att öka kunskapen om goda matvanor hos eleverna. Kanske saknades utrymme i budgeten för sådant arbete men det prioriterades ändå. Även om långtgående slutsatser inte kan dras stämmer detta överens med studier från USA som omnämns i inledningen (4;5). Dessa studier visade att rektorers värderingar och attityder kan påverka arbetet med att införa riktad utbildning om hälsa och mänskliga rättigheter (4) respektive åtgärdsprogram mot mobbning (5). Det kan dock lätt uppstå en diskrepans mellan rektorers tilltro till och intentioner att lägga vikt vid dessa frågor och i vilken grad sådana moment i realiteten ingår på kurser och i utbildningsprogram.

Det är en allmänt viktig och intressant fråga att förstå vilka hinder som kan förekomma mellan arbetsledningens intentioner och prioriteringar inom skola, hälso- och sjukvård eller andra institutioner och i vilken grad prioriteringarna får genomslag i verksamheten/produktionen. Ett enkelt hinder skulle kunna vara brist på resurser, monetärt och materiellt (4).

Att integrera mål för hälsa och levnadsvanor i stadsplanering av infrastruktur, system för persontrafik, skolmiljöer och arbetsmiljöer kan på längre sikt vara ett sätt att främja goda matvanor och fysisk aktivitet och därigenom förebygga utveckling av övervikt och fetma. Att göra skolläroveringen mer delaktig i detta arbete, inte minst vad gäller skolmåltider och idrott under lektionstid, på raster och efter skoltid kan skapa förutsättningar för hälsosamma levnadsvanor bland barn och ungdomar. En positiv aspekt med denna typ av förebyggande verksamhet är att den gynnar i stort sett alla barn och ungdomar, oavsett social klass och bakgrund, till skillnad från informationskampanjer som mest gynnar de grupper som lättare kan ta till sig ett budskap och förstå vad det innebär.

Det kan förekomma olika hinder för att rektorer ska arbeta med frågor om fysisk aktivitet och goda matvanor som vi bara kunnat belysa ytligt i denna rapport. Begränsade ekonomiska resurser kan vara ett sådant hinder. Det kanske inte finns möjlighet att utforma skolgårdar eller införskaffa bra material för att gynna fysisk aktivitet för skoleleverna. Det kan också finnas en beslutsstruktur ovanför rektorn som han eller hon inte kan påverka. Skolans geografiska läge kan också göra det svårare att skapa goda ute- och innemiljöer. Vissa skolor kanske inte har plats för en egen idrottshall eller en bra skolgård att leka på (t ex i Stockholms innerstad).

Resultaten i denna rapport har redovisats på gruppnivå men man kan inte utesluta möjligheten att när direkta jämförelser görs mellan olika svarsgrupper, här rektorer och idrottslärare, kan en del av sambanden ha försvagats på grund av att respondenterna delvis representerar olika skolor. Det förekommer t ex att en rektor har ansvar för flera skolor och att en idrotts-

lärare är verksam på flera skolor. En annan möjlig systematisk felkälla är att skolorna i studien kan ha olika förutsättningar när det gäller geografi (storstad/landsbygd), antal elever, årskurser etc.

Resultaten visar glädjande nog att många skolor arbetar aktivt med att främja fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor. Man har kommit olika långt i sitt arbete vilket talar för att det finns en stor utvecklings- och åtgärdspotential i många skolor och kommuner. Rapporten som publicerades år 2007 gav många förslag på områden som kan utvecklas vidare (3). På den centrala nivån, kommunen, kan det röra sig om att upprätta och revidera befintliga policies till mera specifika och mätbara måldokument, att utveckla bra metoder för att arbeta mer tvärssektoriellt i kommunen samt följa upp det arbete som genomförts. Lokalt kan det handla om att förbättra strukturen för det hälsofrämjande arbetet på skolan, ytterligare kompetensutveckling av skolsköterskor i förebyggande och hälsofrämjande arbete, ytterligare kompetensutveckling av personal som planerar och tillagar skolmåltider samt ökad samordning och kommunikation kring resurser och kompetens av skolans lärarkår. Att mycket återstår i kommunernas arbete med att utveckla tydliga och uppföljningsbara policydokument och planer för det förebyggande arbetet med att främja hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet antyds av en nyligen publicerad artikel som baseras på samma material som används i denna rapport. Resultaten gav inga indikationer på att befintliga policydokument och planer kunnat påverka det hälsofrämjande arbetet på lokal nivå (10).

Sammanfattningsvis kan konstateras att rektorerna på grundskolor i Stockholms län har möjligheter att påverka lärarnas insatser och prestationer genom sina värderingar och prioriteringar. Sammantaget indikerar resultaten därför att rektorernas attityder har betydelse för arbetet med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor inom grundskolan.

Referenser

1. Prentice AM, Jebb SA. Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link. *Obes Rev* 2003; 4(4):187-194.
2. Booth KM, Pinkston MM, Poston WS. Obesity and the built environment. *J Am Diet Assoc* 2005; 105(5 Suppl 1):S110-S117.
3. Modig Wennerstad K, Tholin S, Rasmussen F. Kommunernas arbete med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor bland skolbarnen i Stockholms län. En studie av strukturella samhällsfaktorer på kommun- och skolnivå. 2007:6. Avdelningen för socialmedicin och epidemiologi, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. Stockholm 2007
4. Cotter LE, Chevrier J, El Nacheff WN, Radhakrishna R, Rahangdale L, Weiser SD et al. Health and human rights education in U.S. schools of medicine and public health: current status and future challenges. *PLoS ONE* 2009; 4(3):e4916.
5. Dake JA, Price JH, Telljohann SK, Funk JB. Principals' perceptions and practices of school bullying prevention activities. *Health Educ Behav* 2004; 31(3):372-387.
6. Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut. Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Stockholm 2005.
7. Livsmedelsverket och Tillämpad näringslära, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. Riktlinjer för skolluncher - råd, tips och mängdtabeller. Kalmar 2001.
8. Lock RS, Telljohann SK, Price JH. Characteristics of elementary school principals and their support for the physical education program. *Percept Mot Skills* 1995; 81(1):307-315.
9. Friedman MA, Brownell KD. Obesity. In: Friedman MA, editor. *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998: 1-14.
10. Guldbrandsson K, Modig WK, Rasmussen F. Municipal policies and plans of action aiming to promote physical activity and healthy eating habits among schoolchildren in Stockholm, Sweden: a cross-sectional study. *Implement Sci* 2009; 4(1):47.

ISBN 978-91-86313-18-0

På uppdrag av
Stockholms läns landsting



**Karolinska
Institutet**