



HØGSKOLEN
I BERGEN

BERGEN UNIVERSITY COLLEGE

Gratis frokosttilbud i videregående skole

- betydning for kostholdsvaner og trivsel

Free breakfast in upper secondary school

- impact on dietary habits and well-being

Lina Marie Brathaug

Master i fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø

Høgskolen i Bergen

Avdeling for lærerutdanning

18 mai 2016

Forord

Masteravhandlingen er gjennomført på Høgskolen i Bergen ved lærerutdanningen og masterstudiet «Fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø». Det har vært to spennende og svært lærerike år som har gitt meg dypere innsikt og forståelse av skolen som en betydningsfull helsefremmede arena.

Jeg ønsker å takke involverte i emnet «mat og helse» som har bidratt med støtte til valg av tema for masterprosjektet og skoler til praksisperioden.

En stor takk til praksisskolene Garnes og Os ungdomsskole som ga meg et unikt innblikk i skolekantinens betydelige rolle for elevenes kostholdsvaner og trivsel. Takk til Olsvikåsen videregående skole for samarbeidet vedrørende pilotprosjekt.

En hjertelig takk til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet for invitasjon til møte med helsefremmende skoler som bidro oppretting av kontakt med fylkeskommunen i Nordland.

Videre vil jeg takke Nordland fylkeskommune for sponning av reise og opphold i forbindelse med datainnsamlingen. I denne sammenheng vil jeg rette en spesiell takk til Kari Hege Mortensen ved folkehelseavdelingen for et godt samarbeid.

Jeg vil gjerne takke alle som har deltatt i studien og gjort det mulig for meg å skrive om dette temaet. Mine medstudenter Anna og Mirjam har vært viktige støttespillere og bidratt med mye godt humør og positiv energi i skriveprosessen. Tusen takk for to fine år!

En spesiell takk til mine dyktige og engasjerte veiledere Hege Wergedahl og Nina Grieg Viig. Med deres unike kunnskap på feltet har jeg fått gode innspill og refleksjoner gjennom hele prosessen. En stor takk til dere begge!

Sist men ikke minst, takk min kjære Ole Hervik Frantzen som har vært en fantastisk støtte jeg ikke kunne vært foruten. Du er også en utrolig god pappa for vår datter på to år. Nå gleder jeg meg stort til å nyte sommeren med dere to!

Bergen, mai 2016

Lina Marie Brathaug

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt: Utdanning har vist seg å være en viktig faktor med hensyn på å utjevne sosiale helseforskjeller i befolkningen. I dag er det rundt 30% av norske elever som ikke fullfører videregående opplæring og frafallet er størst i det yrkesfaglige opplæringsprogrammet. En av helsemyndighetenes sentrale målsetning i dette arbeidet vil derfor være at flere skal gjennomføre videregående skole. For å kunne nå denne målsetningen legges det blant annet vekt på å skape et godt psykososialt miljø som fremmer læring og trivsel i skolen. I dette arbeidet har skolemåltidet en sentral rolle med betydning for både helse, trivsel og læring. Et velfungerende skolemåltidet vil ha en viktig sosial funksjon og samtidig fremme et kosthold mer i tråd med de nasjonale kostholdsanbefalingene. På bakgrunn av dette har ulike videregående skoler igangsatt frokostordning med hensikt om å redusere frafall. Denne studien vil undersøke et gratis frokosttilbud i videregående skole og betydningen for trivsel og kostvaner blant elever ved yrkesfaglig utdanningsprogram.

Metode og utvalg: Studien har benyttet et kvalitativt forskningsdesign og ”Små- N-Studier”. Det ble benyttet gruppeintervju med elever fra videregående skole, samt observasjon under en frokost. Utvalget består av to offentlige videregående skoler i Nordland fylkeskommune og totalt 25 elever hvor 12 jenter og 13 gutter.

Resultater: Frokosttilbudet var svært populært ved begge skolene, og spesielt blant hybelboere og elever med lengre reisevei til skolen. Tilbudet bidro til at flere spiste frokost daglig og elevene anså frokosten som dagens viktigste måltid med betydning for blant annet humør, konsentrasjon og arbeidsinnsats. At tilbudet var gratis hadde betydning for oppmøte og bruk og fremmet elevenes økonomiske situasjon noe flere beskrev som utfordrende i hverdagen. Tilbudet ga fordeler som mer søvn, bedre tid og mindre stress. Det hadde også en viktig betydning for det sosiale fellesskapet og positiv innvirkning på måltidsvaner senere på dagen.

Konklusjon: Det er sterk grunn til å tro at et gratis og godt tilrettelagt frokosttilbud kan ha betydning for elevenes kostvaner og trivsel, og dermed kunne være et viktig bidrag for at flere fullfører videregående skole.

Stikkord: Frokosttilbud, frafall, videregående skole, trivsel, kostholdsvaner.

Abstract

Background and purpose: Education has proven to be crucial factor in leveling the social health bias in the population. Today about 30 % off Norwegian students do not finish upper secondary school. The apostasy is largest in the vocational study programs. One off the governments' public health policies is to get more students to finish upper secondary school. To address this issue the psychosocial environment that promotes learning and wellbeing is emphasized. This paper highlights the important impact a school meal has on health, learning and wellbeing. A well working school meal will have an important social function as well as promoting a diet in line with national diet recommendation. Considering this issue a sample off upper secondary schools have started with offering breakfast to students with an aim to reduce dropouts/absence. This paper will examine a free breakfast program in a upper secondary school and the importance breakfast have on wellbeing and dietary habits among students at a vocational study program.

Methods and selection: This paper applies a qualitatively research design and «Small N-Studies». Group interviews were used with students from upper secondary school and observations during a breakfast. The selection contains two public upper secondary schools in Nordland County with a total of 25 students where 12 were girls and 13 were boys.

Results: The breakfast program was popular at both schools. Especially among students living away from their parents or living far away from the school. The program helped to get more students to eat a daily breakfast and helped the students in understanding the impact a good breakfast had on mood, concentration and effort. The fact that the program was free of charge had impact on the attendance and helped student with tight budgets, which some commented could be challenging. The program gave advantages such as more sleep, more time and less stress. It also showed a positive impact on the social community and dietary habits later on the same day.

Conclusion: This paper has produced reason to believe that a free and well planned breakfast program will have an important impact on student diet, well-being and thus be an important factor in helping more students completing/finishing upper secondary school.

Keywords: Breakfast, dropouts, upper secondary school, wellbeing, dietary habits.

Forord

Sammendrag

Abstract

1. Bakgrunn og tidligere forskning	1
1.1 Innledning.....	1
1.2 Nasjonal folkehelse- og ernæringspolitikk.....	2
1.3 Folkehelsearbeid.....	4
1.4 Helsefremmende arbeid i skolen	6
1.5 Ungdom og kostvaner	6
1.6 Ungdom og trivsel	12
1.7 Folkehelsearbeid i Nordland fylkeskommune	16
2. Teoretisk forankring.....	18
2.1 Precede- Proceed- modellen	18
2.2 Health Action Model.....	20
2.3 Banduras sosial kognitive læringsteori	22
2.4 En salutogenetisk tilnærming.....	22
2.5 Prinsipper for vellykket implementering.....	24
3. Problemstilling.....	26
4. Metode	27
4.1 Små-N- studier.....	27
4.2 Metodevalg	27
4.2.1 Utvalg	28
4.2.2 Rekruttering av skoler og informanter	28
4.2.3 Presentasjon av deltakerskoler og informanter.....	29
4.3 Datamateriale.....	29
4.3.1 Gruppeintervju.....	30
4.3.2 Observasjon	31
4.4 Pilotstudium.....	31
4.5 Analyseprosessens ulike faser	32
4.5.1 Transkripsjon.....	32
4.5.2 Analyse.....	32
4.6 Forskerrollen.....	35
4.7 Forforståelse	35
4.8 Ethiske betraktninger	36
4.8.1 Konfidensialitet.....	36
4.8.2 Frivillighet og informert samtykke.....	37
4.9 Studiets pålitelighet, troverdighet, og overførbarhet.....	37
4.9.1 Pålitelighet	37
4.9.2 Troverdighet	38
4.9.3 Overførbarhet.....	38
5. Resultater	40
5.1 Frokosttilbudets betydning.....	40
5.2 Frokosttilbudets innhold.....	43
5.3 Kosthold.....	46
5.3.1 Kostholdsoppfatning.....	46
5.3.2 Kostholdsvaner	48
5.4 Organisering	49
5.4.1 Informasjon og elevmedvirkning.....	51
5.4.2 Kantineansattes rolle.....	52

5.4.3	Kantinelokalet.....	53
5.4.4	Ordensreglement i kantinelokalet.....	56
5.5	Psykososialt miljø og trivsel.....	57
5.5.1	Fellesskap.....	57
5.5.2	De voksnes rolle.....	59
5.5.3	En god dag.....	60
5.5.4	Frafall.....	60
6.	Diskusjon.....	62
6.1	Oppsummering av hovedfunn.....	62
6.2	Frokostens betydning for kostvaner og trivsel.....	64
6.2.1	Personlige faktorer.....	64
6.2.2	Sosiale faktorer.....	69
6.2.3	Tilretteleggende faktorer.....	72
6.3	Styrker og svakheter ved studien.....	78
7.	Konklusjon.....	80
7.1	Implikasjoner.....	81
8.	Litteratur.....	83

Vedlegg A: Intervjuguide

Vedlegg B: Observasjonsguide

Vedlegg C: Samtykkeskjema observasjon

Vedlegg D: Samtykkeskjema informanter

Vedlegg E: Godkjenning fra NSD

Oversikt over figurer

Figur 1	Den sosiale helsedeterminantsmodellen.....	5
Figur 2	PP-modellens faseinndeling under Precede – Proceed.....	19
Figur 3	Health Action Model (HAM).....	21
Figur 4	Kantine A	
Figur 5	Kantine A.....	53
Figur 6	Kantine B1	
Figur 7	Kantine B1.....	54
Figur 8	Kantine B2.....	55
Figur 9	Hovedfunnene i studien plassert i PP-modellen.....	64

Oversikt over tabeller

Tabell 1 Oversikt over antall informanter og inndeling til gruppeintervjuer.....	29
Tabell 2 Analysens fjerde fase fra kode til kategori: kostholdsoppfatning og kostvaner	34
Tabell 3 Oversikt over elevenes bosituasjon ved de ulike skolene.....	41
Tabell 4 Oversikt over matvarer i frokosttilbudet hos Skole A og B	44

1. Bakgrunn og tidligere forskning

1.1 Innledning

Helsetilstanden i den norske befolkningen er svært god med høy og stigende levealder, men de sosiale helseforskjellene er betydelige (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Den sosiale ulikheten i helse kan knyttes til mange ulike faktorer men utdanning har vist seg å være en spesielt viktig faktor med hensyn på å utjevne helseforskjeller. (Dahl, Bergsli, & van der Wel, 2014). Mye tyder på at unge uten jobb og skoleplass har dårligere helse sammenlignet med andre unge, og tall fra arbeidslivet viser at disse ungdommene har høyere sykefravær og blir tidligere ufør enn unge med utdanning (Sandnes, 2013). I dag er det rundt 30% av norske elever som ikke fullfører videregående opplæring og frafallet er størst i det yrkesfaglige opplæringsprogrammet (Kjelvik, 2012). I arbeidet med å utjevne sosiale helseforskjeller vil derfor et av de sentrale målsetningene fra norske myndigheter være at flere unge skal fullføre videregående opplæring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). For å kunne nå den målsetningen legges det blant annet stor vekt på å skape et godt psykososialt miljø som fremmer læring og trivsel i skolen (Kunnskapsdepartementet, 2012-2013). Et godt læringsmiljø som fremmer fysisk og psykisk helse vil legge til rette for mestring og faglige prestasjoner som i sin tur kan redusere fravær og styrke elevens mulighet til å fullføre utdanningen (Kjelvik, 2012). I stortingsmelding nr. 20 ” På rett vei- Kvalitet og mangfold i fellesskolen” gis det uttrykk for at det er behov for å forsterke tiltak som retter seg mot et bedre læringsmiljø og at dette arbeidet skal ha et dobbelt mål: *”Et godt læringsmiljø for alle elever er både et mål i seg selv og et middel for å oppnå bedre læringsutbytte og gjennomføring av videregående opplæring”* (Kunnskapsdepartementet, 2012-2013, p. s 56). I dette arbeidet vil måltidet i skolen stå sentralt og ha en viktig sosial funksjon med betydning for både helse, trivsel og læring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Helsedirektoratet (2015a) er tydelig på at å spise et skolemåltid handler om mer enn å bli mett, og vektlegger det sosiale samlingspunktet som måltidet representerer som viktig for fellesskapet og for å skape trivsel.

Skolemåltidet vil videre ha en viktig funksjon i å nå myndighetenes målsetning om å fremme et kosthold i tråd med de nasjonale kostholdsanbefalingene og redusere helseforskjeller i kosthold (Helsedirektoratet, 2012). Barn og unge trekkes frem som en viktig målgruppe da etablering av gode kostholdsvaner vil ha betydning for videreføring i voksen alder (Helsedirektoratet, 2012), og dermed redusere risikoen for å utvikle kroniske sykdommer senere i livet (Nasjonalt råd for ernæring, 2011). Flere skoler tilbyr i dag et subsidiert eller gratis mattilbud for sine elever (Haugset & Nossun, 2013:17; Helse- og omsorgsdepartementet, 2015), og ulike videregående skole har igangsatt frokostordning med hensikt om å redusere frafall (Iversen, Hoppe, & Trolle, 2012; Nordland fylkeskommune, 2013-2016). Nordland fylkeskommune har i denne sammenheng tilbydd gratis frokost i alle fylkets videregående skoler.

På bakgrunn helsemyndighetenes satsing på å utjevne sosiale helseforskjeller vil denne studien undersøke et gratis frokosttilbud i videregående skole og betydningen for trivsel og kostholdsvaner blant elever ved yrkesfaglig utdanningsprogram.

1.2 Nasjonal folkehelse- og ernæringspolitikk

I arbeidet med å utjevne sosiale helseforskjeller i befolkningen er det utarbeidet tre overordnede mål for folkehelsepolitikken: 1) Norge skal være et av de tre landene i verden som har høyest levealder, 2) Befolkningen skal oppleve flere år med god helse og trivsel og reduserte sosiale helseforskjeller, 3) Det skal legges vekt på å skape et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen. Et av regjeringens viktigste tiltak for å følge opp de nasjonale målene vil være å styrke innsatsen rettet mot barn og unge og sørge for en bred satsing på folkehelse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Dette vil de blant annet gjøre ved å gjennomføre et kompetanseløft for kvalitet i barnehage og skole, og bidra til at flere gjennomfører videregående skole gjennom ulike tiltak rettet mot utsatte barn og unge. I satsingen legges det vekt på at alle barn og unge skal gis muligheter til mestring og utvikling gjennom å legge til rette for gode levekår og oppvekstforhold som fremmer psykisk helse og skaper muligheter for sunt kosthold og fysisk aktivitet i skole og barnehage (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

Som en del av ernæringspolitikken har Nasjonalt råd for ernæring (2011) utarbeidet kostholdsråd som skal bidra til å forebygge kroniske sykdommer i befolkningen. På bakgrunn av disse kostholdsrådene er det også utarbeidet anbefalinger om kosthold og ernæring (Helsedirektoratet, 2014). Anbefalingene legger vekt på at et sunt kosthold i hovedsak skal være variert bestående av mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk, samt begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Rapporten *Utviklingen i norsk kosthold* utgitt av Helsedirektoratet (2015c) viser at det må legges ytterligere vekt på å fremme et kosthold i tråd med kostholdsanbefalingene.

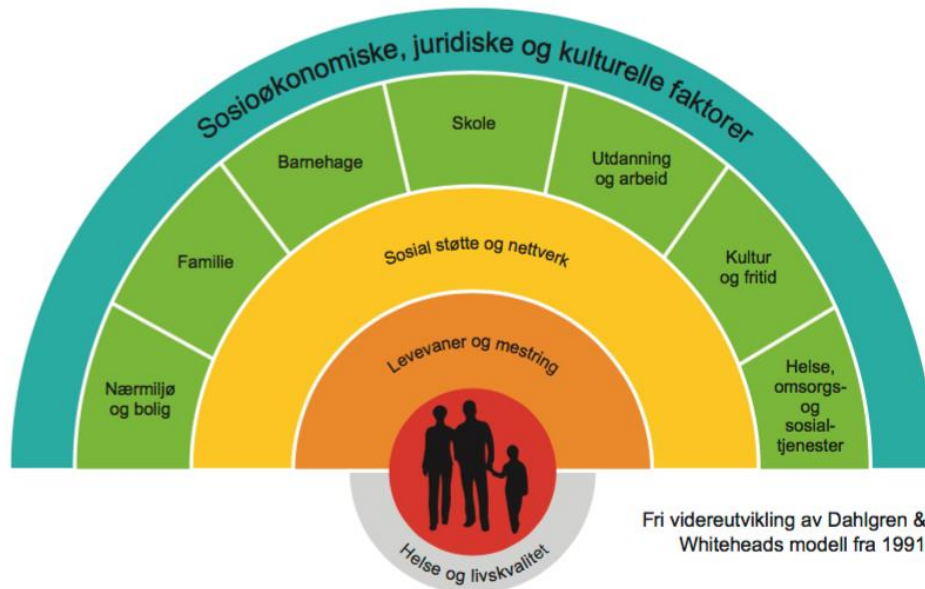
Et viktig målområde innen trivsel og helsefremmende arbeid i skolen knyttes til å stimulere elevene til en gunstig livsstil ved å jobbe med holdninger og ferdigheter som blant annet fremmer et sunt kosthold (Samdal, Aarø & Klepp, 2009, p. 321). I de siste årene har mat og måltider i skolen blitt satt på dagsorden. Det er utarbeidet nye *nasjonal faglig retningslinjer for mat og måltider i skolen* som spesifiserer viktigheten av mat og måltider for å skape et godt læringsmiljø og betydningen av elevenes kosthold, matvaner og dermed helse på kort og lang sikt (Helsedirektoratet, 2015a). Viktigheten av måltidet som en del av arbeidet for økt trivsel og psykososialt miljø i skolen er også nedfelt i *Forskrift om miljørettet helsevern* kapittel 3 hvor det står at virksomheten skal tilby egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner (Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv, 1996). Høsten 2013 ble det opprettet et nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet som skal bidra til at den nasjonale utdannings- og helsepolitikken blir iverksatt og gjennomført (mhfa.no, 2013). Et av senterets sentrale oppgaver er blant annet å formidle gode pedagogiske, sosiale og fysiske rammer for måltider som en integrert del av skolehverdagen, herunder vil arbeidet med å styrke implementeringen av de nasjonal faglige retningslinjer for mat og måltider stå sentralt (mhfa.no, 2013). Regjeringen arbeider med å lage en ny nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) og barn og unge vil fortsatt være en av de viktigste målgruppene (Helsedirektoratet., 2016). I handlingsplanen vil regjeringen blant annet løfte frem eksempler på gode mat- og måltidsordninger og hvordan det kan skapes mat- og måltidsglede i skolen.

1.3 Folkehelsearbeid

Det nasjonale folkehelsearbeidet er lovpålagt i Folkehelseloven - fh (2011). I loven slås det fast at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter skal iverksette tiltak og samordne sin virksomhet for å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse og utjevner sosiale helseforskjeller. I loven defineres *folkehelse* som *"befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning"* og *folkehelsearbeid* som *"samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen"*.

Helse er definert som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosial velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser (WHO, 1986). Fokuset i arbeid med helse har endret seg fra et mer individfokusert og sykdomsförebyggende arbeid til økt samfunnsfokus med vekt på helsefremming og kunnskap om hva som gir god helse gjennom satsing på en fornuftig helsepolitikk (J. Green, Tones, Cross, & Woodall, 2015). Verdens helseorganisasjon (WHO) har hatt en viktig rolle i endringen av synet på helse og på den første internasjonale konferansen for helsefremmende arbeid i Ottawa i 1986 ble det utarbeidet et "Charter" for å oppnå helse for alle innen år 2000 (WHO, 1986). Strategiene i Ottawacharteret legger i dag føringene for det helsefremmende arbeidet og blir videreført i nasjonale, politiske styringsdokumenter. Ottawacharteret definerer helsefremmende arbeid som *"en prosess som gjør enkeltmennesker, så vel som fellesskapet i stand til å få økt kontroll over forhold som påvirker helsen, og dermed bedre sin egen helse"* (WHO, 1986). Under denne definisjonen finnes begrepet *empowerment* som handler om å øke enkelt individ, grupper og samfunnet sin makt og kontroll over egen helse, og vil være individuelt, sosialt, økonomisk og kulturelt betinget (Green et al., 2015). Nøkkelpunktene i Ottawacharteret er å arbeide for økt engasjement, tilrettelegge miljøet og bedre formidlingen av hva som er viktige faktorer for helse. Videre blir det presentert fem hovedprinsipper som ligger til grunn for det helsefremmende arbeidet. Av de fem prinsippene er det to som særlig kan knyttes til denne studien: *Å skape støttende miljø for helse og utvikling, og å utvikle personlige ferdigheter som setter folk i stand til å gjøre valg som fremmer helsen*. Det slås fast at god helse må betraktes som en ressurs

i dagliglivet og at god helse er et positivt begrep som vektlegger både personlige, sosiale og fysiske resurser (WHO, 1986). Det helsefremmende arbeidet kan forstås ut i fra den sosiale helsedeterminantsmodellen som er en økologisk modell utviklet av Dahlgren and Whitehead (1991).



Figur 1 Den sosiale helsedeterminantsmodellen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015)

Modellen gir et bilde av ulike påvirkningsfaktorer eller determinanter som i ulik grad påvirker helsen. Enkeltmennesket befinner seg i midten hvor alder, kjønn og fysiske og genetiske faktorer spiller inn. Det første laget kalt *"levevaner og mestring"* beskriver individuelle livsfaktorer som i denne studien vil omfatte kostholdsvaner. Det andre laget omhandler *sosialt nettverk* og samspillet mellom enkeltmennesker og det nærmiljøet de befinner seg i. Her vil familie, venner og andre nære relasjoner være av betydning. Det tredje laget tar for seg ulike *leve- og arbeidskår* som vil være områder som påvirker menneskers evne til å i vareta egen helse. I dette laget vises betydningen av blant annet helsefremmende arbeid i skolen som eksempelvis kan være et tilrettelagt frokosttilbud. Modellens ytterste lag består av *generelle sosioøkonomiske, kulturelle og miljømessige betingelser* som dermed vil påvirke både enkeltindividers helse og den generelle folkehelsen (Dahlgren & Whitehead, 1991). Modellen synliggjør viktige og sentrale helsedeterminanter som påvirker helsen både i positiv og negativ retning. I denne studien har modellen vært et viktig redskap gjennom hele arbeidsprosessen og vil spille en sentral rolle i diskusjon av funn og for studiens konklusjon.

1.4 Helsefremmende arbeid i skolen

Dagens skole skal i tillegg til å gi elevene økt læringsutbytte og oppdragelse også sørge for at elevene trives og mestrer de kravene som blir stilt dem (Samdal, Aarø & Klepp, 2009, p. 320). Skolen ansvar for det helsefremmende arbeidet er lovpålagt både gjennom Folkehelseoven - fh (2011) og Opplæringslova - oppl (1998) og Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv (1996). I Opplæringslova - oppl (1998) kapittel 9a står det at alle elever i grunnskoler og videregående skoler har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring og at skolen aktivt skal systematisere arbeidet for å fremme et god psykososialt miljø som fremmer trygghet og sosial tilhørighet. Videre påpekes det at dette arbeidet gjelder det fysiske så vel som det psykososiale miljøet. Under Opplæringslovens kapittel 1 om lovens formål står det blant annet at elevene skal utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å kunne mestre livet og delta i arbeid og fellesskap i samfunnet samt at elevene skal ha medansvar og rett til medvirkning. Det arbeides kontinuerlig med å styrke det helsefremmende fokuset i skolen og i NOU (2015: 8) av Ludvigsenutvalget legges det vekt på at sosiale og emosjonelle kompetanser er viktig for hvordan eleven lykkes senere i livet og at det vil være enda viktigere enn før at skolen arbeider systematisk med å støtte elevenes sosiale og emosjonelle læring og utvikling.

1.5 Ungdom og kostvaner

Kosthold vil i denne studien være definert som et kosthold i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger om et sunt kosthold (Helsedirektoratet, 2015b). Kostholdet består av næringsstoffer, matvaregrupper og spisemønster som er komponenter som påvirker kostholdet i gunstig eller ugunstig retning (Helsedirektoratet, 2014).

Det er utført en rekke studier som undersøker ungdoms kostvaner og resultater fra den landsomfattende kostholdundersøkelsen Ungkost viser at ungdom har et kosthold med for mye mettet fett og sukker (N. C. Øverby & Andersen, 2002). De viktigste kildene til mettet fett var kjøtt, melkeprodukter, smør, margarin, sjokolade og søtsaker. De største kildene til sukker var brus, saft, sukker og søtsaker. I følge Norkost 3, en kostholdsundersøkelse blant 18-70 åringer kan det tyde på at det fortsatt knyttes utfordringer til andelen mettet fett og sukker i kostholdet til unge voksne (Holm et al.,

2012). Undersøkelsen viste at energiinntaket var høyere hos de yngre og at en større andel av energien kom fra karbohydrater og tilsatt sukker (Holm et al., 2012). Den samme undersøkelsen viste også at de yngre hadde et lavere inntak av kostfiber enn voksne og eldre. Kostholdsvaner kan ha sammenheng med sosioøkonomisk status og resultatene fra Ungkost 2000 viste at ungdom i hjem der foreldrene hadde lav inntekt og utdanning spiste sjeldent frokost og hadde lavere inntak av grønnsaker og drakk mer brus enn i hjem med foreldre med høyere inntekt og utdanning (Øverby & Andersen, 2002). Videre viste tallene at andelen av ungdommer som spiste både frokost, lunsj og middag så ut til å synke med stigende alder, og to av tre ungdommer oppga at de sjelden eller aldri spiste frokost (Øverby & Andersen, 2002). Resultatene fra Ungkost 2000 begynner å bli noen år og en ny undersøkelse fra 2015 ventes sommeren 2016. En avisartikkel i Dagbladet (Gaarder & Halleraker, 2016) la frem ferske tall fra Ungkost 2015 basert på et intervju med Lene Frost Andersen som er en av forskerne bak Ungkost-undersøkelsen. I avisartikkelen kom det frem at en av ti jenter i 8. klasse utelater frokost enkelte dager og at de i stedet for å spise frokost heller prioriterer å sove eller bruke tid på å sminke seg. Det pekes på at inntaket av frukt, grønnsaker og bær er for lavt og at inntaket reduseres ved økende ungdomsalder. Videre trekkes det frem at matpakken fortsatt står sterkt og at det spises mye brødmat med ost og kjøttpålegg og at nesten ingen spiser fisk (Gaarder & Halleraker, 2016). Den norske rapporten om helse og trivsel blant barn og unge fant også en nedgang i regelmessig frokostinntak da spesielt i 10. klasse og første klasse i videregående (Samdal et al., 2016). Resultatene viste også at hyppigheten av frokostspising var noe lavere hos jentene enn guttene i Vg1. At frokostspising går ned med økende alder i ungdomsårene bekreftes også i flere andre studier (Hoyland, McWilliams, Duff, & Walton, 2012; Lien, 2007; Pedersen, 2010; Øverby & Andersen, 2002). I et skolematprosjekt utført i fire nordtrønderske skoler (1-10. klasse) i skoleåret 2012-2013 viste at ca. 62% av ungdomsskoleelevene som svarte på undersøkelsen alltid eller vanligvis spiste frokost hjemme før de gikk på skolen. En av fire elever spiste frokost av og til, mens 13% mente de aldri spiste frokost. Andelen som alltid spiste frokost var noe høyere i 8. klasse enn i 9. og 10. klasse som utgjorde 49%, samtidig som andelen som aldri spiste frokost var høyest i 10. klasse med 17%. Undersøkelsen viste videre at frokosten var det måltidet som ble oftest utelatt i ungdomsskolen (Haugset & Nossun, 2013:17).

