

## Instruktion – SKOLBARNS KOSTVANOR

### **Kontrollera att du i denna mapp har fått:**

1. 1 ex av matdagboken
2. 1 ex av Matmallen
3. 1 ex av enkäten
4. Skriftlig information till rektor / föräldrar

Övrigt material (det du ska överlämna till klasserna) skickas som paket i nästa vecka. Då får du även en overheadbild på övningsformuläret som du ska förevisa vid din information i skolan. Jag bifogar även en svart OH-penna.

### **UPPLÄGG**

- 1) Du kontaktar rektorn per telefon och berättar om studien. Skicka eller faxa den skriftlig information till rektorn tillsammans med ett svarsformulär. Om rektorn inte vill vara med i studien rapporterar du dennes namn och telefonnummer till GfK så att en bortfallsanalys kan göras.
- 2) När rektorn gett skriftligt tillstånd att kontakta en lärare för en klass är det dags att kontakta läraren.
- 3) Du kontaktar läraren per telefon och bokar in en tid att träffas.
- 4) Besöker läraren och berättar om undersökningen (läs den skriftliga informationen om studien som föräldrarna får):
  - a) Informera läraren att det är viktigt att barnen har med sig matdagboken och Matmallen överallt (både i och utanför skolan) så att de kan skriva ner vad de äter. Vid de tillfällen som matdagboken och Matmallen ej kan tas med ska barnen anteckna vad de äter i en liten anteckningsbok de kommer få. Tanken är att anteckningsboken endast ska användas i undantagsfall, när man inte kan ta med sig matdagboken, för att hjälpa barnen att komma ihåg vad de ätit. Det är dock viktigt att det som skrivs ner i anteckningsboken sen överförs till matdagboken när barnen kommer hem och att korrekta portionsstorlekar antecknas.
  - b) Informera läraren att barnen ska lämna tillbaka enkäten, matdagboken och Matmallen till läraren när de är färdiga med uppgiften. Det är bra om läraren antecknar vilka som ej lämnat in allt material så att dessa elever kan påminnas.
  - c) Informera läraren att uppgiften att fylla i enkäten och matdagboken gärna får ses som en läxa. Uppgiften är ett utmärkt tillfälle för barnen att träna på att skriva svenska, räkna och uppskatta portionsstorlekar med olika måttenheter.
  - d) Fråga läraren om det finns elever som ej har svensktalande föräldrar och som ej kommer kunna få hjälp hemma. Om så är fallet är det bra om läraren kan hjälpa dessa elever att fylla i enkäten och matdagboken i den mån det är möjligt.
  - e) Boka in två lektionstimmar (d.v.s. 80 minuter) som du får träffa klassen och läraren för att informera om studien. Fråga läraren om det finns möjlighet att dela upp klassen i två grupper vid detta tillfälle. Det är bra om du kan informera eleverna i halvklass för att få en

mindre och lugnare grupp samt för att hinna ge mer individuell hjälp. (Detta är särskilt viktigt om det är många elever i klassen). Om det går bra att dela upp klassen i två grupper bör du fråga läraren vad han/hon anser lämpligt att den andra halvan av klassen kan göra under tiden de andra får information t.ex. sitta i ett angränsande rum, ha rast eller arbeta med en uppgift. Det är viktigt att de elever som inte får information inte är inne i klassrummet under tiden de andra får information men samtidigt inte för långt borta så de hinner komma tillbaka när det är dags för dem att få information.

- f) Be läraren om att få tillgång till en OH-projektor vid det datum du ska informera klassen.
  - g) Ge läraren materialet ”Skriftlig information till målsman + tillståndsblanketter” (ett exemplar för respektive elev samt några extra exemplar). Läraren i sin tur ger dessa till respektive elev som lämnar tillbaka tillståndsblanketten till läraren när föräldrarna fyllt i den. Ge också läraren ett frankerat och adresserade kuvert så att klassens alla tillståndsblanketter kan skickas tillbaka tillsammans. För att en skolklass ska få ingå i undersökningen så måste minst 80 % av föräldrarna i klassen ge sitt godkännande till att medverka i undersökningen.
  - h) Be att få en klasslista med telefonnummer till eleverna.
  - i) När du besöker läraren bör du även passa på att titta på det klassrum ni kommer vara i när du informerar klassen. Detta för att du ska kunna förbereda dig var du ska placera dina papper och material i klassrummet t.ex. livsmedelsförpackningar så att du lätt kommer åt dem och så att eleverna kan se det du visar. Om möjligt är det bra om det finns en bänk eller ett bord längst fram som du kan lägga upp dina saker på.
  - j) Om det redan nu finns en OH projektor i klassrummet bör du kontrollera hur den fungerar och att skärpan är bra. Om det inte finns en OH projektor i klassrummet bör du be att man tar fram en tills dessa att klassen ska informeras.
- 5) På adresslistan som du har fått finns i kolumnen ”Mättdagar” angivet vilka veckodagar respektive klass ska föra bok över. Du ska åka ut till klassen dagen före mätperioden, dvs om klassen ska föra matdagbok för tisdag till fredag, ska din information till klassen ske på måndagen. Vi har däremot ingen kvotering på vilken vecka detta sker i, dvs du har tre måndagar på dig att pussla ihop ett besök som passar både dig och klassen.
- 6) Efter att du har träffat klassläraren är det bra om du – några dagar senare – slår honom/henne en signal för att höra hur det ser ut med inflödet av tillståndsblanketter från föräldrarna. Som sagt måste 80% av föräldrarna ge sitt tillstånd för att klassen ska vara godkänd. I annat fall måste du kontakta någon av reservskolorna du har fått på din urvalslista. (Vi tror dock inte detta ska vara något problem; under förstudien till det här projektet som vi har gjort, var det i princip mangrann uppslutning på de fyra skolklasser som ingick.)
- 7) Du kommer att få dig tillsänt allt material som ska delas ut till barnen i god tid före din information till klassen. Varje barn kommer att få en mapp (se nedan) som kommer att vara numrerad. Du kommer att få tillbaka en kopia av klasslistan, som vi har numrerat. **Det är mycket viktigt att rätt mapp går till rätt barn.** Innan du träffar klassen bör du texta (ej skrivstil) varje elevs namn på respektive mapp så det blir lättare att dela ut dem till eleverna när det är dags.
- 8) Innan du besöker klassen är det viktigt att du noggrant går igenom all information och material du fått. Detta för att du ska känna dig säker på upplägget och så att du ska kunna besvara eventuella frågor från barnen. Du bör även öva dig själv på att ge informationen t.ex. inför dina egna eller andras barn eller barnbarn. Det är jätteviktigt att du tränar på att ge

informationen för ju bättre du känner till materialet desto säkrare och tryggare blir du som informatör..

- 9) När du informerar klassen under 2 lektionstimmar (vardera klasshalva under 40 min) är det bra om du är entusiastisk så att eleverna blir inspirerade och tycker det ska bli roligt att vara med i studien. Det är också viktigt att de inser hur betydelsefullt det är att de är med i studien. Försök prata på en nivå som barnen förstår och ge tydlig information samt konkreta exempel. Försök även att hålla informationen så kortfattad som möjligt så att barnen får den information de behöver innan de tappar koncentrationen. Du bör:
- a) Presentera dig och berätta att du ska informera om en kostundersökning som Livsmedelsverket gör och som just deras klass blivit utvalda att vara med om.
  - b) Berätta att om alla i klassen deltar i studien och gör sitt allra bästa så kommer klassen att få 2000 kronor till klasskassan. För dessa pengar kan de göra något roligt tillsammans t.ex. en utflykt, en klassfest eller spara till en klassresa.
  - c) Informera eleverna om att en enkät innehållande frågor om deras matvanor kommer skickas hem till dem och som de ska fylla i tillsammans med sina föräldrar.
  - d) Dela ut en mapp till respektive elev, men be dem att inte öppna den förrän du säger till. Berätta att mappen innehåller:
    - i) En matdagbok.
    - ii) En Matmall.
    - iii) En liten anteckningsbok.
    - iv) Två tomma och blanka kuvert

Berätta att det är jätteviktigt att barnen tar med sig denna mapp vart de än går under de kommande fyra dagarna t.ex. till skolan, hemma eller till kompisar. Anledningen till att de ska ta med mappen överallt är att de varenda gång de äter eller dricker något ska anteckna vad de ätit och hur mycket, i den matdagbok som finns i mappen. Vad de ätit eller druckit ska de helst anteckna direkt efter att de ätit något då det annars är risk att de glömmer skriva ner det. Vid de tillfällen som mappen med matdagboken och Matmallen ej kan tas med ska barnen anteckna vad de äter i den liten anteckningsbok. Tanken är att anteckningsboken endast ska användas i undantagsfall, när man inte kan ta med sig matdagboken, för att hjälpa barnen att komma ihåg vad de ätit. Det är dock jätteviktigt att det som skrivs ner i anteckningsboken sen skrivs upp i matdagboken när barnen kommer hem och att rätt portionsstorlekar med hjälp av Matmallen antecknas.

Be barnen öppna mappen och ta fram **matdagboken**:

- i) Berätta att de ska få fylla i en Matdagbok under 4 efter varandra följande dagar och de ska börja redan i morgon exempelvis lördag, söndag, måndag, tisdag.
- ii) I matdagboken ska de skriva upp precis allt de äter både smörgåsar, drycker, maträtter, frukt, godis och chips. Under de 4 dagarna ska barnen äta och dricka som de brukar göra och det finns inget som är rätt eller fel utan de ska skriva ner allt. Det är jätte viktigt att de skriver upp precis allt de äter och dricker och att de är så sanningsenliga som möjligt.
- iii) Visa OH bilden ”Övningsexempel” och berätta att ni ska göra ett exempel tillsammans först och sen ska de få träna själva. Berätta att de börjar med att skriva dag och datum. - Du skriver morgondagens dag och datum på OH-bilden med en svart OH-

penna. Tänk på att texta tydligt så att eleverna förstår vad du skriver. Observera att eleverna inte ska skriva detta i sina papper utan lyssnar och tittar på ditt exempel.

- (1) Fråga om någon av eleverna åt frukost i morse och skriv vilken ”**Plats**” man var på när man åt frukosten t.ex. *hemma*. Fråga även vilken ”**Tid**” och skriv ner klockslaget på OH-bilden.
  - (2) Fråga om någon av eleverna åt smörgås till frukost i morse och skriv *bröd* under kolumnen ”**Detta åt eller drack jag**”. Fråga om man hade något på smörgåsen och skriv upp det t.ex. *margarin* och *ost*. Fråga om man åt eller drack någonting mer till frukost t.ex. mjölk, fil, socker, flingor, juice.
  - (3) När du skrivit ner exempel på några livsmedel som man ätit till frukost frågar du vilken typ av bröd det var t.ex. *rågbröd* och vilken fetthalt det var på margarinet och mjölken t.ex. *mellanmjölk 1,5%* eller *standardmjölk 3%*. Skriv ner svaren under ”**Tillagning/Beskrivning**” respektive ”**Fetthalt**” på OH-bilden.
  - (4) Fråga om man vet vilket ”**Produktmärke**” det var på brödet t.ex. Skogaholm. Visa på en livsmedelsförpackning var produktmärket kan stå. Du bör skaffa och ta med livsmedelsförpackningar för att visa eleverna. Om barnen inte vet exempelvis vilket produktmärke eller fetthalt det var de åt bör du uppmana dem att fråga sina föräldrar när de kommer hem.
  - (5) Berätta att det nu är dags att uppskatta vilka mängder de ätit av olika livsmedel och detta kan de göra med hjälp av en bilderbok som kallas Matmallen. Detta är en bok som innehåller bilder på olika portionsstorlekar. Visa köttgrytan på sid 15 och berätta att de kan ange en av bilderna eller om de ätit både bild 20 och 21 så kan de skriva det. De kan även ange att de ätit halva bild 22. Om de ätit ett äpple kan man uppskatta storleken med hjälp av cirklarna på sid 9.
  - (6) Be eleverna ta fram sin Matmall och bläddra fram till sid 4-5. Fråga hur många smörgåsar en av eleverna åt till frukost och vilken storlek t.ex. två stycken A3. Fråga också vilken tjocklek på sid 3 det var på smörgåsarna. När du fått svar på frågorna skriver du upp informationen på OH-bilden. Uppskatta intagen mängd av de andra livsmedlen i frukosten.
  - (7) Informera eleverna om att de även kan uppskatta mängder som decilitermått, matsked eller tesked. Ta fram ett glas och håll upp 2 dl saft i ett genomskinligt glas så att eleverna tydligt ser hur mycket 2 deciliter är. Håll även upp matsked och tesked så att de ser dessa mått. Berätta att de även kan använda en linjal – för att mäta upp t.ex. storleken på en morot eller hur mycket av ett glasspaket de ätit eller ange antal t.ex. en banan eller ett äpple.
- iv) Gör eleverna observanta på att:
- (1) Anteckna allt de äter i skolan, hemma hos kompisar och när de är ute på olika aktiviteter.
  - (2) Anteckna om de ätit vitamintabletter.
  - (3) Om de vill ta mer mat vid en måltid är det viktig att de gör det och inte hoppar över det bara för att de inte orkar/vill skriva upp det i matdagboken.
- v) I matdagboken som eleverna får finns ett ”Övningsformulär” på en matdagboksdag. Be barnen fylla i vad de har ätit till frukost i dag och vad de senast åt till lunch. De ska träna på att ange portionsstorlekar med Matmallen, deciliter, styck, glas m.m. Du och läraren kan under tiden eleverna fyller i ”Övningsformuläret” gå runt och hjälpa de barn som har frågor eller behöver hjälp.

vi) När eleverna tränat en stund säger du åt dem att vara tysta. Beröm dem gärna och säg att de varit duktiga och fråga om de tycker det ska bli roligt att vara med i studien? Berätta att om de tycker det är svårt att fylla i matdagboken så ska de fråga sina föräldrar om hjälp. Berätta att när de fyllt i matdagboken i fyra dagar lägger de den i kuvertet och lämnar den tillsammans med Matmallen till läraren. Det är jätte viktigt att alla i klassen fyller i matdagboken under alla fyra dagar. När läraren sen fått in alla matdagböcker kommer klassen att få 2000 kronor till sin klasskassa. Be eleverna lägga tillbaka allting i mappen och lägga den i väskan så att de tar med den hem för att kunna börja fylla i matdagboken i morgon. Tacka eleverna för att de vill vara med i studien.

11) Påminn läraren om att när eleverna lämnar in den ifyllda matdagboken, Matmallen och enkäten så bör läraren pricka av vilka elever som lämnat in dem. Be även läraren att påminna de elever som glömt lämna in materialet. Om någon elev inte lämnar in matdagboken, Matmallen eller enkäten trots påminnelse skulle vi vilja veta vilka elever det är så att vi kan kontakta dem per telefon. När så många matdagböcker, Matmallar och enkäter som möjligt samlats in ska läraren skicka tillbaka dem i frankerade och adresserade kuvert som läraren får av dig.

12) Fråga klassläraren om någon elev är sjuk eller frånvarande (skriv upp vilka) och lämna dessa elevers mappar till läraren så att dessa elever kan vara med i studien när de kommer tillbaka. Uppmana läraren att muntligen informera och instruera dessa elever när de kommer tillbaka till skolan så att de kan börja fylla i sin matdagbok dagen efter att de fått informationen och mappen.

### **Information om skolmaten**

När du har informerat klassen tar du vägen förbi skolmatsalen och ber om den matsedel, som kommer att gälla under mätperioden. Om du får personlig kontakt med någon personal i personalmatsalen, kan du även fråga hur och var maten tillagas och vem som är kontaktperson. Anteckna informationen på matsedeln tillsammans med skolans namn och skicka in den till oss.

### **DETTA BEHÖVER DU**

För att kunna informera lärare och elever behöver du:

1. Skriftlig information till målsman + tillståndsblanketter till varje elev och några extra kopior. Detta lämnar du till läraren när du besöker läraren.
2. Mappar med information till varje elev i klassen. Dessa lämnar du till varje elev när du besöker klassen.
3. Frankerade och adresserade svarskuvert att ge till läraren som ska skicka tillbaka tillståndsblanketter, enkäter, matdagböcker och Matmallar. Dessa lämnar du till läraren när du besöker klassen.
4. En Matmall
5. En matdagbok
6. OH-bild på "Övningsexempel" och svart OH-penna.
7. Olika hushållsmått t.ex. deciliter, matsked och teskedsmått. (Detta tar du med själv)
8. Livsmedelsförpackningar och livsmedel t.ex. bröd, margarinpaket, pastapaket, chokladkaka, utspädd saft i en flaska och ett genomskinligt glas (Detta bör du skaffa själv).