

# “Det är viktigare vad du gör än vad du säger”

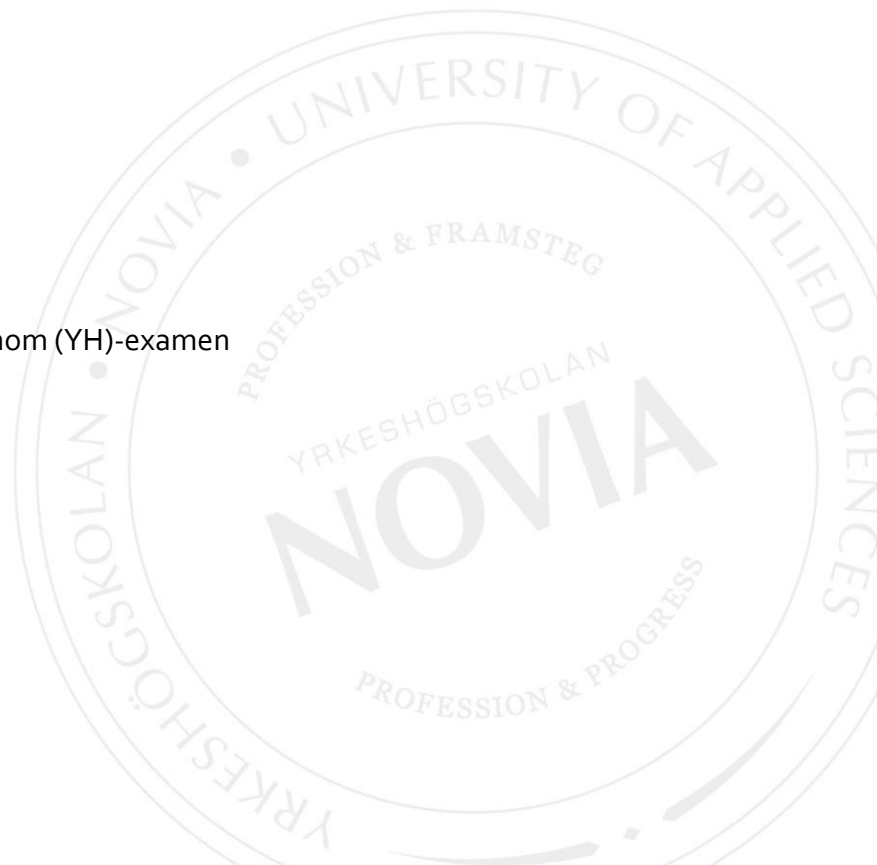
En kvalitativ undersökning om hur pedagogerna i småbarnspedagogiken främjar fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barnen.

Annika Honkakangas  
Denise Källman

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Socionom

Vasa 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Annika Honkakangas och Denise Källman  
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Småbarnspedagogik och metodik  
Handledare: Ralf Lillbacka och Åsa Carlsson

Titel: "Det är viktigare vad du gör än vad du säger" - En kvalitativ undersökning om hur pedagogerna i småbarnspedagogiken främjar fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barnen.

---

Datum 24.04.2020

Sidantal 43

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att undersöka på vilka sätt pedagogerna främjar fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barnen utgående från riktlinjerna för småbarnspedagogik. De centrala frågeställningarna i vårt examensarbete är: På vilket sätt främjar pedagogerna goda kostvanor hos barnen inom småbarnspedagogiken? På vilket sätt främjar pedagogerna fysisk aktivitet hos barnen inom småbarnspedagogiken? Vilka riktlinjer följer pedagogerna för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor inom småbarnspedagogiken? Undersökningen genomfördes med hjälp av kvalitativa intervjuer med fyra utbildade lärare inom småbarnspedagogik som respondenter.

Vår teoretiska del behandlar bland annat riktlinjer för främjandet av fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor inom småbarnspedagogiken samt vikten av fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barn. Vi behandlar även lekens betydelse för den fysiska utvecklingen, motivation för fysisk aktivitet, skillnader mellan förr och nu samt metoder för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barn.

Undersökningen visade att lärarna inom småbarnspedagogiken utgår från grunderna för planen för småbarnspedagogik samt den lokala planen för småbarnspedagogik. Undersökningen visade även att lärarna inom småbarnspedagogiken anser att det är betydelsefullt att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barn och att det är en stor del av vardagen på daghemmet.

---

Språk: Svenska      Nyckelord: småbarnspedagogik, riktlinjer, hälsosamma kostvanor, fysisk aktivitet, metoder

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Annika Honkakangas and Denise Källman  
Degree Programme: Social welfare, Vaasa  
Specialization: Early Childhood Education  
Supervisor(s): Ralf Lillbacka and Åsa Carlsson

Title: "What you do is more important than what you say" – A qualitative research on how early childhood education teachers promote children's physical activity and healthy dietary habits.

---

Date 24.04.2020

Number of pages 43 Appendices 1

---

### Abstract

The purpose of this thesis is to examine the ways in which early childhood education teachers promote physical activity and healthy dietary habits on the basis of the guidelines of early childhood education. The central questions in our thesis are the following: In what ways do early childhood education teachers promote children's healthy dietary habits in early childhood education? In what ways do early childhood education teachers promote children's physical activity in early childhood education? What guidelines do early childhood education teachers follow in order to promote physical activity and healthy dietary habits in early childhood education? This study was conducted by means of using qualitative interviews with four early childhood education teachers as the interview respondents.

Our theoretical section addresses, among other things, the guidelines for promoting physical activity and healthy dietary habits in early childhood education, as well as the importance of physical activity and healthy dietary habits for children. We also address the importance that play has for children's physical development, motivation for physical activity, differences between before and now, and also methods that are used for promoting children's physical activity and healthy dietary habits.

Our study showed that early childhood education teachers work according to the guidelines for the national core curriculum for early childhood education and care and the local curricula for early childhood education and care in their work. Our study also showed that teachers in early childhood education consider that it is important to promote children's physical activity and healthy dietary habits, and that it is an important part of the daily routine at the kindergarten.

---

Language: Swedish      Key words: Early Childhood Education, guidelines, healthy dietary, physical activity, methods

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problemprecisering.....	2
2.1	Syfte.....	2
2.2	Frågeställningar.....	2
2.3	Avgränsningar.....	2
3	Teoretiska utgångspunkter.....	3
3.1	Grunderna för planen för småbarnspedagogik.....	3
3.2	THL:s rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogiken.....	4
3.3	Undervisnings- och kulturministeriets rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren.....	5
3.4	WHO:s riktlinjer för fysisk aktivitet, sömn och skärmtid hos barn under 5 år 7	
3.4.1	Rekommendationer för barn 1-2 år.....	8
3.4.2	Rekommendationer för barn 3-4 år.....	8
3.5	FN:s konvention om barnets rättigheter.....	8
3.6	Fysisk aktivitet i barndomen.....	9
3.7	Motivation för fysisk aktivitet.....	10
3.8	Barns fysiska utveckling.....	11
3.8.1	1-2 år.....	11
3.8.2	2-3 år.....	12
3.8.3	3-5 år.....	12
3.8.4	5-6 år.....	12
3.9	Fysisk aktivitet genom lek.....	12
3.9.1	Lekens betydelse.....	12
3.9.2	Kroppens utveckling genom lek.....	13
3.10	Kost i barndomen.....	14
3.11	Skillnader från förr och nu.....	15
3.12	Metoder för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor.....	16
4	Metodval.....	19
4.1	Data och datainsamling.....	19
4.2	Respondenturval och sekretess.....	22
4.3	Analysmetod.....	23
5	Resultatredovisning.....	23
5.1	Respondenternas utbildning, arbetserfarenhet och åldern på barnen i gruppen.....	24
5.2	Främjande av fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken.....	24
5.3	Främjande av hälsosamma kostvanor inom småbarnspedagogiken.....	27

5.4	Riktlinjer som följs inom småbarnspedagogiken för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor.....	28
5.5	Pedagoger som rollmodeller.....	29
5.6	Möjligheterna för barnen att leka i daghemmet.....	31
5.7	Barnens tillgång till redskap.....	31
5.8	Kontakten med vårdnadshavarna gällande barnens fysiska aktivitet och hälsosamma kostvanor.....	32
5.9	Skillnader mellan förr och nu.....	33
6	Sammanfattning.....	34
6.1	Främjandet av goda kostvanor.....	34
6.2	Främjandet av fysisk aktivitet.....	36
6.3	Riktlinjer.....	38
7	Slutdiskussion.....	39
8	Källförteckning.....	42

## **Bilageförteckning**

Bilaga 1	Intervjufrågor
----------	----------------

## 1 Inledning

Vi har valt att skriva vårt examensarbete om metoderna som pedagogerna använder i daghemmen för att främja små barns hälsa utgående från riktlinjerna angående hälsosam kost och fysisk aktivitet för barn. En stor del av barnens vakna tid spenderas i daghemmet, därför är det intressant att undersöka hur barnen motiveras till att ha en hälsosam livsstil. Hur motiveras barnen till att äta hälsosam kost? Hur får man in motion i vardagen? Varifrån får pedagogerna tips och råd om vilka metoder de skall använda för att få barn att röra på sig mera? Hur ser den ledda fysiska aktiviteten ut? Detta är frågeställningar vi fokuserar på i vårt examensarbete.

Vi har valt att skriva om pedagogernas metoder för att främja en god hälsa hos barnen genom en hälsosam kost och fysisk aktivitet eftersom en hälsosam livsstil och motion ligger oss varmt om hjärtat. Vi har båda idrottat som unga och anser fortfarande att det är en viktig del av livet. Vi är båda intresserade av att äta hälsosamt och tycker därför det skall bli intressant att ta reda på hur barnen motiveras till att äta hälsosam kost.

Enligt världshälsoorganisationen (WHO) ökar övervikt i småbarnsåren risken för övervikt, för tidig död och funktionsnedsättningar i vuxen ålder. Forskningar visar en tydlig ökning av övervikt och fetma hos människor i alla åldrar. Därför skulle det vara viktigt att barn redan i småbarnsåldern lär sig att ha en hälsosam livsstil. (Worlds Health Organization, 2020)

Övervikt är en av de största folkhälsoproblemen, och att arbeta förebyggande mot övervikt är en av de viktigaste uppgifterna i hälsofrämjande arbete. Mellan 6-10 % av barn i lekåldern är överviktiga, och övervikten är en central riskfaktor för hälsan senare i livet. Åtgärder behöver göras i ett tidigt skede när ett barn har en för stor viktuppgång, ju längre ett barn förblir överviktigt desto större är risken för att barnet förblir överviktigt även i vuxen ålder. De vardagliga matvanorna, interaktionsfärdigheter och aktiva levnadssätt samt begränsning av den tid som spenderas framför skärmar spelar en avgörande roll i barnens viktkontroll. Ett balanserat förhållande till maten, regelbundna måltider, undvikande av onödigt småätande och vardagsmotion är viktiga delar man skall utgå ifrån. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2005, s.223)

## **2 Syfte och problemprecisering**

### **2.1 Syfte**

Syftet med denna undersökning är att undersöka på vilka sätt pedagogerna främjar fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barnen utgående från riktlinjerna för småbarnspedagogik.

### **2.2 Frågeställningar**

På vilket sätt främjar pedagogerna goda kostvanor hos barnen inom småbarnspedagogiken?

På vilket sätt främjar pedagogerna fysisk aktivitet hos barnen inom småbarnspedagogiken?

Vilka riktlinjer följer pedagogerna för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor inom småbarnspedagogiken?

### **2.3 Avgränsningar**

Vi kommer inte att undersöka finskspråkiga daghem utan väljer ett svenskspråkigt daghem som har flera avdelningar eftersom det skulle kräva en betydligt mera omfattande undersökning att undersöka flera daghem. Vi har valt att enbart intervjua pedagogerna på daghemmet och inte andra vuxna i barnens liv eftersom vi är intresserade av metoderna som används på daghemmen. Vi kommer inte att undersöka olika viktklasser och vad som klassas som övervikt och inte heller gå djupare in på näringsvärdenas betydelse i kosten eftersom denna undersökning fokuserar på olika metoder som används på daghemmen för att främja barns hälsa. Vi går heller inte in på kroppens och cellernas uppbyggnad.

