

Erfaringer fra prosjektet "Kurs i ernæring"

-en kunnskapsinnhenting hos målgruppen "elever i mannsdominerte, yrkesrettede studieretninger" med sikte på å bedre tilrettelegge for helsefremmende livsstilsendringer.

Støttet av RØRE

Ida Marie Hauge, i samarbeid med Borg videregående skole

Innholdsfortegnelse

1 Introduksjon	3
2 Metode og gjennomføring	3
2.1 Utvalg	3
2.2 Gjennomføring	3
2.3 Måleinstrument	4
2.4 Observasjon og samtale med elevene	4
3 Resultater	4
3.1 Kvantitative data ved bruk av spørreskjema	4
3.1.1 Kunnskap om ernæring	4
3.1.2 Mestringstro og egen vurdering av ernæringskunnskap	5
3.1.2 Egenrapportering rundt inntak av frokostgrøt	5
3.2 Kvalitative data ved bruk av observasjon og samtale med elevene	6
4 Konklusjon og forslag til videre arbeid	7
4.1 Konklusjon	7
4.1 Hva bør fokuseres på videre?	7

1 Introduksjon

En helsefremmende livstil og et sunt kosthold er verdier som er viktige å arbeide mot. Ikke bare viser studier at dette øker sjansene for optimal helse, vekst og kognitiv utvikling (Cauwenberghe et al., 2009), studier viser også at vaner som et regelmessig måltidsmønster og et sunt kosthold er med på å bidra til at elever blir i bedre stand til å prestere bedre i undervisningssituasjon gjennom økt konsentrasjon, mer motivasjon og bedre humør (Hoyland, Dye, & Lawton, 2009; Stea & Torstveit, 2014; Lien, 2006).

I løpet av denne pilotstudien ble det derfor tatt sikte på å gjennomføre en kunnskapsinnhenting rundt hvordan man best kan støtte elever i mannsdominerte studieprogram i å etablere helsefremmende og sunne vaner i løpet av tiden de tilbringer i videregående opplæring.

Følgende forsknings spørsmål har blitt undersøkt i løpet av prosjektet:

- Opplever elevene som har gjennomgått kurset i praktisk ernæring større mestringstro i forhold til å ta ansvar for egen helse i et ernæringsperspektiv?
- Innehar elever som har gjennomgått kurset i praktisk ernæring bedre ernæringskunnskap etter overstått kurs?
- Benytter elever som har gjennomført kurset seg oftere av tiltak som gratis frokostgrøt?

2 Metode og gjennomføring

2.1 Utvalg

Tre klasser ble valgt ut til å gjennomføre dette pilot-prosjektet; en klasse fra Bygg og anleggsgag; en klasse fra Elektrofag og en klasse fra Teknikk og industri-produksjon.

2.2 Gjennomføring

Elevene fikk til sammen fire timer med teoretisk ernæringsundervisning og tre timer med praktisk ernæringsundervisning.

Ernæringsundervisningen bestod i følgende komponenter:

- **Generell ernæringsundervisning.** I denne delen av undervisningen lærte elevene om makronæringsstoffer (karbohydrat, proteiner og fett), mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler og sporstoffer), samt kalorier, energitett og næringstett mat. Undervisningen tok sikte på at elevene skulle inneha en bedre forståelse av vanlige matvarers innhold av makronæringsstoffer, mikronæringsstoffer samt nivå av energitetthet eller næringstetthet i forskjellige matvarer. *Undervisningstid: 2 skoletimer.*
- **Strategier for å lykkes med atferdsendringer.** I denne delen av undervisningen ble det fokusert på å la elevene reflektere rundt hvilke områder i eget liv de

ønsket å endre vaner, hva de opplevde som utfordrende med å endre vaner, samt finne frem til strategier de kunne benytte seg av for å kunne sikre fremgang. Det ble også gitt undervisning rundt kroppens fysiologi og biologi i forhold til endringsprosesser slik at elevene ble bevisstgjort på å jobbe med disse prosessene, i tillegg til å inneha en forståelse for de vanlige utfordringene alle mennesker møter når man prøver seg på en atferdsendring. Denne delen tok sikte på å bygge opp elevenes evne til refleksjon og håndtering av negative følelser i forhold til egne livsstilsvalg, samt deres mestringstro. Mestringstro (eng. self-efficacy) er et begrep innen psykologi som beskriver troen på at man er i stand til å utføre en bestemt oppgave. Mestringstro skiller seg fra selvtillit som i større grad handler om menneskers egenverdi og syn på seg selv.

Undervisningstid: 2 skoletimer

- **Praktisk ernæringsundervisning.** Denne delen av undervisningen tok sikte på å lære elevene en del grunnleggende ferdigheter i praktisk matlaging, samt gi inspirasjon til sunn mat som blant annet kan tas med som nistepakke på skolen. Elevene lagde en sunnere versjon av pizzasnurrer med grov gjærdeig, grønnsaksbasert pizzasaus og magert kjøtt. *Undervisningstid: 3 skoletimer*

2.3 Måleinstrument

En spørreundersøkelse ble gjennomført av elevene før ernæringsundervisningen og rett i etterkant av gjennomført ernæringsundervisning. Spørreundersøkelsen målte generell ernæringskunnskap, samt elevens mestringstro rundt atferdsendring i forhold til kosthold.

En kontrollgruppe som ikke hadde gjennomført ernæringsundervisningen tok også spørreundersøkelsen på samme tidspunkter.

2.4 Observasjon og samtale med elevene

I forbindelse med deler av undervisningen ble det satt fokus på at elevene skulle få mulighet til å formidle sine tanker og opplevelser rundt temaer som ernæring, livsstil og deres egenopplevde evne til atferdsendring.

3 Resultater

3.1 Kvantitative data ved bruk av spørreskjema

3.1.1 Kunnskap om ernæring

Resultatene av spørreundersøkelsen viste at elevene i gjennomsnitt scorede bedre på kunnskapsdelen av spørreundersøkelsen etter gjennomført ernæringsundervisning. Kontrollklassene der elevene ikke hadde gjennomgått ernæringsundervisning scorede i gjennomsnitt også bedre ved andre måling.

Elevene som hadde gjennomgått ernæringsundervisning scorede i gjennomsnitt høyere på kunnskapsdelen av spørreundersøkelsen enn elevene som ikke hadde gjennomgått ernæringsundervisning.

Dette viser at ernæringsundervisning potensielt vil kunne bedre elevers kunnskaper om sunt kosthold, noe som er en forutsetning for elevenes evne til å ta ansvar for egen helse.

Allikevel tyder resultatene på at elevenes *forståelse* av ernæring er mangelfull, dette gjelder for både klassene som gjennomgikk ernæringsundervisning og kontrollklassene. Selv om elevene er i stand til å lære seg noe om hvilke matvarer som anses som sunne, tyder resultatene på at de færreste av elevene innehar den underliggende kunnskapen som skal til for å på egen hånd kunne resonnerer seg frem til hva et sunt kosthold bør bestå av. Dette gjør elevene sårbare i forhold til påvirkning fra mindre kunnskapsbaserte kilder gjennom for eksempel media av forskjellig art.

3.1.2 Mestringstro og egen vurdering av ernæringskunnskap

Kunnskap om kosthold er kun en liten del av de egenskapene som gjerne må til for å klare å gjennomføre en *endring* mot en sunnere og mer helsefremmende livsstil. Mestringstro (se pkt. 2.2) antas å være en viktig komponent av det å være i stand til og gjennomføre en atferdsendring. Derfor ble det også undersøkt om elevenes mestringstro var endret etter gjennomført ernæringsundervisning (se pkt. 2.2 for detaljer rundt ernæringsundervisningen).

Resultatene viste at elevene som hadde gjennomgått ernæringsundervisning fikk en økt tro på at de var i stand til å skille mellom sunne og mindre sunne matvarer. Elevene som hadde gjennomgått ernæringsundervisning var dessuten mer sikre enn kontrollklassene på at de kunne skille sunne matvarer fra mindre sunne matvarer.

Elevene som fikk ernæringsundervisning rapporterte dessuten at de etter gjennomgått ernæringsundervisning hadde mer tro på at de ville være i stand til å planlegge måltidene sine gjennom dagen slik at de kunne sikre seg tilgang på sunn mat. Det ble ikke observert en slik økning av mestringstro hos elevene som ikke hadde gjennomgått ernæringsundervisningen. Elevene i kontrollgruppen var i tillegg mindre sikre på at de ville være i stand til å planlegge måltidene sine sammenliknet med elevene som hadde gjennomgått ernæringsundervisningen.

Dette kan tyde på at undervisningen som tok sikte på å la elevene reflektere rundt egne valg og prioriteringer, samt finne frem til praktiske mestringsstrategier for å nå sine mål, muligens kan ha effekt på elevenes tro på at de ville være i stand til å ta ansvar for å planlegge, slik at tilgangen på sunn mat kunne bli sikret gjennom dagen.

Elevene som hadde gjennomgått ernæringsundervisning hadde også mer tro på at de ville være i stand til å jobbe mot å få et sunnere kosthold over tid sammenliknet med elever som ikke hadde gjennomgått ernæringsundervisning.

Disse resultatene tyder på at refleksjon og samtale rundt endring av vaner generelt (undervisningen som elevene gjennomgikk fokuserte på endring av alle typer vaner, ikke bare kostholdsrelaterte), muligens kan føre til at denne kunnskapen også kan overføres til mer spesifikke områder hvor atferdsendring er ønskelig.

3.1.2 Egenrapportering rundt inntak av frokostgrøt

Etter gjennomført ernæringsundervisning var det flere elever som rapporterte at de spiste frokostgrøt *hver dag* sammenliknet med målingen som ble gjort før kurset. Imidlertid var det ingen endring i antall elever som rapporterte at de *aldri* benyttet seg

av frokostgrøten etter gjennomført ernæringsundervisning. Dette kan tyde på at for elever som allerede hadde innarbeidet vanen med å spise frokostgrøt, førte muligens den ekstra kunnskapen og veiledningen til at disse vanene ble styrket. For elever som derimot ikke hadde etablert noen vaner rundt spising av frokostgrøt så ikke den ekstra undervisningen ut til å ha noen effekt på adferden deres i forhold til frokostgrøtspising.

For kontrollklassene ble det observert en nedgang i antall elever som benyttet seg av frokostgrøten ved andre måling – og det var ikke lenger noen elever som rapporterte at de benyttet seg av frokostgrøten daglig. Det er vanskelig å si hva dette kan skyldes basert på dataene som har blitt samlet inn. Allikevel kan disse resultatene muligens antyde at det er enklere for elever å opprettholde sine sunne vaner dersom de møter jevnlig påminnelser og inspirasjon fra omgivelsene rundt seg (som for eksempel via undervisning).

3.2 Kvalitative data ved bruk av observasjon og samtale med elevene

I forbindelse med en del av undervisningen som fokuserte på å stimulere elevenes evne til å gjennomføre endringer av adferd (se pkt. 2.2), kom det frem i samtale med elevene at samtlige elever i alle tre klassene som gjennomgikk undervisningsopplegget hadde ønske om å endre en eller flere vaner relatert både til egen prestasjon på skolen eller i forhold til egen livsstil og helse. Vanligst var det at elevene ønsket å:

- Innføre bedre søvnrutiner
- Kutte ned på inntak av sukkerholdig drikke
- Innarbeide et sunnere kosthold
- Kutte ned skjermtid, særlig i forbindelse med tiden før legging
- Jobbe mer med skolearbeid i form av lekser og lesing til prøver
- Trene mer
- Slutte å snuse

Elevene uttrykte både ønske og motivasjon i forhold til å endre seg mot bedre vaner, men de syntes det var vanskelig å få til dette i praksis. Flere hadde forsøkt gjentatte ganger å endre vaner, men hadde mislyktes i å opprettholde endringen over tid. Ofte var det dessuten flere enn en ting elevene forsøkte å endre samtidig og disse tingene hadde gjerne følgeeffekt. For eksempel hadde nesten samtlige elever ønske om å innarbeide bedre søvnrutiner. De mente dårlige søvnrutiner påvirket deres evne til å stå opp i tide om morgenen, samt evnen til å fokusere på undervisningen i løpet av dagen. Det er også kjent at underskudd på søvn kan føre til økt sukkerhunger - og det var svært vanlig blant elevene i denne studien (i følge dem selv) å drikke sukkerholdig energidrikk daglig (og gjerne flere ganger daglig) for å skjerpe fokuset i timene og for å føle seg mer våkne. Mange av elevene prioriterte dessuten også søvn over frokost (selv om Borg tilbyr frokostgrøt), og disse elevene ble også svært overrasket da de lærte om hvordan hjernen er avhengig av karbohydrater for å opprettholde en optimal konsentrasjon, særlig etter nattefaste. Elevene mente dessuten at det var vanskeligere å gjøre sunne matvarevalg når de hadde "begynt dagen feil" med å enten innta energidrikk eller noe annet "usunt" som sitt første måltid. På spørsmål om hvorfor noen ikke benyttet seg av frokostgrøten svarte en del at de ikke rakk, andre mente de ikke var sultne enda og noen synes ikke grøten smakte så godt. Til felles for alle disse begrunnelsene lå det at elevene som ikke benyttet seg av tilbudet ikke hadde innarbeidet vanen om å spise frokostgrøt (eller frokost generelt); "de hadde aldri begynt".

Mye tyder på at elevene som deltok i denne studien ikke innehar verken nok kunnskap, ei heller verktøyene som skal til for å klare og gjennomføre endringer i relasjon til etablerte vaner. Dette er bekymringsfullt da dette fort kan føre til flere mislykkede endringsforsøk, der elevene opplever at de ikke evner å ta det ansvaret for egen helse eller egen læring som de forventes å ta. Dette vil meget tenkelig kunne ha negativ påvirkning på elevenes mestringstro når det gjelder egen evne til å ta ansvar for eget liv gjennom endring og kontroll over egne vaner og valg. Flere negative endringsforsøk kan i følge Prescott & Børtveit (2004) føre til fornektelse av ønsket om endring, noe som var tydelig hos flere av elevene i studien. De viste til tidligere mislykkede endringsforsøk og mener at det er de selv som ikke "får til" og at de derfor "ikke gidder". Noen av elevene mente konsekvent at "Jeg klarer ikke dette" i prat rundt hva de ønsket å endre. Andre satte seg svært urealistiske mål som ville vært veldig vanskelige å opprettholde over tid. Alt i alt var elevenes kunnskap rundt atferdsendringsprosesser for lav til at det kan forventes at flertallet vil kunne klare å ta ansvar for dette på egenhånd. Dersom elevene ikke blir gitt tilstrekkelig støtte i å lære seg dette, er det basert på dataene i denne studien ikke rimelig å anta at elever (i samme målgruppe) på eget initiativ vil klare å ta tak i og gjøre større atferdsendringer i sitt eget liv som for eksempel i relasjon til søvnvaner, kosthold, bedre "skjermhygiene" eller mer fysisk aktivitet.

4 Konklusjon og forslag til videre arbeid

4.1 Konklusjon

Elevene som hadde gjennomgått kostholdsundervisning scorete bedre på kunnskapstesten sammenliknet med elever som ikke hadde fått samme undervisningsopplegg. Allikevel tyder svarene i kunnskapstesten på at elevene som deltok i denne studien ikke innehar verken nok forståelse i forhold til grunnleggende ernæring, ei heller verktøyene som skal til for å klare og gjennomføre endringer i forhold til etablerte vaner.

En helsefremmende livsstil bygges opp av gode vaner på flere områder. I aldersgruppen elever i videregående skole er det i tillegg til gode vaner i forhold til kosthold og fysisk aktivitet minst like viktig å mestre områder som søvnrutiner, skoleprestasjon og "god skjermhygiene" for å oppleve at man takler hverdagen godt, noe som ofte er en forutsetning for god psykisk og fysisk helse. Derfor anses det som hensiktsmessig å fokusere mer på de underliggende strategiene som skal til for at elevene skal kunne mestre det å ta initiativ til å igangsette endringer på alle disse viktige områdene. *Det er å lære seg bevisthetshevende strategier som skal til for å gjennomføre atferdsendringer vil bety at elever vil kunne oppleve større mestringstro rundt egen evne til å ta ansvar for sitt eget liv. Ikke bare vil dette kunne ha positiv påvirkning innenfor områder som kosthold og fysisk aktivitet, disse (atferdsendrings)strategiene vil også kunne hjelpe elever mestre potensielle utfordringer i forbindelse med skole, samt ved andre aspekter av livet.*

4.1 Hva bør fokuseres på videre?

Det har blitt et politisk mål at skoleungdom ikke bare skal være i stand til "å ta ansvar for egen læring", men også "å ta ansvar for egen helse". Dette er flotte mål og kan i beste fall føre til en skoleungdom som evner å ta vare på seg selv, nå egne mål og være en

ressurs for samfunnet. Spørsmålet er bare om dagens skoleungdom er i stand til å ta dette ansvaret. Har de verktøyene som skal til? Flertallet av elevene som deltok i ernæringsundervisningen i denne studien mente selv det var flere områder innenfor deres eget liv hvor de ikke evnet å gjennomføre endringene som ville kreves for å tilstrekkelig kunne ta ansvar for egen helse og/eller egen læring. Det er i dag lite undervisning eller andre tilgjengelige ressurser i skolesammenheng der elever kan få nok støtte og praktiske verktøy til å gjennomgå prosessene man møter ved forsøk på en atferdsendring. I verste fall kan dette manglende tilbudet føre til enkeltindivider som opplever at de feiler fordi det er "meg det er noe feil med", noe som i følge Prescott & Børtveit (2004) raskt kan føre til lavere mestringsstro. Lav mestringsstro har i flere studier blitt vist å korrelere med større forekomst for psykiske lidelser (Meilstrup et al., 2016; Raknes et al., 2017), noe som igjen kan føre til en ungdom som ikke evner å utnytte sitt fulle potensiale, eller ikke evner å fullføre videregående opplæring. I Østfold har det å jobbe for at flere unge skal fullføre videregående opplæring vært et satsningsområde innenfor helsefremmende arbeid.

Det å ta ansvar for egen utvikling, være seg i forhold til egen læring eller i forhold til egen helse, krever flere egenskaper av enkeltindividet. Basert på dataene som ble samlet inn i denne studien ville det for samtlige elever som var med i undervisningsopplegget være nødvendig med en atferdsendring for å nå dette målet. En atferdsendring er en psykologisk og fysiologisk prosess der man går igjennom forskjellige faser som krever forskjellige strategier for å først klare og gjennomføre atferdsendringen og dernest klare å vedlikeholde atferdsendringen (Prescott & Børtveit, 2004). Dette betyr at vanen sitter like mye i kroppen som i hodet. For elever ved videregående skole, ser man gjerne flere områder innenfor elevens liv hvor det er ønskelig med en atferdsendring. Det å gjennomføre en atferdsendring på flere og gjerne overlappende områder anses som meget krevende for enkeltindividet. Basert på data fra denne studien tyder det også på at de fleste elever feiler dersom de har forsøkt å gjennomgå en atferdsendring – trass i at motivasjonen og ønsket om å endre seg ofte er høyt. Prescott & Børtveit (2004) viser imidlertid til at oppfølging og veiledning ser ut til å ha positiv effekt på individers evne til å endre adferd. Derfor ville fremtidige prosjekter som tar sikte på å fokusere på og gi elevene mer kunnskap, støtte og veiledning i forhold til atferdsendring; endring av gamle vaner og etablering av nye - kunne ha positiv effekt på elevenes evne til å ikke bare ta ansvar for sin egen helse, men også egen læring.

Konkrete forslag til hva som kan fokuseres på ved fremtidige helsefremmende tiltak rettet mot samme målgruppe:

- (1) Fremtidige prosjekter bør ha fokus på å veilede, støtte og inspirere elevene i prosessene rundt atferdsendringer. Det bør innhentes mer relevant forskning og litteratur før oppbyggingen av et slikt prosjekt, men basert på dataene fra denne studien bør slike prosjekter blant annet ta sikte på å:
 - **Videreformidle bevisstheten ved hjelp av verktøy som kan hjelpe elevene bedre håndtere egne tanker og følelser.** Dette er svært viktig og gjerne første steg for å lykkes i endring. Evnen til å håndtere egne tanker og følelser vil sannsynligvis også ha positiv effekt på elevenes psykiske helse.
 - **Hjelpe elevene sette seg gode og realistiske mål som kan nås.** Dette er viktig for å sikre at elevene bygger opp egen mestringsfølelse over tid og ikke opplever flere mislykkede endringsforsøk.

- **Inspirere elevene til å finne sin indre motivasjon.** Flere studier peker på at mål og mening med tilværelsen er særlig viktig for at gutter/unge menn skal yte. Igjen kan bevissthetshevende verktøy være viktig; det å hjelpe elevene forstå hva de kan oppnå på sikt ved å jobbe med små daglige delmål.
- **Lære elevene å jobbe med sin indre motstand i forhold til endring.** Det å oppleve ambivalens og indre motstand er en del av endringsprosessen og det er viktig å forstå hvordan man håndterer dette på en god måte for å lykkes i sitt endringsforsøk.
- **Involvere lærere.** Lærere og særlig kontaktlærere bør være involvert i slike prosjekter og bør dermed gjennomgå kursing i forkant.
- **Prosjektet bør pågå over en lenger tidsperiode.** Basert på dataene fra denne studien er det muligens ikke nødvendig å bruke så mye tid per gang for å få effekt. Det virker som om gjentakelse er viktigere enn mengde.
- **Stadig inspirere elevene til å etablere gode vaner.** Dette kan være så enkelt som å gå klassevis å hente seg frokostgrøt i begynnelsen av skoleåret, samt gi små påminnelser utover i året om hvorfor konsentrasjonen blir bedre når man har spist frokost - men her ligger det også mye potensiale i å involvere utvalgte kanaler i sosiale medier i større eller mindre skala samt å koordinere dette med annen undervisning.
- **Resurser som er lett tilgjengelig for elevene.** Det bør bli laget tilgjengelig resurser elevene selv kan søke opp og benytte seg av til inspirasjon og kunnskapsinnhenting, for eksempel via utvalgte kanaler i sosiale media.
- **Helsesøstre bør også informeres og inkluderes i et slikt prosjekt.**

(2) Tillatelse til salg av (sukkerholdig) energidrikk i skolens kantiner bør revalueres (dersom det fortsatt er praksis). Forsking på temaet viser at disse produktene har stort avhengighetspotensiale, særlig for yngre mennesker. Forskning rundt effektene av inntak av kunstig søtet drikke bør også gjennomgås, da det har kommet frem studier som tyder på at disse produktene ikke er særlig mer helsefremmende på sikt enn sukkerholdig drikke.