



# Att främja en mångsidig kost hos högstadiel elever

Caroline Skogberg

Lärdomsprov

Hälsovårdare 2020

2023

Handledare: Petra Ekman

# Lärdomsprov

Caroline Skogberg

Att främja mångsidig kost hos högstadieelever

Yrkehögskolan Arcada: Hälsovårdare, 2023.

## Identifikationsnummer:

8997

## Uppdragsgivare:

Esbo stads svenska bildningstjänster

## Sammandrag:

Det här lärdomsprovet är en scoping review med syftet att göra en sammanställning av forskning gällande hur mångsidig kost kan främjas hos högstadieelever i skolan. Frågeställningen är ”Hur kan mångsidig kost främjas hos högstadieelever i skolan?”. Ohälsosamt ätande kan resultera i fysisk och psykisk ohälsa, och både undervikt och övervikt kan medföra dessa problem. Med tanke på att snabbmat är lättillgängligt i dagens samhälle och fysiska problem på grund av övervikt ökar behöver ungdomar tidigt uppmuntran till mångsidigt ätande, utan att det leder till ett osunt förhållande till mat. En högstadieelev behöver äta regelbundet för att orka med skoldagen och för att man utvecklas fysiskt. Målet är också att ungdomarna ska få ett självständigt tankesätt. Metoden för arbetet är kartläggande litteraturoversikt (scoping review) då man läser igenom forskning, analyserar den och gör en sammanställning. Artiklarna har sökts via databaserna EBSCO Cinahl och PubMed. 10 artiklar inkluderades. Resultatet tyder på att ungdomar är olika mottagliga för information på grund av att de är på olika mognadsnivå, och att ungdomar behöver vuxna som handleder dem. Ungdomar behöver lära sig mer om hälsa och hur man lagar mat och vad produkterna är för att kunna fatta beslut angående hälsa. Det behövs också mer forskning inom ämnet för att kunna skapa modeller anpassade för tonåringar.

## Nyckelord:

Hälsofrämjande, mångsidig kost, högstadieelever, hälsovårdare

# **Degree Thesis**

Caroline Skogberg

Promoting a varied diet among students in secondary schools

Arcada University of Applied Sciences: Public health nurse, 2023.

## **Identification number:**

8997

## **Commissioned by:**

Esbo stads svenska bildningstjänster

## **Abstract:**

This thesis is a scoping review. The aim is to compile articles regarding how a varied diet can be promoted among students in secondary schools. The question for this thesis is "How could a varied diet be promoted among students in secondary schools?". Unhealthy eating could result in physical and mental illness, and both underweight as well as overweight could lead to these problems. Because fast food is easily available today and physical problems because of overweight are increasing, young people need encouragement to healthy eating early. This should not lead to an unhealthy relationship with food. A student in secondary school should eat regularly to have energy throughout the day and because of their physical development. The purpose is also that the students should be more independent. The method of this thesis is scoping review, where articles are read, analyzed, and made into a compilation. The articles have been searched through the databanks EBSCO Cinahl and PubMed. 10 articles were included. The results are suggesting that young people are on different levels of receptivity because they are on different levels of maturity. Also, the young people need adults to mentor them. Young people need to learn more about health and how to prepare food, and what the products are to make decisions regarding their health. Furthermore, more research on the subject is needed to create models fitted for teenagers.

## **Keywords:**

Health promotion, varied diet, secondary students, public health nurse

# Opinnäyte

Caroline Skogberg

Yläasteoppilaiden monipuolisen ruokavalion edistäminen

Yrkeshögskolan Arcada: Terveystenhoitaja, 2023

## Tunnistenumero:

8997

## Toimeksiantaja:

Esbo stads svenska bildningstjänster

## Tiivistelmä:

Tämä opinnäytetyö on kartoittava katsaus, jonka tarkoituksena on tehdä yhteenveto tutkimuksista, jotka käsittelevät miten koulussa voisi edistää monipuolista ruokavaliota yläasteoppilaille. Työn kysymys on ”Miten monipuolista ruokavaliota voi edistää yläasteoppilaille koulussa?”. Epäterveellinen syöminen voi johtaa fyysisiin ja psyykkisiin terveysongelmiin. Sekä alipaino että ylipaino voi johtaa näihin ongelmiin. Koska pikaruoka on helposti saatavilla nykypäivän yhteiskunnassa ja ylipainosta johtuvat ongelmat kasvavat, nuoret tarvitsevat aikaisiin rohkaisua monipuoliseen syömiseen ilman että tämä johtaa haitalliseen suhteeseen ruokaan. Yläasteoppilaan pitää syödä säännöllisesti, että hän jaksaisi koko koulupäivän, ja koska hän kehittyy fyysisesti. Oppilaiden pitäisi myös olla itsenäisempiä. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on käytetty kartoittavaa katsausta (scoping review). Opinnäytetyön tekijä lukee eri tutkimuksia, analysoi ja tekee niistä yhteenvedon. Tutkimukset ovat haettu tietokannoista EBSCO Cinahl ja PubMed. Teoksen tuloksia varten analysoitiin 10 tutkimusta. Tulokset viittaavat siihen, että nuoret vastaanottavat tietoa eri tavalla johtuen nuorten olevan eri kypsyysoilla, ja että he tarvitsevat aikuisia ohjaamaan heitä. Nuorten täytyy oppia lisää terveydestä, terveellisen ruuan laitosta ja tuotteista, jotta he pystyisivät tekemään terveellisiä valintoja. Aihetta tulisi tutkia enemmän, jotta voitaisiin luoda nuorille soveltuvia malleja.

## Avainsanat:

Terveysten edistäminen, monipuolinen ruokavalio, yläasteoppilaat, terveystenhoitaja

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>5</b>
2.1	Skolan och kost.....	6
2.2	Skolmat.....	7
2.3	Frukt och grönsaker.....	9
2.4	Fetma och undervikt och deras inverkan på hälsan.....	10
<b>3</b>	<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Teoretisk referensram.....</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Metod .....</b>	<b>13</b>
5.1	Insamling av datamaterial .....	14
5.2	Etik.....	17
<b>6</b>	<b>Analys .....</b>	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Presentation av material .....</b>	<b>19</b>
<b>8</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>23</b>
8.1	Skolpersonal .....	24
8.2	Skolhälsovård .....	25
8.3	Förslag på övriga projekt i skolan.....	26
<b>9</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>27</b>
9.1	Resultatdiskussion.....	27
9.2	Metoddiskussion .....	29
9.3	Slutsatser.....	29
<b>10</b>	<b>Källor .....</b>	<b>31</b>
	<b>Bilaga 1 Utvalda artiklar.....</b>	<b>35</b>

# 1 Inledning

Det finns många anledningar till att kosten hos en högstadieelev ska vara mångsidig och att högstadieelever bör äta regelbundet. Då man inte har fått i sig mat kan man under långa skoldagar få huvudvärk och känna sig utmattad och ofokuserad. Efter att inte ha ätit på en lång stund kan energibehovet ha ökat och då äter man en för stor mängd mat. Det leder till att en stor del av energiförbrukningen går åt till att smälta maten och man blir trött. Det är bra för en högstadieelev att äta med tre till fyra timmars mellanrum, så eleven orkar med skoldagen. En stor del av högstadieelevens energiintag går åt till att öka muskelmassan och till att förstärka skelettet. (Raulio, 2020) Kosten hos barn och unga kommer att inverka på hälsan under barn- och ungdomsåren och även på hälsan senare i livet. Under barndomen och ungdomen växer man och utvecklas snabbt. Det har inte forskats lika mycket i näring och kost hos tonåringar som när det gäller andra åldersgrupper, vilket innebär att det inte finns så mycket specifika näringsrekommendationer som för andra åldersgrupper. Kosten hos en högstadieelev kommer att påverka ens pubertet, längd, muskelmassa och bristfälligt näringsintag kan leda till att man lättare kan utsättas för smittsamma sjukdomar. Vid tillräckligt näringsintag kan man se positiv utveckling i hjärtat, i andningssystemet, i det centrala nervsystemet och immunförsvaret. Hur man äter i ungdomen påverkar inte bara fysiken, utan kan även ha verkan på ätstörningar. (Norris, m.fl, 2022)

Ens matval påverkas av hur man äter med sin familj och av vad ens vänner äter, och man påverkas även i skolan. I högstadieåldern börjar några att utesluta kött från sin kost eller att äta mer av de saker man tycker är goda. (Raulio, 2020) Andra faktorer som inverkar på hurdan mat högstadieeleven äter är kultur, gruppsyck, vilken mat som serveras, miljö och erfarenheter av matsalspersonalen. Mångsidigt ätande eller en ordentlig vegansk kost innebär att maten innehåller tillräckligt med energi och näringsämnen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017)

Det här lärdomsprovet behandlar hur man uppmuntrar högstadieelever till att äta en mer mångsidig kost. Jag tycker att det här är viktigt att forska i eftersom folk alltmer äter snabbmat och halvfabrikat. Besvärliga arbetstider gör att folk har svårare att äta

mångsidigt och regelbundet. Det leder till att övervikt och hjärtproblem ökar. Om man undervisar ungdomar i att äta hälsosamt tidigt och för fram information utan att trigga i gång ätstörningar, kommer det på lång sikt vara bra för samhället ur hållbarhetsperspektiv men även ur individperspektiv. En högstadieelev är fortfarande minderårig och behöver handledning i hur den ska äta med tanke på den fysiska utvecklingen. Allt detta måste tas i beaktande.

## 2 Bakgrund

Skolhälsovårdare och annan skolpersonal så som lärare och skolgångshandledare bidrar till att påverka, stödja och övervaka hälsan hos högstadieelever. Skolhälsovården samarbetar med familjen och multiprofessionellt med skolpersonalen och skolkökspersonalen. Grundskoletiden är betydande då barnets psykiska utveckling snabbt går framåt.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017) I skolan rekommenderas det att man gör hälsokontroller åtminstone en gång om året. På hälsokontrollerna följer man upp elevens mående. Skolhälsovårdaren tar i beaktande högstadieelever som grupp och eleven som individ för att kunna identifiera elevens individuella behov. (Helsingfors stad, 2021)

Det hör till skolhälsovårdarens skyldigheter att främja hälsa. (Lag om ordnande av social- och hälsovård 612/2021) Skolhälsovårdaren hjälper till att förebygga hälsoproblem genom att lära sig känna igen risker för sjukdomar och när man ska agera. För att främja barn och ungas utveckling bör man tidigt stöda eleverna i att utveckla sin kunskap i mångsidigt ätande. Inom yrkesområdet följer man de finska näringsrekommendationerna. Kommunerna har riktlinjer som man ska följa när det gäller att främja mångsidigt ätande hos olika grupper, exempelvis unga. Hälsovårdaren identifierar sårbara grupper – elever som kommer från familjer med sämre ekonomisk situation och elever som är underviktiga eller överviktiga. Råden som ges till eleverna ska vara vetenskapligt baserade. Tillsammans med eleven får man tänka på hur man kan tillämpa kostråden för just den specifika eleven och hans vardag. (Livsmedelsverket, 2022) Skolhälsovårdaren ställer frågor till eleven angående levnadsvanor. Man mäter och väger eleven, mäter blodtryck och skolläkaren kan om det behövs göra en remiss till laboratorieprov eller hänvisa eleven till specialmottagningar. Vid misstanke om hälsoproblem

kan eleven remitteras vidare till specialsjukvården. (Tarnanen, Komulainen, & Kukkonen-Harjula, 2020)

För att kunna göra uppföljningar på senare kontroller dokumenterar man vad man pratat om. Tillsammans kan man sätta upp mål för eleven för att se hur det har gått och kommer på sätt att kunna utvärdera det man satt upp som mål. Tillsammans med eleven hittar man på sätt för eleven att lära sig känna igen mångsidig och god kost, och för elever med sämre möjligheter att få i sig god kost får man komma på sätt att minska skillnaderna mellan eleverna. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta) För elever med allergier eller andra individuella behov, arbetar skolhälsovårdaren tillsammans med eleven, lärare och familj för att komma på en plan för hur man förverkligar elevens individuella behov. Elever som äter vegansk kost rekommenderas att gå till näringsterapeut för att få råd. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017)

Att följa med barnens och ungdomens tillväxtkurva kan avslöja framväxande övervikt, vilket är lättare att förebygga än att göra något åt då övervikten redan har gått för långt. Förutom den fysiska aspekten ska också den psykosociala delen undersökas för att hälsovårdaren ska kunna bedöma elevens mentala status och utveckling. Man diskuterar familjens hälsovanor. Skolhälsovårdaren använder sig av källor som God medicinsk praxis och Duodecim då man gör undersökningar och ger råd. Hälsogranskningarna baseras på publikationen ”Rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård” av Social- och hälsovårdsministeriet. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2011)

## **2.1 Skolan och kost**

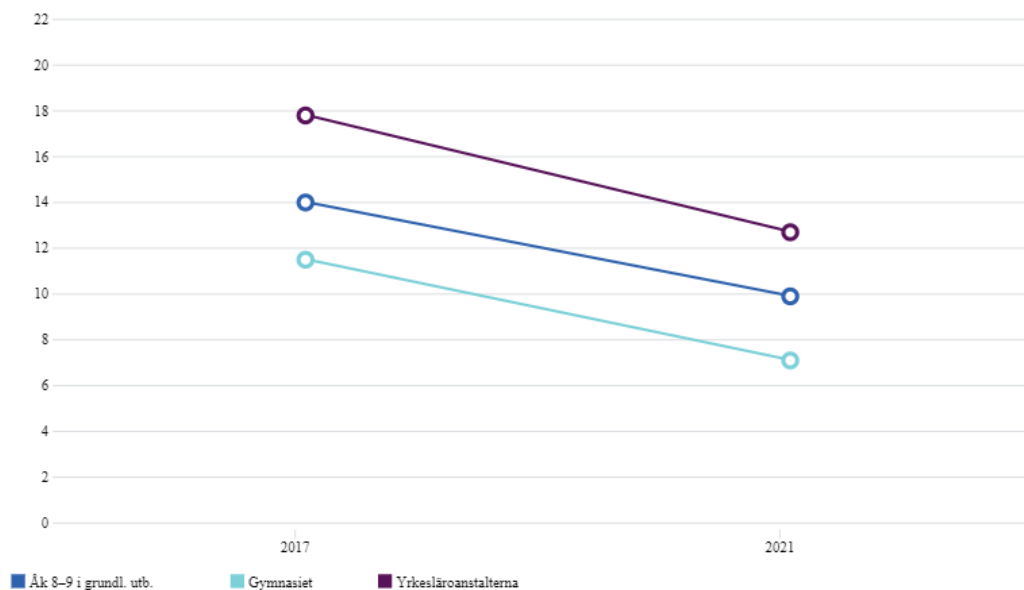
Lektioner i huslig ekonomi och hälsokunskap ger möjligheter för eleverna att lära sig om kost. (Utbildningsstyrelsen, 2014) I skolan använder man sig av bland annat böcker och skolhälsovård för att nå ut till eleverna med information. Eleverna ska lära sig att självständigt se hurdana val som kommer att påverka hälsan positivt på lång sikt och hurdana val som kommer att påverka en negativt. Eleven ska lära sig att tänka på hälsan ur individuellt perspektiv, grupperspektiv och ur hållbarhetssynvinkel. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta) Även om unga idag är mer medvetna om hälsa än förr,



behöver de handledning. Eleverna kommer att lära sig mer ju äldre de blir, och därför ska lektionernas innehåll motsvara den mängd och sorts kunskap som man kan ta in beroende på elevens ålder. I grundskolan bör man betona hur viktig skolmaten är för återhämtning och för att kunna fokusera. Eleven lär sig att ta hand om sig själv och att fungera i vardagen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017)

## 2.2 Skolmat

Skolmaten ska motsvara energibehovet för den skoldag som eleverna har med tanke på skoldagens längd, program och de dagar då skoldagen sker på andra ställen än i skolan, alltså ungefär en tredjedel av det dagliga energibehovet och bestå av olika typer av näringsgrupper. Alla dagar ingår en varmrätt som innehåller fisk, kött, baljväxter eller ägg, sallad och andra grönsaker, salladsdressing, dryck – antingen vatten, mjölk eller surmjölk – fullkornsbröd och margarin. De dagar då det serveras soppa eller gröt ska det finnas andra komponenter på sidan, så som bröd eller frukt. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017) I alla grundskolor, yrkesskolor och gymnasier i Finland erbjuds det gratis mat åt alla elever. De flesta elever i högre grundskoleålder i Finland äter varje dag av skolmaten. Dock väljer många av eleverna att hoppa över sallad och bröd. I figur 1 kan man se hur många som äter allt som ingår i skolmåltiden alla skoldagar, vilket man kan se att har minskat 2021 i jämförelse med 2017. (Institutet för hälsa och välfärd, 2022a)



Figur 1 "Äter allt som ingår i skolmåltiden alla skoldagar, %. Institutet för hälsa och välfärd, 2021."

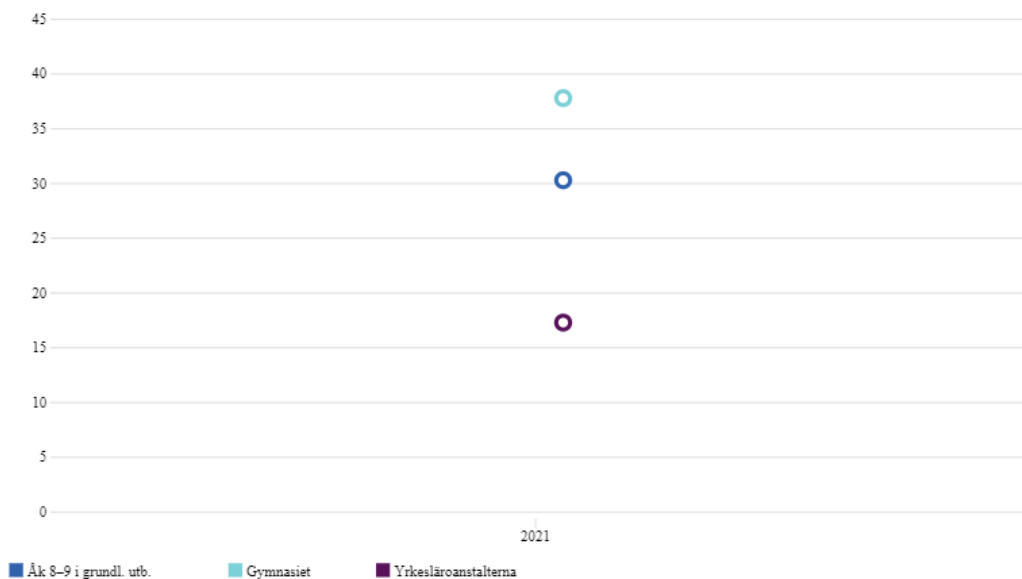
Lunchen övervakas av de vuxna som jobbar i skolan. De vuxna lär eleverna att äta i lugn och ro, att respektera de andra som äter och att uppskatta maten som serveras. Den vuxna visar att det är bra och hälsosamt att äta grönsaker med att lägga upp mycket av det på tallriken. Matsalspersonalen kan placera grönsakerna i början av serveringslinjen för att rekommendationerna ska uppfyllas. Lärare och skolgångshandeldare som är i direktkontakt med eleverna äter tillsammans med eleverna för att motivera dem att äta. Eleverna får även lära sig smaka på nya saker och lära sig bordsskick. Det är också meningen att eleverna ska lära sig att se maten som betydande för sin hälsa och energi. Ibland behöver eleverna individuell handledning i att ta mat. Elever med allergier eller andra dieter får specialmat. Elever som äter vegansk kost ska serveras mat som innehåller tillräcklig energimängd. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017)

Det är bra att ha två alternativ till skolmat, ett som innehåller kött och ett vegetariskt alternativ. Vegetariska alternativ är bra för de elever som inte är vana vid att äta vegetariskt hemma. Eleverna lär sig också på så sätt att äta mer miljövänligt. Den vegetariska maten i skolan är ofta lakto-ovo-vegetarisk. De vegetariska rätterna ska ha namn som tydligt berättar vad de innehåller för att lära eleverna att känna igen olika grönsaker. Matlistan ska finnas synlig för eleverna och även på skolans webbsida för att familjerna hemma ska kunna se vad som serveras. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2017)

## 2.3 Frukt och grönsaker

Alla borde äta frukt och grönsaker (F&G) i den mängd som motsvarar storleken av ens näve gånger fem per dag. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021a) De unga som regelbundet äter F&G, kommer på långt sikt att äta mer mångsidigt och vara friskare i framtiden. Ändå äter inte unga den rekommenderade mängden på 400 g F&G per dag. Vitaminer, fibrer och mineraler, skyddar mot kroniska sjukdomar. Det finns ett samband mellan ett högt intag av F&G och ett högt intag av vitaminer som B6, B12, C, A och E. B6- och B12-vitaminer utgör en betydande del i hälsosam utveckling både kognitivt och fysiskt. Vid brist på dessa vitaminer i utvecklingen, kan man få neurologiska skador som inte går att återställa och fysiska problem eller sjukdomar som cancer, kardiovaskulära sjukdomar och hypokrom anemi. F&G innehåller även antioxidanter som kan hjälpa till att förebygga kardiovaskulära sjukdomar och diabetes. (Mielgo-Ayuso, m.fl., 2017)

I enkäten Hälsa i skolan frågades det om eleverna äter F&G varje dag förutom potatis. År 2021 åt drygt 30 % av högstadieläverna i årskurs 8 – 9 F&G varje dag. I figur 2 och figur 3 kan man se hur många skolelever som svarade att de äter grönsaker dagligen eller nästan dagligen. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021b)



Figur 2 "Äter grönsaker dagligen eller nästan dagligen, %. Institutet för hälsa och välfärd, 2021."



Figur 3 "Äter frukter eller bär dagligen eller nästan dagligen, %. Institutet för hälsa och välfärd, 2021."

## 2.4 Fetma och undervikt och deras inverkan på hälsan

Fetma i ung ålder kan resultera i sämre livskvalitet delvis på grund av mobbning och depression, men också att man bär med sig fetman i senare ålder och då kan utveckla hälsoproblem som exempelvis fettlever, sömnapné, högt blodsocker och högt blodtryck. Tillsammans med familjerna ger skolan stöd åt unga för att förebygga och behandla

fetma. (Tarnanen, Komulainen, & Kukkonen-Harjula, 2020) Nästan så mycket som en tredjedel av 10 till 19-åringar i Europa är överviktiga och fetma förekommer hos 5 – 10 %. (World health organization, 2022a) 2020 var andelen överviktiga pojkar 30 %, och 10 % av pojkarna hade fetma i åldern 13 – 16 i Finland. Hos flickor i samma ålder var det 21 % som var överviktiga respektive 5 % som hade fetma. Fullständig statistik saknas i flera finska kommuner. (Institutet för hälsa och välfärd, 2022b)

Undervikt påverkar den ungas hälsa, välmående, tillväxt och utveckling. Problemen kan kvarstå i en livstid. Undervikt kan öka riskerna för infektioner, näringsunderskott, sämre kognitiva förmågor och akademiska prestationer, oregelbundna menstruationer, att menstruationerna uteblir helt, osteoporos och ätstörningar. Då man tar i beaktande näringsrekommendationer och lektioner i hälsokunskap och näringslära, får man inte glömma bort undervikt som fenomen. Undervikt förekommer oftare hos unga flickor än hos pojkar, vilket beror på biologiska, sociala och sexuella faktorer. Flickor kan på grund av det här känna en viss sorts press på att behålla sin undervikt, eller att försöka minska i vikt. (Garrido-Miguel, m.fl., 2021) 2016 var 0.9 % av barn mellan 10 och 19 år underviktiga (båda könen) i Finland. (World health organization, 2022b)

### **3 Syfte och frågeställningar**

Syftet med arbetet är att göra en sammanställning av forskning gällande hur mångsidig kost kan främjas hos högstadiel elever i skolan. Frågeställningen är:

Hur kan mångsidig kost främjas hos högstadiel elever i skolan?

### **4 Teoretisk referensram**

Min teoretiska referensram är hälsofrämjande arbete ur synvinkeln *empowerment*. Hälsofrämjande arbete sker inte bara inom vården, utan innebär även att man ger kraft och kunskap till en individ att själv kunna påverka och delta i sin vård och för att kunna förebygga ohälsa. För att beskriva det här fenomenet brukar man använda ordet *empowerment* – egenmakt. Empowerment kan användas då man som vårdpersonal vill

utforma ett hälsofrämjande arbetssätt eftersom individer bryr sig om sin hälsa. (Pellmer Wramner, Wramner, & Wramner, 2017, s. 78)

Empowerment är ett resultat av hälsolitteracitet. Att vara medveten om sin hälsa gör att man vill se efter sin hälsa. Empowerment är en helhet av empowerment på personligt plan och på samhällsligt plan. En individ ska kunna tänka kritiskt och självständigt, vara ansvarsfull, ha realistisk uppfattning om sig själv, ha tro på sig själv och ha förmågan till att göra kloka val. Individen har en känsla av delaktighet och kan föra dialog med andra i sin hälsoresa. När en grupp eller ett samhälle tillsammans arbetar hälsofrämjande kallas det samhällsligt empowerment. Det betyder att makthavare har en skyldighet att bedriva en hälsofrämjande, jämlik hälsopolitik. Det ska finnas en medvetenhet om god hälsa i samhället och det ska finnas verksamhet som främjar hälsa. Målet är att empowerment och delaktighet resulterar i praktiskt utövande av den teoretiska kunskapen som människan har både som individ och i grupp. En individ ska kunna stå emot faktorer och frestelser som bidrar negativt till ens hälsa. Tillsammans utgör samhället en helhet där individen är ansvarig för sin hälsa och samtidigt tar alla som är en del av samhället hand om varandra genom att bli medvetna om hur livsstilar och levnadsvanor påverkar framtiden. (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, ss. 95-98) Nedan finns en tabell för att förtydliga skillnaderna mellan empowerment och hälsolitteracitet.

<b>Empowerment</b>	<b>Hälsolitteracitet</b>
Styrkor hos en individ förenas med tillhörighet i samhället (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, s. 251)	Sker under en livstid i och med inläringstillfällen och utveckling av individens förmågor (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, ss. 253-254)
Ger kraft åt en individ att göra förändringar och ta kontrollen över sitt liv (Pellmer Wramner, Wramner, & Wramner, 2017, s. 18)	Minskar ojämlikheter i hälsa (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, s. 51)
Befolkningen får känna sig delaktig då samhället eller grupper tar beslut angående hälsa (Pellmer Wramner, Wramner, & Wramner, 2017, s. 78)	Leder till empowerment (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, s. 253)

Tabell 1 Empowerment och hälsolitteracitet

## 5 Metod

Jag kommer att göra en litteraturstudie, det vill säga en sammanställning av den kunskap som redan finns inom ämnet. Sammanställningen görs baserat på tidigare forskares artiklar. (Jacobsen, 2012, s. 59) Scoping review eller kartläggande litteraturöversikt som jag kommer använda mig av är mer flexibelt än en systematisk litteraturstudie. Metodstegen är färre i en kartläggande litteraturöversikt än i en systematisk litteraturstudie. Eftersom frågeställningen är så bred kan man göra studier inom ämnen där forskningen ofta uppdateras, exempelvis folkhälsa. I början av lärdomsprovet finns inledning och bakgrund för att beskriva forskningsproblemet och behovet. I inledningen och bakgrunden finns det med litteratur, artiklar samt statistik för att stödja forskningsfrågan. Jag har beskrivit mitt syfte och min frågeställning i ett tidigare kapitel. Frågeställningen har gjorts flexibel och öppen som den ofta görs i en kartläggande litteraturöversikt. Efteråt har jag avgränsat mina sökningar (se kapitel 5.1, Insamling av datamaterial). Sedan görs en beskrivning alltså kartläggning av uppgifterna som hittats och därefter en sammanställning av resultaten och sedan bedöms kvaliteten av studien. I diskussionen kommer kvaliteten av studien, kopplingen till den teoretiska referensramen, pålitligheten av studien och vad studien kan betyda för framtida forskning tas upp. I min studie kommer jag ta hjälp av mina handledare. (Folkhälsomyndigheten, 2017)

Enligt metodstegen till scoping review har jag: (Arksey & O'Malley, 2005)

1. Identifierat min frågeställning så den inte blir för bred men ser till att jag får med intressanta och relevanta artiklar
2. Valt ut mina databaser ESBCO Cinahl och PubMed för att söka efter relevanta artiklar då de innefattar ett brett innehåll
3. Bestämt mina exklusions- och inklusionskriterier för sökandet av artiklar (se kapitel 5.1)

4. Delat in artiklarna i en tabell för att identifiera artikelns författare, år då den publicerats, syftet med studien, utförandet av studien samt resultatet för att få en tydligare överblick av artiklarna (se Bilaga 1)
5. Sammanställa resultatet genom att hitta olika likheter och skillnader mellan artiklar för att komma till olika kategorier (se kapitel 6 & 8)

## 5.1 Insamling av datamaterial

För att komma fram till ett tillförlitligt resultat behöver jag avgränsa mitt område för att få fram sökresultat vid databaser och för att kunna plocka ut relevanta artiklar för mitt studieområde. Avgränsningen innefattar artiklar som behandlar ungdomar i åldern 12 – 16 år, mångsidig kost, artiklar med innehåll som besvarar frågeställningarna och syftet och att innehållet ska kunna användas i Finland. Det betyder att artiklar som exempelvis behandlar lösningar när det gäller undervikt på grund av svält som beror på brist på näring faller bort. På grund av att artiklar ofta tar med tonåringar som en hel grupp, finns det inte endast artiklar som endast tar upp 12 – 16 åringar, utan ofta 12 – 18-åringar, tar jag med de artiklarna också då högstadiel elever ingår i gruppen. Artiklarna får inte vara publicerade tidigare än 2017. Artiklarna som används är publicerade i EBSCO Cinahl vilket är en databas med vetenskapliga artiklar. Sökmotorn är inställd på att artiklarna ska visas efter relevans, vilket också påverkar resultatet då de mest relevanta artiklarna baserade på mina sökord kommer komma emot mig först. Problem i min studie är att hitta artiklar som är relevanta för Finland och som besvarar min frågeställning och mitt syfte. Jag har börjat sökningen i oktober 2022 och dokumenterat sedan dess. Artiklar som automatiskt faller bort är de som inte är relevanta baserade på artiklarnas rubrik eller abstrakt. Sökningen gjordes i databaserna EBSCO Cinahl och PubMed som det var tänkt från början, men jag valde artiklar endast från databasen EBSCO Cinahl eftersom jag ansåg att databasen var med lättanvänd och att ungefär samma artiklar eller artiklar som var bättre lämpade för min frågeställning kom upp. Jag har letat efter ämnen som besvarar min frågeställning och som belyser nya sätt att främja mångsidigt ätande på.

Nedan syns en tabell med sökorden från databasen och resultaten. Jag har även använt mig av snöbollsmetoden, vilket innebär att jag har hittat artiklar via källhänvisningen till andra artiklar som jag har läst. (Jacobsen, 2012, s. 131)





<b>Databas</b>	<b>Sökord</b>	<b>Resultat mellan 2017-2022</b>	<b>Valda artiklar</b>
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	Fruit and vegetables adolescents	151	<b>0</b>
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	<b>Healthy strategies adolescents</b>	<b>38</b>	<p><b>”Adolescent led strategies within the home to promote healthy eating and physical activity”</b></p> <p>“Som la Pera,” a School-Based, Peer-Led Social Marketing Intervention to Engage Spanish Adolescents in a Healthy Lifestyle: A Parallel-Cluster Randomized Controlled Study</p>
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	<b>Adolescents vegetables Europe</b>	<b>14 504</b>	<b>0</b>
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	<b>Vegetables adolescents</b>	<b>465</b>	<b>0</b>
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	<b>Breakfast adolescents</b>	<b>106</b>	<p>“Worse sleep health predicts less frequent breakfast consumption among adolescents in a micro-longitudinal analysis”</p> <p>“Mediators of the association between parental education and breakfast consumption among adolescents: the ESSENS study.”</p>
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	<b>Adolescent development nutrition</b>	<b>16</b>	<b>Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development</b>
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	Adolescents strategies	1 484	

			Listening to the voices of adolescents for the design of strategies to promote healthy eating: an exploratory study in a Latin American country
<b>EBSCO Ci-nahl</b>	Adolescents school nutrition	48	<p>“Adolescents’ Health Literacy and Decision-making: A Qualitative Study”</p> <p>“How family socioeconomic status, peer behaviours, and school-based intervention on healthy habits influence adolescent eating behaviours”</p>
<b>PubMed</b>	Fruit, adolescents	3 172	0
<b>PubMed</b>	Adolescents, breakfast	986	0

Tabell 2 Sökord för vetenskapliga artiklar

## 5.2 Etik

Ur forskningsetiskt perspektiv kommer jag att ta i beaktande principer enligt God vetenskaplig praxis och handläggning vid misstankar om avvikelser från den från Forskningsetiska delegationen. Innehållet kommer vara sanningsenligt, icke-missvisande och noggrant gjort, ingen förfalskning och inget fabricerande. Alla forskningsartiklar kommer jag att hänvisa till korrekt. (Forskningsetiska delegationen, 2012) Alla resultat ska tas med. För att undvika att läsaren ska misstänka fusk, ska stegen i forskningen vara utskrivna. Det här är för att visa att den som i framtiden vill göra en likadan studie, skulle komma till samma resultat. (Jacobsen, 2012, ss. 37-38)

Vidare har jag etiskt tagit i beaktande att inte skuldbelägga någon eftersom kost kan vara ett känsligt ämne, och ändå kunna sprida kunskap. Jag anser att studien är värdefull både för hälsovårdare som jobbar på en skola och för framtida forskning då man väljer att göra förebyggande arbete på samhällsnivå snarare än individnivå ur hållbarhets-synvinkel. (Henricson, 2017)

## 6 Analys

För att analysera mina artiklar använder jag mig av innehållsanalys. Induktiv innehållsanalys innebär att jag utifrån artiklarna som jag valt hittar svar på mina frågeställningar och mitt syfte. (Henricson, 2017, s. 290) Jag börjar med att läsa artikeln flera gånger för att se att jag har förstått innehållet av artikeln och resultatet så att jag vet att jag kan använda artikeln till min studie. Efter det har jag numrerat mina artiklar för att underlätta mitt arbete. Jag hittar gemensamma nämnare i artiklarna för att få fram vad som svarar på mina frågeställningar. Min metod för min innehållsanalys: (Jacobsen, 2012, ss. 146-150)

1. Dela in artiklarna i ord och meningar i olika teman.
2. Kategorisera teman för att förenkla. Kategorierna får jag av att läsa flera artiklar. Utgångspunkten var att ha kategorierna F&G respektive frukost som kategorier, men med tanke på frågeställningen ändrades kategorierna till skolhälsovård, skolpersonal och förslag på övriga projekt i skolan efter att ha läst artiklarna då de nya kategorierna kändes mer passande.
3. Kategorierna fylls med innehåll från artiklarna. Baserat på artiklarnas innehåll kan artiklarna passa i olika kategorier.
4. Jämföra artiklar och hitta skillnader.

Materialet har läst upprepade gånger för att säkerställa att all information har förstås. De artiklar med ett resultat som berör personalen i skolan blev en kategori, skolhälsovården blev en kategori och slutligen blev förslag på övriga projekt i skolan en kategori. Kategorin med förslag på övriga projekt i skolan uppkom efter att ha läst artiklar som behandlade idéer i skolan som inte är baserade på enbart undervisning eller mer berör eleverna som grupp – exempelvis artikeln ”“Som la Pera,” a school-based, peer-led social marketing intervention to engage Spanish adolescents in a healthy lifestyle: A parallel-cluster randomized controlled study”. Utifrån resultaten och utförandet från artiklarna har artiklarna satts in i tre kategorier och på så vis har artiklarna jämförts.

## 7 Presentation av material

Artiklar som jag har valt att analysera i och med min studie.

Artikel 1: I en studie med 189 elever i åldern 12 – 15 år blev de ombudda att äta 3 – 4 portioner F&G om dagen i tre månader. Eleverna skulle också tre gånger i veckan delta i kurser i näringslära. Efter tre månader ansågs eleverna vara mycket mer medvetna om sin hälsa än tidigare. Eleverna hade minskat intaget av snabbmat och kolsyrade drycker och hade börjat dricka mer vatten. Även maten som de beställde då de åt på restaurang hade ändrats till hälsosammare alternativ än tidigare. Flera av eleverna började också motionera mer och se mindre på TV. De presterade bättre i skolan. (Rajani & Shireesha, 2021)

Artikel 2: Hos en del familjer finns det inte tillräckligt med ingredienser hemma för att kunna göra frukost. Orsaken kan vara att föräldrarna inte har råd eller att de av andra orsaker inte köper tillräckligt med ingredienser hem. Det har upptäckts att unga som har mycket skärmtid sitter uppe sent och sover därför ut på morgonen, och då hinner de inte äta frukost innan de ska till skolan. (Gebremariam, m.fl., 2017)

Artikel 3: Man har tagit reda på att sociala faktorer och miljöfaktorer gör att unga börjar gå på diet. Ungdomen är en tid mellan barndomen och vuxenlivet då man börjar frigöra sig från sina föräldrar, man lär sig olika saker och börjar hitta sina egna intressen och mål i livet. Studier visar att unga tenderar att välja mat enligt gruppträck, och vad som ger dem lycka och belöning. Det här betyder att man kan hitta fler sätt anpassade för ungdomar att undervisa om god kost. Man har mer lärt sig att förstå hinder, men också genvägar till att nå fram till ungdomarna. Att lära ungdomar om god kost är även en fråga om barnens rättigheter till hälsa. Det finns många unga som är nyfikna på att veta mer om hur man kan leva hälsofrämjande. I en studie där det ingick latinamerikanska ungdomar, var syftet att ta reda på hur ungdomarna såg på maten som de åt och att de skulle få berätta om sina idéer om hur man kan lära ut mångsidig kost för unga. 102 ungdomar mellan 11 och 15 år deltog i studien. Det visade sig att många av ungdomarna åt mat som de visste att var ohälsosam, och att den största orsaken till det var att de njöt av det. Vissa ungdomar trodde också att de negativa påföljderna som kunde komma av att äta ohälsosam kost inte kunde beröra dem eftersom de inte gick upp i vikt

eller för att de sportade och på så sätt kunde kompensera för den mat som de hade ätit. En del uttryckte också känsla av att det skulle ta för länge att laga annan mat och att den dåliga maten var mycket snabbare och lättare att laga, den dåliga maten var billigare och också att det var sådan sorts mat som de brukade äta hemma med familjen. I den andra delen, för hurdana strategier man kunde använda sig av för att marknadsföra mångsidig kost för ungdomar, tyckte många att sociala medier eller kändisar och influencers kunde inspirera ungdomarna. Ungdomarna tyckte att kändisarna skulle kunna prata till dem på ett ungdomligt sätt på festivaler, sociala medier och sånger och att det skulle kunna göras videospel. Ett annat förslag var att man skulle låta andra unga människor som fått dåliga följder av ohälsosam kost föreläsa för dem eller vara delar av kampanjer, och att även göra tvärtom och göra kampanjer med ungdomar som åt hälsosamt. Ungdomarna tyckte också att man kunde ha bilder på ohälsosam mat likt de som finns på tobaksprodukter med varningar, och att ungdomar hellre skulle serveras hälsosam mat i skolkafe-terian än att bara ha ohälsosamma alternativ. (Ares, m.fl., 2021)

Artikel 4: 15 – 16-åringar deltog i en studie om hur man kan arbeta hälsofrämjande i hemmet. Fem skolor deltog i studien. De fokuserade på att äta frukost varje dag, att undvika sötade drycker och vara fysiskt aktiv. Man frågade eleverna i diskussionsgrupper om hurdan hjälp man fick hemma, vilka hinder det fanns hemma och hur man själv kunde påverka hemma så att möjligheterna till fysisk aktivitet och bra mat kunde öka. Till hindren för att dricka annat än sötade drycker fanns att det alltid fanns sötade drycker hemma, det var frestande att köpa dem, trasiga vattenledningar och att man hade ett koffeinbegär. Ungdomarna tyckte att det skulle vara bättre om det alltid fanns vatten hemma, om hela familjen skulle dricka vatten, om det fanns kunskap om fördelarna med vatten och om inte de sötade dryckerna skulle finnas hemma. När det gällde frukost tyckte ungdomarna att det skulle vara bra om det fanns mera tid att äta, större variation av goda ingredienser och uppmuntran från familjen. Man kom fram till att det skulle vara bra med fysiska aktiviteter som involverade hela familjen, familjemiddagar med hälsosam kost, att man inte skulle köpa hem dålig mat, att man skulle lära sig laga hälsosam mat, att man skulle vakna tidigare för att äta frukost, planera maten tidigare och begränsa skärmanvändningen. (Foley, m.fl., 2019)

Artikel 5: En studie med 1657 ungdomar mellan 12 och 17 år och 1745 föräldrar till ungdomarna behandlade intaget av F&G hos ungdomarna. I resultatet kunde man se att ungdomarna ansåg att det fanns F&G hemma, men att intaget av dessa ändå blev lågt. Saker som spelade roll för hur mycket F&G de åt var kön, föräldrarnas bakgrund (utbildning, om bostaden ägdes eller hyrdes), hur mycket F&G föräldrarna åt samt hur mycket ohälsosam mat de åt. Det spelade också roll om de hade tillgång till ohälsosam mat i närheten av skolan. Resultatet visade att ungdomarna tyckte det var bekvämare om man pratade om mångsidig kost på det viset att man inte bara pratade om hur individen kunde göra, utan också hur man kunde göra i skolan. Man kunde konstatera att ohälsosam mat kändes mer lockande fast ungdomen skulle ha lika god tillgång till F&G som till ohälsosam mat. (Dalnim & Seokhun, 2018)

Artikel 6: I en undersökning ville man ta reda på skolans roll inom det hälsofrämjande. 6851 ungdomar i åldern 11 – 16 deltog i studien. Man hittade samband mellan skolkamraternas vanor och intaget av sötsaker och hur ofta man åt frukost. I skolor där man lade stor vikt på att äta frukost, ökade även frukostintaget hos eleverna. En del skolor hade grupper för hälsofrämjande, och man såg att intaget av sötade drycker, chips och godis var lägre. Då man begränsade tillgängligheten för godis, chips och läsk fann man att fler elever åt frukost, frukt och grönsaker. Man förstod efter forskningen att eftersom 13-åringar och äldre tenderar att öka intaget av ohälsosam mat, är det mest lönsamt att börja då eleverna är 12 eller yngre med förebyggande arbete. Man kunde se ett samband mellan kön och matbeteende – flickor tenderade att hoppa över frukosten medan problemet hos pojkar mer var att de åt ohälsosam mat. Det syntes att flickor fick mer press av sina kompisar att äta mindre, medan pojkarna kunde äta mycket ohälsosamma saker tillsammans. (Moreno-Maldonado, m.fl., 2018)

Artikel 7: Olika sömnbehov har en betydelse för ifall man äter frukost eller inte. I en studie skulle ungdomar ha på sig en monitor på handleden som mätte ens sömn samt att de fyllde i en dagbok där de skrev om sin nattsömn samt eventuella tupplurar, frukost och hur skoldagen hade varit. Svaren poängsattes. Resultatet blev att morgnarna efter de nätter då sömnen varit en timme längre eller kortare än vanligt, var chansen att ungdomarna skulle äta frukost 3 % mindre. (Mathew, m.fl., 2022)

Artikel 8: Ungdomar skulle kunna ha mer eget ansvar över sin hälsa, men eftersom de är minderåriga är det inte säkert i vilken utsträckning som är lämplig. I en studie med fokusgrupper där medianåldern var 16.49 ville man ta reda på ungdomars förmåga till hälsolitteracitet genom att ställa frågor angående vad de själva tyckte om sin kapacitet. Man kom fram till att den individuella ungdomens egna förmågor var olika i och med att självförtroendet och mottagligheten är olika. En del ungdomar har svårt med att se risker eller konsekvenser med att inte följa rekommendationer. En annan faktor som togs upp i resultatet var att föräldrar kan säga till en att det de äter är ohälsosamt. Ungdomarna ansåg att deras hälsolitteracitet påverkades då de litade på föräldrarnas kunskap. Även om föräldrarna inte kommenterade vad ungdomarna åt eller inte brydde sig om det, kunde det bidra negativt till ens hälsolitteracitet eftersom det kan leda till att ungdomarna inte heller bryr sig om sin hälsa. Därför ansågs det också vara viktigt att ungdomarna lär sig om hälsa i skolan. Man ansåg att både information om hälsa och att ungdomarna själva gör aktiva val bidrar till hälsolitteracitet. (Fleary & Joseph, 2020)

Artikel 9: Det behövs mer forskning inom ämnet tonåringar eller ungdomar när man tänker på näringsrekommendationer. Det finns inte tillräckligt forskning exempelvis när det gäller vad som gör att ungdomar väljer en viss typ av mat framför en annan. Även priser på hälsosamma produkter borde vara lägre, och barn borde vistas i miljöer med hälsosam mat. I läroplanen borde det finnas med mångsidig kost och skolmaten ska vara hälsosam och skulle kunna vara färggrann och bör se aptitlig ut. När man pratar om hälsosam mat, ska det inte bidra till en negativ kroppsbild. Den ungas självbild och sexualitet påverkar tankesättet. Hälsosam kost bidrar positivt till den globala utvecklingen. (Hargreaves, m.fl., 2021)

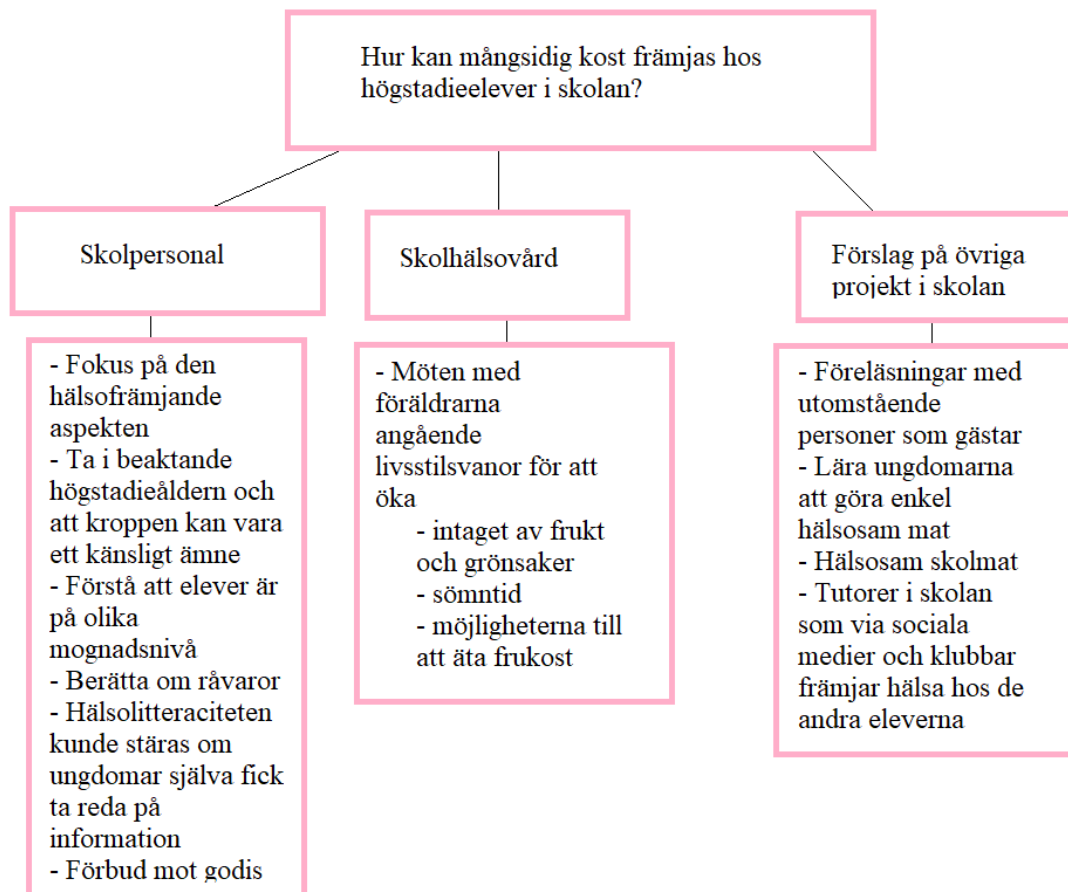
Artikel 10: "Som la pera"-studien utformades för ungdomar som var mellan 13 och 16 år gamla för att hitta ett nytt sätt att förespråka konsumtionen av F&G och för att förespråka fysisk aktivitet. Målet med studien när det gäller F&G var att ungdomarna åt en portion frukt och en portion grönsaker om dagen. Skärmtiden skulle minska och fysisk aktivitet skulle öka, vilket i sin tur skulle kunna leda till ökad frukostkonsumtion. För att se resultat i viktminskning skulle det krävas att föräldrar skulle bli involverade i projektet, eftersom de har en roll i vad barnen åt hemma. För att uppnå det här fick ungdomarna vägledning av en specialist i hälsa och kommunikation, vilket utbildade



ungdomar i att själva kunna lära ut andra elever om hälsa. De här eleverna som utsågs blev som en slags ”tutorer” i hälsa för de andra eleverna. Tutorerna hade utsetts av lärarna på skolan. Medan tutorerna höll i lektioner i bland annat fysisk aktivitet eller spred information via sociala medier, kunde lärarna vara med på sidan som stöd ifall det skulle behövas. Resten av eleverna i skolan skulle uppmuntras av sina tutorer. En majoritet av eleverna i skolan var intresserade av att delta i projektet. (Acevez-Martins, m.fl., 2022)

## **8 Resultat**

Kategorierna i resultatet utgår ifrån min frågeställning ”Hur kan mångsidig kost främjas hos högstadieelever i skolan?” och ifrån artiklarna och publikationerna som jag har läst och valt ut. Den teoretiska referensramen är hälsolitteracitet med betoning på empowerment som hör till den kategorin och därför kommer resultatet att ske ur en synvinkel som får ungdomar att själva bli medvetna om sin hälsa eller att familjemedlemmar tillsammans uppnår mer hälsolitteracitet.



Figur 4 Resultat

## 8.1 Skolpersonal

Det som skolpersonal kan göra i skolan för att främja mångsidig kost. Med skolpersonal avses här lärare och skolgångshandledare som är i direktkontakt med eleverna.

Det finns i allmänhet otillräcklig mängd forskning inom rekommenderade näringsrekommendationer som är specifikt riktade åt ungdomar. Mångsidig kost är dock viktigt med tanke på den globala utvecklingen. Ungdomarna ska förstå att det handlar om att förebygga ohälsa, men också att vägledaren inte riskerar att formulera sig på ett sätt som kan framkalla en ätstörning. Högstadieåldern är en känslig ålder i och med att sexualiteten börjar utvecklas och utseendet spelar en större roll. Elever har även olika uppfattningar om sig själva och olika självförtroenden. (Hargreaves m.fl., 2021)

Elever ansåg att de inte hade tillräckligt med kunskap inom näringslära. De kunde vara omedvetna om såväl risker som positiva följder med att äta olika sorters mat (både

hälsosam och ohälsosam mat). I huslig ekonomi och hälsokunskap kunde man mer berättat för eleverna om varifrån råvaror kommer och mer om deras egenskaper. Ungdomarna kunde uppmuntras till att själva ta reda på om produkterna är nyttiga eller onyttiga. Att ungdomar själva är med och bedömer och gör val kommer stärka deras hälsolitteracitet. (Fleary & Joseph, 2020) Ju mer man pratar på rätt sätt om mångsidigt ätande och dess fördelar med högstadiel elever, desto troligare är det att de kommer att bli mer självständiga och medvetna om sina val – vilket leder till att de äter mer F&G och mindre snabbmat. (Rajani & Shireesha, 2021) Med tanke på empowerment är inläring inte bara ett tillfälle för en lärare att berätta för en elev om hur den ska leva. Det är också ett tillfälle för eleven att ställa frågor och för hela klassrummet att väcka diskussion och på så sätt dela kunskap med varandra. I diskussionerna kommer det att tas upp ämnen som läraren inte hade förberett sig på. Det är en möjlighet för alla att lära sig. (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, ss. 132-133)

Pojkar tenderar att äta mer ohälsosam mat än flickor, medan flickor oftare hoppar över frukosten. I skolor med förbud mot godis, var det troligare att eleverna åt frukost och mer frukt. (Moreno-Maldonado, m.fl., 2018)

## 8.2 Skolhälsovård

I fall där det finns både ohälsosamma och hälsosamma produkter hemma, tenderar ungdomarna att välja de ohälsosamma produkterna framför de hälsosamma. Ungdomarna äter mer F&G om föräldrarna också gör det. (Dalnim & Seokhun, 2018) I hushåll där barnen eller ungdomarna har mycket skärmtid och därmed möjligtvis sover längre på morgonen visade det sig att ungdomarna åt frukost mer sällan än i andra hem. Det fanns heller inte tillräckligt med ingredienser hemma av olika anledningar. (Gebremariam, m.fl., 2017) Skolhälsovården skulle kunna ha möte med hela familjen om de här situationerna så att ungdomarna får bra förutsättningar till att kunna äta frukost. Det visade sig i en undersökning att om den vanliga mängden sömn som en ungdom får avviker med en timme är chansen att äta frukost minskad med 3 %. (Mathew, m.fl., 2022) Skolhälsovårdaren bör ta i beaktande familjens resurser och styrkor när man tillsammans med familjen gör upp en hälsofrämjande plan för att utveckla hälsolitteraciteten och därmed empowermenten hos hela familjen. Dialogen utgör en stor mening för barnens

och föräldrarnas hälsolitteracitet. Vid samtal om hälsa blir föräldrar bättre informerade om hur barnen brukar äta och får också mer handledning till hur man borde äta. För en hälsovårdare kan det vara svårt att ta upp ämnen så som barnets eventuella övervikt eller undervikt samt ifall föräldrarna inte håller med om kostråden som ges. Det finns modeller och program som är vetenskapligt belagda och särskilt utformade för hela familjen när det gäller kost. Modeller på hur samtalen ska se ut finns det däremot inte mycket av, så samtalen kan se väldigt olika ut beroende på ifall samtalet kommer följas upp och innehållet av samtalet. Anpassat för mindre barn, men som även skulle kunna passa högstadieelever är Grunda sunda vanor-modellen. Grunda sunda vanor-modellen (GSV) är personlighetscentrerad utifrån familjens och barnets resurser och styrkor. I modellen ingår empowerment och hälsolitteracitet, det vill säga att kunna förstå informationen som ges och att kunna tillämpa informationen, men också kunna vara kritisk till den. Målet är att hitta lösningar som grundar sig på små förändringar och i samtalet förekommer dialog mellan alla parter. Hälsovårdaren kan använda sig av tillväxtkurvan, bildmaterial och Body mass index (BMI). (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, ss. 282-285)

### **8.3 Förslag på övriga projekt i skolan**

Ungdomar i en studie tänkte att de negativa effekter som man kan få av ohälsosam mat inte skulle kunna drabba dem. Andra orsaker till att de åt ohälsosamma produkter framför hälsosamma var att de njöt av dem, de kostade mindre och de var mer lättillgängliga. De visste ändå att en del produkter hade mindre nytta för hälsan än andra. Ungdomarna tyckte det var besvärligt att vara tvungna att tillaga de hälsosamma produkterna och att de inte smakade lika gott som de andra produkterna. Deras förslag på att få ungdomar till att äta mer hälsosamma produkter var att låta kändisar eller influencers tala till dem, använda sociala medier, videospel, föreläsningar med människor som drabbats av de dåliga sidorna med ohälsosam kost, att man skulle fokusera på de goda sidorna med hälsosamt ätande, lära sig laga hälsosam mat snabbt och enkelt och hälsosamma alternativ i skolmatsalen. (Ares, m.fl., 2021) Risken med att låta influencers och kändisar tala till ungdomarna är att de ger felaktig information. Däremot kan en person som varit med om dessa saker och föreläser för ungdomarna vara en del av implicit lärande – eleven är inte medveten om att den blir undervisad. I och med att en person som exempelvis

föreläser om faror med hälsa med att berätta om sin bakgrund, kan den unga fokusera på historien i stället för det som sägs mellan raderna. Implicit lärande ger dolda budskap. Det kan också vara en negativ sak, eftersom implicit lärande kan ske genom gruppträck och eleverna börjar äta mer godis för att resten av vännerna gör det. Implicit lärande kan också vara att om kamraterna börjar ta mer sallad under skollunchen, att de andra också börjar göra det eller att man börjar prata gott om skolmaten. (Ringsberg, Olander, & Tillgren, 2020, ss. 211-213)

Två artiklar, ”Adolescent-led strategies within the home to promote healthy eating and physical activity” (Foley, Mhrshahi, Shrewsbury, & Shah, 2019) och ““Som la Pera,” a school-based, peer-led social marketing intervention to engage Spanish adolescents in a healthy lifestyle: A parallel-cluster randomized controlled study” (Acevez-Martins, m.fl., 2022) innehöll projekt med ungdomar eller tutorer i skolan som fick lära de andra eleverna hälsa med att använda sociala medier, quiz, lekar och diskussioner eller hålla gymnastiklektioner för de andra. Flera av eleverna var intresserade av att delta i projektet ”Som la Pera” och resultatet var att intaget av frukt hade ökat hos deltagarna. Pojkarna tyckte om gymnastiken och flickorna var intresserade av att lära sig laga hälsosam mat.

Resultatet visar att ungdomar är kapabla till hälsolitteracitet som leder till empowerment, men att ungdomar ännu inte är tillräckligt mogna för att helt och hållet utan handledning från vuxna kunna ta ansvar över sin hälsa.

## **9 Diskussion**

Syftet med studien var att göra en sammanställning av forskning med tanke på frågeställningen ”Hur kan mångsidig kost främjas hos högstadielärover i skolan?” Resultatet kommer att diskuteras i detta kapitel, tillsammans med metoden och kritisk granskning.

### **9.1 Resultatdiskussion**

I och med risken för ätstörningar skulle man som vägledare för ungdomarna kunna lägga mer vikt på alla positiva aspekter med mångsidigt ätande i stället för de negativa

effekter som kan komma med att äta ohälsosamt. Trots att risken för att ätstörningar ska triggas i gång då man pratar om mat, får man inte glömma att mångsidig kost har mycket hälsofördelar. De negativa effekterna bör ändå föras på tal, eftersom empowerment innebär att man också är medveten om dessa. Man kan lämna bort utseendespekten och i stället behandla vilka inre problem både undervikt och övervikt skulle kunna medföra – så väl fysiska problem (som blodvärden) som psykiskt illamående. Det kan vara lönsamt att tillägga varför det passar för just ungdomar att äta mångsidigt med tanke på vad som pågår i deras fysiska utveckling just då och vad överskott respektive underskott av näring kan ha för konsekvenser. Det är redan tänkt att ungdomar ska lära sig se långtänkande på kost i skolan och att ungdomar ska kunna tillämpa empowerment. På grund av att ungdomar är på olika mentala nivåer eller mognadsnivåer, behöver ungdomar olika mängd stöd för att kunna bli självständiga.

Enligt artiklarna, tyckte en del barn att skolmaten ska vara hälsosam eller att det åtminstone ska finnas hälsosamma alternativ i skolmatsalen. I Finland är det redan meningen att skolmaten ska vara hälsosam, men bättre namn på maträtterna eller mer färg skulle kunna göra att ungdomarna hellre ville ta av maten då den eventuellt inte ser så smakrik eller innehållsrik ut. Eftersom ungdomar påverkas av gruppsytryck och andras attityder till saker, kan några elevers negativa inställning till skolmaten leda till att fler känner avsmak för skolmaten. Det kan vara utmanande att få ungdomarna att sprida en positiv attityd gentemot skolmaten inom gruppen, men lärarna kan informera i ett tidigt skede om hälsoeffekterna med skolmaten (både innehållet i skolmaten och de positiva följder som kommer av att äta skolmat så som mer energi) och ungdomarna kanske då börjar uppskatta skolmaten mer.

Något som är intressant som kommit fram i studien, är att de ungdomar som har mycket skärmtid och vaknar senare på morgonen, riskerar att sova längre på morgonen och på så vis inte hinner äta frukost och därför äter oregelbundet. Det kan vara bra att tänka på i hälsovårdsamtal att fråga om skärmtiden på kvällarna och om man upplever att det leder till att man blir trött på morgonen. I dagens samhälle är det inte bara skärmtid som påverkar, utan även det faktum att det finns så mycket snabbmat tillgänglig gör att intresset för att laga mat minskar. Därför kan enkla recept på snabblagad mat vara bra inom huslig ekonomi blandat med krångligare recept, precis som ungdomarna önskade i

en av artiklarna. En viktig sak är att en högstadieelev fortfarande är minderårig och att en stödjande familj eller förälder är en viktig resurs. Hela familjen kan komma på lösningar tillsammans för att göra små förändringar som leder till stora resultat. (Jacobsen, 2012, ss. 309-311)

## **9.2 Metoddiskussion**

En av utmaningarna inom sökprocessen var att hitta artiklar relevanta för frågeställningen. Många artiklar var mer relevanta till kapitlen "Bakgrund" eller "Inledning" än för själva analysen. Speciellt sökordet "Adolescents vegetables Europe" vilket leder till mer än 14 000 resultat, men artiklarna behandlar ofta exempelvis varför det är viktigt att äta grönsaker, och svarar inte på min frågeställning om hur man får högstadieelever att äta mer mångsidigt. Själva tillvägagångssättet kartläggande litteraturöversikt var ett bra sätt för att komma fram till det resultat som nu finns i lärdomsprovet, och jag anser inte att jag hade fått bättre eller mer tillförlitligt resultat med någon annan metod. I framtiden finns det möjligheter att göra en bredare litteratursökning med fler forskningsfrågor, nu var det endast 10 artiklar som valdes baserat på frågeställningen. Förhoppningsvis finns det då mer information om ämnet och det skulle leda till ett annorlunda resultat. Det svåraste var att komma fram till ett resultat då det hade kunnat finnas andra synvinklar på kategorierna som det alltså först var tänkt. Allt eftersom jag blev mer insatt i artiklarna blev det dock klarare vilka kategorier som var lämpliga för resultatet. (Folkhälsomyndigheten, 2017)

## **9.3 Slutsatser**

Eftersom jag själv har ett intresse för mångsidig kost ur ett hälsofrämjande perspektiv har det varit intressant att ta del av den forskning som finns. Många av artiklarna belyser att det saknas forskning inom ämnet högstadieelever, vilket betyder att det kan vara värt att i framtiden forska inom högstadieelever och mångsidig kost. Ett förslag på detta är modeller som tas fram som tillämpas för högstadieelever, en fas då man varken är barn eller vuxen. Det finns modeller för barn och det finns modeller för vuxna, men det skulle även behövas för tonåringar som en skild grupp. I och med eventuell framtida forskning, skulle modellerna vara ett bra framtida mål med forskningen.

En del publikationer som jag har stött på under arbetets gång har belyst spännande problem. Ett exempel på det här som också skulle kunna utvecklas i framtiden är varför vi ser på ohälsosam mat som belöning? Det är vanligt att muta barn med att säga att barnet får efterrätt om den äter upp maten (vilket gör att den vanliga maten blir och se tråkigare ut och efterrätten blir belöningen och den som barnet vill ha) eller att man säger till barnet att bete sig medan man är i butiken så att man sedan kan få glass eller godis. Det hör inte ihop med frågeställningen till detta arbete men är på ett sätt en bakgrund i varför man som barn blir inlärd till det här beteendet, vilket också kan leda till ett osunt tankesätt med tanke på att barn lär sig se mat som tröst och belöning, riskerar att som tonåringar fortfarande se vanlig mat som tråkigt och snabbmat och godsaker som belöning. (Child feeding guide, Loughborough university, 2017) Då behöver vi ingripa redan då barnen är små så att de kan lära sig se på hälsosam mat ur en mer positiv synvinkel. Det här är förslag på framtida forskning som man skulle kunna ta vidare: modeller för att göra livsstilsförändringar anpassade för yngre tonåringar samt att lära oss se på vanlig mat som något positivt eftersom hälsosam mat inte är lika med smaklös eller tråkig mat.



## 10 Källor

- Acevez-Martins, M., Llauradó, E., Tarro, L., Papell-Garcia, I., Prades-Tena, J., Kettner-Høeberg, H., . . . Solà, R. (December 2022). "Som la Pera," a school-based peer-led social marketing intervention to engage Spanish adolescents in a healthy lifestyle: a parallel-cluster randomized controlled study. *Childhood obesity*, 18.
- Ares, G., Antúnez, L., Alcaire, F., Vidal, L., & Bove, I. (2021). Listening to the voices of adolescents for the design of strategies to promote healthy eating: an exploratory study in a Latin American country. *Public health nutrition*.
- Child feeding guide. (2017). *Food as a reward*. Hämtat från Child feeding guide, Loughborough university: <https://www.childfeedingguide.co.uk/tips/common-feeding-pitfalls/food-as-a-reward/>
- Dalnim, C., & Seokhun, K. (2018). Interplay between self-efficacy and perceived availability at home and in the school neighborhood on adolescents' fruit and vegetable intake and energy-dense, low-nutrient food and sugary drink consumption. *Journal of Nutrition education and behavior*, 50.
- Fleary, S. A., & Joseph, P. (2020). Adolescents' health literacy and decision-making: a qualitative study. *American journal of Health behavior*, 392-408.
- Foley, B. C., Mahrshahi, S., Shrewsbury, V. A., & Shah, S. (2019). Adolescent-led strategies within the home to promote healthy eating and physical activity. *Health education journal*, 78.
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Handledning för litteraturöversikter - Förutsättningar och metodsteg för kunskapsframtagande baserat på forskningslitteratur vid Folkhälsomyndigheten*. Hämtat från Folkhälsomyndigheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/94c7c7cd41ca43b4be207c9b8c78df07/handledning-litteraturoversikter.pdf>
- Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar vid avvikelser från den i Finland*. Hämtat från Forskningsetiska delegationen (TENK): [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Garrido-Miguel, M., Martínez-Vizcaíno, V., Oliveira, A., Martínez-Andrés, M., Sequí-Domínguez, I., Hernández-Castillejo, L., & Caverro-Redondo, I. (den 29 03 2021). Prevalence and trends of underweight in European children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European journal of nutrition*.
- Gebremariam, M., Henjum, S., Hurum, E., Utne, J., Terragni, L., & Torheim, L. E. (2017). Mediators of the association between parental education and breakfast consumption among adolescents: the ESSENS study. *BMC Pediatrics*.

- Hargreaves, D., Mates, E., Menon, P., Alderman, H., Devakumar, D., Fawzi, W., . . . Patton, G. C. (den 29 11 2021). Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition and development. *The Lancet*, 399.
- Helsingfors stad. (den 26 02 2021). *Kouluterveydenhuolto*. Hämtat från Familjestöd, Helsingfors stad: <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/koululaiset/kouluikaisen-terveys/kouluterveydenhuolto/>
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod - från idé till examination inom omvårdnad* (2:3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 16 03 2021a). *Kouluikäiset*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 04 10 2021b). *Kouluterveyskysely 2006-2021*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_trendi?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199281&mittarit\\_2=200554&sukupuoli\\_0=143993#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=199281&mittarit_2=200554&sukupuoli_0=143993#) den 12 09 2022
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 09 07 2022a). *Koulu- ja oppilaitosruokailu*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ruokapalvelut/koulu-ja-oppilaitosruokailu> den 12 09 2021
- Institutet för hälsa och välfärd. (2022b). *Övervikt och fetma bland barn och unga 2020*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/barn-unga-och-familjer/overvikt-och-fetma-bland-barn-och-unga>
- Jacobsen, D. I. (2012). *Förståelse, beskrivning och förklaring* (2:1 uppl.). (H. Järvå, & B. Wallin, Övers.) Studentlitteratur AB.
- Lag om ordnande av social- och hälsovård 612/2021. Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2021/20210612> den 03 10 2022
- Livsmedelsverket. (den 21 09 2022). *Ravitsemusterveyden edistämisen määritelmä*. Hämtat från Livsmedelsverket: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ravitsemusterveyden-edistaminen/mitaon-ravitsemusterveyden-edistaminen/> den 03 10 2022
- Mathew, G., Reichenberger, D. A., Master, L., Buxton, M. O., Hale, L., & Chang, A.-M. (2022). Worse sleep health predicts less frequent breakfast consumption among adolescents in a micro-longitudinal analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*.
- Mielgo-Ayuso, J., Valtueña, J., Huybrechts, I., Breidenassel, C., Cuenca-García, M., De Henauw, S., . . . González-Gross, M. (den 25 01 2017). Fruit and vegetables

consumption is associated with higher vitamin intake and blood vitamin status among European adolescents. *European journal of clinical nutrition*.

- Moreno-Maldonado, C., Ramos, P., Moreno, C., & Rivera, F. (2018). How family socioeconomic status, peer behaviors, and school-based intervention on healthy habits influence adolescent eating behaviors. *School psychology international*, 92-118.
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., . . . Patton, G. C. (den 08 01 2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The lancet*, 399.
- Pellmer Wramner, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap* (4 uppl.). Stockholm: Liber.
- Rajani, N., & Shireesha, G. (den 01 04 2021). Promoting fruit and vegetable consumption – Intervention based study on adolescents. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*.
- Raulio, S. (den 07 10 2020). *Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus*. Hämtat från Duodecim Terveyskirjasto:  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274/koululaisten-ja-opiskelijoiden-ravitsemus> den 12 09 2022
- Ringsberg, K. C., Olander, E., & Tillgren, P. (Red.). (2020). *Health literacy - Teori och praktik i hälsofrämjande arbete* (2:1 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Skrivguiden. (2023). *Uppsatsens delar*. Hämtat från Skrivguiden:  
[https://skrivguiden.se/skriva/ uppsatsens\\_delar/](https://skrivguiden.se/skriva/ uppsatsens_delar/)
- Tarnanen, K., Komulainen, J., & Kukkonen-Harjula, K. (den 09 06 2020). *Fetma hos barn och unga*. Hämtat från God medicinsk praxis:  
<https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00049>
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014 - Hälsovetenskap*. Hämtat från Utbildningsstyrelsen:  
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/perusopetus/419550/oppiaineet/478973>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus*. Hämtat från Institutet för hälsa och välfärd:  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%20a6%20c3%aada%20a6%20c3%aaa%20a6%20c3%aan\\_ ja\\_opitaan\\_yhdessa%20a6%20c3%aa\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%20a6%20c3%aada%20a6%20c3%aaa%20a6%20c3%aan_ ja_opitaan_yhdessa%20a6%20c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (u.d.). *Hyvä ravitsemus on poliittinen päätös*. Hämtat från Ruokavirasto:  
[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/esitteet/hyva\\_ravitsemus\\_esite\\_web\\_28.6.2019.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/esitteet/hyva_ravitsemus_esite_web_28.6.2019.pdf) den 03 10 2022

World health organization. (2022b). *Maternal, newborn, child and adolescent health and ageing - Prevalence of thinness among adolescents aged 10 - 19 years (BMI < -2 standard deviations below the median (crude estimate))*. Hämtat från World health organization: [https://www.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/prevalence-of-thinness-among-adolescents-aged-10-19-years-\(bmi--2-standard-deviations-below-the-median-\(crude-estimate\)\)](https://www.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/prevalence-of-thinness-among-adolescents-aged-10-19-years-(bmi--2-standard-deviations-below-the-median-(crude-estimate)))

World health organization. (2022a). *WHO European regional obesity report 2022*. Hämtat från World health organization: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>

Figur 1 "Äter allt som ingår i skolmåltiden alla skoldagar, %. Institutet för hälsa och välfärd, 2021." .....	8
Figur 2 "Äter grönsaker dagligen eller nästan dagligen, %. Institutet för hälsa och välfärd, 2021." .....	10
Figur 3 "Äter frukter eller bär dagligen eller nästan dagligen, %. Institutet för hälsa och välfärd, 2021." .....	10
Figur 4 Resultat .....	24

## Bilaga 1 Utvalda artiklar

<b>Författare och</b>	<b>Artikel</b>	<b>Syfte</b>	<b>Utförande</b>	<b>Resultat</b>
Rajani & Shireesa 2021	Promoting fruit and vegetable consumption – intervention based study on adolescents	Förstå/kartlägga intaget av frukt och grönsaker hos unga Göra unga medvetna om fördelar med att äta frukt och grönsaker	189 elever i åldern 12 – 15 tog del i undersökningen Enkät med frågor om diättnöster Lektioner i näringslära tre gånger i veckan Ökat intag av frukt och grönsaker i tre månader	Högre intag av frukt och grönsaker Minskat intag av läsk, ökat intag av vatten Mindre mängder snabbmat Högre fysisk aktivitet
Gebremariam, Henjum, Hurum, Utne, Terragni & Torheim 2017	Mediators of the association between parental education and breakfast consumption among adolescents: the ESSENS study	Upptäcka samband mellan individer och hemförhållanden i frukostintaget Ta reda på om föräldrars utbildning spelar roll i frukostintaget	742 ungdomar i åldern 13 – 14 deltog i undersökningen Enkät med frågor om diättnöster, fysisk aktivitet Indelning i grupper enligt dem som svarat att de åt frukost och de som svarat att de inte åt frukost Frågor angående frukostvanor	I familjer med högutbildade föräldrar åt barnen oftare frukost Tillgänglighet till ingredienser, skärmtid, uppfostringsstil inverkar
Ares, Antúnez, Alcaire, Vidal & Bove 2021	Listening to the voices of adolescents for the design of strategies to promote healthy eating: an exploratory study in a	Se hur ungdomar ser på maten de äter Ta reda på ungdomarnas idéer hur man främjar	102 11 – 15-åringar deltog i studien Individuellt frågor om matvanor Låta ungdomarna tänka i grupp på hur man kan få sina	Ungdomarna visste att en del produkter var ohälsosamma men åt dem ändå av olika skäl (njutning, de trodde inte att de negativa sidorna kunde drabba dem personligen,

	Latin American country	hälsosamma matvanor	kamrater att äta mer hälsosamt	tillgänglighet hemma, lägre pris) De åt inte hälsosamma produkter på grund av avsmak eller besvär (längre tillagningstid) För att få kamraterna att äta mer hälsosamt tyckte de att man kunde använda sig av sociala medier, kändisar/influencers som kunde tala till dem på ett ungdomligt sätt, videospel, föreläsningar från människor som fått uppleva den dåliga sidan med ohälsosam kost, att i stället fokusera på de goda sidorna med hälsosamt ätande, lära sig laga hälsosam mat snabbt, varningar på ohälsosamma produkter som på tobakspaket, hälsosamma alternativ i skolmatsalen
Foley, Mirshahi, Shrewsbury & Shah 2019	Adolescent-led strategies within the home to promote healthy eating and physical activity	Identifiera svårigheter, professionella stödjare och sätt att främja mångsidigt ätande hemma	Studering i hälsoskvetenskaper på universitetet utbildades i att bli coacher inom hälsa. De studerande i sin tur utbildade äldre högstadieselever under en	De utbildade högstadieseleverna ansåg att det viktigaste inom hemmet var att lära sig tidsanvändning, att genom att göra saker tillsammans med familjen uppmuntra till aktiviteter och att främja

		och ett hälsosamt levnadssätt	dag i att bli medvetna om hälsorisker och anamma universitetsstuderandenas tankesätt angående ett hälsosamt levnadssätt. Efteråt fick de utbildade högstadieläverna undervisa de andra eleverna. De använde sig av exempelvis lekar, quiz och diskussioner för att undervisa de andra eleverna.	tillgängligheten av hälsosamma val. Genom att veta vilka mål de hade så som att dricka mer sötade drycker, kunde högstadieläverna identifiera vilka resurser samt vilka svårigheter de hade för att uppnå detta mål.
Dalnim, Seokhun 2018	Interplay between self-efficacy and perceived availability at home and in the school neighborhood on adolescents' fruit and vegetable intake and energy-dense, low-nutrient food and sugary drink consumption	Utvärdera sambandet mellan ungdomars förmåga till att ta hand om sig själv och att ha frukt och grönsaker respektive sötsaker/drycker och liknande hemma	Ungdomar mellan 12 – 17 år Utvärdering av faktorer så som demografiska kännetecken (kön, föräldrarnas yrken, civilstånd exempelvis) Utvärdering av intaget av frukt och grönsaker respektive intaget av ohälsosammare produkter, samt hur ofta någondera av dessa fanns i hemmet eller	Både frukt och grönsaker samt sötsaker fanns ofta i hemmen Intaget av grönsaker och frukter var högre då det fanns hemma Den ohälsosamma maten kändes mer lockande fast båda sorterna fanns hemma

			förekomsten i grannskapet Utvärdering av ungdomarnas förmåga att välja frukt och grönsaker eller att begränsa intaget av ohälsosammare produkter	
Moreno-Maldonado, Ramos, Moreno & Rivera 2018	How family socioeconomic status, peer behaviors, and school-based intervention on healthy habits influence adolescent eating behaviors	Analysera föräldrarnas socioekonomiska status, skolkamraternas inflytande och interventioner i skolan och dess inverkan på kostens ungdomar	11 – 16 åringar deltog i studien Enkät med frågor om livsstilen (vanor angående frukost och ohälsosamma produkter) och ungdomarnas hälsa, föräldrarnas yrken, familjeegendom En annan enkät med frågor om skolans roll i livsstilsfrågor med en representant från skolan	Den största faktorn för ungdomarnas levnadsvanor berodde på föräldrarnas utbildning, och de med föräldrar med hög utbildning var mer troliga att äta frukost och frukt och grönsaker Pojkar åt oftare ohälsosamt, medan flickorna var mer benägna att hoppa över frukosten I skolor som förbjöd godis var eleverna mer benägna att äta frukost och att äta mer frukt
Mathew, Reichenberger, Master, Buxton, Hale & Chang 2022	Worse sleep health predicts less frequent breakfast consumption among adolescents	Hitta samband mellan sömn och frukost hos ungdomar	Ungdomar skulle ha en monitor på handleden som mätte sömnen samt fylla i en sömndagbok Fylla i om tupplurar, frukost och hur skoldagen hade varit	De morgnar då ungdomarna hade sovit en timme längre eller en timme kortare än de brukar, var chansen att de skulle äta frukost 3 % mindre



	in a micro-longitudinal analysis			
Fleary & Joseph 2020	Adolescents' Health Literacy and Decision-making: A Qualitative Study	Ta reda på ungdomars tillämpning av hälsolitteracitet då de tar beslut	Medelåldern för deltagarna var 16.49 Deltagarna fick frågor om en lapp med näringsvärdet från en glass Ungdomarna fick i fokusgrupper frågor angående deras kapacitet till att ta hand om sin hälsa	Olika förmågor till hälsolitteracitet bland ungdomarna med tanke på olika självförtroenden och mottaglighet En del ungdomar har svårt att se risker och konsekvenser Föräldrar kan säga åt ungdomarna att det ungdomarna äter inte är hälsosamt, och det gör att ungdomarna behöver lita på vad föräldrarna säger vilket kunde bidra negativt till hälsolitteraciteten. Det samma gäller om föräldrarna inte kommenterar hur ungdomarna äter – då kanske ungdomarna inte heller tycker det är viktigt Viktigt att få information om hälsa via skolan. Att ungdomarna får information om hälsa och att de själva gör aktiva val bidrar positivt till hälsolitteracitet.
Hargreaves, Mates, Menon,	Strategies and interventions for			Det behövs mer forskning gällande ungdomar och

<p>Alderman, Devakumar, Fawzi, Green- field, Ham- moudeh, He, Lahiri, Liu, Nguyen, Sethi, Wang, Neufeld &amp; Patton 2021</p>	<p>healthy adolescent growth, nutrition, and development</p>			<p>näringsrekommendationer och varför de väljer en del produkter framför andra Priset på hälsosamma produkter borde vara lägre Barn borde vistas i mil- jöer med hälsosamma produkter Prat om hälsosam mat ska inte bidra till en negativ kroppsbild. Den ungas sexualitet och självbild påverkar. Hälsosam kost bidrar po- sitivt till den globala ut- vecklingen.</p>
<p>Aceves- Martins, Llauradó, Tarro, Papell- Garcia, Pra- des-Tena, Kettner-Høe- berg, Puiggròs, Arola, Davies, Giralt &amp; Solà 2022</p>	<p>“Som la Pera,” a school-based, peer-led social marketing inter- vention to engage Spanish adoles- cents in a healthy lifestyle: A paral- lel-cluster ran- domized con- trolled study</p>	<p>Uppmuntra ung- domar att äta mer frukt och grönsaker och öka den fysiska aktiviteten Hitta nya sätt Minska skärmti- den</p>	<p>En specialist i hälsa gav ungdomar ut- bildning i att kunna lära andra ungdomar om hälsa (”Tutorerna”) hade speciellt valts ut av skolpersonalen Tutorerna höll lekt- ioner i gymnastik el- ler kunde sprida in- formation via till ex- empel sociala me- dier</p>	<p>En majoritet av eleverna i skolan var intresserade av att delta i projektet Efter ett år hade 10,4 % av ungdomarna ökat inta- get av frukt till varje dag Pojkarna tyckte mer om gymnastiken och flick- orna tyckte mer om att lära sig laga hälsosam mat Föräldrarna borde också vara delaktiga i projektet</p>

			Lärarna vad med på sidan som stöd Resten av eleverna i skolan uppmuntra- des av tutorerna	
--	--	--	---	--