



Linnéuniversitetet

LÄRARPROGRAMMET

Gymnasieflickors frukostvanor

En kvantitativ undersökning om frukostvanor samt konsekvenserna av en utebliven frukost.

Marie Eriksson

Examensarbete 15hp
Höstterminen 2010

Handledare: Dragana Grbavac
Institutionen för pedagogik, psykologi
och idrottsvetenskap

Linnéuniversitetet

Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap

Arbetets art: Examensarbete, 15hp

Lärarprogrammet

Titel: Gymnasieflickors frukostvanor - en kvantitativ undersökning om konsekvenserna av en utebliven frukost.

Författare: Marie Eriksson

Handledare: Dragana Grbavac

Examinator: Torsten Lindström

ABSTRAKT

Syftet med denna studie var att undersöka gymnasieflickors frukostfrekvens samt orsaken till att frukostmålet ibland utesluts. Tidigare forskning rapporterar om en rad olika fysiska och psykiska biverkningar vid ett uteblivet frukostmål. Det har även framkommit att skolor som serverar frukost har elever som är lugnare och därmed får lättare att koncentrera sig. Undersökningen gjordes med ett kvantitativt angreppssätt och innefattar 127 respondenter. Respondenterna fick besvara en enkät med fasta svarsalternativ gällande frukostfrekvens och eventuella symptom de brukade ha innan lunch. Vidare har symptomen som kan uppkomma vid utebliven frukost kopplats samman med frukostfrekvens för att finna ett mönster mellan frekvens och symptom. Symptomen är av sådan karaktär som kan påverka skolprestationen negativt. Detta gör det möjligt att diskutera betydelsen av frukost för ökad prestationsförmåga i skolan. Studiens resultat gällande frukostfrekvens samt anledningar till att frukostmålet eventuellt utesluts är samstämmigt med tidigare forskningsresultat. Generellt visar resultatet att ju oftare frukost äts desto färre symptom förekommer. Vissa undantag finns, exempelvis koncentrationssvårigheter och nervositet. De elever som uppgav sig aldrig äta frukost upplevde totalt sett flest symptom procentuellt. Resultatet ger en indikation på att frukosten har betydelse för utvecklingen av de symptom som kan påverka skolarbetet negativt. Genom att äta frukost förebyggs dessa symptom vilket gynnar inlärnings- och koncentrationsförmågan.

INNEHÅLL

1	INTRODUKTION	3
2	BAKGRUND	4
2.1	Definition av frukost.....	4
2.2	Pedagogisk teori	4
2.2.1	Maslows behovshierarki	4
2.3	Tidigare forskning	5
2.3.1	Kostens påverkan på skolresultaten	5
2.3.2	Ungdomars frukostvanor.....	6
2.3.3	Frukost i skolan.....	7
2.4	Kost och prestation	8
2.4.1	Påverkan på närminnet.....	8
2.4.2	Psykisk påverkan	9
2.4.3	Fysisk påverkan	10
2.5	Skolverket.....	11
2.6	Sammanfattning.....	11
3	SYFTE	13
3.1	Frågeställningar	13
4	METOD	14
4.1	Metodval.....	14
4.2	Urval.....	14
4.3	Enkätutformning.....	15
4.4	Databearbetning.....	15
4.5	Reliabilitet	16
4.6	Validitet	16
5	RESULTAT	18
5.1	Frukostfrekvens	18
5.2	Symptom gruppvis	20
5.3	Totalt antal symptom per grupp	24
5.4	Orsaker till utebliven frukost.....	25
6	DISKUSSION	26
6.1	Metod.....	26
6.2	Resultat.....	26
6.2.1	Alternativa samband	28
6.2.2	Slutsats	29
6.3	Fortsatt forskning	29
7	REFERENSLISTA	30
	BILAGA	

1 INTRODUKTION

Ordet frukost härstammar från tyskan och har använts i Sverige sedan 1400-talet (Wall 2010). Ordet betyder ursprungligen ”tidig måltid”. Frukost har inte alltid haft samma innebörd som idag. Under 1600-talet kallade de högre stånden måltiden som äts mitt på dagen för frukost. I och med att de inte behövde gå upp i gryningen för att arbeta kunde de äta sin frukost senare. Detta begrepp spred sig ut på landsbygden till lägre stånd. Dessa var dock fortfarande tvungna att äta frukost mycket tidigt på dagen. Detta innebar att det vid den tiden existerade två olika måltidsrytmer med samma namn. Ordet frukost användes en bit in på 1900-talet för att beskriva en större måltid mitt på dagen. De mål som tidigare ätits under dagen blev därmed antingen ”första frukost” eller ”lillfrukost”. Vid 1900-talets mitt anammades det anglosaxiska ordet ”lunch” vilket resulterade i att frukost sedan användes för att benämna dagens första mål. De som höll i de gamla anorna längst var hotell- och restaurangbranschen men även i skolvärlden användes ordet ”frukostrast” länge (Wall 2010).

Sedan barndomen har det påpekats hur viktigt det är att äta frukost och många påstår att frukost är dagens viktigaste mål. Under drygt fyra års studier på lärarprogrammet har kostens betydelse framhävts ännu mer. Detta bidrog till att väcka mitt intresse för att studera sambandet mellan kost, framförallt frukost, och prestationsförmåga. Syftet med denna studie är att undersöka gymnasieflickors frukostvanor samt anledningarna till eventuellt uteslutna frukostmål. Vidare ska de symptom som kan uppkomma vid utebliven frukost undersökas i relation till hur frekvent respondenterna äter frukost. Detta gör det möjligt att diskutera tänkbara konsekvenser för skolprestationen vid utebliven frukost. Undersökningen riktar sig mot gymnasieflickor på samhällsprogrammet. Forskning har visat att ju äldre eleverna blir desto oftare tenderar de att inte äta frukost. Dessutom är det flickor som mest frekvent slarvar med frukosten (Nordlund et al. 2004; Danielsson 2006). Detta fenomen är även självupplevt under den verksamhetsförlagda utbildningen (VFU) då många elever svarar nej på frågan om de ätit frukost.

En rad studier visar på ett samband mellan frukostfrekvens och skolprestation (Erlanson-Albertssons 2006; Hye-Young et al. 2003; Lien 2006; Nordlund & Jacobsson 1997). Det har även genomförts frukostprojekt på skolor där eleverna erbjuds frukost, vilket har resulterat i bättre studiemiljö samt att eleverna mår bättre och koncentrerar sig lättare (Lennernäs 2005; Renntun 2001; Svedin 2002; Turonne 1999). Att inte äta frukost har visat kunna ge en rad negativa konsekvenser för inlärningsförmågan, exempelvis koncentrationssvårigheter (Lennernäs 2005). Ytterligare konsekvenser vid hunger och dålig kost är magsmärta, huvudvärk, trötthet, ångest, rastlöshet, fientlighet, ilska, nervositet och obeslutsamhet (Diary Council of California 1997).

*Man löser inga problem med mat, men å andra sidan löser man
inga problem utan mat.*

Frede Bräuner

2 BAKGRUND

2.1 Definition av frukost

Enligt Livsmedelsverket (2005) bör barn och vuxna äta tre huvudmål om dagen, varav frukost är ett av dem. Tidpunkten för måltiden är individuell beroende på arbete eller skola. Det är dock önskvärt att måltiderna fördelas jämnt under dagen. Cirka 20-25 % av det totala energiintaget per dag ska komma från frukostmålet. De exempel som ges i enkäten (se bilaga 1) finns nedan och är framtagna med hjälp av Enghardt-Barbieri och Lindvalls (2003) rapport på uppdrag av Livsmedelsverket; Svenska näringsrekommendationer översatta till livsmedel.

För att måltiden ska vara tillräckligt energigivande ska den enligt de två ovan nämnda författarna vara uppbyggd på liknande sätt som något av exemplen nedan. Följande exempel är minimum, vilket innebär att frukosten med fördel kan vara mer omfattande i vissa fall.

- Två smörgåsar med pålägg samt ett glas juice eller mjölk.
- Yoghurt/fil med flingor eller müsli samt en smörgås och ett glas juice eller mjölk.
- Gröt med mjölk, en smörgås och ett glas juice eller mjölk.
- Annan form som motsvarar exemplen näringsmässigt

(Enghardt-Barbieri & Lindvall 2003).

2.2 Pedagogisk teori

Med utgångspunkt i Maslows teori om behovshierarkin och matens betydelse för att nå ytterligare mål undersöks frukostens inverkan på skolprestationen.

2.2.1 Maslows behovshierarki

Maslow (i Tamm 2002) menar att människan ständigt är på jakt efter tillfredsställelse och därmed vill uppleva motivation och se sitt liv som meningsfullt. Tillfredsställelse är dock mycket kortvarigt och i samma stund som det eftersträvansvärda är uppfyllt skapas en ny önskan och nya mål (Tamm 2002). Enligt Granbom (1998) har Maslows behovshierarki en stor betydelse för motivationen. Behovshierarkin innebär att de grundläggande fysiologiska behoven måste vara tillfredsställda innan det finns något intresse att tillgodose de behov som finns därefter. Exempel på dessa behov är trygghet och kärleksbehov (Granbom 1998). Tamm (2002) menar att de första behoven i hierarkin är livsnödvändiga och måste tillfredsställas innan övriga steg är intressanta. Behoven som finns högre upp är således inte lika prioriterade och kan därmed åsidosättas. Dock menar Granbom (1998) att behoven inte är totalt isolerade och behöver inte tillfredsställas till fullo för att nästa behov ska bli aktuellt. Enligt Maslows behovshierarki (i Granbom 1998) tycks de människor som får behoven högre upp i trappan tillfredsställda hålla sig friskare, sova bättre och ha en starkare

personlighet än de som inte tar sig så högt upp i trappan. Således är mat, sömn och trygghet en förutsättning för att människan ska motiveras till att utveckla sina förmågor ytterligare (Granbom 1998). I bilden nedan illustreras Maslows behovshierarki.



Bild 1: Maslows behovshierarki (i Granbom 1998).

Bilden visar i vilken ordning de olika behoven prioriteras. För att ta sig vidare upp måste de fysiologiska behoven vara tillfredsställda. Hur stor del varje steg utgör för den enskilda personen är mycket individuellt (Granbom 1998).

2.3 Tidigare forskning

2.3.1 Kostens påverkan på skolresultaten

Hye-Young et al. (2003) genomförde en undersökning i Sydkorea som omfattade 7207 elever i åldrarna 10-11, 13-14 samt 16-17 år. De undersökte relationen mellan sociodemografisk status, kostvanor och betyg. Resultaten visade bland annat på ett starkt samband mellan en ”korrekt” frukost och goda akademiska resultat. I de två första åldersgrupperna var anknytningen mellan betyg och middag mycket litet. Men i den sista åldersgruppen var middagen det mest betydelsefulla måltiden med hänsyn till elevernas studieresultat. Det framkom även att tre korrekta huvudmål per dag påverkade elevers studieresultat positivt. Undersökningen visade att det inte enbart är frukosten som är av betydelse för förmågan att prestera bra i skolan utan att även lunch och middag är av stor vikt (Hye-Young et al. 2003).

I Norge genomfördes en undersökning av 8316 ungdomars frukostvanor i förhållande till betyg, mental hälsa samt deras föräldrars utbildningsnivå (Lien 2006). Enligt Lien (2006) fanns ett starkt samband mellan medelbetyg och föräldrarnas utbildningsnivå. Det bör även tilläggas att 10 % av eleverna vars

föräldrar hade högskoleutbildning uppgav att de åt frukost sällan. Av de elever som hade föräldrar med lägre utbildning uppgav 38 % av eleverna att de sällan åt frukost (Lien 2006). Erlanson-Albertssons (2006) undersökning stärker ytterligare sambandet mellan en bra frukost och skolprestation. Hälften av eleverna fick frukost klockan 08:00 medan den andra halvan inte åt något på morgonen överhuvudtaget. Undersökningen visade att det fanns en märkbar skillnad i elevernas prestation mellan de två grupperna. Fram till lunch klockan 12:00 sjönk elevernas förmåga att ”rabbla upp” ord med 12 % i gruppen som inte ätit frukost. De som ätit frukost sänkte sin ”upprabblings”-förmåga med 3 % fram till lunch (Erlanson-Albertsson 2006).

Högstadien enkäten utfördes av Nordlund och Jacobsson (1997) med syfte att kartlägga högstadielärares måltidsvanor med fokus på frukost, mellanmål och lunch. Därefter satte de måltidsvanorna i relation till elevernas konstillhörighet, skolprestation och socioekonomiska hemförhållande. I undersökningen deltog 1759 högstadielärover varav 943 (54 %) var flickor. Resultatet visade att de elever som åt frukost ofta hade bättre betyg än de som hade dåliga frukostvanor (Nordlund & Jacobsson 1997).

2.3.2 Ungdomars frukostvanor

Ju äldre eleverna blir desto oftare tenderar de att inte äta frukost (Nordlund et al. 2004; Danielsson 2006). Vid 15-års ålder uppgav ungefär 35 % av eleverna att de inte äter frukost dagligen (Danielsson 2006). Studier av Becker (1997b), Becker (2002), Becker och Andersson (1995), Danielsson (2006), Hye-Youngs et al. (2003), Nordlund och Jacobsson (1997) samt Östberg (2001) visar att det är vanligare att flickor utesluter frukostmålet jämfört med pojkar. Enligt Becker (1997a) har cirka 10 % av flickorna en benägenhet att utesluta frukostmålet. Becker (2002) menar med hänvisning till studier som gjordes år 1994 (Becker & Andersson 1995) och 1996 (Becker 1997a) att det nu dessutom är ännu fler elever som tenderar att utesluta skollunchen. Becker (1997b) och Nordlund et al. (2004) hävdar att de elever som inte äter frukost även är de elever som oftast inte heller äter någon skollunch. Vidare menar Becker (1997b) och Nordlund et al. (2004) att det är ovanligt att eleverna tar med sig någon form av mellanmål att äta innan lunch som kompensation för det missade frukostmålet. Nordlund et al. (2004) klargör att detta innebär fortsatta negativa konsekvenser för inläringen då hjärnan inte heller vid lunch får den energi den behöver för att kunna fungera optimalt. Dessa elever tenderar att istället äta godis och dricka läsk (Nordlund et al. 2004).

Den vanligaste orsaken till att eleverna inte äter frukost är enligt Becker (1997b) och Nordlund et al. (2004) tidsbrist eller morgontrötthet då eleverna prioriterar att sova på morgonen istället för att äta frukost. Anmärkningsvärt är att Danielsson (2006) hävdar att frukosten även under helgdagar utesluts i högre grad med ungdomarnas stigande ålder.

2.3.3 Frukost i skolan

Vår föda (2003) lyfter fram att allt fler skolor inför frukostservering. I Sverige serverar ungefär en tredjedel av alla skolor frukost till eleverna, de flesta mot en liten kostnad. Anledningen till att många av skolorna införde frukost var att det ansågs ge en bättre studiemiljö samt vara ett effektivt konkurrensmedel mot andra skolor (Vår föda 2003). Även landets skolpolitiker ställer sig positiva till frukostservering i skolan då de är eniga om att det finns ett samband mellan mat och prestationsförmåga (Vår föda 2001).

Svedin (2002) rapporterar om positiva effekter från en skola som infört frukost. De uppger att det är lugnare under lektionerna då det blivit lättare att koncentrera sig. Även under lunchen är det lugnare i matsalen eftersom eleverna inte är lika hungriga vid den tiden som de var innan frukostservering infördes. Det kastas inte heller lika mycket mat då eleverna inte tar mer än de orkar äta upp. Skolsköterskan på skolan upplever att färre elever kommer och ber om värktabletter på grund av huvudvärk (Svedin 2002). Lärarna på en annan skola som även den serverar frukost upplever också att eleverna alltmer sällan klagar på huvudvärk eller magont sedan frukost infördes (Turonne 1999). Även Nordlund (2004, i Jacobsson 1998) menar att eleverna påverkas positivt av att äta frukost. Jacobsson utförde ett projekt där sex skolor var involverade, totalt 3000 elever i låg-, mellan- och högstadiet. Under tre veckors tid serverades frukost på skolan. När projektet avslutades uppgav 55 % av eleverna att de upplevde att de mådde bättre samt orkade mer. Lärarna upplevde att eleverna var piggare och gladare under morgonlektionerna. Ytterligare en rapporterad effekt var enligt Nordlund (2004, i Jacobsson, 1998) att det var lugnare i skolmatsalen vid lunch.

Midtbyens Ungdomsskola i danska Århus har infört två obligatoriska mål mat i form av frukost och lunch varje dag (Renntun 2001). Detta trots att varken frukost eller lunch är ett obligatoriskt mål i danska skolor. Läraren Frede Bräuner hävdar att ingen pedagogisk insats tidigare har gjort en sådan positiv skillnad för skolan. Midtbyens Ungdomsskola är specialanpassad för ungdomar mellan 14-17 år som är skoltrötta och socialt belastade. Innan måltiderna infördes tillfredsställde eleverna sin hunger med läsk och godis, eller enbart mackor till lunch. Efter införandet av måltiderna i skolan har eleverna blivit lugnare, även de som har en beteendestörning. Eleverna är även piggare, har inte huvudvärk lika ofta och är på bättre humör vilket har gynnat undervisningen och inläringen. Vidare framhålls även en annan märkbar förändring, eleverna växer nu mer markant på längden.

Många av de skolor som har provat frukostservering har enligt Lennernäs (2005) valt att ha det permanent då de upplever förändringar hos eleverna i form av att de blir lugnare och har lättare att koncentrera sig. Eleverna själva menar att de känner sig mindre stressade. En anledning till detta kan vara att de redan befinner sig på skolan när de äter frukost och därmed inte riskerar att komma för sent till första lektionen. Det är även färre elever som efter införd frukostservering klagat över huvudvärk, magont eller illamående (Lennernäs 2005).

2.4 Kost och prestation

2.4.1 Påverkan på närminnet

Diary Council of California (1997) menar att vuxna har utvecklat en förmåga som gör att de kan hantera tillfällig hunger bättre än barn, då barn inte hunnit utveckla samma förmåga. Även måttlig undernäring kan ge en bestående negativ påverkan på barns kognitiva utveckling, det vill säga perceptions förmågor, begreppsbildning, uppmärksamhet, inläring, minne etc. Det är således av stor vikt att barn får sitt näringsbehov uppfyllt. Ungefär 50 % av alla skolbarn, oavsett socioekonomisk bakgrund drabbas av hunger under en skoldag (Diary Council of California 1997).

Erlanson-Albertsson (2006) förklarar att den starkaste hungerssignalen är neuropeptid. Denna signal stimulerar ett intag av kolhydrater, vilket är den näringsform hjärnan främst behöver. Signalen styrs av dygnsrytmen vilket innebär att den blir starkare strax innan och efter uppvaknandet. Hjärnan får näring direkt från blodet via levern, vilket betyder att den inte lagrar några kolhydrater. Detta gör att ett kolhydratintag på morgonen är extra viktigt. Vid utebliven frukost påverkas minnesförmåga och uppmärksamhet negativt och dessa kommer att sjunka fram tills dess att ett mål mat intas. En förbättring av minnesförmågan infinner sig alltid efter ett mål mat, inte enbart vid frukosten. Men frukostmålet kan vara av största vikt då många elever riskerar att börja skoldagen med tom mage. Erlanson-Albertsson (2006) beskriver vidare att typen av frukost har viss betydelse för den kognitiva förmågan. Den ultimata frukosten i detta avseende är exempelvis en grynfrukost vilket ger en jämn blodsockerkurva (se bild 2). Annan typ av frukost med snabba kolhydrater som ger ett högt blodsockervärde har visat ge en positiv effekt på minnet, men effekten är snabbt övergående. Unga människor visar en förbättring av minnet då de får en höjning av glukoshalten i blodet (Erlanson-Albertsson 2006). Bellisle (2004) hävdar att ett glukospåslag i blodet ger en effekt på prestationsförmågan. Erlanson-Albertsson (2006) och Lind (2008) menar att det finns en markant skillnad i testresultat mellan personer som har fastat innan ett minnestest och de som precis har ätit, då de sistnämnda presterade bättre. Ett extra glukostillskott gör dock inte skillnad för dem som redan äter en fullgod frukost, exempelvis en smörgås med pålägg, yoghurt och ett glas juice. Ett glukostillskott bestående av exempelvis ett glas juice skulle däremot ha en positiv inverkan på minnet om det intas cirka två timmar efter frukost för att höja blodsockernivån. Det är dock inte tillräckligt med enbart ett glas juice för dem som inte ätit en fullgod frukost (Erlanson-Albertsson 2006).

Abrahamsson (2006) menar att snabba kolhydrater i form av exempelvis godis, läsk och vitt bröd ger ett ojämnt blodsocker då det först stiger mycket för att sedan snabbt sjunka. Långsamma kolhydrater exempelvis gröt, mörkt bröd och müsli ger ett jämnare blodsocker, så det sakta ökar och håller sig på en medelnivå under en längre tid (Abrahamsson 2006).

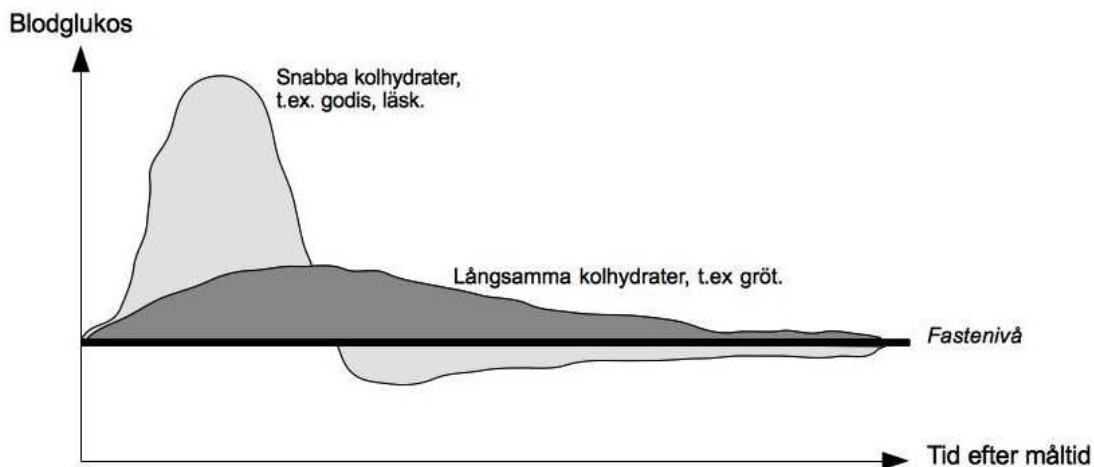


Bild 2: Ojämn respektive jämn blodsockerkurva (i Abrahamsson 2006;87.)

2.4.2 Psykisk påverkan

Erlanson-Albertsson (2006) menar att hjärnan är det organ som påverkas först då kroppen utsätts för hunger. En hungrig person blir lätt irriterad och i vissa fall aggressiv. Detta är framförallt vanligt hos män eftersom testosteronhalten stiger då hunger infinner sig. Det frigörs adrenalin i samband med hunger. Adrenalin stimulerar till fysisk aktivitet och ökad blodcirkulation vilket gynnar uppmärksamhet, minne och vakenhet. Detta sker dock enbart i inledningsfasen, därefter ger hunger motsatt effekt. Hungerskänslorna fungerar ångestdämpande vilket precis som adrenalinpåslaget troligen är ett genetiskt arv sedan jägarsamhället (Erlanson-Albertsson 2006).

Lennernäs (2002) menar att kroppen uppfattar akut brist på mat som ett hot vilket är en försvarsmekanism eftersom vi behöver näring för att överleva. Tankarna och nervsystemet kommer då att fokuseras på mat. Det finns några tillstånd som får kroppen att bortse från dessa känslor. Tillstånd som apati, förälskelse, hög motivation och stress gör att kroppen under ett par veckors tid skapar blodsocker från kroppens vävnader. Detta är dock inget som fungerar längre än under några veckor. Det är alltid viktigt att ge kroppen den näring som den behöver och i synnerhet i tonåren då kroppen utvecklas som mest. Många elever dämpar hunger med godis och läsk vilket efter ett tag resulterar i ännu mer hunger men även en motorisk oro. Denna snabba blodsockerförändring (se bild 2) kan även bidra till aggressivitet, rastlöshet vilket tenderar till att göra elever högljudda. Denna pendling mellan vrålhungrig och övermättnad kan bidra till ätstörningar vilket är ett problem som ökar hos skolungdomar idag (Lennernäs 2002).

Becker (1997b) menar att frukostens näringsinnehåll kan påverka den intellektuella förmågan. De som inte äter frukost blir både hungrigare, hungerskänslan i sig är störande, och mår sämre (Becker 1997b).

Uppmärksamhetstester har genomförts på hungriga personer vilka tenderade att ha mycket sämre resultat än när de inte upplevde hunger (Erlanson-Albertsson 2006).

Asp Jonson (2009), Erlanson-Albertsson (2006) och Lennernäs (2005) menar att maten är viktig för skolresultaten. En kost som inte är fullgod kan bidra till att eleverna blir ofokuserade, högljudda och mindre kreativa samt att koncentrations- och inlärningsförmågan sjunker. Lennernäs (2005) påstår även att minne och uthållighet försämras vid utebliven frukost. Det poängteras dock att detta inte påverkar intelligensen men prestationsförmågan. Även Bellise (2004) menar att hjärnans tillgång till glukos påverkar människans kognitiva egenskaper och uttrycker sig på följande vis:

In spite of potent biological mechanisms that protect brain activity from disruption, some cognitive functions appear sensitive to short-term variations of fuel (glucose) availability in certain brain areas.

Bellisle (2004;1)

Vidare menar Bellise att exempelvis en utebliven frukost kommer att påverka elevens skolprestation (Bellise 2004). Mjolkfrämjandet (2009) hävdar att ett lågt blodsocker leder till sämre koncentrationsförmåga. De psykiska symptomen av hunger är, förutom ovan nämnda även; ångest, rastlöshet, fientlighet, ilska, nervositet och obeslutsamhet (Diary Council of California 1997). I mjolkfrämjandets informationsbroschyr: Frukost och mellanmål (2009) citeras Gerhard Nordlund, docent Pedagogiska institutionen, Umeå universitet:

Goda matvanor leder på kort sikt till att elevernas koncentrationsförmåga ökar, på lång sikt till att de presterar bättre i skolan och mår bättre.

Mjolkfrämjandet (2009;5)

2.4.3 Fysisk påverkan

Nordlund och Lennernäs (2001) studie visar att dygnsrytmen har betydelse för vilka elever som äter frukost eller inte. "Kvällsmänniskorna" lägger sig senare och kan därmed vara så på pass trötta på morgonen att de inte har någon aptit, vilket gör att de inte äter frukost. Det är även dessa människor som har svårare att följa med i skolarbetet jämfört med "morgonmänniskorna" som i högre grad äter frukost då de är piggare på morgonen (Nordlund & Lennernäs 2001).

Mjolkfrämjandet (2009) menar att det är viktigt att hålla en så jämn blodsockerkurva som möjligt för att orka prestera. I mjolkfrämjandets broschyr; Frukost och mellanmål (2009) citeras Maria Lennernäs, docent i nutrition, Uppsala universitet.

Att hoppa över frukosten efter en natts fasta är ingen bra idé. När det inte kommer någon mat uppfattar kroppen det som ett hot och hjärnan blir koncentrerad på att söka mat.

Mjolkfrämjandet (2009;5)

Vidare menar Lennernäs (i Mjölkrämjandet 2009) att rastlöshet är en vanlig bieffekt vid bristande kostintag. De fysiska konsekvenserna av hunger är magsmärtor, huvudvärk samt trötthet (Diary Council of California 1997). I Nordlund och Jacobssons undersökning (1997) framkom även att de elever som uppgav att de å regelbunden frukost inte lika ofta kände sig hängiga, hade huvudvärk och upplevde illamående som de som hade dåliga frukostvanor (Nordlund & Jacobsson 1997).

2.5 Skolverket

Skolverket (1994) skriver i läroplanen för de frivilliga skolformerna (Lpf 94) att det är skolans ansvar att varje elev som slutför sin gymnasieutbildning ska förstå vad som krävs för att uppnå en god hälsa. Skolverket (1994) inleder avsnittet om skolans gemensamma ansvar med följande formulering:

Huvuduppgiften för de frivilliga skolformerna är att förmedla kunskaper och skapa förutsättningar för att eleverna skall tillägna sig och utveckla kunskaper.
(Skolverket, 1994;5)

Bellise (2004) menar att en utebliven frukost kommer att påverka elevens skolprestation. Det är därmed rimligt att anta att det bör ligga i skolans intresse att eleverna förmedlas kunskaperna om vikten av att äta en fullgod frukost.

2.6 Sammanfattning

Maslow rangordnar med sin teori om behovshierarki människans behov samt vilken ordning de ska tillfredsställas i för att nästa mål ska vara intressant (Granbom, 1998). De grundläggande behoven i hierarkin som ska bli tillfredsställda är bland annat hunger och törst. Tillfredsställs inte dessa behov är det inte intressant och motiverande att tillfredsställa något av de andra behoven (Granbom, 1998). Studier av Erlanson-Albertsson (2006), Hye-Young et al. (2003), Lien (2006) samt Nordlund och Jacobsson (1997) har visat på sambandet mellan en god frukost och en förbättrad skolprestation. Ju äldre eleverna blir desto oftare tenderar de att inte äta frukost (Nordlund et al. 2004; Danielsson, 2006). Vid 15-års ålder uppger ungefär 35 % av eleverna att de inte äter frukost dagligen (Danielsson 2006). Studier av Becker (1997b), Becker (2002), Becker och Andersson (1995), Danielsson (2006), Hye-Youngs et al. (2003), Nordlund och Jacobsson (1997) samt Östberg (2001) visar att det är vanligare att flickor utesluter frukostmålet jämfört med pojkar.

Lennernäs (2005), Renntun (2001), Svedin (2002) och Turonne (1999) rapporterar om skolor som efter införandet av frukostservering upplever många positiva effekter så som att eleverna är lugnare, har mindre huvudvärk samt lättare att koncentrera sig. Ungefär 50 % av alla skolbarn, oavsett socioekonomisk bakgrund, drabbas av hunger under en skoldag (Diary Council of California, 1997). Vid utebliven frukost påverkas minnesförmåga och uppmärksamhet negativt och kommer att sjunka fram tills dess att ett mål mat intas (Erlanson-Albertsson 2006). Asp Jonson (2009), Erlanson-Albertsson (2006) och Lennernäs (2005) menar att maten är viktig för skolresultaten då en kost som inte är fullgod kan innebära att eleven blir

ofokuserad, högljudd och mindre kreativ. Även koncentrations- och inlärningsförmågan sjunker. Diary Council of California (1997) beskriver de fysiska konsekvenserna av hunger som magsmärta, huvudvärk samt trötthet. De psykiska symptomen är ångest, rastlöshet, fientlighet, ilska, nervositet och obeslutsamhet (Diary Council of California 1997).

Det är relevant att nämna att det inte enbart är utesluten eller dålig kost som kan bidra till vissa av ovan nämnda symptom. Exempelvis kan en depression framkalla känslor som trötthet, nedstämdhet, dålig aptit, irritation och rastlöshet (Kubicek 2008). Även rökning kan leda till symptom som bland annat huvudvärk, magsmärta, dålig aptit och trötthet (Tobaksprevention 2010).

Vidare bör tilläggas att det de senaste åren skrivits en rad motioner (Goude 2001; Ohly 2006; Pettersson 2003; Wetterstrand 2006) gällande frukostens betydelse för skolprestationen samt vikten av att servera frukost i skolan. Detta visar på en allmänt spridd uppfattning om frukostens betydelse samt dess inverkan på prestationsförmågan.

3 SYFTE

Syftet med studien är att undersöka frukostfrekvensen hos gymnasieflickor på samhällsprogrammet. Detta för att se om det finns ett samband mellan frukostfrekvens och de symptom som kan påverka inlärningsförmåga och prestation vid utebliven frukost.

3.1 Frågeställningar

Finns det ett samband mellan gymnasieflickors frukostvanor och de symptom de uppger att de har innan lunch?

Hur frekvent äter gymnasieflickor frukost?

Vad är anledningen till att vissa flickor inte äter frukost?

4 METOD

4.1 Metodval

Studien var av kvantitativ karaktär. Syftet var att undersöka gymnasieflickors frukostfrekvens samt hur deras prestationsförmåga påverkas av detta. Trost (2001) menar att en kvalitativ studie ska göras då undersökningens syfte är att utreda hur ofta något sker. Det kvantitativa angreppssättet lämpade sig därmed bättre än ett kvalitativt angreppssätt. Den kvantitativa ansatsen togs i form av en enkätundersökning. Enkäten var uppbyggd av fasta svarsalternativ vilket var lättare att bearbeta och gjorde det möjligt att presentera resultat i form av procent, vilket i detta fall önskades (Trost 2001).

Trost (2001) nämner dock att en kvalitativ studie lämpar sig bäst då syftet med undersökningen är att hitta ett mönster. En av denna studies frågeställningar var att se om det finns ett mönster gällande frukostfrekvens och symptom som påverkar skolprestationen negativt. Detta mönster var dock i detta fall möjligt att se även genom en kvantitativ studie med tanke på enkätens utformning. Enkäten var uppbyggd på så sätt att svarsalternativen visade på om respondenterna åt frukost och de eventuella fysiska och psykiska konsekvenser som följde med detta. Trost (2001) menar även att fördelen med en kvantitativ studie är att fler respondenter kan involveras vilket ger en mer heltäckande bild. Enkätundersökning som metod har även fördelen att inte påverka respondenterna i sina svar i samma utsträckning som exempelvis en intervju. Vid en intervju finns det en risk att frågor och följdfrågor ställs på olika sätt, vilket i sin tur påverkar respondentens svar. Enkätundersökningar är även gynnsamt då de kan genomföras på en relativt stor grupp under kort tid (Trost 2001). Då en av frågeställningarna gällde frukostfrekvensen var det därmed också gynnsamt att nå ut till många respondenter, vilket var möjligt genom en enkät. Även det faktum att tid var en bristvara gjorde det mycket lämpligt att använda denna metod. Enkäten distribuerades i form av en så kallad gruppenkät då den delades ut till olika klasser i deras klassrum. Enligt Ejlertsson (2005) är svarsfrekvensen oftast hög vid gruppenkäter, vilket är mycket fördelaktigt.

4.2 Urval

Studiens intresse riktades mot flickor på gymnasiet. I undersökningen deltog 127 respondenter. Trost (2001) menar att urvalsgruppen bör vara representativ för undersökningen. Det innebar att respondenterna i denna studie, med hänsyn till enkätens utformning, bör vara gymnasieflickor. Gymnasieskolan som respondenterna studerar vid valdes på grund av att denna hade flest antal samhällsklasser per årskurs i den aktuella staden.

Vidare gjordes ett kvoturval för att lika många klasser per årskurs skulle medverka, vilket ger en åldersspridning (Trost 2001). Vid tiden för undersökningen genomfördes många andra studier där lärare och elever var involverade i form av

respondenter. Detta kunde bidra till att lärarna inte hade tid att avsätta ytterligare lektionstid för denna studie. Därmed söktes de kontakter upp som upprättas under den tidigare verksamhetsförlagda utbildningen (VFU). Detta gjordes på grund av att en mer personlig anknytning kan underlätta för möjligheten att genomföra enkäten i respektive lärares klass. Samtliga lärare gav sitt godkännande. På detta sätt uteslöts vissa klasser per årskurs då ingen av de kontaktade lärarna undervisade i dem. Ambitionen var att tre klasser per årskurs skulle medverka. Då det fanns fler än tre klasser till förfogande inom samma årskurs prioriterades de klasser som hade flest flickor. Tre klasser per årskurs innebar totalt nio klasser vilket ansågs vara ett rimligt antal respondenter i relation till undersökningens omfattning.

Ingen av pojkarna i de nio klasserna fick möjlighet att svara på enkäten. Enkäten riktade sig enbart till flickor då studier av Becker (1997b), Becker (2002), Becker och Andersson (1995), Danielsson (2006), Hye-Youngs et al. (2003), Nordlund och Jacobsson (1997) samt Östberg (2001) visat att det är flickor som oftast utesluter frukosten. Det var dessutom lättare att definiera vad en fullgod frukost innebar då respondenterna var av samma kön i och med att en man och en kvinna generellt sett inte har samma näringsbehov (Enghardt-Barbieri & Lindvall 2003). Valet att rikta enkäten till flickor på gymnasiet berodde på att tidigare forskning av Nordlund et al. (2004) och Danielsson (2006) visar att ju äldre ungdomarna blir desto oftare tenderar de att utesluta frukostmålet.

Vid datainsamlingen informerades respondenterna både muntligt och skriftligt via enkätens missivbrev (se bilaga 1) om studiens syfte, att medverka var frivillig samt att deras svar behandlades konfidentiellt. Respondenterna informerades om att de även under påbörjad enkätifyllning fick avbryta sin medverkan utan att de behövde uppge orsak. Detta hade kunnat resultera i att några av flickorna avstod. Detta inträffade dock inte.

4.3 Enkätutformning

Enkäten bestod av fasta svarsalternativ och respondenterna kunde uppge fler än ett svar på vissa av frågorna. Fasta svarsalternativ har, enligt Trost (2001), många fördelar. Fasta svarsalternativ är lättare att sammanställa och redovisa i procent, sammanställningen är inte lika tidsödande och problemet med långa obegripliga svar elimineras. Därmed förespråkar Trost (2001) att undvika öppna frågor i största möjliga mån. Nackdelen med en enkät är dock att det inte går att ställa följdfrågor. Enkäten avslutades därav med en öppen och kravlös fråga, vilket Trost (2001) rekommenderar då respondenten får möjlighet att tillägga något om så önskas.

4.4 Databearbetning

Enkäterna besvarades av 127 respondenter. Två av enkäterna är att klassa som bortfall då de inte var korrekt ifyllda. Detta innebar att antalet enkäter att bearbeta slutade på 125 stycken. Resultatet arbetades fram genom att inledningsvis sortera enkäterna i olika grupper beroende på frukostfrekvens; alltid, ofta, ibland eller aldrig.

Därefter sammanställdes vilka och antal symptom för respektive grupp. Det gjordes även en jämförelse mellan grupperna och det totala antalet symptom (procentuellt) per grupp. Avslutningsvis sammanfattades frukostfrekvensen bland eleverna och även orsaker till att vissa inte äter frukost. Samtliga resultat översattes till procent och redovisades i form av stapeldiagram. Stapeldiagrammen utformades i Open Office ordbehandlingsprogram.

4.5 Reliabilitet

Trost (2001) menar att reliabilitet mäter undersökningens tillförlitlighet. Hög reliabilitet är beroende av att frågorna är ställda på ett korrekt sätt, samt att de är formulerade så att de är lättförståeliga (Ejlertsson 2005). Därmed läts en mindre grupp på 10 personer läsa igenom enkäten för att kontrollera om formuleringar och utformningen av enkäten var lätt att förstå. Esaiasson et al. (2009) anser att den vanligaste orsaken till låg reliabilitet vid datainsamlingen och databearbetningen är faktorer som slump- och slarvfel eller svårtydda svar. Då respondenterna fyllde i enkäten under lektionstid i sina klassrum, innebar det en ökad kontroll över vem det var som svarade samt att respondenterna inte diskuterade sinsemellan (Ejlertsson 2005). Fråga ett och två i enkäten fungerade även som en kontroll för att respondenterna förstod frågorna samt var medvetna om vad de svarade (se bilaga 1). Vid fråga ett skulle respondenten uppge hur frekvent hon äter frukost. Fråga två behandlar orsaken till uteblivet frukostmål. Detta innebär att om respondenten vid första frågan uppger sig alltid äta frukost och sedan på fråga två anger en orsak till utesluten frukost, finns det skäl att misstänka att respondenten inte förstått eller läst frågorna korrekt. Detta inträffade aldrig vilket ger en indikation på att respondenterna förstod frågorna samt gav seriösa svar. Detta höjer således reliabiliteten. Vid datainsamlingstillfället hade respondenterna möjlighet att ställa frågor om det var något de uppfattade oklart. Databearbetningen var förhållandevis enkel då frågorna till största del bestod av fasta svarsalternativ vilket innebar att svaren var lättlästa. Resultaten sammanställdes till största delen i form av siffror vilka slutligen även kontrollräknades.

4.6 Validitet

Med hänsyn till studiens syfte är enkäter en tänkbar angreppssätt då de kan genomföras under relativt kort tid men med ett förhållandevis stort antal respondenter (Ejlertsson 2005). Då undersökningen var kvantitativ lämpar sig denna form bäst. Validiteten värderas då frågorna i en enkät sätts i relation till undersökningens syfte (Ejlertsson 2005). Frågorna i enkäten har bearbetats fram utifrån bakgrundskapitlet där tidigare forskning pekar på en rad symptom som uppkommer då frukost utesluts (se bilaga 1). Dessa symptom fanns med i enkäten som enskilda alternativ varpå respondenten fyllde i de symptom som stämde för henne. Tidigare har även respondenten uppgett hur frekvent hon äter frukost, i form av alternativen; alltid, ofta, ibland och sällan. Om hon uppgett något annat alternativ än "alltid" kommer en följdfråga om anledningen till varför frukosten uteslutits.

Därmed var det möjligt att se samband mellan frukostfrekvens och symptom som påverkar inläringen och prestationen negativt, vilket tillsammans med frukostfrekvens och anledning till uteslutande av frukost var studiens syfte.

5 RESULTAT

Resultatet baseras på 125 enkätsvar från gymnasieflickor som samtliga läser på samhällsprogrammet. Resultaten redovisas i procentform med hjälp av stapeldiagram.

5.1 Frukostfrekvens

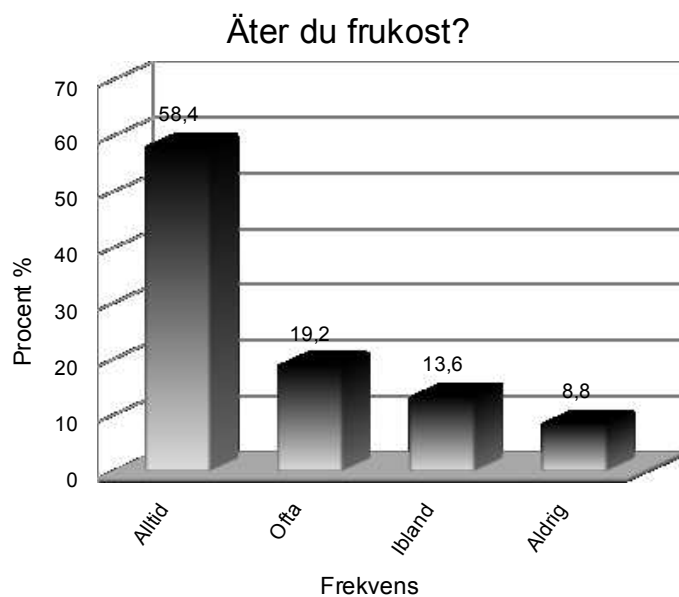


Diagram 1 visar frukostfrekvens bland gymnasieflickor. Frukostfrekvensen baseras på de dagar de går i skolan. Ofta innebär 3-4 ggr/vecka och ibland avser 1-2 ggr/vecka.

Majoriteten, det vill säga 58,4 % av respondenterna uppgav att de alltid äter frukost. Den grupp som uppger sig äta frukost ofta utgör 19,2 %, vilket är ett relativt stort glapp mellan det första alternativet; alltid. Därefter är inte skillnaderna lika markanta. De som äter frukost ibland utgör 13,6 %. Den sista stapeln avser de som aldrig äter frukost, vilket är 8,8 %. Detta innebär att med fallande frukostfrekvens sjunker även procentsatsen i respektive kategori.

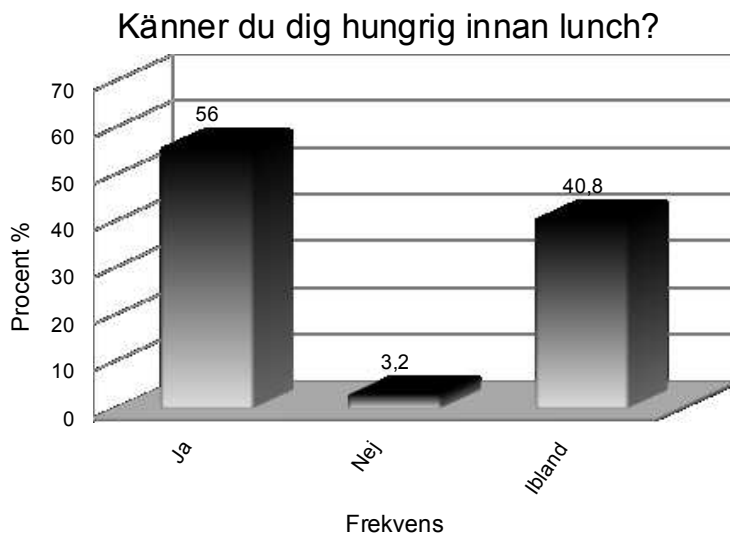


Diagram 2 visar hur frekvent gymnasieflickorna känner sig hungriga innan lunch. Samtliga respondenter är medräknade, alltså även de som uppgav sig alltid äta frukost.

Enbart 3,2 % av flickorna säger sig inte vara hungriga innan lunch. Det vanligaste svaret, vilket utgör 56 %, är att känna sig hungrig innan lunch. Resterade 40,8 % uppgav sig ibland känna sig hungriga innan lunch. Då diagram 1 visar att 58,4 % alltid äter frukost innebär det att även de kan känna sig hungriga innan lunch, då diagram 2 visar att enbart 3,2 % inte upplever hunger innan lunch.

5.2 Symptom gruppvis

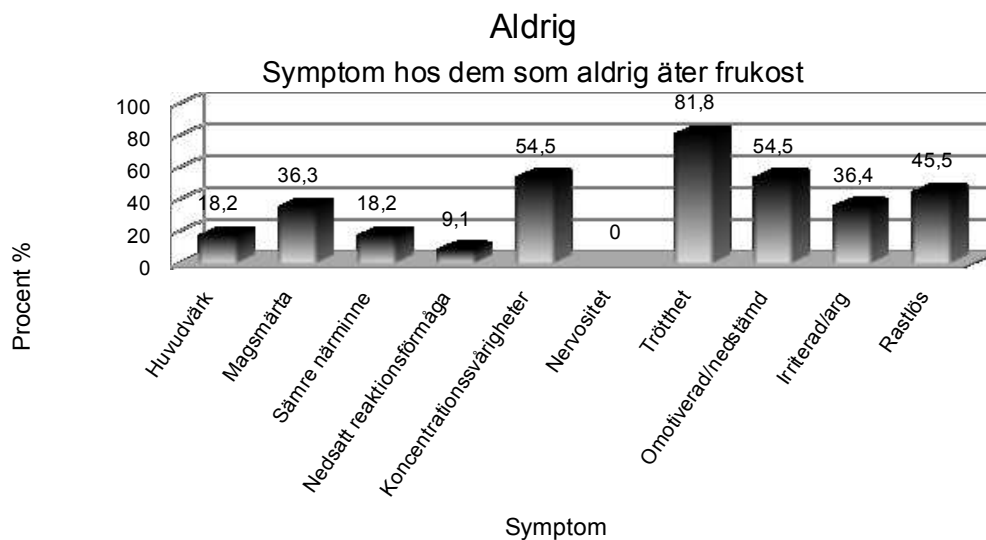


Diagram 3 visar en sammanställning av de symptom som respondenterna i kategorin "aldrig äter frukost" uppgav sig ha innan lunch. Respondenterna hade möjlighet att ange samtliga symptom.

Det mest frekventa symptomet i gruppen som aldrig äter frukost är trötthet då 81,8 % upplever sig trötta innan lunch. De nästkommande mest vanliga symptomen är att eleverna upplever sig omotiverade/nedstämda samt att de har koncentrationssvårigheter. Rastlöshet, irritation och magsmärta är även de frekvent förekommande symptomen för denna grupp. Ingen uppgav sig känna nervositet, och få respondenter upplevde nedsatt reaktionsförmåga eller sämre minne.

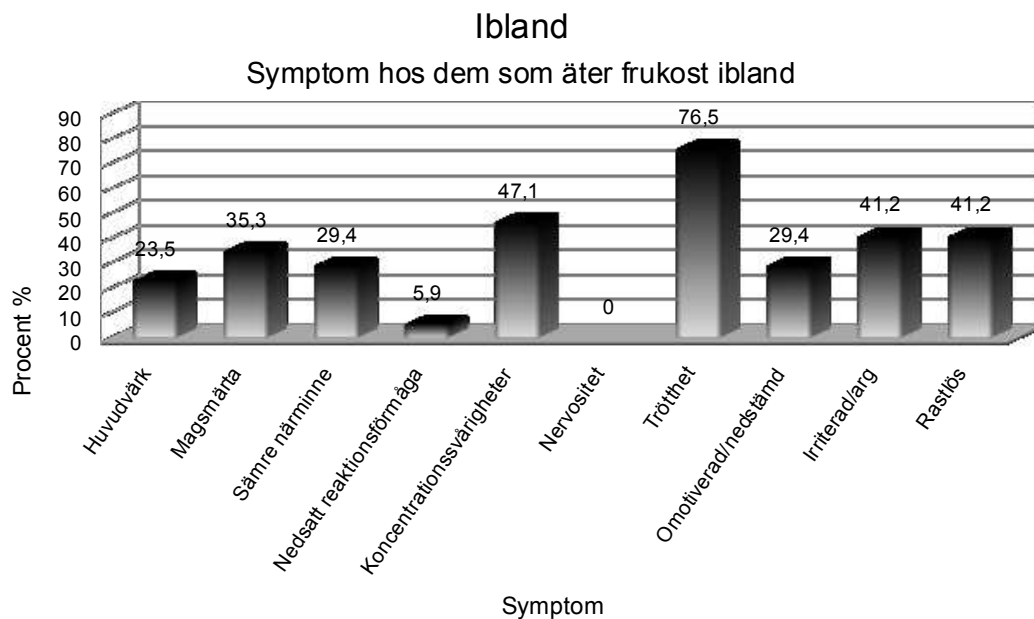


Diagram 4 visar en sammanställning av de symptom som respondenterna i kategorin "äter frukost ibland" uppgav sig ha innan lunch. Respondenterna hade möjlighet att ange samtliga symptom.

Diagram 4 avser de flickor som äter frukost ibland. Procentuellt har andelen som uppger sig vara trötta sjunkit något jämfört med diagram 3. Av dem som aldrig äter frukost uppgav 81,8 % trötthet, bland dem som äter frukost ibland uppgav 76,5 % trötthet. Åtta av tio symptom är mer sällan förekommande i gruppen som äter frukost ibland jämfört med dem som aldrig äter frukost. De två undantagen är symptomen huvudvärk samt sämre närminne, då procentuellt fler respondenter uppgav dessa symptom i gruppen som äter frukost ibland.

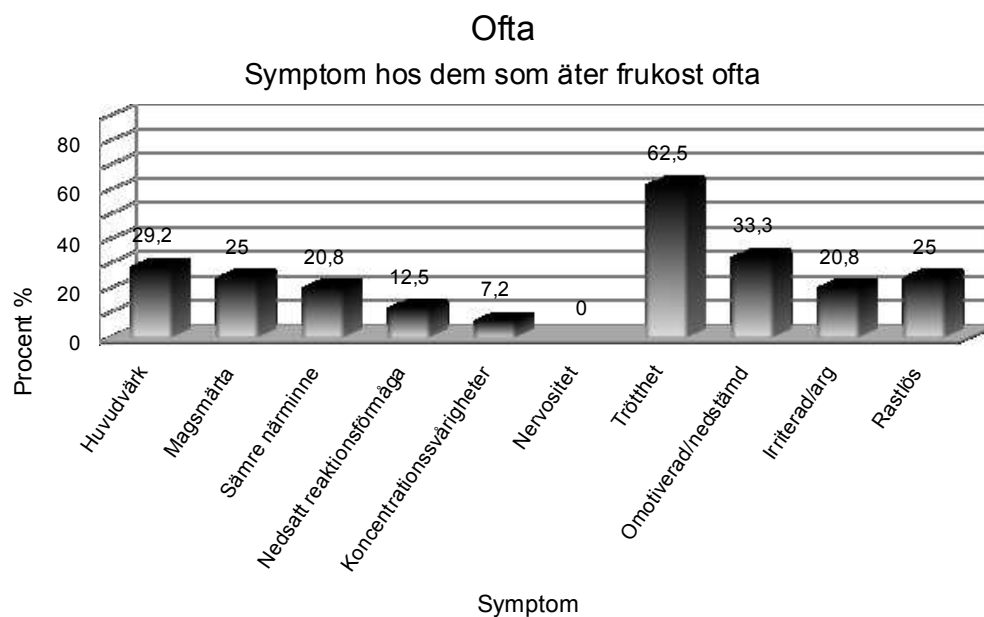


Diagram 5 visar en sammanställning av de symptom som respondenterna i kategorin "äter frukost ofta" uppgav sig ha innan lunch. Respondenterna hade möjlighet att ange samtliga symptom.

Det vanligaste symptomet i diagram 5 är som i diagram 3 och 4, trötthet. Procentuellt har andelen respondenter som upplever trötthet sjunkit ytterligare jämfört med de två tidigare nämnda diagrammen. Bland dem som äter frukost ofta upplever 62,5 % sig trötta. Symptomen magsmärta, sämre närminne, koncentrationssvårigheter, och irriterad/arg har avtagit ytterligare i denna grupp, jämfört med de tidigare. Anmärkningsvärt är dock att tre av 10 symptom har i diagram 5 jämfört med diagram 4 en högre frekvens. Dessa tre symptom är huvudvärk, nedsatt reaktionsförmåga samt omotiverad/nedstämd. Detta innebär att det procentuellt är fler i gruppen "äter frukost ofta" som upplever dessa symptom än vad det är i gruppen som "äter frukost ibland". Det bör även tilläggas att huvudvärk och nedsatt reaktionsförmåga är procentuellt vanligare i gruppen som "äter frukost ofta" jämfört med dem som "aldrig äter frukost".

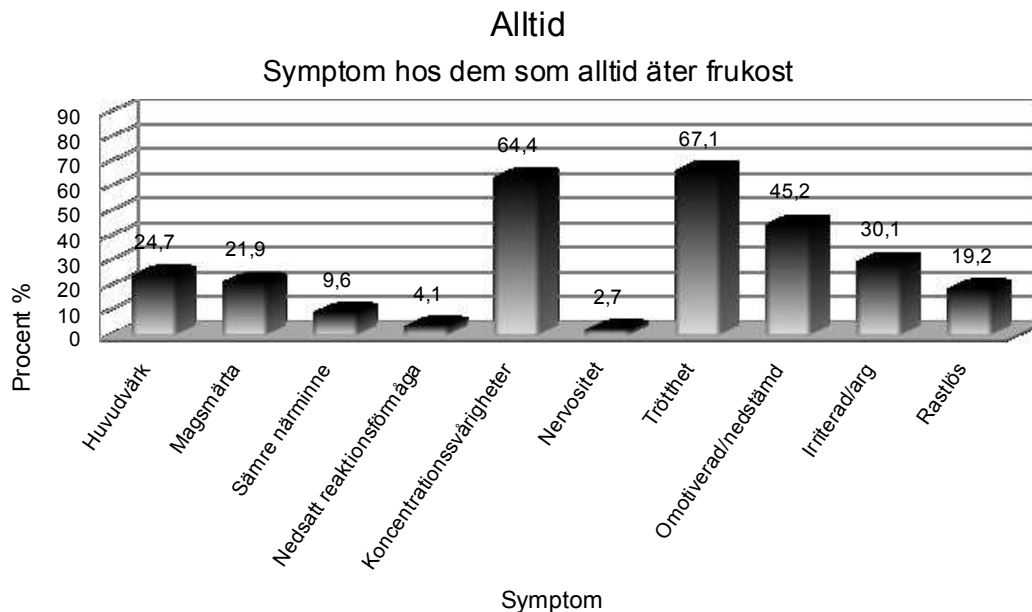


Diagram 6 visar en sammanställning av de symptom som respondenterna i kategorin "äter alltid frukost" uppgav sig ha innan lunch. Respondenterna hade möjlighet att ange samtliga symptom.

Diagram 6 beskriver symptom hos respondenterna som uppgav sig alltid äta frukost. De tre tidigare diagrammen som redovisat grupperna; aldrig, ibland och ofta har generellt visat en successiv sänkning av symptom ju oftare respondenten uppgav sig äta frukost. Den sista gruppen, alltid, är dock ett undantag. Andelen som känner sig trötta har stigit något och ligger nu på 67,1 %, vilket är högre jämfört med gruppen "ofta", men mer sällan än gruppen "ibland". De symptom som genomgående har visat en procentuell sänkning från diagram 3 till 6, är magsmärta och rastlöshet. Huvudvärk, magsmärta, sämre närminne, irriterad/arg samt rastlöshet är de symptom som procentuellt har minskat i denna grupp jämfört med den föregående där frukost äts ofta. Det utmärkande i detta diagram är att koncentrationssvårigheter är det näst vanligaste symptomet. Så var även fallet i både diagram 3 och 4 men procentsatsen har aldrig tidigare varit så hög. I gruppen som aldrig säger sig äta frukost uppgav 54,5 % koncentrationssvårigheter. I gruppen som alltid äter frukost visar diagram 6 att 64,4 % upplever koncentrationssvårigheter. I denna grupp uppgav 2,7 % nervositet, vilket ingen respondent i någon tidigare grupp uppgett.

Vid en jämförelse mellan diagram 3 och diagram 6 framkommer att samtliga symptom bortsett från huvudvärk och nervositet är mindre förekommande hos dem som äter frukost jämfört med dem som aldrig äter frukost.

5.3 Totalt antal symptom per grupp

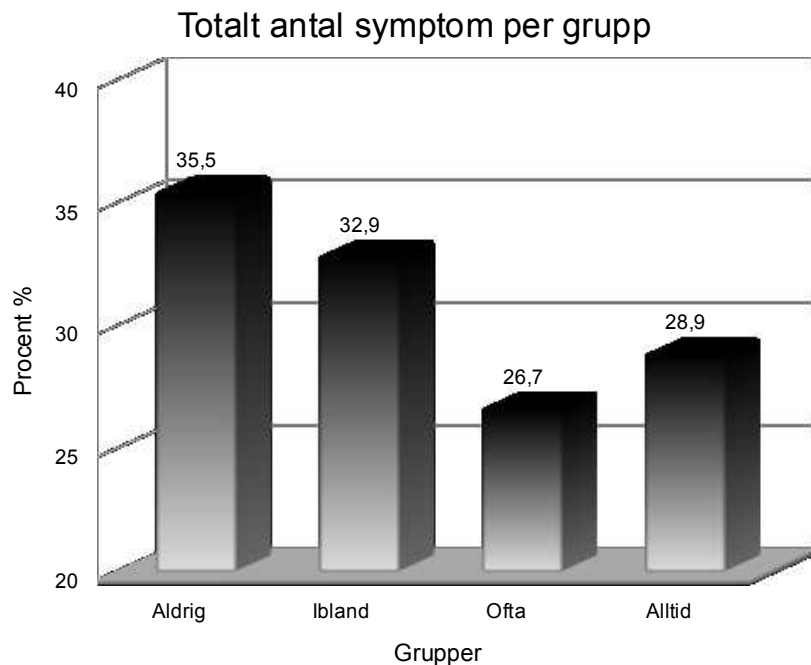


Diagram 7 visar det en sammanslagning av den totala mängden symptom för respektive grupp. Respondenterna som uppgav att de aldrig åt frukost hade procentuellt flest antal symptom tillsammans.

De sammanslagna symptomen för respektive grupp utgör i relation till antal respondenter per grupp en procentsats. De som uppgav sig aldrig äta frukost var även den grupp som kunde identifiera sig med flest symptom, 35,5 %. Näst flest symptom uppgav den grupp som äter frukost ibland. I gruppen som äter frukost ofta har antalet symptom sjunkit ytterligare. Denna sjunkande trend upphör dock vid sista stapeln då gruppen som alltid äter frukost procentuellt uppger fler symptom än ”ofta-gruppen”. Symptomen i ”alltid-gruppen” är dock inte så många fler att den har fler symptom procentuellt än ”ibland-gruppen”.

5.4 Orsaker till utebliven frukost

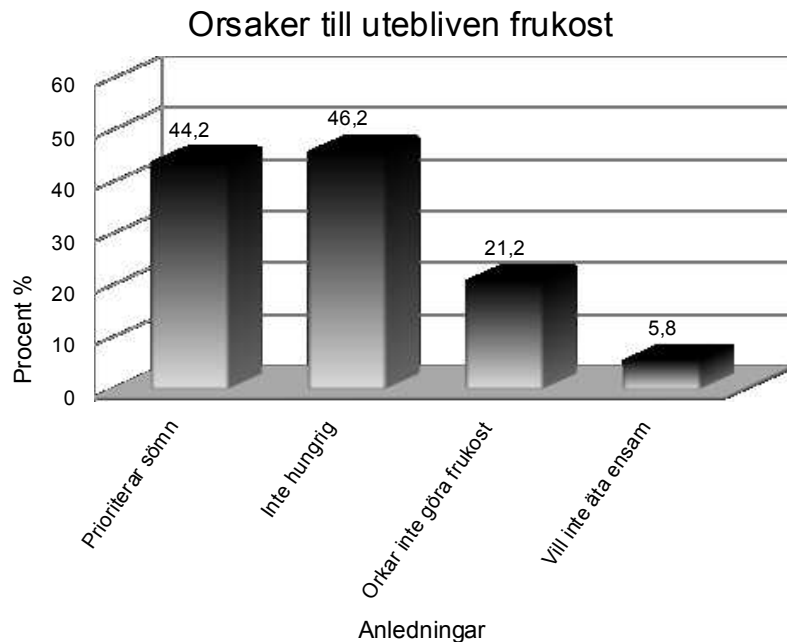


Diagram 8 visar anledningar till att frukost inte äts. En respondent hade möjlighet att fylla i fler orsaker, och även uppge annan orsak. Inga andra anledningar uppgavs.

De två vanligaste anledningarna till utebliven frukost är att de prioriterar sömn (i enkäten stod: ”jag väljer att sova längre så jag hinner inte”) samt att de inte är hungriga. Den minst frekventa orsaken var att de inte ville äta ensamma, endast 5,8 % uppgav det som orsak. Respondenterna hade möjlighet att fylla i annan orsak om de inte kunde identifiera sig med förslagen. Detta inträffade dock inte.

6 DISKUSSION

6.1 Metod

Studien var kvantitativ och 127 respondenter deltog i undersökningen. Det är därmed inte möjligt att dra några slutsatser utifrån det materialet. Resultatet får istället utgöra en indikation. Det hade därmed varit fördelaktigt att involvera fler respondenter.

Övriga faktorer som kan tänkas resultera i samma symptom som utebliven frukost, exempelvis rökning och depression, skulle med fördel ha behandlats i enkäten. Detta skulle ge information om respondenten är rökare eller deprimerad, vilket skulle göra det möjligt att värdera dessa respondenter annorlunda. Tillförlitligheten hade blivit högre om rökare hade uteslutits i undersökningen. Att beröra depression i en enkät kan dock vara komplicerat då detta är av så pass känslig karaktär.

Då enbart två av 127 enkäter är att klassa som bortfall, och ingen respondent svarade osammanhängande mellan fråga 1 och 2 är enkätens utformning att bedöma som god. Det som skulle förtydliga enkäten är att ändra första frågans formulering; "Äter du frukost innan skolan?". Denna frågeställning syftade till att undersöka frukostfrekvens hos flickorna på vardagar, alltså de dagar de går i skolan. Det finns dock en möjlighet att vissa svarar nej på den frågan då de äter frukost i skolan, under exempelvis första rasten. För att höja validiteten skulle det med fördel finnas en fråga i enkäten om respondenten tar med sig en smörgås eller liknande till skolan. Fråga två avser orsakerna till utebliven frukost. Om respondenten svarat nej på första frågan, och sedan ätit frukost i skolan hade hon möjlighet att uppge de som "annan orsak" på fråga två.

6.2 Resultat

Enkätundersökningen visade att 8,8 % av flickorna aldrig äter frukost innan skolan. Detta resultat stämmer överens med tidigare forskning (Becker 1997a). Denna undersökning visade även att 41,6 % av eleverna inte äter frukost dagligen. Också detta resultat överensstämmer med tidigare undersökningar (Danielsson 2006). Enkätundersökningen visade även att den vanligaste orsaken till att respondenterna inte åt frukost var tidsbrist då flickorna prioriterade sömn framför frukost. En annan anledning var att de saknade aptit på morgonen. Dessa resultat är samstämmiga med Becker (1997b) och Nordlund et al. (2004) som lyfter fram den tidsbrist som uppstår då eleverna väljer att sova på morgonen istället för att äta frukost. Eftersom denna, och tidigare studier, visar att det finns elever som inte äter frukost på grund av exempelvis tidsbrist, finns det kanske en anledning att se över möjlighet att erbjuda ett frukostmål i skolan. Frukostservering i skolan har visat sig vara av stor vikt då många skolor rapporterar om positiva effekter hos elevernas hälsa och prestationsförmåga (Lennernäs 2005; Renntun 2001; Svedin 2002; Turonne 1999).

Att många skolor väljer att fortsätta med frukostservering borde också innebära att de ger så pass bra resultat att det är värt att göra den insatsen. Det ligger också i skolans intresse att eleverna har goda förutsättningar att kunna tillägna sig kunskap (Skolverket, 1994). Min uppfattning är att svenska skolor måste göra noggranna avvägningar hur pengarna ska fördelas då ekonomin är aningen ansträngd. Visserligen har vissa skolor frukostservering mot en liten avgift, men då skolorna väljer att lägga pengar på frukost borde de anse att det är en mycket värdefull insats. Det faktum att det är samma elever som inte äter frukost som allt oftare också utesluter lunchen (Becker 2002), gör det än mer motiverat för skolorna att servera frukost. Detta skulle bidra till att eleverna inte behöver lägga tid på att äta frukost hemma, vilket var ett av skälen till utesluten frukost. Den andra vanliga orsaken var dålig aptit. Att äta frukost i skolan gör att det har gått längre tid mellan uppvaknande och frukost, vilket borde bidra till att aptiten tilltagit. Betydelsen av frukostservering i skolan visas även genom en rad motioner i riksdagen (Goude 2001; Ohly 2006; Pettersson 2003; Wetterstrand 2006).

Även om denna studie visar att de som åt frukost på morgonen upplever hunger innan lunch, visar resultaten även att enbart 3,2 % aldrig kände sig hungriga innan skollunchen. Att bli hungrig innan lunch behöver inte innebära att frukostmålet inte var tillräckligt. Tiden mellan frukost och lunch är av stor betydelse, vilket kan motivera ett mellanmål. Vidare uppgav hela 40,8 % känna sig hungriga ibland medan 56 % av flickorna alltid var hungriga innan lunchen serverades. Den sistnämnda procentsatsen stämmer också överens med Diary Council of California (1997) uppgifter då de menar att ca 50 % av alla skolungdomar upplever hunger dagligen. Den något högre procentsiffran i enkätundersökningen skulle kunna bero på att respondenterna enbart är flickor, vilka tenderar till att utesluta frukost oftare än pojkar. Diary Council of California uppgifter gäller båda könen, vilket sänker procentsatsen något. Denna stora andel respondenter som känner sig hungriga innan lunch gör det kanske ännu mer motiverat att börja servera frukost i skolan.

De symptom som genomgående har avtagit med stigande frukostfrekvens mellan grupperna aldrig, ibland, ofta och alltid är; magsmärta, irriterad/arg samt rastlös. Detta är helt i enighet med tidigare forskning av Diary Council of California (1997), Erlanson-Albertsson (2006) och Lennernäs (2002) som menar att dessa är tänkbara biverkningar vid uteslutet frukostmål. Det faktum att åtta av tio biverkningar är mer sällan förekommande i gruppen som alltid äter frukost, jämfört med den som aldrig äter frukost, ger en indikation på att frukostens betydelse för utveckling av symptom som påverkar prestationsförmågan är hög. De två biverkningar som inte följde detta mönster är huvudvärk och nervositet. Båda biverkningarna kan ha en alternativ förklaring så som dålig sömn eller ett provtillfälle och behöver inte ha ett samband med frukostfrekvensen. Detta gäller naturligtvis samtliga symptom då alla kan ha en annan förklaring än utebliven frukost.

Diagram 7 visar en sammanställning av det totala antalet symptom per grupp. Gruppen som aldrig åt frukost hade flest antal symptom. Detta kan således ge en indikation på att frukosten är av viss betydelse för biverkningarnas utveckling. Även det faktum att tidigare forskning visat att frukosten har betydelse för skolprestationen stärker detta resonemang ytterligare. En tydlig avvikelse är dock att förekomsten av biverkningen ”koncentrationssvårigheter” ökar med stigande frukostfrekvens, för att i sista gruppen; alltid, vara mer förekommande än i ”aldrig-gruppen”. Symptomen ”trötthet” och ”koncentrationssvårigheter” ökar, om än i ringa mening, i sista gruppen. Trötthet är enligt mig en biverkning som kan ha många tänkbara förklaringar. En förklaring till att många respondenter uppgav denna biverkning, trots goda frukostvanor, kan vara sömnbrist. Ungdomar befinner sig i en period där de behöver mer sömn än vanligt, vilket många inte tillgodoser. Koncentrationssvårigheter kan dessutom vara en konsekvens av trötthet.

6.2.1 Alternativa samband

Det är nödvändigt att diskutera andra tänkbara faktorer till denna koppling mellan frukost och skolprestation. Jag anser att det kan finnas en koppling mellan dem som äter frukost och en god hemmamiljö. Det kan vara så att de som har det välordnat hemma med rutiner och trygghet äter frukost då det är en naturlig del i morgonrutinerna. Dessa ungdomar har således bättre förutsättningar till en god psykisk och fysisk hälsa, vilket gynnar inläringen. Andra aspekter som är värda att nämna är att de som röker kan uppleva symptom som huvudvärk, magsmärtor, dålig aptit samt trötthet (Tobaksprevention 2010). Det kan därmed finnas ett samband mellan rökande elever och dessa symptom. Det är i detta fall nödvändigtvis inte kopplat till frukost. I och med att undersökningen inte utreder hur stor del av respondenterna som är rökare bör slutsatser i samband med symptomen huvudvärk, magsmärtor och trötthet dras med största försiktighet. De sju övriga symptomen som undersökts går inte att koppla till rökning vilket stärker sambandet mellan låg frukostfrekvens och befintliga symptom. Men det är rimligt att anta att en rökare som hoppar över frukosten på grund av nedsatt aptit får huvudvärk som en kombination av det missade frukostmålet och rökningen. Liknande fenomen finns gällande deprimerade elever. Depression kan leda till sämre aptit, trötthet, nedstämdhet, irritation och rastlöshet (Kubicek 2008). Det finns alltså en risk att deprimerade elever upplever samma symptom som en utebliven frukost ger. Men som i resonemangen kring rökning borde detta även kunna stärka symptomen om frukost uteblir på grund av nedsatt aptit i och med depressionen. Då varken depression eller rökning behandlats i enkäten går det inte att säga om några av respondenterna har dålig aptit på grund av detta och därmed utesluter frukosten. Oavsett orsak till nedsatt aptit kan det resultera i en utebliven frukost och konsekvenserna av den uteblivna frukosten ändå desamma.

6.2.2 Slutsats

Tidigare forskning har visat på att en utebliven frukost ger en sämre skolprestation på grund av de biverkningar den uteslutna frukosten ger (Erlanson-Albertsson 2006; Hye-Young et al; 2003; Lien 2006; Nordlund & Jacobsson 1997). I denna undersökning uppgav respondenterna som alltid åt frukost minst antal symptom. Grupperna som ”aldrig” och ”ibland” åt frukost uppgav flest antal symptom som kan vara kopplade till den uteblivna frukosten. Utebliven frukost påverkas uppmärksamhet, koncentrations- och minnesförmåga negativt (Erlanson-Albertsson 2006). Några andra symptom är magsmärta, huvudvärk, trötthet och ilska (Diary Council of California 1997). Då samtliga symptom bidrar till en försämrad prestations- och inlärningsförmåga ger detta en indikation på att frukosten har betydelse för skolprestationen.

6.3 Fortsatt forskning

En vidareutveckling av studien kan tänkas genom att involvera fler respondenter samt att utreda vilka av dem som är rökare. Detta skulle ge ett mer tillförlitligt resultat. Vidare skulle enkäten kunna behandla frågor gällande skolprestation, och inte enbart symptom som kan tänkas påverka densamma. Ytterligare en möjlighet är att undersöka relationen mellan frukostfrekvens och betyg då betyg är skolväsendets mått för skolprestation.

7 REFERENSLISTA

Tryckt litteratur

- Abrahamsson, L. (2006) *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur
- Erlanson-Albertsson, C. (2006). *Mat för hjärnan*. Västerås: ICA bokförlag
- Erlanson-Albertsson, C. (2007). *Hunger och mättnad*. Lund: Studentlitteratur
- Esaiasson, P. (2009). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts juridik
- Granbom, A-K. (1998). *Att motivera till hälsa: en teoretisk och praktisk framställning om motivationens roll för förändring*. Lund: Studentlitteratur
- Kubicek, H. (2008). *Fri från depression med kost, motion och sömn*. Stockholm: Fitnessförlaget
- Lind, P-O. (2008). *Smart av mat: fakta om maten och hjärnan*. Stockholm: Prisma
- Skolverket. (1994). *Läroplan för de frivilliga skolformerna*. Lpf94
- Tamm, M. (2002). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur
- Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur

Artiklar och rapporter

- Becker, W. (1997a). *Högstadiееlevs måltidsvanor 1996: Flickor slarvar med skollunchen*. Vår föda 1997:4, s. 28-31. Livsmedelsverket.
- Becker, W. (1997b). *Alltför många ungdomar slarvar med frukosten*. Vår föda 1997:7, s.14-18. Livsmedelsverket.
- Becker, W. (2002). *Högstadiееlevs måltidsvanor 2000: Färre äter skollunch varje dag*. Vår föda 2002:1, s. 9-13. Livsmedelsverket.
- Becker, W. Andersson, B (1995). *Högstadiееlevs måltidsvanor 1994: En av tio hoppar över frukosten*. Vår föda 1995:7 s. 9-17. Livsmedelsverket.
- Bellisle, F. (2004). Effects of diet on behaviour and cognition in children, *British Journal of Nutrition*, 92 (2): 227-232.
- Benton D, & Patker PY. (1998) *Breakfast, blood glucose, and cognition*. Am J Clin Nutr 1998; 67: 772S-778S
- Danielsson, M. (2006). *Svenska barns matvanor 2005/2006*. Statens folkhälsoinstitut 2006:10

- Enghardt-Barbieri, H & Lindvall, C (2003). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel*. Livsmedelsverkets rapport 1/2003
- Hye-Young P Kim, Edward A Frongillo, Sung-Sook, Se-Young Oh, Woo-Kyung Kim, Young-Ai Jang, Hye-Sook Won, Hyun-Sook Lee and Sook-He Kim. (2003). "Academic performance of Korean children is associated with dietary behaviours and physical status." *Asia Pacific Journal of Chlinical Nutrition*, 12 (2003:2)
- Jacobsson, T. (1988). *Frukost i skolan*. Stockholm: Lantbrukets utredningsinstitut. 1988-11-17
- Lennernäs, M. (2002). "En hungrig elev är en rastlös elev". *Vår föda* 2002:2 s. 33. Livsmedelsverket.
- Lennernäs, M. (2005). *Mat och sömnskola*. Mjolkfrämjandet.
- Lien, L (2006). *Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescents?* *Public Health Nutrition*: 10(4), 422–428
- Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer - rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. (Fjärde upplagan, 2005) Livsmedelsverket.
- Mjolkfrämjandet (2009). *Frukost och mellanmål*. Informationsbroschyr från Mjolkfrämjandet.
- Nordlund, G, Norberg, H, Lennernäs, M, Gillberg, M. & Pernler, H. (2004). *Dyngsrytm och skolarbete*. Umeå universitet: Pedagogiska institutionen
- Nordlund, G. & Jacobson, T. (1997). *Högstadienkäten: högstadielävernas måltidsvanor relaterat till hur de mår och känner sig i skolan, deras skolprestationer och sociala bakgrund*. Umeå..
- Nordlund, G. Lennernäs, M. (2001). "Dyngsrytmen styr matvanor och sömn hos elever på högstadiet". *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning* Vol 45:30, 2001 nr 1
- Renntun, E. (2002). "Oxstek till lunch". *Vår föda* 2001:4 s. 24-27. Livsmedelsverket.
- Svedin, A-M. (2002). *Frukost i skolan – Nästan som att vara på läger*. *Vår föda* 2002:1 s. 15. Livsmedelsverket.
- Tobaksprevention (2010). *Röker ditt barn?* *Folkhälsoguiden*; Stockholms läns lansting. Tillgänglig: 2010-12-21
http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Tobak/pdf-er/Rokerdittbarn_web.pdf
- Turonne, M. (1999). "Succé för frukost i skolan". *Vår föda* 1999:1, s. 14. Livsmedelsverket.
- Vår föda (2001). *Skolan bör bjuda på både frukost och lunch*. *Vår föda* 2001:6 s. 33.

Vår föda (2003). *Fler elever får frukost i skolan*. Vår föda 2003:5 s. 33
Livsmedelsverket

Wall, T. (2010). *Frukosten är inte vad den har varit*. Populär Historia nr 11/2010

Östberg, V. (2001). *Hälsa och välbefinnande. Statens offentliga utredningar 2001:55 sou 2001 55 d3*

Internet

Asp Jonson, K (2009). *Frukost i skolan en hälsoinvestering*.
http://www.mjolkframjandet.se/skola_och_forskola/skolan/frukost_i_skolan2/frukost_i_skolan_en_halsoinvestering

Tillgänglig 2010-11-23

Diary Council of California (1997). *Good Nutrition: The First Step in Getting Kids Ready to Learn*.

<http://www.dairycouncilofca.org/Educators/ClassroomPrograms/ProgramsBHMBreakfast.aspx>

Tillgänglig 2010-11-19

Goude, G. (2001). Motion 2001/02:Ub545

http://riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=410&dok_id=GP02Ub545

Tillgänglig 2010-12-07

Ohly, L. (2006). Motion 2006/07:Ub309

http://riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=410&dok_id=GU02Ub309

Tillgänglig 2010-12-07

Pettersson, H. (2003). Motion 2003/04:Ub285

http://riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=410&dok_id=GR02Ub285

Tillgänglig 2010-12-07

Wetterstrand, M. (2006). Motion 2006/07:So464

http://riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=410&dok_id=GU02So464

Tillgänglig 2010-12-07



Frukostvanor och skolprestation

Jag är student vid Linnéuniversitetet i Kalmar där jag nu skriver mitt examensarbete på lärarprogrammet. Då jag undervisat gymnasieelever under olika perioder i utbildningen har jag insett att frukostvanorna skiljer sig markant. Vissa av gymnasieeleverna anser att frukostmålet är den bästa stunden på dagen medan andra inte äter något på morgonen överhuvudtaget. Syftet med min undersökning är att se om frukosten är av betydelse för inläringen och därmed påverkar skolprestationen. Undersökningen är av kvantitativ karaktär. Detta innebär att många respondenter kommer att besvara enkäten. Resultatet kommer att sammanfattas i olika kategorier och sedan redovisas i diagram.

Undersökningen innefattar flickor i gymnasieskolan. Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta din medverkan ifall du så önskar. Detta kan du göra om du exempelvis upplever att enkätfrågorna är av för privat karaktär. Undersökningen görs helt anonymt. Examensarbetet kommer att finnas tillgängligt för allmänheten men alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt och således inte finnas tillgängligt för allmänheten. Jag ber dig att svara så ärligt som möjligt.

Vänligen,

Marie Eriksson, me22ha@student.lnu.se

Enkätfrågor

Nedan följer ett antal exempel på vad som menas med frukost i detta sammanhang.

- *Two smörgåsar med pålägg samt ett glas juice eller mjölk.*
- *Yoghurt/fil med flingor eller müsli samt en smörgås och ett glas juice eller mjölk.*
- *Gröt med mjölk, en smörgås och ett glas juice eller mjölk.*
- *Annan form som motsvarar exemplen näringsmässigt.*

Äter du frukost innan skolan?

Alltid

Ofta (3-4ggr/vecka)

Ibland (1-2ggr/vecka)

Aldrig

Av vilken/vilka anledningar äter du inte frukost? (Om du uppgett att du alltid äter frukost ska du inte svara på denna fråga.)

- Jag väljer att sova längre, så jag hinner inte
- Jag är inte hungrig
- Jag orkar inte göra frukostmålet
- Tråkigt att äta själv/ resten av familjen äter vid en annan tidpunkt

Annan orsak: _____

Brukar du bli hungrig innan lunch?

- Ja
- Nej
- Ibland

Läs nedanstående alternativ. Om något eller några alternativ stämmer överens med hur du ibland känner dig innan lunch, kryssar du i den rutan.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Huvudvärk | <input type="checkbox"/> Nervös |
| <input type="checkbox"/> Magsmärta | <input type="checkbox"/> Trött |
| <input type="checkbox"/> Svårt att komma ihåg saker | <input type="checkbox"/> Omotiverad/nedstämd |
| <input type="checkbox"/> Nedsatt reaktionsförmåga | <input type="checkbox"/> Irriterad/arg |
| <input type="checkbox"/> Koncentrationssvårigheter | <input type="checkbox"/> Rastlös |

Eget förslag: _____

Om du har något övrigt att tillägga går det bra att göra det här: _____

Tack för din medverkan!