## 3 Teoretiska utgångspunkter

### 3.1 Grunderna för planen för småbarnspedagogik

Grunderna för planen för småbarnspedagogik är en nationell föreskrift gjord av Utbildningsstyrelsen enligt lagen om småbarnspedagogik. Den innehåller föreskrifter om hur kommunerna skall planera, utarbeta och genomföra sin småbarnspedagogik och utifrån den göra upp sin egen lokala plan. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.7)

I grunderna för planen för småbarnspedagogik är lärområden indelade i fem helheter som beskriver den pedagogiska verksamhetens centrala mål och innehåll. Barnen har rätt att få mångsidiga upplevelser inom alla dessa lärområden. Lärområdena är språkens rika värld, mina många uttrycksformer, jag och vår gemenskap, jag utforskar min omgivning och jag växer, rör på mig och utvecklas. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.42)

Vi kommer här att fokusera på ”Jag växer, rör på mig och utvecklas” som anknyter till fysisk aktivitet, matfostran och hälsa. Syftet är att inspirera barnen att röra på sig på olika sätt och glädjas över att röra på sig. Rörelse skall uppnås genom att vara ute, leka och röra på sig under alla årstider. Barnen skall ges möjlighet att röra på sig genom att både fritt röra på sig inomhus och utomhus och genom handledd fysisk aktivitet. Redskapen skall vara tillgängliga för barnen så att de kan använda dem också för spontan aktivitet och lekar. Verksamheten skall vara regelbunden, barncentrerad, mångsidig och målinriktad. När barnen tillsammans rör på sig utvecklas deras sociala färdigheter, så som självregleringsförmåga. Barnen skall uppmuntras till fysisk aktivitet även på fritiden. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.50)

Målet är att utveckla barnens kroppskänedom och kontroll, motoriska färdigheter, såsom balans och rörelseförmåga, och förmågan att hantera redskap. Barnen skall röra på sig individuellt, parvis och tillsammans i gruppen. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.50)

Målet med matfostran inom småbarnspedagogiken är att främja ett positivt förhållningssätt till mat och ätande och att stödja mångsidiga och hälsosamma matvanor. Man skall uppmuntra barnen att äta självständigt, mångsidigt och tillräckligt. Det är viktigt att



måltiderna äts i en lugn miljö och att barnen lär sig ett gott bordsskick, ge matro och att äta tillsammans. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.51)

### **3.2 THL:s rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogiken**

Kosten i barndomen har en viktig roll eftersom barnens smakupplevelser och kostvanor utvecklas tidigt och behålls ända fram till vuxenlivet. Barnens förhållningssätt till kosten bygger också till stor del på deras fysiska och sociala miljöer. Det finns kostrekommendationer för hela befolkningen som ger riktlinjer för hur kosten skall byggas upp. Barnens tillväxt, hälsa och utveckling gynnas av grönsaker, frukt och bär, potatis, fullkorn och växtbaserade oljor. Dessa kompletteras av fettfria mjölkprodukter, fisk och kött för att få en bra helhet. (Valtion ravitseumusneuvottelukunta, 2018, s. 13)

Hälsoproblem relaterat till kosten som barn kan ha kan vara övervikt, allergier och tandkaries. Övervikt hos barn har en tendens att fortsätta in i vuxenlivet och därför är det viktigt att få in goda kostvanor tidigt till alla barn. Med tanke på barnens kostvanor, smakupplevelser samt bordsskick och färdigheter kring ätande har småbarnspedagogiken en viktig roll. Deras lärande kring mat och kost är en del av lärandet för en hälsosam livsstil. (Valtion ravitseumusneuvottelukunta, 2018, s. 14)

Regelbunden måltidsrytm inger trygghet för barnen och lär dem hur viktigt det är med regelbundna måltider. Barnen skall också få god tid på sig att äta och pedagogerna skall se till att de inte hinner bli hungriga mellan måltiderna. Vid behov kan pedagogerna ge ett barn en extra frukt eller liknande om de märker att barnet behöver extra energi. Genom en lämplig vägledning som utgår ifrån barnet och barnets ålder och en positiv atmosfär där det finns rum för ätande, social kommunikation och lärande kan man uppnå en bra miljö där barnet får positiva upplevelser av ätandet. Att tvinga barnen att äta eller smaka på maten eller att belöna dem när de ätit stöder inte en positiv utveckling. De vuxna kan föregå med gott exempel genom att äta mångsidigt och prata positivt om maten och det uppmuntrar barnen att småningom utöka sina egna matvanor. (Valtion ravitseumusneuvottelukunta, 2018, s. 23-24)

I lagen om småbarnspedagogik står det i syftet med småbarnspedagogik att man hos varje barn skall främja en helhetsmässig uppväxt, utveckling, hälsa och ett helhetsmässigt

välbefinnande i enlighet med barnets ålder och utveckling. I samband med måltider och matfostran handlar detta om att främja en helhetsbetonad uppväxt och hälsa och ett helhetsmässigt välbefinnande. Det står även att man skall stödja barnets förutsättningar för inläring och främja livslångt lärande och uppfyllandet av utbildningsmässig jämlikhet. När det gäller matfostran handlar detta om att tillräcklig och hälsosam kost inom småbarnspedagogiken stödjer barnets förutsättningar för inläring och främjar ett livslångt lärande om mat. Inom småbarnspedagogiken skall man ordna mångsidig pedagogisk verksamhet med utgångspunkt i barns lek, rörelse, konst och kulturtradition samt ge barnet möjligheter till positiva upplevelser av lärande. Inläringen om mat skall ske naturligt i samband med lekar som till exempel kan vara hemlekar eller affärslekar och verksamhet med utgångspunkt i till exempel olika matkulturer. Det är viktigt att barnen får positiva upplevelser när det handlar om lärande om mat och måltidssituationer. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 26)

Verksamheten kring måltider och matfostran kan omedvetet styras av värderingar, uppfattningar och föreställningar om mat och ätande. Det är viktigt att personalen är medvetna om att de är modeller för barnen och att deras sätt att agera och kommunicera vid matsituationer samt andra situationer gällande matfostran överförs till barnen. Barnen påverkas och tar åt sig gemenskapens värderingar och attityder kring mat. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 27)

Måltiderna och matfostran hör inom småbarnspedagogiken till det målinriktade och operativa arbetet för att främja hälsan och välbefinnandet och sköta fostran, undervisning och vård. Måltiderna och matfostran skall vara pedagogiskt ledda, välsmakande och färggranna, näringsrika och tillräckliga, hållbara och trygga, utgående från barnet, gemensamma måltider och samtal om mat samt innehålla aktiviteter och lekar för att bidra till lyckade måltider och en lyckad matfostran. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 28)

### **3.3 Undervisnings- och kulturministeriets rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren**

Undersökningar visar att en stor del av den tid barnen tillbringar inom den småbarnspedagogiska verksamheten är fysiskt mycket lätt och mindre än en timme per dag är rask aktivitet. Det är under barnens egna spontana lek och under ledda regellekar som inkluderar fysisk aktivitet som barnens fysiska aktivitet är mest intensiv. Barn i åldern 3-4

år har spontana lekar som är friare utomhus än inne medan äldre barns lekar är mera fria inomhus. Pedagoger har en benägenhet att styra barnens verksamhet och under gruppverksamhet med ledare är den fysiska aktivitetens intensitet låg. Det innebär att barnen sitter stilla. Fysisk aktivitet är bra för barnens lärande och det piggar upp, öppnar sinnen för inläring, förbättrar koncentrationen och engagerar barnen. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 29)

Målet är att varje barn har rätt till daglig lek och annan fysisk aktivitet och småbarnspedagogiken försöker tillgodose rekommendationerna för fysisk aktivitet inom deras verksamhet genom att barnen vistas utomhus varje dag och pedagogerna uppmuntrar dem till fysiskt aktiva lekar. Barnen erbjuds möjlighet till fysisk aktivitet under ledning på olika sätt och med olika redskap. Under den spontana leken får barnen fritt använda redskap som inspirerar till fysisk aktivitet. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 30)

Organiserad fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken genomförs både i grupp och individuellt med barnen. Den ledda rörelsestunden skall planeras på förhand, vara mångsidig och målinriktad och utgå från barnens behov. Den skall planeras enligt barngruppens intressen och behov och innehålla både spontan rörelse och fysisk aktivitet för barnen. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 30)

Det har visat sig i undersökningar att den livsstil som man har som treåring har benägenhet att bestå, så det är mycket viktigt att en fysiskt aktiv livsstil skapas redan i barndomen. Det är också en förutsättning för barnens normala tillväxt och utveckling att de får daglig fysisk aktivitet. Inom den småbarnspedagogiska verksamheten skall den fysiska aktiviteten vara mångsidig, målinriktad och regelbunden. Då stöder den barnens fysiska, kognitiva, psykiska, emotionella och sociala utveckling. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 32)

Pedagogerna ska leda verksamheten så att barnen har tid att utforska, observera och pröva på saker och skapa en trygg atmosfär där barnen har möjlighet till fysisk aktivitet och uppleva framgångar. Pedagogernas viktigaste uppgift är att planera och genomföra en lärmiljö där barnen får nya insikter och utnyttja barnens spontanitet och delaktighet i lärandet. Det finns barn som har svårigheter med motoriskt lärande och de behöver tydlig handledning med konkreta exempel för att öva in en ny motorisk färdighet. Läraren inom småbarnspedagogik gör upp en individuell plan för varje barn tillsammans med barnets vårdnadshavare där det skall anges målen för småbarnspedagogiken på ett sätt som stöder barnets utveckling, lärande och välbefinnande samt metoderna som används för att nå dessa

mål. Målen skall tas i beaktande när verksamheten för barnet planeras. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 32-33)

Saker som pedagogerna i daghemmen skall tänka på är att se till att barnen varje dag får vara fysiskt aktiva utomhus i minst två timmar, ge dem utrymme och tid för aktiva lekar, locka med barnen i regellekar med mycket rörelse, uppmuntra, inspirera och berömma barnen. Det är bra att ha en ledd rörelsestund varje dag och att se till att barnen lär sig använda rörelser och hela kroppen som ett redskap för att på så sätt lära sig även andra färdigheter. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 33)

### **3.4 WHO:s riktlinjer för fysisk aktivitet, sömn och skärmtid hos barn under 5 år**

Enligt världshälsoorganisationens (WHO) skall barn under 5 år spendera mindre tid framför skärmar, sittande i barnvagn eller säten och istället ha mera tid för aktiv lek om de skall växa upp friska. Den tidiga barndomen är en tid för snabb utveckling, för att uppnå hälsa behöver man göra det som är bäst för hälsan redan från början av människors liv. Genom att förbättra fysisk aktivitet, minska stillasittandet och säkerställa en god sömn förbättras små barns fysiska hälsa, mentala hälsa och välmående samt hjälper till att förebygga barnfetma och tillhörande sjukdomar senare i livet. (World Health Organization, 2019)

På grund av att riktlinjerna för fysisk aktivitet inte uppfylls orsakar det mer än 5 miljoner dödsfall globalt per år, i alla åldrar. För tillfället är 23% av vuxna och 80% av ungdomar inte tillräckligt fysiskt aktiva. Genom att redan i småbarnsåren främja fysisk aktivitet, minska stillasittande och skapa goda sömnvanor kan man skapa goda vanor för barndomen, ungdomen och vuxenåldern. (World Health Organization, 2019)

Genom att tillämpa rekommendationerna i dessa riktlinjer under de första fem åren av livet bidrar det till barns motoriska och kognitiva utveckling och livslånga hälsa. (World Health Organization)

### **3.4.1 Rekommendationer för barn 1-2 år**

Barn i åldern 1-2 år bör få minst 180 minuter fysisk aktivitet av olika slag under flera tillfällen under dagen. Barnen skall inte vara stillasittande i mer än en timme, i t.ex. barnvagn eller barnstol, eller sitta still i längre perioder. Barn i 1 års åldern bör inte spendera någon tid framför skärmar, som till exempel kan vara tv eller ipad. För tvååringar rekommenderas max 60 minuters skärmtid per dag men ju mindre desto bättre. Barn mellan 1-2 år skall sova mellan 11-14 timmar per dag, vilket inkluderar tupplur och regelbundna sovtider. (World Health Organization, 2019)

### **3.4.2 Rekommendationer för barn 3-4 år**

Barn i åldern 3-4 år bör få minst 180 minuters fysisk aktivitet av olika slag under dagen. Av dessa skall minst 60 minuter vara av måttlig till hög intensitet. Ju mer desto bättre. Barnen skall inte vara stillasittande i mer än en timme i exempelvis barnvagn eller sitta stilla under längre perioder. De bör spendera max 60 minuter framför skärmar, ju mindre tid desto bättre. Barn i åldern 3-4 år skall sova mellan 10-13 timmar per dag. Detta inkluderar tupplur och regelbundna sovtider. (World Health Organization, 2019)

## **3.5 FN:s konvention om barnets rättigheter**

Oavsett ålder gäller de mänskliga rättigheterna och FN:s konvention om barnets rättigheter kom till för att trygga barnets särskilda behov och rättigheter. Konventionen har gällt som lag i Finland sedan år 1991. (Lapsiasia)

Det som är barnens rättigheter är de vuxnas skyldigheter och det betyder att alla åtgärder och beslut som rör barn ska man bedöma vilka följderna blir för barnet, beakta barnets bästa och lyssna på barnets åsikt. (Lapsiasia)

Innehållet i konventionen kan sammanfattas i tre olika teman: barnets rätt till skydd och omvårdnad, tillräcklig andel av samhällets resurser samt rätt till att delta i beslutsfattande med beaktande av ålder och mognad. (Lapsiasia)

Deras viktigaste huvudprinciper är att alla barn är jämlika, barnet skall prioriteras vid allt beslutsfattande, barnet har rätt till ett gott liv och att barnets åsikter skall beaktas. (Lapsiasia)

”Ett barn har rätt till vila, lek och fritid och till att delta i konst- och kulturaktiviteter.”  
(Lapsiasia)

### **3.6 Fysisk aktivitet i barndomen**

För barnets hälsosamma uppväxt, utveckling, lärande och välbefinnande är det viktigt att barnen får tillräckligt fysisk aktivitet. Det innebär olika typer av rörelseaktiviteter och olika sätt att röra på sig genom att leka inomhus och utomhus och att göra utflykter och vara med i ledda rörelsestunder. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.50)

För att barn skall kunna leka, lära sig och hållas friska måste de röra på sig. Barn skall få uppleva glädje över att vara i rörelse och få positiva erfarenheter av olika sorters fysisk aktivitet med tanke på trivsel, förutsättningar för lek, att kunna lära sig nya saker och för att lära sig att ta hand om sin egen hälsa. Alla människor är i ständig utveckling och det är viktigt att varje individ får möjlighet att prova på olika typer av fysisk aktivitet utgående från sin egna utgångspunkt. Det skall finnas en balans mellan säkerhet och utmaning, och barnen skall känna en positiv upplevelse när de provar på nya fysiska aktiviteter. Daghemmen har ett stort ansvar när det gäller att ge alla barn glädjefyllda ögonblick av fysisk aktivitet utgående från vars och ens förutsättningar. Fysisk aktivitet och hälsa i daghemmet skall ge barnen möjligheter till att fundera, bry sig och vara glada, så att de stärks i tron att de är bra nog, att de verkligen kan. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002, s. 24-26)

Alla barn växer och ser olika ut och de kan vara olika långa i samma ålder. Det är inte så enkelt att bestämma vilka barn som anses vara överviktiga och vilka barn som endast är lite runda men inom gränserna för det normala och ofarliga. Övervikt har olika betydelser för olika åldrar. Att vara lite rund när man är under 3 år är sannolikt inte farligt, och påverkar sannolikt inte övervikt i vuxen ålder. Efter 3 års åldern är det svårare att förutspå överviktens betydelse för framtiden. Är man i 4 års åldern mycket överviktig är det en stor risk att man fortfarande är mycket överviktig som 10-åring. Det är särskilt viktigt att börja fundera på övervikten hos ett barn i 4 års åldern ifall det även finns övervikt i resten av familjen. Men det är först vid 6 års åldern som behandling sätts in aktivt. (Janson & Danielsson, 2003, s.22-25)

Övervikt hos småbarn orsakar sällan hälsoproblem men målet är att finna de barn som löper risk för att bli överviktiga även som vuxna. Barn med övervikt har större risk för fetma och

sjukdomar även i vuxen ålder. Det är lättare att förebygga än att behandla fetma. Och därför är det viktigt att identifiera barn som löper risk att bli feta så tidigt som möjligt. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016, s.81)

### 3.7 Motivation för fysisk aktivitet

Motivation är ett samlingsbegrepp för människans lust och iver att nå olika mål, utlöst av olika behov. Trygga barn som leker glada lekar strålar ut nyfikenhet, glädje och trivsel, och de har oftast stor uthållighet att lyckas med det de gör om situationen är motiverande och spänningsfylld. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002, s. 133)

Olika motivationsteorier tar upp två huvudgrupper av mänskliga behov. De tar upp de *primära* behoven och de *sekundära* behoven. De primära behoven handlar om behov som måste tillfredsställas för att överleva så som t.ex. att få tillräckligt med mat och vatten samt skydd mot kyla, värme och smärta. De sekundära behoven ligger mera på det psykiska området och handlar om både kognitiva, emotionella och sociala processer, det kan vara t.ex. behov av att prestera och behärska samt behovet av att vara tillsammans med andra. För att barn skall kunna utveckla områden som är styrda av de sekundära behoven måste de primära behoven i rimlig grad vara tillfredsställda. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002, s. 133)

Man kan även se motivation som något *inre* eller *yttre* när det handlar om vad som utlöser den inre driften. Inre motivationen handlar om lärande utgående från nyfikenhet, utmaningar, önskan att bemästra och uthållighet i besvärliga och nya uppgifter. Det är en inre drift som uppstår utifrån egna önskningar och initiativ och som ger psykologisk tillfredsställelse. Yttre motivation handlar om sådant man gör för att man har fått i uppgift att göra det, eller som görs för att uppnå det ena eller det andra. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002, s. 133)

Inlärningsklimatet skall stimulera barnen genom att man betonar individuella framsteg, att man lär barnen att det är insatsen som är avgörande för att lära sig nya saker och att det hör till lärandet att man inte alltid lyckas med allting med en gång. Man skall försöka undvika att det görs jämförelser mellan barnens förmåga att klara av färdigheter, i alla fall i inlärningsfasen. Det som skall betonas är den egna utvecklingen och de egna framstegen. Barnen skall vara delaktiga i planeringen av sitt eget lärande och på så vis få känslan av

medbestämmande och känsla av att ha kontroll över sin egna situation. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002, s. 134-135)

En drivkraft för fysisk aktivitet är att söka spänning. Barnen skall få erfarenheter med bra lekar och bra fysiska aktiviteter som ger dem upplevelser som är spännande och motiverande. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002, s. 135)

### **3.8 Barns fysiska utveckling**

Det finns teorier som utgår från att den fysiska utvecklingen följer olika utvecklingsfaser i vissa åldrar och att barnen behöver träna en utvecklingsfas för att kunna gå vidare till nästa. Utvecklingen sker från reflexrörelser till symmetriska rörelser, senare till asymmetriska och differentierade rörelser för att till sist bli automatiserade. Även andra synsätt har på senare tid framträtt och där är utvecklingsfaserna inte lika strikta utan fokuserar mera på att utvecklingen sker utgående från vilka miljöer och situationer barnen utsätts för. Alla barn är unika och måste inte utvecklas i exakt samma ordning eller takt. Det är ändå bra att veta när barn i allmänhet kan utföra vissa rörelser för att kunna se om det finns avvikelser. (Danielsson, Auoja & Sandberg & Jonsson 2001, s. 14-15)

De grovmotoriska grundrörelser som utvecklas i åldern 1-5 är att balansera, gå, springa, hoppa, klättra, hänga, kasta och fånga. (Danielsson et al. 2001, s. 15)

#### **3.8.1 1-2 år**

Barn går bredbent mot en bestämd riktning utan att rotera kroppen och kan plötsligt ändra riktning. De gör försök att hoppa med stöd. (Nielsen & Vesterdorf & Skaftved 1991, s. 24) Handflatorna är vända neråt i inåtvridet läge och höfter, knän och fotleder är lätt böjda vid gång. Från när barnet är 18 månader kan de gå baklänges och åt sidan. De kan rulla, lämna, sparka och ta emot en boll. Barnen kan inte styra över vart de kastar bollen. Redan innan barnen kan gå börjar de klättra och de försöker föra över tyngden genom att ta tag i t.ex. stolen eller soffan. (Danielsson et al. 2001, s. 16-18)



### **3.8.2 2-3 år**

Gången är inte lika bredbent mera och de kan byta både riktning och tempo. De kan hoppa plattfota, kasta och fånga föremål och köra 3-hjulning. (Nielsen & Vesterdorf & Skaftved 1991, s. 24) De klarar av häl- och tågång och början till avstamp med foten. Barnen lär sig att kasta och fånga en stor boll med precision och lär sig småningom att även fånga en liten boll med händerna i skålform. (Danielsson et al. 2001, s. 16-17)

### **3.8.3 3-5 år**

Gången blir bättre, de kan rotera när de går och de använder armarna i gången. Barnen kan springa fritt och de reser sig upp på samma vis som vuxna gör. De kan stå på ett ben och hoppa jämfota. (Nielsen & Vesterdorf & Skaftved 1991, s. 24) Barnen lär sig balansera på en ca 8 cm bred linje och på en låg bom och de använder växelgång när de går i trappor. Kan kasta, fånga och studsa både stora och små bollar. (Danielsson et al. 2001, s. 15-18)

### **3.8.4 5-6 år**

Gången är välkoordinerad och de har lärt sig hoppa på olika sätt och att hoppa på ett ben. De lär sig att cykla på en vanlig cykel, kasta på ett korrekt sätt och klippa med sax. (Nielsen, Vesterdorf & Skaftved 1991, s. 24)

## **3.9 Fysisk aktivitet genom lek**

### **3.9.1 Lekens betydelse**

Leken har betydelse för barns trivsel och sociala lärande. Tillhörighet, autonomi och förmåga är viktiga förutsättningar för lek och vidareutvecklas genom leken. Lekens sociala betydelse är viktig, eftersom social motivation är grunden för den allmänna motivationen. För barnen själva är leken en viktig aktivitet och en viktig plats att vara på. Leken ger unika upplevelser och utvecklar känslor och tillhörighet, vänskap och social anknytning. (Hangaard Rasmussen 2016, s. 16-17)

Rörelser, ord och föremål har en annan betydelse i leken än i verkliga livet. Leken sker i en värld som är åtskild från vardagslivet. Barnen skapar mening i verkliga livet genom att testa på olika situationer i leken. (Hangaard Rasmussen 2016, s. 30-31)

Långt upp i åldrarna kan barn leka spontant och det är viktigt att de har utrymme och möjlighet för det. Leken utvecklar barnet fysiskt, emotionellt, socialt och kognitivt. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 85)

Av vuxna används lek som pedagogiskt medel där lek är ett kommunikationsmedel, en bearbetningsmetod, uttrycksmedel och umgängesform. (Granberg 2003, s. 47)

### **3.9.2 Kroppens utveckling genom lek**

I barnens värld är leken viktig. Kroppen används i leken som en del av barnets värld och när de känner att de kan behärska sin kropp och lita på sin rörelseförmåga blir leken tillgänglig på alla plan. (Grindberg & Langlo Jagtöien 2010, s. 82-83)

Barnen skall få erfarenheter av olika sorters rörelselekar, de kan t.ex. vara traditionella gårdslekar genom sagor eller musikgymnastik. Man kan utnyttja de olika årstiderna och lära barnen typiska sätt att röra på sig utomhus enligt dem. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.50)

För barnets utveckling och förmåga att leka är det viktigt att behärska grundläggande fysiska färdigheter. Grundfärdigheterna är: att sitta, stå, springa, hoppa, tvärstanna, klättra, hänga, kasta sig, rulla, vrida, kasta, fånga, sparka och hoppa på ett ben. Alla dessa kan utövas på många olika sätt och när barnet kan dessa kan de även ta in dem i olika lekar. Genom lek med andra barn får barnen erfarenheter av andra barns reaktioner och ett sätt att förklara och strukturera världen. I leken kommer hela barnets känslo- och rörelseregister i användning på ett meningsfullt och naturligt sätt. I leken kan barnen själva omedvetet testa på olika färdigheter där de låtsas vara i verkliga situationer. (Grindberg & Langlo Jagtöien 2010, s.83-84)

Barnets fysiska utveckling utvecklas genom lek då alla vävnader i kroppen, så som ben, brosk, senor och muskler, aktiveras. Leken ger en inre säkerhet om den egna kroppens möjligheter. I leken utforskar barnen omvärlden, skaffar sig nya erfarenheter och ställs inför

problem som måste lösas. Kreativiteten ökar om barnen får leka på sina egna villkor. (Nowicka & Flodmark 2006, s.85)

Barnen övar genom leken grovmotoriska rörelser som att samordna musklerna, koordinera rörelserna och att förbättra rytm och balans. Även finmotoriken förbättras hela tiden och barn lär sig att behärska sin egen kropp. Detta stärker barnens självförtroende. (Granberg 2003, s.48)

Genom lek övar barn om och om igen på färdigheter som att fånga en boll och ta sig upp och ner för en trappa eller att utforska vattnets egenskaper. De bygger upp sin egen värld och den egna personligheten. Barn använder händer, fötter, ögon, öron, näsa och mun för att utforska världen. I fartfyllda lekar lär de sig kroppens möjligheter och nya sätt att använda den. I kroppen samlas och lagras deras erfarenheter. (Granberg 2003, s.48)

### **3.10 Kost i barndomen**

De flesta barn äter regelbundna måltider, både frukost, lunch och middag och en mångsidig kost. Det som är utmanande är att hitta en balans mellan vanlig vardagsmat och sällanmat. Till sällanmat hör t.ex. godis, chips, glass, läsk och snabbmat. Forskning visar att vikten påverkas av sällanmat och tidigare begränsade man intaget av sällanmat till veckoslut men i dagens läge har festmat blivit vardagsmat. (Nowicka & Flodmark, 2006, s.103-107)

Barnets kost under de första levnadsåren påverkar väsentligt individens senare hälsa. Smakupplevelserna och matvanorna utvecklas också tidigt och följer med in i vuxen åldern och därför är det viktigt att påverka barnen tidigt i barndomen. Eftersom barnet tar modell av de vuxna är de vuxnas värderingar och inställning till maten viktiga för barnets relation till maten senare i livet. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016, s.11)

Det är viktigt att måltiderna i hemmet ses som en vardagsresurs som förenar familjen där de tillsammans kan söka lösningar på hur deras kost skall se ut. En god kost kan se ut på många olika sätt. I daghemmen i Finland serveras måltider för barnen och de jämnar ut barnens olika familjebakgrunder och främjar en jämlik hälsa. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016, s.11)

Måltiderna är en del av inläring i välmående i hemmen och det ingår i de vardagliga rutiner och vanorna kring sömnen, vila, tiden framför skärmar och motionen. För att barn skall ha

en god vardag utgör regelbundna måltider en del av det psykiska, sociala och fysiska välmående. Att barnets behov av mat tillfredsställs och att det serveras regelbundna måltider stärker känslan av grundtrygghet även senare i livet. Ett bra förhållande mellan föräldern och barnet i måltidssituationer ger barnet en positiv erfarenhet av sig själv och hindrar att ätstörningar uppstår. Om familjens måltider utgår från barnet innebär det att de också förstår barnets utvecklingsbehov. Man kan inkludera barnen i matlagningen och skall ge positiv respons på bra saker i barnets ätande. Samvaron är viktig, och att man äter tillsammans kring matbordet och de vuxna kan då utgöra en rollmodell för hur man äter. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016, s.12-13)

Grönsaker, frukt och bär utgör grunden för en bra kost och de skall serveras i varje måltid. Spannmål skall ätas i form av fiberrika fullkornsprodukter och mjölkprodukterna borde vara fettfria eller fettfattiga. Man skall dagligen äta vegetabiliska oljor och fetter och fisk bör ätas 2-3 gånger per vecka. Socker och salt används i sparsamma mängder. Rött kött, korv- och köttprodukter äter man inte dagligen. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016, s.17)

Undersökningar visar att finländska barn har problem med att möta näringsrekommendationerna gällande fetter, frukt och grönsaker samt socker. Intaget av sockerhaltiga livsmedel och drycker är alltför stort och barnen konsumerar färska grönsaker och frukter allt mera sällan. (Hampf, 2016, s. 2)

Det är de vuxna som bestämmer om tiderna när man skall äta och sätter gränser om vad som äts och dricks. Barnet kan själv få besluta om småsaker så som fil eller yoghurt. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016, s.77)

### **3.11 Skillnader från förr och nu**

Barnens tillvaro har de senaste decennierna förändrats dramatiskt. För det mesta till bättre, men inte när det gäller risken att utveckla övervikt. Det som förändrats är vårt sätt att leva och förändringarna har gått väldigt snabbt, vilket har ökat övervikten bland människor. Eftersom det tidigare inte fanns plats för lek inomhus lekte barnen ofta utomhus och allt roligt som att spela fotboll, hoppa rep, cykla och leka tafatt gjordes utomhus. Detta gjorde att barnen rörde på sig och var ständigt i rörelse. Barnen rörde sig över stora områden både till fots och med cykel. I dagens läge finns stimulin för barnen ofta inomhus där det finns tv, datorer, tv-spel och filmer som väcker barnens intressen. Barnen kan leka i flera timmar utan

att fysiskt röra på sig alls. Att vuxna ofta skjutsar sina barn överallt är också en stor förändring på senare tid. (Janson & Danielsson 2003, s.15-17)

I dagens läge äter barn mera än vad de behöver. Vi äter i förbifarten lite när som helst. Förr hann man bli ordentligt hungrig innan det var dags för mat medan det idag finns mat överallt och jämnt tillgängligt. Vi lever också i en stressig värld där vi inte hinner planera hur eller vad som skall ätas och när. Detta gäller även vuxna. Det finns inte tid för att laga näringsrik hemlagad mat så måltiderna består ofta av halvfabrikat och snabbmat. Vid socialt umgänge är ofta maten i centrum och det är lätt att småäta chips, godis och läsk. Även restaurangernas matportioner har blivit större likasom glass paket och godispåsar har ökat i storlek. (Janson & Danielsson 2003, s. 18-20)

### **3.12 Metoder för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor**

Barn behöver fysisk aktivitet minst 3 timmar varje dag. Den fysiska aktiviteten skall bestå av mångsidiga rörelser av olika intensitet och skall innehålla lätt aktivitet, rask utevistelse och fartfylld fysisk aktivitet. Att barnen dagligen får tillräckligt med fysisk aktivitet är lika viktigt som tillräckligt med sömn och hälsosam kost, men barn skall även ha möjlighet att vila och ta det lugnt. Att röra på sig och att leka är naturligt för barnen, barnen lär sig genom att utforska, pröva, försöka och att göra misstag. Barn skall helst inte sitta stilla längre än 1 timme. Genom att vuxna tillsammans med barnen är fysiskt aktiva och vistas utomhus lär sig barnen att fysisk aktivitet hör till vardagen. Viktiga delar av en fysisk aktiv livsstil är att barnen får en vuxen persons uppmuntran, har passande kläder för fysisk aktivitet både inomhus och utomhus och att barnen får syssla med olika saker tillsammans med vuxna. När barn hittar på saker tillsammans med vuxna lär sig barnen att kommunicera, får en positiv inställning till andra och får en positiv jaguppfattning. Barn skall uppmuntras till att prova på olika och nya saker. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 9)

Barn behöver få vara med och påverka och delta. De har åsikter och önskemål och vill vara med och delta och planera sådant som gäller dem själva. Pedagogerna skall ge barnen möjlighet att delta genom att lyssna på barnen och ta deras åsikter i beaktande. Barn är nyfikna och aktiva och använder alla sina sinnen och sin fantasi för att ta reda på sina möjligheter för att kunna röra på sig. Barnen behöver även få möjlighet att leka, leken är en fysisk aktivitet för barnen. De skall få röra på sig, pröva sig fram och testa sina egna fysiska gränser. Pedagogerna skall undvika onödiga förbud, överdriven strävan efter säkerhet kan

hindra barns lärande. Man skall reservera tid och utrymme för barnen att få utvecklas. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 9)

Barnen använder sig av sin omgivning för att röra på sig, oberoende om de är inomhus eller utomhus. Barnen hittar lekplatser både i naturlig miljö och i stadsmiljöer. Det är pedagogerna som avgör om barnen får använda sig av sin omgivning för att utforska, pröva och lära sig olika sätt att röra på sig och behärska sin kropp. Pedagogernas uppgift är att hitta och skapa miljöer som lockar till fysisk aktivitet och där mångsidig aktivitet är tillåten. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 9)

Man skall försöka att barnen har fri tillgång till redskap och leksaker som motiverar till fysisk aktivitet. Barn fascinerar av rörelseredskap, möbler, prylar och även återanvänt material och det uppmuntrar barnen till att röra på sig och gör den fysiska aktiviteten mera mångsidig. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 10)

Barn behöver känna att de lyckas och lär sig nya saker. Genom att ha ledd fysisk aktivitet lär sig barnen nya färdigheter både individuellt och i grupp. Pedagogernas respons är väldigt viktig för barnen, de behöver uppmuntras och få positiv respons. När pedagogerna planerar och leder ledda fysiska aktiviteter skall pedagogerna beakta de individuella skillnaderna hos barnen. Alla barn skall ha möjlighet att delta i planeringen, njuta av aktiviteterna, lyckas och lära sig nytt. Även barn som inte tidigare har varit fysiska aktiva eller som har svagare färdigheter skall ha möjlighet att delta i verksamheten. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 10)

För att uppnå en hälsosam och lämplig kost som fyller barnens näringsbehov krävs tillräckligt energirika och näringstäta måltider. När barnet är på heldagsvård i småbarnspedagogiken består en lämplig kost av frukost, lunch och mellanmål. Barn som är i skiftesvård, dygnetruntvård, kvällsvård eller veckoslutsvård har utöver dessa måltider rätt till middag och kvällsmat. Grunden för en hälsosam kost är regelbundna måltider vilket ger barnet trygghet, lär barnet en lämplig måltidsrytm, hjälper barnet att följa sina hunger- och mättnadskänslor och främjar god munhälsa. Det är viktigt att pedagogerna reserverar tillräckligt med tid för att barnen skall få ha lugna måltider. Barnen skall inte hinna bli för hungriga mellan måltiderna, vid behov kan ett hungrigt barn få en frukt eller smörgås mellan måltiderna. De naturliga tidpunkterna för måltiderna är frukost någon gång mellan 07.30-09.00, lunch mellan 10.30-12.00, mellanmål mellan 14-15, middag mellan 17-18 och kvällsmat mellan 19.30-20.30. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 22-23)

Inom matfostran är mat och ätande kopplat till det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet. De viktigaste syftena i matfostran är att främja ett positivt förhållningssätt till mat och ätande, stödja mångsidiga och hälsosamma matvanor, handleda barnen att äta självständigt, mångsidigt och tillräckligt, måltiderna skall ätas i en lugn atmosfär, barnen ska få lära sig gott bordsskick och att äta tillsammans med andra, barnen ska med hjälp av olika sinnen bekanta sig med maträtter, deras ursprung, utseende, sammansättning och smak samt att pedagogerna använder sig av samtal, sagor och sånger om mat för att utveckla barnens ordförråd angående mat. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 63)

Matfostran bedrivs under måltiderna men även under annan verksamhet under dagen. För att bedriva matfostran under andra tider än under måltiderna kan man utnyttja till exempel olika lärmiljöer, en skog i närheten, en matvaruaffär eller ett torg, den småbarnspedagogiska enhetens egna kök eller digitala lärmiljöer. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 64)

Pedagogernas uppgift vid måltiderna är att vara en rollmodell för barnen och föregå med gott exempel när de samtalar, agerar och äter med barnen. Pedagogernas attityder och hur pedagogerna agerar har en stor betydelse för barnens inläring. Man skall sträva efter att måltiderna skall vara trevliga, en gemensam stund då barnen får äta i lugn och ro, bekanta sig med nya smaker och få nya smakupplevelser tillsammans med andra barn och pedagogerna. Barnen skall lära sig att känna igen kroppens signaler för hunger och mättnad, att äta mångsidigt och att ha en positiv inställning till mat. Genom att uppmuntra barnen att testa nya rätter, särskilt hälsosam mat som fisk, grönsaker, bär och frukt görs barnens kost mera allsidig. Barnen skall upprepade gånger få smaka på sura och beska grönsaker, bär och frukter i och med att det kan krävas att man smakar på dem flera gånger innan man tycker om dem. Pedagogerna kan även använda sig av sensorisk matfostran. Sensorisk matfostran innebär att barnen bekantar sig med maträtter, deras ursprung, utseende, sammansättning och smak med hjälp av olika sinnen och genom att studera maten. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 64-65)

Barnen skall få vara delaktiga i matfostran. Pedagogerna skall ge barnen möjlighet att delta oberoende av deras förmågor och barnen måste få hjälp av pedagogerna att klara av måltidssituationerna. Genom handledning och uppmuntran lär sig barnen hur man skall bete sig och ta hänsyn till andra vid måltiderna. När barnen aktivt får delta gynnas utvecklingen av en fördomsfri attityd till mat. Sätt att låta barnen vara delaktiga kan till exempel vara att låta barnen själv välja och portionera sin mat utifrån sin ålder och uppmuntra barnen att smaka på maten, att ge barnen möjlighet att framföra sina åsikter om maten och måltiderna, att utveckla barnens matvokabulär genom att väcka barnens nyfikenhet på mat, matens

ursprung och hur maten påverkar kroppen och att låta barnen besöka matproducenter, matvaruaffären och köket i den utsträckning det är möjligt. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 66-68)

## **4 Metodval**

I detta kapitel kommer vi att diskutera våra metodval. Vi kommer också att beskriva intervju som datainsamlingsmetod och orsaken till varför vi har valt intervjuer för att samla in data. Vi kommer att redogöra för hur vi har valt ut våra respondenter, hur respondenternas sekretess skyddas för att bibehålla deras konfidentialitet, samt hur datasekretessen beaktas. Till sist går vi in på vilken analysmetod vi har valt.

### **4.1 Data och datainsamling**

Vi har valt att göra vår undersökning som en kvalitativ studie. I vår undersökning är syftet att ta reda på om och hur pedagogerna i daghemmen i Svenskfinland främjar hälsosamma kostvanor och fysisk aktivitet hos barnen. I och med att denna forskning utgår från pedagogers egna upplevelser och erfarenheter så tror vi att det bästa sättet att samla in data är genom intervjuer. Vi som gjorde denna forskning visste inte vilka metoder de använder sig av och vi tänkte att vi hade största möjligheten att få noggranna svar genom att få svar på frågorna muntligt. Vi valde att använda intervjuer för att öka informationsvärdet och skapa grund för djupare och fullständigare uppfattningar om vilka metoder som används. (Holme & Solvang, 1997, 101)

Vi har även samlat in data om respondenterna angående deras utbildningsnivå, arbetserfarenhet, deras position i arbetet och åldern på barnen de arbetar med. Pedagogernas svar kan påverkas beroende på alla de aspekterna.

Vi valde att använda intervjuer istället för frågeformulär för att undvika att respondenternas svar skulle påverkas och styras av frågor i ett formulär. Vi ville att de synpunkter som kommer fram i intervjun skall vara pedagogernas egna uppfattningar. (Holme & Solvang, 1997, 100-101)



Genom att använda intervju som forskningsmetod får man en alternativ syn på social kunskap, mening, verklighet och sanningen inom samhällsvetenskaplig forskning. Det handlar om att tolka meningsfulla relationer. Respondenterna svarade inte endast på frågor som vi skulle ha formulerat utan de fick fritt uttrycka sin egna uppfattning. Den kvalitativa intervjun kan användas när det gäller intresset för teman som erfarenhet, mening, livsvärld, samtal, dialog, berättelse och språk. (Kvale 1997, 17-18)

På grund av Corona viruset och riktlinjerna för att skydda sig från viruset gjorde vi intervjuerna via telefonsamtal. Vi hade telefonen på högtalare och registrerade intervjuerna på en bandspelare. Då kunde vi under själva intervjuerna koncentrera oss på ämnet och dynamiken istället för att skriva på samma gång eller försöka minnas vad som blivit sagt. Orden, tonfallet och pauserna registrerades då och vi kunde i ett senare skede lyssna på intervjuerna på nytt. Vi prövade vår bandspelare på förhand för att försäkra oss om att vi hade en välfungerande bandspelare och mikrofon. Vi valde ett så tyst rum som möjligt och bad våra respondenter att hitta ett så tyst rum som möjligt så att bandspelaren kunde fungera på bästa sätt, trafik och buller omkring kunde annars ha stört inspelningen av samtalet. (Kvale 1997, 147-149)

Efter intervjuerna skrev vi ut de bandade intervjuerna till skriftliga texter. På så sätt struktureras intervjusamtalen i en form som lämpande sig för närmare analys. Det gav en överblick att strukturera materialet i en text och var början till en analys. Efter detta har vi valt ut det viktigaste från alla intervjuer för att sammanställa alla respondenternas svar till ett gemensamt svar, i detta skede fick vi som forskare till en viss grad tolka vad intervjupersonerna hade sagt och utgående från vår tolkning avgöra vad det viktigast var och vad som svarade på våra frågeställningar. Svaren jämförde vi sedan med teoretisk bakgrund och riktlinjerna för främjandet av hälsosamma kostvanor och fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken. (Kvale 1997, 155)

I vår undersökning har vi följt intervjuforskningens sju stadier ur Steiner Kvales bok *Den kvalitativa forskningsintervjun*.

*Tematisering:* Syftet med denna forskning är att ta reda på om och hur pedagogerna i daghemmen i Svenskfinland främjar en hälsosam livsstil hos barnen. Frågeställningar och syftet med forskningen gjordes först. Sedan analyserade vi teorier och vilka riktlinjer det finns för att främja en hälsosam livsstil hos barn. Utgående från syftet, frågeställningarna och teoretisk bakgrund formulerade vi forskningsfrågorna till intervjun. (Kvale 1997, 85-86)

*Planering:* Före undersökningen planerade vi alla 7 stadier. Vi planerade vilken kunskap som eftersträvas samt beaktade de moraliska aspekterna av undersökningen. Kunskapen vi eftersträvar skulle vara pedagogernas egna uppfattningar om hur de främjar och motiverar barnen till fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor, utgående från teoretisk bakgrund och riktlinjer jämförde vi pedagogernas egna erfarenheter för att se hur detta görs i det praktiska arbetet. (Kvale 1997, 85) För att säkerställa att vår undersökning utfördes etiskt säkerställde vi före intervjuerna respondenternas samtycke till att delta i undersökningen. Vi säkrade konfidentialitet och övervägde vilka konsekvenser som kunde uppstå för respondenterna genom att delta i undersökningen. (Kvale 1997, 105)

*Intervju:* Vi skickade frågorna på förhand till respondenterna så att de kunde förbereda sig före intervjun. Vi försökte skapa en avslappnad stämning och säkerställa respondenterna att de är anonyma. Vi använde ett reflekterande förhållningssätt till den eftersökta kunskapen och till den mellanmänskliga relationen i intervjusituationen. (Kvale 1997, 85) Intervjuerna utfördes via telefonsamtal i och med Corona viruset och riktlinjerna som skulle följas för att undvika spridning av viruset. Detta gjorde att vi inte kunde analysera kroppsspråk och gester utan fick utgå från vad de sade och vilket röstläge de använde då de svarade på våra frågor.

*Utskrift:* Vi bandade in intervjuerna på en bandspelare och sedan förberedde vi intervjumaterialet för analys genom att överföra talspråket till skriftspråk. (Kvale 1997, 85)

*Analys:* För att analysera intervjuerna använde vi oss av meningskoncentreringsmetoden. Först läste vi igenom hela intervjun, sedan fastställde vi meningsenheterna som de har uttryckts av respondenterna. Efter det formulerade vi det tema som dominerar en naturlig meningsenhet så enkelt som möjligt, vi försökte tolka svaren utan fördomar och utan att ta in egna synvinklar. Sedan plockade vi ut det väsentliga ur intervjuerna, alltså det som gav svar på våra frågeställningar. Till sist sammanställde vi hela intervjuns centrala, icke överflödiga teman till en deskriptiv utsaga. (Kvale 1997, 175-177)

*Verifiering:* Vi fastställde intervjuresultatets reliabilitet och validitet. (Kvale 1997, 85) Reliabiliteten i denna forskning bedömde vi genom att jämföra resultaten med teoretisk bakgrund och riktlinjer. För att öka validiteten i denna forskning gjorde vi definitioner och begränsningar utgående från teoretisk bakgrund och riktlinjerna för främjande av fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor inom småbarnspedagogiken. Intervjufrågorna stöds av exempel från teorier och riktlinjer. (Holme & Solvang, 1997, 167)

*Rapportering:* Resultaten rapporterades i en form som motsvarar vetenskapliga kriterier. (Kvale 1997, 85) Vi erbjöd alla respondenter i vår undersökning att få ta del av vårt examensarbete när det är färdigt.

## 4.2 Respondenturval och sekretess

Vi har valt ett svenskspråkigt daghem i Svenskfinland som har flera olika avdelningar. Vi har valt att intervjua 4 stycken lärare inom småbarnspedagogiken från de olika avdelningarna för att få svar på våra forskningsfrågor. Utgående från våra frågeställningar samt syftet med denna undersökning formulerade vi 16 frågor som vi ställde till pedagogerna under intervjuerna.

Vi började med att ansöka om forskningstillstånd av daghemsföreståndaren för daghemmet vi ville göra vår undersökning i. Efter att vi fick tillstånd kontaktade vi pedagogerna i de olika avdelningarna i daghemmet. Sedan valde vi några respondenter som ville delta i vår undersökning. De pedagogerna som ville delta i forskningen fick frågorna skickade på förhand för att kunna förbereda sig på intervjun. Sedan kom vi tillsammans överens om passliga tidpunkter för att utföra intervjuerna. Vi berättade genast från början om vem vi är och vem vår handledare är, vad forskningen skall användas till, varför den är viktig och syftet med forskningen, vi meddelade dem om att de är anonyma och hur lång tid intervjun kommer att ta. Frågorna gjordes utgående från teoretisk bakgrund och riktlinjerna om hälsosamma kostvanor och fysisk aktivitet hos barn. Respondenternas svar jämfördes efter intervjuerna med teoretisk bakgrund och riktlinjerna för främjandet av hälsosamma kostvanor och fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken.

För att säkerställa respondenternas sekretess och konfidentialitet har vi valt att inte nämna respondenternas namn, vilket daghem de arbetar på eller i vilken stad daghemmet är beläget. Vi såg till att ingen annan än vi hade tillgång till inspelningarna vi hade, och raderade inspelningarna genast efter att vi fått nerskrivet intervjuerna. Ingen privat data som kunde identifiera respondenterna är med i vår redovisning. (Kvale 1997, 109)

### 4.3 Analyismetod

I vår kvalitativa forskning har vi använt oss av *meningskoncentrering* och *narrativ strukturering* för att analysera intervjuerna. Vi ville att svaren är utgående från pedagogernas erfarenheter och upplevelser. Vi försökte undvika att använda oss av *meningskategorisering* på grund av att vi tror att svaren skulle vara så olika och alla pedagogers upplevelser är beskrivna med deras egna ord, så vi skulle inte vilja kategorisera känslor och upplevelser. *Meningsstolkning* tror vi att i en viss mån kan ske omedvetet. Vi tolkar utgående från våra egna erfarenheter och värderingar det vi ser och hör. Men vi försökte att inte göra egna tolkningar av det pedagogerna sade utan fokuserade på det som har blivit sagt precis så som pedagogerna sade det. *Att skapa mening genom ad hoc-metoder* valde vi att inte använda oss av i vår analys. Vi ville inte ändra på någonting som har blivit sagt, eller försöka läsa mellan raderna. För oss var det viktigt att utgå från det pedagogerna har sagt, inte ändra på deras ord. Vi använde oss av meningskoncentrering och narrativ strukturering för att förkorta och välja ut det som var viktigast för vår undersökning, men vi försökte att inte ändra på eller själva försöka tolka någonting som inte har blivit sagt. Vi anser att känslor och tankar bäst analyseras genom att använda de beskrivningar och ord som personen själv använde i intervjun. (Kvale 1997, 172-175)

## 5 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer vi att sammanställa respondenternas svar i intervjuerna. Vi kommer att välja ut det som är relevant för att få svar på våra frågeställningar i vår undersökning. Utgående från intervjufrågorna (bilaga 1) har vi kategoriserat och bildat nio huvudrubriker där vi sammanfattar respondenternas svar. Vi kommer inte att ta upp orter eller platser som kom upp i intervjuerna och vi sammanfattar respondenternas svar angående utbildning, arbetserfarenhet och åldern på barnen i grupperna för att säkerställa respondenternas anonymitet.

## **5.1 Respondenternas utbildning, arbetserfarenhet och åldern på barnen i gruppen**

I frågorna 1 till 3 tog vi reda på information angående respondenternas utbildning och arbetssituation. Alla respondenter vi intervjuade är utbildade barnträdgårdslärare, vilket numera heter lärare inom småbarnspedagogik. De har jobbat på daghem mellan 20-36 år och barnen i grupperna de nu arbetar i är mellan 2-6 år gamla. Respondenterna har lång erfarenhet av arbete inom småbarnspedagogiken och erfarenhet av arbete vid olika daghem. Svaren vi har fått av respondenterna gäller främst daghemmet de arbetar vid för tillfället, förutom fråga 15 (bilaga 1) som gäller skillnader från förr och nu.

## **5.2 Främjande av fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken**

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på frågorna 4, 5, 6 och 9 i intervjufrågorna (bilaga 1).

För att främja motivationen för fysisk aktivitet hos små barn svarade alla respondenter att en av de viktigaste faktorerna är att pedagogerna själva deltar och föregår med gott exempel. Det är viktigt att pedagogerna känner och visar glädje i att röra på sig tillsammans med barnen och pratar i positiv anda om varför det är viktigt för kroppen att röra på sig. Som exempel på detta sa en respondent att om barnen skall lära sig göra en kullerbytta så kan man inte bara stå och säga hur de skall göra, utan själv visa eller fysiskt vara närvarande och hjälpa till. Flera av respondenterna gav som exempel att pedagogerna under rörelseaktiviteter till musik själva skall delta och bjuda på sig själva och inte bara stå vid sidan om. En respondent berättade även att det var viktigt att berätta för barnen att man själv rör på sig på fritiden och på så sätt tydliggöra för barnen att alla människor behöver röra på sig även utanför daghemmet.

Delaktighet är en viktig del för motivationen. Alla barn måste få känna att de har möjlighet att delta och påverka i verksamheten. Barnen känner glädje när de får vara med och påverka och när deras idéer förverkligas. Respondenterna tog upp att man skall utgå från barnens intressen och idéer eftersom det leder till högre motivation hos barnen.

Barn har ett naturligt intresse för att röra på sig, enligt respondenterna. Pedagogernas uppgift är att möjliggöra för barnen att röra på sig. Det är pedagogerna som kan skapa möjligheter

istället för att begränsa. Pedagogerna väljer även vilken miljö gruppen befinner sig i samt vilka aktiviteter man kan utföra i de olika miljöerna.

En av respondenterna tog även upp vikten av att barnen har lämpliga kläder och en bra utrustning för att hållas motiverade i aktiviteter. Hen gav som exempel att det är mycket roligare att skida om man har rätt utrustning, och att barnen snabbt tappat intresset om någonting är fel med utrustningen. Samma sak gäller klädsel, barn är inte motiverade om de fryser eller har för varmt. Det poängterades även att det är viktigt att påpeka för barnen att aktiviteterna inte är tävlingar, utan att det bara skall vara roligt.

Fysisk aktivitet inomhus visade sig vara en betydligt större utmaning än utomhus. Enligt respondenterna gjorde små utrymmen inomhus ett hinder för möjligheterna att kunna röra på sig. Två av respondenterna hade möjlighet till ribbstolar, studsatta, gunga, mattor etc. inomhus, men de två andra respondenterna påpekade att det inte fanns möjlighet för dessa i de utrymmen de arbetar i. Alla respondenter var ändå väldigt intresserad och försökte göra det bästa av situationen utgående från de förutsättningar som de har. Alla respondenterna berättade att de kunde utföra lättare fysiska aktiviteter, som inte är så fartfyllda inomhus. Exempel som gavs var rörelselekar till musik, dans, olika hinderbanor, lekar som t.ex. inte stöta golvet och bokstavs rörelselekar. De berättade även att det fungerar ganska bra att dela in barnen i mindre grupper så att barnen kan ha fysiska aktiviteter bättre inomhus.

En gång per år får daghemmet där våra respondenter arbetar till en idrottshall där det finns möjlighet till t.ex. höjd- och längdhopp, spjutkastning etc. som barnen inte annars har möjlighet att prova på i daghemmet. Detta är väldigt uppskattat av både barnen och pedagogerna. De kan ibland också ha möjlighet att anlita någon utomstående som driver fysisk aktivitet åt barnen i någon gymnastiksal eller utomhus, och det använder de sig gärna av i mån av möjlighet.

Respondenterna anser att det är betydligt lättare att utöva fysisk aktivitet utomhus. På gården finns till exempel klätterställningar, gungor och rutschbanor som barnen fritt får använda. De har även lösa redskap så som fotbollar, fotbollsmål, hopprep och sparkcyklar som barnen får använda sig av då de är ute.

Alla respondenter berättade om att de regelbundet går till lekparken, både närliggande och lekparken som ligger lite längre bort så att barnen får promenera en bit. Barnen tycker att det är spännande och roligt och blir motiverade av att få fara till olika lekparken och att miljön byts ibland. Skogen var också ett populärt ställe att besöka och pedagogerna går till skogen

med barnen ca. 1 gång i veckan. Både i lekparken och i skogen får barnen fritt springa av sig, leka lekar, klättra och hoppa som tränar barnens motorik och balans.

Verksamheten planeras enligt årstiderna och utgående från vädret. Tre av respondenterna berättade att de på vintrarna om vädret tillåter brukar fara och skrinna och skida med barnen. En del aktiviteter är så beroende av vädret att de ibland inte går att utföra, eller att man ganska snabbt måste planera in aktiviteterna i programmet för att hinna göra dem så länge vädret tillåter.

Ledd verksamhet hade alla respondenter både inomhus och utomhus. Några exempel på ledda aktiviteter som respondenterna tog upp är klätterbanor, dans, lekar, gymnastik, skogsbesök, lekparkebesök, promenader, skidning, skinning och rörelselekar till musik. I intervjuerna kom det fram att alla ledda aktiviteter måste planeras och utföras enligt barnens individuella behov, det skall finnas olika svårighetsgrader i alla aktiviteter så att alla barn kan delta och få utmaning på sin egen nivå. En av respondenterna poängterade att det viktigaste är att barnen får känna att de lyckas och att de skall få sluta när de vill. Barnen tappar intresset om de måste fortsätta att göra en aktivitet när de inte längre vill.

Alla respondenter svarade att de har inplanerat tid för fri fysisk aktivitet alla dagar. Barnen får röra sig fritt ute på gården och i viss mån om möjligt inomhus utan att det hålls ledda aktiviteter. Alla fyra respondenter påpekade även att de barn som är på daghemmet halvdag har betydligt mindre tid för fri fysisk aktivitet än de som är heldag. Ute på gården har barnen möjlighet att fritt välja och använda sig av olika redskap som motiverar till att röra på sig.

När det gäller barn som behöver extra stöd i motoriska utvecklingen svarade alla respondenter att det är ganska ovanligt, och att de inte har så mycket erfarenhet om det. Tre av respondenterna påpekade att det ofta kommer ergoterapeut eller specialbarntädgårdslärare för att arbeta med barn som behöver extra stöd i motoriska utvecklingen. När ett barn behöver extra stöd så skriver man det i barnets individuella plan. Pedagogerna samarbetar med ergoterapeuterna och specialbarntädgårdslärarna och följer de instruktioner som de ger. Då jobbar pedagogerna med barnet endera individuellt eller i mindre grupp i daghemmet.

I vissa fall märker pedagogerna själva eller föräldrarna till ett barn att barnet behöver öva lite extra på någonting. I dessa fall kan pedagogerna få barnet att öva på de färdigheter barnet behöver öva på i en mindre grupp. En av respondenterna talade om lekgrupper, som de har en gång i veckan. Då är barnen indelade i mindre grupper. Om ett barn till exempel behöver

träna på balansen kan man via balanslekar i små grupper öva på balansen. En av respondenterna poängterade att man måste uppmuntra barnet till att träna de färdigheter som behöver tränas, att det skall kännas roligt och motiverande att öva på dem.

### **5.3 Främjande av hälsosamma kostvanor inom småbarnspedagogiken**

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på frågorna 11 och 12 i intervjufrågorna (bilaga 1).

För att motivera barnen att äta hälsosam och mångsidig kost sade alla respondenter att det är viktigt att de talar i positiva ord om maten och säger att maten ser god ut. Barnen blir mera motiverade att smaka på maten om de får höra att pedagogerna pratar gott om maten. Respondenterna gav som exempel på detta att man kan säga ”Oj vad det här ser gott ut”, ”Känner ni hur gott det doftar”, ”Vilka fina färger” och en respondent sade att hon kallar en sås ”Sommarsås” och det får direkt barnens intresse för att smaka på såsen. Även barnen peppar varandra till att smaka på maten och om ett barn smakar på en rätt så vill de andra inte vara sämre utan smakar de också. Det är också viktigt att pedagogerna föregår med gott exempel och smakar på maten enligt våra respondenter. En respondent sade att det också det är viktigt att pedagogerna är ärliga och säger att maten kanske inte smakade så bra, men att de ändå visar att man skall smaka på maten och äta för att kroppen behöver näring.

Matstunden skall vara en lugn, glad och trevlig stund där alla i lugn och ro får äta sin mat enligt våra fyra respondenter. De tvingar ingen att äta men försöker få dem att smaka på maten. Barnen får äta det som de klarar av. En respondent sade att det är bättre att de äter bara knäckebröd än att de inte äter någonting alls. En annan berättade att pedagogerna kan försiktigt börja övertala barnen att smaka på maten när man lärt känna barnen tillräckligt bra, exempelvis genom att skära maten i små bitar. Alla respondenter berättade att de uppmuntrar barnen när de smakar och barnen får en känsla av att de lyckas. En respondent gav som exempel att de gör berömmar och gör ”high five” vid alla framsteg. En respondent berättade att pedagogerna byter sittplatser kring bordet med jämna mellanrum för att det skall vara varierande och inspirerande för barnen.

Alla respondenter berättade att de informerar och diskuterar med barnen om kostens betydelse för kroppen och varför det är viktigt att äta. Detta gör de bland annat vid matstunden genom att prata om ämnet, men även via böcker och pyssel. En respondent



berättade att de med barnen hade klippt ut bilder på mat och sedan pysslat ihop info om kostens betydelse för kroppen och för tänderna. De respondenter som hade lite äldre barn berättade att det även är viktigt att barnen får vara delaktiga i matstunden. Barnen får en uppgift som mathjälpare och får då hjälpa till att duka bordet och hämta sallad. De äldre barnen får även ta maten själva på sin tallrik och lär sig då hur mycket de orkar äta.

Att upplägget av maten är viktigt anser alla fyra respondenter. Barn vill se vad de äter och vill hellre ha maten uppdelad i skilda högar än att allt är blandat. Det skall också se fint ut och vara inbjudande att smaka på. En respondent berättade att det ganska ofta serveras mat där ingredienserna är blandade och att det då är viktigt att berätta för barnen vad maten består av.

Kommunen använder sig av en matservice och det betyder att våra respondenter inte kan påverka maten som serveras. Det betyder också att maten serveras på vissa tider och det följer daghemmet. Alla våra respondenter ansåg att det är bra med regelbundna måltider eftersom det ger en trygghet för barnen att veta när det är dags för mat. Rutiner är bra för barnen. En respondent sade att det är bra med rutiner men att det ibland skulle det vara skönt att inte följa klockan om de har någon aktivitet på gång med barnen. En respondent berättade att de tidigare hade egen köksa på daghemmet och då hade barnen möjlighet att få önska vilken mat de ville ha. Det är inte möjligt längre. Det serveras frukost kl. 8, lunch kl. 11.30 och mellanmål kl. 14 på daghemmet och den övriga verksamheten planeras enligt den tidtabellen.

#### **5.4 Riktlinjer som följs inom småbarnspedagogiken för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor**

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på frågorna 10 och 13 i intervjufrågorna (bilaga 1).

Angående riktlinjerna som pedagogerna använder sig av för att främja fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken så svarade tre av respondenterna att de utgår från den nationella läroplanen, det vill säga grunderna för planen för småbarnspedagogik. Alla fyra respondenter tog även upp kommunens egna plan för småbarnspedagogik, som är gjord utgående från den nationella läroplanen för småbarnspedagogik.

Alla fyra respondenter berättade även att de utgår från daghemmets egna riktlinjer. Att daghemmet har ett tyngdpunktsområde som gäller rörelse. Det handlar om att man skall få in rörelse alla dagar, så mycket som möjligt i daghemmet. Daghemmets personal planerar tillsammans hur man skall få in så mycket rörelse som möjligt i barnens vardag, enligt respondenterna. En av respondenterna poängterade även att riktlinjer också görs utgående från gruppens behov. Grupperna kan ha väldigt olika behov och utgående från vad de behöver öva på så planeras verksamheter och hur den fysiska aktiviteten skall utföras i gruppen.

Gällande riktlinjerna för kosten svarade alla fyra respondenter att de inte kan påverka kosten någonting. Maten kommer från matservicen, som är ett företag som delar ut mat till daghem och skolor. En av respondenterna sade att de ibland får ge feedback på maten, men inte kan påverka någonting annat vad som serveras. Tre av respondenterna ansåg att de gärna skulle kunna påverka maten mera, att det var bättre och mera omväxlingsrik mat då de hade egna köksor som lagade maten i daghemmet. Då kunde även barnens önskemål tas i beaktande, som det inte kan göras då maten kommer från matservicen. En av respondenterna berättade att mellanmålet är det som har blivit betydligt sämre, förr var det många olika goda mellanmål medan det i dagens läge är väldigt tråkiga och ensidiga mellanmål.

Matservicen följer Statens näringsdelegations näringsrekommendationer. Kommunen använder sig av en egen matservice som delar ut maten till daghemmen för att stöda barnens tillväxt, utveckling och goda kostvanor. Tanken med verksamheten är att producera så god, smaklig och hälsobefrämjande mat som möjligt på ett ändamålsenligt och ekonomiskt bra sätt. Varje måltid består av varm mat, sallad eller varma grönsaker, knäckebröd och mjölk. När det serveras soppa serveras det också mjukt bröd eller efterrätt. (TeeSe Botnia, 2020)

## **5.5 Pedagoger som rollmodeller**

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på fråga 16 i intervjufrågorna (bilaga 1).

Alla respondenter ansåg att det är väldigt viktigt att agera som rollmodeller för barnen för att få barnen att vara motiverade till att röra på sig och att bilda hälsosamma kostvanor.

För att vara en rollmodell när det gäller fysisk aktivitet är det viktigt att pedagogerna själva tycker att rörelsestunderna är roliga, och visar glädje i att röra på sig. Alla respondenter lyfte

fram att det är väldigt viktigt att pedagogerna är delaktiga och deltar i all fysisk aktivitet som barnen skall göra, de ansåg att pedagogerna inte bara skall stå på sidan och titta på. Pedagogerna skall visa för barnen hur man skall göra och våga bjuda på sig själva, enligt respondenterna. Två av respondenterna tog upp att det är viktigt att pedagogerna visar att de lyssnar på barnen och tar barnens idéer på allvar. En av respondenterna berättade att pedagogerna skall vara noggranna med att berätta för barnen att det bara skall vara roligt och att det inte är någon tävling, för att hålla barnen motiverade. Pedagogerna skall då själva visa att huvudsaken är att ha roligt, och att man inte skall jämföra sig med andra. Respondenterna ansåg också att det är väldigt viktigt att peppa barnen, och att visa för barnen att det inte är farligt att misslyckas. Pedagogerna skall visa att alla misslyckas ibland, och att man kan lyckas nästa gång man provar istället. En av respondenterna tog upp vikten av att klargöra för barnen att alla människor behöver fysisk aktivitet, både barn och vuxna. Pedagogerna kan gärna dela med sig av sina egna intressen och diskutera med barnen varför det är så viktigt att röra på sig, och hur kroppen påverkas av fysisk aktivitet. Genom att klargöra för barnen att alla behöver röra på sig, även pedagogerna blir det en naturlig del av barnens tankesätt och vardag, enligt respondenten. Det viktigaste enligt alla respondenter är att ha en positiv inställning och att visa att fysisk aktivitet är roligt.

För att vara en rollmodell gällande kosten påpekade alla respondenterna att det är viktigt att prata gott om maten. Pedagogerna skall högt säga positiva saker om maten så som t.ex. ”Oj vad gott det är” eller ”vilka fina färger maten har idag, det ser så gott ut”. En av respondenterna sade att det är väldigt viktigt att komma ihåg att det är viktigare vad man gör än vad man säger, att man verkligen i sitt agerande är en rollmodell och inte endast med det man säger. Barnen ser hur pedagogerna gör, och gör ofta så som pedagogerna gör. Även gällande maten ansåg alla respondenter att det är viktigt att man har en positiv inställning, att man lyfter fram det positiva och gör måltiderna till roliga och trevliga stunder. Två av respondenterna berättade att det är viktigt att man äter trots att man inte tycker om maten, man kan berätta för barnen att maten inte är i sin smak men ändå äta maten och berätta att det ändå är viktigt att äta trots att man inte alltid tycker om maten. Alla respondenter berättade att man måste diskutera om mat med barnen, tala om varför maten är viktig och förklara för barnen varför det är viktigt att äta mångsidigt och vad som händer i kroppen när man äter hälsosam/ohälsosam mat. På så sätt får barnen förståelse över varför en hälsosam kost är viktig och varför man bara ibland skall äta mindre hälsosam mat. Alla respondenter var överens om att man inte skall tvinga barnen till att äta, utan istället på ett positivt sätt motivera. En av respondenterna sade att man kan motivera barnen att smaka på nya saker

genom att göra det tillsammans med barnen. Man kan säga att båda två skall smaka på en frukt tillsammans till exempel, barnen har lättare att prova på någonting om någon annan också gör det.

## **5.6 Möjligheterna för barnen att leka i daghemmet**

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på fråga 8 i intervjufrågorna (bilaga 1).

Den fria leken fanns inplanerad i alla respondenters verksamhet dagligen både utomhus och inomhus. De tyckte att det är viktigt att det finns tid för fri lek eftersom barnen då har möjlighet att röra på sig och vara kreativa och hitta på egna lekar. De berättade att barnen då har möjlighet att leka fritt med de redskap som finns tillgängliga och röra på sig fritt i leken.

Den fria leken inomhus var tidsmässigt mest på morgonen när barnen anlände till daghemmet och utomhus på eftermiddagen, sammanlagt mellan 1-2 timmar dagligen. De respondenter som hade barn som sov middag på dagen eller barn som var halvdag på daghemmet konstaterade att de barnen hade mindre tid för fri lek än de barn som var vaken hela dagen eller var heldag på daghemmet.

En respondent berättade att de försöker förändra utrymmena inomhus ibland så att de skall vara inspirerande för barnen. Som exempel gavs att ett rum gjorts om till ett raketrum.

## **5.7 Barnens tillgång till redskap**

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på fråga 7 i intervjufrågorna (bilaga 1).

Tillgången till redskap både utomhus och inomhus var för alla respondenter en naturlig del av verksamheten för att barn skall kunna utöva fysisk aktivitet. De poängterade att det är viktigt att barnen själva skall ha möjlighet att med hjälp av olika redskap kunna hitta på aktiviteter både spontant och som ledd verksamhet.

Alla respondenter ansåg att det är mera utmaningar för fysisk aktivitet inomhus även om de också där försöker ha redskapen tillgängliga för barnen. Två av respondenterna hade större utrymmen och hade tillgång till flera redskap i deras gymnastikskrub. Exempel på redskap

de hade inomhus var ribbstolar, studsatta, gungor, rep, stora dynor, gymnastikmattor och repstege.

Utomhus fanns på den gemensamma gården ett förråd med olika redskap som barnen hade tillgång till och alla respondenter sade att de använder sig av förrådet dagligen. Det finns redskap som fotbollar, fotbollsmål, hopprep, stylvor, hulahula-ringar, balansbrädor, rutchbanor, klätterställningar, boxningssäck, pulkor och sparkcyklar. En respondent sade också att barnen själva är påhittiga att hitta egna redskap för att göra en bana av, såsom träbitar. En annan respondent sade att telefonen kan användas som redskap för att få barnen att röra på sig. Pedagogerna tar bilder av olika ställen/saker och barnen skall leta reda på stället/saken.

Alla respondenter går till skogen med barnen nästan varje vecka och där får barnen använda sig av de redskap som finns naturligt i naturen, såsom klättra i träd och hoppa över rötter. En respondent berättade att de brukar ha med spännband som de spänner fast mellan träden så att barnen får öva sin balans när de balanserar på spännbandet.

## **5.8 Kontakten med vårdnadshavarna gällande barnens fysiska aktivitet och hälsosamma kostvanor**

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på fråga 14 i intervjufrågorna (bilaga 1).

Tre av respondenterna berättade att de informerar vårdnadshavarna om vikten av fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor under föräldrasamtalen som hålls varje höst. Då kan vårdnadshavarna ställa frågor och säga sina önskemål. När man har föräldrasamtalen så lagas IP-planen på samma gång. Föräldrarnas önskemål skrivs in i planen. Föräldrarna kan önska till exempel att barnen skall röra på sig mera, öva på balansen, äta större portioner eller att barnet skall lära sig att smaka på olika sorters mat.

En av respondenterna sade att vårdnadshavarna sköter det bra, att man inte behöver påpeka så mycket till dem, hen nämnde även att gränsen är fin för att trampa vårdnadshavarna på tårna, vilket man ju inte vill göra. Man kan ta upp dessa frågor på ett mera allmänt plan, på till exempel föräldramöten. Då kan man diskutera fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor med alla vårdnadshavare och på ett sätt som gäller alla familjer, enligt respondenten. Det

kom även fram att ca. 80% av barnen i en av grupperna har hobbyn där man är fysisk aktiv på fritiden, så de flesta barnen är aktiva utanför daghemmet också.

Respondenterna sade att det ofta blir diskussion med vårdnadshavarna då de hämtar barnen. Pedagogerna meddelar vårdnadshavarna om det har varit någonting särskilt och vårdnadshavarna frågar ofta om vad det har varit för mat och hur barnet har ätit. Då blir det en naturlig diskussion med vårdnadshavarna. Utöver detta använder sig daghemmet av Seesaw, som är ett program där man via foton informerar föräldrarna om vad man gör i daghemmet. Där kan föräldrarna ta del av aktiviteter som barnen har gjort under dagen.

## 5.9 Skillnader mellan förr och nu

I detta kapitel sammanfattar vi respondenternas svar på fråga 15 i intervjufrågorna (bilaga 1).

På denna fråga om skillnader från förr och nu svarade alla respondenter olika och det kom upp många olika exempel, men vissa saker var samma för alla. De tyckte att barnen rör på sig lika mycket nu som förr och de är aktiva av naturen. Skillnaden som poängterades av alla var att barnen idag oftare har ledd verksamhet när de utövar fysisk aktivitet. Det märks också på daghemmet. Barnen behöver ledd verksamhet för att inte bli sittande stilla. En annan sak som alla respondenter sade var att barnen lekte mera utomhus tidigare vilket gjorde att de rörde mera på sig. En respondent sade också att barnen tidigare inte behövde vara så försiktiga utan fick tillåtelse att klättra och hoppa i skogen exempelvis, medan det idag är mera strängt och försiktigt. Respondenten ansåg också att barnen tidigare hade provat på flera fysiska aktiviteter utomhus hemma innan de kom till dagis, medan de idag lär sig på daghemmet. Exempelvis hoppa hopprep, skida, skrinna och hoppa twist. En annan respondent ansåg att barnen gärna skulle ha mindre fysisk aktivitet om de fick välja, men på daghemmet finns inte samma val som hemma.

Alla respondenter var överens om att barn inte är lika vana att promenera som tidigare. Det märks när de är ute på promenad till parker eller andra aktiviteter utanför daghemmet.

Alla respondenter ansåg att barnen äter bättre och mera varierad kost idag än tidigare och vågar smaka på olika maträtter. Även sockermängden har minskat eftersom daghemmet har blivit sockerfritt. En respondent gav som exempel att tidigare fick barnen ta med godis eller

bakverk vid födelsedagar medan det inte är tillåtet idag. Två respondenter ansåg att det var mera strängt gällande maten tidigare. Barnen skulle äta upp all mat från tallriken. Det är bättre idag, mera humant. En respondent konstaterade att matstunden är mycket mera pedagogisk idag än tidigare.

## **6 Sammanfattning**

I det här kapitlet kommer vi att sammanfatta teoridelen, resultatet av undersökningen och svara på våra frågeställningar. Syftet med vår undersökning var att via att intervjua lärare inom småbarnspedagogiken ta reda på vilka metoder de använder sig av i daghemmen för att främja en hälsosam livsstil hos barnen utgående från riktlinjerna för småbarnspedagogik. Våra frågeställningar var vilka metoder pedagogerna använder för att främja goda kostvanor hos barnen, vilka metoder pedagogerna använder för att främja fysisk aktivitet hos barnen och vilka riktlinjer pedagogerna följer. Genom att intervjua lärarna inom småbarnspedagogik med hjälp av 16 intervjufrågor anser vi att vi har fått svar på alla våra frågeställningar.

### **6.1 Främjandet av goda kostvanor**

I teorin har vi skrivit om hur pedagogerna främjar hälsosamma kostvanor inom småbarnspedagogiken. Barnets kost under de första levnadsåren påverkar väsentligt individens senare hälsa. Smakupplevelserna och matvanorna utvecklas också tidigt och därför är det viktigt att påverka barnen tidigt i barndomen. Eftersom barnet tar modell av de vuxna är de vuxnas värderingar och inställning till maten viktiga för barnets relation till maten senare i livet. Att det serveras regelbundna måltider stärker känslan av grundtrygghet även senare i livet. Samvaron är viktig och att man äter tillsammans kring matbordet och de vuxna kan då utgöra en rollmodell för hur man äter. (Institutet för hälsa och välfärd, 2016, s.11-13)

För att uppnå en hälsosam och lämplig kost som fyller barnens näringsbehov krävs tillräckligt energirika och näringsstäta måltider. När barnet är på heldagsvård består en lämplig kost av frukost mellan kl. 7.30-9.00, lunch mellan kl. 10.30-12.00 och mellanmål mellan kl. 14-15. Det är viktigt att pedagogerna reserverar tillräckligt med tid för att barnen skall få ha lugna måltider. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 22-23)

Det viktigaste inom matfostran är att främja ett positivt förhållningssätt till mat och ätande, stödja mångsidiga och hälsosamma matvanor, handleda barnen att äta självständigt, mångsidigt och tillräckligt. Måltiderna skall ätas i en lugn atmosfär. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 63)

Pedagogernas uppgift vid måltiderna är att vara en rollmodell för barnen och föregå med gott exempel när de samtalar, agerar och äter med barnen. Man skall sträva efter att måltiderna skall vara trevliga, en gemensam stund där barnen får äta i lugn och ro och bekanta sig med nya smaker tillsammans med andra barn och pedagogerna. Pedagogerna kan även använda sig av sensorisk matfostran som betyder att barnen bekantar sig med maträtter med hjälp av olika sinnen och genom att studera maten. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 64-65)

Barnen skall få vara delaktiga i matfostran och ges möjlighet att delta. Genom handledning och uppmuntran lär sig barnen hur man skall bete sig och ta hänsyn till andra vid måltiderna. Sätt att låta barnen vara delaktiga kan exempelvis vara att låta barnen själva få välja och portionera sin mat utifrån sin ålder och uppmuntra barnen att smaka på maten. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 66-68)

Barn skall med hjälp av olika sinnen få bekanta sig med maträtter, deras ursprung, utseende, sammansättning och smak. Genom att uppmuntra barnen att testa nya rätter, särskilt hälsosam mat som fisk, grönsaker, bär och frukt görs barnens kost mera mångsidig. Pedagogernas attityder och hur pedagogerna agerar har en stor betydelse för barnens inläring. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 63-65) Barn skall få vara delaktiga i matfostran, detta kan man uppnå till exempel genom att låta barnen själv välja och portionera sin mat och uppmuntra barnen att smaka på maten, att ge barnen möjlighet att framföra sina åsikter om maten och måltiderna och genom att utveckla barnens matvokabulär genom att väcka barnens nyfikenhet på mat. (Statens näringsdelegation, 2018, s. 66-68)

I respondenternas svar angående hur en god kosthållning kan främjas hos barnen kom det fram att pedagogerna anser att det är viktigt att de talar positivt om maten och betonar vikten av att äta en hälsosam och mångsidig kost. Pedagogerna motiverar barnen att smaka på maten genom att prata gott om maten, såsom att berömma utseendet, doften och färgerna. De är också ärliga och håller med barnen ifall maten inte smakar så bra. Pedagogerna arbetar också aktivt med att diskutera, informera och läsa om hälsosam mat och varför det är viktigt att äta mångsidigt.



Alla respondenter betonade att matstunden skall vara en lugn, glad och trevlig stund där barnen i lugn och ro får äta sin mat. De tvingar ingen att äta men önskar att alla barn smakar på maten och uppmuntrar dem när de lyckats. Alla respondenter åt tillsammans med barnen och en respondent berättade att pedagogerna byter platser med jämna mellanrum för att få variation och inspiration för barnen. Barnen får utifrån sin ålder möjlighet att vara delaktiga i matstunden och vara med och duka och duka av bordet.

Daghemmet har regelbundna måltider och det tillför rutiner för barnen. Det serveras frukost kl. 8, lunch kl. 11.30 och mellanmål kl. 14. Respondenterna berättade att de har märkt att det är viktigt att upplägget av maten är viktig. Barnen vill se vad de äter och vill ha ingredienserna uppdelade i skilda högar.

## **6.2 Främjandet av fysisk aktivitet**

I teorin har vi skrivit om hur pedagogerna främjar fysisk aktivitet hos barn inom småbarnspedagogiken.

För barnets hälsosamma uppväxt, utveckling, lärande och välbefinnande är det viktigt att barnen får tillräckligt fysisk aktivitet. Det innebär olika typer av rörelseaktiviteter och olika sätt att röra på sig genom att leka inomhus och utomhus och att göra utflykter och vara med i ledda rörelsestunder. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s. 50)

Barn måste röra på sig för att kunna leka, lära sig och hållas friska. Barn skall få uppleva glädje över att vara i rörelse och få positiva erfarenheter av olika sorters fysisk aktivitet. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt, 2002, s. 24-26) Långt upp i åldrarna kan barn leka spontant och det är viktigt att de har utrymme och möjlighet för det. Leken utvecklar barnet fysiskt, emotionellt, socialt och kognitivt. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 85) I barnens värld är leken viktig. Kroppen används i leken som en del av barnets värld och när de känner att de kan behärska sin kropp och lita på sin rörelseförmåga blir leken tillgänglig på alla plan. (Grindberg & Langlo Jagtøien 2010, s. 82-83) Leken har betydelse för barns trivsel och sociala lärande. Lekens sociala betydelse är viktig, eftersom social motivation är grunden för den allmänna motivationen. (Hangaard Rasmussen 2016, s. 16-17)

Barnen skall få erfarenheter av olika sorters rörelselekar, såsom traditionella gårdslekar genom sagor eller musikgymnastik. Man kan utnyttja de olika årstiderna och lära barnen

typiska sätt att röra på sig utomhus enligt dem. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.50)

För barnets utveckling och förmåga att leka är det viktigt att behärska grundläggande fysiska färdigheter. Grundfärdigheterna är: att sitta, stå, springa, hoppa, tvärstanna, klättra, hänga, kasta sig, rulla, vrida, kasta, fånga, sparka och hoppa på ett ben. Alla dessa kan utövas på många olika sätt och när barnet kan dessa kan de även ta in dem i olika lekar. (Grindberg & Langlo Jagtöien 2010, s.83-84)

Barn lär sig att fysisk aktivitet hör till vardagen genom att tillsammans med vuxna vara fysiskt aktiva och vistas utomhus. Genom att ha ledd fysisk aktivitet lär sig barnen nya färdigheter både individuellt och i grupp. Det är viktigt att barnen får en vuxen persons uppmuntran, barn skall uppmuntras till att prova på olika och nya saker. Pedagogernas respons är väldigt viktig för barnen, de behöver uppmuntras och få positiv respons. Pedagogerna skall ge barnen möjlighet att delta genom att lyssna på barnen och ta deras åsikter i beaktande och undvika att ha onödiga förbud. Barnen använder sig av sin omgivning för att röra på sig, oberoende om de är inomhus eller utomhus och hittar lekplatser både i naturlig miljö och i stadsmiljöer. Man skall försöka att barnen har fri tillgång till redskap och leksaker som motiverar till fysisk aktivitet. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 9-10)

I respondenternas svar angående hur pedagogerna främjar fysisk aktivitet hos barn inom småbarnspedagogiken kom det fram de viktigaste faktorerna är att pedagogerna själva deltar och föregår med gott exempel. Det är viktigt att pedagogerna känner och visar glädje i att röra på sig tillsammans med barnen och pratar i positiv anda om varför det är viktigt för kroppen att röra på sig.

Delaktighet är en viktig del för motivationen och alla barn måste få känna att de har möjlighet att delta och påverka i verksamheten. Respondenterna tog upp att man skall utgå från barnens intressen och idéer eftersom det leder till högre motivation hos barnen.

Fysisk aktivitet inomhus visade sig vara en betydligt större utmaning än utomhus. Enligt respondenterna gjorde små utrymmen inomhus ett hinder för möjligheterna att kunna röra på sig, men de var ändå väldigt intresserade och försökte göra det bästa av situationen utgående från de förutsättningar som de har. Alla respondenterna berättade att de kunde utföra lättare fysiska aktiviteter, som inte är så fartfyllda inomhus. Respondenterna anser att det är betydligt lättare att utöva fysisk aktivitet utomhus. På gården finns till exempel

klätterställningar, gungor och rutschbanor som barnen fritt får använda och de har även lösa redskap så som fotbollar, fotbollsmål, hopprep och sparkcyklar som barnen får använda sig av då de är ute.

Respondenterna berättade att de regelbundet går till lekparken och till skogen med barnen. Både i lekparken och i skogen får barnen fritt springa av sig, leka lekar, klättra och hoppa som tränar barnens motorik och balans. Ledd verksamhet hade alla respondenter både inomhus och utomhus. Några exempel på ledda aktiviteter som respondenterna tog upp är klätterbanor, dans, lekar, gymnastik, skogsbesök, lekparkebesök, promenader, skidning, skrinning och rörelselekar till musik. En av respondenterna poängterade att det viktigaste är att barnen får känna att de lyckas och att de skall få sluta när de vill. Barnen tappar intresset om de måste fortsätta att göra en aktivitet när de inte längre vill.

Alla respondenter svarade att de har inplanerat tid för fri fysisk aktivitet alla dagar. Barnen får röra sig fritt ute på gården och i viss mån om möjligt inomhus utan att det hålls ledda aktiviteter.

I vissa fall märker pedagogerna själva eller föräldrarna till ett barn att barnet behöver öva lite extra på någonting. I dessa fall kan pedagogerna få barnet att öva på de färdigheter barnet behöver öva på i en mindre grupp.

### **6.3 Riktlinjer**

I teorin har vi skrivit om olika rekommendationer och riktlinjer som det finns för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos småbarn och inom småbarnspedagogiken. Vi har skrivit om grunderna för planen för småbarnspedagogik, undervisnings- och kulturministeriets rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren, WHO:s riktlinjer för fysisk aktivitet, sömn och skärmtid hos barn under 5 år, THL:s rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogiken samt FN:s konvention om barnets rättigheter.

I grunderna för planen för småbarnspedagogik står det att barnen skall inspireras till att röra på sig. Barnen skall få röra på sig både fritt och genom handledda fysiska aktiviteter. Fysiska aktiviteter skall ske både inom- och utomhus och utomhus under alla årstider. I grunderna för planen för småbarnspedagogik står det att målet med matfostran är att främja ett positivt

förhållningssätt till mat och ätande och att man skall stödja mångsidiga och hälsosamma kostvanor hos barnen. (Grunderna för planen för småbarnspedagogik 2018, s.50-51) I undervisnings- och kulturministeriets rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren står det att fysisk aktivitet är mest intensiv under barnens egna spontana lek och under ledda regellekar. Det står att barnen har rätt till lek och fysisk aktivitet alla dagar och att barnen skall vistas utomhus dagligen och att de skall uppmuntras till fysiskt aktiva lekar av pedagogerna. Den ledda fysiska aktiviteten skall vara planerad, mångsidig och målinriktad och utgående från barnens intressen och behov. Pedagogerna skall utnyttja barnens spontanitet och låta barnen vara delaktiga. Alla barnen skall ha en individuell plan där målet för barnet inom småbarnspedagogen skall anges, och barnens mål skall tas i beaktande vid planeringen av verksamheten. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, s. 29-30, 32-33) I WHO:s riktlinjer för fysisk aktivitet, sömn och skärmtid hos barn under 5 år står det att barn i åldern 1-4 år skall få minst 180 minuter fysisk aktivitet av olika slag varje dag, ju mer desto bättre. Det står även att barn inte skall vara stillasittande i mer än en timme. (World Health Organization, 2019) THL:s rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogen tar upp att barns tillväxt, hälsa och utveckling gynnas av grönsaker, frukter och bär, potatis, fullkorn, växtbaserade oljor, fisk och kött. Det står om vikten av att äta regelbundna måltider och att det är viktigt med vägledning som utgår från barnens ålder, en positiv atmosfär, tid för ätandet, social kommunikation och att vuxna skall föregå med gott exempel i vid måltiderna. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2018, s. 13, 23-24) FN:s konvention om barnets rättigheter finns till för att trygga barnets särskilda behov och rättigheter. Där står det att man i alla åtgärder och beslut som rör barnet skall bedöma vilka följderna bli för barnet, beakta barnets bästa och att man skall lyssna på barnets åsikt. Det står att ett barn har rätt till vila, lek och fritid och till att delta i konst- och kulturaktiviteter. (Lapsiasia)

I respondenternas svar angående vilka riktlinjer de utgår ifrån med tanke på främjandet av fysisk aktivitet inom småbarnspedagogen kom det fram att de främst utgår från grunderna för planen för småbarnspedagogik samt kommunens plan för småbarnspedagogik. Utöver planen för småbarnspedagogik berättade respondenterna att de utgår från daghemmets egna riktlinjer och gruppernas behov när de planerar verksamheten.

## **7 Slutdiskussion**

Vi märkte tydligt i intervjuerna att respondenterna utgår från planen för småbarnspedagogik. Respondenterna inspirerar barnen till att röra på sig, enligt oss. Barnen har möjlighet till

både fri och ledd fysisk aktivitet i daghemmet och får alla dagar röra på sig både inomhus och utomhus. Två av respondenterna berättade även om att det finns stora begränsningar i att ha fysisk aktivitet inomhus, men vi anser att de hade bra lösningar och att de ändå i viss mån lyckas med att ha rörelse inomhus också. Vi anser också att respondenterna följer andra rekommendationer och riktlinjer utan att specifikt utgå från dem. Respondenterna uppmuntrar barnen till att röra på sig och till att känna glädje i att röra på sig. De ger även barnen mycket tid till att ha fysisk aktivitet genom lek, både fri lek och ledda rörelselekar. De ledda fysiska aktiviteterna i daghemmet är planerade, mångsidiga och målinriktade och är utgående från barnens intressen och behov. Respondenterna sade att de försöker få in så mycket rörelse som möjligt i verksamheten, för en del barn blir det mera och för en del barn mindre inom småbarnspedagogiken beroende på hur många timmar per dag barnen är i daghemmet. Trots det försöker respondenterna få in så mycket tid som möjligt för barnen att få röra på sig alla dagar. Alla barnen har en individuell plan där alla mål för barnet står skrivet, och pedagogerna utgår från barnens mål när de planerar verksamheten. Barnens idéer tas på allvar och pedagoger försöker alltid finna möjligheter i att kunna verkställa barnens önskemål.

Gällande riktlinjer för kosten sade alla respondenter att de inte kunde påverka kosten. De kan inte påverka vilka tider maten serveras och inte heller hurudan kosten är men de kan påverka måltidssituationerna och de kan främja hälsosamma kostvanor hos barnen. Vi anser att alla respondenter med sina svar visade att de gör det. Vi anser att respondenterna främjar ett positivt förhållningssätt till mat och ätande och stödjer mångsidiga och hälsosamma matvanor utgående från den mat de får serverat. Vi anser att respondenterna vägleder barnen utgående från deras ålder, strävar efter att skapa en positiv atmosfär vid måltiderna, ger tillräckligt med tid för ätandet, har social kommunikation med barnen under måltiderna och föregår med gott exempel för barnen. Trots att maten kommer från matservicen och respondenterna ibland önskar att det kunde finnas en egen kökspersonal som lagar maten så anser vi att respondenterna följer rekommendationerna hur man skall agera vid måltidssituationer och att de främjar hälsosamma kostvanor hos barnen i den mån de har möjlighet till. Respondenterna skapar ett positivt klimat och gör måltiderna till trevliga och roliga stunder för barnen.

Vi anser att vi i vår undersökning fick svar på vårt syfte och våra frågeställningar. Vi har lärt oss mycket om vilka metoder pedagogerna använder för att främja fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor hos barnen i daghemmet. Vi har även lärt oss vad det finns för rekommendationer och riktlinjer angående detta, samt vilka riktlinjer pedagogerna utgår

ifrån i sitt arbete. Vi anser att det var intressant och lärorikt att skriva detta slutarbete, och att vi lärde oss väldigt mycket av våra intervjuer. Respondenterna i våra intervjuer hade stor erfarenhet av att arbeta med barn och av att arbeta med att främja hälsosamma kostvanor och fysisk aktivitet. Vi fick mycket praktiska exempel av våra respondenter. En stor del av vad respondenterna sade står det även skrivet om i teorin, vilket visar att teori om främjandet av fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor och sättet respondenterna arbetar på stämmer ihop. Vi fick intrycket av att alla respondenter anser att det är viktigt att främja hälsosamma kostvanor och fysisk aktivitet hos barnen, och att de i praktiken gör allt de kan för att främja det. För att få en överblick över hur pedagoger inom småbarnspedagogiken arbetar i större delar av landet skulle det ha behövts större variation i respondenturvalet. Vi hade då behövt intervjua pedagoger från olika delar i Finland samt pedagoger som arbetar i olika daghem. Men för att det skulle ha varit möjligt hade det krävts en betydligt mera omfattande undersökning.

## 8 Källförteckning

Danielsson, A., Auoja, K., Sandberg, M. & Jonsson, B., 2001. *Rörelseglada barn, ett kursmaterial för rörelseutveckling med förskolebarn*. Stockholm: Gothia Ab

Ericsson, I., 2005. *Rör dig – lär dig. Motorik och inläring*. Malmö: Erlanders Berlings Ab

FN:s konvention om barnets rättigheter: <http://lapsiasia.fi/sv/lapsen-oikeudet/> -hämtad 07.04.2020

Granberg, A., 2003. *Småbarnslek – en livsnödvändighet*. Stockholm: Liber Ab

Grindberg, T. & Langlo Jagtoien, G., 2010. *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

Grunderna för planen för småbarnspedagogik, 2018: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna-for-planen-for-smabarnspedagogik-2018\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/grunderna-for-planen-for-smabarnspedagogik-2018_0.pdf) -hämtad 20.11.2019

Hampf, S., 2016. *Mat och föräldraskap Föräldrastilens och matpraktikernas inverkan på 3-5 -åriga barns kostintag*. Helsingfors: Pro gradu-avhandling. Helsingfors universitet. Institutionen för beteendevetenskaper. -Hämtad 09.04.2020

Hangaard Rasmussen, T., 2016. *Lek på rätt väg? På spaning efter leken*. Lund: Studentlitteratur

Holme, I.M., & Solvang, B.K. 1997. *Forskningsmetodik -om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Institutet för hälsa och välfärd, 2019. *Tillsammans kring matbordet -kostrekommendationer till barnfamiljer*: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137769/URN\\_ISBN\\_978-952-343-263-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137769/URN_ISBN_978-952-343-263-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y) -hämtad 09.11.2019

Janson, A. & Danielsson, P., 2003. *Överviktiga barn -En handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: Forum.

Jagtøien, G.L., Hansen, K & Annerstedt, C. 2002. *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Kvale, S. 1997. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Nielsen, H. C., Vesterdorf, A. & Skaftved, J., 1991. *Motorisk träning för fumlare och tumlare*. Stockholm: Motorika Ab

Nowicka, P. & Flodmark, C.E., 2006. *Barnövervikt i praktiken -evidensbaserad familjeviktsskola*. Denmark: Studentlitteratur.

Social- och hälsovårdsministeriet, 2005. *Barnrådgivningen som stöd för barnfamiljer - Handbok för personalen*. Helsingfors: Yliopistopaino.

Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd. 2018. *Mat ger hälsa och glädje – rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken*: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136167/URN\\_ISBN\\_978-952-343-032-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136167/URN_ISBN_978-952-343-032-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) -hämtad 09.04.2020

TeeSe Botnia, 2020. <https://www.teese.fi/sv/matservice/matservice-i-daghem-och-skiftesdaghem/> -hämtad 20.04.2020

Undervisnings- och kulturministeriet, 2016. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter – Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75628/okm24.pdf?sequence=1&isAllowed=y> -hämtad 9.4.2020

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus*: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y) -hämtad 08.04.2020

Världshälsoorganisationen: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> -hämtad 06.04.2020

Världshälsoorganisationen: <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> -hämtad 08.04.2020



## Bilaga 1

### Intervjufrågor:

1. Vilken utbildning har du?
2. Hur länge har du arbetat på daghem?
3. I vilken ålder är barnen i gruppen du arbetar med?
4. Vilka olika metoder använder ni för att barnen skall vara fysiskt aktiva både utomhus och inomhus och hur motiverar ni dem till att vara aktiva?
5. Vilka former av ledd verksamhet för fysisk aktivitet har ni?
6. Vilka möjligheter ges åt barnen för fria fysiska aktiviteter?
7. Vilken tillgång har barnen till olika redskap både utomhus och inomhus för att kunna utöva fysisk aktivitet med olika redskap?
8. Barnens utveckling stöds av lek, vilka möjligheter för fri lek ges åt barnen? (Tid, utrymme, redskap etc.)
9. Hur ser det individuella arbetet ut med barn som behöver extra stöd i den motoriska utvecklingen?
10. Vilka riktlinjer följer ni gällande fysisk aktivitet i småbarnspedagogiken?
11. Hur motiverar ni barnen till att äta hälsosam och mångsidig kost?
12. På vilket sätt främjas en regelbunden måltidsrytm på daghemmet?
13. Vilka riktlinjer följer ni angående en hälsosam och mångsidig kost för barnen?
14. Har ni och i så fall hurudan kontakt har ni med barnens vårdnadshavare gällande hälsosamma kostvanor samt en aktiv fysisk vardag?
15. Har ni sett förändringar gällande barnens kostvanor och/eller fysiska aktivitet under de åren ni har arbetat på daghem? Vilka är skillnaderna i så fall?
16. Pedagogerna på daghemmet fungerar som viktiga rollmodeller för barnen. På vilket sätt arbetar ni för att föregå som goda exempel för barnen gällande fysisk aktivitet och hälsosamma kostvanor?