

Förskolans förutsättningar för att främja goda matvanor

Kartläggning år 2016 av påverkande strukturer, faktorer och arbetssätt bland förskolor i Stockholms län




Citera gärna Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins rapporter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.


Referera till rapporten enligt: Friedl A, Wikland M. Förskolans förutsättningar för att främja goda matvanor. Kartläggning år 2016 av påverkande strukturer, faktorer och arbetssätt bland förskolor i Stockholms län. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2018. Rapport 2018:2.

**Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin**


Box 45436, 104 31 Stockholm
ces.sls@sl.se



Rapport 2018:2



ISBN 978-91-87691-51-5



Författare: Andrea Friedl, Maria Wikland
Layout: Viktoria Jonze

Stockholm juni 2018

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

Förord

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) inom Stockholms läns landsting ska bidra till en god och jämlik hälsa för befolkningen i Stockholms län genom kunskapsutveckling och kunskapsspridning. Strävan efter en jämlik och jämställd hälsofördelning är ett mål för landstingets folkhälsoarbete och en viktig utgångspunkt i uppdraget till CES.

I Stockholms län är hälsan ojämnt fördelad. Här har befolkningen i socioekonomiskt utsatta områden sämre hälsa jämfört med befolkningen i resursstarka områden. Ett av Stockholms läns landstings folkhälsomål är att verka för ”en god, jämlik och jämställd hälsa där de med sämst hälsa prioriteras”. Ohälsosamma matvanor och låg grad av fysisk aktivitet är centrala bestämningsfaktorer för utvecklandet av flera av de stora folksjukdomarna, som typ-2 diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och cancer samt övervikt och fetma. Förutsättningar för hälsa grundläggs tidigt, redan under förskoleåldern. Därför spelar förskolan en viktig roll då den når nästan alla barn oavsett social bakgrund och har, internationellt sett, unika förutsättningar att redan under tidiga år främja goda mat- och rörelsevanor.

I samarbete med Karolinska Institutet har därför en kartläggning av förskolornas arbete i Stockholms län genomförts. Kartläggningen har fokuserat på strukturella påverkansfaktorer av social, fysisk och organisatorisk karaktär som påverkar förskolans förutsättningar att främja bra mat- och rörelsevanor och förebygga övervikt. I denna rapport presenteras delresultat från förskolor i Stockholms län rörande arbetet med mat och måltider.

Vi vill tacka alla de förskolor som besvarat enkäten och därmed bidragit till en ökad kunskap om strukturella förutsättningar för ett hälsofrämjande arbete i förskolan. Stort tack även till medarbetarna på den dåvarande enheten för barn och ungdomars hälsa; Helena Bjermo, med. dr., nutritionist, Simon Lind, statistiker, Per Tynelius, statistiker, Anna-Maria Åhlin, administratör, Ann-Louise Sirén, hälsopedagog samt dåvarande enhetschef Finn Rasmussen, professor och överläkare. Tack också till Liselotte Schäfer Elinder, senior handläggare och adj. professor, som faktagranskat rapporten.

Stockholms läns landsting arbetar sedan år 2004 utifrån Handlingsprogram övervikt och fetma (HPÖ), med målsättningen att minska förekomsten av och skillnaderna i övervikt och fetma. Förebyggande insatser riktade mot barn och ungdomar har högsta prioritet (Så kan vi vända trenden. Handlingsprogram övervikt och fetma). Den aktuella kartläggningen är ytterst ett stöd för detta arbete. Läs mer på vardgivarguiden.se/hpo.

Cecilia Magnusson

Verksamhetschef

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting, SLSO

Innehåll

Förord	3
Sammanfattning.....	5
Bakgrund	7
Utveckling av matvanor	7
Förskolans betydelse för barns matvanor.....	9
Syfte.....	10
Metod	11
Indikatorer för hälsofrämjande måltider	11
Resultat	13
Hälsofrämjande måltider	13
Utbud av frukt och grönsaker.....	13
Hälsofrämjande måltider utifrån indikatorer	15
Tillagning av maten	16
Frukost.....	16
Pedagogiska arbetsätt som kan öka preferens, intresse och kunskap.....	16
Policy eller annan skriftlig dokumentation	17
Diskussion	19
Hälsofrämjande måltider	19
Följsamhet till nationella råd för förskolans måltider	19
Utbud av grönsaker och potential att förebygga övervikt	20
Hälsofrämjande måltider – en sammanvägd bedömning.....	21
Måltidsordning.....	22
Pedagogiska arbetsätt som kan främja goda matvanor	22
Policy eller annan skriftlig dokumentation	23
Styrkor och svagheter	24
Slutsatser	25
Referenser.....	26
Bilagor.....	30
Bilaga 1. Enkätfrågor och svarsfrekvenser.....	30
Bilaga 2. Anpassning av enkätfrågor.....	45
Bilaga 3: Resultat av bortfallsanalys	64

Sammanfattning

Förskolan når nästan alla barn och har därmed en unik potential att främja goda mat- och rörelsevanor och förebygga övervikt och fetma redan bland små barn. I förskolans styrdokument finns stöd för att arbeta hälsofrämjande och för att servera näringsriktiga måltider.

Syftet med denna undersökning var att kartlägga arbetet med att främja goda mat- och rörelsevanor i länets förskoleverksamheter samt ge förslag på förbättringar. Vidare kan undersökningen utgöra en baslinje för utvärdering av det hälsofrämjande arbetet som kan göras med hjälp av Stockholms läns landstings webbverktyg Elevhälsportalen – förskola.

Studien genomfördes år 2016 som en verksamhetsövergripande totalundersökning av kommunala och fristående förskoleverksamheter i Stockholms län på nivåerna förskola, förskolechef och verksamhetschef. Fokusområden var sociala, fysiska och organisatoriska faktorer av betydelse för ett hälsofrämjande arbete. I denna delrapport beskrivs resultaten av kartläggningen rörande mat och måltider på förskolenivå. Drygt hälften av förskolorna besvarade enkäten, men svarsfrekvensen varierade mellan kommuner och stadsdelar. Kartläggningen kan därmed anses ge en någorlunda representativ och generaliserbar bild av Stockholms läns förskolors hälsofrämjande arbete med mat och matvanor.

Förskolan kan, som en del av det evidensbaserade hälsofrämjande arbetet, använda sig av olika pedagogiska arbetssätt för att öka barnens intresse, preferens och kunskap om livsmedel och maträtter. Hälften av förskolorna har varje vecka, eller oftare, planerade och strukturerade samtal kring maten, exempelvis om matens namn, smak, utseende eller varifrån maten kommer. Däremot har endast en av fem förskolor praktiska matlagningsaktiviteter med barnen, trots att 70 procent av förskolorna har fysiska förutsättningar då de har eget kök och tillagar all sin mat. Hälften av förskolorna odlar frukt, bär, grönsaker eller kryddor och en tredjedel plockar bär och svamp i skogen med barnen, men bara en fjärdedel använder skörden i sin matlagning. Måltidspersonalens kompetens nyttjas sällan i det pedagogiska arbetet. Förskolan har alltså utvecklingspotential vad gäller att stärka ett mer systematiskt arbete med att utveckla barnens praktiska matkompetens.

Ett stort utbud av frukt och grönsaker, liksom många exponeringstillfällen är centrala förutsättningar i främjandet av goda matvanor och möjligheten att äta varierat och näringsriktigt. Ett stort och varierat utbud av frukt och grönsaker är en avgörande faktor för att måltiden ska kunna anses vara hälsofrämjande. I denna studie har därför skapats en indikator för en hälsofrämjande måltid bestående av en sammanvägning av flera frågor kring frukt och grönt. Enligt denna indikator beräknas en lägre andel (14 %) av dem som besvarade enkäten servera hälsofrämjande måltider. Knappt hälften (41 %) uppfyller delvis kriterierna för hälsofrämjande måltider och en liten andel (17 %) anses inte alls servera sådana måltider. Om man räknar in en fruktstund på förmiddagen som en del av frukosten kan emellertid majoriteten av förskolorna anses följa Livsmedelsverkets råd om frukt eller grönt till varje måltid.

Skolverket anger i sina Allmänna råd för förskolan att det är angeläget att förskolan serverar barnen frukost. Denna kartläggning visar dock att en knapp tredjedel av förskolorna inte gör det.

Två tredjedelar av förskolorna har en policy eller annan dokumentation gällande mat, måltider eller måltidspedagogik. Mindre än hälften av förskolorna gör dock årliga uppföljningar som dokumenteras skriftligen. Vanligaste policyfrågan är att begränsa utbudet av söta livsmedel, därefter om att pedagogerna bör äta samma mat som barnen. Minst vanligt är beskrivningar av pedagogiska arbetssätt och beteenden i måltids-situationen såsom att inte pressa, insistera eller utöva påtryckning på barn som inte vill smaka eller äta av maten.

Den övergripande slutsatsen är att de flesta förskolor skulle behöva öka utbudet och variationen av frukt och grönsaker, bredda det hälsofrämjande perspektivet till en mer aktiv och medveten hälsofrämjande pedagogik vad gäller mat och måltider och även involvera måltidspersonalen i högre utsträckning. Det är också önskvärt att det hälsofrämjande arbetet blir mer systematiserat och följs upp i större utsträckning. Inte minst för att säkra att alla barn erbjuds en hälsofrämjande miljö som kan bidra till att utjämna skillnader i hemförhållanden och därmed minska social ojämlikhet i hälsa.

Konkreta förslag på åtgärder är en ökning av teoretiska och praktiska matlagningsaktiviteter med det direkta syftet att utveckla barns sensorik, ordförråd och praktiska erfarenheter av livsmedel och matlagning samt ett mer strukturerat arbete med att öka exponering av och tillgänglighet till grönsaker. Vidare att tydliggöra arbetssätt för hur pedagoger kan stödja barn i att själv identifiera och reglera hunger- och mättnadssignaler samt hur pedagogerna kan ha ett responsivt (lyhört) förhållningssätt i måltids-situationen.

Vår förhoppning är att kartläggningen med sina förslag ska bidra till utveckling av förskolans rutiner och arbetssätt kring mat och måltider. Det är vår bedömning att pedagogernas kunskapsnivå inom nutritionsområdet är tillräcklig. Snarare krävs att de tillämpar sin pedagogiska kompetens även inom detta område. Stockholms läns landstings verktyg Elevhälsoportalen – förskola, kan vara ett stöd för detta arbete. Portalen är specifikt utvecklat för att stödja ett evidensbaserat arbetssätt i planering och uppföljning av förskolans hälsofrämjande arbete. Portalen kan därför användas av förskolor som vill arbeta med de förbättringsområden som identifierats i denna kartläggning.

Bakgrund

Stockholms läns landsting har tillsammans med Karolinska Institutet genomfört en verksamhetsövergripande kartläggning av förskolornas arbete med att främja goda matvanor och fysisk aktivitet i Stockholms län. Kartläggningen innefattar strukturella påverkansfaktorer av social, fysisk och organisatorisk karaktär som påverkar förskolans förutsättningar att främja bra mat- och rörelsevanor och som på så sätt skulle kunna förebygga övervikt och fetma. I denna rapport presenteras delresultat från enkäten riktad till förskolenivå rörande mat och måltider.

Kartläggningen bygger på Stockholms läns landstings mångåriga erfarenhet av stöd till förskolans arbete med mat, måltider, fysisk aktivitet och utevistelse. Utvecklingsarbetet sträcker sig från framtagande av riktlinjer för förskolans måltider, tryckta material som stöd för det pedagogiska arbetet och metoder som stöd för ett systematiskt hälsofrämjande arbete, till dagens utveckling av webbverktyget Elevhälsoportalen – förskola. Därtill har landstinget tillhandahållit regelbundet konsultativt stöd till förskoleledningar i länets kommuner liksom återkommande utbildningar för personal och ledning. Trots detta har det genom åren saknats en regionövergripande bild av hur förskolan i praktiken arbetar med mat, måltider, fysisk aktivitet och utevistelse och om undervisningen vilar på vetenskaplig grund. Det har likaså saknats kunskap om förskolornas fysiska miljö och i vilken mån den kan antas vara ett stöd eller hinder för det hälsofrämjande arbetet.

Barns övervikt och fetma ökar globalt och är ett allvarligt hot mot framtida generationers hälsa och välbefinnande (2). I Stockholms län har var tionde fyraåring övervikt eller fetma och är därmed i riskzonen för sämre hälsa och välbefinnande (3). I Barnkonventionen fastslås alla barns rätt till hälsa. En av konventionens grundprinciper är barns rätt till likvärdiga villkor.

Kommissionen för jämlik hälsa poängterar 2017 att "Ojämlighet i livsvillkor och möjligheter mellan olika familjer bidrar till att barn har skilda förutsättningar att utvecklas under det tidiga livet. För att åstadkomma en god och jämlik hälsa bör arbetet inriktas på att skapa, stötta och stärka en god start i livet och jämlika uppväxtvillkor, så att alla barn får grundläggande förutsättningar att utifrån sina villkor utveckla kognitiva, emotionella, sociala och fysiska förmågor. Viktiga förutsättningar för det är:

- jämlik mödra- och barnhälsovård
- likvärdig förskola av hög kvalitet
- metoder och medel som sätter barnets bästa i centrum." (4)

Stockholms läns landsting har sedan 2004 handlingsprogram mot övervikt och fetma (HPÖ) med målsättningen att minska skillnaderna i övervikt och fetma och där förebyggande insatser riktade mot barn och ungdomar har högsta prioritet (1). Den aktuella kartläggningen är ytterst ett stöd för detta arbete.

Utveckling av matvanor

En sammanfattning av experimentella studier visar att såväl barns som vuxnas matvanor påverkas av hur och vad andra omkring oss äter och att ett både medvetet och omedvetet härmande sker om det är någon vi ser upp till eller önskar efterlikna (5). För

barn är jämnåriga ofta någon man vill efterlikna, och det är därför inte så förvånande att det i en systematisk översikt av litteraturen påvisats samband, om än svagt, mellan kamraters ätbeteende både vad gäller matval, preferenser och ätbeteende (6). I hemmet exponeras barn vanligtvis både för föräldrars, syskons och gästers matval och ätbeteende. Hemmiljön är därför också av central betydelse för utvecklandet av barns matvanor, dels som en ram för vilken mat som görs fysisk tillgänglig för barnet, dels som modell för vad, när, hur och varför man äter. Flera studier har visat att föräldrars beteende och agerande som rollmodeller i måltidssituationen, men även deras generella kunskaper inom näringslära, attityder och känsla av ansvar för barnets matvanor, påverkar barnets ätbeteende (7, 8). Det finns därför stort intresse av att mer specifikt få kännedom om vilken typ av föräldraskap/föräldrabetende, i relation till mat och måltider, som kan anses främja goda matvanor och bidra till en hälsosam viktutveckling. En översikt av flera studier visar dock att det är svårt att särskilja föräldrars beteende och föräldrastil vad gäller mat och måltider från deras generella föräldrastil (9), vilken visats ha samband med barns ätbeteende (10). En föräldrastil som kännetecknas av ett varmt förhållningssätt, där föräldrar har tydliga förväntningar på barnet samtidigt som de är uppmärksamma och responsiva på barnets signaler och behov, så kallad auktoritativ föräldrastil, har samband med en hälsosam viktutveckling och skydd mot övervikt (11). Denna föräldrastil karakteriseras av en låg grad av matförbud och påtryckning för att få ett barn att smaka eller äta. Även om föräldrar har goda intentioner med att försöka pressa barnet att äta mer hälsosamt har flera studier visat att föräldrars agerande som rollmodeller istället är av större betydelse, inte minst vad gäller barns intag av frukt och grönsaker (12-15). Vid ett responsivt förhållningssätt styrs barnets matintag och ätbeteende av barnets egna mättnadssignaler. Ett växande forskningsområde är individers förmåga att identifiera och reglera hunger och mättnad då det ses som en av flera förklaringar till varför individer äter i avsaknad av hunger. Flera översiktsstudier har visat på ett samband mellan att äta i avsaknad av hunger och övervikt och fetma hos barn (16, 17), bland både pojkar och flickor (18). I en systematisk översikt av interventioner med syfte att förebygga övervikt och fetma hos barn, bedöms interventioner som stödjer småbarnsföräldrar i ett responsivt förhållningssätt i måltidssituationen, som de mest lovande (19).

Samtidigt som hemmiljön anses avgörande för barns matvanor visar flera studier såväl svenska som internationella att matvanor varierar med socioekonomisk tillhörighet, där grupper med högre socioekonomisk status har bättre matvanor (20), i synnerhet vad gäller intaget av frukt och grönsaker. I dessa studier har högre socioekonomisk status och/eller längre utbildning kopplats till ett högre intag (20, 21). Mönstret ses både internationellt och hos svenska barn (22) och vuxna (23, 24). Det finns emellertid få forskningsstudier som undersökt sambandet hos svenska barn och deras föräldrars socioekonomiska status. Nedan presenteras resultatet från en svensk studie (22). För att bena ut resultaten från den behöver man skilja på föräldrar som migrerat och föräldrar som är födda i Norden.

För de föräldrar som migrerat till Sverige sågs inget samband med utbildning och barnens frukt- och grönsaksintag. Gruppen barn till migrerande föräldrar hade högre intag av frukt, grönsaker och ohälsosamma livsmedel, jämfört med barn till föräldrar födda i Norden (22).

För de födda i Norden visade det sig att utbildning var den viktigaste faktorn för barns frukt- och grönsaksintag. Om föräldrarna hade kortare utbildning var intaget lägre än om föräldrarna hade längre utbildning. På samma sätt var övervikt vanligare hos barn till föräldrar med kortare utbildning (22). Internationella studier på barn och vuxna

stödjer sambandet mellan ökad förekomst av fetma vid låg socioekonomisk status i höginkomstländer (25-27). Även i Stockholms län är förekomsten av fetma hos fyraåringar högre i familjer som bor i områden med låg köpkraft (3).

Förskolans betydelse för barns matvanor

Nästan alla svenska barn går i förskola och äter många av sina måltider där. Förskolan har därför en unik potential för att främja goda matvanor hos barn. I förskolan kan barn, oberoende av föräldrars socioekonomi, få möjlighet och stöd i att utveckla goda matvanor. Måltidssituationen i förskolan, där barn äter tillsammans med pedagoger och andra barn, ger möjligheter att skapa egna konkreta erfarenheter och få rollmodeller att följa. Just praktisk övning och rollinläring utgör viktiga hörnstenar i barns lärande (28-30). Studier visar att barn äter mer frukt och grönsaker om deras föräldrar är goda förebilder (14, 15) och även om pedagoger (31) och andra barn (32) i förskolan är hälsofrämjande rollmodeller. Forskare som studerar relationen mellan barns- och förskolepersonals beteende i måltidssituationen drar slutsatsen att pedagoger i förskolan bör vara hälsofrämjande rollmodeller och stödja barn i att känna igen och förlita sig på sina egna mättnadssignaler, snarare än att insistera på att de ska prova nya livsmedel (31) och att de bör få stöd i och tränas i att vara mer responsiva i måltidssituationen (33).

För att förskolan till fullo ska kunna utnyttja sin hälsofrämjande potential krävs emellertid att verksamheten vilar på vetenskaplig grund. Det innebär att förskolan ska följa nationella styrdokument (34-37) om arbetet med mat, måltidspedagogik och hälsa och att man gör det hälsofrämjande arbetet till en del av det systematiska kvalitetsarbetet.

Det betyder i praktiken:

- att förskolan serverar näringsriktiga måltider
- att pedagoger agerar som hälsofrämjande förebilder under måltiden
- att pedagoger använder sig av teoretisk och praktisk pedagogik med syfte att utveckla barns kompetens om livsmedel, likväl som om mat och matlagning
- att pedagoger arbetar metodiskt med beteendeförändring genom ökad exponering för det man vill främja
- att pedagoger ger barnen tillfällen att träna på att identifiera och reglera hunger och mättnadssignaler genom att pedagogerna är responsiva i måltidssituationen
- att pedagoger regelbundet följer upp det hälsofrämjande arbetet.

Dessa förutsättningar undersöks i denna rapport.

Syfte

Syftet med undersökningen var

- att kartlägga det hälsofrämjande arbetet med mat- och rörelsevanor i länets förskoleverksamheter
- att föreslå förbättringar i det hälsofrämjande arbetet med mat- och rörelsevanor
- att utgöra baslinje för effektutvärdering av Stockholms läns landstings webbverktyg Elevhälsportalen – förskola.

Metod

Studien genomfördes som en verksamhetsövergripande kartläggning i Stockholms län av förskolornas arbete med att främja goda matvanor och fysisk aktivitet. Undersökningen har riktats till länets samtliga förskolor hos både kommunala och fristående huvudmän och genomförts på tre nivåer: förskola, förskolechef och verksamhetschef. I denna rapport presenteras resultat från förskolornas arbete rörande mat och måltider på nivå förskola. Kartläggningen rör faktorer som i internationell forskning visats ha stor betydelse för förskolebarns mat- och rörelsevanor.

Datainsamlingen var enkätbaserad. Enkätfrågorna baserades i huvudsak på frågor från två instrument som testats och validerats (38, 39) och som översatts och anpassats till svensk kontext. I bilaga 2 redovisas hur samtliga frågor anpassats. Enkäten skickades ut till samtliga förskolor i Stockholms län som kunde identifieras på kommunernas respektive hemsidor. Enkäten bestod av 32 frågor, som pilottestats på målgruppen. Frågorna gällde sociala, fysiska och organisatoriska faktorer som kan påverka förskolans förutsättning att främja goda mat- och rörelsevanor. Den som besvarade enkäten ombads vara väl insatt i arbetssätt och dagliga rutiner på förskolan. Enkäten skickades först ut som en digital webbenkät med en påminnelse. Därefter skickades en pappersenkät via post till dem som inte svarat samt ytterligare en påminnelse. Förskolan gavs även möjligheten att besvara enkäten via en telefonintervju. Datainsamlingen pågick från mars till augusti 2016.

Indikatorer för hälsofrämjande måltider

För att fastställa näringsriktigheten i en måltid krävs omfattande datainsamling och fler detaljerade frågor än de som ingick i den aktuella kartläggningen. Lågt intag av frukt och grönsaker är en indikator för ohälsa (40) och ojämlikhet i hälsa (23). Enligt en av Livsmedelsverkets kostundersökningar av barns matvanor får bara en av tio fyraåringar i sig tillräckligt med frukt och grönsaker (41). Livsmedelsverket anger vidare att "Barn mellan fyra och tio år behöver ungefär 400 gram frukt och grönt per dag. Det motsvarar exempelvis två frukter och två rejäla nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova grönsaker, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål". I denna rapport har det serverade utbudet av frukt, grönsaker och baljväxter använts som en indikator på en hälsofrämjande måltid. Det serverade utbudet av frukt, grönsaker och baljväxter har här definierats som en sammanvägning av svaren på flera frågor (bilaga 1, frågorna; 22, 24, 25, 26) om frukt, grönsaker och baljväxter.

Vidare har en hälsofrämjande måltid i denna rapport definierats som en måltid med ett brett utbud av frukt, grönsaker och baljväxter. Att servera ett brett utbud av grönsaker har i sin tur definierats som att ofta servera många olika sorters grönsaker och baljväxter; erbjuda flera olika grönsakskomponenter till lunch samt; servera frukt eller grönsaker till samtliga måltider. Det senare i enlighet med nationella råd för förskolans måltider (34).

Omdömen om måltiderna har därefter använts för att tilldela måltiderna följande omdömesgrader eller definitioner: sannolikt hälsofrämjande, begränsat hälsofrämjande, mycket begränsat hälsofrämjande, sannolikt inte hälsofrämjande.

Definitioner som används i analysen

Sannolikt hälsofrämjande

Serverar frukt eller grönsak till samtliga måltider* OCH ≥ 4 grönsakskomponenter till lunch
OCH baljväxter $\geq 2-3$ ggr/v OCH ≥ 2 grova grönsaker/dag

Begränsat hälsofrämjande

Serverar frukt eller grönsak till samtliga måltider* OCH ≥ 3 grönsakskomponenter till lunch
OCH baljväxter ≥ 1 ggr/v OCH/ELLER ≥ 2 grova grönsaker/dag

Mycket begränsat hälsofrämjande

Serverar frukt och grönsak, men uppfyller inte ovanstående frekvenser

Sannolikt inte hälsofrämjande

Serverar INTE frukt eller grönsak till samtliga måltider*

*Frukt på förmiddagen inkluderas i frukosten

Resultat

Drygt hälften av förskolorna i länet besvarade enkäten: 1 174 av 2 245 förskolor (52 %). Svansfrekvensen varierade mellan länets olika kommuner och Stockholms stads stadsdelar från 38 till 88 procent (bilaga 3, bortfallsanalys). Det fanns ingen markant skillnad mellan svansfrekvens och socioekonomisk tillhörighet i förskolans område, men data indikerar att svansfrekvensen var något högre i mindre välbärgade områden jämfört med mer välbärgade områden (bilaga 3).

Enligt Skolverkets uppgift om antal inskrivna barn i förskolor år 2015 (46), representerar enkätunderlaget drygt hälften av länets inskrivna barn. Kommunala huvudmän deltog i något mindre utsträckning än fristående huvudmän (51 % jämfört med 54 %), men eftersom det finns fler kommunala än fristående förskolor blir fördelningen bland de svarande då 53 procent kommunala och 47 procent fristående förskolor. Av förskolorna i innerstaden (Kungsholmen, Norrmalm, Södermalm, Östermalm) svarade 47 procent på enkäten, jämfört med 53 procent i övriga länet.

I denna rapport presenteras endast de delar av resultaten som hänför sig till mat, matvanor och måltidssituationen. Svansfrekvenser för samtliga frågor är presenterade i bilaga 1.

Hälsofrämjande måltider

Utbud av frukt och grönsaker

Nio av tio förskolor (89 %) serverade frukt någon gång under förmiddagen och var fjärde (24 %) till frukost. Alla förskolor serverade inte frukost, men där frukost serverades erbjöds frukt på var tredje förskola (35 %). Det var vanligare att servera grönsaker än frukt till frukost (43 % serverade grönsaker). Den övervägande majoriteten av förskolorna (81 %) svarade att de serverade grönsaker till lunch och hälften (48 %) att de serverade grönsaker till mellanmål. Åtta av tio förskolor följer Livsmedelsverkets råd om frukt eller grönt till varje måltid, se tabell 1. Inga skillnader kunde här ses mellan kommunala eller fristående huvudmän. I tabell 1 har frukt som serveras på förmiddagen inkluderats i frukost.

Tabell 1. Andelen förskolor som serverar frukt eller grönsaker till samtliga serverade måltider (frukost*, lunch, mellanmål)

	Ja (n=841)	Nej (n=178)
Fristående (%)	80,3	19,7
Kommunala (%)	84,5	15,5
Totalt (%)	82,5	17,6

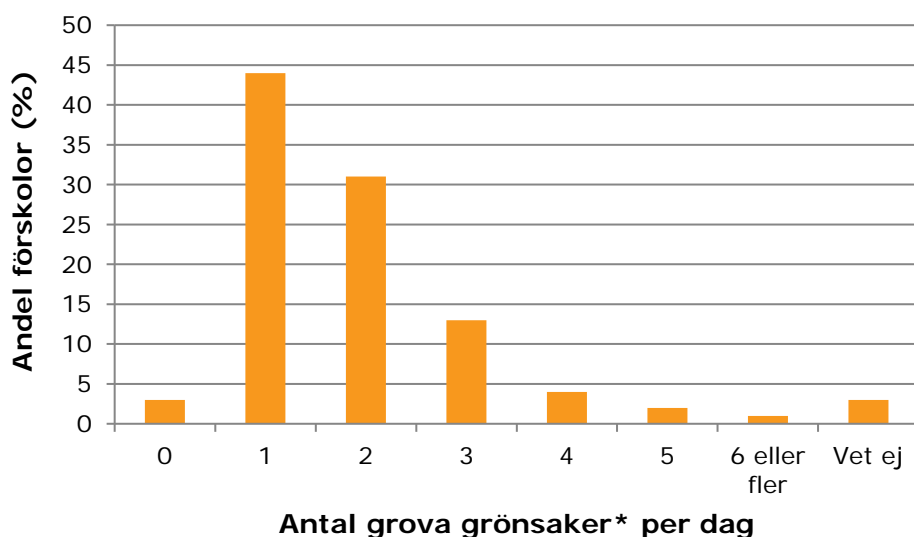
*Inklusive frukt på förmiddagen.

Nio av tio förskolor serverade en eller flera grönsakskomponenter till lunch, men det var vanligast att servera tre olika grönsakskomponenter, se figur 1. Med en grönsakskomponent menas en separat grönsak eller en grönsaksblandning, till exempel en blandad sallad. Två tredjedelar av förskolorna serverade tre eller flera sorters grönsakskomponenter till lunch.



Figur 1. Antal grönsakskomponenter som serverades till lunch. Grönsaks-komponent definieras som olika separata grönsaker eller grönsaksblandningar. Blandade grönsaker i en skål (t.ex. sallad) räknas som en grönsakskomponent.

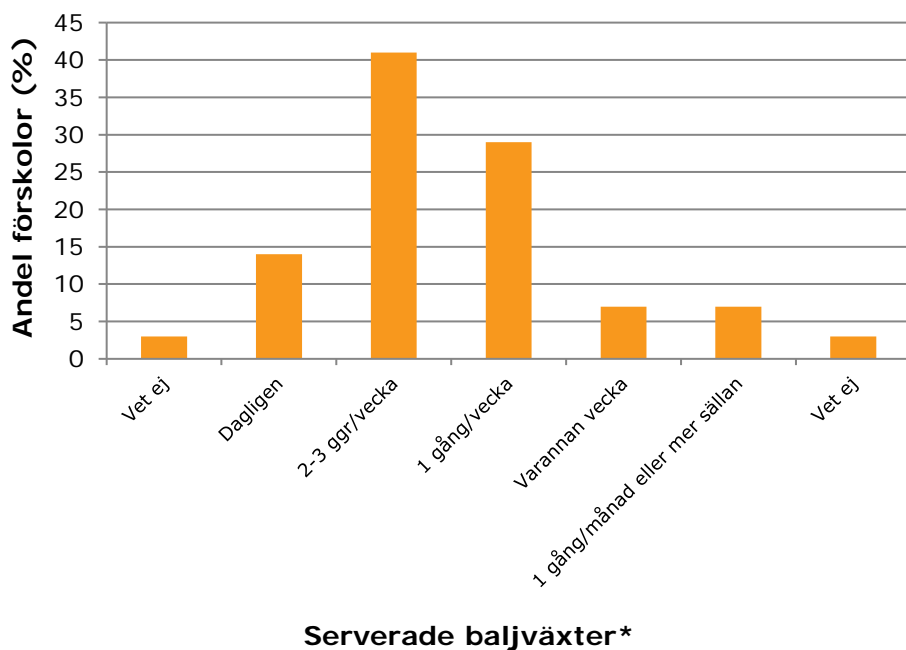
En femtedel av förskolorna serverade varje dag minst tre sorters grova grönsaker medan det var vanligast (44 %) att servera endast en grov grönsak per dag (figur 2). Med grova grönsaker avses till exempel rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli och gröna bönor, men inte baljväxter och isbergssallad, tomat eller gurka.



Figur 2. Antal serverade grova grönsaker per dag

*Med grova grönsaker avses till exempel rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli och gröna bönor, men inte baljväxter och isbergssallad, tomat och gurka.

Baljväxter serverades varje dag på 14 procent av förskolorna och flera gånger per vecka på två av fem förskolor, se figur 3. Med baljväxter avses bönor, linser, ärtor och kikärtor (inklusive hummus) men inte bönor som äts i sin skida.



Figur 3. Serveringsfrekvens baljväxter

*Med baljväxter avses bönor, linser, ärtor och kikärter (inklusive hummus) men inte bönor som äts i sin skida.

Genom att dela frukt och grönsaker i bitar, så att barnen lättare kan äta dem med fingrarna, kan förskolan öka tillgängligheten till frukt och grönsaker. Den absoluta majoriteten av alla förskolor delade varje dag frukt och grönsaker i bitar. Det var mer än dubbelt så vanligt att dela frukt som att dela grönsaker. Tre fjärdedelar (74 %) av förskolorna svarade att de serverade delad frukt två gånger per dag och hälften att de serverade delade grönsaker en gång per dag. En tredjedel serverade delade grönsaker två gånger per dag.

Hur och när grönsakerna serveras kan också påverka tillgängligheten. Att erbjuda grönsaker innan den övriga maten har i studier visats öka intaget av grönsaker (42). I enkäten frågades om grönsakerna serverades före, till eller efter maten. En femtedel svarade att de serverade grönsaker före maten, medan majoriteten (76 %) serverade grönsakerna till maten.

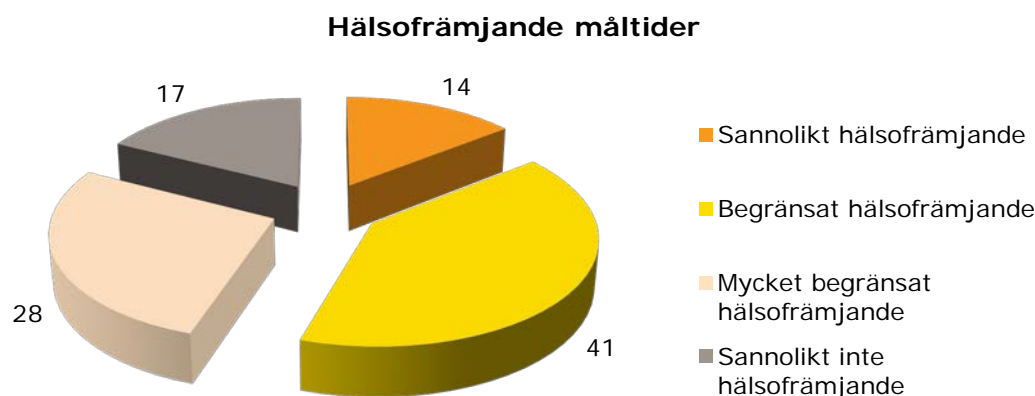
Hälsofrämjande måltider utifrån indikatorer

Bland länets förskolor bedöms endast 14 procent servera *sannolikt hälsofrämjande måltider*. (Se de olika omdömesgraderna och deras definitioner i faktarutan på sidan 12.) Med det avses att de erbjuder ett varierat och relativt stort utbud av frukt och grönsaker. Bedömningen baseras på att de erbjuder frukt eller grönsaker till samtliga måltider, att de till lunch serverade minst fyra olika grönsakskomponenter varav två grova samt att de därtill serverade baljväxter två till tre gånger per vecka.

En betydligt större andel, 41 procent, bedöms servera *begränsat hälsofrämjande måltider*. Dessa förskolor erbjuder frukt eller grönsaker till samtliga måltider men hade ett något mindre och inte lika varierat utbud av grönsaker och baljväxter till lunch.

Drygt var fjärde förskola (28 %) erbjöd frukt eller grönsaker till samtliga måltider men hade i övrigt ett mycket begränsat utbud. De har därför bedömts som om de inte erbjuder ett tillräckligt varierat utbud och därmed serverar *mycket begränsat hälsofrämjande måltider*.

Att varken erbjuda frukt eller grönsaker till måltiderna, har definierats som att förskolan *sannolikt inte serverar hälsofrämjande måltider*, vilket i kartläggningen gällde för 17 procent av förskolorna, figur 4.



Figur 4. Andel förskolor som serverar hälsofrämjande måltider

Tillagning av maten

En klar majoritet av förskolorna tillagade maten på plats på den egna förskolan. På sju av tio förskolor tillagades hela måltiden, det vill säga både huvudrätter av kött, fisk, fågel etcetera samt potatis/pasta/ris och sallad/grönsaker. På var fjärde (23 %) tillagades ingen mat alls, det vill säga inte någon av måltidskomponenterna.

Frukost

På cirka en tredjedel (29 %) av förskolorna serverades inte frukost.

Pedagogiska arbetssätt som kan öka preferens, intresse och kunskap

För att öka preferens, intresse och kunskap om livsmedel och maträtter kan förskolan använda sig av olika pedagogiska arbetssätt och aktiviteter.