Bugge (2007) gjennomførte en større forskningsstudie om kostvaner blant norsk ungdom i alderen 15- 16 år. Resultatene tyder på at ungdom er mer opptatt av sunnhet og at de siste årene har blitt en tydeligere helsetrend med et ønske om et helseriktig kosthold. Helsetrenden er mest utbredt hos middelklasseungdommen fra Oslo-området, noe Bugge (2007) mener kan gi en pekepinn på utviklingsretningen for resten av landet da mattrendene og moter først starter i Oslo. Trenden blir i følge Bugge (2007) forbundet med både helsegevinster og farer. På den ene siden vises det til en nedgang i sukkerholdig brus, saft og en økning i frukt og grønt. På den andre siden at flere jenter har et spisemønster preget av slanking og en ser en økning i stigmatisering av overvektige. Den norske rapporten av Samdal et al. (2016) peker i samme retning. Rapporten viser at alle aldersgruppene hadde sunnere spisevaner i form av regelmessig inntak av både frukt og grønt, at de ikke inkluderte godteri og brus i hverdagsdietten, og at de fleste spiste frokost, lunsj og middag de fleste av ukedagene. Rapporten viste en svak nedgang i frukt og grønt men inntak av godteri og sukkerholdig brus var synkende, da spesielt brus som hadde sunket jevnlig fra 2002-2014. Til tross for den positive utviklingen var det allikevel svært mange som ikke fulgte de nasjonale kostholdsanbefalingene og utviklingen viser i likhet med Bugge (2007) at betydelig flere jenter slanker seg og at andelen er størst første år av videregående skole. (Helsedirektoratet, 2015c; Samdal et al., 2016).

Forskningsrapporten til Bugge (2007) viser forskjeller mellom gutter og jenters spisevaner, hvor guttene blant annet kjøpte dobbelt så mye boller og søte bakverk og mer hurtigmat som hamburgere, pløser og kebab. Jentene oppga oftere å kjøpe yoghurt og frukt, men godteri så ut til å være nokså likt fordelt. At det fortsatt er kjønnsforskjeller i kostholdsvanene trekkes også frem rapporten til Samdal et al. (2016). For å forklare kjønnsforskjellene legges det vekt på kjønnsrollesosialiseringen og identitetsutviklingen som preger ungdomstiden. Bugge (2007) beskriver guttene som mer matkulturelt-opprørske og viser i denne sammenheng til en rekke andre studier hvor et trekk syntes å være at gutter i større grad ser ut til å henge fast i uhensiktsmessige roller, aktivitets og interesseprofiler. I følge Bugge (2007) kan dette bidra til at guttene blir mer sårbare og mindre konkurransedyktige enn jenter i mange sammenhenger, og gutter fra arbeiderklassen trekkes frem som mest utsatt. I følge Bugge (2007) er ungdommen opptatt av å følge moteriktige og trendy matstiler og at godkjennelse fra jevn gamle er viktig. Det å ha avvikende skolematvaner ble i studien

forbundet med sosiale kostander og eksemplet som ble brukt var ”hvis alle vennene dro til butikken for å handle i spisepausen var det ikke noe alternativ å bli igjen på skolen” (Bugge, 2007). Ungdommene i studien til Bugge (2007) ønsket at skolen skulle tilby billigere og sunnere mat og drikke, samt mer frukt, grønnsaker og salater. Det var også opptatt av smak. Populære matretter var blant annet pasta, kyllingsalater, wraps, pitabrød med mer. De unge ønsket seg også bedre tid til spising og triveligere spisemiljø. Ost var det pålegget ungdommene så ut til å like aller best. Studien viste at ungdommene hadde stor interesse og gode kunnskaper om mat og helse. En mindre studie av Nordhagen (2011) har også sett på hvilke faktorer som påvirket ungdoms (14-15 år) kostholdsvaner i skoletiden og fant mye av det samme som Bugge (2007). At unge foretrekker sunnere måltider i skolen underbygges også i en svensk studie (Osowski, Goranzon, & Fjellstrom, 2012).

Bugge (2010) har videre undersøkt hvordan unge spiser gjennom skoledagen ut i fra et sosiokulturelt perspektiv. Funnene bekrefter mye av det samme som studien fra 2007, men vektlegger mer de unges mat-kulturelle identitet og at den påvirkes av kjønn, etnisitet, bosted og sosial klasse. Studien finner at mat og drikke er viktige symbol på sosial og kulturell tilhørighet i unge menneskers liv. I følge Bugge (2010) vil dette være viktig å ta hensyn til i tilretteleggingen av skolens mattilbud, og i arbeidet med å utvikle helsefremmende strategier for å bedre ungdoms helse.

I en studie av Fismen et al. (2016) undersøkes nordiske ungdommers kostholdsvaner og innvirkning på sosioøkonomisk status i en periode fra 2001-2010. Resultatene viste at sosioøkonomiske forhold hadde innvirkning på inntaket av frukt og grønnsaker i alle de nordiske landene. De norske resultatene viste blant annet at ungdommene hadde en positiv økning i inntak av frukt men ikke særlig økning i inntak av grønnsaker. Det totale forbruket av brus og søtsaker hadde gått ned hos alle. I likhet med Samdal et al. (2016) konkluderer allikevel Fismen et al. (2016) med at flertallet av nordiske ungdommene var langt i fra å oppnå nasjonale anbefalinger for et godt kosthold. Fismen et al. (2016) synliggjør behovet for mer omfattende tiltak rettet mot unge og matvaner, samt en mer bevisst og fokusert handling for å kunne lukke gapet av sosiale forskjeller i kostholdsvaner.

Øverby, Stea, Vik, Klepp & Bere (2011) undersøkte utviklingen av spisemønsteret hos norske barn norske i perioden 2001-2008. De fant ingen endring i måltidsmønster

men det var flere av barna med foreldre med lavere utdanningsnivå som hoppet over måltider. Blant barn fra foreldre med høy utdanning var det 93% som spiste frokost og barn fra foreldre med lav utdanning viste tallet 88%. Foreldrenes utdanningsnivå bekreftes også i studie av Kollataj, Sygit, Sygit, Karwat, and Kollataj (2011). I tillegg finner Kollataj et al. (2011) at husholdningens økonomi, barn og unges alder og kjønn samt bosted er faktorer som påvirker kostholdsvanene. Barn og unge som bodde i grisgrendte strøk så ut til å være mer utsatt for dårligere kosthold forbundet med å hoppe over frokost og et høyere inntak av søtsaker, snacks og redusert inntak av frukt og grønnsaker (Kollataj et al., 2011).

Bere, Veierød, & Klepp (2005) gjennomførte en evalueringsstudie av skolefruktordningen blant norske barneskoler og kombinasjonsskoler og fant at både en abonnementsordning og et gratistilbud økte inntaket av frukt og grønnsaker, men inntaket økte mest ved ordningen som var gratis. Det ble foretatt en ny undersøkelse i 2007 som viste at ordningen i tillegg til økt inntak hadde bidratt til en nedgang av usunn snacks som brus, søtsaker og potetgull blant elever av foreldre med lav utdanning. Dette ble framhevet som svært positivt og kunne tyde på at skolefruktordningen hadde betydning for sosial utjevning av helseforskjeller i kosthold (Elling Bere, Veierød, Skare, & Klepp, 2007).

Flere studier assosierer uregelmessige måltidsvaner og lavt inntak av frukt og grønnsaker med vektøkning. Szajewska & Ruszczyński (2010) finner at en regelmessig frokost og middagsinntak gir lavere kroppsmasseindeks (KMI). Et daglig inntak av frukt og grønt ser også ut til å ha en forebyggende effekt på vektøkning senere i livet (Bere, Klepp, & Øverby, 2014). Pedersen, Meilstrup, Holstein, & Rasmussen (2012) har funnet en sammenheng mellom å hoppe over måltider som frokost, lunsj og kvelds er forbundet med lavere inntak av frukt og grønnsaker. De anbefaler derfor at det legges vekt på fremme måltider i arbeid med å øke inntaket av frukt og grønnsaker blant ungdom. En annen studie finne også en sammenheng mellom uregelmessig frokostspising og lavere inntak av frukt og grønnsaker (Lazzeri et al., 2013). At et jevnlig frokostinntak reduserer risikoen for overvekt i voksen alder er dokumentert i flere studier (Croezen, Visscher, Bogt, Veling, & Haveman-

Nies, 2009; Fabritius & Rasmussen, 2008; Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metz, 2005).

En studie av Pedersen, Holstein, Flachs, & Rasmussen (2013) finner at lav måltidsfrekvens i tidlig ungdomsalder er assosiert med lavere måltidsfrekvens i slutten av tenårene og tidlig voksen alder og de konkluderer med at regelmessige måltider må bli en prioritert sak innen helseopplysning. Niemeier, Raynor, Lloyd-Richardson, Rogers, & Wing (2006) viser til funn som indikerer at et økt inntaket av hurtigmat og redusert inntak av frokost øker i overgangen til voksenlivet og at denne atferden er forbundet med vektøkning fra ungdom til voksen. Yang, Wang, Hsieh, & Chen (2006) finner at det å droppe frokost blant ungdom i Taiwan er forbundet med overvekt og dårlig helsevaner. Studien konkluderer med at helsemyndigheter bør strebe etter å fremme at alle unge bør spise frokost regelmessig.

Uregelmessige måltidsvaner har også blitt assosiert med dårligere psykisk helse og skoleprestasjoner. Dahl & Jensberg (2011) utført en kunnskapsoversikt basert på forskningslitteratur (2006-2010) om måltider i skole og barnehage og effekten på helse og læring. Studien så nærmere på seks ulike studier innenfor læring men kunne ikke finne nok forskningsbelegg for å kunne si hva effekten av et sunnere kosthold betød i forhold til læring, verken på kort eller lang sikt. Studien fant derimot at det tyder på at det å sørge for at barn får frokost før skolestart vil være av betydning. Den største effekten ble dokumentert i lavinntektsland men de så også ut til å ha effekt på barn i lavinntektsfamilier fra høyinntektsland. Dahl & Jensberg (2011) viser i konklusjonen til resultatene fra Hoyland, Dye, & Lawton (2009) som finner at like så viktig som den ernæringsmessige gevinsten ved maten spiller betydningen av å ha et organisert tilbud en rolle med tanke på kognisjon og læring. Det var altså ikke maten alene som ga effekt men også at elevene samles til et tilbud. Av nyere studier om kosthold og læring har Stea & Torstveit (2014) undersøkt blant annet kostvaner og skoleprestasjoner ved hjelp av en spørreundersøkelse blant 2432 norske ungdommer i alderen 15-17 år. Studien ble justert med hensyn til foreldrenes utdanning og resultatene viste at ungdommer med regelmessig og sunt spisemønster, spesielt frokost og lunsj skåret høyere på akademisk prestasjon.

Adolphus, Lawton, & Dye (2013) har gjort en gjennomgang av studier som har sett på sammenheng mellom frokostinntak, læringsatferd og akademisk prestasjon. Av studier om frokostinntak og læringsatferd finner de at 7 av 11 studier viser at frokostinntak påvirker elevenes evne til å det å være engasjert og lytte til læreren. Effekten så ut til å være uavhengig av sosioøkonomisk forhold. Videre var det 20 av 21 studier som demonstrerte at jevnlig frokostinntak (frekvens og kvalitet) og skolefrokost-programmer har positiv effekt på akademisk prestasjon hos barn og ungdom. Positive effekter av frokostinntak var klarere på studiene om akademisk prestasjon enn på de med atferd. Sammenheng mellom et sunt kosthold og skoleprestasjoner er også funnet i andre studier (Basch, 2011; Taras & Potts - Datema, 2005).

Øverby, Lüdemann, & Høigaard (2013) har gjort en studie på kosthold og lærevansker blant 475 norske elever i 9-10 klasse. De målte ved hjelp av selvrapporterte spørreskjema betydningen av inntak av sunne og usunne matvarer og innvirkningen på lærevansker i forbindelse med lesing, skriving og matematikk. Resultatene viste at det var mindre lærevansker i lesing, skriving og matematikk blant elever som hadde et jevnlig frokostinntak. Det ble registrert høyere grad av lærevansker i matematikk ved inntak av usunne matvarer. I studien ble det ikke tatt høyde for sosioøkonomiske forhold og det vil være behov for flere undersøkelser for å kunne trekke endelige konklusjoner (Øverby et al., 2013).

En norsk studie av Lien (2007) knytter manglende frokostspising til psykiske plager og dårligere akademisk prestasjon. Cueto (2001) har foretatt en gjennomgang av flere empiriske studier som undersøker frokostinntak blant barn og unge og effekt på blant annet energi, ernæringsstatus og skoleprestasjoner. De finner at frokostinntak har positiv korttids-effekt på læring spesielt arbeidsminnet, ernæringsstatus og skoleprestasjoner.

1.6 Ungdom og trivsel

Helsedirektoratet (2015b) baserer sin tolkning av trivsel ut i fra begrepet ”well-being” og viser til WHO sin definisjon av psykisk helse: *En tilstand av velvære (well-being)*

der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress- situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.

Fugelli and Ingstad (2001) har undersøkt folks oppfatninger og forestillinger om hva som ligger i begrepet ”god helse”. Begrepet ”trivsel” var et av seks meningsbærende elementer i folks helsebegrep og en beskrivelse på å ha et "alminnelig bra liv" eller ”godt nok” og ikke nødvendigvis en forventning om en fullstendig tilstand av velvære. Opplevelsen av hva som var et godt liv varierte ut i fra kjønn, alder, bosted, livssituasjon og flere andre forhold (Fugelli & Ingstad, 2001).

Norsk ungdom i dag opplever i all hovedsak å ha god helse og er tilfreds med livet i følge oversikten i rapporten om helse og trivsel blant barn og unge (Samdal et al., 2016). Til tross for dette er det ulikheter mellom kjønn hvor spesielt jenter ser ut til å ha mer subjektive helseplager og mindre god helse og livstilfredshet enn gutter (Samdal et al., 2016). Jentene rapporterer i større grad også å oppleve stress i forbindelse med skolearbeid enn guttene. Generelt er opplevelsen av livstilfredshet lavest i 10. klasse og første året på videregående skole (Samdal et al., 2016). Den subjektive helsen har også nær sammenheng med sosioøkonomiske forhold og det viser å være en klar tendens til flere helseproblemer blant ungdom i alderen 16-30 år som ikke har tilknytning til arbeidsliv eller utdanningssystem (Sandnes, 2013). Ungdommer som kommer fra familier som mottar sosialhjelp, mangler yrkestilknyttede voksne og som har lav husholdningsinntekt har dårligere selvopplevd helse, flere sykdommer og plager enn andre unge (Sandnes, 2013). Selv om det i Norge er få som rapporterer om mangel på materielle goder er det et større antall ungdommer enn voksne som rapporterer at de mangler enkelte materielle goder på grunn av økonomi (Sandnes, 2013).

Det å flytte hjemmefra medfører for mange ungdommer en betydelig nedgang i økonomisk velferd, og unge enslige ser ut til å oppleve størst økonomiske vanskeligheter. Hele 47% av unge enslige forsørgere opplever at det er vanskelig å få «endene til å møtes», men hos ungdom som bor hjemme hos foreldrene eller i parforhold uten barn er tilsvarende på 15% og 13% (Sandnes, 2013). En viktig forskjell er at ungdom som har lite penger i større grad vil mangle materielle goder mens ungdommer som står utenfor arbeidslivet eller utdanning i tillegg også vil

mangle sosiale goder (Sandnes, 2013). Dette understreker betydningen av *sosial kapital* som kan defineres som ”...trekk ved sosialt liv i form av nettverk, normer og tillit, og som setter deltakerne i stand til å handle mer effektivt sammen for å løse felles oppgaver” (Putnam, 1995). Sosial kapital kan måles ut i fra personers grad av tillit til andre mennesker og gjennom sosialt nettverk (Putnam, 2001).

Mye tyder på at tillit til andre mennesker og samfunnet øker med utdanningsnivå og at det har en sammenheng for opplevelsen av å ha en eller flere nære venner (Sandnes, 2013). I arbeidet med å styrke ungdoms psykiske helse har det vært utført en rekke undersøkelser og prosjekter, alt fra å jobbe for et bedre klasse- og skolemiljø, til å styrke forholdet mellom familien, skolen og nærmiljøet (Holsen, Aarø & Klepp, 2009, p. 69).

Frokostens betydning for trivsel i videregående skole er lite undersøkt til tross for at skolemåltidet er godt dokumentert med tanke på å fremme trivsel og et godt læringsmiljø (Helsedirektoratet, 2015a). Iversen et al. (2012) har undersøkt hvordan helsefremmende tiltak som obligatorisk frokosttilbud og fysisk aktivitet kan medvirke til å forhindre elevfracfall i seks yrkesfaglige videregående skoler i Danmark. Undersøkelsen fant blant annet at helsefremmende tiltak har positiv innflytelse på å fastholde elevene i utdanningsforløpet, samt at det styrker skolens forutsetninger for å fremme sunnere helsevaner blant elevene. Obligatorisk skolefrokost ble særlig identifisert som et viktig tiltak mot fracfall og forfatterne trekker frem betydningen av måltidets sosiale aspekt og hvordan det så ut til å styrke samholdet mellom elevene, og mellom lærere og elever. At frokostspising kan ha effekt på skoleoppmøte og fracfallsstatistikk antydes også i litteraturstudien utført av Cueto (2001).

Viktigheten av å skape positive assosiasjoner til frokostspising var også noe som ble utpekt som viktig i en masteravhandling av Pedersen (2010). Masteravhandlingen omhandlet frokostvaner i videregående skole med vekt på sosioøkonomiske forskjeller. Pedersen (2010) fant i likhet med andre undersøkelser at mange elever utelater frokostspising. Studien trekker i denne sammenheng frem betydningen av å utføre kvalitative studier for å kunne gi en nærmere beskrivelse av faktorer som predikerer ungdoms frokostvaner og som kan gi økt innsikt i hvorfor så mange velger å ikke spise frokost, samt hvordan tilpasse en frokostordning som ungdom vil benytte.

For å kunne diskutere frokosttilbudets betydning for psykososialt miljø og trivsel forutsetter det et bredt perspektiv som involverer flere aspekter som kan påvirke elevenes trivsel. Elever i 10 klasse og først året i videregående skole er de som oppgir å trives minst og som også skårer høyest på stress i forbindelse med skolearbeid (Samdal et al., 2016). Samdal et al. (2016) forklarer dette ut i fra at skoleelever i denne alderen hyppigere blir testet og utsatt for forventinger om fremtidig skolevalg og karriere. I denne alderen går også eleven inn i tenårene, en periode som ofte preges av store og raske endringer med tanke på fysisk og psykisk utvikling, sosiale relasjoner og strukturelle endringer som overgang fra ungdomsskole til videregående (Klinger et al., 2015). Analysen av Elevundersøkelsen 2014 viser at elever i videregående skole opplever minst grad av mestring og motivasjon til skolearbeidet, og at nivået synker jevnt fra Vg1 til Vg3 (Wendelborg, Røe, Federici, & Caspersen, 2015). Oppfattelsen av hvor samkjørte skolen er med tanke på reaksjoner på brudd av ordens og oppførselsreglement var også lavere i videregående enn på barne- og ungdomstrinnet (Wendelborg et al., 2015).

I en internasjonal WHO-rapport identifiseres sosiale helsedeterminanter som påvirker trivsel blant unge (Currie, 2012). De sosiale helsedeterminantene som trekkes frem er alder, kjønn, sosioøkonomisk status og hvilket land de unge er bosatt i. Den sosiale konteksten ungdommen samspiller i er også svært betydningsfull. Rapporten trekker frem forhold som sosial støtte fra familie, venner, skolemiljø og nabolag som ekstra viktig. En rekke studier har undersøkt betydningen av hvilke faktorer som er viktig for at elevene skal trives i skolen, og det er stor enighet om at skolen har en viktig rolle i dette arbeidet (Tjomsland & Viig, 2015).

Danielsen (2010) har undersøkt hvilke faktorer som bidrar til et støttende og motiverende miljø i skolen som legger til rette for trivsel og læring. Resultatene viste at støtten fra foreldre, lærere og medelever var svært betydningsfullt for elevenes selvopplevde livstilfredshet, noe som i følge Danielsen, Samdal, Hetland, & Wold (2009) også vil ha betydning for andre forhold i livet. Danielsen (2010) trekker videre frem at det kan tenkes å ligge forhold som knyttes til sosial inkludering eller ekskludering i elevens hjem- og fritidsituasjon og som kan både fremme og hemme elevens selvoppfattede livstilfredshet. En annen studie som undersøker tilsvarende

tema finner at en positiv atmosfære i skolen er spesielt viktig for elevenes livstilfredshet og trivsel (Pilkauskaite-Valickiene & Gabrialaviciute, 2015). Forfatterne påpeker derfor at forhold som skaper trivsel i skolen på denne måten vil ha stor betydning i et samfunnsperspektiv. At elevenes skoletrivsel har innvirkning på samfunnsmessige forhold blir bekreftet i flere følgende studier: Bond et al. (2007) fulgte 3000 amerikanske elever i alderen 14-16 år over to år og fant at tilhørighet til skolen og til medelever og lærere hadde betydning i forbindelse med å fullføre obligatorisk skolegang, redusere risikoen for å utvikle rusmisbruk og fremme bedre psykisk helse ved fylte 16 år. Skolens læringsmiljø har vist seg å styrke elevenes psykiske helse og redusere risikoen for frafall i videregående skole (Homlong, Rosvold, & Haavet, 2013). En svensk studie av Plenty, Östberg, & Modin (2015) har undersøkt hvordan skolens psykososiale forhold kan assosieres med positiv mental helse blant 3652 9. klassinger. Resultatene viste at elever som opplevde mer overkommelige og håndterbare skolekrav samt høyere sosial støtte fra lærere og medelever hadde større sannsynlighet for å vise evner som omsorg og samarbeid. Dette var også gjeldende blant elever, spesielt jenter, som følte seg akutt stresset. Lemma et al. (2015) finner at unges trivsel og utbredelsen av risikoatferd som røyking og alkohol har sammenheng med skolerelatert stress. Studien er tydelig på at folkehelseiltak i skolen bør vektlegge skolens miljø og tilrettelegge for inkludering, tilhørighet og kritisk tenking fremfor å fokusere på atferdsendring på individnivå.

Tjomsland and Viig (2015) viser til en rekke studier som har sett på sammenhengen mellom skoletrivsel, læringsmiljø og skoleprestasjoner og beskriver en tydelig sammenheng mellom fysisk og psykisk helse, trivsel og et godt læringsmiljø. I følge Tjomsland & Viig (2015) indikerer litteraturen at helsesektoren og utdanningssektoren har felles interesser, og at en ved å forene disse interessene kan bidra til å gjøre skolen til et bedre sted å lære og arbeide for elevene, samt et bedre sted å undervise og å arbeide for lærerne.

1.7 Folkehelsearbeid i Nordland fylkeskommune

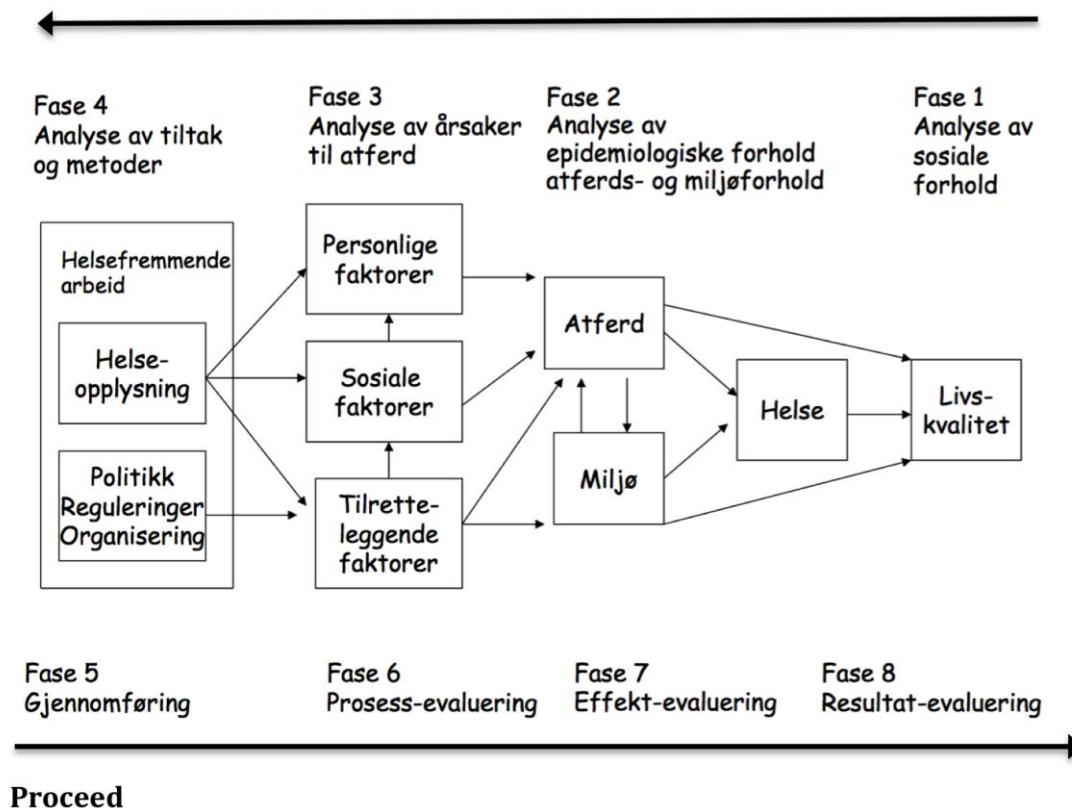
I Nordland fylkeskommune sin handlingsplan for folkehelse presenteres viktige mål og strategier som er lagt i fylkesplanen for Nordland 2013- 2025 (Nordland

fylkeskommune, 2013-2016). Handlingsplanen viser til tall fra folkehelsebarometeret fra 2012 hvor fylkeskommunen på mange indikatorer skårer signifikant dårligere enn landsgjennomsnittet. Noen eksempler på dette er blant annet: at flere personer har grunnskole som sin høyeste utdanning, flere uføretrygdete under 45 år, flere ungdom trives dårligere og mobbes mer på skolen vurdert etter trivsel hos 10. klassinger, færre fullfører videregående skole, og flere barn vokser opp med enslige forsørgere. Nordland skårer derimot høyere en landsgjennomsnittet på faktorer som lavere andel arbeidsledighet og personer i husholdninger med lav inntekt. På bakgrunn av folkehelseutfordringene legger fylkeskommunens i sin handlingsplan for folkehelse vekt på 14 resultatområder hvor et av disse omhandler barnehage og skole herunder strategier, tiltak og delmål som omfatter en helsefremmende skole. I dette arbeidet legges det blant annet vekt på å fremme sunnere matvaner i videregående skole. Et av tiltakene fylkeskommunen har igangsatt er å drive et nettverk for kantineledere. Hensikten med nettverket er å nå fylkeskommunens målsetning om at alle kantiner i videregående skoler i Nordland skal følge nasjonale retningslinjer for skolemåltidet. Videre har det vært gjennomført ulike prøveordninger på frokosttilbud i videregående skole både subsidierte og gratis med mål om å fremme sunnere kostvaner og redusere frafall. Med tilskudd fra folkehelseavdelingen i fylkeskommunen startet en videregående skole høsten 2012 med salg av frokost for kr. 10,00. Fra februar 2013 ble frokosttilbudet gratis og forlenget til vårsemesteret 2013. Skolen utførte i den sammenheng en spørreundersøkelse og resultatene viste at flere elever benyttet frokosttilbudet etter at det ble gratis, og at både elever og lærere mente at frokosten hadde positivt innvirkning på læringsutbyttet (Nordland fylkeskommune, 2016). På Fylkestinget i juni 2015 ble det bestemt at gratis frokostprosjekt skulle videreføres til alle videregående skoler i Nordland. Kostnadene ble dekket av ikkedisponerte midler fra 2014. Deretter ble det lagt inn i politiskplattform og bestemt at frokosttilbudet skulle videreføres ut skoleåret 2015-2016 innen skolenes egne budsjett. En ytterligere videreføring av frokosttilbudet er politisk ønsket men foreløpig ikke avklart.

2. Teoretisk forankring

2.1 Precede- Proceed- modellen

Precede-Proceed- modellen (PP-modellen) er et kjent planlegging, gjennomførings- og evalueringsverktøy i helsefremmende arbeid utviklet av Green og Kreuter i 1961 og har i senere tid blitt videreutviklet (Green & Kreuter, 2005). I denne studien vil modellen bli benyttet som et rammeverk. Modellen er økologisk og har til hensikt å utvikle effektive og bærekraftige intervensjoner gjennom analyse av faktorer knyttet til person, sosialt miljø og fysisk og strukturelt miljø. Modellen har to hovedfokus: 1) Precede som omfatter kartlegging og analyse av informasjon til bruk i planlegging av helsefremmende intervensjoner (Fase 1-4). 2) Proceed som har hovedfokus på implementering og evaluering av intervensjonene (Fase 5-8). Modellen legger stor vekt på medvirkning i form av involvering av målgruppen i utviklingsprosessen og bygger på andre teorier og modeller avhengig av hvor en befinner seg i modellens ulike faser. Ved å analysere eller kartlegge ulike faktorer på individ- gruppe og miljønivå øker sjansen for at intervensjonen treffer målgruppen og vil dermed påvirke måloppnåelse i positiv retning. Figur 2 viser modellens faseinndeling under Precede- Proceed



Figur 2 PP-modellens faseinndeling under Precede – Proceed (Green & Kreuter, 2005).

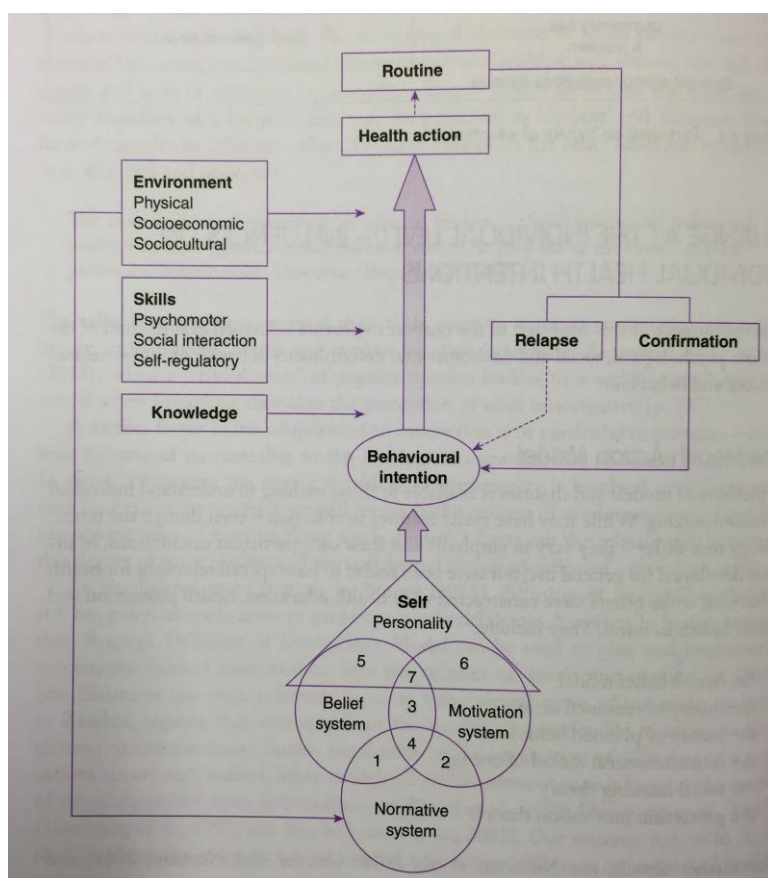
Fase 1- 2 tar for seg en analyse av sosiale, epidemiologiske, atferds- og miljøforhold, og handler i stor grad om befolkningens oppfatninger av egen helse og egne behov. Utfordringer innen atferds- og miljømessige forhold blir identifisert, samt hvilke grupper i befolkningen som er mest utsatt. I denne fasen vil den sosiale helsedeterminants modell av Dahlgren & Whitehead (1991) stå sentralt (figur 1 s. 5), og ungdom vil i denne undersøkelsen være en utsatt gruppe hvor utdanning vil være en viktig helsedeterminant for utjevning av sosial ulikhet i helse. Fase 3 analyserer årsaker som påvirker atferd og miljø, og med bakgrunn i den foreliggende studiens hensikt vil fase 3 være svært sentral. Dette ved at fasen vektlegger tre hovedfaktorer: 1) *Personlige faktorer* (predisponerende) inkluderer individenes eller befolkningens kunnskap, holdninger og verdier til egne helsebehov. Her plasseres elevenes oppfatninger og vurderinger om frokosttilbudet, kosthold og trivsel. 2) *Sosiale faktorer (forsterkende)* er faktorer som kan forsterke atferd enten i positiv eller negativ retning og kan knyttes til sosial anerkjennelse, opplevd mestring og selvtillit. I

denne fasen vil sosial kapital ha stor betydning (*Putnam, 1995*). Hvordan elevene opplever det sosiale fellesskapet i kantinen vil i følge fase 3 og de sosiale faktorene ha innvirkning på elevenes atferd som i denne studien kan relateres til oppmøte og frokostspising. 3) *Tilretteleggende faktorer* omhandler ressurser eller barrierer i miljøet som har betydning for individets og befolkningens daglige valg. I denne studien relateres tilretteleggende faktorer til skolens fysiske- og strukturelle miljø som blant annet kantinen utforming og mattilbud, samt tilgang til sunn og usunn mat utenfor skolens område. Fase 4 er analyse av tiltak og metoder som omhandler blant annet administrative reguleringer, lokalpolitiske vedtak og organisasjonsstrukturer som vil være betydningsfulle for planlegging og iverksetting av helsefremmende strategier. I denne fasen vil Nordland Fylkeskommunen sitt arbeid med frokosttilbudet være av betydning da elevenes meninger om frokosttilbudet i stor grad kan knyttes til Fylkeskommunens organisering både på nivå 1 (regionalt) og nivå 2 (lokalt). Fase 5-8 tar for seg gjennomføringsfasen hvor det planlagte tiltaket settes ut i praksis samt ulike evalueringsprosesser underveis og i etterkant av gjennomføringen.

2.2 Health Action Model

Health action model (HAM) ble utviklet av Tones tidlig på 1970 og ble senere videreutviklet og tilpasset med ny kunnskap (Green et al., 2015). Modellen identifiserer viktige psykologiske, sosiale og miljømessige påvirkninger som kan forklare individets handling. I denne studien vil HAM bli benyttet i PP- modellen (Green & Kreuter, 2005) for å forklare mulige faktorer i PP- modellens fase 3, og hvordan disse kan påvirke adferds- og miljøforhold i fase 2. HAM tar for seg to hoveddeler hvor den første delen omhandler individets intensjon om å utføre en handling og den andre omhandler det å overføre intensjonen til en faktisk handling. Fire samhandlende faktorer er med på å avgjøre sannsynligheten for at et individ utvikler en intensjon om en atferdsendring. Disse faktorene er overbevisning/oppfatninger, motivasjon, personlighet (jeg'et) og det normative system. Overbevisning (belief) går ut på hva individet selv oppfatter til tross for at forskning og statistikker ikke nødvendigvis viser det samme. Motivasjon er knyttet opp mot følelsene og er det som "trekker" individet mot å oppnå et mål. En tredje faktor er det normative system som påvirkes blant annet av venner, familie, massemedia, 20

nasjonale- og lokale normer. Personlighet eller jeg'et utgjør individet og består blant annet av selvtilit. Det å gå fra og ha en intensjon til handling påvirkes av tre hovedfaktorer hvor den ene er miljøet som omfatter fysisk, sosioøkonomiske og sosiokulturelle faktorer. Miljøet kan i denne studien knyttes til elevenes fysiske skolemiljø, boforhold og sosial støtte. At miljøet er støttende er svært viktig. Den andre faktoren er ferdigheter som påvirkes av psykomotoriske funksjoner (hvordan musklene fungerer i forbindelse med hjernen), sosiale relasjoner og selvregulering. Den tredje er kunnskap. Videre vektlegger modellen at handlingen må gjentas over tid slik at det skapes en rutine. Rutinen kan deretter få to mulige utfall: enten et tilbakefall (relapse) eller en bekreftelse (confirmation) på at intensjonen er oppnådd. Ved hjelp av HAM kan det være mulig å identifisere og forklare suksessfaktorer og barrierer i forbindelse med frokostspising, kostholdvaner, oppmøte og gjennomføring av et utdanningsforløp.



Figur 3 Health Action Model (HAM) (Green et al., 2015).

2.3 Banduras sosial kognitive læringsteori

I den første delen av HAM (Green et al., 2015) som omhandler individets intensjon om å utføre en handling kan Banduras sosial kognitive læringsteori benyttes for en bedre forståelse for en oppstått intensjon. Banduras sosial kognitive læringsteori er en teoretisk ramme som analyserer motivasjon, tanke og handling i et sosialt og kognitivt perspektiv (Bandura, 1986). Teorien handler i store trekk om hvordan atferden, personlige faktorer og miljøet påvirker hverandre gjensidig, og hvordan en endring i et av elementene vil ha betydning på de andre. Teorien tar utgangspunkt i to kognitive prosesser, hvor den ene prosessen er resultatforventning som beskriver personens tro på at en atferd vil gi ønsket effekt. Den andre prosessen er mestringsforventning som vil ha innvirkning på hvor mye energi den enkelte vil legge i atferden, og på hvilket plan personen velger å bruke den energien er en vesentlig forutsetning for at atferden skal bli varig (Bandura, 1977). I følge teorien vil mestringsforventning utvikles ved hjelp av fire metoder: gjennom å gjøre egne erfaringer, observere andres erfaringer, språklige overtalelser og opplevde erfaringer. Bandura innførte videre begrepet om modellering og mener at mennesker gjennom hele livet påvirkes av mennesker i det sosiale nettverk som blant annet familiemedlemmer. Disse fremstår som rollemodeller det er ønskelig å imitere (Espnes & Smedslund, 2009). Teorien har vist seg å fungere godt i miljøer der sosialt samvær er av stor betydning, og miljøer som inneholder mennesker med lav sosioøkonomisk status (Prescott & Børtveit, 2004). Det er derfor tenkelig at Banduras teori kan være med å belyse årsaker og sammenhenger til hva som motiverer eller hindrer elevene til å møte tidlig på skolen for å spise frokost.

2.4 En salutogenetisk tilnærming

Ved en salutogen tilnærming rettes oppmerksomhet mot god helse og hvor målet er å legge til rette for helsefremmende aktiviteter som skaper et godt liv (Lindström, Eriksson, & Sjøbu, 2015). Opplevelsen av god helse vil være av stor betydning for livskvalitet (Lindström et al., 2015). I den salutogene modellen utviklet av Aron Antonovsky er budskapet knyttet til helse som en ressurs hvor mennesket selv har evner til å skape god helse (Antonovsky & Sjøbu, 2012). I modellen illustreres begrepet ”*Sence og coherence*”, opplevelse av sammenheng (OAS) som består av tre

komponenter: 1) *Begripelighet* omhandler hvordan enkelt mennesket oppfatter indre og ytre stimuli. Et menneske som opplever stimuli som strukturert, ordnet og sammenhengende vil i større grad forvente at stimuli det utsettes for i fremtiden vil oppleves forutsigbart og forståelig. Dette kan blant annet assosieres til i hvilken grad den enkelte elev opplever skoledagen som strukturert og sammenhengende og forutsigbar. 2) *Håndterbarhet* sier noe om i hvilken grad enkelt mennesket har ressurser til rådighet for å kunne takle utfordringer og krav som det står overfor. Ressursene til rådighet knyttes til egne eller en legitim annen person det oppleves tillit til. I dette legges det vekt på elevens iboende evner/ressurser til å mestre skoledagen og de utfordringer det måtte medføre. Elevenes grad av sosial støtte vil være viktig. 3) *Meningsfullhet* som kan forstås som selve motivasjonselementet og hvorvidt disse utfordringene og kravene er verdt å engasjere seg følelsesmessig i. Meningsfullhet vil være den mest betydningsfulle komponenten i OAS da mening bidrar til at situasjoner og hendelser lettere fremstår som begripelige og håndterbare. Alle de tre komponentene samspiller med hverandre og vil blant annet være betydningsfulle for utviklingen av en trygg identitet, et positivt selvbilde og god mestringstro. Dette er komponenter som kan påvirke den enkelte elevs skolemotivasjon og være vesentlig for at eleven møter på skolen eller ikke. Utviklingen av OAS forutsetter generelle motstandsressurser knyttet til menneskets kapasitet og til dets nære og fjerne omgivelser. Det kan være både materielle og ikke- materielle kvaliteter, og eksempler på motstandsressurser kan være penger, bolig, selvbilde, kunnskap, sunne holdninger, og sosiale relasjoner. For å kunne utvikle en sterk OAS må minst fire av de generelle motstandsressursene være tilgjengelige: meningsfylte aktiviteter, eksistensielle tanker, kontakt med indre følelser og sosiale relasjoner (Lindström et al., 2015). Lindström et al. (2015) viser videre til en rekke studier som bekrefter sammenhengen mellom en sterk OAS og sunnere atferd. I denne studien vil OAS bli benyttet for å belyse og diskutere frokosttilbudet innvirkning på elevenes motstandsressurser.

Resiliens er et annet begrep som i likhet med salutogenese benyttes mot menneskers psykologisk motstandskraft mot negative påkjenninger (Borge, 2007). Sett i et skolemiljø vil resiliens kunne være elevenes evner til å vise en sunn utvikling og mestre skolegangen til tross for stressrelaterte situasjoner (Sletteland & Donovan,

2012). I denne studien kan dette relateres til overgangen fra ungdomsskole til videregående skole hvor elevene står overfor en ny hverdag med høyere krav og forventninger (Klinger et al., 2015).

2.5 Prinsipper for vellykket implementering

Enkelte prinsipper har vist seg å være ekstra viktig for vellykket implementering og Nutbeam, Harris, & Wise (2010) har utviklet en modell for implementering og hva som påvirker prosessen. Implementeringsprosessen består av fire elementer: bevisstgjøring, adopsjon, gjennomføring og institusjonalisering. Bevisstgjøring omhandler å få opp interesse og støtte for organisatorisk endring. Adopsjon tar for seg om en organisasjon velger å implementere intervensjonen eller forkaste den, forhold som egenskaper ved intervensjonen og fleksibilitet vil være avgjørende. Intervensjoner som oppfattes som nyttig adopteres lettere. Om intervensjonen er så god at den gjennomføres i den ordinere driften og opprettholdes over tid omtales det som institusjonalisering. Intervensjonene er som oftest planlagt av personer utenfor systemet som eksempelvis spesialister, byråkrater eller forskere (Green et al., 2015). Iverksettelsesstrategien ”top down” blir ofte brukt ved implementering av politikk da den er utviklet og iverksettes av spesialister (Green et al., 2015). Iverksettelsesstrategien ”bottom up” er mest forenlig med helsefremmende idealene da den ivaretar brukernes perspektiver og sikrer deres deltakelse. En kombinasjon disse vil ofte fungere best da en både sikrer faglig fundament og brukernes prinsipper (Green et al., 2015). Kapasitet er et komplekst begrep som blir definert på mange ulike måter. En enkel definisjon er i følge Flaspohler, Duffy, Wandersman, Stillman, and Maras (2008): ferdigheter, motivasjon, kunnskap og holdninger som er nødvendig for å gjennomføre innovasjoner som eksisterer ved enkeltpersoner, organisasjoner og samfunnsnivå. Fixen, Naoom, Blase, Friedman & Wallace (2005) utførte en litteraturstudie med hensikt å identifisere hva som skal til for vellykket implementering. Studien finner en avstand mellom teori og praksis og trekker frem struktur i ”human service” og mangel på ressurser som en del av utfordringene.

Med begrepet implementering i en skolesammenheng fokuseres det på hvordan planer, tiltak og/eller programmer blir omsatt til praksis. Ved implementering av

helsefremmende tiltak i skolen er det i følge Rowling & Samdal (2011) tre overordnede forhold som er nødvendig for å få til en vellykket implementering: 1) Ledelse som omfatter forankring, administrativ og pedagogisk ledelse 2) Klargjøre organisasjonen for endring med vekt på å planlegge for skoleutvikling, kunnskaps- og kompetanseutvikling samt elevinvolvering og -deltakelse 3) Organisasjonsmessige tilretteleggende faktorer som relasjonell og organisatorisk støtte, partnerskap og nettverk samt sikre videreføring- bærekraftighet og institusjonalisering. Forholdene samspiller og vil påvirkes av både kontekst og kulturelle faktorer (Rowling & Samdal, 2011).

3. Problemstilling

Med bakgrunn i presentert litteratur er følgende problemstilling formulert:

”Hvilken betydning har et gratis frokosttilbud i videregående skole for elevenes kostvaner og opplevelse av trivsel?”

4. Metode

I denne studien er det valgt å benytte et intensivt design hvor en går i dybden på et fenomen som er ønskelig å få bedre kjennskap til (Jacobsen, 2015). I følge Jacobsen (2015) beskrives det å gå i dybden ut i fra to forhold: A) Å få frem så mange nyanser og detaljer som mulig B) Å forsøke og få en så helhetlig forståelse som mulig mellom person og den konteksten personen befinner seg i. I denne sammenheng var det ønskelig å få frem elevenes forståelse for å få et helhetlig bilde av hvordan de oppfattet frokosttilbudet.

4.1 Små-N- studier

Det er valgt å benytte ”Små- N- studier” som i følge Jacobsen (2015) passer når en skal undersøke et fåtall enheter, og gå i dybden på hver enkelt enhet, som i dette tilfellet vil være to skoler. Videre kan ”Små- N- studier” være nyttig når det er ønskelig å trekke ut enheter fra ulike kontekster med fokus på et spesifikt fenomen og belyse dette fra ulike ståsteder (Jacobsen, 2015). ”Små-N-studier” går ofte på tvers av flere caser og kan skape et bredt perspektiv med en rik beskrivelse av fenomenet (Jacobsen, 2015). Ved å benytte ”Små-N-studier” vil en altså kunne forstå frokosttilbudet som fenomen uavhengig av hvilken studieretning eller videregående skole elevene går på (kontekst).

4.2 Metodevalg

Datainnsamlingsmetodene som ble benyttet i denne undersøkelsen var gruppeintervju med elever fra videregående skole samt observasjon under en frokost. På bakgrunn av studiens problemstilling ble det valgt en kvalitativ forskningsmetode, da denne metoden kan bidra til en nyansert beskrivelse av frokosttilbudet. En kvalitativ metode egner seg ofte til å avklare et uavklart tema nærmere, og til å få fram en nyansert beskrivelse av tema når det er ønskelig å se sammenhengen mellom individ og kontekst (Jacobsen, 2015). Datainnsamlingsmetode som velges vil påvirke dataens gyldighet og pålitelighet fordi alle metoder er selektive i sin informasjonsinnsamling (Jacobsen, 2015).

4.2.1 Utvalg

Utvalget består av elevinformanter fra videregående skole med yrkesfaglig utdanningsprogram. Det ble lagt til grunn et strategisk, kriteriebasert utvalg som ifølge Dalland (2014) er når informantene er valgt fordi de besitter bestemte kunnskaper og erfaringer som vil være nyttig for undersøkelsens formål.

4.2.2 Rekruttering av skoler og informanter

Rekrutteringen av skoler ble gjort i nært samarbeid med folkehelseavdelingen i Nordland fylkeskommune som sammen med utdanningsavdelingen i fylkeskommunen valgte ut hvilke videregående skoler de mente var aktuelle ut i fra utvalgskriterierne som lå til grunn for undersøkelsen:

- To offentlige videregående skoler
- Bredde i studietilbud innenfor yrkesfaglig studieretning
- Deltar i frokostprosjekt i regi av Nordland fylkeskommune

Utdanningsavdelingen kontaktet rektorene ved skolene og avklarte om det var ønskelig å delta i prosjektet. Rektorene fikk ytterligere informasjon om studiet tilsendt via e-post (vedlegg C og vedlegg D) etter at de takket ja til å delta. Rekrutteringen av informanter ble utført av en ansatt ved skolen som stod fritt til å velge elever ut i fra følgende kriterier:

- Elever av begge kjønn fra videregående trinn 1 (vg1)
- Elever av begge kjønn fra videregående trinn 2 (vg2) og/eller videregående trinn 3 (vg3)
- To elevgrupper med 4-7 elever i hver gruppe

Elvene som meldte seg fikk tilbud om gratis lunsj under intervjuet. Lunsjkostnadene ble dekket folkehelseavdelingen i fylkeskommunen og var avklart på forhånd. De ble ikke opprettet kontakt med informantene i forkant av intervjuene.

At informantene representere flere årstrinn var viktig for å avdekke om det lå ulikheter mellom elevenes oppfatninger av frokosttilbudet ut i fra hvor langt de var i den videregåendeopplæringen. Det var ønskelig at hver gruppe representerte begge

kjønn da det kan foreligge ulike oppfatninger mellom kjønnene som kunne være interessant for undersøkelsen.

4.2.3 Presentasjon av deltakerskoler og informanter

Skolene representerte to ulike kommuner. Skole A hadde om lag 1300 elever og skole B hadde om lag 500 elever. Skole B hadde to avdelinger fordelt på ulike lokasjoner som i studien presenteres som skole B1 og B2.

Til sammen deltok 25 elever i studien hvor 12 var elever fra skole A og 13 var elever fra skole B1 og B2. Totalt ble kjønnsfordelingen 12 jenter og 13 gutter. Tabell 1 gir en oversikt over antall informanter og gruppeinndeling. Gruppene ble vilkårlig satt sammen og inneholdt begge kjønn. Gruppestørrelsen lå på mellom seks til syv deltakere noe Jacobsen (2010) beskriver som smågrufforskning hvor antallet antas å være mellom fem- åtte deltakere.

Skole	Gruppe 1	Gruppe 2
Skole A	7 elever	6 elever
Skole B1	6 elever	
Skole B2		6 elever

Tabell 1 Oversikt over antall informanter og inndeling til gruppeintervjuer

4.3 Datamateriale

For å få en bred og helhetlig forståelse og av elevenes oppfatninger om frokosttilbudet ble det i dette studiet valgt å benytte gruppeintervju. I følge Jacobsen (2015) kan gruppeintervju egne seg godt når det er ønskelig å utvikle ny kunnskap gjennom individers erfaringer med et spesielt forhold. Videre kan gruppesamtaler være hensiktsmessig når hensikten er å avdekke en bredde i synspunkter, holdninger og erfaringer (Johannessen, Christoffersen, & Tufte, 2010). I følge Johannessen et al.

(2010) kan også deltakerne sette pris på å kunne dele og sammenligne erfaringer. Gjennom samtale med andre deltakere i samme situasjon kan deltakerne få et større perspektiv og utvikler meninger i løpet av prosessen. (Jacobsen, 2015).

Videre ble det benyttet observasjon under en frokost i kantinen ved skole A og B1. Observasjon som metode kan egne seg godt når det er ønskelig å vite hvordan sosiale fenomener utfolder seg og hvordan de kan tolkes (Mason, 2002 i Johannessen et al., 2010, p. 118). I denne studien ble observasjon brukt som en supplerende metode for å kunne støtte funn fra gruppeintervjuene samt gi intervjuer en bedre forståelse av frokosttilbudet.

4.3.1 Gruppeintervju

Det ble gjennomført til sammen fire gruppeintervjuer i studien, to ved hver av de representerte skolene (tabell 1). Datamaterialet ble samlet inn perioden 02. November- 06. november 2015. På bakgrunn av prosjektets omfang ble det nødvendig å avgrense antall gruppeintervjuer. I følge Johannessen et al. (2010) kan tenkes at det er tilstrekkelig med mellom tre-fem grupper fordi flere grupper ofte ikke bidrar med noe særlig ny informasjon. Tidspunktene for intervjuene ble i samarbeid med skolene lagt til elevenes midttime, for at elevene ikke skulle gå glipp av verdifull undervisning. Før intervjustart mottok elevene ytterligere informasjon om forskningsprosjektet (vedlegg D) hvor elevene også ga sin godkjenning. På bakgrunn av gjennomført pilotstudium som omtales senere samt tidsramme og reiserute ble det avgjort å gjennomføre gruppeintervjuene uten hjelp fra assistent. Elevene fikk beskjed om dette før intervjustart da assistenten var nevnt i informasjonsskrivet. Det ble benyttet båndopptaker og tatt notater under intervjuene. Alle intervjuene fant sted ved de utvalgte skolene. Intervjuene ved skole A ble holdt i et grupperom utstyrt med egen kjøkkenkrok og sofagrupper som i ulike sammenhenger ble benyttet av elevene. Ved både skole B1 og B2 ble intervjuene gjennomført i et av skolens møterom. Det var ordinære møterom i lyse farger med godt lys fra vinduer. I begge rommene var det et lengre ovalt bord. Intervjuene ble gjennomført ut i fra en semistrukturert intervjuguide (Johannessen et al., 2010) med standardiserte spørsmål (vedlegg A), og var inndelt etter følgende tema: kostvaner, psykososialt miljø, trivsel og frafall. Hvert gruppeintervju varte i 40-60 minutter.

4.3.2 Observasjon

Det ble gjennomført en kvalitativ og åpen observasjon hvor elevene på forhånd ble informert om observasjonen noe som er i tråd med Jacobsen (2010). Observasjonsfeltet var kantine-lokalet under en frokost ved skole A og B1. Ved skole B2 ble det gjort en befaring i kantinen uten elever, dette på grunn av datainnsamlingens begrensede tidsramme. Observasjonens tidsramme ble satt til frokostens lengde inklusiv fem minutter før start og etter slutt. Observatørposisjonen varierte noe ut i fra kantine-nes utforming og hvor det var mest naturlig å plassere seg. I følge Dalland (2014) er observatørposisjonen et skjermet sted hvor det er lett kan ta notater uten å vekke for mye oppmerksomhet. Under frokosten ved skole A var plasseringen mest naturlig langt bak i kantinen med god oversikt. Ved skole B1 var det mer hensiktsmessig å plassere seg langt fremme ved frokostbuffeen for god oversikt, men samtidig være mindre synlig for elevene. Ved start og slutt ble observatørposisjonen utført fra ulike vinkler ved begge skolene. Det ble benyttet en semistrukturert observasjonsguide med temainndeling: fysisk- og strukturelt miljø og sosiale forhold (vedlegg B). Det fysiske- og strukturelle miljøet ble observert i kantine B2 på lik linje som A og B1. Det ble også tatt bilder av kantine-lokalene. Tilnærmingen i en kvalitativ orientert observasjon beskriver (Dalland, 2014) som en helhetlig observasjon hvor det er ønskelig med et mest mulig fullstendig bildet av det som blir studert. En slik observasjon kan blant annet rette seg mot relasjoner og samspill mellom mennesker og er prosessorientert hvor en forsøker å få dybde og forståelse for det fenomenet som studeres.

4.4 Pilotstudium

I forkant av studiet ble det gjennomført et pilotstudium også kalt før-undesøkelse eller eksplorerende kartlegging (Befring, 2007). Bakgrunnen for pilotstudien var ønske om forbedre spørsmål, problemstillinger og skaffe relevant erfaring fra intervju-situasjonen og dermed være godt forberedt til datainnsamlingen (Befring, 2007). Før pilotstudien ble intervjuguiden testet på to medstudenter og førte til justering av temaoppbygging. Pilotstudien ble utført ved en videregående skole i Hordaland som i likhet med skolene i undersøkelsen tilbød gratis frokost. Gjennomføringen ble fordelt på to dager hvor observasjonsguiden ble testet første dag

og gruppeintervjuet siste dag. Fem elever deltok i gruppeintervjuet som ble utført i elevenes midttime. Skolen tilbød gratis lunsj til de elevene som deltok. Gjennomføring av pilotstudium var svært nyttig og ga gode erfaringer med tanke på utvikling og testing av teoretiske spørsmål, tekniske omstendigheter og praktiske løsninger. I følge Malterud (2012) er gode forberedelser viktige suksessfaktorer for et vellykket gruppeintervju.

4.5 Analyseprosessens ulike faser

4.5.1 Transkripsjon

I denne fasen ble de empiriske dataene fra gruppeintervjuene gjort håndgripelig og konkret for analyse ved transkribering av lydopptak (Malterud, 2012). I prosessen med transformasjon fra tale til tekst ble det notert ned tanker på eget ark underveis i transkripsjonen, dette ble gjort som et første steg i analysen for å skaffe oversikt over materialet og etablere et helhetsinntrykk av data (Malterud, 2012). For å lette det videre analysearbeidet ble de transkriberte intervjuene merket med fargekoder.

4.5.2 Analyse

I denne studien ble det benyttet en fenomenologisk analyse som tok utgangspunkt i å analysere meningsinnholdet i datamaterialet (Johannessen et al., 2010). Analysen tar utgangspunkt i fire hovedsteg av meningsinnhold (Malterud, 2011, Johannessen et al., 2010).

1. helhetsinntrykk og sammenfatning av meningsinnhold
2. koder, kategorier og begreper
3. kondensering
4. sammenfatning

I første fase ble det transkriberte materialet lest igjennom for å danne et helhetsinntrykk og interessante og sentrale temaer ble notert. Deretter ble det foretatt en sammenfatning av meningsinnhold hvor mest mulig irrelevant informasjon ble

fjernet og den sentrale informasjonen ble fortettet (Thagaard, 2009, Johannessen et al., 2010). Uttalelser og lange setninger ble komprimert til kortere setninger noe Kvale og Birkmann, 2009, Johannessen et al. (2010) betegner som meningsfortetting. I andre fase ble det identifisert meningsbærende elementer som var relevant for studiens problemstilling (Johannessen et al., 2010). De meningsbærende elementene består av tekstelementer som gir kunnskap og informasjon om hovedtemaene som studeres. Tekstelementene ble merket i margin med et eller flere kodeord og i løpet av fortolkningsprosessen gikk det fra primært beskrivende koder til mer tolkende og teoretiske koder (Thagaard, 2009, Johannessen et al., 2010). I analysens tredje fase kalt kondensering ble de ulike kodene satt sammen i en tabell (Johannessen et al., 2010). I denne fasen ble det også utviklet kategorier som var mer abstrakte enn de opprinnelige koden. I den siste fasen ble materialet sammenfattet og rekontekstualisert for å kunne identifisere mønstre, sammenhenger og prosesser som videre kunne forstås ut i fra eksisterende forskning og teorier. Totalt ble det identifisert 22 koder som videre plassert i fem kategorier. Tabell 2 viser en sekvens fra analysen hvor fem meningsenheter ble til fire koder som til slutt ble kategorisert som *Kostholdsoppfatning og kostholdsvaner*.

Meningsenheter	Kondenserte meningsenheter	Kode	Kategori
<p><u>I:</u> forsøk å beskriv en skolehverdag uten frokost, hvordan hadde det vært for dere? <u>elev 5:</u> det blir jo litt tyngre å starte dagen <u>elev 3:</u> ja du går jo sulten frem til lunsj</p>	<p>Uten frokosttilbud hadde det blitt en tyngre start på dagen og en ville gått sulten frem til lunsj</p>	<p>Kroppslige fornemmelser</p>	<p><i>Kostholds oppfatning og kostvaner</i></p>
<p><u>elev 6:</u> eneste er at vi har en brusautomat, ned i krysset her <u>elev 5:</u> ja, den blir mye <u>elev 1:</u> ja den blir godt brukt ja <u>elev 6:</u> ja den tror jeg blir påfylt daglig, nesten i alle fall, om ikke annen hver dag <u>elev 5:</u> ja, det er noen som svir av mye penger der</p>	<p>En brusautomat i nærheten som blir mye brukt, fylles på daglig eller annen hver dag.</p>	<p>Tilgjengelighet</p>	
<p><u>elev 6:</u> ja det koster tjue kroner brusen, de selger jo ikke kald brus her, her er det kun iste, litago og iskaffe og sånt <u>elev 4:</u> sånne sunne ting <u>elev 6:</u> noisy har det også ja..juice-brus som det også kalles</p>	<p>Kantinen selger ikke brus, den selger bare sunne ting som Litago, Iste, Iskaffe og Noisy</p>	<p>Kostholdsoppfatning Tilgjengelighet</p>	
<p><u>elev 3:</u> ja, maten her er ganske grov og det er ganske bra <u>elev 4:</u> den holder ganske lenge, grov mat, veldig mye mer</p>	<p>Opplever at maten de selger i kantinen er grov og metter godt og lenge</p>	<p>Kostholdsoppfatning Tilgjengelighet</p>	
<p><u>elev 5:</u> når vi har på litt grillkrydder og litt.. <u>elev 6:</u> da er det veldig spisesnes altså <u>I:</u> ja, så det at en kan lage ostesmørbrød det.. <u>elev 3:</u> ja det er et must! <u>elev 5:</u> det er veldig mange som gjør det <u>elev 6:</u> ja det har blitt veldig populært</p>	<p>Ostesmørbrød er veldig populært og det smaker spesielt godt med grillkrydder</p>	<p>Kostholds-vaner Tilgjengelighet</p>	

Tabell 2 Analysens fjerde fase fra kode til kategori: kostholdsoppfatning og kostvaner

4.6 Forskerrollen

I kvalitative forskningsmetoder vil resultatet være avhengig av hvordan intervjueren bruker seg selv som metodisk verktøy (Haliker, 2008, Malterud, 2011). Halkier & Gjerpe (2010) understreker betydningen av intervjuerens evne til å utstråle oppriktighet, sans for humor og fleksibilitet, samt evne til å lytte og huske det som blir sagt. I intervjurollen skal en finne en god balanse mellom innlevelse og distanse (Halkier & Gjerpe, 2010). I første møte med informantene ble det vektlagt å være imøtekommende og skape en trygg ramme og legge til rette for god dynamikk blant deltakerne i for gruppeintervjuet. Intervjuer håndhelse på hver enkelt informant og ga dem tid til å summe seg før de fikk en nærmere presentasjon av forskningsprosjektet. Informantene fikk servert et påsmurt brødmåltid i starten av intervjuet da dette var en vellykket erfaringene fra pilotstudie. Informantene ble plassert i en halvsirkel hvor alle kunne se og høre hverandre.

4.7 Forforståelse

I dette studiet har forskeren hatt god kjennskap til fagområdet som undersøkes. Gjennom et utdanningsforløp fra yrkesfagligutdanning i barne- og ungdomsarbeid, bachelor i folkehelsearbeid til mastergrad innen fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø har forskerens formelle erfaring- og kunnskapsmessige kompetanse innen helsefremmende arbeid. Kompetansen har påvirket fokuset i studien, og interessen for sammenhengen mellom sunne mat- og måltidsvaner, trivsel og livskvalitet har vært avgjørende for nysgjerrighet, engasjement, og utholdenhet i arbeidsprosessen. I valg av forskningstema lå det til grunn et sterkt ønske om bidra til videreutvikling av helsefremmende tiltak i skolen som kan være av betydning for utjevning av sosial ulikhet og bidra til en helsefremmende skolegang for norske elever. Forforståelse er kunnskaper og oppfatninger mennesker har om virkeligheten som ofte er ubevisst men helt nødvendig for å kunne tolke og forstå virkeligheten (Johannessen et al., 2010). Som forsker startes det sjeldent med blanke ark og forforståelse vil derfor påvirke hele forskningsprosessen fra ide til prosjekts slutt (Johannessen et al., 2010). I all forskning er det derfor av stor betydning at forskeren har en kritisk og refleksiv holdning til egen forforståelse og ståsted i forskningsfeltet (Malterud, 2011). Spesielt

viktig er dette i kvalitativ forskning da forsker og informant sammen skaper ny empiri gjennom dialog og tolkning (Malterud, 2011).

4.8 Etske betraktninger

I kvalitativ forskning vi forskeren møte andre mennesker i forbindelse med datainnsamlingen, noe som kan føre til at det oppstå etiske problemstillinger (Johannessen et al., 2010). Som forsker er det derfor nødvendig å ta stilling til hvilke hensyn som bør tas for at temaet blir belyst mest mulig etisk forsvarlig (Johannessen et al., 2010). Det er utviklet sentrale prosedyrer for å ivareta etiske grunnprinsipper for forskning gjennom Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teknologi (De nasjonale forskningsetiske kommiteene., 2016). De sentrale prosedyrene ble benyttet i utformingen av prosjektbeskrivelse som en del av søknadsprosessen til Norsk Samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS (NSD). Forskningsprosjektet ble i sin helhet godkjent av NSD (vedlegg E).

4.8.1 Konfidensialitet

Datamaterialet fra lydfilene ble lagret på forskningsserveren ved Høgskolen i Bergen med begrenset tilgang av prosjektleder og veiledere. De lagrede lydfilene blir slettet ved prosjektslutt. I transkriberingen ble navn erstattet med fiktive navn og til slutt omgjort til nummer i presentert resultat. På denne måten ble det nære forholdet til datamaterialet og verdifulle detaljer beholdt så lenge som mulig samtidig som prinsippet om anonymitet ble ivaretatt. Det ble foretatt et bevisst valg om å unnlate kjønn i studien, dette for at fordelingen mellom jenter og gutter var ulikt mellom skolene og kunne ført til at enkeltelever ble gjenkjent. I utvelgelsen av skoler og informanter bistod to avdelinger i Nordland fylkeskommune, folkehelse- og utdanningsavdelingen. De to avdelingene ble på bakgrunn av satte kriterier enige om hvilke skoler de mente egnet seg best til å delta. Utdanningsavdelingen fikk ansvaret for rekrutteringen av skoler og tok direkte kontakt med rektor og avklarte om det var ønskelig å delta i prosjektet eller ikke. Begge de forespurte skolene deltok i studien. På bakgrunn av satte kriterier var det skolen selv som valgte ut aktuelle informanter. Det var derfor ikke knyttet kjennskap til informantene før det første møte, noe som kan tenkes å styrke konfidensialiteten.

4.8.2 Frivillighet og informert samtykke

Det var frivillig å delta i forskningsprosjektet og informantene i studiene hadde alle nødvendig samtykkekompetanse og kunne på egne vegne bestemme om de ønsket å delta eller ikke. Det er et etisk ansvar at forskeren formidler informantene på en slik måte at de føler en frihet til å bestemme om de vil delta eller ikke (De nasjonale forskningsetiske kommiteene., 2016). At forskeren ikke direkte rekrutterte informantene kan også i større grad fristille elevene til selvvalgt deltakelse. I tråd med forskningsetiske retningslinjer (De nasjonale forskningsetiske kommiteene., 2016) ble de utarbeidet et samtykkeskjema hvor formålet med prosjektet og dataens behandling og bruksområde ble beskrevet (vedlegg D). Forespørselen om deltakelse i forskningsprosjektet ble først sendt til skolene slik at elevene kunne gjøre seg kjent med innholdet før intervjuet. Nye eksemplarer av samtykkeskjema ble medbrakt, gjennomgått og signert før intervjuet startet. Elevene ble opplyst om at de på hvilket som helst grunnlag kunne trekke sitt samtykke. Alle elevene valgte å signere og ingen har trukket sitt samtykke. Videre ble det utarbeidet og sendt ut samtykkeskjema for observasjon (vedlegg C). I forkant av utsendelsen ble det avklart per telefon med NSD at det var tilstrekkelig med skriftlig tillatelse fra rektor og kantineleder og at skolen videre informerte elevene skriftlig eller muntlig om observasjonen.

4.9 Studiets pålitelighet, troverdighet, og overførbarhet

I metodelitteraturen benyttes de ulike begreper for å måle kvaliteten på kvalitative forskning og i denne studien er det valgt å benytte pålitelighet, troverdighet og overførbarhet (Johannessen et al., 2010).

4.9.1 Pålitelighet

I den foreliggende studien har forskningsprosessen blitt nøye beskrevet blant annet gjennom pilotstudie, detaljert beskrivelse av valgt metode for datainnsamling og innsyn i analyseprosessen. Det har gjennom hele forskningsprosessen foregått en nær dialog og et tett samarbeid med veiledere samt medstudenter gjennom temabaserte skriveseminar og diskusjonsgrupper. I kvalitativ forskning bruker forskeren seg selv som instrument og samtalen mellom forsker og informant vil styre datainnsamlingen,

og observasjonene vil være verdiladet og kontekstavhengig (Johannessen et al., 2010). Det vil derfor være vanskelig for andre forskere å kopiere andre forskeres kvalitative forskningsprosjekt da forskerens forforståelse alltid vil påvirke forskningsprosessen (Johannessen et al., 2010). For at forskningen skal være pålitelig understreker Johannessen et al. (2010) betydningen av en åpen og detaljert fremstilling av fremgangsmåte gjennom hele forskningsprosessen.

4.9.2 Troverdighet

I denne studien vil forskerens forforståelse samt gjennomføring av pilotstudie være viktige faktorer for å styrke troverdigheten. Videre ble det også benyttet en metodetriangulering, gjennom gruppeintervju og observasjon. Metodene for datainnsamling ble valgt ut i fra å kunne besvare problemstilling på best mulig måte innen den gitte tidsrammen. Rådataen fra gruppeintervjuene ga en rik beskrivelse av fenomenet frokosttilbud og med observasjonen som supplerende metode underbygget denne beskrivelsen ytterligere. I hvilken grad forskerens fremgangsmåter og funn reflekterer formålet med studien og representerer virkeligheten vil være avgjørende for studiets troverdighet (Johannessen et al., 2010). I følge Lincoln & Guba, 1985, Johannessen et al. (2010) er det spesielt to teknikker som øker sannsynligheten for at frembringer troverdige resultater: vedvarende observasjon og metodetriangulering. Med vedvarende observasjon menes det at forskeren bør ha god kjennskap til feltet og konteksten da det kan øke forutsetningen for å skille relevant og ikke relevant informasjon, samt bygge tillit.

4.9.3 Overførbarhet

I denne studien undersøkes få enheter og et mindre antall informanter og det vil derfor være utfordrende å trekke slutninger om studiens grad av overførbarhet. I følge Johannessen et al., (2010) handler overførbarhet om hvorvidt en undersøkelse har lyktes med å etablere beskrivelser, begreper, fortolkninger og forklaringer som kan overføres til flere områder enn det som studeres. I kvalitative studier omtales overføring av kunnskap i stedet for generalisering som benyttes i kvantitative studier (Malterud, 2003, Thagaard, 2009, Johannessen et al., 2010). På bakgrunn av studiens

teoretiske forankring kan det antas at resultatene kan ha en viss overførbarhet innen helsefremmende arbeid hvor planlegging, iverksetting og evaluering av tiltak står sentralt.

5. Resultater

I denne delen av oppgaven presenteres resultatene fra gruppeintervjuene og observasjonene ut i fra oppgavens formål om å få en dypere innsikt i elevenes oppfatning av frokosttilbudet, og videre hvordan de oppfatter frokosttilbudet i forhold kostvaner, psykososialt miljø og trivsel. Elevenes oppfatninger om frokosttilbudet blir presentert under følgende punkter: 1) Frokosttilbudets betydning, 2) Frokosttilbudets innhold, 3) Kostholdsvaner, 4) Organisering av frokosttilbudet og 5) Psykososialt miljø og trivsel.

5.1 Frokosttilbudets betydning

Blant alle deltakerne i undersøkelsen var det stor enighet om at frokosten var dagens viktigste måltid og at det var vesentlig for å få opp energien og holde seg gående gjennom skoledagen. Det var flere av elevene som beskrev at de ble mer kvikk og opplagt etter å ha spist frokost, og at det var noe de la merke til blant medelever. Det ble også nevnt at flere opplevde økt konsentrasjon spesielt i første time noe de mente hadde positiv innvirkning på skoleprestasjonene. Elevene opplevde tydelig at de dagene hvor de ikke hadde hatt tid til å spise frokost ble tyngre. De beskrev en slik dag som hvor de følte seg trøtte og slitene og merket at kroppen gikk uten drivstoff. Det kom også frem en oppfatning om at de opplevde at spesielt ungdommer ikke alltid var like flinke til å få i seg frokost og de mente derfor at skolefrokosten var et ypperlig tiltak som fikk flere til å spise.

”Ja for hvis jeg er hjemme så er det ikke slik at jeg gidder å lage frokost for det blir ikke det samme, så kommer jeg på skolen og det står klart, smører på et par brødsiver så blir jeg mer kvikk av det, og frokost er jo det viktigste måltidet” –Elev 3,A

Tidligere da de ikke var frokosttilbud på skolen oppga flere elever at de sjeldent spiste frokost fordi de ikke opplevde å ha tid eller motivasjon til å lage det hjemme. Flere foretrakk å sove lengre og det kunne også oppleves ekstra utfordrende å stå opp tidlig på den mørkeste tiden av året. For et par elever var frokosten så viktig at de uansett

ville prioritert å spise noe enten om det var for å unngå at magen skulle rumle slik andre hørte eller at de anså det som en nødvendighet for å kunne fungere optimalt i hverdagen. På spørsmålet om hva de hadde spist dersom de spiste frokost hjemme var svarene ulike. Noen elever mente de hadde spist brødkiver, frokostblanding, yoghurt eller en frukt ut i fra hva de hadde tilgjengelig. Andre nevnte pizza, boller, rester fra gårsdagens middag, en sjokolade eller risbolle, noe en elev beskrev som :

”Mer eller mindre godter til frokost!” -Elev 7, B1

Frokosttilbudet var svært populært ved begge skolene og elevene ga uttrykk for at tilbudet var godt brukt. På bakgrunn av elevenes informasjon samt observasjon, kan det tyde på at godt over halvparten av elevene ved de alle skolene benyttet frokosttilbudet daglig eller flere ganger i uken.

”I klassen vår var det åtte av tretten som brukte det daglig og de andre brukte det tre-fire ganger i uken” – Elev 6, B2

Elevene oppga ulike grunner for at de mente at frokosttilbudet var populært og hvorfor de brukte tilbudet. Bosituasjon og økonomi ble nevnt som ekstra viktig i tillegg til frokostens innhold og variasjon.

Tabell 3 viser en oversikt over bosituasjonen til elevene som deltok i undersøkelsen og hvilken skole de tilhørte. Totalt var 25 elever med i undersøkelsen, 17 av disse bodde på hybel eller kollektiv og resterende 9 bodde hjemme. Av de som bodde hjemme var det 5 som oppga at de hadde reisevei på mellom 30-40 minutter per vei, og at det var avgrenset med bussavganger som førte til at de kom tidlig til skolen.

Bosituasjon	Skole A	Skole B1	Skole B2
Bor hjemme	5 hvor 2 tar buss	4 hvor 3 tar buss	
Bor på hybel	7	3	6
Total	12	7	6

Tabell 3 Oversikt over elevenes bosituasjon ved de ulike skolene

Skole B består av avdeling B1 og B2 som ligger i to ulike områder.

Det kommer tydelig frem i intervjuene at flere elever opplevde hverdager med lite penger, og spesielt for de elevene som bodde på hybel hvor stipendet skulle rekke til å dekke blant annet husleie- og matutgifter.

”En kar på hybelen min har tre tusen ni i måneden, så går tre tusen sju til leie så da har han to hundre å leve for og bruker sine egne sparepenger for å komme seg gjennom de fire ukene” –Elev 3, B2

”Det høres litt ut som meg” – Elev 6, B2

”Meg og..” –Elev 5, B2

Elevene som bodde var derfor spesielt fornøyd med gratis frokosttilbud og mente det var en viktig faktor for at så mange benyttet seg av det. At elevene opplevde tilbudet som viktig for sin økonomi kommer også frem i dette sitatet:

”Jeg mener jo da at hvis man ikke spiser frokost så bruker man mye mer penger i kantinen på å kjøpe mer mat, ja så da vet jeg at jeg bruker mesteparten av pengene i kantinen hvis jeg ikke spiser frokost” – Elev 9, A

Eleven som bodde på hybel fortalt videre at de måtte fokusere på å ha en jobb på fritiden for å klare seg økonomisk, noe ikke alle opplevde som enkelt.

”Men det er jo og veldig vanskelig her på X, for at vi er nesten nitti elever der nesten alle er hybelboere og alle skulle hatt seg jobb i tillegg til de som går på X- skole som bor hjemme som også vil ha jobb, det er for lite jobber til det. Så på mange arbeidsplasser så går det på bekjentskap og vi som er hybelboere vi kjenner ikke noen her, så sann sett er det vanskeligere å få jobb” –Elev 4, B2

Elever med lang skolevei benyttet også frokosttilbudet ofte. De ga uttrykk for at frokosttilbudet bidro til at de fikk bedre tid om morgenen, mer søvn og dermed mindre stress. Flere nevnte i tillegg at de ofte hadde dårlig matlyst tidlig på morgene og ikke klarte å spise frokost hjemme, om de hadde gjort det ville de uansett følt seg sulten igjen til første time.

”Ja, jeg tar jo buss hver dag, ja og du da, ja så det er veldig kjekt og slippe å stå opp klokken fem for å lage frokost og spise den, for så og skulle ta bussen” –Elev 1, B1

”Får bedre tid på morgenen, for det tar litt tid å lage frokost og jeg liker å sove på morgenen” - Elev 2, A

Tabell 2 viser blant annet ulikheter i bosituasjon på de to avdelingene ved skole B. Ved skole B2 bodde alle elevene på hybel i motsetning til B1 hvor over halvparten bodde hjemme, men av de som bodde hjemme var det 3 av 4 med lengre reisevei noe som kan tyde på at frokosttilbudet også var veldig aktuelt for elever ved skole B1.

Elevenes bosituasjon så også ut til å ha betydning for frokostspising og måltidsvaner da de som bodde på hybel ga mest uttrykk for at det var slitsomt å ikke ha penger til å kjøpe nok mat.

”Jeg lever jo på ett tusen syv i måneden og det er etter at jeg har betalt alt, og det er jo sånn at man blir sliten, man har ikke nok mat, man kan ikke være med på ting fordi man rett og slett ikke har råd, og da har man jo bare lyst å legge seg ned og sove rett og slett, man blir skikkelig sliten ut av det” - Elev 8, A

De elevene som bodde hjemme men som hadde lengre reisevei fortalte at selv om de hadde spist frokost hjemme før skolen var de uansett sulten igjen i løpet av første undervisningstime. Det var også flere av elevene med lang reisevei som mente de ikke hadde matlyst så tidlig på morgenen og beskrev at de kunne bli kvalm og uvel og at det i var verst de dagene de ikke spiste frokost.

5.2 Frokosttilbudets innhold

Innholdet i frokosttilbudet var noe ulikt på de to skolene, noe som kom frem både gjennom gruppeintervjuene og observasjonene. Hos skole A hadde de frokosttilbud med smøremåltid bestående av brød og pålegg tirsdag- fredag fra kl. 07.30- 08.10. Elevene kunne forsyne seg ubegrenset av mat og fikk tilbud om ¼ l melk i kartong. De hadde ikke frokost mandager da skolens undervisning startet kl. 10. Skole B1 og B2 hadde tilbud om frokost mandag- fredag fra kl. 07.45-09.10. Mandagene hadde de havregrøt og resten av uken smøremåltid nokså likt skole A. Elevene fikk forsyne seg

med inntil tre brødsriver med pålegg og et glass melk, appelsinjuice eller eplejuice. Hvilke matvarer som inngikk i smøremåltidene på de ulike skolene vises i Tabell 4.

Matvarer	Skole A	Skole B1	Skole B2
Brødmat:			
grovt brød	x	x	x
knekkebrød	x	x	x
Pålegg:			
hvitost	x	x	x
skinke	x	x	x
syltetøy	x	x	x
makrell i tomat	x		
bacon ost		x*	x*
leverpostei		x*	x*
Frukt/grønnsaker:			
agurk	x	x	x
paprika	x	x	x
gulrot	x*		
Havregrynsgrøt		x**	x**
Drikke			
melk	x	x	x
appelsinjuice		x	x
eplejuice		x	x

Tabell 4 Oversikt over matvarer i frokosttilbudet hos Skole A og B

Skole B består av avdeling B1 og B2 som er plassert i to ulike områder.

* serveres ikke fast ** serveres hver mandag

I tillegg til å være gratis mente elevene at frokosttilbudets innhold var en viktig komponent for tilbudets popularitet. Flere av elevene nevnte betydningen av matens smak, tilberedning, utvalg og kvalitet. Flesteparten av elevene var fornøyde med innholdet i frokosttilbudet men det var også forhold de var mindre fornøyde med. Elevene i undersøkelsen var spesielt fornøyde med at de fikk hvitost og skinke slik de kunne lage ostesmørbrød.

”Det er veldig populært med ost og skinke med krydder og en putter det i mikrobølgeovnen” –Elev 11, A

Elevene ga også uttrykk for at de satt pris på eple- og appelsinjuice, og elevene ved skole A ønsket at juice skulle inngå i frokosttilbudet på lik linje med melk. Ved skole B1 og B2 var et glass eple- eller appelsinjuice inkludert i frokosten og elevene forsynte seg selv fremme ved frokostbuffeen (Tabell 2). I følge elevene førte dette til at enkelte elever ble fristet til å ta et ekstra glass og det hendte at de drakk opp det første glasset mens de ventet på at ostesmørbrødet skulle bli klart. Frukt var også noe elevene etterspurte, spesielt de av elevene i undersøkelsen som gikk vg1 og tidligere hadde hatt gratis skolefruktordning da de gikk på ungdomsskolen.

”Det skulle vært sånn som det var før på ungdomsskolene med gratis skolefrukt, for det var egentlig mye bedre, da fikk jeg en frukt til lunsjen og man blir litt ekstra kvikk av å få et eple eller en appelsin” Elev 7, A

Elevene var også fornøyde med brødmatt med ulike typer pålegg. Elevene ved skole A syntes at maten smakte bra, at det ofte ble fylt på, og at de fikk rikelig med mat. De syntes maten var innbydende og anså det som viktig for tilbudets popularitet. Elevene ved skole B1 ga også uttrykk for å være fornøyde med smøremåltid og noen av elevene ved skole B2 uttrykte det på denne måten:

”Ja men maten virker fersk, osten er ikke hard, de har trekk over osten og de har flere brett med ost, så hvis ikke alt blir spist opp på en dag så legger de det i kjøleren så har det resten til morgendagen, og vi merker ikke at den er gammel for den holder jo over en dag, klart den gjør det! Og brød og sånn tror jeg det går mest av, det har hun fryst og så tiner hun det sånn at vi har det om morgenen” – Elev 6, B2

”Vi får jo paprika og agurk, og det er og ferskt, det er ikke sånn at det er tørt eller noe sånt” – elev 4, B2

De forholdene elevene var mindre fornøyd med dreide seg i hovedsak om at elevene ønsket mer variasjon, herunder valgfrihet i forhold til havregrøt og endring av pris og innhold. Elever ved skole A ønsket noe mer variasjon i pålegg, flere typer brød og juice i tillegg til melk. Elever ved skole B1 ønsket i likhet med elever fra skole A mer variasjon av pålegg, men elevene var noe mindre fornøyd med innholdet i frokosten enn elever ved skole A og B2. Grunnen til dette kan sees i sammenheng med at flere av elevene ved skole B1 oppga at de tidligere hadde gått vg1 ved andre skoler, og opplevde da at det tilbudet de fikk den gangen var mer variert enn det de hadde nå.

Samtlige elever ved skole B1 og B2 ga uttrykk for at de ikke var begeistret for havregrøten hver mandag, noe som kommer tydelig frem i dette sitatet:

”Det er det veldig mange i min klasse som er misfornøyd med, veldig!” – Elev 1, B2

Elevene mente også at havregrøt førte til dårligere oppmøte.

Endring i priser og innhold var et forhold elevene ved skole B1 og B2 reagerte på.

”Det som plager min klasse litt er vel mest det at til lunsj så koster det mer for lærerne enn elevene det er ganske greit, men så snur de om på det at lærerne har gratis kaffe hele dagen mens elevene må betale ti kroner pr kopp, og sånn hadde vi det ikke før, da hadde vi gratis kaffe og så begynte de med det og da gikk jeg å spurte, og da sa de det at de kunne ikke ha det slik, de hadde ikke råd” – Elev 6, B2

Før frokosttilbudet ble gratis hadde elevene ved skole B1 og B2 hatt tilbud om å kjøpe frokost for 10 kroner, men da kunne de også velge rundstykker noe de ga uttrykk for å like bedre enn brødsiver. De hadde derfor en oppfatning om at det de likte best alltid ble tatt bort eller gikk opp i pris.

5.3 Kosthold

I flere av intervjuene kommer det frem at elevene mente at frokostens spilte en rolle for kostvaner da det hadde betydning for valg av mat og måltidsmønster senere på dagen.

5.3.1 Kostholdsoppfatning

Elevene var enige om at et sunt kosthold inneholdt grovbrød, grønnsaker og frukt. De mente det var viktig å spise variert og velge matvarer som for eksempel kjøtt, ost, leverpostei, paprika og melk for at kroppen skulle få i seg de næringsstoffene den trengte. Det ble videre nevnt at en burde spise mat omtrent fem ganger om dagen inkludert mellommåltider, men elevene hadde en oppfatning om at hyppige måltider var utfordrende da det krevde både tid, penger og planlegging. Flere av elevene delte

oppfattelsen om å velge mat som mettet lenge og mente at grovt brød mettet mer enn knekkebrød. Av de overnevnte matvarene var det flest gutter som nevnte kjøtt som viktig og flere jenter nevnte grønnsaker og salat, men jentene var også klar på at det ikke var bra å spise bare salat.

”Spise variert, at det er greit å spise en sjokolade av og til, men kanskje ikke hver dag..” –Elev 2, B1

”Prøve å få i deg grønnsaker og frukt men ikke hele tiden, sånn som hun sier at det skal være variert, du spiser variert og ikke bare grønt” – Elev 7, B1

Elevene påpekte også at et sunt kosthold kunne variere fra person til person. Elevene mente at skolekantinen hadde en sunn profil med tilbud som grove bagetter med ost og skinke eller ulike salater av kylling, reker og egg, og at de kunne kjøpe varm lunsj noen ganger i uken.

”Ja så er det sånn at her i kantina så skal de jo prøve å holde det så sunt som mulig så de selger jo ikke brus og sånn der, så hvis man får lyst på det så kan man springe på butikken..hvis man har lyst på sjokolade eller uansett hva det måtte være” –Elev 8, A

Elevene ved skole B2 fortalte at kantinen solgte sjokolademelk, iste, iskaffe og Noisy en blanding av kullsyrevann og fruktjuice noe de mente var sunnere alternativer til brus. Alle kantinene hadde tilgang på kaldt vann noe observasjonen kan bekrefte. Elevene ved skole A og B1 fortalte at de hadde mulighet til å handle mat i dagligvarebutikken i nærheten av skolen men at den som oftest ble brukt i lunsjtiden.

”Man går ikke i butikken på morgenen når en får gratis frokost her, så er det jo mye sunnere enn det man kjøper i butikken” – Elev 1, A

Elevene delte en oppfatning om at matbutikkene ofte hadde tilbud på boller, pizzasnurrer eller bagetter og at det var disse matvarene elevene pleide å kjøpe.

”Nei, ikke til frokost, mest til lunsj, men da blir det som oftest redbull og muffins og sånn, fordi når vi kommer dit så har alle ungdomsskoleelevene vært der og da har de kjøpt alle bollene og alle rundstykkene” – Elev 1, B1

Elevene ved skole B2 hadde lengre vei til matvarebutikk og de måtte enten kjøre bil, moped eller sykle. Butikken ble derfor sjelden brukt og de kjøpte mesteparten av skolematen sin i kantinen. Elevene fortalte videre at det lå en brusautomat ikke så langt unna skolen og at mange elever kjøpte brus daglig til 20 kroner flasken.

”Ja den tror jeg blir påfylt daglig, nesten i alle fall, om ikke annen hver dag” –Elev 6, B2

5.3.2 Kostholdsvaner

Ut i fra hvordan et flertall av elevene i undersøkelsen beskriver måltidsvaner med og uten frokostinntak var det mye som tydet på at elevene opplevde at frokostspisingen påvirket matinntaket senere på dagen enten i form av økt eller redusert matinntak. Innenfor dette var det individuelle forskjeller og muligens noen ulikheter mellom kjønnene. Tre av jentene fortalte at uten frokost kunne de gå en hel skoledag uten å spise, noe en av jentene beskriver slik:

”Jeg merker egentlig også det, hvis jeg ikke spiser frokost så spiser jeg heller ikke lunsj, og det eneste jeg spiser blir det mamma har laget til middag” –Elev 2, B1

Flesteparten av guttene i undersøkelsen og resten av jentene mente de spiste mer utover dagen om de ikke hadde spist frokost.

”Utover dagen så blir jeg så sulten å da spiser jeg masse mat så ender jeg opp med og etterpå spise kake, fordi jeg blir så sulten og da får jeg lyst på søtt” –Elev 1, B1

Ved inntak av frokost var det en elev som fortalte at han fikk mer overskudd til å lage middag hjemme i motsetning til de dagene uten frokost hvor han mente det ofte ente i noe lettvint som for eksempel frossenpizza og lignende. De mente også at kantinen sunne profil førte til at de spiste mer sunt i hverdagen.

”Det er en kantine som fokuserer på sunn mat, de har ikke akkurat sjokoladepålegg og slikt stående ute, at det er tilbud som ost og skinke, sånne sunne tilbud til mat, kylling og egg Salat jeg vet ikke hva de har av alt, sånn at det gjør jo at en spiser mer sunt, hvis ikke så hadde det kanskje blitt at man kjører ned å får seg en pølse på Statoil eller noe sånt” –Elev 4, B2

Mye tyder på at elevene i undersøkelsen opplevde frokosttilbudet som viktig i forhold til sine kostvaner og at det hadde betydning for deres subjektive oppfatning av helse og velvære.

”Å få en god start på dagen er jo veldig viktig. Frokosten vi har er en start på en sunn skoledag, sunn arbeidsdag, med det de har å tilby oss” -Elev 6, B2

5.4 Organisering

Elevene hadde også meninger om frokosttilbudets organisering, som for eksempel utvidet frokosttilbud, frokosttilbudets uvisse fremtid og skolens reglement.

Samtlige elever ved skole A ønsket seg frokost også på mandager, dette til tross for at skolen startet kl. 10. Begrunnelsene var at de som hadde lang skolevei uansett kom til skolen tidlig.

”Det er jo mange av oss som kommer tidlig fordi vi kommer med bussen og da er det kjekt å kunne bare sette seg ned å spise i mellomtiden, for klasserommene er jo som regel låst” - Elev 8, A

”Så blir man sittende i gangen eller i trappen” - Elev 10, A

”Vi trenger jo frokost på mandager og..” - Elev 9, A

Elevene ved alle skolene hadde hørt at frokosten kanskje ikke lenger skulle være gratis i 2016, noe de var spente på og mente kunne påvirke frokosttilbudets gode oppmøtet og popularitet. Noen elever mente de ikke kom til å benytte frokosttilbudet om det ikke fortsatt var gratis, andre mente de ville benytte seg av det, men trodde det ville bli mindre populært. En elev fra skole B1 uttrykte seg på denne måten:

”Da er det bare å la være å gå på skolen hvis vi ikke får frokost lenger!” - Elev 5, B1

Skolenes reglement knyttet til frokosttilbudet så ut til å variere noe i og mellom skolene. Dette opplevde flere elever som forvirrende og frustrerende. Det var ulike oppfatninger blant elevene ved skole A om det under frokosten var lov å smøre matpakke til lunsj.

”Også er det mulig å smøre matpakke når du spiser frokost også, til lunsjen hvis du har behov for det” - Elev 10, A

”Det visste jeg ikke noe om, det gjør jo ikke det?!” - Elev 8, A

Ved skole A hadde elevene mulighet til å ta med seg frokosten og spise den i klasserommet. Dette hadde også vært praktisert ved skole B1 og B2 men elevene hadde akkurat fått vite at dette ikke lenger skulle være lov og at all spising skulle skje i kantinen fra og med mandagen etter. Begrunnelsen elevene fikk var at frokosten hadde blitt utvidet med en time fra før 07.45-08.10 til 07.45-09.10 slik at elevene som ikke rakk å spise før skolen startet kl. 08.10 fikk ny anledning i første friminutt fra kl. 09.00-09.10. Under intervjuene kom det frem at ikke alle elevene var klar over at frokosttilbudet var utvidet og visste ikke hvor lenge frokosten varte. For elevene ved skole B2 var dette spiseforbudet spesielt utfordrende å godta. En av elevene kunne fortelle at klassen eleven gikk i pleide å ta med seg frokosten til et oppholdssted ved klasserommet og spise den sammen med medelever og noen ganger læreren. Dette var noe de opplevde som viktig for fellesskap og som de verdsatte høyt. Flere av elevene oppga at de pleide å ta med seg maten til klasserommet om de hadde dårlig tid og var derfor usikre på om dette forbudet ville fungere.

”Men så er det jo gjerne sånn at man er litt trøtt om morgenen og kommer litt sent og så vil man gjerne få spist opp frokosten, eller at man vil ha frokost da, og da tar man den gjerne med seg inn i klasserommet hvis man har dårlig tid. Og det har jo gått bra helt til nå, nå har det jo blitt forbud mot det i går så det trer i kraft fra mandagen av, så jeg lurer på om det blir færre som benytter tilbudet når det blir sånn at det ikke er lov å spise på klasserommet” – Elev 4, B2

”Men så kommer vi tilbake til det at de har åpent første til andre pausen, så da kan man gå ned der å spise, så jeg tror det blir benyttet uansett da” – Elev 6, B2

Elevene kom også inn på fravær for frokostspising i første time, dette var først og fremst et tema hos skole B1 og B2. Ved skole B1 var det noen elever som mente de ikke fikk fravær for å spise i kantinen i første time, mens andre elever ikke var klar over dette, noe som kan tyde på at det var ulik praksis i klassene.

”Nå er det ikke lov å spise på klasserommene, skolen starter jo ti over åtte så hvis klokken er ti over halv ni så skal ikke vi få fravær fordi at vi sitter her å spiser” –Elev 1, B1

”Så vi får ikke fravær om vi sitter å spiser til ti over ni?” – Elev 5, B1

”I alle fall ikke vi da” –Elev 1, B1

Ved skole B2 var elevene enige om at de fikk fravær uansett om de ikke møtte presis til første time.

5.4.1 Informasjon og elevmedvirkning

Bestemmelsene om at alle videregående skoler som eies av Nordland fylkeskommune skulle få gratis frokosttilbud ble tatt rett før skolestart høsten 2015, og det var variert hvilken informasjon elevene hadde fått om tilbudet. Noen elever ved skole A oppga at de fikk informasjon av læreren den første skoleuken i høstsemesteret og gjennom en artikkel i sosiale medier, andre elever fra skole A uttrykte det på denne måten:

”Nei vi bare plutselig fant ut at vi hadde det tilbudet, så ikke noe mer enn det” – Elev 8, A

Elever på skole B1 var mer usikre på hvordan de fikk informasjon, og en elev ved skole B2 beskrev informasjonen slik:

”Plutselig så var det bare tilbud om frokost, og informasjon henges bare opp rett at med kantinen” –Elev 6, B2

Elevene ved skole B2 knyttet mangelfull informasjon i starten av frokosttilbudet som en av årsakene til at enkelte elever forsynte seg med flere brødskiver og drikke enn det som inngikk i tilbudet. De mente videre at skolen måtte bli flinkere til å få frem budskapet men også at elevene selv hadde et ansvar for å lese oppslag. De fortalte at oppslagene ofte hang ved hovedinngangen men da det var flere innganger til kantinen ble de ikke alltid like synlig. Elever ved alle skolene ga uttrykk for at de ikke har hatt noe medvirkning til tilbudet og at de heller ikke har hatt noe spesielt å ta opp. Elevene ved skole A fortalte at de kunne ta opp eventuelle saker med elevrådet eller elevtjenesten som de uttrykkete å ha et tillitsfullt forhold til.

”Hvis vi tar det opp med elevrådsstyret så kan vi det, eller vi kan alltids høre med X hva han kan gjør...han er ganske ”fetter”..en du kan si ting til” – Elev 10, A

Elevene ved skole B1 nevnte også elevrådet som en medvirkningskanal. Elever ved skole B2 var de eneste som fortalte at de planla et kantineutvalg.

”Men vi har nå også fått et kantineutvalg, eller vi jobber med å få det opp å gå sånn at hvis det skulle være noe å ta opp så kan det gå gjennom kantineutvalget i stedet for å ta det opp i elevrådet, for i det utvalget så sitter også kantinelederen slik at da går det direkte til hun på en måte” –Elev 4, B2

”Det er ikke så mye å klage som jeg har hørt hvert fall, annet enn det kan ta litt tid, for om morgenen så er det kun en som er på jobb i kantinen og hun må gå å ta seg av de som skal kjøpe ferdigsmurt mat og de som skal ha frokosten, så hun må passe på om det er nok brød og sånt der i tillegg til at hun skal ta vare på de som skal kjøpe ting, så det blir litt venting der også..” –Elev 6, B2

5.4.2 Kantineansattes rolle

Skole B2 hadde i følge elevene bare en kantineansatt tilstede hver dag, mens det var til sammen fire kantineansatte i skole B1 og B2 som rullerte på å arbeide ved skole B2 hver fjerde uke. Elevene ved skole A mente det arbeidet opptil tolv ansatte i kantinen og at det pleide å variere hvem som tok betaling i kassen. Observasjonen fra skole A samsvarer ikke helt med elevenes oppfatning om antall kantineansatte da det kunne se ut til at det var tre kantineansatte i uniform samt en miljøarbeider og en elev. Det var stor enighet hos elevene i undersøkelsen om at de kantineansatte spilte en viktig rolle i organiseringen av frokosttilbudet.

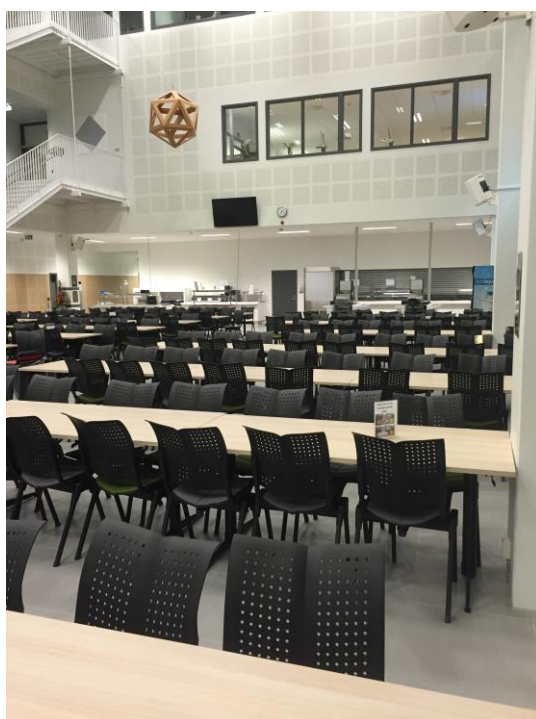
”De spiller en stor rolle, det er jo de som ordner alt” – Elev 2, A

”Det er de som sliter for oss” –Elev 6, A

”Hadde det ikke vært for de så hadde det ikke vært mat, eller vi kunne ikke kjøpt mat eller spist frokost her. Da måtte vi kanskje gått på butikken å den åpner kl. 08, det rekker man ikke om morgenen når man begynner ti over åtte” – Elev 3, A

5.4.3 Kantinelokalet

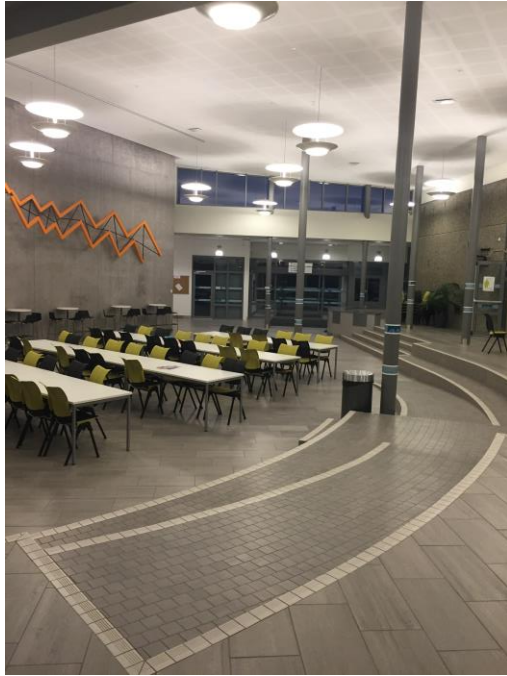
Kantinelokalet ved de ulike skolene varierte noe i standard. Skole A og B1 hadde nyere og moderne kantiner med stort areal- og takhøyde, og interiøret hadde fargedetaljer som gikk igjen på veggpynt og lignende. Begge kantine hadde god lystilgang fra vinduer som gikk fra gulv til tak og lamper i taket, men kantine A opplevdes noe lysere enn B1 da takhøyden gikk over tre plan samt at kantine hadde lysere vegger og gulv enn B1. Figur 4-8 er bilder tatt under observasjonen.



Figur 4 Kantine A



Figur 5 Kantine A



Figur 6 Kantine B1



Figur 7 Kantine B1

Kantine A og B1 lå begge lett tilgjengelig rett ved hovedinngangen i første etasje, og en måtte gå innom eller igjennom kantinen for å komme til klasserommene. Figur 5 viser at ved skole A var klasserommene og kontorene plassert i andre og tredje etasje over kantine-lokalet. Det var også biblioteket i forbindelse med samtlige kantiner. Skole B2 hadde en mindre og eldre kantine enn A og B1 (figur 8). Den var malt i lys farge og det var god lystilgang fra lamper i taket, men vinduene var delvis dekket av bokhyller. Noen av stolene var dekket i plast, dette for at elevene skulle kunne sitte i arbeidsklær. Kantinen lå i andre etasje i et av skolens mange bygg og var ikke like tilgjengelig kantine A og B1.



Figur 8 Kantine B2

Resultatene fra gruppeintervjuene viser at alle elever syntes de hadde en fin kantine. Elever ved skole A og B1 opplevde kantinerommet som stort og fint. Elever ved skole A mente at de hadde romslig plass fremme med frokostbuffeen og ellers i kantine (figur 4 og 5), men de syntes det var dårlig ventilasjon og at det derfor ble dårlig luft når de var mange i kantine. Elever ved skole B1 opplevde at det ofte kunne bli trangt til tross for at kantine var stor da bordene stod tett og det var få sitteplasser (figur 6 og 7). To av elevene beskriver opplevelsen slik da en medelev akkurat hadde beskrevet kantinelokalet som stort:

”Ja men det er samtidig lite når det blir så mange folk og du føler deg beglodd” – Elev 1, B1

”Ja, så er bordene veldig tett og folk kan se på deg når de vil, når du sitter på den siden av bordet så er det noen andre som sitter på det andre bordet mot deg, da føler du hele tiden at det er noen som ser på deg, siden det er så tett, jeg føler i alle fall det” –Elev 2, B1

Elever ved skole B2 var fornøyd med kantinelokalet og mente det var lett og luftig og hadde lite utsette annet enn at de kunne tenke seg et ekstra rundt bord da det ene de hadde var veldig populært. Elevene ved alle skolene kunne oppleve noe kø ved frokostbuffeen og mikrobølgeovnen hvor de laget ostesmørbrød, spesielt i perioder hvor flere av bussene kom samtidig. De opplevde ikke kø som et stort problem og

mente den gikk fort over. Elevene ved skole B2 ga uttrykk for å ha mest kø, dette mente de kom av at de bare hadde en kantineansatt som både fylte på mat og tok betaling av elever som benyttet kantinesalget. De mente også at mangel på stikkontakter forårsaket kø da de hadde to mikrobølgeovner og et toastjern men bare kunne bruke to av samtidig. Det var ingen av elevene i undersøkelsen som opplevde støy under frokosten og mente at dette ga de en rolig og god start dagen. Observasjonene kan bekrefte elevenes synspunkter.

5.4.4 Ordensreglement i kantinelokalet

Kantinene hadde ulike metoder for formidling av ordensreglement. Skole A hadde små skilt med påminnelser om opprydding plassert rundt på bodene. Ved skole B1 og B2 hadde de oppslag på digitale informasjonsskjermer i kantinen. Kantineens formidling av ordensreglement var av positiv art og bruk av humor. Observasjon viste at de tre kantine hadde søppelbøtter lett tilgjengelige i lokalet, og kantine A og B1 hadde også egne ryddestasjoner for oppvask. Skole A hadde i tillegg til en miljøstasjon med avfallssortering. Ryddestasjonen ved skole A lå noe gjemt og den var ikke skiltet. Ryddestasjonen ved skole B1 var heller ikke særlig synlig da den var i et eget rom bak en smal ”dør”-åpning.

Gjennom intervjuene kom det frem at de alle fleste elevene i undersøkelsen innrømmet at oppryddingen kunne fungert bedre på deres skole og at mange ikke ryddet etter seg. Elevene kunne fortelle at de som oftest spiste fra fat og drikkebeholder i papp eller plastikk som de mente var enkelt å kaste i søppelbøtten når de gikk fra kantinen. Grunnen til at oppryddingen ikke fungerte optimalt mente de først og fremst kom av latskap blant elevene.

”Det var egentlig snakk om at vi skulle få anmerkning om en ikke rydder opp etter seg i kantinen, men det har ikke vært noe av det, så det har vært mye rot i kantina, og det er jo de kantinedamene som rydder etter oss” – Elev 3, A

Observasjonen som ble utført ved skole A og B1 kan bekrefte det som elevene fortalte om at ikke alle ryddet ordentlig etter seg selv om det var godt tilrettelagt. Elever fra

skole B1 og B2 hadde opplevd at skolen truet med å stenge kantinen om elevene ikke ryddet bedre. Elevene ved skole B2 opplevde da en bedring. De samme elevene kom også med forslag om at klassens tillitsvalgte burde ta et ansvar for at elevene i sin klasse ryddet etter seg.

5.5 Psykososialt miljø og trivsel

Elevenes oppfatninger om psykososialt miljø og trivsel kom frem som en viktig komponent i frokosttilbudet. Elevene nevnte forhold som felleskap og rolig atmosfære som noe som ga dem en bedre start på skoledagen.

5.5.1 Fellesskap

Det var stor enighet blant elevene at det var mer sosialt og hyggelig å spise frokost sammen med medelever enn hjemme alene. Elever fra skole B2 fortalte at de fikk et bedre humør og en annen arbeidsinnsats i timen etter å fått hilst på klassekamerater ordentlig og hatt en hyggelig prat. Alle elevene uttrykte at det var viktig å sitte med venner og de var enige om at dette som regel var medelever fra klassen eller fra samme studieretning.

”Jeg synes det er så koselig, når jeg kommer så ser jeg alle vennene mine sitter ved et bord, og dit skal jeg gå å sette meg, jeg synes det er så koselig” elev 4, B1

Betydningen av å sitte med venner ble igjennom alle gruppeintervjuene beskrevet som ekstra viktig noe dette eksempelet kan være med underbygge:

”Det er jo viktig at du har dine nærmeste på skolen, eller hvis for eksempel alle er borte eller noen er syk og det er ett eller annet som kommer i veien så har du nesten ingen å være med, det er viktig” - Elev 4, B1

Observasjonen bekrefter elevenes sosiale fellesskap under frokosten og det ble i dette tilfellet ikke observert elever som satt alene. Videre var det også stor enighet om at en i teorien kunne sette seg hvor en ville, men at det i praksis kunne være annerledes. Dette kom størst til uttrykk ved skole B1 og B2. Ved skole B1 fortalte elevene at tredjeklassingene og en gjeng på skolen hadde faste bord, noe de fleste elevene på

skolen var klar over og holdt seg unna. Ved skole B2 hadde de merket at flere satte seg på faste plasser da gjerne klassevis.

Alle elevene beskrev stemningen under frokosten nokså likt og mente den var rolig fordi det var tidlig på morgenen og mange var trøtte. Samtalene mellom elevene pleide å dreie seg om hverdagslige ting. En elev fra skole B2 fortalte at det hendte at de snakket om hverandres interesser, for eksempel om en av medelevene hadde en spesiell interesse og det dukker opp en avisartikkel eller lignende som satte den interessen i et ”dårlig” lys kunne de snakke om dette å le av det. Ut i fra tolkningen av utsagnet kunne dette tyde på en humor elevene delte i det sosiale fellesskapet. Noen elever ved skole A nevnte at det ikke var uvanlig å sitte med mobilen å sjekke den mens en pratet med medelever, men dette var ikke noe som kom særlig frem i observasjonen. Flere beskrev at de følte seg mer våken av å spise frokost på skolen og ut i fra sitatet under kan det også tyde på at frokosten spilte en rolle for opplevelsen av å holde seg oppdatert i det sosiale miljøet.

”Så sitter vi jo egentlig bare å prater om sånn ting som skjedde i går og ting som foregår i livet våres, og så hører du i bakgrunnen folk som sitter å prater og flirer og sånn, kjenner at man blir jo litt mer våken av å sitte å spise frokost å prate og få med seg litt ting” -Elev 8, A

Enkelte elever oppfattet også frokosten som en sosial arena på tvers av studieretninger. De mente den rolige stemning samt flere ledige sitteplasser under frokosten bidro til at en lettere kunne opprettholde kontakten med klassekamerater fra ungdomsskolen.

”Treffer alltid på en gammel venninne under frokosten, snakker ikke lenger med henne så vi får pratet i lag om hvordan vi og familien har det, fordi vi kjenner hverandre veldig godt og vi snakker om hvordan det går, og får sett hverandre, det er ganske koselig” -Elev 3, A

Det var tydelig at elevene i studien opplevde frokosten som viktig for trivsel og at frokosten kunne være god arena for sosial støtte.

”Jeg hadde en sånn ganske trøtt morgen en dag, og det tror jeg x så, jeg gikk nesten som en zombie og ventet på at maten skulle bli ferdig i mikroen...så kom x å rufset meg i håret, så da starter man dagen med et smil...så det er koselig stemning!” -Elev 4, B2

5.5.2 De voksnes rolle

Det var ingen av elevene i undersøkelsen som hadde sett at lærere hadde spist frokost sammen med dem, og det var delte meninger hvordan de hadde opplevd det. Elever ved skole A mente det ikke var noe i veien for lærere som hadde lengre reisevei kunne spist med de, men de mente også at de trengte tid alene.

”Det er helt greit det, men hvis en da må sitte sammen med læreren hver dag så hadde man blitt litt lei til slutt, man vil jo kunne sitte litt i fred å spise ” -Elev 8, A

Elever fra skole B1 mente det hadde blitt rart om de skulle sitte med lærerne og spise og påpekte at det ikke ville være nok sitteplasser i kantinen. Ved skole B2 var samtlige elever positiv til at læreren kunne spise med de og en elev beskrev det slik:

”Ja det tro jeg bare hadde vært koselig, få litt annen kontakt for eksempel spesielt for sånne som oss som bor på hybel, vi har jo ikke noen nære voksenpersoner rundt oss, sånn at en hadde fått litt bedre kontakt med lærerne det hadde for så vidt vært fint” – Elev 4, B2

Elevene oppfattet de kantineansatte sin rolle i det sosial miljøet på ulike måter. Elevene ved skole A beskrev de kantineansatte som stor sett kvinner i godt voksen alder som lagde mat, hadde godt humør og så ut til å kose seg. Ved skole B2 opplevde elevene de fleste kantineansatte som smilende og hyggelige og fortalte at de pleide å hilse på elevene. Ved skole B1 hadde elevene en blandet oppfatning, noen elever mente de kantineansatte var sure, og litt trege da det kunne bli venting før det ble fylt på med mat. En av elevene ved skole B1 var uenig i uttalenes og mente de kantineansatte var hyggelige og blide.

5.5.3 En god dag

Hvordan elvene i undersøkelsen beskrev en god dag viste å ha mye til felles med resultatene fra frokostens betydning. Elevene var blant annet enig om at godt humør, spesielt blant medelever og lærere var viktig for ta de skulle få en god dag da de opplevde at både godt og dårlig humør smittet raskt. Humor ble nevnt og de påpekte at det var viktig å le i løpet av en dagen. Nok tid og penger til å kunne delta på sosiale aktiviteter var også viktig, samt betydningen av å oppleve mestring på skolen. En elev beskriver en god dag slik:

”Ja det er jo først og fremst at man har fått nok søvn og tid til å spise frokost før skolen starter, og helst ikke gjør så mye tungt skolearbeid og ha veldig mye teori, og så reise hjem og slappe av... og deretter reise ut og treffe venner og gjør det man trives med, det er en god dag for meg!” – Elev 10, A

5.5.4 Frafall

De fleste elevene hadde opplevd at noen av deres medelever hadde avsluttet skolegangen, men det var ikke fremtredende. De mente at de elevene som falt fra oftest gjorde dette i løpet av vg1. Elevene oppga ulike grunner for frafall og noen mente det kunne være økonomiske årsaker da det kunne bli fristende å gå i jobb som ga inntekt til å dekke bo- og husholdningskostnader. Dette var noe enkelte elever i undersøkelsen kunne bekrefte å ha kjent på selv. De fleste mente også at mangel på motivasjon, negativ holdning til skole, mobbing og dårlig fysisk- og psykisk helse også kunne være grunner til at elever valgte å slutte. De mente at disse grunnene ofte førte til stort fravær som resulterte i frafall fordi det ble for mye forsømt skolearbeid å ta igjen. For å hindre frafall mente elevene at det var viktig å trives, ha mennesker rundt seg og kunne møte og se hverandre. Et godt klassemiljø og være hyggelige og behandle hverandre med respekt ble også nevnt som betydningsfullt. En elev ved skole B2 fortalte at elevene pleide å ringe medelever som ikke hadde gitt beskjed om hvorfor de ikke kom på skolen, og beskrev det slik:

”Ja og hvis man ser at noen ikke kommer på skolen og man vet ikke helt hvorfor, at lærerne ikke har fått beskjed så prøver en gjerne og ringe etter de å høre om de bare har forsovet seg, og jeg ville jo ha tenkt sånn at hvis jeg hadde forsovet meg og hørt

at noen hadde ringt etter med så ville jeg jo tenkt at da vil de i alle fall ha meg der, da blir du ikke holdt utenfor” - Elev 4, B2

God støtte fra skolen var også viktig, at en kunne få veiledning, hjelp og støtte om en skulle trenge det. På skole A nevnte de at de hadde helsesøster, pedagogisk-psykologisk- tjeneste (PPT) og elevtjenesten som personer de kunne oppsøke. Elevtjenesten ga elevene et uttrykk for å ha et tillitsfullt forhold til noe kom frem både under besøket ved skolen og i observasjonen. Elever ved skole B1 nevnte også viktigheten av veiledning og rådgiving, men de opplevde ikke at skolen gjorde nok for å hjelpe de som sluttet spesielt med tanke på mobbing. Elever fra skole B1 og B2 fortalte at de så på selve frokosttilbudet som et godt tiltak mot frafall.

”jeg vil bare si det at frokost på skolen er noe av det viktigste vi kan ha for oppmøte og start på dagen sin skyld” -elev 6, B2

”Altså hvis de har mat på skolen så slutter man ikke...” – Elev 5, B1

6. Diskusjon

I det følgende kapitlet vil hovedfunn bli oppsummert og diskutert opp mot eksisterende teori og tidligere forskning. Green og Kreuters Precede- Proceed- modell (PP- modell) blir benyttet som et rammeverk med hovedvekt på modellens fase 2 og 3 som omhandler ulike faktorer som påvirker atferd, livsstil og miljø (Green & Kreuter, 2005).

6.1 Oppsummering av hovedfunn

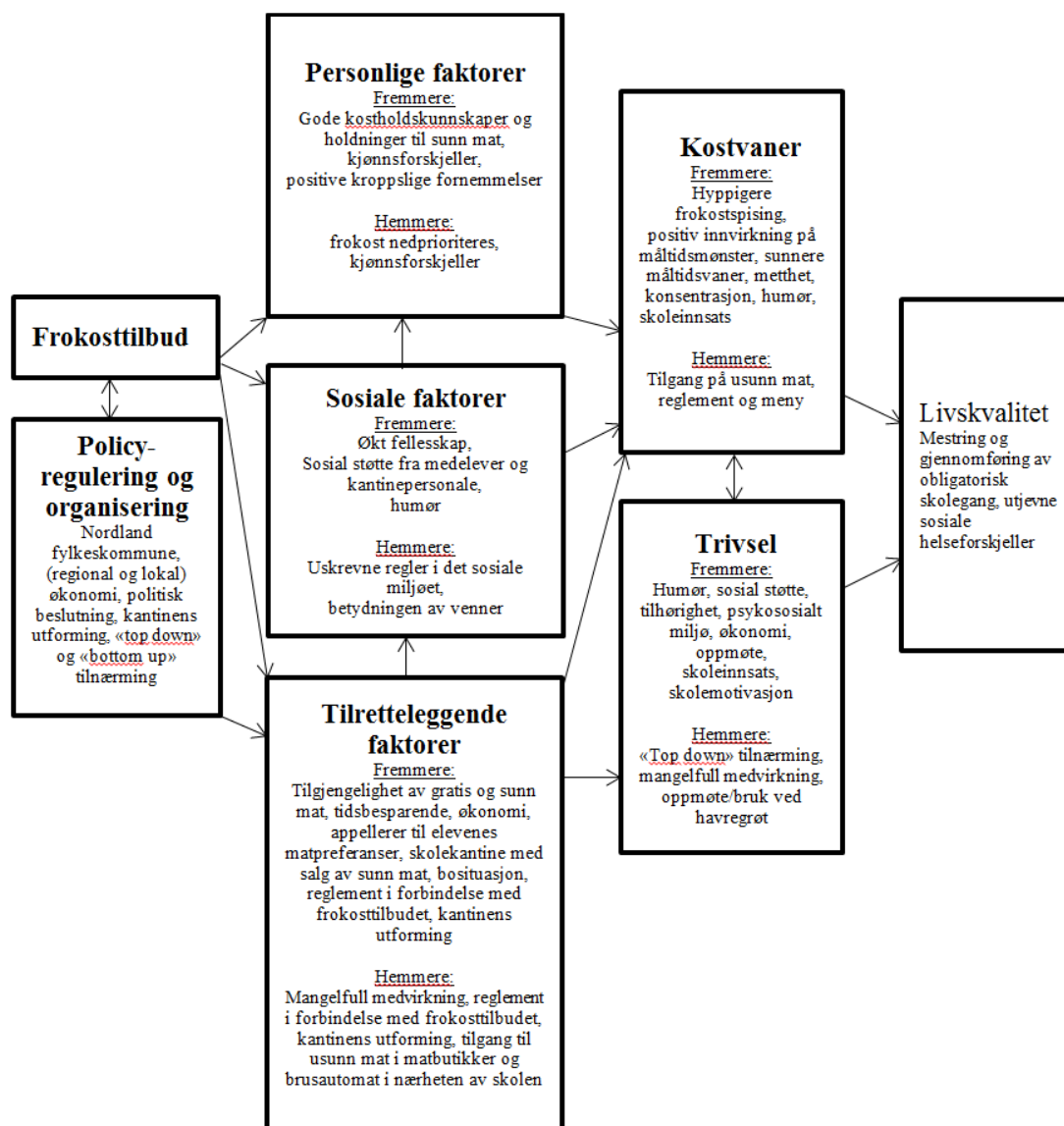
Frokosttilbudet var et svært populært tilbud ved alle skolene i undersøkelsen. Flere elever anså frokosten som dagens viktigste måltid med betydning for både energi, konsentrasjon og skoleresultat. Bosisuasjon og økonomi så ut til å ha betydning for elevenes frokostvaner og frokosttilbudet var mest brukt blant hybelboere og elever med lengre reisevei til skolen. Elevene oppga videre at frokosttilbudet blant annet bidro til mer søvn, bedre tid og mindre stress om morgenen. Gjennomgående var de fleste elevene fornøyde med matvarene som inngikk i frokosttilbudet, da spesielt smøremåltid og ostesmørbrød, men variasjon av pålegg og juice var noe de ønsket mer av. Elevene mente at det å spise frokost påvirket måltidsmønster senere på dagen enten i form av økt eller redusert matinntak. Dersom de ikke hadde spist frokost tidligere på dagen kunne noen elever gå uten mat en hel skoledag, og andre mente de spiste mer til de senere måltidene og at maten da ofte ble mer usunn. Trivsel viste seg å være en viktig komponent i frokosttilbudet. Elevene opplevde at frokosten bidro til økt felleskap og den rolige stemningen under frokosten førte til at de fikk en bedre start på skoledagen. Til tross for elevenes opplevelser av økt trivsel ble det også identifisert forhold som kunne virke hemmende på trivselen. Disse forholdene var blant annet frokosttilbudets uvisse fremtid, skolens reglement rundt frokosttilbudet, elevenes grad av manglende medvirkning til frokosttilbudet samt kantinens strukturelle og fysiske utforming.

I PP- modellen legges det stor vekt på medvirkning i form av involvering av målgruppen i utviklingsprosessen. Gjennom å analysere og kartlegge ulike faktorer på individ- gruppe og miljønivå da det vil øke sjansen for at intervensjonen treffer

målgruppen (Green & Kreuter, 2005). Hovedfunnene i studien vil bli diskutert ut i fra PP-modellens fase 3 med følgende faktorer:

Personlige faktorer er i denne sammenheng knyttet til elevenes holdninger, kunnskaper og verdier om kosthold og trivsel i forbindelse med frokosttilbudet. De *sosiale* faktorene innebærer sosiale forhold som kan forsterke elevenes kostholdsvaner, trivsel og skolemotivasjon. *Tilretteleggende* faktorer vil omhandle blant annet skolekantinens fysiske- og strukturelle utforming, frokosttilbudets organisering, tilgang til sunn og usunn mat i skolen og nærområde og elevenes boforhold og økonomi.

Figur 9 viser hovedfunnene i studien plassert i PP- modellen basert på Green & Kreuter (2005) sin opprinnelige modell (figur 2. s 19).



Figur 9 Hovedfunnene i studien plassert i PP-modellen

6.2 Frokostens betydning for kostvaner og trivsel

6.2.1 Personlige faktorer

Mange spiser ikke frokost uten et frokosttilbud

Elevene opplevde konkret at frokosttilbudet bidro til at de fikk en bedre start på skoledagen gjennom at de fikk mer søvn, bedre tid og mindre stress om morgenen. Dette er faktorer som i stor grad kan knyttes til andre undersøkelser om ungdoms

livstil og helse. Klinger et al. (2015) beskriver tenårene som en periode som ofte preges av store og raske endringer med tanke på fysisk og psykisk utvikling, sosiale relasjoner og strukturelle endringer som for eksempel følger et skolebytte. Det er også mye som tyder på at elever i 10. klasse og første året i videregående skole opplever mer skolerelatert stress grunnet forventninger om fremtidig skolevalg og karriere enn yngre elever (Samdal et al., 2016). At frokostinntaket reduseres i ungdomsårene er godt dokumentert (Haugset & Nossun, 2013:17; Hoyland et al., 2012; Samdal et al., 2016; Øverby & Andersen, 2002). Videre viser funnene i den foreliggende studien at elevene selv hadde en oppfatning om at ungdommer generelt har dårlige frokostvaner samtidig som elevene anså frokosten som dagens viktigste måltid med betydning for både energi, konsentrasjon og skoleresultat. Det kan derfor tenkes at den manglede frokostspisingen i ungdomsårene kan være et resultat av mange ”konkurrerende” aktiviteter som legger beslag på tiden slik at frokosten bli nedprioritert, og ikke nødvendigvis at elevene ikke ønsker å spise frokost. Dette er forhold som kan forsterke frokosttilbudets rolle i arbeidet med å få flere ungdommer til å spise daglig frokost.

Gode kunnskaper om kosthold

Resultatene fra studien viser at elevene jevnt over hadde gode holdninger til sunn mat og at de ønsket å spise sunt. Dette samsvarer med andre norske studier om ungdom og kostholdsvaner som beskriver at ungdom har sunnere spisevaner nå enn tidligere (Bugge, 2007; Nordhagen, 2011; Samdal et al., 2016). Elevenes holdninger kom blant annet frem ved at elevene ønsket frukt både til frokost og lunsj, samt at de foretrakk grovt brød som de mente mettete godt. Oppfatningene om hva som inngikk i et sunt kosthold stemte godt med Helsemyndighetenes kostholdsanbefalinger (Helsedirektoratet, 2014) da de blant annet beskrev at et godt kosthold skulle inneholde variasjon, grove kornprodukter, frukt og grønnsaker. Videre mente elevene også at skolekantinen serverte sunn mat som de beskrev bestående av grove bagetter med ulike salater av kylling, reker og egg samt varm lunsj noen ganger i uken. Funnen kan derfor tyde på at elevene hadde kunnskaper om hva et sunt kosthold bør inneholde. Dette er en viktig faktor som inngår i PP-modellens fase 3 og *personlige faktorer* som vil være av betydning for kostvaner (Green & Kreuter, 2005). Denne

betydningen kan forklares ut i fra *Health action model* (HAM) (Green et al., 2015) hvor kunnskap vil være en sentral faktor som kan påvirker elevenes intensjon om å ta sunne kostholdsvalg. Men for at kostholdsvalgene skal bli en kostholdsvane vektlegges det i HAM at kostholdsvalgene må gjentas over tid. Dette kan sees i sammenheng med at skolen tilbyr daglig sunn mat både gjennom frokosttilbudet og kantinens sunne profil, noe som legger til rette for å skape en god rutine. I PP-modellen (Green & Kreuter, 2005) vil skolens mattilbud være en viktig tilretteleggende faktor med betydning for kostholdsvaner, dette understreker betydningen av samspillet mellom de *personlige faktorene* og de *tilretteleggende faktorene* i arbeidet med å fremme sunne kostholdsvaner blant ungdom.

Kjønnsforskjeller i kostholdsoppfatningen

Det var noen ulikheter mellom kjønnene og hvilke matvarer elevene trakk frem som viktig i et god kosthold. Flertallet av guttene nevnte kjøtt i motsetning til jentene som oftere nevnte frukt, grønnsaker og salat. At jenter og gutter har ulike matpreferanser er godt dokumentert i andre undersøkelser og studier (Bugge, 2007; Nordhagen, 2011; Øverby & Andersen, 2002). I følge Øverby & Andersen (2002) har jenter også et høyere inntak av frukt og grønnsaker enn gutter. Bugge (2007) fant i sin undersøkelse at flere gutter kjøpte mer kjøttbaserte retter som blant annet hamburger og kebab og jentene kjøpte mer yoghurt, frukt og grønnsaker. Bugge (2007) beskrev guttene i sin studie som mer matkulturelt-opprørske, men dette så ikke ut til å samsvare med funnene i denne studien. Til tross for at guttene oftere nevnte kjøtt så det ut til at de ønsket et mer helsemessig og sunnere kosthold på lik linje med jentene. Dette kan være en indikasjon på at det har skjedd en positiv utvikling, noe som vil være i samsvar med utviklingstrekkene Bugge (2007) beskriver.

Andre identifiserte ulikheter mellom kjønnene var at det kun var jentene som la vekt på at det var viktig å unne seg en sjokolade av og til og at man ikke ble sunn av å bare spise salat. Dette kan forstås slik at jentene opplevde et økt slankepress noe som samsvarer med andre undersøkelser (Bugge, 2007; Samdal et al., 2016), men at de var bevisst presset og ønsket å ta avstand og ha et balansert kosthold.

Positiv innvirkning på måltidsmønster

Elevene ga tydelig uttrykk for at frokostspisingen påvirket måltidsmønster senere på dagen enten i form av økt eller redusert matinntak. Det var blant annet tre jenter som opplevde å spise mer mat etter at de fikk frokosttilbud på skolen. Uten frokosttilbud kunne de gå en hel skoledag uten å spise, og middagen de fikk servert hjemme ble ofte det eneste måltidet. Mangelfull tid til søvn og morgenstell, og dårlig matlyst var grunner jentene oppga som årsaker til at de tidligere ikke spiste frokost. Dette underbygges også i andre studier (Gaarder & Halleraker, 2016; Nordhagen, 2011). Dersom dette er tilfellet er det mulig at frokosttilbudet vil ha stor betydning i arbeidet om å nå helsemyndighetenes kostholdsanbefalinger (Helsedirektoratet, 2014), spesielt med tanke på et økt inntak av kostfiber som er påvist å være lavere blant unge enn voksne og eldre (Helsedirektoratet, 2015c; Holm et al., 2012). Samtidig kan det tenkes at frokosttilbudet kan ha en forbyggende effekt mot slanking. Dette fordi jentene beskrev positive kroppslige fornemmelser etter å ha spist frokost noe som kan sees i sammenheng med Banduras beskrivelse av økt mestringsforventning gjennom opplevde erfaringer. I følge Bandura (1977) og HAM (Green et al., 2015) vil disse erfaringene være viktige forhold for å skape varige frokostvaner.

I motsetning til økt matinntak viser resultatene at de fleste elevene, både gutter og jenter mente de spiste mindre mat totalt sett de dagene de hadde spist frokost. Dette forklarte de med at de dagene uten frokost ofte resulterte økt matinntak senere på dagen og at maten da ofte ble mer usunn med høyt innhold av sukker og mettet fett. En elev forklarte også at frokosten bidro til økt overskudd til middagslaging som ellers ville blitt noe lettvin kjøpemat. Dette er funn som kan sees i sammenheng med flere andre studier som finner at manglende frokostspising i ungdomstiden har sammenheng med vektøkning i voksen alder (Croezen et al., 2009; Fabritius & Rasmussen, 2008; Szajewska & Rusczyński, 2010). Manglede frokostspising og overvekt ser også ut til å ha en sammenheng med økt inntak av hurtigmat og redusert inntak av frukt og grønnsaker (Bere et al., 2014; Lazzeri et al., 2013; Niemeier et al., 2006; Pedersen et al., 2012).

Resultatene i studien viste at det var store individuelle variasjoner blant elevene frokost- og kostholdsvaner før frokosttilbudet. Eleven fortalte at en frokost hjemme kunne bestå av alt fra brødskiver, frokostblanding, yoghurt og frukt til pizza, boller,

rester fra gårsdagens middag eller en sjokolade. Flere studier finner at sosioøkonomisk status har sammenheng med kostholdvaner (Bere, Veierod, Skare, & Klepp, 2007; Fismen et al., 2016; Kollataj et al., 2011; Øverby et al., 2011). Det kan derfor være grunnlag for å tolke det slik at frokosttilbudet kan ha en sosialt utjevne effekt på elevenes kostvaner med spesielt hensyn til at frokosttilbudet var gratis og tilgjengelig for alle. Den positive virkningen av et gratis og tilgjengelig tilbud underbygges i evalueringsstudiene som er utført på bakgrunn av gratis skolefruktordning (Bere et al., 2014; Bere et al., 2007; Bere et al., 2005). Dette understreker betydningen av påvirkningsfaktoren mellom de personlige og tilretteleggende faktoren i PP-modellen (Green & Kreuter, 2005). Det er derfor mye som tyder på at frokosttilbudet hadde positiv innvirkning på elevenes måltidsmønster og dermed også ha innvirkning på elevenes kostholdsvaner. Dette vil videre være sammenfallende med helsemyndighetenes satsingsområde om å legge til rette for sunnere kostholdsvaner blant ungdom og utjevne sosiale helseforskjeller i kosthold (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

Elevene opplevde positive effekter ved å spise frokost

Et sentralt funn i studien var at alle elevene opplevde svært positive assosiasjoner til frokostspisingen. De mente at frokosten var dagens viktigste måltid og at det bidro til fysisk og psykisk overskudd i form av et bedre humør og at de følte seg mer kvikk, våken og opplagt, noe de påpekte var viktig for konsentrasjon og skoleresultater.

Elevenes kroppslige fornemmelser kan støttes i en rekke studier om frokostens betydning for læring og skoleprestasjoner (Cueto, 2001; Stea & Torstveit, 2014). Spesielt ser det ut til å ha effekt på evnen til å være engasjert og lytte til læreren i studier som har undersøkt skolefrokostordninger og akademisk prestasjon (Adolphus et al., 2013). Manglede frokostspising er også assosiert med dårligere psykisk helse og skoleprestasjoner (Lien, 2007). Det er imidlertid viktig å vise varsomhet ved tolkning av slike studier da de fleste er tverrsnittstudier hvor det ikke vil være mulig å trekke klare konklusjoner mellom årsak- og virkningsforhold.

Elevenes positive erfaringer ved å spise frokost ser dermed ut til å styrke elevenes mestringsforventning om blant annet å prestere bedre på skolen (Bandura, 1977).

Forklart ut i fra HAM (Green et al., 2015) kan frokostspisingen bidra til at intensjonen om å møte på skolen faktisk fører til at eleven møter opp, hvor bedre skolerresultater kan bidra til at oppmøtet lettere blir en vane. Det kan dermed antas at frokosttilbudet kan ha nær forbindelse med skolemotivasjon noe Kjelvik (2012) finner som en viktig faktor som kan redusere fravær og styrke elevenes mulighet til å fullføre utdanningen. At frokostspising kan ha effekt på skoleoppmøte og frafallsstatistikk antas også i litteraturstudien utført av Cueto (2001) og en dansk studie av Iversen et al. (2012). Om dette er tilfellet vil frokosttilbudet kunne være svært verdifullt da elever i videregående skole er de som opplever mist grad av mestring og motivasjon til skolearbeidet (Wendelborg et al., 2015).

6.2.2 Sosiale faktorer

Fellesskap var betydningsfullt for elevene

Det er identifisert flere funn i studien som tyder på at fellesskap og en rolig atmosfære som frokosttilbudet var med å skape var noe som bidro til at elevene opplevde å få en bedre start på skoledagen. Det tydet derfor på at frokosttilbudet bidro til en positiv atmosfære i skolen noe som har vist seg å være spesielt viktig for elever sin livstilfredshet og trivsel (Pilkauskaitė-Valickienė & Gabrielaviciute, 2015). Dette kommer også frem i forskning om mat og måltider i skolen og betydningen for helse og læring, hvor det så ut til at det ikke var maten alene som ga effekt på kognisjon og læring men også at elevene ble samlet til et organisert tilbud (Dahl & Jensberg, 2011; Hoyland et al., 2009).

Elevenes opplevelser av å prestere bedre på skolen etter å ha spist frokost så ut til å bli forsterket gjennom samværet med medelever. Det ble spesielt synlig gjennom at de opplevde et bedre humør og ble mer våken etter å ha hatt en hyggelig prat med medelever. Disse funnene kan relateres til elevenes positive effekter ved frokostspising som ble diskutert tidligere. Videre indikerer funnene betydningen av den *sosiale faktoren* i PP- modellen (Green & Kreuter, 2005) og hvordan blant annet sosiale relasjoner kan forsterke elevenes kostvaner, trivsel og skolemotivasjon. Dette samsvarer videre med HAM og den sosiokulturelle faktoren i miljøet hvor et støttende miljø vil være svært viktig for atferdsendring (Green et al., 2015). Dette underbygges

også i WHO sin internasjonale rapport om trivsel blant unge som finner at den sosiale konteksten de unge samspiller i er svært betydningsfull (Currie, 2012).

En elev ved skole A fortalte at den rolige stemningen samt flere ledige sitteplasser under frokosten bidro til at det ble lettere å opprettholde kontakten med en tidligere medelev fra ungdomsskolen. Dette funnet kan tyde på at frokosttilbudet kan ha en støttende funksjon for elever i overgangen fra ungdomsskole til videregående skole som for mange kan oppleves vanskelig (Klinger et al., 2015). Dette indikerer også at frokosttilbudet kan bidra til økt *sosial kapital* gjennom å styrke opprettholdelse og dannelsen av sosiale nettverk (Putnam, 1995).

Elevene vektla sterkt betydningen av å ha venner å sitte med, og at dette som regel var medelever fra klassen eller samme studieretning. At medelever har en viktig rolle for elevenes trivsel er bevist i andre studier (Danielsen, 2010; Danielsen et al., 2009). I tillegg er det også vist å ha betydning for andre forhold i livet (Danielsen et al., 2009). Elevene hadde ingen oppfatning om at noen pleide å sitte alene. Dette funnet kan tolkes ut i fra at frokosttilbudet hadde en sosialt inkluderende funksjon, men det kan også bety at tilbudet kan ha en sosialt ekskluderende funksjon med hensyn til elever som kanskje ikke opplever å ha venner. Dette kan være forhold som både kan hemme og fremme elevenes selvoppfattede livstilfredshet og dermed være en sentral faktor å ta hensyn til om frokosttilbud skal oppnå målsetningen om økt trivsel (Danielsen, 2010).

Videre ble det identifisert noen ”uskrevne regler” i kantinen. Disse dreide seg først og fremst om hvilket bord man kunne sitte ved. Dette var spesielt fremtredende ved skole B1 hvor elevene fortalte at tredjeklassingene og en annen gjeng på skolen hadde ”faste” bord de satt ved. Dette vil kunne være en sosialt ekskluderende faktor som kan hemme trivselen i skolekantinen (Danielsen, 2010). Skolene bør derfor være bevisst dette i tilrettelegging av økt trivsel i skolen. Videre kan dette understreke betydningen av de voksenes rolle i frokosttilbudet. Involvering av blant annet kantineansatte og lærere er identifisert til å ha en støttende funksjon i det sosiale miljøet (Danielsen et al., 2009; Holthe, Fossgard, & Wergedahl, 2013).

Et annet viktig funn var at samtalen mellom elevene under frokosten så ut til å gi gode forutsetninger for å holde seg oppdatert i det sosiale miljøet. I følge Antonovsky &

Sjøbu (2012) er dette noe som vil være betydningsfullt for elevenes grad av *opplevelse av sammenheng* (OAS) gjennom komponenten *meningsfullhet* som bidrar til at situasjoner og hendelser lettere fremstår som begripelige og håndterbare.

Flere av faktorene som elevene nevnte var viktig for at de skulle ha en god dag samsvarer med elevenes opplevelse av frokosttilbudet. Dette er et funn som kan forsterke frokosttilbudets betydning i arbeidet med å skape tilhørighet og legge til rette for at elevene skal trives i skolen (Tjomsland & Viig, 2015). At elevene opplever tilhørighet har vist seg å være særlig viktig for å fullføre obligatorisk skolegang og fremme psykisk helse og en sunnere livsstil blant unge (Bond et al., 2007).

Det kan dermed hevdes at frokosttilbudet berører mange positive elementer som samsvarer med lovverk og retningslinjer om skolemåltidets funksjon for helse, trivsel og læring (Helsedirektoratet, 2015a; mv, 1996; Opplæringslova - oppll, 1998).

Ulike oppfatninger om det voksnes rolle i det sosiale miljøet

Lærerne pleide ikke å spise frokost sammen med elevene i kantinen og det var delte meninger om hvordan de hadde opplevd det. Det mest sentrale funnet var at elever ved skole B2 hvor alle bodde på hybel, var svært positiv til at læreren kunne spise med de. De ønsket mer kontakt siden de ikke hadde voksenpersoner rundt seg. Dette underbygger betydningen av den støttende funksjonen de voksne kan ha i det sosiale miljøet (Currie, 2012; Danielsen, 2010). Forskning viser videre at i likhet med medelever og lærere vil også foreldre være betydningsfulle for elevenes livstilfredshet (Danielsen, 2010). Dette kan dermed forklare hybelboernes behov for voksenkontakt da de ikke har den daglige kontakten med foreldrene. Et funn ved skole B1 kan underbygge dette da den skolen hadde færre hybelboere og uttrykte å ha minst behov for lærerinvolvering.

6.2.3 Tilretteleggende faktorer

Bosituasjon og økonomi var viktige faktorer for frokosttilbudets popularitet

Ved begge de undersøkte skolene var frokosttilbudet svært populært, spesielt blant hybelboere og elever med lengre reisevei. Elevene som bodde på hybel eller leilighet uten foreldre fortalte at de opplevde en hverdag med lite penger og at det derfor var betydningsfullt at frokosttilbudet var gratis. Disse funnene kan sees i sammenheng med at det å flytte hjemme fra medfører for mange ungdommer en betydelig nedgang i økonomisk velferd (Sandnes, 2013). Det er klare funn i den foreliggende studien som indikerer at elevene opplevde det svært slitsomt å ha lite penger, dette ble også nevnt som en av grunnene til at de mente enkelte elever avsluttet skolegangen. Å ha penger til mat og kunne delta på sosiale aktiviteter var noe som fremstod som viktig for elevenes trivsel og velvære. Dette støttes også i undersøkelser av ungdom og levekår som finner at den subjektive helsen har nær sammenheng med sosioøkonomiske forhold (Sandnes, 2013; Currie, 2012). Flere elever i den foreliggende studien nevnte at det ble nødvendig å skaffe seg en jobb etter skoletid for å klare seg økonomisk, noe de følte var tungt etter en dag med skole. Å få seg jobb kunne også være utfordrende, spesielt som hybelboer på ukjent sted hvor ansettelsene ofte gikk gjennom bekjente. Etter at frokosttilbudet ble innført mente enkelte elever at de brukt mindre penger på å kjøpe mat i kantinen. Dette sammen med ovennevnte funn om en hverdag med lite penger kan indikere at frokosttilbudet bidrar til å gi elevene en bedre økonomisk situasjon. I den salutogene modellen (Antonovsky & Sjøbu, 2012) vil penger være en materiell motstandsressurs for elevene som vil kunne styrke elevenes grad av OAS. Lindström et al. (2015) viser til flere studier som bekrefter at en sterk grad av OAS er forbundet med en sunnere atferd.

I tillegg til hybelboerne ble frokosttilbudet ofte benyttet av elever som bodde hjemme men som hadde lengre reisevei til skolen. For disse elevene var fordeler som søvn, bedre tid og mindre stress viktige årsaker til at de heller ønsket å spise på skolen fremfor hjemme. Enkelte av disse elevene ga uttrykk for at de manglet matlyst tidlig på morgenen og at ved å spise tidlig ofte ble kvalm og uvel noe som i verstefall kunne vare resten av skoledagen. Få bussavganger førte også til at de kom på skolen i god tid før første time og hadde de spist frokost hjemme ble de ofte sulten igjen i løpet av første time. Til tross for at elever som bor hjemme ofte har en bedre økonomisk

situasjon enn hybelboere (Sandnes, 2013), viser funnen at frokosttilbudet også var betydningsfullt for disse elevene. Dette indikerer at frokosttilbudet traff bredt og at tilbudet ga elevene flere betydningsfulle motstandsressurser noe som vil være i tråd med OAS og dermed relateres til økt trivsel og skolemotivasjon.

Variasjon i tilbakemeldinger på frokosttilbudets innhold

Funnene viser at de fleste elevene gjennomgående var fornøyd med matvarene som inngikk i frokosttilbudet, da spesielt smøremåltid og ostesmørbrød. Dette er funn som i stor grad samsvarer med Bugge (2007) og Nordhagen (2011) beskrivelser av unges matpreferanser. At ungdom foretrekker brødkiver med ost og kjøttpålegg kom også frem i ferske tallene fra Ungkost 2015 (Gaarder & Halleraker, 2016). Videre var elevene opptatt av variasjon noe som også bekreftes i annen forskning (Bugge, 2007; Nordhagen, 2011). For å få mer variasjon ønsket elevene flere typer pålegg samt å inkludere juice hvor dette ikke inngikk i tilbudet. Tilbakemeldingene fra elevene kan derfor tyde på at frokosttilbudet traff elevenes ønsker og da spesielt tilretteleggingen av mikrobølgeovn og toastjern som var en viktig faktor for tilbudets popularitet. Havregrøten som ble servert ved skole B1 og B2 hver mandag ble ikke godt mottatt av elevene, og de mente dette førte til at færre benyttet tilbudet den dagen. Det kan derfor hevdes at smøremåltidet appellerte bedre til elevenes matpreferanser. Dette indikerer viktigheten av god kartlegging av elevenes ønsker i planleggingsprosessen (Green & Kreuter, 2005).

Utfordrende å spise sunt i hverdagen

Selv om elevene hadde gode holdninger og kunnskaper om et god kosthold var det også tydelig at elevene opplevde det som utfordrende å spise sunt i hverdagen, spesielt å spise regelmessige måltider. Disse funnene samsvarer med øvrige kostholdsundersøkelser som konkluderer med at i tillegg til den positive utviklingen blant kostholdsvaner også finner at svært mange ikke følger de nasjonale kostholdsanbefalingene (Fismen et al., 2016; Lien, 2007; Samdal et al., 2016). At elevene opplever det utfordrende å spise regelmessige måltider støttes også av statistikk som viser at måltidsfrekvensen reduseres i stigende ungdomsalder og at frokost er det måltidet som oftest blir utelatt (Hoyland et al., 2012; Lien, 2007;

Samdal et al., 2016). Hovedutfordringen ved å spise et sunt og variert kosthold i hverdagen mente elevene blant annet var økonomi og prioritering av tid til søvn. Ut i fra HAM (Green et al., 2015) kan dette forklares gjennom modellens første del som omhandler elevenes intensjon om å spise frokost og hva som påvirker intensjonen til å bli en faktisk handling. De fire sammenfallende faktorene *overbevisning*, *motivasjon*, *det normative system* og *jeg'et* vil være faktorer som er med å avgjøre sannsynligheten. Det kan blant annet bety at spesielt motivasjonsfaktoren som er knyttet opp mot følelsene og det som ”trekker” eleven mot å oppnå målet ikke er sterk nok i forhold til tid og søvn. Dette samsvarer videre med Bandura (1977) begrep om mestringsforventning som vil ha innvirkning på hvor mye energi den enkelte elev vil legge i frokostspising og sunt kosthold. Elevenes prioriteringer kan relateres til diskusjonen rundt utfordringene i tenårene og økt press og forventninger i videregående skole (Klinger et al., 2015; Samdal et al., 2016). Dette er klare funn som underbygger betydningen av et tilgjengelig og gratis frokosttilbud for å få flere ungdommer til å spise oftere frokost.

Tilgang til sunn og usunn mat i skoletiden

Et positivt funn var at elevene mente at frokosttilbudet og kantinens sunne profil bidro til at de ble enklere å spise sunn mat i hverdagen. Elevene opplevde at frokosttilbudet var godt tilrettelagt og at det førte til at terskelen ble lav for både å forsyne seg og spise frokosten. Dette tydeliggjør betydningen av at tilgangen på sunn mat kan påvirke elevenes kostholdsvaner i gunstig retning noe som også er identifisert i andre studier (Bere et al., 2014) og vil samsvare med *tilretteleggende faktorer* i PP-modellen (Green & Kreuter, 2005). I en norsk studie av Holthe, Larsen, & Samdal (2011) ble det identifisert ulike barrierer i arbeidet med å implementere retningslinjene for et sunt skolemåltid. En av barrierene var tilgangen på usunn mat utenfor skolens området, noe som samsvarer med funnene i denne studien. Elevene ved skole A og B1 hadde dagligvarebutikk i nærheten som de mente ble mye brukt i lunsjpausen fordi butikkene ofte hadde tilbud på boller, bagetter og pizzasnurrer. Dette kan tyde på at elevene var prisbevisste, noe som også samsvarer med Bugge (2007). Skole B2 hadde ingen matvarebutikk i nærheten av skolen og elevene fortalte at de stort sett kjøpte skolemat i kantinen. Elevene mente det var få som kjøpte

frokost i butikken, dette fordi frokosten på skolen var gratis og sunnere. Det er derfor rimelig å anta at billigere priser på sunn skolemat og en mer fornuftig ernæringspolitikk mot matvarebransjen kan redusere inntak av usunn mat i skoletiden. Det er svært positivt at helsemyndighetene vil satse ytterligere på å oppnå et bedre samarbeid med matvarekjedene (Helsedirektoratet., 2016). Funnene synliggjør betydningen av de *tilretteleggende faktorene* i PP- modellen og samsvarer videre med miljøfaktoren i HAM.

Det er påvist en positiv nedgang av sukkerholdig brus blant unge i perioden 2002-2014 (Samdal et al., 2016). Skolekantinene i studien bidrar til denne utviklingen da ingen av kantinen solgte brus. En studie om kantinedrift i videregående skole (Holthe et al., 2013) viste at de skolene som ikke solgte brus førte en bevisst politikk noe som vil kunne samsvare med de undersøkte skolekantinene i denne studien. Det ble ikke registrert funn som tydet på at elevene var misfornøyd med at kantinene ikke solgte brus, men ved skole B2 fortalte de at flere elever drakk brus daglig da de hadde tilgang til en brusautomat i nærheten av skolen. Funnet relateres dermed til tilgangen av usunn mat utenfor skolens område (Holthe et al., 2011) og til de *tilretteleggende faktorene* i PP- modellen samt miljøfaktoren HAM som vil ha betydning for atferd.

Et funn kan tyde på at mange elever brukte grillkrydder i sammenheng med ostesmørbrød. Det kan derfor være grunn til å tro at for flere elever kan frokosten bidra til et noe høyt saltinntak sammenlignet med helsemyndighetenes anbefalinger (Helsedirektoratet, 2014).

Alle frokosttilbudene inkluderte noe grønnsaker som agurk, tomat og paprika i frokosttilbudet, og elevene ga uttrykk for at dette var positivt. Ved skole A fortalte elevene at de av og til fikk oppkuttete gulrøtter. Dette er funn som kan støtte anbefalingen om å fremme måltider i arbeidet om å øke inntaket av grønnsaker blant ungdom og underbygger videre betydningen av tilgjengelighet for et økt inntak (Bere et al.,;Pedersen et al., 2012).

Kantinens fysiske og strukturelle miljø

Resultatene viser at det var variasjon mellom kantineens standard. Et godt eksempel på dette var at skole B1 hadde en forholdsvis moderne og stor kantine men var organisert på en slik måte at det allikevel ble trangt med få sitteplasser. Enkelte elever kunne oppleve dette som ubehagelig noe som indikerer betydningen av PP-modellen og de *tilretteleggende faktorene* i det fysiske miljøet og hvordan de kan påvirke elevenes opplevelse av trivsel (Green & Kreuter, 2005). Dette er videre faktorer som samsvarer med HAM (J. Green et al., 2015) da det fysiske miljøet er en del av miljøfaktoren som vil ha betydning for elevenes atferd. Holthe, Larsen, and Samdal (2010) har gjort tilsvarende funn i sin studie om barrierer i tilknytning til skolekantinenes strukturelle og fysiske miljø. Studien konkluderte blant annet med at alle skolekantiner bør tilrettelegge for et spiseområdet med nok sitteplasser. Anbefalingen fra Holthe et al. (2010) ble tatt til etterretning og er i dag inkludert som et av punktene i de nye retningslinjene for skolemåltidet (Helsedirektoratet, 2015a). I retningslinjene påpekes også betydningen av dette i nye skolebygg.

Kantinen ved skole B2 hadde en lavere standard enn skole A og B1, og elevene opplevde oftere kø der siden de manglet en stikkontakt og bare hadde en ansatt i kantinen. Et sentralt funn i denne sammenheng var at til tross for at elevene ved skole B2 opplevde hindringer i skolekantinenes fysiske og strukturelle miljø så ikke dette ut til å påvirke elevenes trivsel. Dette tolkes ut i fra flere funn som kan tyde på at elevene ved skole B2 hadde et tillitsfullt forhold til medelever og lærere noe som i følge Danielsen (2010) vil være vesentlige faktorer for elevenes subjektive livstilfredshet. Det kan tenkes at elevenes opplevde en sterk tilhørighet til skolen som dermed bidro til at barrierene i det fysiske miljøet ble mindre betydelige for trivsel. Dette kan relateres til PP- modellen hvor samspillet mellom de *personlige-, sosiale- og tilretteleggende faktorene* påvirker hverandre og har betydning for adferd og miljø. Dette samsvarer videre med miljøfaktoren i HAM (Green et al., 2015) som inkluderer både det fysiske miljø og sosiokulturelle forhold som betydningsfull for at eleven blant annet skal møte på skolen for å spise frokost.

Kantinene var godt tilrettelagt for opprydning med synlige søppelbøtter og ryddestasjoner, men ryddestasjonene kunne være noe gjemt. Dette er forhold som kan føre til en høyere terskel for opprydding, men ryddestasjonene ble lite brukt under frokosten da elevene stort sett benyttet fat og drikkebeholder av papp og plastikk som de mente selv var enkelt å kaste. På bakgrunn av det kan trolig den mangelfulle opprydningen som elevene beskrev relateres til elevenes egne holdninger som vil være en *personlig faktor* i PP- modellen som har betydning for atferd (Green & Kreuter, 2005). Dette underbygges i funn fra skole B1 og B2 som på bakgrunn av skolens advarsel om å stenge kantinen ble bedre på å rydde etter seg. Dette kan sees i sammenheng med faktorer i HAM (Green et al., 2015) som vil ha betydning for elevenes motivasjon til handling. Det at elevene var villig til å forbedre seg kan dermed indikere at kantinen var verdifull for elevene.

Felles for skolene var at formidlingen av ordensreglementet i kantinen hadde en positiv art med bruk av humor. Dette kan indikere at skolekantinene var bevisst sin rolle i arbeidet om å skape en positiv atmosfære noe flere studier finner som viktig for elevenes skoletrivsel (Pilkauskaitė-Valickienė & Gabrielaviciute, 2015; Tjomsland & Viig 2015).

Elevene oppfattet de kantineansatte som viktige for frokosttilbudet, både som en del av organiseringen og som en styrkende rolle i det sosiale miljøet. Disse forholdene blir også fremhevet i en studie av Holthe et al., (2013).

Mangelfull medvirkning

Involvering av målgruppen i utviklingsprosessen er et sentralt prinsipp i PP-modellen og vil ivareta ”bottom up” tilnærmingen i helsefremmende arbeid (Green et al., 2015). At skolen skal legge til rette for elevdeltakelse er også lovpålagt gjennom opplæringsloven (Opplæringslova - oppl, 1998). Flere funn i studien tyder på at elevene i liten grad hadde vært involvert i frokosttilbudet innhold og organisering. På den ene siden mente elevene at de ikke hadde hatt særlig behov for medvirkning fordi de var svært fornøyd med frokosttilbudet. På den andre siden samsvarer ikke funnet med elevenes tilbakemeldinger på blant annet mangelfull informasjon rundt oppstart av frokosttilbudet eller om frokosttilbudet videreføring. Den mangelfulle

informasjonen bidro til usikkerhet blant elevene og ulik praksis av reglement ved skolene, noe som kan hemme trivsel ved at skoledagen kan bli mindre forutsigbar og forståelig. Disse funnene samsvarer med Wendelborg et al. (2015) som viser at oppfattelsen av hvor samkjørte skolene er med tanke på reaksjoner av ordens og oppfølgingsreglement var noe lavere i videregående enn på barne- og ungdomstrinnet.

Det ble identifisert flere funn som tyder på lav medvirkning av elevene ved skole B1 og B2. Et av funnene som indikerer dette var blant annet reduksjon matvarer som inngikk i frokosttilbudet som for eksempel at kaffe ble tatt bort, noe elevene opplevde som urettferdig. Elevene ved B1 og B2 fikk også beskjed om endring av reglement som ga forbud om å spise utenfor kantinenens område. I tillegg var disse elevene også mindre fornøyd med havregrøten. Elevenes tilbakemeldinger rundt dette kan dermed forsterke behovet for medvirkning for å fremme trivsel. Et positivt funn i denne sammenheng var at elevene ved skole B2 fortalte at de planla et kantineutvalg som skulle representere både kantineledelse og en elevrepresentant fra hver av klassene. Dette kan være et uttrykk for at det arbeides med økt involvering av elevene. Den forliggende studien vil også være et bidra som støtter elevmedvirkning i tråd med PP-modellens fase 3 om kartlegge og analysere elevenes ønsker og behov (Green & Kreuter, 2005).

6.3 Styrker og svakheter ved studien

Ved tolking av denne studien vil det foreligge styrker og svakheter det må tas hensyn til. En av styrkene ved studien er at det er benyttet flere datainnsamlingsmetoder og ulike grupper informanter. Kjønnfordelingen var jevn slik at funnene representere begge kjønn. Informantene hadde kun overordnet kjennskap til studiets formål noe som vil kunne styrke troverdigheten bak informantenes svar. Undertegnede har ikke vært involvert i planlegging og iverksetting av frokosttilbudet noe som kan styrke datainnsamlingens objektivitet. Det vil også være en styrke at dataen er gjennomgått av veiledere med god fagkompetanse innen trivsel og mat og måltider i skolen. En svakhet ved studiet vil være at datainnsamlingens begrensede tidsperiode og at det inngår få skoler i materialet. Nordland fylkeskommune fremmet ønske om studiens formål og har vært delaktig i utvelgelse av skoler, noe som kan påvirke resultatet. På

den andre siden har undertegnede hatt stor frihet i studiens utforming som inkluderer problemstilling, valg av metode, antall deltakerskoler, gruppestørrelse og utforming av spørreskjema. En svakhet ved at studien har benyttet en kvalitativ forskningstilnærming vil være at det ikke vil være mulig å generalisere funn. På den andre siden vil en kvalitativ metode gi et dypere innblikk i forhold som gir økt forståelse av frokosttilbudet som fenomen, noe som kan tenkes å være nyttig i utbedringen av tiltaket eller igangsetting av tilsvarende tiltak.

7. Konklusjon

Hensikten med studien har vært å undersøke et gratis frokosttilbud i videregående skole og betydningen for elevenes kostvaner og opplevelse av trivsel.

Frokosttilbudet var svært populært ved alle skolene i studien og bidro til at flere elever spiste frokost enn de hadde gjort uten et tilbud. Elevene anså frokosten som dagens viktigste måltid med betydning for blant annet humør, energi, konsentrasjon og skoleprestasjoner. Frokosttilbudet ga fordeler som mer søvn og bedre tid om morgenen som igjen førte til mindre stress. Spesielt hybelboere og elever med lengre reisevei til skolen benyttet seg av tilbudet. Muligheten for å lage ostesmørbrød var en viktig faktor for popularitet. At tilbud var gratis så videre ut til å fremme elevenes økonomiske situasjon og bidra til oftere oppmøte. Elevene mente de ble slitene og umotiverte av en hverdag med lite penger til mat og sosiale aktiviteter, noe de også mente kunne føre til frafall. Frokosttilbudet bidro dermed til å styrke flere viktige områder som kan ha innvirkning på elevenes trivsel.

Elevenes positive opplevelser av frokostspisingen var også et tydelig resultat av både den ernæringsmessige gevinsten og det sosiale aspektet. En frokost som mettet godt bidro til økt velvære, konsentrasjon og bedre arbeidsinnsats med betydning for mestring og skolemotivasjon. Jenter som tidligere gikk en skoledag uten mat økte sitt matinntak, og blant elever som spiste mye ble inntaket av usunne matvarer redusert. Frokosten så dermed ut til å gi et kosthold mer i tråd med de nasjonale kostholdsanbefalingene. Frokosttilbudet hadde videre en betydningsfull rolle for fellesskapet både blant elever i og på tvers av klasser og studieretninger, noe som kan antas å styrke elevenes grad av tilhørighet. Frokostens rolige atmosfære ga elevene gode forutsetninger for å holde seg oppdatert i det sosiale miljøet, noe som vil ha betydning for at skolehverdagen skal fremstå som meningsfylt. Å styrke elevenes medvirkning til frokosttilbudets innhold og organisering vil antas å fremme tilbudets virkning, herunder bestemmelser av reglement og meny.

Funnene indikerer dermed at frokosttilbudet i sin helhet kan ha betydning for elevenes kostvaner og trivsel, og være et viktig bidrag for at flere elever fullfører obligatorisk skolegang og utjevne sosiale ulikheter i helse. Det kan videre antas at elever som får positive assosiasjoner til frokostspising og som spiser frokost regelmessig over tid vil ha større sjanser for å videreføre frokostvanene i voksen alder.

7.1 Implikasjoner

Implikasjoner for videre forskning

Selv om funnen i denne studien ikke gir et generelt bilde av hvilken betydning et gratis frokosttilbud har for elevenes kostholdsvaner og trivsel, bidrar studien med å belyse et viktig perspektiv som vil være nyttig for andre offentlige instanser i iverksettingen av frokosttilbud. Et bredere perspektiv på frokosttilbudets hensikt kan oppnås ved å gjennomføre en kvantitativ studie hvor funnene i større grad kan generaliseres. Det kan videre være nyttig med flere kvalitative studier som undersøker andre perspektiver som eksempelvis frokosttilbudets innvirkning på trivsel blant lærer og kantineansatte. I en slik studie ville det også antas at skolehelsesøstre kan bidra med nyttig informasjon da de kan ha innsikt i elevenes helseutfordringer relatert til skolehverdagen. Det vil også være interessant å studere utvikling i både frafallsstatistikk og trivselsundersøkelser ved skoler som har hatt tilbud om gratis eller subsidiert frokosttilbud over tid.

Implikasjoner for praksis

Nordland fylkeskommune gjennomførte tidligere et pilotprosjekt av gratis frokost ved en videregående skole i Nordland og hadde følgelig gode forutsetninger for å tilpasse frokosttilbudet til målgruppen. Dette samsvarer med PP- modellen og vil være et sentralt prinsipp for en vellykket implementering (Green & Kreuter, 2005; Rowling & Samdal, 2011). Videre var kantinelederne ved skolene også en del av et kantinenettverk i regi av fylkeskommunen som også legger til rette for god implementering (Green & Kreuter, 2005; Rowling & Samdal, 2011).

Til tross for at frokosttilbudet fungerte godt ble det identifisert barrierer som blant annet manglende elevmedvirkning, utfordringer i skolekantineens fysiske og strukturelle miljø og begrensinger av økonomiske ressurser. Dette kan knyttes til kjente utfordringstrekk i implementeringsforskning som identifiseres som avstand mellom teori og praksis og relateres til strukturer i "human service" og mangel på ressurser (Fixen et al., 2005). I den foreliggende studien ble konsekvensen av begrensninger i de økonomiske resursene mest fremtredende da elevene opplevde at innhold frokosttilbudet ble redusert underveis samt at elevene var uvitende om tilbudets videreføring. Dette var forhold som så ut til å legge begrensninger for

tiltakets formål om økt trivsel og oppmøte/bruk. Forholdene understreker dermed betydningen av brukermedvirkning og god kartlegging og analyse i PP-modellens fase 4 om politikk, reguleringer og organisering (Green & Kreuter, 2005).

Forholdene som er nødvendig for en vellykket implementering samspiller med hverandre og påvirkes av både kontekst og kulturelle faktorer (Rowling & Samdal, 2011). I den foreliggende studien viste dette seg blant annet gjennom variasjon i skolekantinens fysiske utforming og skolens reglement i tilknytning til frokosttilbudet, samt skolens størrelse og elevenes om elevene bodde hjemme med foreldrene eller på hybel. Forholdene synliggjør derfor kompleksiteten bak implementering (Fixen et al., 2005) og understreker nok en gang betydningen god kartlegging og analyse i tråd med PP-modellen (Green & Kreuter, 2005).

Videre kan implikasjoner til praksis knyttes til frokosttilbudets innhold. Ostesmørbrød utmerket seg for å være spesielt populært blant elevene og grillkrydder var mye brukt i denne sammenheng. Siden både ost, kokt skinke, industriprodusert brød og grillkrydder til sammen utgjør en kilde til salt (Matvaretabellen, 2016) kan det tenkes at elever kan få et for høyt saltinntak i forhold til de nasjonale anbefalingene om 5gram salt per dag (Helsedirektoratet, 2014). Helsedirektoratet har utarbeidet en tiltaksplan for å redusere saltinntaket i befolkningen og påpeker i denne sammenheng betydningen av å se helheten av kostholdet (Helsedirektoratet., 2014). For å redusere saltinntaket kan skolene tilby andre alternativer som eksempelvis tørkede krydderurter som pizzakrydder, basilikum og oregano. Andre eksempler kan være tørket chili, hvitløk eller spisskummen. Spisskummens smak kan assosieres med taco og vil trolig kunne appellere til ungdoms matpreferanser.

Flere studier finner mange positive helseeffekter med økt inntak av grønnsaker og frukt og vektlegger betydningen av tilgjengelighet for økt inntak (Bere et al., 2014; Lazzeri et al., 2013). Helsedirektoratet (2014) anbefaler ”fem om dagen” bestående av tre grønnsaker og to frukt tilsvarende á 500 gram. For at elevene lettere skal oppnå denne anbefalingen vil det være en fordel å inkludere frukt og noe mer grønnsaker i frokosttilbudet.

8. Litteratur

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behaviour and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in human neuroscience*, 7.
- Antonovsky, A., & Sjøbu, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*: Prentice-Hall, Inc.
- Basch, C. E. (2011). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Journal of School Health*, 81(10), 593-598.
- Befring, E. (2007). *Forskingmetode med etikk og statistikk* (2. utg. red.). Oslo: Samlaget.
- Bere, E., Klepp, K. I., & Øverby, N. C. (2014). Free school fruit: can an extra piece of fruit every school day contribute to the prevention of future weight gain? A cluster randomized trial. *Food & nutrition research*, 58.
- Bere, E., Veierød, M. B., Skare, O., & Klepp, K. I. (2007). Free school fruit-sustained effect three years later. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol 4, Iss 1, p 5 (2007).
- Bere, E., Veierød, M. B., & Klepp, K.-I. (2005). The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Preventive medicine*, 41(2), 463-470.
- Bere, E., Veierød, M. B., Skare, Ø., & Klepp, K.-I. (2007). Free school fruit-sustained effect three years later. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 1-6.
- Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as

- predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 40(4), 357. e359-357. e318.
- Borge, A. I. H. (2007). *Resiliens i praksis : teori og empiri i et norsk perspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bugge, A. (2010). *Den sosiale appetitten : Mat, klasse og identitet*. Oslo: Universitetsforlag.
- Bugge, A. (2007). *Ungdoms skolematvaner: refleksjon, reaksjon, eller interaksjon. SIFO-Rapport nr. 4*. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.
- Croezen, S., Visscher, T. L. S., Ter Bogt, N. C. W., Veling, M. L., & Haveman-Nies, A. (2009). Skipping breakfast, alcohol consumption and physical inactivity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: results of the E-MOVO project. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63(3), 405-412.
- Cueto, S. (2001). Breakfast and performance. *Public health nutrition*, 4(6a), 1429-1431.
- Currie, C. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people*: World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen, Denmark.
- Dahl, E., Bergsli, H., & van der Wel, K. (2014). Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt. *Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus*.
- Dahl, T., & Jensberg, H. (2011). *Kost i skole og barnehage og betydningen for helse og læring: En kunnskapsoversikt*. København: Nordisk ministerråd.
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: *Institute for future studies*.
- Dalland, O. (2014). *Metode og oppgaveskriving (Vol. 5)*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Danielsen, A. G. (2010). Supportive and motivating environments in school: Main factors to make well-being and learning a reality. *Norsk epidemiologi*, 20(1).
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303-320.

- Espnes, G. A., & Smedslund, G. (2009). *Helsepsykologi* (2. utg. red.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fabritius, K., & Rasmussen, M. (2008). Breakfast habits and overweight in Danish schoolchildren. The role of socioeconomic positions. *Ugeskrift for læger*, *170*(34), 2559-2563.
- Fismen, A.-S., Smith, O. R. F., Torsheim, T., Rasmussen, M., Pedersen, P. T., Augustine, L., Samdal, O. (2016). Trends in food habits and their relation to socioeconomic status among Nordic adolescents 2001/2002-2009/2010. *PLoS One*, *11*(2).
- Fixen, D. L., Naom, S. F., Blase, K. A., Friedman, R. M., & Wallace, F. (Cartographer). (2005). Implementation reseach: A synthesis of the literature.
- Flaspohler, P., Duffy, J., Wandersman, A., Stillman, L., & Maras, M. A. (2008). Unpacking prevention capacity: an intersection of research-to-practice models and community-centered models. *Am J Community Psychol*, *41*(3-4), 182-196. doi:10.1007/s10464-008- 9162-3
- Folkehelseoven - fh. (2011). *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseoven)*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29?q=folkehelseoven>.
- Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv (1996). *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.* Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>.
- Fugelli, P., & Ingstad, B. (2001). Helse - slik folk ser det. *Tidsskrift for Den norske legeforening*.
- Green, J., Tones, K., Cross, R., & Woodall, J. (2015). *Health promotion : planning and strategies* (3. utg. red.). Los Angeles: Sage.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning : an educational and ecological approach* (4th. red.). New York: McGraw-Hill.
- Gaarder, J., & Halleraker, T. (2016). Sjokkerende lite grønnsaker- nye tall viser at de fleste norske barn dropper frisk frukt og grønnsaker i matpakka. *Dagbladet*. Hentet fra http://www.dagbladet.no/2016/04/27/tema/skolemat/helse_barn/44013537/

- Halkier, B., & Gjerpe, K. (2010). *Fokusgrupper*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Haugset, A. S., & Nossun, G. (2013:17). *Prosjekt Skolemåltid i Nord-Trøndelag*. Trøndelag Forskning og Utvikling AS Hentet fra [https://www.fylkesmannen.no/PageFiles/496449/Rapportprosjekt skolem%C3%A5ltid.pdf](https://www.fylkesmannen.no/PageFiles/496449/Rapportprosjekt%20skolem%C3%A5ltid.pdf).
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Meld. St. nr. 19, Folkehelsemeldingen- Mestring og muligheter*. Oslo.
- Helsedirektoratet. (2012). *Sluttrapport for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Oslo: Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>
- Helsedirektoratet. (2015a). *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider. Del 3: Videregående skole*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2015b). *Trivsel i skolen*. Oslo: Helsedirektoratet Hentet fra [https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/970/Trivsel i skolen IS-2345.pdf](https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/970/Trivsel_i_skolen-IS-2345.pdf).
- Helsedirektoratet. (2015c). *Utviklingen i norsk kosthold 2014*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014). *Tiltaksplan salt 2014-18 -Reduksjon av saltinntaket i befolkningen* Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/321/Tiltaksplan-salt-2014-18-reduksjon-av-saltinntaket-i-befolkningen-IS-2193.pdf>
- Helsedirektoratet. (2016). *Innspill til handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021)*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/horinger/innspill-til-handlingsplan-for-bedre-kosthold-20172021>
- Holm, T. T., Melnæs, K. B., Lundberg-H, N., Helland-K, K. M., Lund-B, N. A., Borch, M. J., . . . Andersen, F. L. (2012). *Norkost 3, En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11*: Helsedirektoratet Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/301/Norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-11-IS-2000.pdf>.

Holthe, A., Fossgard, E., & Wergedahl, H. (2013). *Kantinedrift i videregående skole- En kvalitativ studie*. Oslo: Helsedirektoratet Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/289/Kantinedrift-i-videregaende-skole-en-kvalitativ-studie-IS-2133.pdf>

Holthe, A., Larsen, T., & Samdal, O. (2010). The role of physical structures in implementing the Norwegian guidelines for healthy school meals. *Health Place, 16*(1), 93-100. doi:10.1016/j.healthplace.2009.09.001.

Holthe, A., Larsen, T., & Samdal, O. (2011). Implementation of National Guidelines for Healthy School Meals: The Relationship Between Process and Outcome. *Scand. J. Educ. Res., 55*(4), 357-378. doi:10.1080/00313831.2011.587321.

Homlong, L., Rosvold, E. O., & Haavet, O. R. (2013). Can use of healthcare services among 15–16-year-olds predict an increased level of high school dropout? A longitudinal community study. *BMJ open, 3*(9), e003125.

Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutr. Res. Rev., 22*(2), 220-243.

Hoyland, A., McWilliams, K. A., Duff, R. J., & Walton, J. L. (2012). Breakfast consumption in UK schoolchildren and provision of school breakfast clubs. *Nutrition Bulletin, 37*(3), 232-240. doi:10.1111/j.1467-3010.2012.01973.x

Iversen, J. D., Hoppe, C., & Trolle, E. (2012). *Motiver til og barrierer for at arbejde med sundhedsfremmende initiativer på erhvervsskoler: en kvalitativ undersøgelse med skoleledere, lærere og elever med udgangspunkt i elevfracfald*. DTU Fødevarerinstitutionen Hentet fra http://www.altomkost.fvst.dk/NR/rdonlyres/02343C87-5A65-4897-9B94-C371AF5F2E89/0/Sundhedsfremmende_initiativer_paa_erhvervsskoler.pdf

Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring : innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg. ed.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg. red.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg. red.). Oslo: Abstrakt.
- Kjelvik, J. (2012). Sosiale miljøfaktorer innen barnehage, skole og aktivitetstilbud *Barn og unges miljø og helse 2011; Utvalgte indikatorer om barn og unges fysiske og sosiale miljøfaktorer* (pp. s 81-86). Oslo: Statistisk Sentralbyrå
- Klinger, D. A., Freeman, J. G., Bilz, L., Liiv, K., Ramelow, D., Sebok, S.S., Rasmussen, M. (2015). Cross-national trends in perceived school pressure by gender and age from 1994 to 2010. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 2), 51-56.
- Kollataj, W., Sygit, K., Sygit, M., Karwat, I. D., & Kollataj, B. (2011). Eating habits of children and adolescents from rural regions depending on gender, education, and economic status of parents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 18(2).
- De nasjonale forskningsetiske komiteene., (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi* Vol. 4. Hentet fra https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf
- Kunnskapsdepartementet. (2012-2013). *Meld. St. nr. 20; På rett vei- Kvalitet og mangfold i fellesskolen*.
- Rowling, L & Samdal, O. (2011). Filling the black box of implementation for health-promoting schools. *Health Education*, 111(5), 347-362. doi:10.1108/09654281111161202.
- Lazzeri, G., Pammolli, A., Azzolini, E., Simi, R., Meoni, V., de Wet, D. R., & Giacchi, M. V. (2013). Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. *Nutrition journal*, 12(1), 1.

- Lemma, P., Borraccino, A., Berchiolla, P., Dalmaso, P., Charrier, L., Vieno, A., . . . Cavallo, F. (2015). Well-being in 15-year-old adolescents: a matter of relationship with school. *Journal of Public Health*, 37(4), 573-580.
- Lien, L. (2007). Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescents? *Public health nutrition*, 10(04), 422-428.
- Lindström, B., Eriksson, M., & Sjøbu, A. (2015). *Haikerens guide til salutogenese : helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg. red.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Matvaretabellen.no (2016. 12. mai) Matvaretabellen Hentet fra <http://www.matvaretabellen.no>
- mhfa.no. (2013). Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Hentet fra <http://mhfa.no>
- Nasjonalt råd for ernæring. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelse og forebygge kroniske sykdommer: metodologi og vitenskapelig kunnskapsbidrag*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Niemeier, H. M., Raynor, H. A., Lloyd-Richardson, E. E., Rogers, M. L., & Wing, R. R. (2006). Fast food consumption and breakfast skipping: predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *Journal of adolescent Health*, 39(6), 842-849.
- Nordhagen, S. (2011). *Ungdommers matvaner i skoletiden : en kvalitativ studie av ungdomsskoleelever i Akershus* (Mastergradsavhandling) Universitetet for miljø- og biovitenskap hentet fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/189338/Nordhagen_master2011.pdf?sequence=7
- Nordland fylkeskommune. (2013-2016). *Handlingsplan folkehelsearbeid* Hentet fra <https://www.nfk.no/Handlers/fh.ashx?Mid1=16302&FilId=22179>

- Nordland fylkeskommune. (2016, 12.mai). Polarsirkelen videregående skole. Hentet fra <http://www.polarsirkelen.vgs.no>
- NOU. (2015: 8). *Fremtidens skole- Fornyelse av fag og kompetanser* Hentet fra <https://nettsteder.regjeringen.no/fremtidensskole/files/2015/06/NOU201520150008000DDDPDFS.pdf>
- Nutbeam, D., Harris, E., & Wise, M. (2010). *Theory in a nutshell : a practical guide to health promotion theories* (3rd.ed.). Sydney: McGraw-Hill.
- Opplæringslova - oppl. (1998). *Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>.
- Oowski, C. P., Goranzon, H., & Fjellstrom, C. (2012). Children's understanding of food and meals in the foodscape at school. *Int. J. Consum. Stud.*, 36(1), 54-60. doi:10.1111/j.1470-6431.2011.01003.x
- Pedersen, L. F. (2010). Frokostvaner, med vekt på sosioøkonomiske forskjeller, blant elever i videregående skole med og uten tilbud om skolefrokost: (Masteravhandling) Høgskolen i Akershus Avdeling for helse, ernæring og ledelse.
- Pedersen, T. P., Holstein, B. E., Flachs, E. M., & Rasmussen, M. (2013). Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. *BMC Public Health*, 13(1), 1.
- Pedersen, T. P., Meilstrup, C., Holstein, B. E., & Rasmussen, M. (2012). Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9(9), 10.1186.
- Pilkaukaite-Valickiene, R., & Gabrielaviciute, I. (2015). The Role of School Context on Subjective Well-Being and Social Well-Being in Adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 2588-2592.
- Plenty, S., Östberg, V., & Modin, B. (2015). The role of psychosocial school conditions in adolescent prosocial behaviour. *School Psychology International*, 0143034315573350.

- Prescott, P., & Børtveit, T. (2004). Helse og atferdsendring. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of democracy*, 6(1), 65-78.
- Putnam, R. D. (1995). Tuning in, tuning out: The strange disappearance of social capital in America. *PS: Political science & politics*, 28(04), 664-683.
- Putnam, R. D. (2001). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*: Simon and Schuster.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760.
- Samdal, O., Mathisen, F. K. S., Torsheim, T., Røssing, Å. D., Fismen, A., Larsen, T., . . . Årdal, E. (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge: Resultatet fra den landsrepresentative spørreundersøkelsen "Helsevaner blant skoleelever. En WHO- undersøkelse i flere land"* Vol. 1/2016. Hentet fra <http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEMIL-rapport2016.pdf>
- Sandnes, T. (2013). Ungdoms levekår. Oslo- Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Sletteland, N., & Donovan, R. M. (2012). *Helsefremmende lokalsamfunn*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Stea, T. H., & Torstveit, M. K. (2014). Association of lifestyle habits and academic achievement in Norwegian adolescents: a cross-sectional study.
- Szajewska, H., & Ruszczyński, M. (2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical reviews in food science and nutrition*, 50(2), 113-119.
- Taras, H., & Potts-Datema, W. (2005). Obesity and student performance at school. *Journal of School Health*, 75(8), 291-295.
- Tjomsland, H. E., & Viig, N. G. (2015). *Læring og trivsel i en helsefremmende skole* (Vol. [1-4]). Oslo: Gyldendal akademisk.

- Wendelborg, C., Røe, M., Federici, R. A., & Caspersen, J. (2015). *Elevundersøkelsen 2014. Analyse av Elevundersøkelsen 2014*.
- WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Geneve: Verdens helseorganisasjon.
- Yang, R.-J., Wang, E. K., Hsieh, Y.-S., & Chen, M.-Y. (2006). Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. *BMC Public Health*, 6(1), 1.
- Øverby, N., Stea, T. H., Vik, F. N., Klepp, K.-I., & Bere, E. (2011). Changes in meal pattern among Norwegian children from 2001 to 2008. *Public health nutrition*, 14(09), 1549-1554.
- Øverby, N. C., & Andersen, L. F. (2002). *Ungkost -2000- Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4- og 8 klasse i Norge*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet
- Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/833/Ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse-i-norge-IS-0447.pdf>
- Øverby, N. C., Lüdemann, E., & Høigaard, R. (2013). Self-reported learning difficulties and dietary intake in Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(7), 754-760. doi:10.1177/1403494813487449.
- Aarø, L. E., & Klepp, K.-I. (Eds.). (2009). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* ([3. utg]. red.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Vedlegg A: Intervjuguide

Intervjuguide til elever på videregående skole- yrkesfaglig studieretning

Undersøkelse av frokosttilbudet i videregående skole- yrkesfaglig studieretning

Dette intervjuet vil undersøke frokosttilbud i videregående skole og hensikten er å få en bedre forståelse om hva dere synes om tilbudet og hvordan det påvirker deres skolehverdag. Derfor vil spørsmålene primært handle om deres opplevelser knyttet til frokosttilbudet.

Intervjuet vil vare i omkring 60 minutter. Dere er naturligvis garantert anonymitet og hverken skole eller deres identiteter vil komme frem i undersøkelsen. Jeg håper det er i orden at intervjuet tas opp på båndopptaker da dette vil støtte min hukommelse og sikre at alle synspunkter kommer med. Jeg vil også notere litt underveis.

Da går vi i gang med selve intervjuet hvor jeg stiller spørsmål og dere svarer ved å dele deres tanker og meninger. Det finnes ingen riktige eller gale svar.

Tema	Hovedspørsmål	Oppfølgingsspørsmål	Notater
Presentasjon av deltagere	-Vi starter med en kort presentasjon rundt hvor dere forteller hva dere heter, hvilke klassetrim og utdannelsesretning dere går, og om du bor hjemme eller på hybel/kollektiv	-Fornavn -Klassetrim -Utdannelsesretning -Bor hjemme eller på hybel/kollektiv	
Presentasjon av frokostordningen	- Kan dere fortelle litt om hvordan frokostordningen fungerer på deres skole?	- Hvordan tilrettelegges den? - Hvordan fikk dere vite om tilbudet? - Er det frivillig å benytte tilbudet? - Hvem benytter tilbudet? - Mange som møter opp? - Er lærere med? - Kunne læreren vært med?	

			<ul style="list-style-type: none"> - Hvordan er dere som elever med på å påvirke tilbudet? - Hvilken rolle spiller de som arbeider i kantinen? - Hvordan fungerer oppryddingen? - Hva er dere spesielt fornøyd med ved tilbudet? - Er det noe dere ønsker å endre på med tilbudet? 	
Kostvaner	<ul style="list-style-type: none"> - Nå har dere fortalt litt om frokosttilbudet, kan dere forsøke å beskrive hvordan en skolehverdag uten frokosttilbud hadde vært for dere? 	<ul style="list-style-type: none"> - Hvem hadde spist frokost? - Hva hadde dere spist? - Når hadde dere spist? - Med hvem hadde dere spist? 		
Kostvaner	<ul style="list-style-type: none"> - Kan dere videre fortelle litt om frokosttilbudet er med å påvirker deres valg av mat resten av skoledagen? 	<ul style="list-style-type: none"> - Hvilken rolle har frokosten for hva dere velger å spise senere i skoledagen, har dere noen eksempler? 		
Psykososialt miljø	<ul style="list-style-type: none"> - Tenk at dere er på en frokost, kan dere beskrive hvilke stemning og atmosfære dere opplever? 	<ul style="list-style-type: none"> - Hva snakker dere om? - Hven snakker sammen? - Hven sitter sammen? - Er det lyst, kaldt, varmt romslig? - Hvordan smaker maten? 		
Psykososialt miljø	<ul style="list-style-type: none"> - Kan dere forsøke å trekke frem en opplevelse eller hendelse dere husker godt fra frokosttilbudet? 	<ul style="list-style-type: none"> - Det kan være noe som gjentar seg eller som har hendt kun en eller noen få ganger - Den kan være morsom, trist, rar, noe dere 		

	- da har vi snakket om frokosttilbudet og videre har jeg et par generelle spørsmål. Det første dreier seg om trivsel	husker godt i forbindelse med frokosten. - Hva tenker dere er grunnen til at dere husker akkurat den/det?	
Trivsel	- Hva er det som er viktig for at dere har det bra i hverdagen? Hva er en god dag for dere?	-Hva vil dere trekke frem som viktige faktorer for at dere skal ha det bra i hverdagen?	
Frafall	- Det siste spørsmålet dreier seg om frafall, hva tenker dere tenker om frafall på deres skole?	- Opplever dere at det er mange elever som slutter? - Hva tenker dere kan være grunnen til at de slutter? - Hva tenker dere vil være viktig for å forhindre at noen slutter?	
Oppsummering av intervjuet	- Hvordan har dere opplevd å delta i dette intervjuet?	- Er det spørsmål som har vært utfordrende å svare på? Føltes det naturlig? - Har dere avsluttende kommentarer eller spørsmål?	

Avslutning av intervjuet

- Er det i orden at jeg kan kontakte dere igjen senere om det skulle være behov for tilleggsopplysninger?
Takk for at dere tok dere tid til å delta i intervjuet, har dere spørsmål eller kommentarer i etterkant så er det bare å ta kontakt med meg.

Vedlegg B: Observasjonsguide

Observasjon av frokostordning

Felt: I kantinen ved _____

Feltrolle: Tilstedeværende observatør

Dato/Tid:

Aktører: De som er tilstede ved frokosten

Tidramme: 10 min innen frokosten starter, under selve frokosten, og 5 min etter at elevene har forlatt kantinen

Observasjon av frokostens fysiske- og strukturelle faktorer

Fysiske- og strukturelle faktorer:

Før frokosten starter:

- Hvordan er bordene satt sammen? (langbord, mindre bord, rundebord osv.)
- Hvordan er lysligang av lamper og vinduer?
- Hvordan kommer ordenreglene frem i kantinen? (ta bilder)
- Hvilke dekketøy/servise benyttes? (plast eller porselen/stål)

<p>Frokostens innhold:</p> <p>Før frokosten starter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilken mat serveres denne dagen? • Hvor stort/variert er tilbudet? • Hvordan tilbys maten? • Har de tilgang til rent vann? 	
<p>Fysiske- og strukturelle faktorer:</p> <p>Under frokosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er det stor, middel eller liten plass i kantinen? • Hvordan fungerer kø-systemet? • Når kommer elevene? (alle samtidig, ulikt) • Hvordan sitter elevene? (mange sammen, noen alene) 	

<ul style="list-style-type: none">• Hva gjør de mens de spiser? (snakker sammen, sitter med mobil, PC, hører på musikk)• Hvordan oppleves lydnivået i kantinen (høyt, passelig eller lavt)?• Beskriv stemningen i kantinen (rolig, energisk, stille, kaotisk, stressende)?• Hvilken rolle har den/de kantineansatt(e) overfor elevene? (avslappet/rolig, stresset, hyggelig, streng, imøtekommende, effektiv, vennlig, kald osv.) <p>Etter at elevene har forlatt kantinen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvordan ser kantinen ut ,rydder elevene etter seg?• Er det lett å rydde opp etter seg, og er søppelbøtter og rydestasjoner godt synlig og tilgjengelig?	
---	--

Vedlegg C: Samtykkeskjema observasjon

Forespørsel om deltakelse i observasjon i forskningsprosjektet

”Frokosttilbud i videregående skole”

Bakgrunn og formål

Mitt navn er Lina Marie Brathaug og er masterstudent i ”Fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø” ved Høgskolen i Bergen, avdeling for lærerutdanning. I mitt forskningsprosjekt er det ønskelig å få en dypere forståelse for frokosttilbudet i videregående skole. Forskningsprosjektet vil være en del av Nordland fylkeskommune sin satsing på helsefremmende skoler. For å finne ut av dette er det ønskelig å benytte observasjon under et frokostmåltid. Observasjonsdataene er tenkt som en tilleggsinformasjon til fokusgruppeintervjuene som utføres i etterkant.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Alle deltagere i observasjonen skal ha blitt informert muntlig om observasjonen på forhånd og ut i fra det ha mulighet til å velge om de vil delta eller ikke. De som deltar vil bli observert som en gruppe under et frokostmåltid. Observasjonen blir gjennomført fra frokosten starter til den avsluttes. Jeg vil fungere som en tilstedeværende observatør og vil derfor ikke ha en delaktig rolle under frokosten. Observasjonen vil i hovedsak dreie seg om hvordan frokosten organiseres og tilrettelegges, dette for å styrke min forståelse av tilbudet og kunne tilrettelegge fokusgruppeintervjuene på best måte. Da de kantineansatte vil være en del av organiseringen er det derfor naturlig at de inkluderes i observasjonen som en del av gruppen. I tillegg til observasjonsnotater vil det også bli benyttet fotokamera, men dette uten at elever og kantineansatte er tilstede.

Det vil ikke bli notert personopplysninger og datamaterialet vil bli anonymisert slik den enkelte skole og gruppe ikke vil kunne gjenkjennes i oppgaveteksten. Observasjonsmaterialet bli lagres på forskningsserveren til Høgskolen i Bergen og kun student og studentens veiledere vil ha tilgang til observasjonsnotatene. Notatene vil bli slettet senest innen utgangen av desember 2016, og prosjektet skal etter planen avsluttes i mai 2016.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS og godkjent.

Hvis du har spørsmål til studien så ta gjerne kontakt med meg på telefon: 47016611 eller e-post: linamarie.brathaug@gmail.com. Mine veiledere kan også kontaktes: Professor Hege Wergedahl telefon: 55585854 e-post: hwe@hib.no og førsteamanuensis Nina Grieg Viig telefon: 55585839 e-post: ngv@hib.no.

Vennlig hilsen
Lina Marie Brathaug

Samtykke til deltagelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og informert elevene om forskningsprosjekt

(Signert av rektor , dato)

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av kantineleder , dato)

(Signert av kantineansatt , dato)

Vedlegg D: Samtykkeskjema informanter

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Frokostilbud i videregående skole”

Bakgrunn og formål

Mitt navn er Lina Marie Brathaug og er masterstudent i ”Fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø” ved Høgskolen i Bergen, avdeling for lærerutdanning. I mitt forskningsprosjekt er det ønskelig å få en dypere forståelse for frokosttilbudet i videregående skole. Forskningsprosjektet vil være en del av Nordland fylkeskommune sin satsing på helsefremmende skoler. For å finne ut av dette er det ønskelig å bruke fokusgruppeintervju 4-7 elever.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Som deltager i forskningsprosjektet innebærer det at du som elev sier ja til å være med på et gruppeintervju sammen med 4-7 andre elever fra din klasse, studieretning eller klassetrinn. Intervjuet vil bli gjennomført i skoletiden. Det vil bli tatt hensyn til at du ikke skal gå glipp av viktig undervisning. Intervjuet vil ha en tidsramme på mellom 60-90 minutter.

Intervjuspørsmålene vi dreie seg om hvordan dere som elever opplever frokosttilbudet på deres skole. For å sikre at alle synspunkter kommer med vil det bli tatt lydopptak av intervjuet og noe notater. En assistent vil sannsynligvis være tilstede for å bistå meg med praktisk hjelp under intervjuet. Assistenten vil ikke være involvert i intervjuet eller resultater fra intervjuet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og datamaterialet vil bli anonymisert slik den enkelte skole, gruppe og informant ikke vil kunne gjenkjennes i oppgaveteksten. Datamaterialet lagres på forskningsserveren til Høgskolen i Bergen og kun student og studentens veiledere vil ha tilgang til lydfilene. Lydfilen vil bli slettet senest innen utgangen av desember 2016, og prosjektet skal etter planen avsluttes i mai 2016.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS og godkjent.

Hvis du har spørsmål til studien så ta gjerne kontakt med meg på telefon: 47016611 eller e-post: linamarie.brathaug@gmail.com. Mine veiledere kan også kontaktes: Professor Hege Wergedahl telefon: 55585854 e-post: hwe@hib.no og førsteamanuensis Nina Grieg Viig telefon: 55585839 e-post: ngv@hib.no.

Vennlig hilsen
Lina Marie Brathaug

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg E: Godkjenning fra NSD

Hege Wergedahl
Senter for utdanningsforskning Høgskolen i Bergen
Postboks 7030
5020 BERGEN

Vår dato: 21.09.2015

Vår ref: 44647 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 11.09.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>44647</i>	<i>Undersøkelse av frokostprosjekt i videregående skole</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskolen i Bergen, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Hege Wergedahl</i>
<i>Student</i>	<i>Lina Marie Brathaug</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Knut Kalgraff Skjåk

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 44647

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Bergen sine interne rutiner for datasikkerhet.

Forventet prosjektslutt er 31.12.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak