



EXAMMENSARBETE



Förord

Jag skulle vilja visa min tacksamhet till eleverna som har ställt upp för mig genom att svara på mina enkät- och intervjufrågor och bidragit med sina matvanor, tankar och åsikter. Jag vill också tacka till mina handledare KG Hammarlund och Jens Lerbom som har hjälpt och guidat mig under uppsatsskrivningen. Jag är också tacksam över min opponent och gruppen för goda råd och ett annat perspektiv för uppsatsen.

Abstract

Denna uppsats tar upp en annan vinkel på frukostätande och högstadieelevers tankar kring frukostätande och deras skolprestation. Målsättningen med uppsatsen är att redovisa och analysera tankar bakom ungdomarnas uteblivna frukost med hjälp av tidigare forskning av både för- och nackdelar med frukosten. Fältarbetet gjordes bland elever i årskurs sju: enkätundersökning med två klasser och djupintervjuer med fyra elever som inte åt frukost varje dag på skoldagarna. Hälsopedagogik och skolans roll tas också upp. Resultatet av undersökningen har visat att majoriteten av eleverna åt frukost varje dag och tre elever åt frukost endast på helgerna. De som hoppade över frukosten på vardagarna verkade klara sig ganska bra med sitt skolarbete trots allt. Det fanns en viss koppling mellan vissa av elevernas vana att fasta och utebliven frukost när det gällde deras kroppskänedom och hur deras hälsotillstånd påverkar skolprestationer. Flickorna var mer medvetna om sin hälsa och hälsofrågor än pojkarna i intervjuerna. Förutom tidsbrist, trötthet eller dålig aptit som var orsaker till utebliven frukost, fanns det en elev som mådde dåligt av att äta frukost på morgonen. Frukost kan orsaka magont, stress, trötthet och därmed sämre skolprestation enligt henne, vilket är motsatsen till vad de flesta tidigare forskning om frukost har visat. Eleven tyckte att det är viktigt att äta frukost trots att hon inte själv upplevde någon nytta av att äta frukost. Frågan är om hon också ska äta en ordentlig frukost på morgonen när hennes kropp säger ifrån. Tål hon inte äta på morgonen eller uppstår besvären på grund av hennes ovana att äta frukost. Olika perspektiv och orsaker till symptomen och konsekvenser av utebliven frukost kommer att diskuteras. Studien har också visat att frukostätande är ett komplicerat fenomen där olika faktorer spelar in. Eftersom varje individ är olika, borde skolverksamheten ta hänsyn till individens olika behov. Så länge det finns nackdelar med att äta frukost, även om de som inte äter frukost är en minoritet, borde vikten av frukostätande introduceras försiktigt.

Nyckelord: utebliven frukost, hälsopedagogik, fasta, tankar

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
1.1. Syfte och frågeställningar.....	5
1.2. Metod	6
1.2.1. Urval.....	7
1.2.2. Bortfall	8
1.2.3. Etiska aspekter.....	8
1.2.4. Testintervju.....	9
1.2.5. Validitet.....	9
1.2.6. Reliabilitet	10
1.2.7. Generaliserbarhet	11
1.3. Disposition	11
2. Tidigare forskning	12
2.1. Fördelar med frukost	12
2.1.1. Frukostintag hos barn och ungdomar	12
2.1.2. Orsaken till utebliven frukost	13
2.1.3. Frukostintag och skolprestation	14
2.2. Nackdelar med frukost	14
2.2.1. Teorin om den skadliga frukosten.....	15
2.2.2. Kritik mot tidigare forskning som främjar frukost.....	15
2.3. Elevers tankar kring mat och skolprestationer	16
2.4. Det sociokulturella perspektivet.....	18
2.5. Skolans roll och hälsopedagogik.....	18
3. Enkätundersökning bland elever i årskurs sju.....	19
3.1. Resultatet av frukostenkäten	19
3.2. Enkätanalys	22
4. Intervjuundersökning med elever och deras skolsköterska.....	25
4.1. Intervjuer med elever som inte äter frukost varje dag.....	25
4.1.1. Intervjuanalys av elevernas svar	29
4.2. Intervju med elevernas skolsköterska	32
4.2.1. Analys av intervju med skolsköterskan.....	34
5. Diskussion	36
5.1. Metoddiskussion.....	36
5.2. Resultatdiskussion.....	37
5.3. Didaktisk implikation.....	41
6. Slutord	43
6.1. Förslag på fortsatt forskning	43
7. Referenslista	44
8. Bilaga	47

1. Inledning

Frukost betraktas ofta som dagens viktigaste mål för att orka med och kunna prestera bra i skolan (Eriksson, 2010). Från mina erfarenheter var frukostätandet ett måste i min familj och det upplevdes ibland stressframkallande när jag gick upp sent och var stressad. Under min uppväxt fortsatte jag att äta frukost och numera äter jag frukost som består av bröd med pålägg och frukt i lugn och ro tills jag blir mätt. Nackdelen med en ordentlig frukost är att jag blir trött och seg fram tills två timmar efter frukosten. Även när jag har sovit tillräckligt, upplevs det som om jag kan sova igen efter frukosten och försvårar läsning och studier på förmiddagen. Jag har alltid trott på att det är bra att äta ordentligt på morgonen för optimal inläring. Dock har jag upplevt nackdelar med frukostätande. Därför ville jag ta reda på om en ordentlig svensk frukost verkligen hjälper min inläring. Jag hittade intressant forskning i Japan som påstår att en ordentlig frukost belastar kroppen och framkallar koncentrationssvårigheter (Kouda, 2001). Resultaten av forskningens påstående verkade vara rimliga och stämde med mina besvär. Jag började fundera på ifall en ordentlig frukost verkligen är viktig för skolprestation som rekommenderas i Sverige.

Många ungdomar under min skoltid och VFU (verksamhetsförlagd utbildning) var också ständigt trötta på förmiddagen trots att de hade ätit frukost. Det kan naturligtvis bero på andra faktorer som stress, brist på motion och sömn. Om de hade sovit dåligt och var trötta på morgonen skulle det verkligen hjälpa om de åt en ordentlig frukost? Enligt min erfarenhet skulle jag säga nej, eftersom matspjälkning kräver mycket energi och jag skulle bli därmed tröttare. Om eleverna däremot inte märker att frukosten spelar någon roll för deras besvär, skulle förklaringen till sämre hälsa och skolprestationer ligga någon annanstans. I så fall, verkar det vara värt och viktigt att ta reda på bakomliggande faktorer. Detta väckte mitt intresse att undersöka ungdomars upplevelser och tankar kring sin uteblivna frukost.

1.1. Syfte och frågeställningar

Min målsättning var att ta reda på högstadieelevers egna tankar och erfarenheter kring sin uteblivna frukost och påverkan på deras studier i skolan. Min ambition var att komma djupare in på skälen till deras val att inte äta på morgonen och undersöka om eleverna verkligen hade problem med deras studier när de hoppade över frukost. Min hypotes var att de flesta eleverna i min undersökning skulle svara på att de åt frukost dagligen enligt tidigare forskningsresultat och de skulle tycka att det är viktigt att äta frukost eftersom vikten av frukostätande är allmänt känd. Däremot de som inte åt frukost varje dag skulle kunna ha en annan åsikt och uppfattning om frukost och sina skolprestationer på förmiddagen. Jag ville få svar på varför eleverna valde att vara hungriga på morgonen frivilligt och vad som var fördelarna med detta.

Det finns mindre forskning om högstadieelevers tankar kring frukost i utbildningsvetenskap än medicinsk fakta om hur frukost påverkar kroppen. Det finns knappt någon kvalitativ forskning som undersökte positiva effekter av utebliven frukost för hälsa eller skolprestation. Min studie om elevers tankar och anledningar till utebliven frukost skulle kunna bidra till bättre förståelse och respekt för varje individs val. Om eleverna ville äta frukost men har svårt att genomföra det, skulle vuxna kunna lyfta några förslag till åtgärder. Detta skulle också kunna väcka andra ungdomars intresse för sina egna föreställningar om frukostätande eftersom de flesta personer verkar se utebliven frukost som något negativt och känner troligtvis inte till mycket om fördelar med utebliven frukost för hälsans eller skolprestations skull. Med dessa anledningar har jag formulerat följande frågeställningar. Jag har fokuserat på vad och hur högstadielever tycker och tänker om sina frukostvanor.

1. Hur uppfattar eleverna som hoppar över frukost att de klarar sina studier i skolan?
2. Vad tycker elever om frukostätande och vilka fördelar ser de med att inte äta frukost?
3. Om eleverna hade något problem med sina studier på grund av frukost eller utebliven frukost, vad och hur gjorde de åt det själva?

Med dessa frågeställningar vill jag uppnå syftet med denna studie, nämligen att undersöka tankar kring frukost och skolprestationer hos elever i årskurs sju.

1.2. Metod

Jag har använt mig av litteraturstudier, enkäter och djupintervjuer. Forskningen är induktiv, det vill säga utifrån elevers erfarenheter har jag kommit fram till en slutsats. I den här intervjustudien analyserades och tolkades elevers frukostvanor och frukostätandets konsekvenser. Jag la också fokus på hur elevernas uppfattningar kunde variera. Deras skolsköterska tillfrågades för att undersöka hälsopedagogikens roll i skolan och hur den hade påverkat eleverna i studien. Metoden i undersökningen var utformad av kvantitativa data som innehöll en enkät av 43 elever och kvalitativa data med intervjuer om fyra elevers tankar kring sin uteblivna frukost. Skillnaden mellan kvantitativa och kvalitativa metoder är att kvantitativa metoder sysslar med sådant som går att beskriva med siffror för att göra generaliseringar (Eliasson, 2010). Kvalitativa metoder sysslar med sådant som går att beskriva i ord och kan komma in på djupet [ibid]. En kvantitativ enkätundersökning genomfördes först för att få fram data med en helhetsbild av elevernas matvanor, hälsotillstånd och livsstil. Jag anser att en kartläggning av elevernas livsstil och hälsotillstånd är en viktig komponent eftersom frukostvanor är en del av deras livsstil. Det kan finnas risker att missbedöma sambandet mellan frukostvanor och skolprestationer om deras övriga livsstil och matvanor är dåliga. Enkätundersökningen användes också som en metod för att ta reda på och välja ut de elever som hoppade över frukost. Trots att enkäten innehöll några frågor om anledningar till elevernas uteblivna frukost, var svaren begränsade. För att kunna kompensera och utveckla detta, ansågs kvalitativa intervjuer som den lämpligaste metoden att använda för att få svar på mina frågeställningar och beskriva de olikheter samt skillnader i elevernas uppfattningar och tankar. Intervjuerna var semi-strukturerade, det vill säga att jag ställde relativt öppna frågor och frågeordningen var mindre viktig. Jag var medveten att också visa min öppenhet för det som framkom under intervjuerna (jfr. Kvale & Brinkman, 2009).

Att lyssna aktivt är lika viktigt som att behärska frågetekniken. Intervjuaren måste lära sig lyssna till det som sägs och hur det sägs (Kvale & Brinkman, 2009, s. 154)

1.2.1. Urval

Det var totalt 43 elever, 26 pojkar och 17 flickor från två klasser i årskurs sju på ett högstadium som deltog i enkäten. Skälet till valet av årskurs sju var till en viss del på grund av bekvämlighetsurval med mina VFU elever men också de tycktes kunna bidra med mer spontana svar på mina frågor om frukost och hälsa än äldre elever. Detta är på grund av att barnen som nyligen påbörjat högstadiet tycktes ha fått mindre hälsopedagogik och frukostundervisning än de som var äldre. Samtidigt ville jag ha barn som vet hur de skulle argumentera och motivera deras svar. Barn under ”den formellt operationell perioden” verkar kunna tänka logiskt på ett mer abstrakt plan (Svedberg, 1997). De kan tänka med hjälp av hypoteser som går utöver den omedelbara och konkreta situationen. ”Det formellt operationella tänkandet” kännetecknas av förmågan att systematiskt analysera alla möjliga situationer. De kan också dra slutsatser logiskt utifrån givna utgångspunkter [ibid].

Efter ett samtal om frukostätande med tjugo elever i klassrummet, upptäckte jag att de som åt frukost varje dag inte hade något speciellt besvär med sin hälsa eller problem med sina studier. Däremot fanns det en viss skillnad med deras hälsotillstånd och skolprestation bland dem som ofta hade hoppat över frukost. Jag begränsade därmed på att intervjua endast eleverna som inte åt frukost varje dag. Endast fyra elever som inte brukade äta frukost ville ställa upp för att delta i intervjustudien. Det var på ett sätt ett lagom antal med tanke på den tidspress jag och de hade. Jag hade ett enskilt rum bredvid klassrummet för intervjuerna och spelade in samtalen på en diktafon för att kunna transkribera och sedan analysera. Det underlättade också att bara kunna koncentrera mig på att lyssna under intervjun utan att avbryta samtalen med mycket anteckning, samt att allt som sades kom med. Dock antecknade jag deltagarnas gester, mimik, betonade nyckelord och intryck av samtalen som kunde vara viktiga för analysen. Enkäten och intervjuerna genomfördes under elevernas mentorstid för att inte belasta

lektioner förutom en av mina engelska lektioner för dem som inte hann med under mentorstiden. Samtalet med skolsköterskan spelades också in och transkriberades.

1.2.2. Bortfall

Det finns alltid någon sort av bortfall vid enkätundersökning. Det finns exempelvis externa bortfall, vilket betyder bortfall från det ursprungliga totaldeltagandet (Ejlertsson, 2005). I min studie finns ett bortfall på grund av sjukdom och tre flickor för att det saknades samtycke till undersökningen. Sedan fanns det interna bortfall, vilket innebär bortfall på enstaka frågor när en del elever inte svarade på samtliga frågor [ibid]. Det fanns många interna bortfall på frågorna som gällde utebliven frukost och fasta i enkäten eftersom de flesta eleverna saknade erfarenheter eller vilja att svara. 26 pojkar och 17 flickor från två klasser har tillfrågats och svarat på enkäten. Totala antalet som svarat på frågorna står det i nedre högra hörnet utanför tabellen som (N=43). Emellertid besvarades erfarenheter av fasta endast av eleverna som hade fastat, det vill säga tio pojkar respektive sju flickor. Det faktiska antalet informanter kunde ha minskat generaliserbarheten och reliabiliteten av resultatet något, eftersom deltagarna var få och vissa av dem inte var helt säkra på sina svar. De som inte kunde svara på grund av externa bortfall skulle kanske kunna ha bidragit med en annan uppfattning och erfarenhet än dem som har svarat.

1.2.3. Etiska aspekter

Fältarbetet skedde under min fem veckor långa VFU i september och två veckor VFU i november på ett högstadium i Sydvästsverige. Elevernas mentor kontaktades för att få information om syftet med studien. Sedan frågades elevernas vårdnadshavare om samtycke innan enkät- och intervjuundersökningen gjordes (samtyckeskravet). Eleverna fick information och deltagarfrihet att de kunde avbryta sin medverkan när som helst (informationskravet). Eleverna informerades om att deltagandet var helt anonymt, vilket innebär att obehöriga inte fick ta del av personuppgifterna i enkäten (konfidentialitetskravet). Deras svar och den insamlade informationen användes inte till något annat än min studie

(nyttjandekravet). Eleverna informerades om syftet och innehållet av min studie både muntligt och skriftligt. Alla eleverna som deltog i enkäten och intervjun var frivilliga.

1.2.4. Testintervju

För att få en uppfattning om hur de kvalitativa intervjuerna skulle uppfattas av ungdomarna valde jag att göra en testintervju med två elever som inte brukade äta frukost från årskurs åtta före intervjuer med sjuorna.

Testintervjun motsvarar den egentliga undersökningen om testpersoner är likvärdiga med de övriga deltagarna (Patel och Davidsson 2003, refererad i Lidén 2007, s. 14).

Jag kunde därmed testa om metoden jag valt var rimlig och genomförbar. Avsikten med min testintervju var att få en uppfattning om frågornas relevans, det vill säga om frågorna kunde besvaras på ett sådant sätt att analysen kunde ge ett användbart resultat (Lidén, 2007). Intervjuerna genomfördes vid mitt första besök på högstadieskolan. Eleverna och deras vårdnadshavare frågades om samtycke innan intervjun gjordes. Inledningsvis informerades ungdomarna om vem jag var och hur intervjuerna skulle gå till. Vidare berättade jag att all information som kom fram skulle behandlas konfidentiellt. Jag underströk att det inte var någon slags korrekthet som var det viktiga utan att det var deras tankar och uppfattningar som jag var intresserad av. Testintervjun fungerade på ett sätt bra för att få fram deras frukost- och matvanor men inte deras tankar eller anledningar till deras uteblivna frukost. Jag bedömde att resultaten inte skulle kunna användas till min studie. Jag var tvungen att göra frågorna mer relevanta och öppna för att eleverna skulle kunna utveckla vad utebliven frukost betyder för dem och hur den påverkar deras skolprestationer.

1.2.5. Validitet

Validiteten betyder att undersökningen mäter och beskriver det den avser att göra (Patel och Davidsson, 2003 refererad i Kristensson, s. 18).

Enkätresultatet bidrog med information om elevernas allmänna hälsotillstånd och livsstil som en helhetsbild. Frukostinnehåll och mängd undersöktes ifall det skilde mycket mellan eleverna och vilka koncept av frukost de hade. Huvudpoängen med enkäten var bland annat att ta reda på hur de upplevde skillnaden när de åt och hoppade över frukost samt anledningar till att äta eller inte äta frukost för att undersöka hur deras frukostvanor påverkade deras studier. Deras vana för fasta efterfrågades också för att se om det fanns någon koppling mellan fasta och utebliven frukost samt studieresultat. Frågan om frukostens betydelse var enkel men viktig för att studera hur mycket läran om frukost hade påverkat dem. Intervjufrågorna kom främst från mina frågeställningar och de tycktes relevanta för mitt syfte (se bilaga C).

1.2.6. Reliabilitet

Reliabilitet betyder tillförlitlighet och att resultaten ska vara likadana vid upprepade mätningar (Kristensson, 2010). Eftersom deltagarna i intervjuerna brukade hoppa över frukost, var det sannolikt att de skulle svara likadant vid senare tillfälle. Dock kan det finnas en viss risk att hälsopedagogik, media och omgivningen kan påverka deras tankar och de kan ändra sina uppfattningar och sin livsstil i framtiden. Det finns även en risk att elevernas svar hade påverkats av varandra på grund av att deras klasskamrater satt bredvid när de svarade på enkäten trots att de svarade på den enskilt och inte diskuterade om frågorna (Kristensson, 2010). De kunde ha svarat det som de trodde var rätt och förväntades svara eftersom det är allmänt känt att frukost är en viktig måltid. Vuxnas ständiga uppmuntran att äta frukost kunde ha gjort att de tyckte att frukosten var viktig för deras skolprestationer även om de inte egentligen tänkte så. De hade kanske hört många gånger och läst att det var viktigt att äta frukost och därför svarade att de åt frukost alla dagar även om de inte gjorde det. Vissa av dem skulle annars kunna ha fått dåligt samvete av att inte äta frukost. Detta kunde ha minskat studiens reliabilitet i enkätundersökningens resultat till en viss del. Eftersom vissa av eleverna angav flera svar på enkätfrågorna och en del inte gav något svar alls, minskade också reliabiliteten av antalet och procenttalet.

1.2.7. Generaliserbarhet

Generaliserbarhet betyder att:

Forskningen baserar sig på ett urval av människor, händelser eller data som är representativa för den bredare populationen (Descombe, 2004, s.171).

Generaliserbarheten gäller endast de två specifika klasserna i denna studie. Grupperna som svarat på enkäten kan endast betraktas som representativa för elever i årskurs sju för de två klasserna. Däremot är resultatet av intervjuerna gällande utebliven frukost specifikt och kan inte generaliseras i de klasserna på grund av att antalet är för få.

1.3. Disposition

Uppsatsen börjar med en introduktion av både för- och nackdelar med frukost samt kritik av tidigare forskning om frukost för att kunna förstå olika argument och bakgrunden till utebliven frukost och kopplingen till studieresultat. Källorna till forskningen har hämtats främst från avhandlingar, böcker och artiklar i Sverige, Storbritannien och Japan. All översättning gjordes av mig från originaltexter. Tidigare forskning om barns och ungdomars tankar kring sina matvanor och skolprestationer tas upp i kapitel 2. Vygotskijs sociokulturella perspektiv och den kognitiva teorin, skolans roll och hälsovård i skolan från tidigare forskning presenteras också i kapitel 2. Kapitel 3 och 4 innehåller resultaten av mina kvantitativa och kvalitativa data med elever i årskurs sju och deras skolsköterska. Resultatet analyseras och diskuteras från olika synpunkter i kapitel 5. Enkät- och intervjufrågorna är tillgängliga i bilagan.

2. Tidigare forskning

Enligt en undersökning från The Guardian (Drury, 2012) anser cirka 83 % av lärare i grundskolans tidigare år i Hackney i London att elever är hungriga på morgonen. Eleverna köper mycket godis, kakor och läsk istället för en ordentlig frukost. En av lärarna berättade att vissa elever dricker två liter Cola till sin frukost. En annan lärare påstod att eleverna inte kan lära sig effektivt på morgonen när de är för hungriga, törstiga och fryser utan en riktig måltid [ibid]. En studie från Statens Folkhälsoinstitut (Danielson, 2006) har också rapporterat att barn och ungdomars frukostvanor och innehåll försämrats på senare tid i Sverige. Svenska barn verkar inte äta mycket bättre än dem i England.

Livsmedelsverket (2012) rekommenderar därför att barn, ungdomar och vuxna ska äta näringsrik mat, tre huvudmål om dagen, varav frukost är ett av dem. Dessutom ett till tre mellanmål rekommenderas för att behålla blodsockernivån jämn för optimal inläring och välmående. Cirka 20-25 % av det totala energiintaget per dag ska komma från frukost [ibid].

2.1. Fördelar med frukost

Forskningen som stödjer att man ska äta frukost resonerar på följande sätt: kroppens hormoner är framförallt inställda på att förbränna kolhydrater på morgonen (Lennernäs, Lowden, Gillberg, Pernler, Nordlund, Nordborg, Holmberg & Pettersson, 2005). Frukost är därför viktigt för att fylla på ny näring för dagen. Om detta inte sker börjar det en larmsignal i kroppen att söka efter mat. Personen blir då rastlös och har svårt att koncentrera sig, vilket hindrar inläring och prestation [ibid].

2.1.1. Frukostintag hos barn och ungdomar

Berg (2002) skriver att majoriteten av högstadiel elever vanligtvis äter frukost eftersom mellan 72 och 95 % av svenska skolbarn i åldern mellan 11 och 15 år svarade att de åt frukost dagligen. Resten av eleverna som sällan åt frukost

verkade inte göra något för att kompensera detta under förmiddagen. Frukostintag verkar minska med åren och det är mest flickor som slarvar med sin frukost enligt Ragneklint (2007). En studie av Universitetet i Edinburgh (BBC, 2010) rapporterar också ett liknande studieresultat att mer än hälften av antalet femtonåriga flickor i Storbritannien inte brukar äta frukost på morgonen. Undersökningen genomfördes i 300 skolor i Storbritannien och frukostintag hos skolbarnen minskar också med åren. 79,3% av pojkarna och 75,3% av flickorna som var 11 år svarade att de brukade äta frukost. Dock intogs daglig frukost endast av 58 % respektive 44,8% av de femtonåriga pojkarna respektive flickorna. Ungdomarna i Bergs studie äter i större utsträckning frukost än ungdomarna i studien i Edinburgh.

2.1.2. Orsaken till utebliven frukost

34 procent av högstadieläverna räknar sig själva som kvällsmänniskor (Dagen, 2001). Den vanligaste orsaken till att ungdomar inte äter frukost är tidsbrist eller morgontrötthet då de prioriterar att sova på morgonen istället för att äta frukost (Nordlund, Norberg, Lennernäs, Gillberg & Pernler, 2004). Stress på morgonen kan också göra att kroppen inte känner sig hungrig. Många ungdomar med sena vanor och kvällsmänniskorna verkar må sämre och inte följa med i skolarbetet lika bra som morgonmänniskorna (Dagen, 2001). Kvällsmänniskorna verkar inte vara alls i fas med dygnet när de väcks tidigt på morgonen. Därför får de släpa sig iväg till skolan, utan att äta frukost eftersom de inte hunnit bli hungriga [ibid]. En annan förklaring till utebliven frukost är enligt Ragneklint (2007) att elever inte orkar bry sig. Frukosten verkar vara en måltid som de gärna fuskar med om de har lite bråttom på morgonen. Trots att alla eleverna kom överens om att frukosten var en viktig start på morgonen för att kunna koncentrera sig och må bra, samt att den påverkar deras skolprestationer, valde ändå många av dem att hoppa över sin frukost [ibid].

2.1.3. Frukostintag och skolprestation

En rad studier har visat att elever som äter frukost vanligtvis, mår och koncentrerar sig bättre än de som inte äter frukost (Lennernäs m.fl., 2005; Renntun, 2001; Svedin, 2002). Att inte äta frukost däremot kan ge en rad negativa konsekvenser för inlärningsförmågan. Exempelvis, koncentrationssvårigheter, magsmärta, huvudvärk, trötthet, rastlöshet, fientlighet, ilska, nervositet, irritation, aggression och stress (Lennernäs m.fl., 2005; Dahlberg, Näslund & Vikström, 2006). Ström (2000) visar i sina djupintervjuer att de elever som sällan eller ibland åt frukost var hungrigare, tröttare och mer okoncentrerade samt hade något sämre studieresultat än de elever som alltid eller ofta åt frukost. Därmed sammanfattade han att sambandet mellan frukost och studieork eller studieresultat var tydligt [ibid].

2.2. Nackdelar med frukost

Matsui (2009b) skriver att dålig aptit på morgonen kan vara en signal från kroppen att det inte är ett tillfälle att äta. Det verkar räcka med energin från kvällsmaten dagen innan. På kvällen och under natten vilar musklerna och hjärnan och använder mindre kalorier och energi. Det betyder att det finns gott om energi i blodet dagen efter och överskottet från matspjälkning sparas i fettvävnader.

Watanabe (1999) påstår att människans kropp är anpassad till fasta och svält. Vi har därför fyra hormoner som höjer blodsocker medan det finns endast en hormon som sänker blodsocker. Det är på grund av att människor sällan kunde äta så mycket eller ofta som nu. Kroppen verkar kunna reglera och höja sitt blodsocker utan mat [ibid]. Hjärnan verkar kunna använda energi från fettreserven istället för glukos från mat på morgonen och få mer blod och energi än när mat intas (Matsui, 2009b). Sinnena kommer att bli skarpare när man fastar på morgonen och kroppen kan höja sitt blodsocker igen. Alfavågor verkar bildas i hjärnan under en fasta och ökar därmed stabilitet och koncentrationen (Watanabe, 1999).

2.2.1. Teorin om den skadliga frukosten

Det finns numera flera läkare i Japan som inte rekommenderar att folk ska äta frukost. Deras påstående kallas för ”teorin om den skadliga frukosten” och innebär att frukostätande kan bli skadlig för kroppen enligt Kouda (2001). Han skriver att på morgonen är det dags för exkretion för att rensa tarmarna. Det blir svårt för kroppen att reparera sår eller avgifta toxiner i tarmarna om mat ständigt intas. Han kallar utebliven frukost för halvfasta och påstår att på morgonen är tid för att fasta och låta matspjälkningsorganer vila fram till lunch. Kroppen verkar kunna använda sin energi för studier och arbete effektivare än att spjälka frukost samtidigt (Matsui, 2009b). Han förklarar att detta beror på att det annars krävs lika mycket energi som vid löpning för att spjälka mat. Seghet och trötthet efter en måltid är på grund av att cirka 70 % av energi och blod går till magsäcken.

Enligt Koudas enkätundersökning från år 2003/2004, har personer som har halvfastat med endast 500 ml vatten på förmiddagen upplevt förbättring av sin hälsa och effektivitet i sitt arbete (Kouda, 2001). Det var 98 män och 149 kvinnor: totalt 247 personer som deltog i enkätundersökningen. De var mellan 10 och 90 år gamla och hade inte ätit frukost på ett till över 20 år. De jämförde sin hälsa innan (när de åt frukost) och efter (de hade slutat äta frukost). 94 % av dem svarade att de mer sällan hade huvudvärk, och att de numera hade bättre minne på morgonen än tidigare. 81 % svarade att de numera hade bättre uthållighet och 95 % blev mindre trötta på morgonen och förmiddagen utan frukost [ibid].

2.2.2. Kritik mot tidigare forskning som främjar frukost

Eriksson (2010) skriver att koncentrationssvårigheter på morgonen kan vara en konsekvens av trötthet och sömnbrist. De som röker kan uppleva symptom som huvudvärk, magsmärta, dålig aptit samt trötthet (Tobaksprevention, 2010). Hög sockerkonsumtion anses också påverka elevernas hälsa och skolprestation negativt. Symptomen är i detta fall inte nödvändigtvis kopplat endast till frukosten.

Forskning som jämför studieresultat mellan frukostätare och de som inte äter frukost har vissa brister enligt Matsui (2009a). Han förklarar att en anledning till

att man drabbas av huvudvärk, seghet och magont utan frukost är på grund av att kroppen inte är van vid det. Kroppen behöver samma rutin varje dag och vill rätta till sig när det avviker. Det är inte utebliven frukost i sig som är fel [ibid]. Om frukost utesluts i en till två veckor, kommer tröttheten som tidigare upplevdes att försvinna. Enligt Matsui (2009b) härstammar teorin som påstår att hjärnan inte fungerar utan frukost från att hjärnan inte kan använda glukos som energi: hjärnan använder vanligtvis glukos som sin energikälla och när den tar slut, kommer hjärnan att sluta fungera. Om det hade varit sant, kunde människor inte ha existerat i miljontals år. Hjärnan verkar inte ha något problem med att använda energi från fett- och proteinreserven när glukos tar slut [ibid].

Feedback Notebook of Medicine (2004) skriver att om det fanns nackdelar med att äta frukost, skulle nackdelarna kunna kompenseras. Om blodsockret behöver höjas, kan juice eller flytande mat drickas eller ätas oftare på morgonen. Om barn lider av dålig blodcirkulation kan barnen försöka röra på sig mer och ta på sig mer kläder på dagarna [ibid]. Det tycks som det inte finns många anledningar till att tvinga sina barn att äta frukost, speciellt när de har ätit sent kvällen innan eller om de inte är hungriga på morgonen. Det behövs förstås hälsosam kost under dagen för att kunna hoppa över frukost.

2.3. Elevers tankar kring mat och skolprestationer

87 % av 91 gymnasieelever i Kristenssons undersökning (2010) svarade att de hade lättare att följa med i skolan om de hade ätit frukost. Leyton & Petersson (2009) skriver också att gymnasieelever i deras studie ansåg att frukosten var en viktig faktor för koncentrations- och prestationsförmågan. Men när det gällde elevernas uppfattningar om hur frukosten påverkade sötsuget, tyckte många elever att frukosten bara hade en måttlig inverkan på det. De flesta elever verkade trots allt inte ha mycket kunskaper om en bra frukost för att bli mätta och stå sig fram till skollunch [ibid].

Dahlberg m.fl. (2006) har gjort en frukostundersökning i en grundskola. Elva elever som gick lågstadium intervjuades och en av dem berättade att han inte blev

hungrig utan frukost och kunde klara sig med skolarbete för det mesta. Det hände ibland att han fick huvudvärk och blev trött. En annan elev åt frukost för sin mors skull eftersom hans mor tvingade honom att äta frukost. En annan elev blev hungrig före lunch men hon verkade kunna koncentrera sig ändå [ibid].

Wesslén (2000) visar i sin undersökning att det fanns en viss skillnad mellan hur pojkar och flickor förhöll sig till mat. De flesta av pojkarna verkade inte tänka mycket på matintehåll eller vad de skulle äta för att kunna prestera bra i skolan. Det viktigaste var att det skulle finnas tillräckligt mat för att äta sig mätt. Flickorna däremot var mer uppmärksamma på fettsnål mat och de var noga på kaloriinnehållet. Detta beror på att de ville hålla lämplig vikt och de kopplade mat till skönhetsideal. Flickor kände sig pressade att äta färre kalorier och fettfattigt för att vara attraktiva och hålla vikten. Med andra ord behöver mat inte alltid vara nyttig eller näringsrik så länge den innehåller färre kalorier. Fettsnål mat ansågs som bra mat och rädslan för socker var också större bland flickorna än pojkarna [ibid]. Båda könen verkar inte koppla matintehållet direkt till deras prestationer i skolan.

Många gymnasieelever funderade inte heller så mycket eller så ofta på om maten som de åt var nyttig eller ej (Regneklint, 2007). Ungdomarna tyckte att det var viktigt vad de stoppade i sig, men de gick efter vad de var sugna på. En del ungdomar trodde att bra mat skulle hjälpa dem att prestera bättre i skolan. En annan elev tyckte dålig mat och dåliga kostvanor kan göra att man får magont, huvudvärk och illamående. Häger & Norling (2007) skriver att elever mellan 13 och 23 år gamla i sin studie skulle ha bättre samvete och må bättre psykiskt när de åt nyttigt. De tyckte också att de skulle äta mer nyttig mat om den var lätt tillgänglig i skolan [ibid].

Ungdomar verkar ofta attraheras av sådan mat som ofta annonseras som ett modernt sätt att leva enligt Ragneklint (2007). Hon menar att problemet ligger i ungdomarnas livssyn. De blir ständigt påverkade av massmedias ideal om hur de ska vara, se ut och inte minst vad de ska äta [ibid]. När ungdomarna är i åldern 7 till 15 år, verkar de känna större press att välja samma mat som deras vänner för att de ska passa in i gruppen (Larsson & Wernersson, 2007).

2.4. Det sociokulturella perspektivet

Som nämndes tidigare, är jag intresserad av högstadielära tankar kring deras uteblivna frukost och dess konsekvenser för skolprestationer. Elever i årskurs sju verkar vara tillräckligt kognitivt utvecklade för att kunna tänka logiskt och åtminstone till viss del analysera alla möjliga situationer enligt Svedberg (1997). Inom kognitiv forskning finns det teoretiker såsom Jean Piaget och Lev Vygotskij. Uppsatsen inspireras av Vygotskijs sociokulturella perspektiv för att se vilken roll elevernas omgivning spelar för deras uppfattningar och föreställningar kring sina frukostvanor.

Vygotskij betonade att ett barn aktivt bygger upp sin kunskap om världen genom att utforska och upptäcka och att barnet även ingick i ett socialt och kulturellt sammanhang (Vygotskij, 2001). Han ansåg att barnets utveckling är helt beroende av vilken kulturell situation det växer upp i. Barnets antagande och föreställningar består ofta av idéer som de har lärt sig under uppväxten [ibid]. Utvecklingen är därför kulturspecifik och sker individuellt genom sociala samspel (Svensson & Törnkvist, 2007). För att kunna tolka och analysera elevernas tankar och svar ur ett kognitivt perspektiv måste jag även titta på de sociala och kulturella processer de härstammar från [ibid]. Utbildning och läran om frukost, i det här fallet, skolan och hälsopedagogikens roll kan betyda mycket för barns uppfattningar om frukost.

2.5. Skolans roll och hälsopedagogik

Åbacka (2008) menar att ansvaret för att ge ungdomar de bästa förutsättningarna för goda kostvanor ligger hos vuxna och framförallt hos vårdnadshavare. Skolan har också ett ansvar för att eleverna lär sig om hälsosamma levnadsvanor för deras hälsa och skolprestationer (Skolverket, 2011). I kursplanen för ämnet hem- och konsumentkunskap i grundskolans senare år står det att eleverna ska ges möjlighet att utveckla ett kunnande som rör mat och måltider [ibid]. Det är viktigt för dem att förstå varför, vad och när de ska äta för deras välmående och för att uppnå optimala studieresultat (Lind, 2008).

3. Enkätundersökning bland elever i årskurs sju

Frukostenkäten genomfördes för att få information om högstadieelever i årskurs sju's allmänna hälsotillstånd och livsstil, samt hur frukost påverkar deras skolprestation. Detaljerat frukostinnehåll och mängd visar skillnaden mellan eleverna och hur detta har påverkat deras hälsa och studieresultat. Frågorna om deras livsstil berörde intag av nattmat, eventuell rökning och deras respektive sömnlängd. Dessa frågor tycktes väsentliga i en diskussion om frukostätande för att se hur de övriga livsstilar hade påverkat deras frukostvanor. Enkätfrågorna formulerades av mig efter frågeställningarna i denna uppsats. Huvudpoängen med enkäten var huruvida eleverna upplevde skillnader i skolprestation mellan när de åt och hoppade över sin frukost. Frågan om anledningen till frukostätande var tänkt att förtydliga elevernas motiv till frukostintag och se hur mycket deras omgivningar hade påverkat deras val. Frågan om jämförelsen mellan frukostätande och utebliven frukost, och hur detta hade påverkat elevernas studieresultat redovisas inte här. Det beror på att det tycktes vara för stort internt bortfall, och frågorna ansågs vara för svåra för eleverna att svara på. Inte heller de som inte åt frukost varje dag kunde svara tillräckligt i enkäten om huruvida de upplevde sambandet mellan utebliven frukost och skolprestation. Jag bestämde därför att ta upp frågan på nytt i intervju istället. Syftet med frågan om elevernas vana att fasta var att undersöka om eleverna upplevde att fastan hade påverkat deras matvanor, utebliven frukost och skolprestationer. Sedan tillfrågades det om frukostens betydelse för att få veta hur läran om frukost hade påverkat dem. Enkätfrågor och svar finns tillgängligt i bilaga A.

3.1. Resultatet av frukostenkäten

Mer än 70 % av de tillfrågade eleverna svarade att de brukade äta frukost varje dag, vilket är en procentsats som går i linje med Bergs (2002) studie och undersökningen i Storbritannien (BBC, 2010) om frukostintag. Den vanligaste frukosten var en till två smörgåsar eller flingor och dricka till. Innehållet varierade dock från dag till dag. Därmed kryssade alla eleverna mer än ett svar. Alla elever valde också mer än ett svar när det gällde anledning till frukostätande.

Tabell 1. Anledningar till att äta frukost

Anledningar	Pojkar N=26, flera svar	Flickor N=17, flera svar
För familjen	7,7 %, 2st	29,4%, 5st
För hälsans skull	65,3% 17st	64,7%, 11st
För smakens skull	11,5%, 3st	17,6%, 3st
Hungrig på morgonen	34,6%, 9st	29,4%, 5st
För att det är ett måste	19,2%, 5st	35,3%, 6st
I förebyggande syfte, för att inte bli hungrig i skolan.	34,6%, 9st	64,7%, 11st
Annat	0 %	0 %

Tabell 1 visar att cirka 65 % av båda könen i klasserna åt frukost för hälsans skull och ungefär 29 % av flickorna svarade att de brukade äta frukost för de andra familjmedlemmarnas skull. Grovt räknat 35 % av pojkarna och cirka 65 % av flickorna brukade äta frukost i förebyggande syfte för att inte bli hungriga på förmiddagen. Cirka 19 % av pojkarna och ungefär 35 % av flickorna åt frukost för att det var ett måste. Resten av eleverna, cirka 30 % (11 elever) åt inte frukost på grund av dålig aptit eller tidsbrist.

Intaget av nattmat efter klockan nio på kvällen tills de lade sig var varierande mellan könen. Pojkarnas intag av nattmat fördelades jämnt från ingen till varje dag och det var betydligt färre flickor som åt nattmat. Majoriteten, 82 % av flickorna, åt aldrig eller sällan nattmat, medan grovt räknat 43 % av pojkarna aldrig eller sällan åt nattmat. Det fanns inget tydligt samband mellan pojkarnas nattmat och frukostintag. De åt frukost oavsett om de hade ätit nattmat dagen innan eller inte. Vissa tränade på kvällarna och åt en extra måltid innan de gick och lade sig enligt en diskussion med eleverna när enkäten genomfördes. Att äta sent på kvällen kunde bero på vad de gjorde på kvällarna. Det fanns en tendens att de som lade sig sent åt nattmat efter klockan 21. Vissa familjer åt kvällsmat sent.

Tabell 2. Frukostintag respektive utebliven frukost och konsekvenser på elevernas hälsotillstånd och skolprestation.

Frukostätande	Pojkar N=22, flera svar (bortfall, 4st)	Flickor N=16, flera svar (bortfall, 1st)
De mår bra och har bättre koncentration i skolan	76,9%, 20st	94,1 %, 16st
De blir hungrig, trött och orkar inte studera	7,7 %, 2st	11,8%, 2st
Annat, inget svar	0 %	0 %
Utebliven frukost	N=24 flera svar (bortfall, 2st)	N=15 flera svar (bortfall, 2st)
Trötthet, seghet och dålig studieork	61,5%, 16st	64,7%, 11st
Ingen skillnad	7,7 %, 2st	5,9 %, 1st
Hungrig	30,8%, 8st	52,9%, 9st
Irritation och ilska	26,9%, 7st	41,2%, 7st
Annat	0%	0%

Frukostintaget verkade bidra med positiva effekter för många elever när de jämförde sitt frukostintag och utebliven frukost enligt tabell 2. Cirka 77 % av pojkarna och 94 % av flickorna verkade må bra och kunde koncentrera sig bättre i skolan när de åt frukost. Medan utebliven frukost gav negativa effekter enligt deras tidigare erfarenheter. Hunger upplevdes av cirka 31 % av pojkarna och ungefär 53 % av flickorna. Trötthet, seghet och dålig studieork upplevdes av cirka 62 % av pojkarna och 65 % av flickorna. Irritation och ilska kändes också av cirka 27 % av pojkarna och 41 % av flickorna. Endast grovt räknat 8 % av pojkarna och cirka 6 % av flickorna svarade att de inte kände någon skillnad mellan att äta frukost eller inte för sina skolprestationer.

Tabell 3. Elevers fasta och dess konsekvenser på hälsotillståndet och skolprestationerna.

Fasta	Pojkar N=10, flera svar	Flickor N=7, flera svar
De mår bra och kan koncentrera sig i skolan/ingen skillnad	100 %, 10st	100 %, 7st
Blir hungrig, trött, irriterad och dålig studieork	30 %, 3st	42,8 %, 3st
Annat	0%	0%

Grovt räknat 25 % av pojkarna och cirka 41 % av flickorna i klasserna hade testat fasta. Tabell 3 visar att utav de som hade fastat, svarade 17 elever att de klarade sig bra i skolan under fastan. 30 % av pojkarna och 43 % av flickorna kände sig irriterade och blev hungriga under fastan. Ingen av dem fastade regelbundet för hälsans eller skolprestations skull utan det var ett religiöst skäl.

Mer än 96 % av pojkarna och 100 % av flickorna hade aldrig rökt eller testat snus.

Cirka 88 % av pojkarna och 76 % av flickorna brukade sova sju till nio timmar per dygn. 3,8 % av pojkarna och 17,6 % av flickorna sov mellan fyra till sex timmar på nätterna. Ungefär 8 % av pojkarna och cirka 6 % av flickorna sov mer än tio timmar.

Tabell 4. Magbesvär

Magbesvär	N=26	N=15 (bortfall, 2st)
Ja (dagligen eller ofta)	23 %, 6st	0 %
Ibland	19,2%, 5st	52,9%, 9st
Nej	57,7%, 15st	35,3%, 6st

Grovt räknat 42 % av pojkarna svarade att de hade magbesvär, varav 19,2 % hade besvär ibland. Cirka 53 % av flickorna hade magbesvär ibland enligt tabell 4.

Alla eleverna i klasserna var överens om att frukost är en viktig måltid.

3.2. Enkätanalys

När det gäller anledningar till frukostätande skulle det kunna tolkas som att många elever åt frukost trots att de inte var hungriga. Detta beror på att det endast fanns cirka 30 % av eleverna som var hungriga på morgonen. En del elever åt frukost för vuxnas eller sällskaps skull. De skulle möjligtvis inte ha ätit frukost om vuxna eller andra familjmedlemmar inte hade tvingat eller uppmuntrat dem att äta på morgonen. Denna tolkning görs eftersom en klar minoritet, grovt räknat 11 % av pojkarna och 18 % av flickorna tyckte om smaken. Frukost äts förmodligen på grund av att de kände sig tvungna att äta frukost i förebyggande

syfte och för att kunna orka med sina studier, vilket går i linje med studien av Dahlberg m.fl. (2006). Om de hade vetat att det fanns fördelar med att inte äta frukost och deras familj inte hade uppmuntrat dem att äta frukost, skulle en del av frukostätarna möjligtvis ha hoppat över frukost helt. Emellertid verkade läran om den obligatoriska frukosten ha påverkat en del av dem eftersom cirka 19 % av pojkarna och 35 % av flickorna tyckte att det var ett måste att äta frukost. I och med att de fick välja flera svarsalternativ, kunde svaret hänga ihop med de övriga svaren. Det vill säga deras svar kan tolkas som de måste äta frukost för hälsans, studies eller sällskapets skull. Svaret ”frukostätande är ett måste” kan tyda på att det var oundvikligt att inte äta frukost på grund av många olika skäl och förväntningar som deras omgivning ställde krav på. Det kan betyda att frukostätande var en rutin och familjtradition för många elever och de kunde inte strunta i den hur som helst även om frukost inte skulle bidra till bättre skolprestation eller hälsa.

Många elever i klasserna nämnde att de var trötta på morgonen. Eftersom majoriteten av eleverna i de båda klasserna åt frukost regelbundet, var risken mindre att deras trötthet, seghet och dålig studieork kom från utebliven frukost. Deras trötthet på morgonen kunde ha berott på att vissa av dem hade sovit dåligt eller ätit fel sorts frukost. En del elever blev hungriga på förmiddagen trots att de hade ätit frukost. Det kan bero på att de inte hade ätit en ordentlig frukost eller behövde mer mat än de övriga eleverna. De som brukade hoppa över frukost då och då inte kände någon skillnad på hur de mådde eller klarade sina studier när de hade ätit frukost eller inte. Detta skulle kunna förklaras av att deras kroppar var mer vana och flexibla än de övriga eleverna. De kunde därmed reglera blodsockret bättre än de som alltid åt frukost (jfr Matsui, 2009b). Det kan också bero på att de inte tänkte, la märke till eller brydde sig så mycket om hur kroppen kändes eller frukostens påverkan för studieork och studieresultat.

Alla eleverna som fastat upplevde att de hade klarat sig bra i skolan. Elever som annars hade besvär med utebliven frukost, berättade att ramadan inte var något problem att genomföra. Psykiskt tillstånd verkade påverka och betyda mycket för deras skolprestation. Det kan bero på att deras vilja och ambition att fullgöra en

fasta underlättat genomförandet. Därmed kändes det förmodligen inte lika besvärligt att inte äta som utebliven frukost på grund av slarv eller tidsbrist.

Det är en hög siffra att cirka 42 % av pojkarna och ungefär 53 % av flickorna ofta eller ibland hade magproblem och en del elever klagade över sina magbesvär under min VFU. Tänkbara anledningar kan vara sömnbrist, stress, press, oregelbundna måltider, matspjälkningsproblem på grund av fel matval och hög konsumtion av socker och fett. Det behövs en utredning om varifrån besvären kommer och hälsopedagogik skulle kunna lösa problemen genom samtal och information om kost och hälsa. God hälsa är en förutsättning för bra skolprestationer (Kristensson, 2011).

4. Intervjuundersökning med elever och deras skolsköterska

För att kunna komma närmare elevernas tankar, åsikter och anledningar till en utebliven frukost och skolprestation, genomförde jag intervjuer med fyra frivilliga elever som inte brukade äta frukost. Eleverna i årskurs sju var positivt inställda till intervjuundersökningen och fyra av dem räckte upp händerna för att delta i intervjun. Jag frågade de andra eleverna som inte åt frukost varje dag om deras deltagande men de var inte intresserade. Elev 1 och 2 hoppade över frukost då och då. Elev 3 och 4 åt frukost endast på helgerna. För att kunna få fram deras spontana och naturliga åsikter, var jag relativt passiv under intervjuerna för att inte påverka deras tankar och åsikter. Jag underströk att det inte var någon slags korrekthet som var det viktiga utan att det var deras tankar och uppfattningar som jag var intresserad av. Jag spelade in och transkriberade deras svar efteråt. Frågorna i intervjun var främst från mina frågeformulär (se bilaga C).

4.1. Intervjuer med elever som inte äter frukost varje dag

Elev 1, en pojke, brukade äta frukost tre till fyra gånger i veckan.

Jag äter en macka eller det som finns i kylskåpet. Ibland dricker jag bara mjölk. På morgonen blir jag inte hungrig och jag behöver inte mycket till frukost. (...) Jo jag äter ramen klockan tio på kvällen (...) Nej det är ingen skillnad att äta frukost eller inte. Jag kan plugga lika mycket ändå (Intervju, 2012-11-27).

Även om han inte kände någon skillnad, tyckte han ändå att det var bra att äta frukost. Han sa ”Man orkar plugga mer och blir inte hungrig” och såg inga nackdelar med frukost.

Han hade aldrig fastat.

Elev 2, en pojke, åt frukost två till tre gånger i veckan. Eftersom han inte hann på morgonen, brukade han inte äta frukost. I skolan klarade han sig bra med sina studier utan frukost. Dock blev han piggare om han hade ätit frukost. Han ansåg

att han sällan blev hungrig när han inte åt frukost. På helgerna åt han vanligtvis mer frukost.

Middag brukade han äta sent med sin familj, vid cirka klockan 21. Han såg ingen koppling mellan sitt frukostintag och hur mycket mat han åt kvällen innan.

Fördelen med frukost är att man blir pigg och inte blir lika trött i skolan som när jag hoppar över frukost. (...) Jag försöker äta frukost när jag kan. (...) Nackdelar, vet inte, nej det finns ingen nackdel (Intervju, 2012-11-27).

Han hade aldrig fastat.

Elev 3, en flicka, brukade inte äta frukost på grund av att hennes mage kändes så full att hon inte orkade med mat på morgonen. Det var ett naturligt val för henne att hoppa över frukosten. I intervjun berättade hon följande:

Min mage känns så full och spänd när jag går upp på morgonen. (...) Om jag äter frukost, orkar jag inte äta lunch. Min mage skulle kännas jättefull hela dagen och jag skulle må dåligt och inte orkat plugga. Det är jobbigt. (...) Jag brukar inte äta någonting på morgonen. Jag tänker inte på frukost. Men alltså jag bantar inte. Jag tycker om att äta mat annars (Intervju, 2012-11-27).

Efter en idrottslektion eller senare på förmiddagen, kunde hon känna sig hungrig, då var det lagom att äta. På förmiddagen ansåg hon att kunna koncentrera sig och studera mycket bra utan frukost. På helgerna kunde hon äta frukost vid klockan elva när hon sålde tidningar på eftermiddagen. Frukost åts då för att orka med eftermiddagen. Annars åt hon frukost när hon kände för det på helgerna.

Hon åt lunch måttligt och det var innehållet i lunchen som var avgörande för hur mycket hon åt. Hon tyckte inte om att äta för mycket mat då magsäcken kändes full och hon blev trött och kunde inte studera så effektivt. Dock var det skolämne och uppgifter som var mest avgörande för om hon kunde studera mer eller mindre.

Nattmat åt hon om det fanns goda saker hemma vid cirka klockan 21 eller 22. Emellertid smakade hon lite på dem och åt sig inte mätt. Nattmat påverkade inte hennes frukostintag.

Hon tyckte att det var viktigt att äta frukost trots att hon inte hade direkt behov av det. Nackdelen med frukost var att magen skulle kännas full på morgonen och hon skulle må dåligt. Hon skulle bli trött, seg och inte orka lyssna på lektionerna. Hon hade inga besvär och kände sig frisk annars.

Godis åt hon ibland om det fanns tillgång hemma.

Jag äter godis för att det är gott. Jag äter inte tills jag blir mätt. Det finns mycket tillsatser och färgämne i godis och det är ingenting som man ska frossa i (Intervju, 2012-11-27).

Hon hade fastat i ett buddisttempel och berättade följande:

Man ska avstå från alla andra nöjen samtidigt, inte bara mat. Jag tänkte på mat i början och blev hungrig när jag mediterade, hehe. Men det gick över och det gick bra och fasta sen. Det är trevligt va där (Intervju, 2012-11-27).

Hon såg ingen koppling mellan fastan och sin uteblivna frukost.

När vi diskuterade om frukostätande i allmänhet, hade hon mycket svårt att formulera sig. Frukostätande brukade hon inte tänka mycket på eftersom hon inte hade ätit frukost på flera år. Hon hade inga problem med sina studier på grund av utebliven frukost. Ändå tyckte hon att hon borde äta lite frukost för hälsans skull. Jag nämnde lite om teorin kring den skadliga frukosten för att underlätta för henne att diskutera vidare. Hon blev gladare och höll med teorin om att hennes mage behövde vila på morgonen för att kunna prestera bra i skolan.

Elev 4, en flicka, äter frukost endast på helgerna.

Jag äter inte frukost för att jag har dålig aptit och jag vaknar sent. (...) För det mesta klarar jag mig i skolan. Men ibland går det dåligt. (...) Jag har ingen energi så här i kroppen (Intervju, 2012-11-28).

Middag åt hon vid cirka klockan nio på kvällarna och lade sig vid klockan tolv. Hon brukade gå upp en halvtimme innan skolan började och åt lunch som vanligt eller mer om det fanns god mat. Hon ville inte äta för mycket lunch, då brukade hon bli trött och seg på eftermiddagen.

Godis åt hon endast när hon hade menstruation och visste att godis var skadlig för kroppen.

Jag kan få ont i magen om jag äter snabbt. Jag har järnbrist och äter för lite. (...) Jag har pratat med skolsystemen och jag måste äta tre mål om dagen och två mellanmål för att få energi och hålla blodsocker i jämn nivå (Intervju, 2012-11-28).

Trots allt hade hon inte ändrat sin livsstil så mycket. Hon sov mycket och brukade sova två till tre timmar efter skolan och prioriterade att sova på morgonen. Förr hade hon en ätstörning och sov i fem timmar efter skolan. Hon trodde att orsaken till tröttheten och dålig studieork var att hon åt dåligt och på grund av järnbristen. Frukost ville hon äta varje dag för att kunna bli av med besvären. Hon hade provat och köpt en juice och smoothie i skolans kiosk till sin frukost.

Fördelar med frukost var att hon blev piggare och kunde lyssna på lektioner ordentligt. Nackdelen med frukost var att hon skulle komma sent till skolan.

Hon brukade fasta i en månad under ramadan varje år.

Jag började fasta när jag var tio år och det har gått bra. I år var ramadan under sommarlovet men jag hade skolan under ramadan tidigare. Första dan blev jag yr och trött. Sen gick det bra. Man vänjer sig (...) Jag kunde springa snabbast i klassen under en idrottslektion. (...) Det var så ovanligt att äta mat eller dricka vatten efter ramadan. Magen krympte och jag kunde inte äta mycket. När man bryter en fasta, måste man äta sakta och mindre mat, lite i taget (Intervju, 2012-11-28).

Fastan verkade inte ha påverkat hennes uteblivna frukost, tröttheten eller ätstörning på något sätt. Hon ansåg inte att studieresultat blev sämre på grund av

fastan. Hon skulle försöka äta mer, lägga sig tidigt och ta järntabletter för att kunna lösa besvären.

4.1.1. Intervjuanalys av elevernas svar

Pojkarna och flickorna i intervjuerna hade olika förhållningssätt till mat, vilket går i linje med Wesslén (2000). I de här intervjuerna pratade flickorna mer än pojkarna. Flickorna förklarade mer i detalj om bakgrunden till sin uteblivna frukost och verkade vara mer villiga och öppna med att berätta om sina matvanor och dess konsekvenser för skolprestationer. De verkade också veta mer om vad olika mat innehåller och vara noggrannare med hur mycket och vad de åt än pojkarna. Pojkarna som annars var pratsamma under lektionerna uttalade sig inte lika mycket som flickorna under intervjuerna. Detta kunde ha berott på att pojkarnas intresse för hälsa och mat var mindre och att de kanske inte kände sig helt trygga med att prata om allt framför en kvinnlig intervjuare [ibid]. Jag lyckades inte att få dem att utveckla sina svar så mycket. Jag fick ett intryck av att de inte brydde sig om eller tänkte så mycket på sina matvanor och dess samband med deras skolprestationer. Flickorna bidrog också med sina värdefulla erfarenheter om fasta och sina hälsoproblem i detalj. Båda flickorna var medvetna om hälsa och undvek socker men var inte rädda för att gå upp i vikt som flickorna i Wesslén (2000). Ingen av dem i intervjuerna bantade. Dock tyckte flickorna inte om att äta för mycket eller snabbt eftersom det kan orsaka magproblem och bli ett hinder för inläring. Lagom mat verkade vara viktig för deras hälsa och studier.

Det fanns en viss tendens till att de som hade fastat hade mer kännedom och var uppmärksamma på hur deras kroppar fungerade. Dock förnekade båda flickorna sambandet mellan fasta, utebliven frukost eller sina matvanor eftersom de inte fastade ofta eller regelbundet. Elev 3 avstod frukost frivilligt för sin mage, sitt välmående och sin skolprestation. Hon verkade klara sig bra med sina studier och ha mer tålamod att avstå från mat på förmiddagen än de andra eleverna i klasserna som klagade över sin trötthet och hunger. Hon sa att hon skulle bli trött, seg och inte orka lyssna på lektioner om hon hade ätit frukost, vilket är motsatsen till vad de flesta forskningsresultat som främjar fördelar med att äta frukost (Lennernäs

m.fl., 2005 & Dahlberg m.fl., 2006). Att äta frukost tidigt på morgonen verkade ge negativa konsekvenser för hennes skolprestation. Därmed avstod hon från att äta frukost tidigt på morgonen.

Alla elever i intervjuerna verkade inte uppleva de negativa symptomen eller konsekvenserna på grund av utebliven frukost såsom trötthet, huvudvärk, magont och koncentrationssvårigheter som tidigare forskning (Lennernäs m.fl., 2005 & Dahlberg m.fl., 2006) har visat. Elev 2 och 4 upplevde huvudvärk och trötthet men Elev 1 och 3 verkade inte ha några fysiska eller psykiska problem. Detta kan bero på olika faktorer som spelade in såsom deras personligheter och hur mycket stress de tålde. Det kan vara väldigt individuellt och det finns skillnader mellan Elev 3 och 4 trots att ingen hade ätit frukost på flera år. Det skulle kunna tolkas som att Elev 3s kropp inte tålde att äta tidigt på morgonen eller hade lyckats anpassat sig till halvfastan och därmed försvann de negativa symtomen (jfr Matsui, 2009b). Hon kunde antagligen koncentrera sig och presterade bättre i skolan utan frukost eftersom hennes kropp inte behövde använda någon energi för matspjälkning [ibid].

Trots att Elev 4 visste om hur och vad hon skulle äta för att må bra och prestera bra i skolan, verkade det vara svårt för henne att genomföra detta i praktiken. Detta går i linje med Ragneklints studie (2007) om ungdomars problem med frukostintag. Både Elev 2 och 4 försökte förbättra sin livsstil och ville äta frukost eftersom de tyckte att frukostätande var en lösning på sina problem och en bra förutsättning för studier. Emellertid försvårade deras skolschema och sena vanor för dem att äta frukost varje dag.

Gemensamt för eleverna som intervjuades var att alla var vana att stanna uppe sent. Kristensson (2010) skriver att kvällsmänniskor brukar sova så länge som möjligt på morgonen och att de inte hinner med frukosten, vilket går i linje med mitt studieresultat. Enligt min undersökning var detta den vanligaste orsaken till utebliven frukost. En annan anledning var att de inte var hungriga direkt efter att de steg upp på morgonen och mådde illa om de var tvungna att äta. Tre av dem (Elev 1,2 och 4) åt kvällsmat sent, vilket kunde ha bidragit till dålig aptit på morgonen trots att de förnekade sambandet. De var ofta trötta och inte alerta som

morgonmänniskor (jfr Dagen, 2001). Det kan mycket väl bero på att de lade sig sent och inte kunde sova tillräckligt. Elev 3 var trots allt väldigt pigg och alert på morgonen. Hon berättade att hon kunde studera och koncentrera sig utan problem på förmiddagen. Hennes personlighet som glad och aktiv kunde ha påverkat hennes humör och skolprestation positivt.

Larsson & Wernersson (2007) visar att ungdomar under 15 år känner en press för att passa in i normen. Elev 3 var stressad att försvara sig för varför hon inte åt frukost. Hon hade svårt att formulera sig ifall hon skulle ändra på sin livsstil och börja äta frukost. Hon verkade hela tiden försöka anpassa sitt svar efter samhällets norm och rätta till sin avvikelse. Exempelvis, berättade hon att hon mådde bra och kunde koncentrera sig med sina studier utan frukost. Dock lade hon till att hon borde försöka äta lite frukost ändå när vi diskuterade om frukostätande i allmänhet. Det kunde ha varit ett moment för konflikter mellan hennes vilja att avstå från frukostätande och vad hon borde göra.

Elevernas hälsa och studieresultat påverkade också deras frukostätande. Exempelvis, uppmuntrade Elev 2s mentor och mor honom att äta en ordentlig frukost under ett utvecklingssamtal. Deras argument verkade tyda på att utebliven frukost var en av orsakerna till elevens dåliga betyg. Elev 2 svarade därmed att han försökte äta frukost och utebliven frukost betraktades som något negativt. Elev 4 uppmuntrades att äta en ordentlig frukost eftersom hon ofta var trött. Däremot pratades inte lika mycket om frukostintag med Elev 1 och 3 som var väldigt ambitiösa och flitiga. Läran om frukostätande var stor i allmänhet, men om detta påmindes extra mycket när eleverna hade något problem med sina studier och sin hälsa. Oron för deras sämre prestation och hälsa bidrog också till uppmuntran om frukostätande. Det verkade vara tydligt att många lärare och vårdnadshavare tyckte att frukostätande skulle främja elevernas studier och hälsa.

Trots att alla eleverna tyckte att frukost var viktig, skilde sig deras uppfattning till viss grad. För Elev 4, var frukostätande en självklar sak för att kunna må bättre och prestera bra i skolan. Både Elev 2 och 4 försökte äta frukost trots att de var trötta och hade dåligt aptit på morgonen. Elev 1, 2 och 4 såg inga nackdelar med frukost medan Elev 3 som var lite osäker på sitt ställningstagande till sin

uteblivna frukost visade sin förståelse för ”teorin om den skadliga frukosten”. Detta kan bero på att hon kände igen vissa positiva saker i forskningen genom sina erfarenheter som de andra eleverna inte hade haft.

4.2. Intervju med elevernas skolsköterska

Innan skolsköterskan intervjuades (intervjufrågorna i bilaga C) gick jag igenom mina enkät- och intervjuresultat för att kunna diskutera dem med henne. Jag skummade också genom elevernas lärobok i hem- och konsumentkunskap. Där står en tydlig beskrivning om vad och hur elever ska äta samt näringsämne och bristsjukdomar (Hedelin, Olofsson, Sjöholm & Arvidsson, 2006). Informationen verkar komma från Livsmedelsverkets rekommendation och det står att:

Även om du har svårt för att äta på morgonen bör du försöka. Arbetsresultat blir sämre om kroppen inte får den näring den behöver (Hedelin m.fl., 2006, s. 31).

Skolsköterskan berättade att eleverna lär sig vikten av frukost redan när vid tidigare år i skolundervisningen, bland annat i idrott och hemkunskap.

Elever lär sig hur kroppen fungerar och vilken näring den behöver. (...) Jag har hälsosamtal främst med barn i årskurs fyra, sex och åtta. Ett hälsosamtal utgår från att en elev berättar om sina besvär, mat- och motionsvanor, trivsel och relationer i skolan och hemma. (...) När det kommer fram till att eleven inte äter frukost, försöker jag ha ett motiverande samtal för att eleven ska äta frukost (intervju, 2012-12-03).

Enligt svar från skolsköterskans hälsostatistik år 2010, det vill säga när eleverna i enkätundersökningen gick i årskurs fyra, åt 92 % av pojkarna och 83 % av flickorna frukost varje dag. Frukostintaget minskades med åren och antalet halverades av äldre elever i årskurs åtta samma år. 63 % pojkar och 62 % flickor i årskurs åtta under år 2010 åt frukost varje dag och cirka 31 % av pojkarna åt frukost endast på helgerna. Frukost är ett återkommande problem för de flesta elever i alla åldrar enligt henne.

Grovt räknat 50 utav 700 elever i skolan kom ofta till skolsköterskan.

De som kommer ofta kommer för allt. Många gånger är det ju små saker som de egentligen inte behöver komma. (...) De flesta kommer mellan klockan tio och tolv på förmiddagen för att fördriva tiden och vilja prata. De som kommer ofta slarvar mycket med mat och röker (intervju, 2012-12-03).

Eleverna som besökte skolsköterskan verkade dricka mycket energidrycker som en ersättning istället för att äta ordentlig mat. Hon nämnde att energidrycker är som ett gift för kroppen.

På frågan om elevernas uppfattning om hälsa, svarade hon att de flesta barnen i skolan redan visste vad de borde äta. Dock var många av dem för trötta och orkade inte bry sig om sin hälsa eller skolprestation. På morgonen prioriterade de att sova länge. Hon höll med mig om att de flesta eleverna som inte åt frukost var kvällsmänniskor. Hon tyckte att eleverna hade haft en bra period när det hade funnits en kiosk som hade sålt smörgåsar. Det hade sålts många smörgåsar, men på grund av nedskärning och ont om lokaler hade skolan stängt kiosken.

När skolsköterskan och jag diskuterade om mitt enkätundersökningsresultat, tyckte hon också att antalet elever som hade magbesvär var hög. Det var tre gånger mer än när hon hade gjort sin hälsoundersökning i år 2010. Hon nämnde att många elever inte brukade söka hjälp, vilket försvårade för henne att upptäcka deras besvär i tid och sätta in eventuella åtgärder.

Hon kände inte till teorin om eller forskningen kring nackdelar med frukost. Hon svarade inte på vad hon tyckte om "teorin om skadliga frukosten". Istället lyfte hon upp en annan forskning om hur frukostinnehåll påverkade elevers skolprestation.

När jag berättade om fallet med Elev 3 och 4 som inte hade ätit frukost på flera år i min intervjuundersökning, höll hon med mig om att kroppen hade en förmåga att anpassa sig och vänja sig. När jag berättade att Elev 3 faktiskt skulle må dåligt och prestera sämre av att äta frukost, blev hon intresserad av vad eleven hade ätit. Hon ansåg att många elever var bra på att hitta på många ursäkter för att slippa äta frukost.

Det fanns väldigt många elever som är besvikna över att vi inte har någon frukost att sälja längre. Det är nog många elever som ändå vill äta frukost lite senare på förmiddagen. (...) Det är ju en vanesak. Man kan vänja magen. Det är någonting man ska träna sig i att äta frukost om man inte gjort det tidigare (intervju, 2012-12-03).

Hon sammanfattade att alla elever skulle äta frukost och det krävs tid och rutin för att äta frukost. De som inte hade ätit frukost på flera år ska börja äta lite i taget och öka mängden successivt.

4.2.1. Analys av intervju med skolsköterskan

Beskrivningen av frukostätande i hem- och konsumentkunskapskursboken (Hedelin m.fl., 2006) och hälsopedagogiken i skolan verkade visa en tydlig föreställning om hur elever borde leva. Skolsköterskan verkade sträva efter att motivera alla elever att äta frukost för deras hälsa och skolprestation. Hon poängterade att alla eleverna skulle äta en ordentlig frukost och de kunde träna upp sig på att äta frukost. Hon verkade se utebliven frukost som felaktig och negativ. Hon kommenterade ingenting om forskningen som var mot frukostätande i min fråga. Det kan vara på grund av att hon inte hade någon kunskap om teorin och hade svårt att tänka sig att barn skulle må och prestera bättre utan frukost. Hon verkade inte vara så intresserad av teorin. Problematiken med detta ställningstagande kan vara att det skulle ge ett intryck av begränsad tolerans och öppenhet för andra tankar och idéer om frukostätande. Det finns en viss risk att ständig påminnelse om frukostätande kan påverka barns tankar om att frukostintaget är ett måste och det enda sättet för en bra skolprestation.

Anledning till Elev 3s negativa konsekvenser såsom trötthet och magont på grund av frukostätande kan tolkas på flera olika sätt. Det skulle kunna tolkas positivt, (utifrån Matsui, 2009b) som att hennes kropp hade lyckats anpassat sig till halvfastan och därmed krävde den inte frukost för att studera. Kroppen verkade betrakta frukost som en avvikelse, belastning och hinder för optimal studie [ibid]. Å andra sidan, tolkade skolsköterskan det negativt som elevens ovana att äta frukost och lathet eftersom hon nämnde att eleverna var bra på att hitta på många ursäkter för att slippa äta frukost. Frukostinnehåll och mängd spelar också

naturligtvis en stor roll i varför hon hade besvären. Om Elev 3 hade ätit en mindre mängd och lättsmält mat, skulle det möjligtvis inte ha blivit något problem för sin hälsa eller sina studier. Morgonstress kan också ha påverkat hennes besvär och aptit negativt. Om hon hade ätit i lugn och ro, skulle hon ha haft mindre problem. Hennes psykiska tillstånd och nervositet kunde också ha påverkat besväret.

5. Diskussion

Jag har fått många intressanta svar och lyckats komma lite djupare in på skälen och bakomliggande faktorer till elevernas uteblivna frukost. Jag lyckades att lyfta upp deras besvär på grund av uteblivna frukost och kunde jämföra med dem som inte hade något besvär eller problem med sina studier. Det var förmodligen lite krävande för elever i årskurs sju att förklara och motivera sina tankar och beteende eftersom frukostätande är en självklar sak för de flesta. Eleverna som deltog i studien kunde förhoppningsvis också ha fått något nytta med studien genom att tänka till över hur deras livsstil såg ut, något som de annars inte alltid var uppmärksamma på. I detta kapitel diskuteras metoden och resultaten av enkät- och intervjuundersökningen.

5.1. Metoddiskussion

Skolsköterskan, eleverna och deras mentor i skolan var positivt inställda till min studie och jag hade inget problem att få deltagare i min enkät- och intervjuundersökning. Enkäten innehöll mestadels frågor med flera svarsalternativ som underlättade att kategorisera och registrera de exakta svaren. Det var förmodligen positivt att eleverna kunde fylla i sina svar i lugn och ro utan stress, då fick de tillräckligt med tid att läsa och tänka igenom. Frågorna om jämförelse mellan frukost och utebliven frukost verkade vara svåra och förvirrande för vissa elever eftersom de flesta inte visste hur de skulle svara på dem. Jag borde ha skrivit och gett tydligare instruktioner och meddelat att de som brukade äta frukost fick hoppa över vissa frågor. Samma sak gällde frågorna om fasta: flera elever i klasserna undrade vad fasta betydde när de svarade på enkätfrågorna. Det tog därför extra lång tid att förklara det i klasserna. Jag var för optimistisk och trodde att eleverna skulle kunna ordet. Dock för de som inte hade en kultur, religion eller vana att fasta var det inte lätt att förstå fastans betydelse. Upprepade tydliga instruktioner kunde ha underlättat mitt arbete och sparat tid när eleverna svarade på frågorna.

Interna bortfall på frågorna om utebliven frukost och fasta var stora eftersom ca 70 % av dem åt frukost dagligen och 47 % av flickorna respektive 65 % av

pojkarna aldrig hade haft erfarenheter att fasta. Bortfallen var därför systematiska. Eleverna som alltid åt frukost kunde naturligtvis inte jämföra skillnaden i deras skolprestation med eller utan frukost. De elever som inte var närvarande, kunde ha haft andra frukostvanor och åsikter än de som var närvarande.

På grund av sjukdom och internt bortfall blev deltagarantalet av enkäten mindre och därmed var det färre antal elever som var passande för intervjuerna. Det var inte lika populärt att delta i intervjuerna som att svara på enkätfrågorna. Min önskan hade varit att kunna intervjua ett större antal elever för att få ett större svarsunderlag (Lidén, 2007). Med tanke på att undersökningsspersoner i intervjuerna var få, kunde resultatet ha blivit missvisande. De andra pojkarna som hoppade över frukost i klasserna kunde eventuellt ha haft andra tankar och upplevelser än dem som var i intervjuerna. Det kunde ha gett ett annat resultat om de övriga eleverna i klasserna också kunde delta i intervjun.

En annan svaghet i undersökningen var att jag ibland hade svårt att hålla mig helt objektiv under intervjuerna. Jag tog upp ”teorin om den skadliga frukosten” med Elev 3, vilket gjorde att jag påverkade hennes föreställningar och tankar kring sin uteblivna frukost, något som annars kanske inte hade hänt. Å andra sidan fick jag fram hennes öppna ställningstagande, vilket jag annars inte hade fått veta. Objektiviteten var en av forskningens svårigheter, därför att genom samtal och kommunikation påverkar vi varandra mer eller mindre.

5.2. Resultatdiskussion

I början var det svårt att bestämma sig för vart fokuset i uppsatsskrivningen skulle ligga. Eftersom jag var mer intresserad av fakta om nackdelar med frukost, hittade jag mer uppgifter om medicinsk forskning än utbildningsvetenskaplig forskning och ungdomars tankar kring frukost och konsekvenser för skolprestationer. Det visade sig att det fanns lite forskning om elevers tankar kring just sin uteblivna frukost eller nackdelar med frukost. Det var inte alltid lätt för mig att jämföra eller referera mitt studieresultat med tidigare likartade studier. Jag anser ändå att jag har uppnått mitt mål och fått svar på de mesta av mina frågeställningar.

Uppfattning hos elever som hoppade över frukost om sina skolprestationer

Det var varierande svar i enkätundersökningen på hur de hade upplevt sin uteblivna frukost. Eleverna som deltagit i intervjuerna tyckte mer eller mindre att de klarade sina skolarbeten. Elev 1 och 3 hade inga problem och mådde bra, medan Elev 2 ibland hade huvudvärk och Elev 4 hade allvarligare problem som ätstörningar och järnbrist. Deras besvär verkade inte endast orsakat av utebliven frukost utan det fanns många olika faktorer som spelades in. Därmed enligt min analys av deras svar, verkade eleverna (Elev 1 och 3) som hade anpassat sig till livet utan frukost klarat sig bra. Elev 4 ansåg att hon inte alltid fått tillräcklig näring, vilket försämrade hennes skolprestation. Sömnbrist verkade också påverka kvällsmänniskornas skolprestation. Om skolan hade börjat senare, tyckte de att de skulle hinna sova ordentligt och äta frukost som var bra förutsättningar för studie. Alla eleverna i intervjuerna tyckte att frukostätande skulle underlätta deras prestationer i skolan.

Elevernas tankar kring frukostätande och fördelar med utebliven frukost

Svaren var också varierande beroende på om eleverna hade något problem med sin uteblivna frukost och skolprestation eller inte. Tre elever i intervjun (Elev 2, 3 och 4) svarade att de kunde sova längre och spara tid på morgonen. Elev 3 tyckte att hon kunde låta magen vila och studera effektivare utan frukost. Resten av eleverna hittade inga övriga fördelar.

Elevernas eventuella problem med studier på grund av frukost eller utebliven frukost och åtgärder på problemen

Tre elever i intervjun (Elev 2,3 och 4) svarade att de borde försöka äta frukost för att orka med sina studier i skolan. Elev 1 hade inga problem och såg inga skillnader mellan sin skolprestation med eller utan frukost. Därmed gjorde han ingenting speciellt. Elev 2 tyckte också att frukostintaget inte hade påverkat hans studier. Dock hade han ibland huvudvärk och försökte äta frukost när han kunde. Han ansåg att besvären lindrades när han åt frukost. För Elev 3 var det frukostätande i sig som var ett problem. Hon undvek därför att äta på morgonen för att vila upp sin mage. Elev 4 hade provat äta frukost och det hade gett ett

positivt resultat för sin skolprestation. Hon var övertygad om att hennes besvär kom från utebliven frukost. Hon skulle försöka lägga sig tidigt och äta järntabletter och ordentlig mat i framtiden.

Studien har visat att alla eleverna i enkätundersökningen tyckte att frukost var en viktig måltid för deras skolprestation oavsett om de hade besvär eller inte på grund av frukostätande. De flesta åt frukost för hälsans skull och i förebyggande syfte för att inte bli hungriga senare i skolan. Omgivningens inställning verkade också betyda mycket för elevernas frukostätande och det fanns också skillnader mellan kön. I intervjuerna var flickornas medvetenhet om hälsa och frukost större än pojkarnas. Flickorna som fastade och inte åt frukost varje dag var mer uppmärksammade på hur deras kroppar reagerade när den inte fick mat och hur detta påverkade deras skolprestationer. Eleverna som hoppade över sin frukost hade inte alltid problem. Vissa elever kunde reflektera och analysera sina matvanor och konsekvenser för sina studier. De kunde också använda hypoteser såsom ifall de åt frukost varje dag, skulle de må och studera bättre. Detta går i linje med en del av den ”formellt operationella perioden” enligt Svedberg (1997). Elev 4 kunde dra slutsatsen att frukost är essentiell för hälsan och studieresultatet från sina tidigare erfarenheter och baserat på vad hon hade lärt sig. Flickorna i intervjuerna tänkte noga efter om sina frukostvanor och de kunde motivera sitt val att inte äta frukost.

Vissa elevers frekventa intag av socker kan tyda på att de var beroende av socker, vilket rubbade blodsockernivån och därmed hade de koncentrationssvårigheter och dålig studieork under lektioner. Genom arton timmars uppehåll mellan måltider, skulle kroppen kunna ställa om och rätta sig till att äta mat som kroppen verkligen behöver. De skulle kunna upptäcka hur god näringsrik mat smakar efter en fasta på förmiddagen. Utebliven frukost, det vill säga halvfasta skulle kunna användas som en åtgärd till bättre hälsa och skolprestation. Å andra sidan kan utebliven frukost öka risken att deras matval och matvanor blir sämre om skolan inte kan erbjuda nyttigare alternativ. De som har sjukdomar såsom ätstörningar och diabetes bör äta frukost regelbundet. Som resultaten i min studie har visat, verkar utebliven frukost inte passa för alla.

Min fråga är om elever som inte har problem utan frukost som Elev 1 och 3, ändå behöver de ändra sin livsstil som skolsköterskan betonade. Många vuxna och skolorganisationen verkar ofta ha en fast idé om vad de har lärt sig och många bestämda regler att följa. Vissa personer försöker rätta elever som avviker från normen, trots att eleverna inte har något problem med utebliven frukost. Skolsköterskan försökte motivera alla elever att äta en ordentlig frukost för deras välbefinnande. Problematiken med frukosttvånget kan vara att eleverna kan känna sig tvungna att äta oavsett hur de mår och äta även när de inte borde göra det. Kvällsmänniskor borde rimligen behöva mer tid på sig på morgonen för att bli hungriga. Vissa elever kan egentligen inte alls tåla att äta på morgonen. Skolverksamheten skulle kunna vara medveten om att frukostintag kan orsaka hälsoproblem och dålig skolprestation för vissa elever. Eftersom det verkar finnas en rad fördelar med utebliven frukost för skolprestation, skulle det kunna vara gynnsamt att visa förståelse för att vissa elever väljer att inte äta på morgonen, så länge de gör det frivilligt och presterar bra i skolan.

Samhällets norm och kultur kan bli en del av individens egenskaper. Elevernas antagande och föreställningar består ofta av idéer som de har lärt sig under sin uppväxt (Vygotskij, 2001). Personen brukar ofta inte tänka på vilka normer han eller hon har och upptäcker inte sin norm förrän den avviker från de andras. Elevernas föreställning av vikten om frukost kan därför vara sociokulturellt betingad och inlärd. Utbildning och läran om frukost och hälsopedagogikens roll verkar betyda mycket för barns uppfattningar om frukostätande för sin hälsa och skolprestation. På grund av skolans undervisning och ständig uppmuntran att äta frukost, kan det finnas en risk att många elever betraktar frukostätandet som essentiell för sin skolprestation utan att fundera på eller ifrågasätta om det verkligen stämmer. Å andra sidan finns det förmodligen en del elever som har provat och tycker att frukostintag verkligen hjälper deras skolprestation. Alla elever skulle kunna få möjligheter att prova om halvfasta med juice på morgonen skulle underlätta sina skolprestationer.

Frukostätande verkade ha blivit många elevers egen norm och kultur. Detta visas tydligt när alla eleverna i klasserna svarade att frukosten var viktig i enkätundersökningen och Elev 2, 3 och 4 försökte rätta till sina avvikelser i

intervjuerna. Deras inlärd norm och kultur verkade vara avgörande för olika beslut. De reaktioner som ofta uppstod bland eleverna i årskurs sju var att förneka eller bli skeptisk mot skilda normer, som ”teorin om skadliga frukosten”. Det kan bero på att de saknade tillit och kunskaper om teorin. Det kan också bero på att de var övertygade om att utebliven frukost inte gjorde någon nytta för deras skolprestationer, utifrån sina egna erfarenheter. Teorin verkar inte bli trovärdig om den inte visar några positiva effekter i praktiken. Anledningen till att Elev 3 höll med ”teorin om skadliga frukosten” kan vara att hon var osäker på sitt ställningstagande och kände igen fördelar med utebliven frukost i teorin. Det kan också bero på att hon var allmänt nyfiken och intresserad av olika idéer utan någon fördom. Detta kunde ha gjort att hon hade en mer öppen inställning än de andra. Om det hade varit ett annat ämne eller om hon inte hade känt mig, kunde hon ha gett en annan respons. För de övriga eleverna kunde deras erfarenheter av nackdelar med utebliven frukost vara en bekräftelse på deras tro och tyckande om frukostätande. Många elever i klasserna verkade försöka att anpassa sig till sin omgivning och undvika att bli utstötta eller vara annorlunda jämfört med de andra. Ensamhet och utstötning från en grupp kan betyda en fara för samhörighet och barns utveckling i kognitiva teorin (jfr Vygotskij, 2001). Anpassning för kulturen och normen i samhället verkade vara väsentlig för eleverna i studien.

5.3. Didaktisk implikation

Ungdomarna i årskurs sju hade en viss förståelse för vad frukost betyder för sin skolprestation och förmåga för att orka med i sitt skolliv. Emellertid saknade de flesta kunskaper om nackdelar med frukost. Det skulle kunna vara en fördel att tillåta sig att låta bli att äta när de har besvär. Eleverna skulle behöva lära sig mer om fastans betydelse för att förstå hur den påverkar deras hälsa och skolprestation. De skulle också kunna lära sig att se ett fenomen från olika håll och få insikt att utebliven frukost kan tolkas både positivt och negativt. Eleverna borde få kunskaper som utgör hjälpmedel för att få ut mesta möjliga av sin skolgång (Kristensson, 2010).

Alla individ är olika och studien har visat att olika individers kroppar reagerar på olika sätt. Frukost kan också behövas individualiseras och skolverksamheten borde förstå och ta hänsyn till individernas olika behov. Jag har sett många vuxna blir oroliga och tvinga sina barn att äta frukost. Jag har också hört att en del vuxna som följer Koudas (2001) eller andra hälsometoder har kritiserats och att det har kallats för misshandel, när de inte ger frukost till sina barn. Om någon i skolverksamheten visar respekt och förståelse för den positiva sidan av halvfasta för skolprestation och hälsa, skulle inställningen till frukost i allmänhet kunna ändras och förbättras. Vikten av frukostätande borde därför uppmuntras försiktigt, så länge det finns nackdelar med att äta frukost.

6. Slutord

Studien har visat vad frukost och fasta betyder för eleverna i årskurs sju. En del fördelar med fasta diskuterades med Elev 4 och hon upplevde att hon kunde studera bättre under ramadan. Elev 3 nämnde också att hon kunde koncentrera sig bättre utan mat på morgonen. Jag skulle vilja avsluta uppsatsen med mina egna erfarenheter av halvfasta och fasta.

Jag har hoppat över frukost och fastat med fruktjuice i två dagar för undersökningens skull. Enligt min erfarenhet, skulle jag påstå att det är en effektiv metod att inte äta frukost utan dricka fruktjuice istället. Jag kunde koncentrera mig bättre på min läsning och skrivning när jag inte åt. Kroppen kändes lätt och jag blev nästan aldrig seg eller trött som jag blev efter en stor måltid. Hungerkänslan kom men gick över efter ett tag och hjärna och sinnen blev klarare och skarpare när jag var hungrig och efter hungerkänslan har gått över. Koncentration och energi ökade speciellt när jag var lite hungrig och kunde läsa och skriva i flera timmar utan att bli trött. Om mat intogs så fort jag hade blivit hungrig, skulle jag aldrig uppleva den sköna känslan. Jag anser därför inte att utebliven frukost alltid bidrar till sämre studieresultat som Lennernäs m.fl. (2005) och Dahlberg m.fl. (2006) påstår. Juicefasta och juicefrukost kan ge en del positiva effekter för koncentrationen och studieprestationer eftersom kroppen inte behöver använda mycket energi till matspjälkning (Watanabe, 1999 & Matsui, 2009b). Trots det skulle det kunna visa ett annat resultat med juicefasta under lång period för växande barn.

6.1. Förslag på fortsatt forskning

I framtida forskning skulle jag föreslå att forskare fortsätter undersöka betydelsen av halvfasta och fördelar med detta. Här skulle man kunna följa upp ungdomars matvanor och utebliven frukost under en lång period och deras prestation i skolan. Deras tankar kring sina frukost- och matvanor kan också undersökas för att se hur deras föreställningar ändras med åren.

7. Referenslista

- BBC.(2010). *Girls skip breakfast 'more often'*
NEWS. http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/scotland/edinburgh_and_east/8510275.stm
(Hämtad 2013-03-02)
- Berg, Christina. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection.*
(Doktorsavhandling, Göteborg Studies in Educational Sciences 179). Göteborg:
Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Dagen. (2001). *Ny forskning visar att elever som inte äter frukost presterar sämre resultat.* <http://www.dagen.se/vardag/tema/ny-forskning-visar-att-elever-som-inte-ater-frukost-presterar-samre-resultat/> (Hämtad 2012-09-29)
- Dahlberg, Veronica; Näslund, Sofia och Vikström, Malin. (2006). *Frukost – finns det samband mellan elevers frukostvanor och skolprestation?* Luleå tekniska universitet, Institution för Utbildningsvetenskap.
- Danielsson, Mia. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06* (Grundrapport 2006:10). Statens Folkhälsoinstitut, Kalmar: Lenanders Grafiska AB.
- Denscombe, Martyn. (2004). *Forskningens grundregler - Samhällsforskarens handbok i tio punkter.* Lund: Studentlitteratur.
- Drury, Emma. (2012). *Pupil hunger: nearly half of teachers have taken food in for their pupils*, The Guardian, Teacher Network. <http://www.guardian.co.uk/teacher-network/teacher-blog/2012/jun/19/pupil-hunger-survey-result> (Hämtad 2013-02-20)
- Ejlertsson, Göran. (2005). *Enkäten i praktiken.* Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, Annika. (2010). *Kvantitativ metod från början.* Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, Marie. (2010). *Gymnasieflickors frukostvanor - En kvantitativ undersökning om frukostvanor samt konsekvenserna av en utebliven frukost.* Linnéuniversitetet, Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap.
- Feedback Notebook of Medicine. (2004). *För- och nackdelar med frukost från ett läkares perspektiv.* Igaku Noto <http://www.geocities.jp/feedbacknote/kousatu/Chapter-0511.html> (Hämtad 2012-10-12)
- Hedelin, Astrid; Olofsson, Margaretha; Sjöholm, Elsa och Arvidsson, Kenneth. (2006). *Hem- och konsumentkunskap.* Malmö: Interskol.
- Häger, Emil och Norling, Sandra. (2007). *Ungdomars resonemang kring livsmedelsval Förslag på hälsofrämjande förändringar av en fritidsgårds kafé.* Göteborgs universitet, Institutionen för mat, hälsa och miljö.

- Kouda, Mitsuo. (2001). *Den mirakla halvfastan*. Makino shuppan,Osaka. [Ursprunglig titel: 奇跡が起こる半日断食]
- Kristensson, Emma. (2010). *Kostvanor och lärande - Vilken uppfattning har ungdomar om dess samband*. Högskolan i Halmstad, Sektionen för lärarutbildning.
- Kvale, Steinar & Brinkman, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, Ellinor och Wernersson, Malin. (2007). *Skolmåltidens kvalitetsaspekter - vad elever anser på en gymnasieskola i Göteborg*. Göteborgs universitet, Institutet för mat, hälsa och miljö.
- Lennernäs, Maria; Lowden, Arne; Gillberg, Mats; Pernler, Helena; Nordlund, Gerhard; Nordborg, Hans; Holmbäck, Ulf och Pettersson, Susanne. (2005). *Mat och sömnskola*. Umeå universitet, Institutet för psykosocial medicin, Karolinska Institutet, Institutionen för folkhälsovetenskap och Pedagogiska institutionen. Mjölkrämjande.
- Leyton, Magnus och Petersson, Karolina. (2009). *Frukost i skolan*. Stockholm: Lantbrukets utredningsinstitut.
- Lind, Per Ove. (2008). *Smart av mat: Fakta om maten och hjärnan*. Stockholm: Prisma
- Lindén, Susanne. (2007). *Ungdomar, mat och måltider - En studie om en grupp ungdomars tankar och upplevelser av måltider*. Göteborgs Universitet. Institutionen för mat hälsa och miljö.
- Livsmedelsverket. (2012). *Riktlinjer för måltidsordning*. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Riktlinjer-for-maltidsordning/> (Hämtad 2012-10-22)
- Matsui, Jiro. (2009a). *Att sluta äta frukost*, handledning av doktorand Masashi Watanabe, 2shoku. <http://www.2shock.net/article/0012.html> (Hämtad 2012-10-09) [Ursprunglig titel: 朝食を抜く]
- Matsui, Jiro. (2009b). *Att sluta äta frukost*, handledning av doktorand Masashi Watanabe, 2shoku. <http://www.2shock.net/article/FAQ.html> (Hämtad 2012-10-09) [Ursprunglig titel: 朝食を抜く]
- Nordlund, Gerhard; Norberg, Hans; Lennernäs, Maria; Gillberg, Mats och Pernler, Helena. (2004). *Dygnsrytm och skolarbete*. Umeå universitet, Pedagogiska institutionen.
- Patel, Runa och Davidson, Bo. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

- Ragneklint, Hannah. (2007). *Vad kan skolan göra för att förbättra ungdomars kost och hälsovanor? What can school do to improve the diet and health habits of young people?* Malmö högskola, Lärarutbildningen.
- Renntun, Eva. (2002). "Oxstek till lunch. Var föda 2001:4 s. 24-27. Livsmedelsverket.
- Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet.* Stockholm
- Ström, Martin. (2000). *Frukostens betydelse för grundskoleelevers studieork/studieresultat*, Linköpings universitet, Institutionen för utbildningsvetenskap.
- Svedberg, Christina. (1997). *Hur tänker barn?* Laboration i kognitionsvetenskap. <http://oldwww.cs.umu.se/tdb/kurser/TDBC12/HT-97/LABBAR/11-LABGRP/index.html> (Hämtad 2012-11-14)
- Svedin, Ann Marie. (2002). *Frukost i skolan – Nästan som att vara på läger.* Vår föda 2002:1 s. 15. Livsmedelsverket.
- Svensson, Catarina och Törnkvist, Glen. (2008). *Flingor och Gemenskap – Barns tankar om frukost* Malmö högskola, Lärarutbildningen.
- Tobaksprevention. (2010). *Röker ditt barn?* Folkhälsoguiden; Stockholms läns lansting. http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Tobak/pdf-er/Rokerdittbarn_web.pdf (Hämtad 2010-12-21)
- Vygotskij, Lev. (2001). *Tänkande och språk.* Översättning från ryska av Kajsa Öberg Lindsten. Göteborg: Daidalos.
- Watanabe, Masashi. (1999). *Teorin om den skadliga frukosten - konsten att leva hälsosamt med två måltider Shinchosha.* [Ursprunglig titel: 朝食有害説—「一日二食」で健康に生きる]
- Wesslén, Annika. (2000). *Tonåringars värderingar och attityder till mat.* Kulturella perspektiv. Stockholm: Carlsson Bokförlag
- Åbacka, Gun. (2008). *Att lära för livet hemma och i skolan.* Åbo: Åbo akademis förlag <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/36024/AbackaGun.pdf?sequence=1> (Hämtad 2012-11-14)

8. Bilaga

A. Enkät

Jag är man, kvinna

Den här enkäten syftar på att undersöka hur många av er som äter frukost varje dag, vad ni äter och hur detta påverkar era studieresultat. Vänligen kryssa ett eller flera svar ärligt.

1. Hur ofta äter du frukost?

- Varje dag, 5-6 ggr i veckan, 3-4 ggr i veckan, 1-2 ggr i veckan,
Aldrig

2. Vad brukar du äta till frukost? Kryssa flera svar om du äter flera saker.

- 1-2 smörgåsar med pålägg, Flingor med mjölk el. yoghurt, Müsli,
Havregrynsgröt, Bakelse, Godis, 1-2 frukt, Smoothie/färs juice,
Mjölk, Läsk, Ägg, Gårdagens mat, Kött, Annat _____

3. Varför äter du frukost? Kryssa flera svar om det finns flera orsaker.

- För att min familj tjarar om det, För att jag vet att frukost är bra för min hälsa och studie, För att frukost smakar gott, För att jag är hungrig,
Jag är inte hungrig på morgonen men äter för att jag måste,
Jag vet inte men jag äter som de andra, Annars blir jag irriterad och trött
Annat _____

4. Du som **inte** äter frukost, varför äter du ingen frukost? Kryssa flera svar om det finns flera orsaker.

- För att jag inte har tid med det, För att jag inte gillar frukost (mackor, gröt osv), För att jag inte är sugen el. hungrig, För att jag är van att inte äter på morgonen och inte har behov av frukost, Annat _____

5. Äter du kvällsmat efter kl. 21?

- Varje dag, 5-6 ggr i veckan, 3-4 ggr i veckan, 1-2 ggr i veckan,
Aldrig

6. Jämför när du äter frukost och inte äter frukost. Kryssa flera svar om det behövs.

A. När du äter en ordentlig frukost

Jag mår bra och kan koncentrera mig bättre i skolan, Jag blir seg och orkar inte studera, Ingen skillnad, Jag blir hungrig, Jag blir irriterad och arg. Annat _____

B. När du **inte** äter frukost

Jag mår bra och kan koncentrera mig, Jag blir seg och orkar inte studera, Ingen skillnad, Jag blir hungrig, Jag blir irriterad och arg. Annat _____

7. Har du någon gång fastat?

Ja, 4-8 dagar om året, t.ex. en gång i veckan under ramadan månad,
 Ja, i en månad under ramadan,
 Ja, regelbunden fasta varje månad, ____ dagar i månaden
 Aldrig

8. Du som har fastat innan, hur mår du då? Kryssa flera svar om det finns flera orsaker.

Jag mår bra och kunde koncentrera mig bättre, Jag blev seg och orkade inte studera, Ingen skillnad, som vanligt, Jag blev hungrig, Jag blev irriterad och arg. Annat _____

9. Röker eller/och snusar du?

Nej, Ibland, Ja, ____st cigaretter/snus per dag.

10. Hur länge brukar du sova per dygn under skolveckan?

Mindre än 3 timmar, 4 – 6 timmar, 7 – 9 timmar,
 Mer än 10 timmar

11. Har du något magproblem?

Ja, dagligen /ofta, Ibland, Nej

12. Tycker du att det är viktigt att äta frukost?

Ja, Vet ej, Nej

B. Enkätresultat

1. Frukostfrekvens (antal dagar / skolvecka)	Pojkar (%) 26st N=26	Flickor (%) 17st N=17
0 dagar	0	0
1-2 dagar	0	17,6% 3st
3-4 dagar	19,2 %, 5st	5,9%, 1st
5 dagar	3,9 %, 1st	5,9%, 1st
Varje dag	73%, 19st	70,6%, 12st
2. Frukostinnehåll	N=26, flera svar	N=17, flera svar
1-2 smörgåsar	69,2% 18st	76,5%, 13st
Flingor	65,3%, 17st	58,8%, 10st
Annat	65,3%, 17st	82,4%, 14st
3. Anledningar för att äta frukost	N=26, flera svar	N=17, flera svar
För familjen	7,7%, 2st	29,4%, 5st
För hälsans skull	65,3% 17st	64,7%, 11st
För smakens skull	11,5%, 3st	17,6%, 3st
Hungrig på morgonen	34,6%, 9st	29,4%, 5st
För att det är ett måste	19,2%, 5st	35,3%, 6st
I förebyggande syfte, för att inte bli hungrig och trött i skolan	34,6%, 9st	64,7%, 11st
Annat	0 %	0 %
4. Anledningar för att inte äta frukost	N=6, Eleverna som inte äter frukost varje dag	N=5, Eleverna som inte äter frukost varje dag,
Tidsbrist	50 %, 3st	20 %, 1st
Inte hungrig eller ovan	50 %, 3st	80 %, 4st
Annat, inget svar	0%	0%
5. Nattmat efter kl. 21 (antal dagar / skolvecka)	N=25 (bortfall,1st)	N=17
0 dagar	19,2%, 5st	41,2%, 7st
1-2 dagar	23%, 6st	41,2%, 7st
3-4 dagar	19,2%, 5st	5,9%, 1st
5 dagar	7,7%, 2st	5,9%, 1st
Varje dag	26,9%, 7st	5,9%, 1st
6.a) Frukostintag och konsekvenser på elevernas hälsotillstånd och skolprestation	N=22 (bortfall, 4st)	N=16, flera svar (bortfall, 1st)
De mår bra och har bättre	76,9%, 20st	94,1%, 16st

koncentration i sina studier		
Blir hungrig, trött och orkar inte studera	7,7 %, 2st	11,8%, 2st
Annat, inget svar	0 %	0 %
6.b) Utebliven frukost och konsekvenser på elevernas hälsotillstånd och skolprestation enligt deras tidigare erfarenheter	N=24 flera svar (bortfall, 2st)	N=15 flera svar (bortfall, 2st)
Trötthet, seghet och dålig studieork	61,5%, 16st	64,7%, 11st
Ingen skillnad	7,7 %, 2st	5,9 %, 1st
Blev hungrig	30,8%, 8st	52,9%, 9st
Irritation och ilska	26,9%, 7st	41,2%, 7st
Annat	0%	0%
7. Elevernas vana att fasta	N=26, flera svar	N=15 (bortfall, 2st)
0 dagar	65,3%, 17st	47,1%, 8st
Regelbunden fasta varje månad	0 %	0 %
4-8 dagar under ramadan	17,7% 8st	11,8%, 2st
I en månad under ramadan	7,7 %, 2st	29,4%, 5st
8. Elevers fasta och dess konsekvenser på hälsotillståndet och skolprestation	N=10, flera svar	N=7, flera svar
De mår bra och kan koncentrera sig i skolan/ingen skillnad	100 %, 10st	100 %, 7st
Blir hungrig, trött, irriterad och orkar inte studera	30 %, 3st	42,8 %, 3st
Annat	0%	0%
9. Rökning och snus	N=26	N=17
Aldrig	96,2%, 25st	100 %, 17st
Ibland	3,8 %, 1st	0 %
Varje dag	0 %	0 %
10. Sömlängd per dygn under skolveckan	N=26	N=17
4-6 timmar	3,8 %, 1st	17,6%, 3st
7-9 timmar	88,5%, 23st	76,5%, 13st
Mer än 10 timmar	7,7 %, 2st	5,9 %, 1st
11. Magbesvär	N=26	N=15 (bortfall, 2st)
Ja (dagligen eller ofta)	23 %, 6st	0 %

Ibland	19,2%, 5st	52,9%, 9st
Nej	57,7%, 15st	35,3%, 6st
12. Frukostens betydelse	N=26	N=17
Viktigt	100 %, 26st	100 %, 17st
Vet ej	0 %	0 %
Inte viktigt	0 %	0 %

(Total deltagande N=43)

C. Intervjufrågor till Eleverna

1. Hur ofta äter du frukost? Äter du nattmat?
2. Vad är det största anledning att du inte äter frukost?
3. Tycker du att du klarar dig bra med dina studier i skolan utan frukost? Finns det någon skillnad med din prestation när du äter frukost och när du inte äter frukost?
4. . Har du något besvär eller problem med dina studier på grund av frukost eller utebliven frukost? Blir besvären bättre eller sämre när du äter frukost? Hur går det med dina studier då? Gör du någonting åt besvären själv?
5. Tycker och upplever du att det finns fördelar med att inte äta frukost? Vad tycker du är för- och nackdelar med frukost?
6. Du sa att du hade fastat innan. Tror du att det finns någon koppling mellan fasta och utebliven frukost?

D. Intervjufrågor till Skolsköterskan

1. Hur lär ni barn vikten av frukost?
2. Hur anser du att elever i årskurs sju mår och presterar i skolan i allmänhet?
3. Finns det vissa elever som kommer oftare till dig?
4. Vad har de eleverna för problem? Hur ser deras matvanor och skolprestation ut?
5. Hur tycker du att de uppfattar vad hälsa, frukost och bra mat för studier är?
6. Vilka råd ger du till dem som mår och presterar dåligt i skolan?
7. Det finns forskning som talar för och sådan som talar mot frukostätande.
Var ställer du dig i en sådan diskussion?