Planerade praktiska matlagningsaktiviteter tillsammans med barnen förekom flera gånger per vecka eller minst en gång i månaden på endast cirka en femtedel av förskolorna (18 %). På två av fem förskolor förekom det mer sällan än någon gång per år eller ännu mer sällan. Det var betydligt vanligare att ha teoretiska aktiviteter kring mat och livsmedel. Exempelvis kunde detta ske som strukturerade samtal vid måltiden eller något annat tillfälle kring maträtters eller livsmedels namn, smak eller andra sensoriska egenskaper, livsmedelskedjan eller varifrån maten kommer. Hälften av förskolorna (48 %) svarade att de hade sådana samtal varje vecka eller oftare. På var fjärde förskola förekom det dagligen.

Drygt hälften av förskolorna (55 %) svarade att de odlade frukt, bär, grönsaker eller kryddor utomhus och 36 procent inomhus minst en gång per termin. På 37 procent av förskolorna plockade man regelbundet bär eller svamp i skogen och på 40 procent

skördade man av förskolans fruktträd och bärbuskar. En fjärdedel (24 %) använde även skörden i matlagningen.

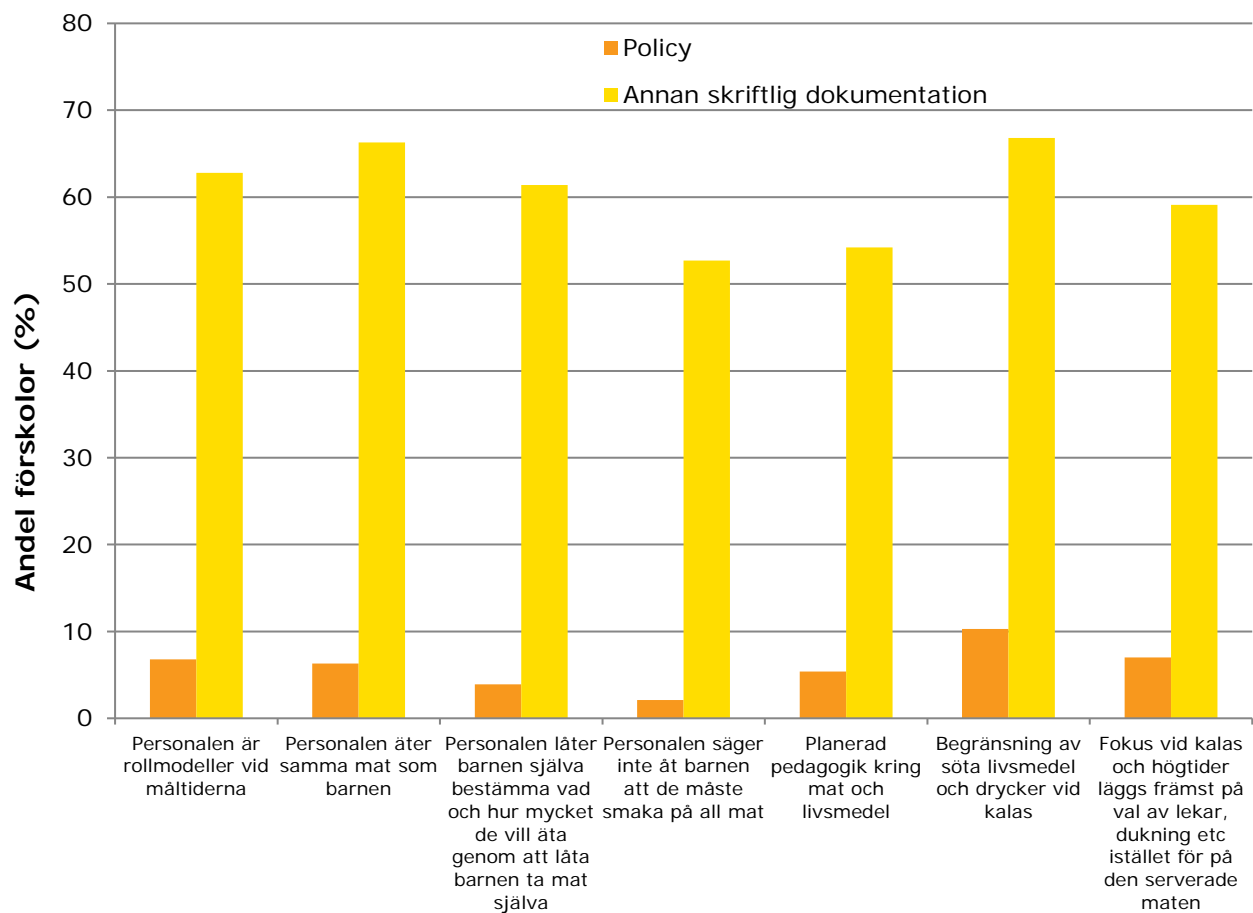
Måltidspersonalens kompetens nyttjades mycket sällan i det pedagogiska arbetet. På 45 procent av förskolorna deltog måltidspersonalen aldrig eller mer sällan än en gång per år i det pedagogiska arbetet. På knappt en av fyra förskolor (23 %) deltog måltidspersonal flera gånger per termin i det pedagogiska arbetet.

Policy eller annan skriftlig dokumentation

Knappt två tredjedelar av förskolorna (62 %) hade en policy eller annan skriftlig dokumentation gällande mat, måltider eller måltidspedagogik. Ungefär var tionde förskola (11 %) svarade att de inte visste om de hade någon policy eller skriftlig dokumentation. Med skriftlig dokumentation avsågs till exempel rutiner, arbetsbeskrivningar, introduktionsmaterial, texter på hemsidan och så vidare. Förskolorna uppgav sig dock ha denna typ av skriftliga underlag i betydligt större utsträckning än policys, se figur 5. Om förskolan hade en policy, handlade denna oftast om begränsningar av söta livsmedel och drycker vid kalas. Näst vanligast var att ha en skriftlig dokumentation (ej policy) om att pedagogerna ska äta samma mat som barnen.

Minst vanligt var någon form av dokumentation för pedagogernas beteende i måltidssituationen där man beskrivit på vilket sätt de förväntades stödja barn i att själva identifiera och reglera hunger och mättnadssignaler. I enkäten efterfrågades innehållet i dokumentationen och som exempel gavs meningar som ”pedagogerna säger inte åt barnen att de måste smaka på all mat” och ”pedagogerna låter barnen själva bestämma vad och hur mycket de vill äta genom att låta barnen ta mat själva”. Syftet med att ge dessa exempel var att få fram en skattning av hur tydlig förskolan är i sitt sätt att arbeta med ett responsivt förhållningssätt där pedagoger inte pressar, insisterar eller utövar påtryckning på barn som inte vill smaka eller äta av maten.

Av de förskolor som hade skriftlig dokumentation eller en policy svarade nio av tio (92 %) att de följde upp dem. Fyra av tio förskolor (44 %) gjorde årliga uppföljningar och dokumenterade dem skriftligen.



Figur 5. Innehåll i policys och skriftlig dokumentation gällande mat och måltider

Diskussion

I Sverige äter både barn och vuxna för lite frukt och grönt (23). Bara en av tio fyraåringar äter tillräckligt med frukt och grönsaker (41). I Stockholms län har var tionde fyraåring övervikt eller fetma, och de sociala skillnaderna är stora. Flest barn med övervikt och fetma finns i resurssvaga och socioekonomiskt utsatta områden (3).

Förskolan i Sverige når nästan alla barn, oberoende av social bakgrund. Det innebär att de flesta barn äter fler måltider tillsammans med pedagoger i förskolan än med sina föräldrar i hemmet. Förskolans lagade måltider karakteriseras av att de äts tillsammans med andra, där både vuxna och andra barn är rollmodeller. Måltiderna tillhandahåller därför både strukturella och pedagogiska förutsättningar som är centrala i barns lärande. Förskolan har därmed unika förutsättningar att främja goda matvanor hos barn och därigenom motverka social ojämlikhet i hälsa.

Resultatet från kartläggningen, som omfattar 52 procent av alla länets förskolor, ger en någorlunda representativ och generaliserbar bild av Stockholms läns förskolors arbete med att främja goda matvanor. Studien illustrerar förskolornas förutsättningar för detta arbete genom sin fysiska miljö och genom styrning och uppföljning av dagliga rutiner och policys. Kartläggningen är unik i sitt slag, då ingen lika omfattande undersökning av förskolans hälsofrämjande arbete tidigare har gjorts på regional eller nationell nivå. Den bidrar med att identifiera starka och svaga sidor och kan därmed utgöra ett kunskapsunderlag för förskolans möjligheter att arbeta på nya sätt med matvanor och måltider.

Vilken mat vi äter och vilka matvanor vi utvecklar beror av många olika faktorer. Det finns också många olika sätt att studera dessa faktorer. I den här kartläggningen har vi valt att studera förskolans arbete med mat och matvanor genom ett urval av faktorer och strukturella förutsättningar som i forskningen visats påverka barns intag av frukt och grönsaker. Det bör här betonas att det som kartlagts långt ifrån täcker in alla påverkansfaktorer som finns kring hur matvanor och övervikt utvecklas. Istället kan det ses som ett kunskapsunderlag för ett mer evidensbaserat arbetssätt och för hur förskolan skulle kunna använda och nyttiggöra den forskning som finns inom området.

Tidigare erfarenheter från arbetet med förskolans hälsofrämjande arbete vittnar om en verksamhet med hög kompetens och pedagogisk medvetenhet, men att förskolan skulle kunna förbättra tillämpningen av sin pedagogiska kompetens i måltidssituationen.

Hälsofrämjande måltider

Följsamhet till nationella råd för förskolans måltider

I de nationella råden "Bra måltider i förskolan" ger Livsmedelsverket rådet om "frukt eller grönt till varje måltid – gärna olika sorter". Då endast en av tio fyraåringar äter tillräckligt med frukt och grönsaker vore det också synnerligen önskvärt att förskolan serverade frukt och grönsaker till alla måltider. Särskilt till frukost och mellanmål, som är svårare att göra näringsmässigt kompletta än lagade måltider. Resultaten visar dock att endast fyra av tio förskolor serverar grönsaker till frukost och bara drygt hälften av förskolorna serverar frukt till mellanmål. Om man inkluderar frukt på förmiddagen i frukosten, kan en välvillig tolkning ändå sägas visa att förskolorna har en hög följsamhet till det nationella rådet. Åtta av tio förskolor kan i så fall sägas servera frukt och/eller grönsaker till varje måltid.

Den vedertagna bilden av förskolans fruktstund bekräftas i denna kartläggning. Nästan alla förskolor serverar frukt någon gång under förmiddagen. I övrigt är det inte så vanligt med frukt till frukost.

Utbud av grönsaker och potential att förebygga övervikt

Enligt Skolverkets allmänna råd för förskolan bör förskolan servera näringsriktiga måltider. I Livsmedelsverkets råd "Bra måltider i förskolan" anges vidare att frukost, lunch och mellanmål i förskolan bör ge cirka 70 procent av dagsbehovet av energi och näring.

Livsmedelsverket anger ingen specifik definition av begreppet "näringsriktig" uttryckt i livsmedelsval och livsmedelsmängder. En näringsriktig måltid kan se ut på flera olika sätt, men kan knappast sägas vara näringsriktig om den inte innehåller tillräckligt med grönsaker eller baljväxter. Grönsaker behöver också serveras till lunch oavsett om de erbjuds både till frukost och mellanmål. Detta beror på att de sorters grönsaker och vegetabilier, som vanligen serveras till lagade måltider, näringsmässigt skiljer sig från dem som vanligen serveras till frukost och mellanmål. Det är exempelvis ovanligt med folatrika grönsaker som broccoli, brysselkål eller spenat till frukost eller mellanmål. Detsamma gäller för fiber- och järnrika vegetabilier som ärtor, bönor och linser. Nästan alla förskolor (89 %), men inte alla, serverar grönsaker till lunch.

Ur ett överviktsförebyggande folkhälsoperspektiv är det bekymmersamt att mycket av den mat vi äter och exponeras för är energität. Energität mat har det gemensamt att den innehåller mycket fett och/eller mycket tillsatt socker men lite fiber samt att den ger mycket energi men lite vitaminer och mineraler. Det är problematiskt, eftersom intag av energität mat har samband med viktuppgång och ökat kroppsfett (43, 44). Barn är en särskilt utsatt grupp då mycket av marknadsföringen av energitäta och ohälsosamma livsmedel riktar sig direkt till dem (45, 46). För att barn ska få en hälsosam viktutveckling behöver de öva på att sätta samman måltider som är näringsmässigt kompletta utan att innehålla för mycket energi. Grönsaker har som regel låg energitäthet. Att låta en stor andel av maten på tallriken utgöras av grönsaker kan därför vara en strategi för att minska måltidens energitäthet. Att erbjuda barn möjlighet till rollinläring genom att se vuxna äta enligt Tallriksmodellen (figur 6), där grönsaker utgör en betydande andel på tallriken, är därför ett lämpligt och pedagogiskt arbetsätt för att lära barn att komponera måltider som har en hög näringstäthet, lagom energitäthet och som samtidigt ger tillräckligt stor volym för att ge mättnad.



Figur 6. Tallriksmodellen. Källa: Livsmedelsverket.

Ett annat arbetsätt för att hjälpa barn att äta mer grönsaker är att exponera dem för flera olika sorters grönsaker. Forskning har visat att en ökad exponering av frukt och

grönsaker leder till ett ökat intag (47-50). Serveras många olika sorter finns också utrymme för en stor näringsmässig variation som kommer med olika färger, grova och mindre grova grönsaker, fiberrika baljväxter och mindre fiberrika grönsaker och så vidare. Två tredjedelar av förskolorna erbjuder tre eller flera sorters grönsaker till lunch. I "Bra måltider i förskolan" ges inte några specifika råd gällande antal sorter av grönsaker eller andel grova grönsaker och baljväxter. Råden för skolan (51) är mer specifika och vägledande och kräver därmed inte lika fördjupade kunskaper i näringslära för att skapa en bred variation av vitaminer, mineraler, fibrer och bioaktiva ämnen. I råden för skolan anges att salladsbordet "bör innehålla minst fem sorters grönsaker, baljväxter, grönsaksblandningar eller frukt" och att "merparten av grönsakerna bör vara grova" samt att "baljväxter bör serveras dagligen på salladsbordet". I jämförelse med dessa råd är det 15 procent av förskolorna som dagligen serverar fem eller fler sorter, 20 procent som dagligen serverar tre eller fler grova grönsaker och 14 procent som varje dag serverar baljväxter.

En enkel hälsofrämjande insats som i forskning visats kunna öka barns intag av grönsaker (42) är att servera grönsakerna/salladsbordet före den övriga maten. Det finns också beskrivet i råden för skolan (51). Livsmedelsverket anger i "Bra måltider för förskolan" inga specifika råd om att servera grönsakerna före den övriga maten, men det är positivt att en femtedel av förskolorna gör det ändå. Betydligt fler förskolor skulle kunna servera grönsaker/baljväxter före maten och därmed främja intaget.

Ett annat sätt att öka tillgänglighet till frukt och grönsaker är att dela dem i mindre bitar. Denna enkla och billiga åtgärd har i forskning visat sig öka barns frukt- och grönsaksintag (52). Resultatet från kartläggningen visar att det är vanligare att man delar frukt än att man delar grönsaker. Detta trots att barn äter färre grönsaker än frukter (41). Barn i åldrarna fyra till tio år rekommenderas att äta 400 gram frukt och grönsaker per dag, vilket enligt Livsmedelsverket skulle innebära en fördubbling av intaget för att nå rekommendationen. En enkel åtgärd för att öka intaget skulle därför kunna vara att oftare, gärna till varje måltid, erbjuda portionsbitar av grönsaker lämpliga att äta med fingrarna.

Hälsofrämjande måltider – en sammanvägd bedömning

För att få en valid skattning av måltiders näringsriktighet krävs omfattande datainsamling och antalet frågor i enkäten hade då behövt fördubblats, varför vi i denna kartläggning valt att fokusera enbart på utbudet av frukt och grönsaker. Även om det ur ett folkhälsoperspektiv vore värdefullt att få en bättre skattning av näringsriktigheten i förskolans måltider, gjordes ett övervägande om att begränsa enkäten. Detta gjordes mot bakgrund av att kartläggningen omfattar flera aspekter av förskolans hälsofrämjande arbete. Resultat från pilottestning visade också att förskolorna inte accepterade fler enkätfrågor.

Resultatet från kartläggningen visar att det vore önskvärt att betydligt fler förskolor förbättrade serveringen av frukt och grönsaker. Det i sin tur skulle leda till en större andel förskolor som serverade hälsofrämjande måltider. Det går visserligen inte att sätta likamed-tecken mellan ett rikt utbud av frukt och grönsaker och en hälsofrämjande måltid, men utbudet kan ses som en indikator för hälsofrämjande måltider eftersom frukt och grönsaker är centrala för att måltiden ska kunna anses näringsriktig, samtidigt som dessa hör till en av de livsmedelsgrupper som behöver öka mest jämfört med rekommendationen.

Vid en sammanvägd analys av utbudet av frukt och grönsaker är bedömningen att endast 14 procent av förskolorna erbjuder en sådan kombination av frukt och grönsaker

så att måltiderna kan bedömas som *sannolikt hälsofrämjande*. Detta sagt mot bakgrund av vad som kan anses vara förenligt med barns näringsbehov och en vetenskapligt baserad kunskap om hur intaget kan påverkas av exponering för frukt och grönsaker.

Betydelsen av näringsriktiga och varierade måltider i förskolan betonas också i både Skolverkets allmänna råd (35) och skollagen (37). I Allmänna råd för förskolan från år 2017 (35) har formuleringarna dessutom skärpts gällande förskolans måltider. I de nya råden anges att huvudmannen och förskolechefen "bör säkerställa att det serveras näringsriktiga och varierade måltider". För det krävs att måltiderna ingår som en del i det systematiska kvalitetsarbetet. Det understryker behovet av ett validerat och användarvänligt instrument som kan vara ett stöd för uppföljning av näringsriktighet och variation i förskolans måltider. Ett motsvarande instrument finns för skolan, *Skolmat Sverige*, och skulle kunna vidareutvecklas för förskolan.

Måltidsordning

I Skolverkets Allmänna råd för förskolan anges att "Det är angeläget att förskolan serverar barnen frukost, lunch och mellanmål på regelbundna tider och att det inte är för lång tid mellan måltiderna"(35). Nästan en tredjedel av förskolorna serverar ingen frukost, vilket är anmärkningsvärt. Det är önskvärt att barn får en vana att äta på morgonen, eftersom det annars kan bli för lång tid till lunch. Föräldrar har ett viktigt ansvar att lära sina barn vanan att äta frukost, men i de fall där barnen inte serveras frukost hemma är förskolans frukost av central betydelse. Oavsett var måltiden äts är det särskilt viktigt att frukostvanan etableras innan skolstart. Studier har visat att frukosten har positiv påverkan både på kognition, koncentration och minne (53). Frukost, till skillnad från lunch och middag, är en måltid som barn dessutom tidigt tar ansvar för att både komponera och äta själva. Att avstå från frukost har även visat sig ha samband med ökad risk för typ 2-diabetes, vilken i sin tur är en riskfaktor för andra negativa hälso-utfall (54).

Pedagogiska arbetssätt som kan främja goda matvanor

Interventionsforskning visar att barn som får utveckla praktisk och teoretisk kunskap om mat och livsmedel äter mer frukt och/eller grönsaker och är mer villiga att prova och smaka på nya frukter och/eller grönsaker (55, 56). För att uppnå rekommenderat frukt- och grönsaksintag är det därför önskvärt att förskolan arbetar målinriktat och systematiskt med att utveckla barns matkompetens. Det kan exempelvis ske genom att alla barn erbjuds regelbundna matlagningsaktiviteter med både teoretiska och praktiska inslag och där barnen är med och lagar mat.

Glädjande nog arbetar så många som hälften av förskolorna med teoretiska aktiviteter kring mat och livsmedel, som exempelvis strukturerade samtal om smak, konsistens, ursprung etcetera. Dock har bara en fjärdedel av förskolorna dagliga samtal om mat och livsmedel, vilket innebär att det teoretiska arbetet är långt ifrån en integrerad del av pedagogiken. Samtal om matens ursprung av typen från "ax till limpa" borde vara självklara och dagliga inslag. Därigenom kan barnen regelbundet få möjlighet att reflektera över matens egenskaper, varifrån den kommer etcetera. Här har förskolan stora möjligheter att med enkla medel utveckla sitt arbete.

Att laga maten på den egna förskolan ger goda förutsättningar att variera livsmedelsval, kryddning, konsistens etcetera, vilket i sin tur även kan ge stora möjligheter att samtala om sensorik. Om barn på regelbunden basis ges möjlighet att vara med och laga

förskolans mat, kan de få personliga erfarenheter av råvaror och matlagning och därigenom utveckla sin matkompetens. Ett strukturellt hinder för praktiska mataktiviteter kan vara frånvaro av ett fullt rustat kök. Det är därför positivt att hela sju av tio förskolor lagar all mat själva, vilket betyder att de har utmärkta fysiska förutsättningar för att låta barnen delta i praktiska matlagningsaktiviteter. På ungefär var fjärde förskola tillagas varken huvudrätt eller grönsaker till sallad, vilket för dessa förskolor innebär att de har en betydligt större pedagogiskt utmaning att öka barnens matkompetens. På dessa förskolor krävs en stor hälsopedagogisk medvetenhet för att genomföra planerade matlagningsaktiviteter. Det bygger på att livsmedel jämföras med exempelvis kriterier och papper och ses som en del av det pedagogiska materialet. Planerade praktiska matlagningsaktiviteter med barnen visar sig i realiteten vara sällan förekommande, och hela 17 procent av förskolorna svarar att man inte vet hur ofta det förekommer. Förskolan har alltså utvecklingspotential vad gäller att stärka ett mer systematiskt arbete med att utveckla barnens praktiska matkompetens.

Även om det är önskvärt ur pedagogisk synvinkel att man lagar maten på förskolan, bör det påpekas att det inte alltid är den bästa lösningen. På små förskolor kan man ha svårt att rekrytera kvalificerad måltidspersonal till ett tillagningskök, eftersom man sällan kan finansiera en heltidstjänst i köket. Avsaknad av rätt kompetens gör det svårare att variera smak och innehåll på ett lustfyllt, men samtidigt säkert och näringsriktigt sätt. I synnerhet krävs specialkost särskild kompetens. Små förskolor har generellt en särskild utmaning då pedagogisk personal eller föräldrar inte sällan är de som är ersättare i köket vid till exempel sjukfrånvaro.

En underutnyttjad resurs i arbetet med barns matvanor är just måltidspersonalen, vars matlagnings- och livsmedelskompetens skulle kunna användas i större utsträckning. Att involvera all personal i förskolans hälsofrämjande arbete har i forskning visat sig vara positivt när det gäller att öka barnens konsumtion av frukt och grönsaker (57). Måltidspersonalen skulle i större utsträckning kunna medverka vid planering av det pedagogiska arbetet med mat och livsmedel, exempelvis gällande sensorik, råvaror eller genom att de aktivt deltar och delar med sig av sin måltidskompetens på personalmöten. Det är därför olyckligt att måltidspersonalen på var fjärde förskola inte deltog alls i det pedagogiska arbetet.

Det finns vetenskapligt stöd för att odling och skörd av grönsaker och frukt kan öka barnens intresse och konsumtion (58, 59). Olika former av odling eller skörd på förskolans egen gård eller av bär i skogen kan därför ses som en praktisk matlagningsaktivitet och vara ett led i förskolans hälsofrämjande arbete. Det är därför positivt att drygt hälften av förskolorna svarade att man varje termin odlade frukt, bär, grönsaker eller kryddor utomhus. Trettiosju procent svarade att de även plockade bär eller svamp i skogen. Ungefär en fjärdedel av förskolorna använde sig dessutom av skörden i matlagningen, vilket kan bidra till ökad förståelse för kedjan "från jord till bord".

Policy eller annan skriftlig dokumentation

Det är positivt att majoriteten av förskolorna har någon form av policy eller annan skriftlig dokumentation som beskriver det hälsofrämjande arbetet med mat och måltider. Det var dock bara knappt hälften av förskolorna som svarade att de följde upp policyn och att detta dokumenteras skriftligen. Utan uppföljning är det sannolikt att policyns goda intentioner inte implementeras och integreras i förskolans dagliga rutiner. Forskning har visat att ett systematiskt kvalitetsarbete genom att sätta mål, skriva policys, identifiera förbättringsområden, utvärdera och följa upp policyn eller målen kan

förbättra både utbud, pedagogik och rutiner vid måltiden (60, 61). Här finns en viktig förbättringspotential för förskolorna.

Styrkor och svagheter

Kartläggningens styrka är att det är en totalundersökning, det vill säga att samtliga förskolor bjöds in att delta. Det är vidare positivt att drygt hälften av länets förskolor svarat, vilket i relation till andra liknande undersökningar är en acceptabel svarsfrekvens. Det är också en styrka att frågorna är använda i andra studier och/eller bygger på validerade frågor som anpassats till en svensk kontext. Det är vidare en styrka att enkäten är testad och utvecklad i samråd med representanter från målgruppen.

Bortfallsanalysen visade att en något högre andel av de fristående förskolorna deltog, men i absoluta tal deltog fler kommunala förskolor i undersökningen. Svarfrekvensen var något lägre i Stockholms innerstad. Den sociala sammansättningen i områden där förskolorna ligger, skiljer sig inte markant mellan svarande och icke svarande även om en indikation fanns till lägre svarsfrekvens i välbärgade områden.

Det är en svaghet att enkäten konstruerats så att svar från enskilda frågor kunnat motsäga varandra, vilket försvårat tolkningen av resultaten. Exempelvis anger 34 förskolor att de inte serverar lunch men 23 av dessa svarar samtidigt att man tillagar huvudrätt såsom kött, fisk, fågel och säs på förskolan. Det framkom även motstridiga resultat gällande grönsaksutbudet till lunch, där 81 procent svarar att de serverar grönsaker till lunch samtidigt som bara en förskola svarar att de har noll grönsakskomponenter till lunch. Möjligen har begreppet grönsakskomponenter tolkats vidare än grönsaker, trots att begreppet förtydligats med en definition och ett exempel för att underlätta förståelsen. Motstridiga svar hade tekniskt sett kunnat hanteras i webbenkäten, men då hade problematiken kvarstått i pappersenkäten. Det är vidare en svaghet att antalet inskrivna barn kan omfatta både barn som är inskrivna på hel- och på deltid. Detta specificerades inte i frågan och hade varit relevant för slutsatser vid analys av förskolor som erbjöd frukost eller mellanmål. Exakt antal inskrivna barn är dock generellt en osäker uppgift, då antalet varierar under terminen. Detta påpekades också i pilotstudien. Vidare är jämförelsen med Skolverkets uppgift om antal inskrivna barn inte helt korrekt, då Skolverkets uppgift avser år 2015 medan kartläggningen avser år 2016.

Det är både en styrka och en svaghet att urvalet av de strukturella faktorer som kartlagts i denna rapport huvudsakligen har baserats på resultat från interventionsstudier. Styrkan är att det finns ett gediget vetenskapligt stöd för att det är just dessa faktorer som har betydelse. En annan styrka är att det redan idag finns ett tillgängligt verktyg, Elevhälsportalen – förskola, som behandlar de flesta av faktorerna och som kan utgöra ett stöd för implementering. Svagheten är att faktorerna i forskningsrapporterna har studerats i en kontrollerad miljö där andra faktorer som karakteriserar svensk förskola inte har beaktats, som en högre grad av utbildad personal jämfört med många andra länder, eller att svensk förskola har en egen läroplan och lyder under skollagen. Svensk förskola utmärker sig framförallt genom att det i begreppet "omsorg" i skollagen ingår att barnen serveras varierade och näringsriktiga måltider. Detta innebär att vi inte kan säga vilka av de kartlagda faktorerna som är av störst relevans för förskolans möjlighet att främja goda matvanor. Vi kan däremot, med stöd i litteraturen, bestämt hävda att de faktorer som vi studerat har betydelse och att de går att förändra.

Kartläggningen är också unik i sitt slag då ingen lika omfattande undersökning av förskolans hälsofrämjande arbete tidigare har gjorts på regional eller nationell nivå. Den

bidrar med att identifiera starka och svaga sidor i förskolans hälsofrämjande arbete med matvanor och kan därmed utgöra ett kunskapsunderlag för förskolans möjligheter till arbetssätt baserade på vetenskaplig grund. Detta gäller även för andra aktörer som ska bedöma förskolans möjligheter.

Praktiska råd

- Öka teoretiska inslag kring mat och praktiska matlagningsaktiviteter med det direkta syftet att utveckla barns sensorik, ordförråd och praktiska erfarenheter av livsmedel och matlagning.
- Öka exponering och tillgänglighet av grönsaker och baljväxter genom att:
 - dagligen servera baljväxter och flera grövre grönsaker
 - servera dem före den övriga maten
 - dela dem i mindre bitar så att barnen kan äta dem med fingrarna.
- Tydliggör pedagogiska arbetssätt för hur pedagoger kan stödja barn i att själva identifiera och reglera hunger- och mättnadssignaler genom:
 - ett responsivt/lyhört förhållningssätt i måltidssituationen
 - skriftliga rutiner kring att inte pressa, insistera eller utöva påtryckning på barn som inte vill smaka eller äta av maten.

Slutsatser

- Den övergripande slutsatsen är att Stockholms läns förskolor arbetar hälsofrämjande, men att kvalitén varierar.
- De flesta förskolor skulle behöva bredda det hälsofrämjande perspektivet till ett mer medvetet hälsofrämjande arbete och det pedagogiska arbetet, vad gäller mat och måltider (se Praktiska råd) och även involvera måltidspersonalen.
- Det är också önskvärt att det hälsofrämjande arbetet blir mer systematiserat och följs upp i större utsträckning.

Referenser

1. Så kan vi vända trenden. Handlingsprogram övervikt och fetma 2016-2020 Dnr: HSN 1403-0433 (2015).
2. World Health Organization. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva, Switzerland: World Health Organization;2016.
3. Årsrapport. Barnhälsovården i Stockholms län 2016. Barnhälsovårdsenheten. Stockholms läns landsting, 2016.
4. Slutbetänkande kommissionen för jämlik hälsa. Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa. Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa. SOU 2017:47. Stockholm: Socialdepartementet 2017.
5. Cruwys T, Bevelander KE, Hermans RC. Social modeling of eating: a review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*. 2015;86:3-18.
6. Ward SA, Belanger MF, Donovan D, Carrier N. Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13:50.
7. Mazarello Paes V, Ong KK, Lakshman R. Factors influencing obesogenic dietary intake in young children (0-6 years): systematic review of qualitative evidence. *BMJ open*. 2015;5(9):e007396.
8. Hendrie G, Sohonpal G, Lange K, Golley R. Change in the family food environment is associated with positive dietary change in children. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10:4.
9. Gerards SM, Kremers SP. The Role of Food Parenting Skills and the Home Food Environment in Children's Weight Gain and Obesity. *Current obesity reports*. 2015;4(1):30-6.
10. Collins C, Duncanson K, Burrows T. A systematic review investigating associations between parenting style and child feeding behaviours. *J Hum Nutr Diet*. 2014;27(6):557-68.
11. Sokol RL, Qin B, Poti JM. Parenting styles and body mass index: a systematic review of prospective studies among children. *Obes Rev*. 2017;18(3):281-92.
12. Draxten M, Fulkerson JA, Friend S, Flattum CF, Schow R. Parental role modeling of fruits and vegetables at meals and snacks is associated with children's adequate consumption. *Appetite*. 2014;78:1-7.
13. Jones LR, Steer CD, Rogers IS, Emmett PM. Influences on child fruit and vegetable intake: sociodemographic, parental and child factors in a longitudinal cohort study. *Public Health Nutr*. 2010;13(7):1122-30.
14. Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr*. 2009;12(2):267-83.
15. Sweetman C, McGowan L, Croker H, Cooke L. Characteristics of family mealtimes affecting children's vegetable consumption and liking. *J Am Diet Assoc*. 2011;111(2):269-73.

16. Lansigan RK, Emond JA, Gilbert-Diamond D. Understanding eating in the absence of hunger among young children: a systematic review of existing studies. *Appetite*. 2015;85:36-47.
17. Lindsay AC, Sitthisongkram S, Greaney ML, Wallington SF, Ruengdej P. Non-Responsive Feeding Practices, Unhealthy Eating Behaviors, and Risk of Child Overweight and Obesity in Southeast Asia: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*. 2017;14(4).
18. Gearhardt AN, Miller AL, Sturza J, Epstein LH, Kaciroti N, Lumeng JC. Behavioral Associations with Overweight in Low-Income Children. *Obesity (Silver Spring)*. 2017;25(12):2123-7.
19. Redsell SA, Edmonds B, Swift JA, Siriwardena AN, Weng S, Nathan D, et al. Systematic review of randomised controlled trials of interventions that aim to reduce the risk, either directly or indirectly, of overweight and obesity in infancy and early childhood. *Maternal & child nutrition*. 2016;12(1):24-38.
20. Mayen AL, Marques-Vidal P, Paccaud F, Bovet P, Stringhini S. Socioeconomic determinants of dietary patterns in low- and middle-income countries: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(6):1520-31.
21. Roos G, Johansson L, Kasmel A, Klumbiene J, Prattala R. Disparities in vegetable and fruit consumption: European cases from the north to the south. *Public Health Nutr*. 2001;4(1):35-43.
22. Safsten E, Nyberg G, Elinder LS, Norman A, Patterson E. The intake of selected foods by six-year-old Swedish children differs according to parental education and migration status. *Acta Paediatr*. 2016;105(4):421-6.
23. Folkhälsomyndigheten. *Folkhälsan i Sverige 2016. Årlig rapportering*. In: Folkhälsomyndigheten, editor.: Stockholm 2016.
24. Stockholms läns landsting. *Folkhälsorapport 2015. Folkhälsan i Stockholms län*. In: landsting Sl, editor.: Stockholms läns landsting 2015.
25. Newton S, Braithwaite D, Akinyemiju TF. Socio-economic status over the life course and obesity: Systematic review and meta-analysis. *PloS one*. 2017;12(5):e0177151.
26. Stringhini S, Carmeli C, Jokela M, Avendano M, Muennig P, Guida F, et al. Socioeconomic status and the 25 x 25 risk factors as determinants of premature mortality: a multicohort study and meta-analysis of 1.7 million men and women. *Lancet*. 2017;389(10075):1229-37.
27. Chung A, Backholer K, Wong E, Palermo C, Keating C, Peeters A. Trends in child and adolescent obesity prevalence in economically advanced countries according to socioeconomic position: a systematic review. *Obes Rev*. 2016;17(3):276-95.
28. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NS: Prentice-Hall; 1977.
29. Dewey J. *Democracy and Education* New York: The Macmillan Company 1916.
30. Piaget J IB. *The psychology of the child*. London: Routledge & Keagan Paul; 1969 (original work published 1967).
31. Kharofa RY, Kalkwarf HJ, Khoury JC, Copeland KA. Are Mealtime Best Practice Guidelines for Child Care Centers Associated with Energy, Vegetable, and Fruit Intake? *Childhood obesity (Print)*. 2016;12(1):52-8.

32. O'Connell ML, Henderson KE, Luedicke J, Schwartz MB. Repeated exposure in a natural setting: a preschool intervention to increase vegetable consumption. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2012;112(2):230-4.
33. Dev DA, McBride BA, Speirs KE, Blitch KA, Williams NA. "Great Job Cleaning Your Plate Today!" Determinants of Child-Care Providers' Use of Controlling Feeding Practices: An Exploratory Examination. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016;116(11):1803-9.
34. Bra måltider i förskolan. Uppsala: Livsmedelsverket, 2016 ISBN: 978-91-7714-247-8.
35. Skolverkets allmänna råd med kommentarer. Måluppfyllelse i förskolan. Stockholm: Skolverket, 2017.
36. Läroplan för förskolan Lpfö 98 (reviderad 2010) Stockholm Skolverket, 2006.
37. Skollagen. 8 kap. 2 §. 2009/10:165, (2009).
38. Ward DS, Mazzucca S, McWilliams C, Hales D. Use of the Environment and Policy Evaluation and Observation as a Self-Report Instrument (EPAO-SR) to measure nutrition and physical activity environments in child care settings: validity and reliability evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12:124.
39. Henderson KE, Grode GM, Middleton AE, Kenney EL, Falbe J, Schwartz MB. Validity of a measure to assess the child-care nutrition and physical activity environment. *J Am Diet Assoc*. 2011;111(9):1306-13.
40. Evaluation IfHMa. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/#> [Internet]: Institute for Health Metrics and Evaluation Available from: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/#>.
41. Enghardt H, Pearsson M, Becker W. Riksmaten barn - 2003 Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket, 2006.
42. Spill MK, Birch LL, Roe LS, Rolls BJ. Eating vegetables first: the use of portion size to increase vegetable intake in preschool children. *Am J Clin Nutr*. 2010;91(5):1237-43.
43. Rouhani MH, Haghghatdoost F, Surkan PJ, Azadbakht L. Associations between dietary energy density and obesity: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif)*. 2016;32(10):1037-47.
44. Perez-Escamilla R, Obbagy JE, Altman JM, Essery EV, McGrane MM, Wong YP, et al. Dietary energy density and body weight in adults and children: a systematic review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2012;112(5):671-84.
45. Sonntag D, Schneider S, Mdege N, Ali S, Schmidt B. Beyond Food Promotion: A Systematic Review on the Influence of the Food Industry on Obesity-Related Dietary Behaviour among Children. *Nutrients*. 2015;7(10):8565-76.
46. Sadeghirad B, Duhaney T, Motaghipisheh S, Campbell NR, Johnston BC. Influence of unhealthy food and beverage marketing on children's dietary intake and preference: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Obes Rev*. 2016;17(10):945-59.
47. Bere E, Veierod MB, Klepp KI. The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Prev Med*. 2005;41(2):463-70.

48. Bere E, Veierod MB, Skare O, Klepp KI. Free School Fruit--sustained effect three years later. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2007;4:5.
49. Eriksen K, Haraldsdottir J, Pederson R, Flyger HV. Effect of a fruit and vegetable subscription in Danish schools. *Public Health Nutr*. 2003;6(1):57-63.
50. Roe LS, Meengs JS, Birch LL, Rolls BJ. Serving a variety of vegetables and fruit as a snack increased intake in preschool children. *Am J Clin Nutr*. 2013;98(3):693-9.
51. Bra mat i skolan. Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Uppsala: Livsmedelsverket, 2013 ISBN: 978 91 7714 220 1.
52. Wansink B, Just DR, Hanks AS, Smith LE. Pre-sliced fruit in school cafeterias: children's selection and intake. *Am J Prev Med*. 2013;44(5):477-80.
53. Adolphus K, Lawton CL, Champ CL, Dye L. The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Advances in nutrition (Bethesda, Md)*. 2016;7(3):590S-612S.
54. Bi H, Gan Y, Yang C, Chen Y, Tong X, Lu Z. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. *Public Health Nutr*. 2015;18(16):3013-9.
55. Farfan-Ramirez L, Diemoz L, Gong EJ, Lagura MA. Curriculum intervention in preschool children: Nutrition Matters! *J Nutr Educ Behav*. 2011;43(4 Suppl 2):S162-5.
56. Nemet D, Geva D, Pantanowitz M, Igbaria N, Meckel Y, Eliakim A. Long term effects of a health promotion intervention in low socioeconomic Arab- Israeli kindergartens. *BMC pediatrics*. 2013;13:45.
57. Wang D, Stewart D. The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: a systematic review. *Public Health Nutr*. 2013;16(6):1082-100.
58. Gibbs L, Staiger PK, Johnson B, Block K, Macfarlane S, Gold L, et al. Expanding children's food experiences: the impact of a school-based kitchen garden program. *J Nutr Educ Behav*. 2013;45(2):137-46.
59. Morgan PJ, Warren JM, Lubans DR, Saunders KL, Quick GI, Collins CE. The impact of nutrition education with and without a school garden on knowledge, vegetable intake and preferences and quality of school life among primary-school students. *Public Health Nutr*. 2010;13(11):1931-40.
60. Coleman KJ, Shordon M, Caparosa SL, Pomichowski ME, Dzewaltowski DA. The healthy options for nutrition environments in schools (Healthy ONES) group randomized trial: using implementation models to change nutrition policy and environments in low income schools. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9:80.
61. Day ME, Strange KS, McKay HA, Naylor PJ. Action schools! BC--Healthy Eating: effects of a whole-school model to modifying eating behaviours of elementary school children. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*. 2008;99(4):328-31.

Bilagor

Bilaga 1. Enkätfrågor och svarsfrekvenser

Tabell 1. Respondentens titel

	Antal
Förskolechef	445
Förskollärare	392
Barnskötare	120
Annat	217
Totalt	1 174

Tabell 2. Antal barn och förskolor uppdelat på kommun/stadsdel

Kommun	Stadsdel	Antal förskolor	Antal barn	Genomsnittligt antal barn per förskola
Botkyrka		25	1 834	73,4
Danderyd		23	1 176	51,1
Ekerö		18	1 138	63,2
Haninge		25	2 020	80,8
Huddinge		41	2 413	58,9
Järfälla		30	2 289	76,3
Lidingö		29	1 483	51,1
Nacka		62	3 772	60,8
Norrtälje		38	1 506	39,6
Nykvarn		5	406	81,2
Nynäshamn		11	739	67,2
Salem		15	920	61,3
Sigtuna		28	1 598	57,1
Sollentuna		42	2 649	63,1
Solna		27	1 658	61,4
Stockholm	Bromma	62	2 679	43,2
	Enskede-Årsta-Vantör	60	3 213	53,6
	Farsta	27	1 313	48,6
	Hägersten-Liljeholmen	34	2 317	68,1
	Hässelby-Vällingby	33	1 792	54,3
	Kungsholmen	33	1 833	55,5
	Norrmalm	29	1 327	45,8
	Rinkeby-Kista	37	2 017	54,5
	Skarpnäck	27	1 275	47,2
	Skärholmen	24	1 194	49,8
	Spånga-Tensta	38	1 853	48,8
	Södermalm	69	3 382	49,0
	Älvsjö	15	790	52,7
Östermalm	30	1 537	51,2	
	Stockholm totalt	518	26 522	51,2
Sundbyberg		17	1 110	65,3
Södertälje		38	2 668	70,2
Tyresö		21	1 330	63,3
Täby		31	1 645	53,1
Upplands Väsby		19	1 510	79,5
Upplands-Bro		14	1 072	76,6
Vallentuna		23	1 130	49,1

Vaxholm	8	378	47,3
Värmdö	17	1 020	60,0
Österåker	15	1 069	71,3
Stockholms län	1 140	65 055	57,1

37 förskolor, med 5 eller färre barn eller 150 barn eller fler barn, är borttagna

Tabell 3. Driftsform uppdelat på kommun/stadsdel

Kommun	Stadsdel	Antal förskolor	Fristående (%)	Kommunala (%)
Botkyrka		28	39,3	60,7
Danderyd		23	47,8	52,2
Ekerö		18	22,2	77,8
Haninge		25	32,0	68,0
Huddinge		42	35,7	64,3
Järfälla		32	37,5	62,5
Lidingö		29	51,7	48,3
Nacka		63	66,7	33,3
Norrtälje		39	61,5	38,5
Nykvarn		6	16,7	83,3
Nynäshamn		11	27,3	72,7
Salem		15	40,0	60,0
Sigtuna		28	28,6	71,4
Sollentuna		43	74,4	25,6
Solna		28	53,6	46,4
Stockholm	Bromma	62	46,8	53,2
	Enskede-Årsta-Vantör	60	25,0	75,0
	Farsta	27	44,4	55,6
	Hägersten-Liljeholmen	37	21,6	78,4
	Hässelby-Vällingby	33	42,4	57,6
	Kungsholmen	35	42,9	57,1
	Norrmalm	30	70,0	30,0
	Rinkeby-Kista	38	44,7	55,3
	Skarpnäck	27	55,6	44,4
	Skärholmen	25	36,0	64,0
	Spånga-Tensta	39	33,3	66,7
	Södermalm	70	67,1	32,9
	Älvsjö	16	37,5	62,5
Stockholm totalt	Östermalm	31	58,1	41,9
	Stockholm totalt	530	45,1	54,9
Sundbyberg		21	33,3	66,7

Södertälje	40	22,5	77,5
Tyresö	22	40,9	59,1
Täby	31	93,5	6,5
Upplands Väsby	20	75,0	25,0
Upplands-Bro	14	14,3	85,7
Vallentuna	23	78,3	21,7
Vaxholm	8	25,0	75,0
Värmdö	20	40,0	60,0
Österåker	15	26,7	73,3
Stockholms län	1 174	46,8	53,2

MAT OCH MÅLTIDER

Tabell 4. Fråga 19 – Ungefär hur ofta har personalen en planerad matlagningsaktivitet med barnen?

	Antal	%
Vet ej	192	16,7
Varje år eller mer sällan	460	40,1
Varje halvår	174	15,2
Varje kvartal	117	10,2
Varje månad	121	10,5
Varje vecka	59	5,1
Flera gånger per vecka	24	2,1
Totalt	1 147	100,0

Tabell 5. Fråga 20 – Hur ofta personalen har en planerad aktivitet kring mat och livsmedel med barnen?

	Antal	%
Vet ej	153	13,2
Varje halvår eller mer sällan	243	21,0
Varje kvartal	81	7,0
Varje månad	128	11,0
Varje vecka	136	11,7
Flera gånger per vecka	130	11,2
Dagligen	288	24,8
Totalt	1 159	100,0

Tabell 6. Fråga 21 – Tillagas/bereds följande mat på din förskola*

	Antal	%
Huvudrätt*		
Vet ej	1	0,1
Ja	810	70,1
Nej	345	29,8
Totalt	1 156	100,0
Potatis/ris/pasta etc		
Vet ej	1	0,1
Ja	842	73,0
Nej	310	26,9
Totalt	1 153	100,0
Sallad/grönsaker		
Vet ej	4	0,3
Ja	879	76,3
Nej	269	23,4
Totalt	1 152	100,0

*Kött, fisk, fågel, säs

Tabell 7. Fråga 22,1 – Till vilka måltider serveras grönsaker?

	Antal	%
Frukost		
Ja	498	42,9
Nej	323	27,8
Serverar ej måltiden	339	29,2
Totalt	1 160	100,0
Förmiddag		
Ja	95	8,2
Nej	991	85,4
Serverar ej måltiden	74	6,4
Totalt	1 160	100,0
Lunch		
Ja	939	80,9
Nej	187	16,1
Serverar ej måltiden	34	2,9
Totalt	1 160	100,0
Mellanmål eftermiddag		
Ja	561	48,4
Nej	501	43,2
Serverar ej måltiden	98	8,4
Totalt	1 160	100,0
Senare på eftermiddagen		
Ja	58	5,0
Nej	988	85,2
Serverar ej måltiden	114	9,8
Totalt	1 160	100,0

Tabell 8. Fråga 22,2 – Till vilka måltider serveras frukt?

Frukt	Antal	%
Frukost		
Ja	283	24,4
Nej	538	46,4
Serverar ej måltiden	339	29,2
Totalt	1 160	100,0
Förmiddag		
Ja	1 034	89,1
Nej	52	4,5
Serverar ej måltiden	74	6,4
Totalt	1 160	100,0
Lunch		
Ja	364	31,4
Nej	762	65,7
Serverar ej måltiden	34	2,9
Totalt	1 160	100,0
Mellanmål eftermiddag		
Ja	724	62,4
Nej	338	29,1
Serverar ej måltiden	98	8,4
Totalt	1 160	100,0
Senare på eftermiddagen		
Ja	1 001	86,3
Nej	45	3,9
Serverar ej måltiden	114	9,8
Totalt	1 160	100,0

Tabell 9. Fråga 23,1 – Hur ofta serveras frukt i portionsbitar?

Frukt i klyftor eller delad						
	Vet ej	Minst 2 ggr/ dag	1 gång/ dag	3-4 ggr/ vecka	Mer sällan	Totalt
Antal	2	854	267	20	12	1 155
%	0,2	73,9	23,1	1,7	1,0	100,0

Fråga 23,2 – Hur ofta serveras grönsaker i portionsbitar?

Grönsaker i bitar*						
	Vet ej	Minst 2 ggr/ dag	1 gång/ dag	3-4 ggr/ vecka	Mer sällan	Totalt
Antal	8	375	578	84	93	1 138
%	0,7	33,0	50,8	7,4	8,2	100,0

*Skurna i mindre bitar för att barnen lättare ska kunna äta dem med händerna

Tabell 10. Fråga 24 – Hur många olika grönsakskomponenter* som serveras till lunch en vanlig dag?

	Antal	%
0	1	0,1
1	116	10,0
2	257	22,2
3	394	34,0
4	206	17,8
5	109	9,4
6 eller fler	69	6,0
Vet ej	7	0,6
Totalt	1 159	100,0

*Här avses olika grönsaker och grönsaksblandningar, men ej dressing, Blandade grönsaker i en skål (t ex sallad) räknas som en komponent

Tabell 11. Fråga 25 – Hur ofta serveras baljväxter* i genomsnitt?

	Antal	%
Vet ej	32	2,8
Dagligen	162	14,0
2-3 gånger/vecka	478	41,3
1 gång/vecka	332	28,7
Varannan vecka	76	6,6
1 gång/månad eller mer sällan	78	6,7
Totalt	1 158	100,0

*Här avses bönor, linser, ärtor, kikärtor (inkl. hummus) men inte bönor som äts i sin skida

Tabell 12. Fråga 26 – Hur många olika sorters "grova"* grönsaker som serveras en vanlig dag

	Antal	%
0	39	3,4
1	508	44,0
2	358	31,0
3	147	12,7
4	40	3,5
5	19	1,6
6 eller fler	14	1,2
Vet ej	29	2,5
Totalt	1 154	100,0

*Här avses t ex rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, gröna bönor, Här inkluderas inte baljväxter (ärtor, bönor, linser) eller salladsgrönsaker till exempel isbergssallad, tomat och gurka

Tabell 13. Fråga 27 – Hur serveras vanligtvis grönsakerna/salladsbordet?

	Antal	%
Vet ej	11	1,0
Barnen tar/serveras grönsaker före övriga maten alternativt salladen står först i buffén	225	19,5
Barnen tar/serveras grönsaker samtidigt som övriga maten (t ex, vissa barn börjar ta av grönsakerna medan andra tar av den varma maten)	873	75,8
Barnen tar/serveras grönsaker efter att övriga maten har lagts upp tallriken alternativt salladen står sist i buffén	43	3,7
Totalt	1 152	100,0

Tabell 14. Fråga 28 – Vilka av följande aktiviteter* används för att öka barnens intresse och kunskap kring frukt och grönsaker

	Antal	%
Odling av frukt/bär/grönsaker/kryddor utomhus		
Ja	621	55,0
Nej	508	45,0
Totalt	1 129	100,0
Odling av frukt/bär/grönsaker/kryddor inomhus		
Ja	401	35,5
Nej	728	64,5
Totalt	1 129	100,0
Skörd av förskolans befintliga fruktträd och bärbuskar		
Ja	451	39,9
Nej	678	60,1
Totalt	1 129	100,0
Bär-/svampplockning etc, i skogen		
Ja	420	37,2
Nej	709	62,8
Totalt	1 129	100,0
Egenskördade frukt/bär/grönsaker/kryddor används i matlagningen		
Ja	273	24,2
Nej	856	75,8
Totalt	1 129	100,0
Vet ej		
Ja	220	19,5
Nej	909	80,5
Totalt	1 129	100,0

*Aktiviteten ska genomföras minst en gång per termin

Tabell 15. Fråga 29 – Hur ofta deltar måltidspersonalen i det pedagogiska arbetet?

	Antal	%
Vet ej	75	6,6
Flera gånger per termin	259	22,7
Cirka en gång per termin	114	10,0
Cirka en gång per år	38	3,3
Mer sällan	194	17,0
Deltar aldrig i det pedagogiska arbetet	322	28,3
Deltar ej pga ej personalansvar över måltidspersonalen	137	12,0
Totalt	1 139	100,0

Tabell 16. Fråga 30 – Har din förskola skriftliga policyer eller andra skriftliga dokument kring mat och måltider?

	Antal	%
Vet ej	128	11,3
Ja	697	61,3
Nej	312	27,4
Totalt	1 137	100,0

Om svar ja på fråga 30

Tabell 17. Fråga 30,1 – Gäller dessa något av nedan angivna områden?

	Anges i policy		Anges i annat skriftligt dokument		Anges både i policy och skriftligt dokument	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%
Personalen är rollmodeller vid måltiderna*	37	6,8	340	62,8	164	30,3
Personalen äter samma mat som barnen**	37	6,3	388	66,3	160	27,4
Personalen låter barnen själva bestämma vad och hur mycket de vill äta genom att låta barnen ta mat själva	20	3,9	314	61,4	177	34,6
Personalen säger inte åt barnen att de måste smaka på all mat	6	2,1	148	52,7	127	45,2
Planerad pedagogik kring mat och livsmedel (t ex lukt, smak, var maten kommer ifrån, hur den tillagas)	20	5,4	200	54,2	149	40,4
Begränsning av söta livsmedel och drycker vid kalas	64	10,3	414	66,8	142	22,9
Fokus vid kalas och högtider läggs främst på val av lekar, dukning etc, istället för på den serverade maten	33	7,0	280	59,1	161	34,0

*Genom det egna beteendet försöker vi uppmuntra barnen att äta hälsosamt.

**Här avses att personalen i huvudsak äter samma mat som barnen. Undantag är exempelvis allergiker med läkarintyg som inte behöver äta samma mat. Personal som äter vegetarisk kost ska dock äta samma mat som de barn som äter vegetarisk kost.

Om svar ja på fråga 30

Tabell 18. Fråga 30,2 – Hur följer ni upp om dessa skriftliga dokument används och efterföljs?

	Antal	%
Diskuteras och dokumenteras skriftligen på personalmöte minst en gång per år		
Ja	295	44,2
Nej	372	55,8
Totalt	667	100,0
Diskuteras muntligen på personalmöten minst en gång per år		
Ja	275	41,2
Nej	392	58,8
Totalt	667	100,0
Genom informella avstämningar och genomgångar (ej personalmöten)		
Ja	187	28,0
Nej	480	72,0
Totalt	667	100,0
Utifrån information från föräldrar eller personal kring att rutinerna inte efterföljs		
Ja	73	10,9
Nej	594	89,1
Totalt	667	100,0
De följs ej upp		
Ja	23	3,4
Nej	644	96,6
Totalt	667	100,0
Vet ej		
Ja	40	6,0
Nej	627	94,0
Totalt	667	100,0

Tabell 19. Fråga 32 – Informerar ni årligen vid föräldramöten eller informationsbrev till föräldrar om förskolans hälsopedagogiska arbete enligt nedan?

	Antal	%
Att vi som pedagoger är hälsofrämjande rollmodeller för barnen vid måltiderna		
Ja	655	60,5
Nej	338	31,2
Totalt	1 083	100,0
Att barnen själva får avgöra om de vill smaka på maten och när de är mätta		
Ja	726	67,2
Nej	269	24,9
Totalt	1 081	100,0
Att maten används för att ge barnen konkreta erfarenheter av olika mat och livsmedel		
Ja	679	63,2
Nej	298	27,7
Totalt	1 075	100,0

Bilaga 2. Anpassning av enkätfrågor

Rational till enkätfrågor

1. Ange förskolans namn

2. Ange ditt namn (för- och efternamn)

3. Vilken är din titel?

- Förskolechef
- Förskollärare
- Barnskötare
- Annat, ange titel

4. Dagens datum

5. Ungefär hur många barn är inskrivna på förskolan?

Vi har valt att inte använda orden omfattning/vistelsetid då antal inskrivna barn räcker som information. Ger kunskap om hur stor förskolan är, indirekt hur många portioner som tillagas på förskolan per dag (om maten tillagas på förskolan) samt, tillsammans med förskolegårdens storlek och andel barngrupper som är ute på gården samtidigt, kunskap om barndensiteten utomhus (vilket är ett insatsområde på Elevhälsportalen).

6. I vilken kommun/stadsdel ligger förskolan?

FÖRSKOLANS FYSISKA MILJÖ OCH UTRUSTNING

7. När barnen är inomhus, var deltar de i huvudsak i fysiskt aktiv lek (grovmotoriska aktiviteter som att springa, hoppa, skutta och göra kullerbyttor)? Markera alla som stämmer in

Vår avdelning

- Omöblerat rum som kan användas för rörelse/aktiv lek på förskolan
- Gymnastiksal eller motsvarande, tillgänglig minst en gång per vecka
- Förskolans korridorer
- Annat
- Inget utrymme för denna typ av aktivitet inomhus
- Vet ej

Om annat, vänligen specificera

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 1 Section 1: Space, Equipment, and Environment) When children are **inside**, where do they participate in **physically active play** (gross motor activities like running, jumping, hopping, tumbling)? (Mark all that apply)

- Our classroom
- Gym or large multipurpose room
- Another classroom
- Hallway
- Other (specify) _____
- No space for this type of activity inside

Fångar elevhälsportals insats "Planera in extra fysisk aktivitet under dagen". Detta är svårt att uppnå om man inte har någon plats att vara fysiskt aktiv (förutom utomhus). Genom att inte bara fråga om organiserad fysisk aktivitet fångar vi eventuella lekaktiviteter som ersätter organiserad fysisk aktivitet. Strukturella förutsättningar är begränsade utan adekvata lokaler.

Följande modifieringar har gjorts: "Gymnastiksal eller motsvarande" ersätter "Another classroom" då detta implicerar att man går till en annan lokal för att vara fysiskt aktiv. Tidskriteriet läggs till för att regelbunden tillgänglighet bör finnas för att man ska kunna säga att det är en regelbundenhet och del av den vardagliga aktiviteten.

Utifrån pilottestning har följande modifiering gjorts: "Någonstans på vår avdelning" för att det annars tolkas som att man ska få vara det på hela avdelningen. "Annat utrymme" eftersom man missade alternativet annars.

Frågan ger information kring strukturella förutsättningar för fysisk aktivitet inomhus. I vilken omfattning av deras lokaler kan barnen vara aktiva (t.ex. endast korridor eller i många olika lokaler).

8. Vilka av följande typer av utrustning för aktiv lek inom- och utomhus finns det på din förskola? Markera alla som stämmer in.

- Bollar
- Klätterställningar (som kan flyttas av personal eller barn)
- Utrustning för lek på golvet (mattor för kullerbyttor)
- Utrustning för hopplekar (hopprep, rockring, ministudsmattor)
- Fallskärmar
- Leksaker att dra eller putta (vagn, sparkcykel, skottkärra, lastbil)
- Leksaker att åka på/i (trehjulingar, bilar, sparkcyklar)
- Leksaker att gunga eller snurra med (gunghäst, snurrplatta)
- Sand-/vattenbord
- Sand-/vattenleksaker (spadar, formar, hinkar)
- Rutschkanor (som kan förflyttas av personal eller barn)
- Utrustning att snurra och vrida på (band, sjalar, drillstavar)
- Liten, portabel pool till att bada och plaska i, eller för annan vattenlek
- Portabla tunnlar (som kan förflyttas av personal eller barn)
- Målade figurer på marken för bollek, hoppa hage, cykla/köra på gatan etc.

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 7 Section 1: Space, Equipment, and Environment) Which of the following indoor and outdoor active play equipment does your center have? (Mark all that apply)

- Balls
- Climbing structures (that can be moved by staff or children)
- Floor play equipment (tumbling mats)
- Jumping play equipment (jump ropes, hula hoops, mini tramps)
- Parachute
- Push/pull toys (wagon, scooters, wheelbarrows, big dump trucks)
- Riding toys (tricycles, cars, scooters)
- Rocking or twisting toys (rocking horse, sit and spin)
- Sand/water tables
- Sand/water play toys (shovels, scoops, buckets)
- Slides (that can be moved by staff or children)
- Twirling play equipment (ribbons, scarves, batons)
- Small portable pool used for swimming, splashing, or other water play
- Portable tunnels (can be moved by staff or children)

Frågan fångar elevhälsportalens insats "Ökad tillgång till utrustning. Erbjud stor tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet (2). Exempelvis utöka antalet cyklar, bollar, bandyklubbor, rockringar och hopprep (effekt på flickor med rörlig utrustning)".

Modifieringar: För att även fånga insatsen "Målade markeringar på gården. Måla figurer på gården som stimulerar till aktiv rörelse exempelvis markeringar för att hoppa hage eller vägmarkeringar "bilvägar", övergångsställen eller cirklar på väggar/plank för bollek (effekt endast på flickor)" lades svarsalternativ om målade figurer på marken till. Vissa svarsalternativ har tagits bort då de inte är relevanta för svenska förhållanden, t.ex. hopprep som ej är tillåtet ur säkerhetssynpunkt. Följande svarsalternativ har tagits bort... Flyttbar utrustning vs fastsittande? Lägga till "fastsittande lekutrustning t.ex. balansutrustning, klätterutrustning, tunnlar"? Uppdatera efter att ha testat enkäten med förskolepersonal

Modifiering efter pilottestning: Fallskärmar är enligt personal ett tygstycke eller dylikt där man står i ring och sätter i rörelse. Dvs något som tränar grovmotorik. Gungor ansågs som en viktig utrustning där barnen hade fysiskt aktiv lek (tex hade en förskola som princip att aldrig putta på barnen så att de var tvungna att sätta sig själva/andra i rörelse, klättrar upp ner etc) varför gungor har lagts till som en egen för att enkelt kunna särskiljas från EPAO. Flyttbar utrustning är mindre förekommande på svenska

förskolor. Eftersom det är oklart om evidensen gäller för de facto att utrustningen är portabel eller själva utrustningen i sig, varför vi frågar kring både fast och portabel om denna utrustning. Balansgång är ett annat vanlig utrustning som lagts till. Sandlåda saknades varför denna har lagts till (i USA har man en pedagogik där man utforskar tillsammans med andra barn utanför sin kropp medan svensk pedagogik utgår från barnets kropp och att aktiviteten ska vara utifrån denna, detta medför att sandlåda är vanligare i Sverige medan sandbord är vanligare i USA). Den kategoriseras inte tillsammans med sand-/vattenbord då aktiviteten kan tänkas vara av olika karaktärer för dessa utrustningar). "eller utrustning" lades till i Sand-/vattenleksaker för att även fånga vattenlek. "fysiskt aktiv lek" har lagts till svarsalternativ om Utrustning för lek på golv för att förtydliga och undvika stillasittande golvlekar såsom köra bil. Etc. har lagts till för att inte låsa in de i exemplena.

9. När barnen är utomhus, hur ofta måste de be personalen ta ut fram leksaker och utrustning t.ex. cyklar?

- Aldrig
- Någon gång per månad
- Någon gång per vecka
- Ett par gånger per vecka
- Dagligen
- Alltid

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 8 Section 1: Space, Equipment, and Environment) When outside, how often do children have to ask teachers to get out toys and equipment?
Never Rarely Sometimes Often Very often Always

Beskriver utomhusrutiner och hur väl befintliga leksaker och utrustning används. Frågan fångar elevhälsportalens insats "Ökad tillgång till utrustning. Erbjud stor tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet (2). Exempelvis utöka antalet cyklar, bollar, bandyklubb, rockringar och hoppprep (effekt på flickor med rörlig utrustning)" samt "Ökad tillgänglighet till lekutrustning under fri lek (3). Ökad tillgänglighet kan exempelvis fås genom annan fördelning av attraktiv lekutrustning. Exempelvis genom att erbjuda flickor tillgång till cyklar om de ofta används av pojkarna."

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande att utrustningen ska vara för fysisk aktivitet så att de inte tror att det är spadar etc. EPAOs svarsalternativ är vaga och subjektiva. För att tydligare definiera och strukturera används frekvenser istället.

10. När barnen är utomhus, hur ofta uppstår det väntan eller konkurrens om utrustning t.ex. cyklar för att förskolan inte har tillräckligt med utrustning?

- Aldrig
- Någon gång per månad
- Någon gång per vecka
- Ett par gånger per vecka
- Dagligen
- Alltid

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 9 Section 1: Space, Equipment, and Environment) When outside, how often is there waiting or competition for toys because the center does not have enough?
Never Rarely Sometimes Often Very often Always

Beskriver utomhusrutiner och hur väl befintliga leksaker och utrustning används. Frågan fångar elevhälsportalens insats "Ökad tillgång till utrustning. Erbjud stor tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet (2). Exempelvis utöka antalet cyklar, bollar, bandyklubb, rockringar och hoppprep (effekt på flickor med rörlig utrustning)" samt "Ökad tillgänglighet till lekutrustning under fri lek (3). Ökad tillgänglighet kan exempelvis fås genom annan fördelning av attraktiv lekutrustning. Exempelvis genom att erbjuda flickor tillgång till cyklar om de ofta används av pojkarna."

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande att utrustningen ska vara för fysisk aktivitet så att de inte tror att det är spadar etc. EPAOs svarsalternativ är vaga och subjektiva. För att tydligare definiera och strukturera används frekvenser istället.

11. Hur stor skulle du uppskatta att förskolegården är?

- Halv fotbollsplan (2700 m²) alternativt stor villatomt med skog eller mer
- Halv ishockeyplan (900 m²) alternativt vanlig villatomt
- Tennisplan (200 m²) alternativt vanlig radhustomt eller mindre
- Vi har ingen förskolegård
- Vet ej

I EPAO-SR:s Director Questionnaire finns en fråga om hur stor förskolegården är (Fråga 5 (Director Questionnaire. Section 4: Physical Environment: What is the size of your playground? _____sq. ft.). Då de flesta pedagoger troligen inte kan svara på detta skulle frågan antagligen leda till att de flesta svarar "vet ej" eller att enkäten ej fylls i. Vi har därför valt att formulera en egen fråga med olika beskrivande svarsalternativ.

Förskolegårdens storlek är en viktig strukturell faktor för fysisk aktivitet. I t.ex. Boverkets riktlinjer nämns 3 000 kvadratmeter. Vidare fångar frågan tillsammans med antal barn och antal barngrupper som är ute samtidigt elevhälsportalinsatsen "*Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse*". Anledningen till att frågan ligger i C1 istället för B1 (som EPAO-SR) är dels eftersom förskolechefen (B1) kan svara för flera förskolor och dels för att vi vill ha denna fråga även vid uppföljning av elevhälsportalens utvärdering (vilket är vidareutveckling av C1).

12. Hur många avdelningar/barngrupper är vanligen ute på förskolegården samtidigt på förmiddagen en vanlig dag?

- Alla
- Ca 75 %
- Ca 50 %
- Ca 25%
- Vet ej

I EPAO-SR:s Director Questionnaire finns en fråga om antal klasser som samtidigt är ute på förskolegården (Fråga 4 (Director Questionnaire. Section 4: Physical Environment: How many classes are usually allowed on the outdoor playground at a time? 1 class / 2 classes / 3 classes / 4 classes / 5 classes or more). För att utifrån denna fråga kunna avgöra barndensiteten behöver vi även veta totalt antal barngrupper på förskolan. För att reducera antalet frågor har vi istället valt att utforma den enligt ovan.

Frågan fångar elevhälsportalinsatsen "*Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse*".

13. Vilka av nedanstående påståenden stämmer för er förskolegård?

Ja Nej Vet ej

- Det finns springutrymme, det vill säga att barnen har möjlighet "att få upp farten"
- Det finns ojämn terräng (t.ex. kullar, backar, försänkningar) som barnen använder i sin lek
- Det finns lektålig vegetation som barnen använder i sin lek
- Det finns lektålig vegetation med plats för passager mellan staket och vegetation, t.ex. buskar
- Barnen kan ta sig runt hela förskolebyggnaden och/eller förrådsbyggnad

Förskolegårdens utformning är viktig för hur mycket den stimulerar till fysisk aktivitet och aktiv lek. Frågans påståenden baseras på forskning om samband mellan fysisk aktivitet och förskolegårdens utformning.

I EPAO-SR:s Director Questionnaire finns en fråga som berör utomhusmiljön (Fråga 6 (Director Questionnaire. Section 4: Physical Environment (se nedan). Flera av dessa alternativ ger dock liten information kring hur stimulerande miljön i själva verket är (tillräckligt stimulerande med 2 små träd?) samt att t.ex. blomplanteringar snarare verkar hämmande enligt det svenska synsättet. Which of the following things are part of your outdoor play area? (Mark all that apply)

- large trees (8 feet or taller)
- small trees (less than 8 feet tall)
- tree(s) that children can climb
- shrubs

- flowering plants
- variation in ground (hills, mounds)
- grassy area
- rocks large enough to climb
- a hill for rolling down or climbing up
- shaded area with room for most children in a class (examples include: porch overhang, shade structures [tent/tarp], trees, umbrellas)

Pedagogerna ansåg inte att det fanns någon risk att alla respondenter svarar "ja" på alla alternativ.

14. Finns grindar som avdelar förskolegården i mindre enheter?

- Ja
- Nej
- Vet ej

14.1 Är alla grindar öppna minst en timme per dag?

- Ja
- Nej
- Vet ej

Frågan beskriver om hela förskolegården finns tillgänglig för barnen och ger därmed information kring barndensiteten. Fångar elevhälsportalens insats "*Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse*".

Anledningen till att vi har valt 60 minuter är att det kan ta upp till 20 minuter enligt pedagoger innan barnen ens upptäcker att grindarna är öppna och därmed missas insatsens positiva egenskaper.

15. Hur mycket använder (eller tittar) barn på skärmar såsom dator, "paddor", storbild etc i förskolan?

Ange ett genomsnitt som även inkluderar tid i utbildningssyfte.

- Dagligen, 30 minuter eller mer
- Dagligen, 15-30 minuter
- Dagligen, 0-15 minuter
- Varje vecka, men inte dagligen (varav ett tillfälle mer än 30 minuter)
- Varje vecka, men inte dagligen (max 30 minuter/gång)
- Varje månad, men inte varje vecka
- Aldrig
- Vet ej

Frågan i EPAO-SR (Which of the following equipment does your center have? (TV, DVD/VCR, Computers, Video game systems, ipads or tablets, smart boards) (Fråga 10 Section 1: Space, Equipment, and Environment)) ger ingen information kring hur mycket dessa används och av vem (pedagog/barn), och därmed ej heller om dess påverkan på stillasittande. Vidare ingår dessa i den pedagogiska verksamheten. Utifrån dessa argument har vi valt att inte använda frågan.

Fråga 15 ovan utgår från två frågor kring skärmtid i enkät från Yale Rudd Center (Henderson et al). Dessa två frågor har god agreement (92,4 (85,5-99,2) respektive 93,9 (95,7-98,0)) vid validering genom intervju.

"At the center, television (including educational programs and videos) is viewed by each child on average:

- Daily, 2 hours or more Daily, less than 2 hours Weekly, but not each day Monthly, but not each week Never

"At the center, computer or video games (including educational games) are used by each child on average:

- Daily, 2 hours or more Daily, less than 2 hours Weekly, but not each day Monthly, but not each week Never

Modifiering efter pilottestning: Svartalternativen har modifierats baserat på vad pedagogerna ansåg kunde särskilja "bra" vs "dåliga" förskolor i denna aspekt. Två timmar per dag är t.ex. inte troligt att det förekommer på någon förskola. Fler svartalternativ har lagts till inom det intervall där flest förskolor

troligen befinner sig för att kunna få en skala. "Stillasittande aktivitet med skärmar" har lagts till för att undvika ex visning av dans på storbild där barnen dansar med.

RUTINER KRING FYSISK AKTIVITET

16. Ungefär hur ofta är barnen på en planerad utflykt i natur (t.ex. till park eller skog)?

- Varje år eller mer sällan
- Varje kvartal
- Varje månad
- Varje vecka
- 2 gånger/vecka
- Dagligen

Från EPAO-SR (Staff general). Fråga 1 Section 2: Practices around Physical Activity

Approximately how often do the children go on a planned field trip off child care grounds?

Never Less than yearly Yearly Quarterly Monthly Weekly

Fångar insats "Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse". Genom att röra sig utanför förskoleområdet utvidgas det fysiska utrymmet och minskas densiteten.

Modifiering: Planned field trip exemplifieras utifrån svensk kontext. I begreppet utflykt ingår att man är utanför förskoleområdet..För att motsvara svenska förhållanden och undvika takeffekt har never, less than yearly och yearly kategoriserats tillsammans och istället 2 gånger/vecka och Dagligen adderats.

Modifiering efter pilottestning: "planerad" togs bort då man in svensk förskola ofta utgår från barnens önskemål, varför planering inte sker på ett schemalagt sätt (till skillnad från USA då man ofta planerar sin verksamhet i schemamässiga termer över t.ex. en termin).

17. Kan barnen gå ut direkt när de är påklädda (utan att invänta andra)?

- Aldrig
- Någon gång per månad
- Någon gång per vecka
- Ett par gånger per vecka
- Dagligen
- Alltid

Egen tillagd fråga. Beskriver rutiner på förskolan för att främja utökad utevistelse (vilket är en viktig faktor för att främja fysisk aktivitet). Även om det är stor årstidsvariation vad gäller påklädning är tanken att detta ska fånga vilken organisation och medvetenhet de har kring att man kan utöka utetiden på detta sätt.

Modifiering efter pilottestning: För att tydligare definiera och strukturera används frekvenser istället för sällan etc.

18. Anordnas organiserad fysisk aktivitet för barnen minst 20 minuter minst två gånger per vecka?

Exempel är dans eller andra strukturerade rörelseprogram.

- Ja, på samtliga avdelningar/barngrupper
- Ja, men inte på samtliga avdelningar/barngrupper
- Nej, men vi planerar in aktivitet i en motoriskt utvecklande miljö (skog/extern lekplats) minst 2 gånger/vecka
- Nej
- Vet ej

Egen tillagd fråga. Fångar elevhälsportalens insats "Planera in extra fysisk aktivitet under dagen".

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande att aktiviteten kan vara inne eller ute. Tillagt ett nej-alternativ "Nej, men vi går till en motorisk miljö (skog/lekplats) med detta syfte minst 2 gånger/vecka" då detta förekom på förskolan.

RUTINER KRING MAT OCH MÅLTIDER

19. Ungefär hur ofta har personalen en planerad matlagningsaktivitet med barnen?

- Varje år eller mer sällan
- Varje halvår
- Varje kvartal
- Varje månad
- Varje vecka
- Flera gånger per vecka

Från EPAO-SR. Fråga 1 Section B: Practices around Food and Eating.

Approximately how often do you do a planned cooking activity with the children?

Never Less than Yearly Quarterly Monthly Weekly
yearly

Fångar elevhälsportalens insatser "Ge möjlighet till konkreta erfarenheter; genom att smaka, äta och laga mat" samt "Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning".

Modifiering efter pilottestning: Frekvenserna har anpassats utifrån vad pedagogerna uppgav var lämpliga svarsalternativ samt vad som kan bedömas vara relevant ur ett hälsofrämjande perspektiv.

20. Hur ofta har personalen en planerad aktivitet kring mat och livsmedel med barnen?

Exempelvis kunskap om livsmedel (namn, sensorik såsom utseende, smak, konsistens, lukt), livsmedelskedjan, var maten kommer ifrån.

- Varje halvår eller mer sällan
- Varje kvartal
- Varje månad
- Varje vecka
- Flera gånger per vecka
- Dagligen

Från EPAO-SR. Fråga 2 Section B: Practices around Food and Eating

How often do you do a planned nutrition lesson with the children?

Never Less than Yearly Quarterly Monthly Weekly
yearly

Fångar elevhälsportalens insatser "Ge möjlighet till konkreta erfarenheter; genom att smaka, äta och laga mat" samt "Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning".

Modifiering: Förtydligande har lagts till frågan dels då "nutrition" inte är ett vanligt förekommande begrepp inom svensk pedagogik (och därmed behöver förklaras) och dels då slutsatsen från Sambop var att validiteten ökade när man förtydligade, konkretiserade och exemplifierade frågorna.

Modifiering efter pilottestning: Frekvenserna har anpassats utifrån vad pedagogerna uppgav var lämpliga svarsalternativ samt vad som kan bedömas vara relevant ur ett hälsofrämjande perspektiv.

MAT OCH MÅLTIDER

Vi försöker inte fånga själva näringsintag/utbud av maten i förskolan av följande anledningar:

- Det finns inga bra indikatorer för att pedagogerna ska kunna avgöra detta (tex matlagningsfett, fiber/fullkorn av bröd/pasta etc)
- Detaljerade och många frågor behövs för att få en bild över detta, vilket skulle bli på bekostnad av andra frågor för att enkäten inte ska bli för omfattande. Vi väljer att lägga fokus på pedagogik och strukturer kring måltid istället.
- Vi anser att vi delvis fångar näringsintaget då ett stort utbud av grönsaker kan ses som en indikator på ett bra utbud.

21. Tillagas/bereds följande mat på din förskola?

Ja Nej Vet ej

- Huvudrätt (såsom kött, fisk, fågel, sås)
- Potatis/ris/pasta etc.
- Sallad/grönsaker

Egen tillagd fråga. Ingen fråga i EPAO täcker den strukturella förutsättningen kring tillagning av maten, vilket indikerar möjligheter att påverka den serverade maten.

22. Till vilka måltider serveras frukt eller grönsaker?

	Frukt		Grönsaker		Serverar ej måltiden
	Ja	Nej	Ja	Nej	
- Frukost					
- Förmiddag					
- Lunch					
- Mellanmål eftermiddag					
- Senare på eftermiddag (ej mellanmål)					

Egen tillagd fråga. Fångar insatsen "Servera frukt och/eller grönsaker till de serverade måltiderna i förskola och skola". Frågor kring specifika livsmedel i EPAO har valts bort pga av kulturella skillnader, lagkrav om att servera specifika måltider i Sverige, krav om näringsriktighet samt nationella råd kring maten. Vidare avser frågorna i EPAO maten som serveras en specifik dag istället för generella rutiner, vilket är det vi eftersöker. Ger indirekt även kunskap om vilka måltider som serveras på förskolan.

Modifiering efter pilottestning: Man måste kunna besvara frågan om man serverar måltiden men inte serverar frukt/grönsaker. Frågan har gjorts icke-obligatorisk för att man enbart ska kunna fylla i serverar ej måltiden trots att den är designad som "side-by-side".

23. Hur ofta serveras frukt och grönsaker delade?

	Minst 2 gånger/dag	1 gång/dag	3-4 gånger/vecka	Mer sällan	Vet ej
Frukt i klyftor eller delar					
Grönsaker i bitar*					

*Skurna i mindre bitar för att barnen ska kunna äta dem med händerna.

Egen tillagd fråga. Fångar insatsen "Gör frukt/grönsaker lättillgängliga att äta genom att dela/skära den i mindre bitar".

24. Hur många olika grönsakskomponenter serveras till lunch en vanlig dag?

Räkna olika grönsaker och grönsaksblandningar, men ej dressing. Blandade grönsaker i en skål (t.ex. sallad) räknas som en komponent.

25. Hur ofta serveras baljväxter i genomsnitt?

Räkna bönor, linser, ärtor, kikärter (inkl. hummus) men ej bönor som äts i sin skida.

Efter pilottestning konstaterades att baljväxter sällan serveras i flera olika sorter varje dag utan att en realistisk frekvens är 1 per dag som mest. Frågan ändrades därför till i genomsnitt och frekvenser över längre tid istället för ggr/dag.

26. Hur många olika sorters "grova" grönsaker serveras en vanlig dag?

Räkna t.ex. rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, gröna bönor. Inkludera inte baljväxter (ärtor, bönor, linser) eller salladsgrönsaker t.ex. isbergssallad, tomat, gurka.

Egen tillagda frågor med ursprung från Skolmat Sverige men eftersom frågorna där riktar sig till måltidspersonal medan våra riktar sig till pedagoger med mindre kostkunskaper har frågorna förtydligats. Frågorna kring grönsakskomponenter är en bra indikation på näringsriktighet och kan ses som en indikator på ett näringsriktigt utbud som främjar fiberintag. Det är vidare en enkel intervention för förskolan att förbättra maten i förskolan. Fångar elevhälsportalens insats "Erbjud dagligen en salladsbuffé med flera sorters grönsaker alternativt erbjud dagligen flera sorters grönsaker vid bordet". Max har lagt till 6 eller fler för att undvika att man överrapporterar.

Vad gäller definition av baljväxter så ska proteininnehåller vara större än andra vanliga livsmedel (såsom andra grönsaker, pasta, mer än 5 g protein/100 g). Detta gör att baljväxter i skida inte ingår.

Förtydligande kring detta har lagts till frågan från Skolmat Sverige. Linser ingår då även de har ett högt proteininnehåll.

För att få en uppfattning om kvaliteten på grönsakerna frågas intag av just baljväxter/linser och grova grönsaker för att majoriteten utgörs av gurka, tomat, majs etc med lägre näringstäthet. Vi tillfrågar inte specifikt om baljväxter i den lagade maten då vi vill veta "en vanlig dag" och baljväxter troligen inte ingår i den lagade maten på daglig basis.

27. Hur serveras vanligtvis grönsakerna/salladsbordet?

- Barnen tar/serveras grönsakerna före den övriga maten alternativt salladsbuffén står först
- Barnen tar/serveras grönsakerna samtidigt som den övriga maten (t.ex. vissa barn börjar ta av grönsakerna medan andra tar av den varma maten)
- Barnen tar/serveras grönsakerna efter att den övriga maten har lagts upp på tallriken alternativt salladsbuffén står sist
- Vet ej

Egen tillagd fråga med utgångspunkt i Skolmat Sverige som har en fråga kring om salladsbordet är placerat före den lagade maten. Fångar insatserna "Servera grönsaker innan den varma maten. Grönsakerna skickas runt innan övrig mat" och "Låt barnen ta av eventuell grönsaksbuffé innan den varma maten".

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande om salladsbordets position (före alt efter övriga maten) eftersom detta missförstods.

28. Vilka av följande aktiviteter används för att öka barnens intresse och kunskap kring frukt och grönsaker?

Aktiviteten ska genomföras minst en gång per termin.

Flera alternativ kan anges.

- Odling av frukt/bär/grönsaker/kryddor utomhus
- Odling av frukt/bär/grönsaker/kryddor inomhus
- Skörd av förskolans befintliga fruktträd och bärbuskar
- Bär-/svamplockning etc. i skogen
- Egenskördade frukt/bär/grönsaker/kryddor används i matlagningen
- Vet ej

Egen tillagd fråga. Frågan fångar insatserna "Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning" och "Använd odling som ett pedagogiskt verktyg i hälsoarbetet (trädgårdsarbete/klassrumsodling, matlagning av skörden) för att öka barns intresse, kunskap och preferenser för frukt och grönsaker".

29. Hur ofta deltar måltidspersonalen i det pedagogiska arbetet?

Här avses t.ex. planering av teman kring citrusfrukter, sinnen (lukt, smak, konsistens) eller aktivt deltagande med sin måltidskompetens vid personalmöten.

Flera gånger per termin

- Ca 1 gång/termin
- Ca 1 gång/år
- Mer sällan
- Deltar aldrig i det pedagogiska arbetet
- Deltar ej p.g.a. att förskolechefen ej har personalansvar över måltidspersonalen
- Vet ej

Egen tillagd fråga. Fångar insatserna "Ha en helhetssyn på måltiderna och dess del i det övergripande hälsoarbetet - Involverad måltidspersonal: Måltidspersonalen är delaktiga och ses som en resurs för att integrera teori och praktik med syfte att främja goda matvanor." och "Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning".

Efter pilottestning lades svarsalternativ att måltidspersonalen ej är anställd på förskolan.

POLICY ELLER ANNAN SKRIFTLIG DOKUMENTATION

30. Har din förskola skriftliga policyer/rutiner kring mat och måltider?

- Ja
- Nej
- Vet ej

30.1. Vilka av följande områden kring mat och måltider ingår i er förskolas skriftliga policyer/rutiner?

Flera alternativ kan anges.

- Personalen är hälsofrämjande rollmodeller vid måltiderna*
- Personalen äter samma mat som barnen**
- Personalen låter barnen själva bestämma vad och hur mycket de vill äta genom att låta barnen ta mat själva
- Personalen säger inte åt barnen att de måste smaka på all mat
- Planerad pedagogik kring mat och livsmedel (t.ex. sensorik, var maten kommer ifrån, hur den tillagas)
- Begränsning av söta livsmedel och drycker vid kalas och firanden
- Fokus vid kalas och högtider läggs främst på val av lekar, dukning etc. istället för på den serverade maten.

*Använder sitt eget ätbeteende för att uppmuntra barnen att äta hälsosamt.

**Här avses att personalen i huvudsak äter samma mat som barnen. Undantag är exempelvis allergiker med läkarintyg som inte behöver äta samma mat. Personal som äter vegetarisk kost ska dock äta samma mat som de barn som äter vegetarisk kost.

Frågorna kring policyer i EPAO-SR Director Survey (Fråga 2 Section 5: Nutrition Policies) är svåra att direkt applicera i sin helhet utan större modifieringar till svenska förhållanden. Eftersom frågorna skulle behöva modifieras i så stor utsträckning för att täcka rubrikområdena (Practices around food and feeding, Nutrition education, Other topics (firande)) väljer vi istället att utforma egna påståenden baserade på svenska förutsättningar men utifrån EPAOs rubrikområden. "Food and beverages served" utesluts då näringsrikigheten är reglerad av Skolverkets allmänna råd. Förfråga med ja/nej-alternativ har lagts till eftersom EPAO-SR inte hade svarsalternativet "Vi har inga skriftliga policyer".

Policy kring personalen som hälsofrämjande rollmodeller och personalen äter samma mat som barnen fångar förskolans riktlinjer kring elevhälsportalens insatser "*Pedagoger som rollmodeller: Pedagogerna är hälsosamma rollmodeller vid de måltider som serveras i förskola och skola*" samt "*Arbeta systematiskt med kvalitetsutveckling av måltider - Skriva en kostpolicy/sätta mål*", "*Kostpolicy (a) Förskolan har en kostpolicy/mål för måltidsverksamhetet. b) Förskolan har en policy/mål för hur teori, praktik och de serverade måltiderna integreras i skolans hälsoarbete.*").

Modifiering efter pilottestning: Omskrivning av policy kring fokus vid kalas och högtider för att förtydliga

Definition för policy enligt NE (2016-04-19): grundprinciper för ett företags eller en organisations handlande allmänt el. i visst avseende (ofta rörande yttre kontakter). Vid pilottestning framkom att personalen inte räknade in t.ex. text på hemsida som också kan ses som skriftlig beskrivning av förskolans rutiner. Förslag på dokument lades därför till utöver att bara använda det kanske mindre kända policy-begreppet.

EPAO-SR Director Survey. Fråga 2 Section 5: Nutrition Policies

Which of the following nutrition topics are included in your center's written policies? (Mark all that apply)

Foods and beverages served

- Creating menus that provide healthy foods (fruits, vegetables, lean meats, whole grains)
- Creating menus that avoid unhealthy foods (fried foods, chips, cakes)
- Type of milk served (e.g., 1% whole, flavored)
- Amount of 100% fruit juice served
- Allowable foods brought from home

Practices around food and feeding

- Serving meals family style
- Ways to encourage children to eat healthy foods (fruits, vegetables, lean meats, whole grains)
- Ways to discourage children from eating unhealthy foods (chips, sugar sweetened beverages)
- Not offering food to calm child who is upset or to encourage appropriate behavior
- Staff role modeling eating of healthy foods (and avoiding unhealthy foods)

Nutrition education

- Nutrition education (planned or formal lessons) for children
- Nutrition training/professional development for staff
- Nutrition education for parents

Other topics

- Limiting foods and beverages allowed parties and celebrations to healthy items
- Encouraging non-food items for parties and celebrations (e.g., stickers & party hats)
- Using only non-food items for fund-raising (e.g., wrapping paper, books)

30.2. Hur följer ni upp om personalen efterföljer dessa policyer/rutiner?

Flera alternativ kan anges.

- Dokumenteras skriftligen på personalmöte etc.
- Muntligen på arbetsplatsträff (APT)/personalmöte
- Informella avstämningar och genomgångar
- Utifrån information från föräldrar eller personal kring att rutinerna inte efterföljs

Utgår från EPAO-SR:s fråga kring uppföljning av policyer. Eftersom frågan i EPAO ställs till chefen har vi modifierat den för att riktas till personalen samt vara anpassad till svenska förutsättningar. Fråga 6 Section 6: Physical Activity Policies: How do you monitor whether staff comply with these policies?

(Mark all that apply)

- Daily walk-throughs
- Informal check-in and reviews with staff
- Track complaints about non-compliance voiced by parents or other staff
- Other (specify) _____

Frågan fångar elevhälsportalens insatser "Arbeta systematiskt med kvalitetsutveckling av måltider - Utvärdera måltidsverksamheten", "Identifiera förbättringsområde" och "Följ upp policyn/målen". Insatsen "Implementera förändringar" bedöms fångas indirekt av fråga kring policyer och dess uppföljning eftersom en förutsättning för att kunna implementera förändringar är att förbättringsområde först identifieras samt att målen följs upp.

31. Har din förskola skriftliga policyer/rutiner kring fysisk aktivitet?

- Ja
- Nej
- Vet ej

31.1. Vilka av följande områden kring fysisk aktivitet ingår i er förskolas skriftliga policyer/rutiner?

- Minitid avsatt för daglig utevistelse
- Regelbunden organiserad fysisk aktivitet (t.ex. dans eller annat strukturerat rörelseprogram)
- Begränsning av längre stillasittande perioder bland barnen
- Personalen främjar fysisk aktivitet eller fysiskt krävande lekar vid utevistelse
- Föräldrar lämnar och/eller hämtar barnen ute
- Personalen deltar aktivt i barnens fysiskt krävande lekar vid utevistelse
- Personalen undviker att ägna utevistelsen på gården till planering, telefonsamtal, tala med kollegor

Frågan utgår från EPAO-SR Director Survey Fråga 2 Section 6: Physical Activity Policies: Which of the following physical activity topics are included in your center's written policies? (Mark all that apply)

- Amount of time provided for indoor and outdoor physical activity each day
- Amount of teacher-led active play provided
- Limiting long periods of seated time for children
- Appropriate clothing and shoes needed for outdoor play
- Ways to encourage children's physical activity
- Not taking away physical activity time or removing children from long periods of physically active playtime in order to manage challenging behaviors
- Giving extra active playtime as a reward for good behavior

Modifiering har dock skett för att vara applicerbar på svenska förhållanden. Fråga 3 Section 6: Physical Activity Policies gällande skärmtid/media-användning tas bort då det i förskolans styrdokument uttrycks att förskolan skall arbeta med it som pedagogiskt stöd och som en del av lärandet, vilket gör det osannolikt att de har en policy för att begränsa skärmtid. Vidare förekommer tv-tittande sällan. Förfråga med ja/nej-alternativ har lagts till eftersom EPAO-SR inte hade svarsalternativet "Vi har inga skriftliga policyer".

Policy kring organiserad fysisk aktivitet fångar förskolans riktlinjer kring elevhälsportalens insats "Planera in extra fysisk aktivitet under dagen"

31.2. Hur följer ni upp om personalen efterföljer dessa policyer/rutiner?

Ja Nej

- {Min:0,Max:0} Flera alternativ kan anges.
- Dokumenteras skriftligen på personalmöte etc.
- Muntligen på arbetsplatsträff (APT)/personalmöte
- Informella avstämningar och genomgångar
- Utifrån information från föräldrar eller personal kring att rutinerna inte efterföljs

Utgår från EPAO-SR:s fråga kring uppföljning av policyer. Eftersom frågan i EPAO ställs till chefen har vi modifierat den för att riktas till personalen samt vara anpassad till svenska förutsättningar. Fråga 6 Section 6: Physical Activity Policies: How do you monitor whether staff comply with these policies? (Mark all that apply)

- Daily walk-throughs
- Informal check-in and reviews with staff
- Track complaints about non-compliance voiced by parents or other staff
- Other (specify) _____

32. Informerar ni årligen vid föräldramöten eller månadsbrev om förskolans hälso pedagogiska arbete enligt nedan?

Ja Nej Vet ej

- Att pedagogerna är hälsofrämjande rollmodeller vid måltiderna
- Att barnen själva får avgöra om de vill smaka på maten och när de är mätta
- Att ett syfte med maten är att ge konkreta erfarenheter av olika mat och livsmedel
- Att ett syfte med att lämna och hämta ute är att öka fysisk aktivitet

Egen tillagd fråga. Frågan om information till föräldrar i EPAO-SR Director Survey är till stor del inte applicerbar i Sverige då uppdraget att informera om individuella riktlinjer och rekommendationer (såsom rekommendationer för fysisk aktivitet för barn) inte ligger på förskolan utan på barnhälsovården och myndigheter etc. Ospecifika påståenden t.ex. positive feeding practices gör att pedagogerna troligen inte identifierar sina insatser till att inkluderas i påståendena. Vi har därför valt att fråga om några kärnpunkter som beskrivs mer konkretiserat. Vi har även utvidgat frågan att även inkludera utevistelse med syfte att främja fysisk aktivitet.

Frågan fångar elevhälsoportalens insatser riktade till föräldrar "Ha en helhetssyn på måltiderna och dess del i det övergripande hälsoarbetet - Informerade föräldrar: Föräldrarna har kännedom om att de serverade måltiderna, pedagoger som rollmodeller, livsmedelskunskap, matlagning, odling etc - är en del av förskolans hälsoarbete"

OBS! Vi har pga platsbrist uteslutit styrdokumentfrågan som finns i A1 och B1. Fokus läggs istället på mer specifika policyer på förskolenivå. Vidare är hänvisning till nationella styrdokument troligen inte så vanligt på förskolenivå.

Uteslutna frågor från EPAO-SR

Främsta orsaken till att EPAO-SR-frågor utesluts är begränsat antal frågor som är möjliga för att enkäten inte ska bli för omfattande och därmed belastande att fylla i för förskolepersonalen. EPAO-SR är enligt Cecilia Boldemann troligen riktad till amerikanska förskolor som har en hög avgift och därmed är också personalens möjligheter och engagemang för att besvara denna typ av enkäter annorlunda. Svensk förskolepersonal har ytterst begränsade möjligheter att fylla i denna typ av enkäter.

SECTION 1: Space, Equipment, and Environment

How would you rate your **classroom** in terms of the space available for physically active play? *(Mark only one)*

No Room	Limited room – allows for walking, skipping, hopping, jumping	Adequate room – allows for all gross motor activities, including running
1	2	3
		4
		5

Utesluts till förmån för andra frågor. Svårigheter att direkt applicera på svenska förhållanden eftersom svenska förskolor inte har ett "classroom".

Which of the following equipment does your center have? *(Mark all that apply)*

- TV
- DVD/VCR
- Computer(s)
- Video game system(s) (V-tech, X-box, Playstation, Game boy)
- ipads or tablets
- Smart boards

Frågan ger ingen information kring hur mycket denna utrustning används och av vem (pedagog/barn), och därmed ej heller om dess påverkan på stillasittande. Vidare ingår dessa i den pedagogiska verksamheten. Utifrån dessa argument har vi valt att inte använda frågan.

Which of the following items are in your classroom? *(Mark only one response per line)*

	Yes	No
a. There are posters and pictures in my classroom that show children being physically active.		
b. There are posters and pictures in my classroom that show children watching TV or playing video games		
c. There are books in my classroom that encourage children to be physically active.		

Prioriteras bort till förmån för andra frågeområden gällande elevhälsportalens insatser. Även om frågan är intressant finns andra strukturella skillnader som är viktigare och troligen har större hälsofrämjande effekter.

Which of these items does your classroom play kitchen contain? (Mark all that apply)

- Fruits/vegetables
- Canned goods (fruits, vegetables, soups)
- Dessert items (cookies, cakes, ice cream)
- Bread/grain products (rice, pasta, bread)
- Soda
- Juice
- Milk
- Other dairy (cheese, yogurt)
- Hamburgers/hotdogs
- Other meats/beans/eggs
- We do not have a play kitchen

- Which of the following foods have brand labels?
- Fruits and vegetables (Del Monte)
 - Cereals (Cheerios)
 - Desserts (Hostess, Little Debbie)
 - Fast food (McDonald's, Burger King)
 - Other (specify) _____
 - None of the items have name brands

Prioriteras bort till förmån för andra frågeområden gällande elevhälsportalens insatser. Även om frågan är intressant finns andra strukturella skillnader som är viktigare och troligen har större hälsofrämjande effekter.

Which of the following items are in your classroom? (Mark only one response per line)

	Yes	No
a. There are posters and pictures in my classroom that show children eating healthy foods.		
b. There are posters and pictures in my classroom that show children eating unhealthy foods.		
c. There are books in my classroom that encourage children to eat foods that are good for them.		
d. There are books in my classroom that discourage children from eating unhealthy foods.		

Prioriteras bort till förmån för andra frågeområden gällande elevhälsportalens insatser. Även om frågan är intressant finns andra strukturella skillnader som är viktigare och troligen har större hälsofrämjande effekter.

Does your center have a fruit/vegetable garden or container garden for children to plant/grow items?

- Yes No

Frågan ger enbart information kring om odlingsmöjligheterna finns och inte i vilken utsträckning de används. Vidare fångas inte plockning av vilda eller befintliga växter.

When inside, where do children usually get drinking water? (Mark only one)

- Faucet/tap
- Drinking fountain
- Pitcher/water cooler with cups

Do children have to ask for permission to get drinking water while indoors?

- Yes No

Is drinking water available to children when they are outdoors?

- Yes No

Do children have to ask for permission to get drinking water while indoors or outdoors?

- Yes No

För att reducera antalet frågor tas inga EPAO-frågor om vatten med eftersom detta inte är lika "viktigt" i svenska förhållanden med lägre temperaturer. Det skulle vara av intresse att veta om vatten serveras i samma utsträckning som t.ex. mjölk eller om barnen behöver be särskilt för att få tillgång till vatten men denna fråga ställs ej till förmån för andra.

SECTION 2: Practices around Physical Activity

How often you do the following with children in your classroom? *(Mark only one response per line)*

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I decrease outside time if children misbehave.						
b. I try to encourage children to be active by making positive statements about physical activity.						
c. I increase outside time as a reward for good behavior.						
d. I join children in running and chasing games while they are playing outside.						
e. I join children in physically active play.						
f. I avoid sitting while supervising outside play.						
g. I increase TV time as a reward for good behavior.						
h. I teach children in my class about being physically active.						
i. I prompt children to increase their physical activity.						
j. I prompt children to slow down their activity (e.g., running, jumping).						

How often you do the following with children in your classroom? *(Mark only one response per line)*

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I incorporate physical activity into classroom routines and transitions.						
b. I enjoy being physically active at work.						
c. I communicate the importance of physical activity to parents.						
d. I seek professional development opportunities to enhance children's physical activity.						
e. I talk with children about the importance of physical activity.						
f. I enjoy being physically active in my spare time.	○	○	○	○	○	○

Ovanstående frågor kring vilka arbetsrutiner personalen har är av intresse men utesluts pga av att validiteten kan ifrågasättas om endast visa påstående tas med (dvs frågan inte används intakt) och alla inte kan lyftas då frågorna är för omfattande/belastande och att flera påstående inte är aktuella i

svenska förskoleförhållanden. Frågorna är även relativt ledande och kan vara svåra att besvara ärligt. Vidare är EPAO-SR utformad för att fyllas i av minst två pedagoger och använder sig av benämningen "I" i frågan medan vi vill veta förskolans generella beteende och inte de individuella pedagogernas arbetssätt. Vi lägger därför större betoning på förskolans policyer istället för enskilda pedagogers rutiner.

SECTION B: Practices around Food and Eating

How often do you incorporate a healthy eating activity (outside of mealtimes) into another planned lesson?

- Never
 Less than yearly
 Yearly
 Quarterly
 Monthly
 Weekly

Frågan är svårförståelig och långsökt varför denna utgår till förmån för andra mer relevanta frågor. Svårt att definiera vilken hälsofrämjande insats denna fråga skulle spegla.

How often are fruits and vegetables offered in your class for parties or celebrations? (Mark only one)

- Never
 Rarely
 Sometimes
 Often
 Very often
 Always

Att lägga till frukt och grönsaker vid firanden utesluter inte att sötsaker serveras. Vi anser därför att frågan inte fångar det väsentliga och har därför belysa detta genom att fråga om skriftliga policyer kring begränsning av söta livsmedel och drycker vid kalas och firanden samt kalas och högtider firas främst på andra sätt än med mat såsom partyhattar, fin dukning, val av lekar etc.

How often you do the following with children in your classroom? (Mark only one response per line)

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I promise children something other than food if they eat a specific food. (For example, "If you eat your beans, we can play ball outside.")						
b. I reward children with something to eat when they are well behaved.						
c. I teach the children about the foods they are eating.						
d. I give a child something to eat to make them feel better when they are upset.						
e. I leave the TV on during children's meals and snacks.						
f. I encourage children to eat fruits and vegetables by telling them that they taste good.						
g. I eat a salty snack while I am caring for children						
h. I ask children if they are hungry before I serve them seconds.						
i. I encourage children to eat a wide variety of foods.						
j. I praise children when they try a new food.						
k. I show children that I enjoy fruits and vegetables, just so the children are more likely to eat them.						
l. I eat donut or pastry while I am caring for children.						

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
m. I sit with the children during breakfast or lunch.						

How often you do the following with children in your classroom? (Mark only one response per line)

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I use my behavior to encourage children to eat healthy.						
b. I encourage children to eat by using food as a reward. (For example, "If you finish your vegetables, you will get some fruit.")						
c. I eat fast food while I am caring for children.						
d. I eat candy while I am caring for children.						
e. I monitor and guide children's eating so that they do not eat more than they should.						
f. I play videos during children's meals and snacks.						
g. I ask children if they are full before I remove an unfinished plate of food.						
h. I monitor and guide children's eating so that they don't eat much less than they should.						
i. I drink soda and/or other sugary drinks while I am caring for children.						
j. I encourage children to finish their food even if they say "I'm not hungry."						
k. I seek professional development opportunities to enhance children's healthy eating.						
l. I communicate the importance of healthy eating to parents.						
m. I talk with children about the importance of healthy eating.						
n. I eat the same food as the children during breakfast or lunch.						
o. I allow children to decide, on their own, what and how much they want to eat.						
p. I decide what and how much children are allowed to eat and should eat.						
q. During meals and snacks, I try to balance allowing children to decide how much they want to eat while I decide what they eat.						

How often during meals and snack in your classroom do YOU...

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. Ask the children questions about the food during meals (for example, "Did you like the pasta?").						
b. Tell the children to eat at least a little bit of food on their plate.						
c. Reason with the children to get them to eat (for example, "Milk is good for your health because it will make you strong").						
d. Allow the children to choose the foods they want to eat from foods already prepared.						
e. Praise the children for eating food (for example, "What a good job! You're eating your beans").						
f. Suggest to the children that they eat meals, for example by saying, "Why don't you eat your lunch".						
g. Say to the child "Hurry up and eat your food."						
h. Say something positive about the food the children are eating (for example, "Mmm, those peas taste good").						
i. Help the children to eat meals (for example, cutting the food into smaller pieces).						
j. Tell the children to eat something on the plate (for example, "Eat your beans").						
k. Insist on the children finishing their food on the plate before they leave the table.						
l. Make children eat vegetables even if they don't like them/don't want to.						

Ovanstående frågor kring vilka arbetsrutiner personalen har är av intresse men utesluts pga av att validiteten kan ifrågasättas om endast vissa påstående tas med (dvs frågan inte används intakt) och alla inte kan lyftas då frågorna är för omfattande/belastande och att flera påstående inte är aktuella i svenska förskoleförhållanden. Vidare är EPAO-SR utformad för att fyllas i av minst två pedagoger och använder sig av benämningen "I" i frågan medan vi vill veta förskolans generella beteende och inte de individuella pedagogernas arbetssätt. Vi lägger därför större betoning på förskolans policyer istället för enskilda pedagogers rutiner.

SECTION C: Training

Have you received training in nutrition for young children (e.g., continuing education workshop or college class for credit) or training on a specific nutrition curriculum?

- No
 Yes

Do you plan to attend a training in nutrition in the next 6 months?

- Yes
 No

How often do you attend trainings on nutrition?

- 2 times per year or more
 1 time per year
 Less than 1 time per year

What type of information was included in these trainings? (Mark all that apply)

- Food and beverage recommendations for children
- Serving sizes for children
- Importance of variety in the child diet
- Creating healthy mealtime environments
- Using positive feeding practices
- Communicating positive feeding practices
- Wellness policy around child nutrition
- Our programs' policies on child nutrition
- Other (specify) _____

Frågan exkluderas då 1) fysisk aktivitet inte inkluderas, 2) information om vem som har gått utbildningen (kostchef, förskolechef etc) saknas, 3) svenska förskolor är hårdare reglerade kring vilken mat som får serveras utifrån Livsmedelslagen och nationella riktlinjer Bra mat i förskolan och Skollagen. Förskolan frågas även om utbildning i Skolhälsonyckeln som ligger på portalen, varför denna kan användas vid studerandet av detta.

Bilaga 3: Resultat av bortfallsanalys

Tabell 1. Svarande förskolor delat på driftsform.

Huvudman	Svar		
	Ja (%)	Nej (%)	Total
Fristående	549 (53,8)	471 (46,2)	1 020
Kommunal	625 (51,0)	600 (49,0)	1 225
Total (%)	1174 (52,3)	1071 (47,7)	2245 (100,00)

Det vill säga att en något större andel fristående förskolor har besvarat enkäten.

Bortfall enligt sociala indikatorer i området (postnummer) där förskolan är belägen;

- Ingen skillnad mellan svarande och icke svarande förskolor när det gäller andel av befolkningen (20-65 år) inom området med endast grundskola.
- Färre förskolor har svarat av de som är belägna i områden med högst andel högutbildade- ej formellt signifikant
- Ingen skillnad på andel svarande och icke svarande när det gäller andelen utlandsfödda inom området.
- Ingen skillnad när det gäller andelen förvärvsarbete inom området.

Tabell 2. Svansfrekvens uppdelat per kommun och stadsdel. Gulmarkerade är lägre än genomsnitt (5 procentenheter eller mer bland de med minst tio förskolor totalt), grönmarkerade är de som har högre andel svarande förskolor än genomsnittet med samma kriterium.

Kommun	Stadsdel	Antal svarande	%
Botkyrka		28	45,2
Danderyd		22	59,5
Ekerö		18	60,0
Haninge		25	41,0
Huddinge		43	39,8
Järfälla		32	58,2
Lidingö		29	61,7
Nacka		62	60,2
Norrtälje		39	59,1
Nykvarn		6	85,7
Nynäshamn		11	52,4

Salem		15	88,2
Sigtuna		28	62,2
Sollentuna		43	57,3
Solna		29	41,4
Stockholm	Bromma	61	61,0
	Enskede-Årsta-Vantör	60	59,4
	Farsta	28	45,9
	Hägersten-Liljeholmen	34	41,0
	Hässelby-Vällingby	35	45,5
	Kungsholmen	35	49,3
	Norrmalm	31	41,3
	Rinkeby-Kista	35	53,4
	Skarpnäck	26	44,8
	Skärholmen	24	57,1
	Spånga-Tensta	41	82,0
	Södermalm	69	53,1
	Älvsjö	18	52,9
	Östermalm	30	40,5
	Sundbyberg		22
Södertälje		40	53,3
Tyresö		23	62,2
Täby		31	37,8
Upplands Väsby		20	69,0
Upplands-Bro		15	60,0
Vallentuna		23	54,8
Vaxholm		8	61,5
Värmdö		20	48,8
Österåker		15	40,5
Totalt		1 174	52,3

ISBN 978-91-87691-51-5



**Centrum för epidemiologi
och samhällsmedicin**

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING