

# **Handledning på distans för barn**

## **Handledning med tematiken kost**

Hanna Bergman

Jannice Ratus

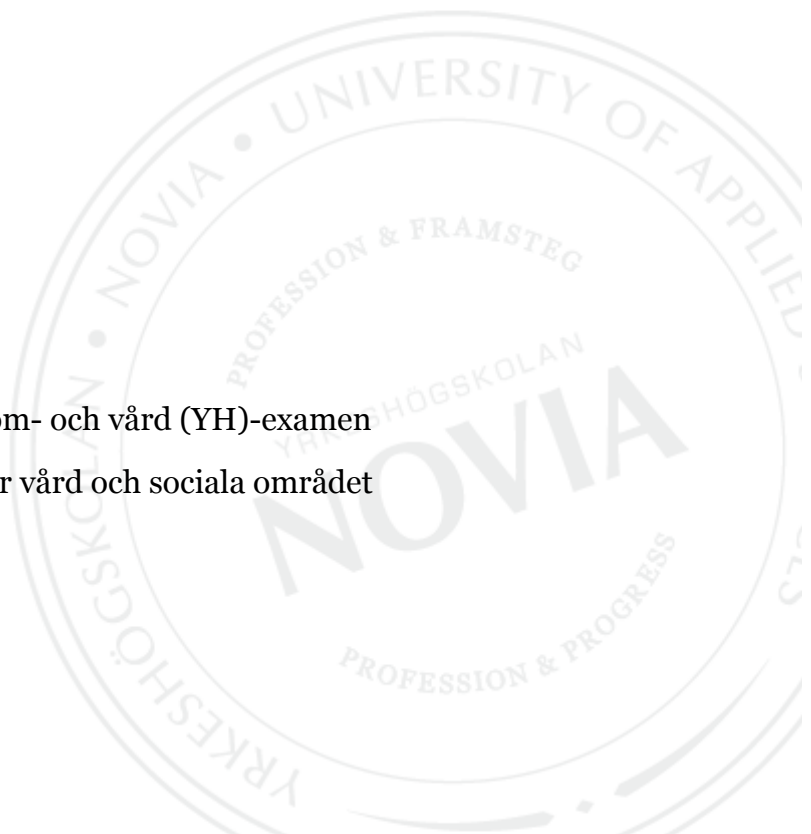
Bettina Riikonen

Alexandra Åhman

Examensarbete för socionom- och vård (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för vård och sociala området

Åbo 2015



## EXAMENSARBETE

Författare: Hanna Bergman, Jannice Ratus, Bettina Riikonen och Alexandra Åhman

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för sociala området och vård, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete och hälsovård

Handledare: Gunilla Björklund

Titel: Handledning på distans för barn – Handledning via surfplatta med tematiken kost

---

Datum 4.5.2015

Sidantal 39

Bilagor 0

---

### Abstrakt

Detta examensarbete är en del inom projektet "Det resursstarka barnet". Syftet med arbetet är att pröva om virtuell handledning av barn i 4-års åldern fungerar. Målet är att pröva om virtuell handledning med barn fungerar och därmed skapa en checklista med tips och råd för den professionella att tillämpa i praktiskt arbete. Frågeställningen för arbetet är: "Fungerar handledning av barn på distans via en surfplatta?" och "Vad skall handledaren tänka på då hen handleder barn virtuell?".

Teoridelen i arbetet fokuserar på handledning, kostrelaterade utmaningar, kostrekommendationer för barn, barn och medier samt surfplattans funktion.

I vår virtuella handledning valde vi tematiken kost, eftersom barn i dagens samhälle bemöts av utmaningar som kan påverka barns kostvanor negativt. Den valda virtuella handledningsmetoden sker via programmet Skype. Vårt material i handledningen är en surfplatta, dator och fotografier. Vi använder oss av applikationen Bentobox, som främjar goda kostvanor hos barn. Samtidigt ger vi råd åt barnet i kostvalen. Via fotografierna får vi en bättre uppfattning om barnets kostval och kan därmed diskutera samt uppmuntra till hälsosam kost. Arbetets produkt är konkreta tips och råd till handledning på distans för den professionella inom sociala- och hälsovårdsbranschen.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: barn, distans, handledning, kost, surfplatta

---

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Hanna Bergman, Jannice Ratus, Bettina Riikonen ja Alexandra Åhman

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Utbildningsprogrammet för sociala området och vård, Åbo

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Socialpedagogiskt arbete och hälsovård

Ohjaaja: Gunilla Björklund

Nimike: Lapsen etäohjaaminen – Ohjaus tablettitietokoneen välityksellä, teemana ravitsemus

---

Päivämäärä 4.5.2015

Sivumäärä

39

Liitteet 0

---

### **Tiivistelmä**

Opinnäytetyö on osa projektia "Det resursstarka barnet" ja sen tarkoituksena on kokeilla, toimiiko 4 -vuotiaiden lasten virtuaalinen ohjaaminen. Tavoitteena on kehittää virtuaalinen ohjausmenetelmä ammattilaiselle, jota voi soveltaa käytännön työssä lasten kanssa sekä antaa käytännöllisiä neuvoja ja vinkkejä. Kysymyksenasetteluna on, toimiiko lasten virtuaalinen ohjaaminen tablettitietokoneen välityksellä ja mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjatessaan lapsia virtuaalisesti.

Työn teoreettinen osa keskittyy ohjaukseen, ruokavalioon liittyviin haasteisiin, lasten ravitsemustottumuksiin, lapsiin ja mediaan sekä tablettitietokoneen toimintoihin.

Virtuaalisen ohjauksen teemaksi valittiin ravitsemus, koska nyky-yhteiskunnassa lapset kohtaavat haasteita, jotka voivat vaikuttaa lasten ruokavalioon negatiivisesti. Valittu virtuaalinen ohjausmenetelmä tapahtuu Skype-ohjelman välityksellä. Ohjauksen tarvikkeet ovat kosketustietokone ja valokuvia. Ohjauksessa käytetään Bentobox-sovellusta. Sovellus edistää lapsen terveellisiä ruokatapoja samalla kun neuvotaan terveellisiin ruokavalintoihin. Valokuvien kautta saadaan parempi käsitys lapsen ruokavaliosta ja voidaan siten keskustella ja kannustaa terveelliseen ruokavalioon. Opinnäytetyön tuotteena ovat käytännölliset vinkit sekä neuvot etäohjaukseen sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselle.

---

Kieli: Suomi

Avainsanat: etänä, kosketustietokone, lapsi, ohjaus, ravitsemus

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Hanna Bergman, Jannice Ratus, Bettina Riikonen and Alexandra Åhman

Degree Programme: Social Services and health care, Åbo

Specilization: Social-pedagogical work and health care

Supervisors: Gunilla Björklund

Title: Distance supervision for children – Guidance through a tablet with the theme nutrition

---

Date 4.5.2015

Number of pages 39

Appendices 0

---

### **Abstract**

This thesis is a subproject of the project "Det resursstarka barnet". The purpose of this thesis is to come to a conclusion whether virtual supervision works with children in the age of four. The aim of this project is to develop a virtual supervision method that professionals can apply in their practical work with children on a distance and develop a checklist of practical tips and advices for professionals. The question of the thesis is, does virtual supervision for children work on a distance.

The theory part of the thesis focuses on supervision, diet-related challenges, dietary guidelines for children, children and media and tablet functions.

We chose the theme nutrition in our virtual supervision because children in today's society are met with challenges that can affect their choices surrounding nutrition negatively. We chose to use the program Skype for our virtual supervision sessions. The material we use for our sessions are a tablet and photographs. We use the application Bentobox that promotes healthy food choices for children. We advise the child in healthy food choices meanwhile playing Bentobox. Through the photographs, we get a better idea of the child's daily diet and in that way we can discuss and encourage in healthy eating. The product of this thesis are practical tips and advices for professionals within social- and healthcare.

---

Language: English

Key words: children, distance, nutrition, supervision, tablet

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
3	Metod.....	3
3.1	Metodbeskrivning.....	3
3.2	Litteratursökning.....	4
3.3	Tillförlitlighet.....	5
3.4	Etiska aspekter i arbetet.....	6
3.5	Observation.....	7
4	Kost.....	8
4.1	Kostrelaterade utmaningar.....	9
4.2	Omgivningens påverkan.....	9
4.3	Medias inflytande.....	10
4.4	Socioekonomisk status och levnadsval.....	10
4.5	Övervikt samt fetma hos barn.....	12
4.6	Kost- och näringsrekommendationer för barn under skolåldern.....	12
4.7	Måltidsordning.....	13
4.8	Näringsämnen.....	14
4.9	Näringslära.....	17
5	Surfplattans funktion i korthet.....	19
5.1	Positivt med surfplattans användning för barn.....	19
5.2	Negativt med surfplattans användning för barn.....	20
6	Handledning.....	21
6.1	Definition av handledning.....	21
6.2	Planering av handledning.....	22
6.3	Pedagogisk planering av handledningssessionerna.....	23
6.4	Audiovisuell handledning.....	24
6.5	Handledarens roll.....	24
6.6	Handledning och barn.....	25

6.7	Handledarens roll vid handledning av barn.....	26
6.8	Barns uppmuntran, handledning och motivation.....	27
6.9	Val av applikation.....	28
7	Praktisk tillämpning från observatörernas samt handledarnas synvinkel .....	28
7.1	Förberedelser inför handledningssessionerna.....	29
7.2	Handledningssession ett – Det första konkreta mötet med barnet .....	29
7.3	Handledningssession två – Samspel med barnet.....	29
7.4	Handledningssession tre – En heltäckande reflektion.....	30
8	Att spela Bentobox är både roligt och lärorikt .....	31
9	Utvärderingen av handledningssessionerna.....	32
10	Praktiska tips och råd .....	33
10.1	Förberedelse inför en handledningssession.....	33
10.2	Under handledningssessionerna .....	34
10.3	Efter handledningssessionerna .....	34
11	Kritisk granskning.....	35
	Källförteckning.....	37

## 1 Inledning

Detta är ett arbete inom projektet ”Resursstarka barn”. Vårt syfte med arbetet är att pröva om virtuell handledning av barn på distans fungerar. Målet med arbetet är att via en surfplatta och våra handledningstillfällen få barnet mer medvetet om hälsosamma kostvanor.

Det finns otaliga faktorer som påverkar människors levnadsväl i vardagen. I nuläget ser vi att övervikt hos människor, även barn och unga ökar. Folksjukdomar där kosten spelar en roll har också en stigande kurva. Tidsbrist i vårt stressiga samhälle, brist på kunskap, media i form av bl.a. reklam samt urbanisering och industrialisering påverkar våra dagliga kostval.

Surfplattor och datorer blir en del av vardagen i tidig ålder. Användning av dessa virtuella medel är ett lättillgängligt sätt att nå barn och deras familjer. Det har även påvisats att surfplattan i hemmen blivit den mest allmänna prylen av den nyaste elektroniken. Vuxna har inte bara ett inflytande, utan också ett ansvar att lära och visa goda exempel på kost och levnadsvanor. Därför är det viktigt att sakkunniga överför sin kunskap om hälsosam kost till barn. Frågeställningarna för arbetet lyder ”Fungerar handledning av barn på distans via en surfplatta?” och ”Vad skall handledaren tänka på då hen handleder barn virtuellt?”. Vi har avgränsat arbetet till ett barn som är fyra år.

Tematiken i handledningen är kost. Vi har koncentrerat oss på att prova en handledningsmetod som på ett lekfullt sätt ger barn en djupare kunskap om goda kostvanor. Detta sker via elektronisk handledning med hjälp av en kombination av surfplatta och dator. För att kunna lära ut hälsosamma matvanor på ett så korrekt sätt som möjligt till barnet, presenterar vi först teorin kring handledning och kost. Vi vill även presentera en kort översikt om yttre faktorer som kan ha en negativ inverkan på hur vi väljer vår mat.

I vårt examensarbete presenterar vi först teoretisk kunskap som vi sedan tillämpar i den praktiska delen av arbetet. Den teoretiska delen består av surfplatta, handledning och kost. Den praktiska delen innehåller våra handledningstillfällen och tillämpning av metoder. Arbetet avslutas med praktiska råd och tips för den professionella inom social- och hälsovårdsbranschen och en kritisk granskning av arbetet.

## 2 Bakgrund

Barn och unga använder idag surfplatta mer än förr. Den blir en del av barnets vardag under uppväxten. Skolor har börjat använda surfplattor i stället för böcker och många serviceformer utförs via internet istället för att man går till en servicedisk. Det här kapitlet behandlar barn och media. Kapitlet handlar främst om barn och deras användning av surfplattor.

Enligt undersökningen som gjordes av Lasten Mediabarometria år 2013 finns det surfplattor i 38 % av hemmen. I 22 % av dessa familjer hade barnen tillgång till surfplattorna. Över hälften av familjerna hade en spelkonsol i hemmet, närmare bestämt 62 %.

Av den nyaste elektroniken har surfplattan blivit mest allmän i hemmen. År 2010 var det ungefär 10 % av barn i åldern 0-8 år som tittade på bildprogram via internet, medan det redan år 2013 hade stigit till 80 %. I åldern 0-8 år använde 93 % av barnen år 2013 internet ibland. 95 % av barnen föredrog surfplattan framom annan elektronik, såsom telefon och dator (Suoninen, 2014, s. 13-26).

De flesta barn använder internet för att titta på olika bildprogram, exempelvis Yle Areena och Youtube. Föräldrar hade svårt att klassa detta tittande till den kategorin att deras barn använder internet. Barn i åldern 0-2 år använde huvudsakligen internet med sina föräldrar. En annan användning av internet som blivit allt vanligare med stigande ålder var spelandet. Enligt Mediabarometria var Angry Birds barnens favoritspel (Suoninen, 2014, s. 30). Angry Birds är en applikation som man kan installera på surfplattan. I korthet handlar Angry Birds om fåglar vars ägg har blivit stulna av grisar och grisarna skall övervinnas (Angry Birds, 2009-2015).

Barn börjar få egna telefoner vid fem-årsålder men det är mera vanligt vid sju år (Suoninen, 2014, s. 45). Föräldrar visste i viss mån hur barnen använde internet. Föräldrarna var dock mindre medvetna om vilka bildprogram och tidningar barn läste via internet (Suoninen, 2014, s. 56). En brytpunkt i barnens användning av olika media sker hos 5-6 åringar, där det blir allt mer vanligt (Suoninen, 2014, s. 60).

Vi har inte hittat någon tidigare forskning kring virtuell handledning av barn. Det finns således bara ett treårigt forskningsprojekt, det så kallade VIRTU projektet, som handlar om virtuell handledning för äldre bosatta i skärgården.



VIRTU projektet var ett treårigt EU-projekt som finansierades av EU:s Central Baltic-program. Målsättningen med projektet på individnivå var att stödja den sociala växelverkan, tryggheten och livskvaliteten för de äldre som är bosatta i skärgården. Målsättningen var även att skapa en plan för sociala tjänster virtuellt. Det belystes dock genom hela projektet att målet inte är att ersätta befintliga tjänster, snarare stödja och komplettera dem så de äldre boende ute i skärgården skulle ha tillgång till en bättre service (Virtuprojekt, 2011).

Projektet ”Resursstarka barn” har inte samma teknologi som användes i VIRTU-projektet, men idén är motsvarande. Man skall hålla handledningstillfällen virtuellt för att på ett eller annat sätt, i vårt fall kosthandledning, gagna barnet inom det sociala- och hälsoperspektivet.

### **3 Metod**

Begreppet metodik innebär att man utnyttjar en viss metod praktiskt (Ohlson, 2004, s. 48). En metod som utgår från praktiken är aktionsforskning (Nylund et al., 2010, s. 13). Vi kommer i vårt arbete att tillämpa en del av aktionsforskningens metoden. Denna metod ger oss en struktur på hur vi skall gå till väga praktiskt och vad som är viktigt att beakta under processens gång.

#### **3.1 Metodbeskrivning**

Inom aktionsforskning ligger fokus på praktiken och egna erfarenheter från arbetet. Denna typ av metod beskrivs som en process som inkluderar fyra delmoment; att planera, agera, observera och reflektera. Processen inleds med en fråga från praktiken, som skapar grunden för att planera en aktivitet. Aktiviteten skall sedan observeras, den insamlade informationen analyseras och slutligen diskuteras med reflektion över vad som hänt. Syftet med aktionsforskningens metoden är att det sker en utveckling samt förståelse i den egna praktiken (Nylund et al., 2010, s. 13-14). Vår tillämpning av metoden finns i kapitel 7.

Eftersom hälsosamma kostvanor är tematiken i vår handledning på distans har vi även utgått från ett hälsopedagogiskt synsätt i handledningsmetoderna. Inom det hälsopedagogiska området finns det många olika metoder att välja mellan, som att t.ex. hålla föreläsningar, spela spel, ge ut skriftlig information eller genom lek. Vid val av metod skall målet med handledningen och målgruppen beaktas. I och med att vår målgrupp och avgränsning är ett

4-årigt barn är det ett naturligt val att välja lek eller spel som metod i handledningen. Lek och spel hör till barns vardag och handledningen kan därmed involveras i dessa (Ohlson, 2004, s. 48). Eftersom syftet är att handleda barn virtuellt i hälsosamma kostvanor, vill vi vägleda och informera barn om vad det innebär. Larsson skriver (2012, s. 11) att det då är frågan om pedagogisk handledning, eftersom meningen är att deltagarna skall lära sig något vid denna form av handledning.

Det har påvisats att motiverade och aktiva deltagare har lättare att lära sig nya kunskaper och förändra sitt beteende jämfört med de som inte är motiverade eller aktiva i handledningen. Konkreta förslag på hur den professionella handledaren kan motivera deltagarna är att anpassa ämnet och informationen till gruppen eller till den enskilda individen (Ohlson, 2004, s. 48-49). Arbetets tematik är att handleda barn i hälsosamma kostvanor, så vi bör därför anpassa vår teoretiska information så att barn förstår vad hälsosam kost innebär, t.ex. med hjälp av lek eller bilder.

### **3.2 Litteratursökning**

I detta arbete har vi använt oss av publicerade artiklar, litteratur samt övriga källor från internet. Litteratursökningen har utförts med hjälp av olika databaser som finns i Novias elektroniska bibliotek. De databaser som används i detta arbete är Swemed, Medic och Google Scholar. Sökord som används till handledningsdelen i arbetet är handledning, hälsosam kost, surfplatta och distans.

Vi har inte hittat litteratur om tidigare forskning kring vårt ämne ”Handledning av barn på distans”. Vi har utgått från litteratur inom tematiken pedagogisk handledning, kostrekommendationer samt tillämpat aktionsforskningens ideologi för att skapa vår egen metod inom handledning om kostfrågor till barn i fyraårsåldern på distans.

I den finska databasen Medic var sökorden ”lapsi” kombinerat med ”media”. Med sökorden erhöles 56 träffar, varav majoriteten av dessa publikationer handlar om öroninflammation eller om tonsilloperationer hos barn. Endast två av de 56 publikationerna berörde medias inverkar på barn och unga. Övrig litteratur som har använts i arbetet är böcker från Novias bibliotek.

Litteraturen som handlar om kost är i huvudsak sökt från Finska statens näringsdelegation, som är utgiven år 2005. Livsmedelsverkets hemsida om mat och hälsa med tillhörande information och PDF filer har också använts i kapitlet om kost och näringslära. Utvärde-

ringen av kostråden är hämtat från livsmedelsverkets hemsida. Litteraturen som användes för kostrelaterade utmaningar hittades i Novias bibliotek under sökorden kost, utmaningar, barn och övervikt. Det har även använts en artikel med namnet ”Så påverkar digitala medier lärande och undervisning” som grund för en del av syftet och problemförklaringen i kapitlet.

Till vårt metodkapitel om forskningsmetodik har det använts boken ”Forskningsmetodik om kvalitativa och kvantitativa metoder” skriven av Björn Nilsson (2009). I kapitlet ”Bakgrund” togs all information om barnens användning av media från undersökningen Mediabarometri, eftersom det är en pålitlig källa och undersökning är gjord i Finland.

Applikationen Bentobox som används i vårt projekt har hittats genom sökning på Ipadens Appstore med sökord ”kids healthy food”. För att få mer grundläggande information om applikationen Bentobox googlade vi Bentobox och hittade information via Itunes Apple. För att veta vad ordet Bento står för letade vi på dictionary.com, som förklarade ordets ursprung.

Informationen om surfplattan och barn var ett svårt tema att hitta litteratur om, eftersom det är ett relativt nytt och obearbetat ämne. Till kapitlet om surfplattans funktion hittade vi litteratur genom sökning på Novias bibliotekets sökbas Tritonia. Sökordet på Tritonia var ”surfplatta” och gav direkt en källa på Gällhagen och Wahlström. Källorna till avsnitten med positivt och negativt med användning av surfplatta för barn har hittats med olika metoder. Källorna till surfplattornas inverkan på barn har varit utmanande att hitta. Bästa sättet att hitta en källa var att googla med olika sökord. Källan Cocozza hittades via Google med sökorden ”Ipad and young children” och Olsson M. hittades med ”surfplattans användning barn”. ”Ipads in the early years” hittades med samma sökord som bokens titel via Google och Husu med orden ”tabletti lasten käyttö”. Till källan av Husu med sökorden ”tabletti lasten käyttö” hittades det 282 000 träffar, enligt Google.

### **3.3 Tillförlitlighet**

Vårt arbete är ett pilot-projekt inom handledning av barn på distans. Teorin baserar sig på litteratur och tidigare forskning och själva tillämpningen har grund i aktionsforskningen. Vi har läst in oss på och sökt material kring områden handledning, surfplatta, kost och barn. Det har planerats noggrant hur handledarna skall fullfölja handledningstillfällena, men det har även getts utrymme till förändringar. Till möjliga förändringar i handledning-

en har det beaktats att tiden ändras, att det kan förekomma tekniska problem med elektroniken eller att anslutningen inte fungerar, barnets koncentration rubbas och dylikt. Enligt Nylund et al. (2010) skall varje sessions slutresultat analyseras av observatörerna och därmed blir informationen meningsfull och tillförlitligheten ökar (Nylund et al., 2010, s. 28).

Arbetet och konceptet handledning med kost som tema via surfplattan har analyserats. I arbetet presenteras pedagogisk planering, praktisk tillämpning samt resultatet av tillämpningen. Under projektets gång har det beaktats vad som framkommit under handledningarna samt opponenternas förbättringsförslag vid mellanseminariet.

I arbetet betonar vi barnets delaktighet. Barnet får själv bestämma om hen deltar eller inte i handledningen, barnet får även påverka och säga sin åsikt gällande aktiviteterna under handledningstillfällena, vad som var roligt och vad som kunde förbättras.

### **3.4 Etiska aspekter i arbetet**

Etiken beaktas när handledningstillfällena utförs. Alla presenterar sig, även de som observerar. Vi anser att barnet har rätt till att veta vem som är med under handledningen. Barnets identitet hålls anonymt. Handledarna kommer inte att kritisera barnet även om hen skulle ha dåliga matvanor. Arbetet har granskats ur en kritisk synvinkel under många omgångar och utvecklats för att uppnå bästa resultat.

Etiken är konstant närvarande i handledningen. Handledaren bör alltid sträva efter att skydda barnets rättigheter och integritet. Handledaren bör beakta dessa aspekter under hela handledningsprocessen. Andra aspekter som berör etik och handledning är handledarens människosyn, normer, självmedvetenhet, identitet, handledningsuppsättning, motivation samt professionell kompetens (Silva et al., 2009, s. 34-35).

Handledaren skall inte använda sig av kränkande ord eller uttryck som kan uppfattas som nedlåtande (Ohlson, 2004, s. 42). I vårt projekt handleder vi 4-åringen till hälsosam kost via en surfplatta. Detta innebär att då vi ger kostråd bör det ges med uppdaterad kunskap gällande kosten, för att handledningen skall vara etiskt rätt.

### 3.5 Observation

Ett delmoment i aktionsforskningen är observation. Observation innebär att iaktta och skaffa sig kunskap om hur någonting förhåller sig i praktiken. En av medlemmarna under sessionerna observerar barnet och en annan observerar handledarna under handledningstillfällena. Att se och höra är centralt när man observerar. Som observatör skall man försöka fånga hela situationen som både barnet och handledarna befinner sig i. Arbetet influeras av aktionsforskningen och på så sätt har nytt material samlats. Genom observation fås sann kunskap om hur handledning av barn på distans fungerar istället för att endast antaganden görs (Nylund et al., 2010, s. 20).

Icke-verbala och verbala kommunikationsformer är också något som observatörerna lägger fokus på. Genom detta skapas en bild av vad som verkligen sker med både barn och handledare. En bild av situationen i sig kan också bildas genom att lägga fokus på de olika kommunikationsformerna (Nilsson, 2009, s. 110-122). Barnets och handledarnas beteende är det centrala i observationen. Observatörerna försöker memorera och upptäcka om det uppstår någon form av mönster i barnets eller handledarnas beteende (Nylund et al., 2010, s. 28).

Den valda metoden under handledningen är öppen observation, eftersom barnet samt familjen är medvetna och har gett sitt samtycke till observationen under handledningssessionerna. Observatörerna har en passiv roll och de sitter på sidan om och antecknar under handledningen (Nilsson, 2009, s. 110-113).

Barnet kan eventuellt påverkas p.g.a. vetskapen om observatörerna. Risken finns att barnet ständigt har i baktanken att hen iakttas. Likaså kan handledarna känna sig iakttagna, vilket kan leda till att beteendet ändras (Nilsson, 2009, s. 115).

Under sessionen skriver observatörerna ner stödord, som sedan utgör grunden för observatörens teori delen i den praktiska tillämpningen. Med hjälp av stödord kan observationerna memoreras och observatören blir påmind om det vad stödordet beskriver. Anteckningarna skall vara konkreta och beskrivande så att det inte uppstår misstolkningar (Nilsson, 2009, s. 116-117). Även sådant som observatörerna inte förstår under sessionens gång skall dokumenteras. Detta gör att man kan efter observationen fundera över de obesvarade frågorna eller det som ansågs vara oklart (Nilsson, 2009, s. 117).

Sessionen dokumenteras och fokus på ligger på sådana faktorer som bidrar till att arbetets centrala frågeställningar besvaras. Förslag på utveckling och förbättring tas också i beaktande då sessionen är klar. Observationen redovisas, sorteras och grupperas för att materialet sedan skall kunna analyseras på ett effektivt sätt och ge värdefull information (Nylund et al., 2010, s. 29).

Tyngdpunkten i observationen ligger på reflektion och utvärdering. Detta p.g.a. att under processens gång kunna utveckla, ändra och förbättra handledningen. Vi analyserar processen på ett övergripande sätt, t.ex. vad som var roligt, lärorikt, förvånande, mindre lyckat och överraskande. Förbättringsområden samt svårigheter med handledningen noteras starkt. Resultatet av detta förbättras och utvecklas sedan till nästa session (Nylund et al., 2010, s. 29-30).

## **4 Kost**

Näringsrekommendationer grundar sig på fysiologiska behov och omfattande forskning över hela världen (Livsmedelverket, 2014, s. 5). Goda matvanor bidrar automatiskt till bättre hälsa. Det finns mycket olika råd och rekommendationer om kost och livsmedel (Livsmedelsverket, 2007, s. 9). Att vara medveten om och följa kostrekommendationer bidrar till en hälsosammare livsstil. Därför är det viktigt att som förälder vara medveten om och påläst för att kunna ge en så hälsosam kostgrund till sitt barn som möjligt samt för att barnet skall utvecklas och växa på bästa möjliga sätt (Livsmedelsverket, 2014, s. 3).

Många föräldrar är rädda att utsätta sina barn för skadliga ämnen men det har visat sig att den rädslan är obefogad och snarare är det övervikt man skall vara rädd för. Samhället präglas av övervikt och genom att i ett tidigt skede ge barn möjligheten till goda matvanor så kan man öka livslängden, hälsan och barns välmående. En bred kosthållning, positiv syn på maten och ett naturligt förhållningssätt är av vikt (Livsmedelsverket, 2014, s. 3-4). Extrem kost som t.ex. vegankost där man utesluter en hel del av en livsmedel grupp ökar risken för näringsbrist, speciellt när det gäller barn (Livsmedelsverket, 2014, s. 35).

## 4.1 Kostrelaterade utmaningar

Vi har valt att lyfta fram faktorer som anses utmana människors vardagliga kostval. Vi påverkas starkt av yttre faktorer och ofta helt omedvetet. För att ett barn skall kunna lära sig vad rätt kost är, krävs även information om dessa utmaningar som både barn och vuxna möter på en vardaglig basis.

Giddens menar att ingen skillnad var i världen och vilken kultur du omringas av, så kan du inte undfly valmöjligheter i vardagen till följd av moderniteten. Olika traditioner och kulturer skapar dock ett visst beteendemönster (Åbacka, 2008, s. 35). Människans egna värderingar och kunskap är således grunden för hens val. De kostrelaterade valmöjligheterna är väldigt många och missledande marknadsföring i kombination av tidspress och andra faktorer kan försvåra valet av rätt sorts kost (Åbacka, 2008, s. 16-17).

## 4.2 Omgivningens påverkan

Grunden till människans matvanor sker och bör ske under barndomen och tonåren. Det är under denna tidsperiod de vuxna har som ansvar att ge en god grund kring kostval, både genom teori men också genom praktisk övning (Åbacka, 2008, s. 27). Vuxna och barn påverkas båda av omgivningen då det kommer till levnadsväl. Det är de vuxnas ansvar att förse sig med tillräcklig kunskap för att kunna lära ut och visa ett gott exempel för en hälsosam livsstil för sina barn. Spridningen av produkter och levnadssätt sker idag väldigt snabbt i och med industrialiseringen och globaliseringen. Gun Åbacka presenterar i sin bok "Att lära för livet hemma och i skolan" det s.k. McWorld-konceptet. Med detta menas att människan idag är på väg mot, och delvis redan lever i en s.k. McWorld var MTV (Music Television), Macintosh och McDonalds blivit en stor del av det vardagliga livet. Detta i sin tur har en negativ inverkan på människors hälsa. Att stilla hungern på ett så enkelt och billigt sätt som möjligt är ett kännetecken för denna livsstil. Det vill säga kost med en hög socker- och fetthalt, högt energi innehåll och låg fiberhalt. Denna livsstil har lett till akuta hälsoproblem i många välfärdsstater i form av övervikt och fetma vilket även WHO beskriver som en "global epidemi" (Åbacka, 2008, s. 16-17).

### 4.3 Medias inflytande

I dagens samhälle är det omöjligt att undgå media. Ekdahl säger: ”Massmedierna har den största makten över det mänskliga psyket sedan kyrkan och religionen behärskade världen. Tidningar, tv, radio och reklam styr världen. Den som äger media har makt över människor och politik” (Ek, 2005, s. 86).

Barn och unga utgör en stor målgrupp för konsumtionen idag. Föräldrarnas konsumtion påverkas av barnen och barnen kan själva ha egna pengar. Detta resulterar i att en stor del av reklamen idag riktar sig direkt till barn och unga (Åbacka, 2008, s. 33). I studien ”Television Food Advertising to Children: a Global Perspective” gjord av Christina Berg och Hillevi Prell framkom det att livsmedelsreklam var den mest förekommande i TV (18 % av all reklam i Sverige). Då barn från 3-12 år tittade som mest på TV förekom det mest reklam för snabbmat, alkohol, choklad, godis och läsk. Det var även vanligt att dessa produkter använde sig av missledande marknadsföring. Hälsoargument användes fastän det handlade näringsfattiga produkter (Forslin, 2015, s. 25). I Finland är det idag enligt lagstiftningen förbjudet att visa reklam för bl.a. tobak och alkohol då barn tittar på tv.

Åbacka (2008) presenterar även Buckingham (2000) teorier kring barn och media. Buckingham poängterar i sina forskningsresultat vikten i att hjälpa barnen att skapa sig en egen konsumentmakt. Detta sker enligt Buckingham genom att vägleda barnen till rätt information, rådgivning och ge dem en rättvis behandling. Enligt Buckingham skall barnen förberedas inför det marknadssamhälle vi lever i idag istället för att ”skyddas från reklamens värld” (Åbacka, 2008, s. 33). Förmågan att förstå sig på reklamens gömda budskap höjs i och med stigande ålder. Enligt Jarlbo (2001) (Åbacka, 2008, s. 34) har barn i åldern 10-12 år redan en uppfattning om reklamens syfte och budskap. Andra faktorer som påverkar hur barnet uppfattar reklam har visat sig vara utbildningsnivån och kunskap hos föräldrarna (Åbacka, 2008, s. 34).

### 4.4 Socioekonomisk status och levnadsväl

Socioekonomisk status – SES, är ett samlingsbegrepp för social klass, utbildningsstatus, yrkesstatus och ekonomisk nivå. Det förekommer således kritik vid kategorisering av människor. Kategorisering är dock nödvändigt för att kunna lyfta fram det facto att människor i olika förhållanden har olika livsmöjligheter beroende på deras nuvarande levnadsvillkor (Rostila et al., 2012, s. 29-30).



Val av livsmedel, och framför allt vår livsstil gällande kostrelaterade frågor bestäms av ett flertal olika faktorer. Förutom faktorer direkt kopplade till de olika livsmedlen, så som sensoriska, attitydmässiga och fysiologiska egenskaper påverkar även psykologiska faktorer, matpreferenser, kultur, religion, estetik, massmedia, familj, vänner, ekonomi och utbildning våra levnadsvanor (Åbacka, 2008, s. 33). Vår socioekonomiska plats i samhället har en klar koppling till våra levnadsvanor och blir därefter en faktor för vårt hälsotillstånd. Barn från familjer med högre socioekonomisk status äter exempelvis i regel oftare frukost varje skoldag i jämförelse med barn från familjer i lägre socioekonomisk status (Rostila et al., 2012, s. 216).

Då man forskar närmare i en persons socioekonomiska position är utbildning, klass och inkomst de faktorer man utgår från. Utbildning har bevisats spela en stor roll för en människas framtida socioekonomiska plats i samhället. Utbildning försäkrar den mer privilegierade klassens position, men ger dessutom en chans till höjning av socioekonomisk klass för dem som kommer från en lägre socioekonomiska klass i samhället, detta fenomen kallas även för ”klassresa” (Rostila et al., 2012, s. 54).

Det är ett faktum att förväntad livslängd av invånarna i ett land till stor mån är kopplad till sociala grupper. I Sverige har det genom studier bevisats att den förväntade livslängden bland högutbildade fem år längre än bland lågutbildade (Rostila et al., 2012, s. 139). Människans levnadsvanor är kopplade till många av de vanligaste sjukdomar som förekommer bland befolkningen. Ohälsosamma kostvanor så som intag av för lite frukt och grönsaker och för stort intag av mättade fetter är ett stort hälsoproblem och följs av exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer och rörelseorganens sjukdomar (Rostila et al., 2012, s. 201-202).

Studier visar att människor med en lägre utbildningsnivå har ohälsosammare levnadsvanor än de med en högre utbildning. I studien som gjordes bland de nordiska länderna, framkom det att utbildade personer hade en bredare kunskap om riskfaktorer kopplat till hälsa och var mer hälsomedvetna. Det framkom som ett faktum att högutbildade som rörde sig i kretsar med samma kunskapsnivå dessutom hade stöd av varandra gällande en hälsosam livsstil (Rostila et al., 2012, s. 207-208).

Människors inkomst har dessutom en stor roll i val av livsmedel. Människor med lägre inkomst har automatiskt begränsade inköpsmöjligheter och konsumerar därefter sina resurser, som ofta betyder sämre kvalitet av mat. Mat av sämre kvalitet betyder i praktiken ofta

mat med hög sockerhalt och fetter. Sammanfattningsvis spelar alltså människans ekonomiska situation en stor roll i en persons levnadsval, men påverkas även starkt av kunskap som fås i form av utbildning. Fastän ett högt cigarettpris är rökning vanligare bland låginkomsttagare än hos höginkomsttagare, vilket är ett bra exempel på hur olika socioekonomiska faktorer spelar en roll för människors levnadsval (Rostila et al., 2012, s. 209).

#### **4.5 Övervikt samt fetma hos barn**

Ett barn förklaras överviktig då hens vikt är 20 % större än medeltalet hos barn i samma ålder och längd. Övervikt hos barn är ett växande problem och idag är vart sjätte barn i Finland överviktig (Huttunen, 2002, s. 55). I all enkelhet förekommer fetma och övervikt då en människas energi intag är större än energin man förbrukar per dag. Det finns således även andra faktorer som kan påverka barnets övervikt. Som redan nämnts under rubriken ”Socioekonomisk status och levnadsval” är sämre matvanor vanligare hos familjer med sämre ekonomi och lågutbildade föräldrar. Men även genetiska, psykiska och fysiska faktorer kan vara bidragande faktorer för ökad risk för att utveckla fetma. Om barnets båda föräldrar lider av övervikt är sannolikheten 10 gånger större att även barnet möter samma öde. Det har även visat sig att över 50 % av överviktiga barn fortfarande lider av fetma i vuxen ålder (Huttunen, 2002, s. 55-56).

Barn med övervikt möter många utmaningar, fysiska som psykiska. Barn med övervikt blir lätt offer för mobbning och risken för utanförskap förstoras. Barn med övervikt är också i större risk för att utveckla följsjukdomar så som typ 2 diabetes och hjärt- och kärlsjukdom. I behandling av fetma hos barn har modeller som aktiverat hela familjen visat sig som mest effektiv. Behandlingarna bör innehålla förändringar i matvanor, ökad fysisk aktivitet och en förändring i familjens dagliga beteendemönster (Eiben et al., 2014).

#### **4.6 Kost- och näringsrekommendationer för barn under skolåldern**

Grunden för de finska näringsrekommendationerna ligger i de Nordiska näringsrekommendationerna för både barn och spädbarn (Finska näringsdelegationen, 2005, s. 6). De samma rekommendationerna gäller livsmedelverkets, både livsmedelsverket och finska staten har publicerat rekommendationer till specifika åldrar.

Kost och näringsrekommendationerna har ändrat under årens gång. Trender och myter kommer alltid att existera. Det behövs därför kunskap som baserar sig på vetenskaplig fakta. Livsmedelsverket gav ut de första rekommendationerna om kost, motion och hälsa år 1971. I takt med att kunskap inom ämnet ökade så har innehållet också förändrats (Livsmedelsverket, 2007, s. 9). Att hålla sig uppdaterad om utvecklingen, förändringarna och den nya kunskapen är nödvändigt för främjande av barns kostvanor. Detta gäller såväl föräldrar som yrkespersonal. Livsmedelsverkets upplaga uppdaterades 2003 efter att en *matvaneundersökning* gjordes (Livsmedelsverket, 2014, s. 79).

År 2005 gjordes det ändå mera grundläggande ändringar i kostrekommendationerna. Då kom livsmedelsverket ut med fem olika kostråd med syftet att förändra de fem viktigaste förändringarna som borde ske hos befolkningen med tanke på att förbättra folkhälsan. Utgångspunkterna när dessa kostråd formulerades låg i nio olika punkter, där en av punkterna var att kostråden ska vända sig till vuxna, men syftet bör ändå vara att föräldrarnas matval ska överföras till barnen. Det vill säga, kostråden skall bidra till en s.k. präglingsseffekt på barnens matvanor (Livsmedelsverket, 2013, s. 4-6).

Kostrekommendationerna för barn mellan 0-5 år är generella, men det är ändå viktigt att kunna se den individuella familjens behov (Livsmedelsverket, 2014, s. 3). När man handleder föräldrar eller när föräldrar läser in sig på dessa näringsrekommendationer, är det viktigt med öppenhet och lyhördhet. Man skall inte hänga upp sig på enskilda fokuserade mål eller rekommendationer, utan istället se helheten av kosten och näringen som grundar sig på familjens särskilda behov, vanor och möjligheter. Kulturen, traditioner och vanor är också olika mellan familjer (Livsmedelsverket, 2014, s. 5).

Rekommendationerna inkluderar rekommenderade intag och fördelning av olika ämnen. Referensvärden av både energi intag och råd om fysisk aktivitet finns också beskrivet. Dessa rekommendationer är riktade för friska barn, inte sjuka barn med särskilda behov (Livsmedelsverket, 2014, s. 79-81).

#### **4.7 Måltidsordning**

Att föräldrar behåller en s.k. måltidsordning med regelbundna matvanor och en fungerande måltidsrytm leder till att barnet vänjer sig vid regelbundenheten och ett måttligt och balanserat ätande upprätthålls. Detta följer också med barn i vuxen ålder när rytm har automatiserats. Det är viktigare för barn än för vuxna att ha en regelbunden mat-rytm för barn kan

inte ta tillvara kroppens energireserver på samma sätt som vuxna. Barnen kan inte heller få i sig lika stor mängd mat som vuxna, så energin måste därför regelbundet delas upp under dagens lopp med hjälp av huvudmål och mellanmål. Det är inte bara lättare att hålla vikten på en hälsosam nivå, utan karies kan också förhindras om kontinuerligt småätande minskas. Detta småätande uppkommer om man får blodsockerfall p.g.a. uteblivna mellanmål. Mellanmålen måste också vara av hög kvalitet näringsmässigt, för att täcka barnets behov. Blodfettvärden främjas också av regelbundna måltider (Finska näringsdelegationen, 2005, s. 39). Rekommendationerna för måltidsrytm och behovet av energi och näringsämnen för barn över ett år och uppåt inkluderar frukost, två huvudmål och två eller tre mellanmål (Livsmedelsverket, 2014, s. 22).

## 4.8 Näringsämnena

Matcirkeln och kostpyramiden är kända begrepp, speciellt när det gäller barn som vistas på daghem. Dessa begrepp är eventuellt mindre bekanta när det gäller barn i hemmiljö. Det är därför extra viktigt att föräldrarna kommer med fakta och kunskap och visar hur man äter mångsidigt så att alla näringsämnen fås i rätt mängd och dos. Det är viktigare att äta från varje grupp i kostcirkeln än att fokusera på att variera livsmedel inom samma grupp. Gärna är det föräldrarna som bestämmer vad barn äter, medan barn skall ha rätten att bestämma hur mycket hen äter (Livsmedelsverket, 2014, s. 23).

Tallriksmodellen är en rekommendation som lär barnen hur man äter rätt. Följer man tallriksmodellen och rekommendationerna för de enskilda näringsämnena så förebygger man olika sjukdomar och upprätthåller hälsan hos barn både på ett kortsiktigt men också långsiktigt sätt. Tallriksmodellen består till hälften av grönsaker i form av sallad, något rårivet eller någon varm grönsakskompott. Resten av tallriksmodellen byggs upp av en fjärdedel potatis, ris eller pasta och en fjärdedel av någon form av fisk-, kött- eller ägggrätt (Finska näringsdelegationen, 2005, s. 35-36).

Kostpyramiden kan visas på ett motiverande sätt och man kan framföra tallriksmodellen på ett lekfullt sätt med färgglada grönsaker, frukter och trevliga bilder på tallrikens upplägg så att barnet har lätt att känna sig motiverad och inläringen sker på ett lekfullt sätt. Bilder och visuellt material motiverar barn. Lärande och intresse ökar när man ser någonting vilket beror på att bilder är effektiva med tanke på inläringen (Utbildningsstyrelsen, 2010).

Nötter, frön eller baljväxter kan ersätta kött om barn äter en vegetarisk kost. Dryckesrekommendationerna är fettfri mjölk, surmjölk eller vatten. Bröd med vegetabiliskt fett hör också till måltiden. Bär eller frukt som efterrätt är ett bra och nyttigt alternativ för att måltiden skall bli komplett (Finska näringsdelegationen, 2005, s. 35-36).

Det är viktigt för människan att äta fullkorn och fibrer. När det gäller små barn är det viktigt att beakta mängden av fullkornsprodukter eller produkter med hög fiberhalt, eftersom speciellt barn under fyra år kan få för mycket fibrer och fullkornsprodukter vilket leder till att barn blir mätta innan de fått tillräckligt med energi. Detta i sin tur kan leda till dålig viktuppgång och störningar i tillväxten (Livsmedelsverket, 2014, s. 24-25).

God basmat är spannmålsprodukter som t.ex. potatis, pasta, ris och bröd. Bulgur och couscous hör också till spannmålsproduktkategorin. Gröt och välling är bra frukost och mellanmål. Gröt och välling innehåller mycket kolhydrater, proteiner, mineraler, vitaminer och fibrer. Många barn föredrar gröt och välling istället för tillagad mat. Konsistensen är behaglig för barn. Det är viktigt att i ett tidigt skede vänja barn att äta olika sorters mat med olika sorters konsistens och tuggmotstånd och inte bara inta föda av dryckeskonsistens (Livsmedelsverket, 2014, s. 24-25).

Grunden för goda matvanor läggs redan i tidig ålder, varför det är viktigt att man inför både grönsaker, rotfrukter, frukter och bär i vardagsmaten samt gärna vid varje måltid. Det gör också att barn behåller de goda vanorna att äta grönt och frukt i vuxen ålder. En fördel är också om barn får pröva på olika former av frukter och grönsaker, både tillagade och råa (Livsmedelsverket, 2014, s. 24-25).

Vitaminer, mineraler, fibrer, antioxidanter och kolhydrater fås genom att äta grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. 500 gram frukt och grönsaker per dag är ett lämpligt intag för att minska risken för t.ex. övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa former av cancer. Det kan vara en utmaning att få barn att äta grönsaker och rotfrukter. Likaså kan det vara svårt att motivera barn att äta frukt (Livsmedelsverket, 2014, s. 24-25).

En trend i dagens samhälle är att minska på köttkonsumtionen. Köttet är den livsmedelsgrupp som påverkar miljön mest. Människor äter egentligen mer kött än vad kroppen egentligen behöver. För barn är det däremot viktigt att komma ihåg att kött är en viktig näringskälla och att man i första hand inte skall minska på köttkonsumtionen i barns matvanor (Livsmedelsverket, 2014, s. 26).

Miljön mår bättre av att vi hellre äter baljväxter än kött i stora mängder. Baljväxterna innehåller också mycket protein trots att kött är den största proteinkällan. Det är inte enbart miljön som påverkas positivt utan de positiva hälsoaspekterna är också många, varför föräldrarna skall uppmuntra barn till att lära sig smaka och äta dessa produkter i ett tidigt skede. Ärtor, linser och bönor hör till livsmedel som även många vuxna är ovana med varför tips åt föräldrar om detta är bra (Livsmedelsverket, 2014, s. 25).

Proteiner, järn och många vitaminer och mineraler som barnet behöver kommer från kött, kyckling och ägg. Däremot har kött i form av korv och olika charkuteriprodukter oftast en väldigt hög salthalt och innehåller mycket mättat fett (Livsmedelsverket, 2014, s. 26).

Fisk är ett livsmedel som man enligt rekommendationen bör äta 2-3 gånger i veckan och detta gäller både barn och vuxna. Variation av fisksorter är bra både för miljön och hälsan. Omega 3 fetter som sill, lax och makrill innehåller mycket av vad som behövs för att barns hjärna och syn skall utvecklas. Viktigast är ändå för föräldrarna att försöka lära sina barn tycka om fisk och införa fisk regelbundet i den vardagliga kosten. Fisk är inte det lättaste att tillreda så man skulle behöva informera föräldrar om hur man tillagar fisk och introducera mängden färdiga fiskrätter det finns att köpa (Livsmedelsverket, 2014, s. 26-27).

Att få i sig kalcium via mjölken hjälper det att bygga upp och stärka barns skelett. Mjolk som är opastöriserad skall dock aldrig ges åt barn. Enligt rekommendationerna skall det helst vara mjölk, fil och yoghurt med låg fetthalt som serveras till barn (Livsmedelsverket, 2014, s. 27-28).

Ett vanligt missförstånd är att barn behöver mer fett än vuxna men så är fallet bara då barnet är under två år gammalt. I likhet med mjölkprodukterna, så rekommenderas smör istället för margarin för barn över två år. Smör är lämpligare än margarin och därmed rekommenderas att använda på brödet (Livsmedelsverket, 2014, s. 28).

Efter att barnet fyllt ett år så är vatten den bästa måltidsdrycken. Mjolk kan också drickas till måltiden men det behövs bara en halv liter mjolk eller andra former av mjolkprodukter för att kalciumbehovet skall tillgodoses. Denna dos fylls snabbt med mellanmål, frukost och motsvarande (Livsmedelsverket, 2014, s. 28).

Måltidsdrycker som innehåller socker eller sötningsmedel är inte att rekommendera. Stor mängd av t.ex. läskedrycker bidrar till övervikt. Det rekommenderas att läskkonsumtionen minskas vilket kan nås genom att föräldrarna inte vänjer barn vid läsk och saft som var-

dagsdryck. Det innehåller s.k. tomma kalorier som inte mättar på samma sätt p.g.a. att det är i flytande form (Livsmedelsverket, 2014, s. 28).

Socketintaget skall begränsas till små mängder. Socker innehåller varken vitaminer eller mineraler. Det är lätt att få i sig för mycket kalorier från t.ex. godis, glass och läsk. Många mellanmålsprodukter som t.ex. fruktsoppor, flingor och sylter innehåller mycket socker. (Livsmedelsverket, 2014, s. 47).

## 4.9 Näringslära

Det finns stora individuella skillnader mellan barns näringsintag och näringsbehov. Rekommendationerna är däremot upplagda av ett medeltal så att barns behov i en viss åldersgrupp ska täckas. En säkerhetsmarginal finns därutöver ifall barnet t.ex. råkar ut för någon form av kortvarig sjukdom (Livsmedelsverket, 2014, s. 79).

Behovet är inte ständigt utan påverkas av sjukdom och fysisk aktivitet (Livsmedelsverket, 2014, s. 79-81). En god förutsättning för att upptaget av det rekommenderade skall nås är om barnet får en mångsidig och varierad kost med bra balans mellan de energigivande näringsämnen. Ett referensvärde över den genomsnittliga mängd energi ett barn behöver finns i näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket, 2014, s. 79-81).

Energi intaget är av stor betydelse för vår hälsa. Både ett för stort eller för litet energi intag i förhållande till förbrukningen är skadligt. Hos barn där man ser ett för litet energi intag uppkommer störningar i tillväxten. Om intaget däremot är större leder det till viktökning och fetma. Detta kan få många negativa följder i ett barns liv också i ett senare skede som t.ex. svårigheter att röra sig, sjukdomar relaterade till övervikt och mobbning (Finska näringsdelegationen, 2005, s. 10).

Protein är nödvändigt för ett barn. Protein finns i nästan alla livsmedel. Barn får därför ofta i sig mer protein än det behöver varför föräldrars eventuella oro över ett för lågt proteinintag är obefogad. De bästa proteinkällorna är kött, fisk, fågel, ägg, mejerivaror, ärter, bönor och linser. Ensidig kost eller lågt energiintag kan däremot leda till proteinbrist (Livsmedelsverket, 2014, s. 67).

Fett har olika funktioner i ett barns kropp. Det är en viktig energikälla och bidrar till att andra ämnen t.ex. vitaminer kan tas upp. Fettintaget skall vara balanserat. Ett för litet fettintag leder till dålig viktuppgång och tillväxt medan ett för högt intag kan leda till övervikt

och att barnet går för snabbt upp i vikt enligt tillväxtkurvan. Det är bara barn som är under två år som behöver mera fett i maten. De vanligaste källorna till fett är smör, margarin och olja. Mejeriprodukter och kött innehåller även fett (Livsmedelsverket, 2014, s. 67-70).

Det har visat sig enligt livsmedelsverkets kost- och undersökning från år 2003 att barn får i sig tillräckligt fett totalt sett. Det är den fleromättade delen av fett som bör vara högre. Kroppen kan själv bilda formen enkelomättat fett, så det är inte livsnödvändigt men livsmedel som ändå innehåller enkelomättat fett är olivolja, rapsolja, avokado, nötter och kyckling. Mättat fett kan också bildas i kroppen så maten behöver inte ge den delen av fettintaget (Livsmedelsverket, 2014, s. 67-70).

Det som barn i regel äter mycket av är glass, bakverk, choklad och hårda hushållsmargariner. Dessa innehåller mycket mättat fett. Mättat fett måste begränsas för det ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom som vuxen. Då livsmedelverket gjorde sin undersökning år 2003 visade det sig att den mättade fettmängden var för stor hos upp till 95 % av barnen. Godis, glass och bakverk utgör 20 % av denna form av fett. I allmänhet är fettintaget på en bra nivå hos barn, men barn borde få i sig mera fleromättat fett och mindre mättat. Transfett är ett fett som har större benägenhet att försämra hälsan (Livsmedelsverket, 2014, s. 67-70).

Kolhydraternas del borde vara 50-60% av det dagliga energibehovet. Att barn får kostfiber från olika källor är viktigt. Rågbröd, rotfrukter, grönsaker och frukt är goda kolhydratskällor (Statens näringsdelegation, 2005, s. 17). Källor till kostfiber är därutöver olika slags fullkornsprodukter, ärter, bönor, rotfrukter och grönsaker. Fibers energimängd är låg men mättar däremot bra och mättnadskänslan håller i sig länge. Man måste därför vara noggrann med mängden fibrer som man ger åt barn för att barn inte får i sig så stor mängd mat så därför finns risken att barnet inte får i sig tillräckligt med kalorier. Diarré och förstoppning kan också vara en följd för barn som äter mycket fiberrik kost (Statens näringsdelegation, 2005, s. 17).

Vitaminformer som finns är A-, B-, C-, D- och E-vitamin. Kalcium, jod, zink och järn behöver också kroppen (Livsmedelsverket, 2014, s. 76-77). Dessa vitaminer och mineraler behöver en kropp för att fungera optimalt. Vitaminer och mineraler kan man även lida brist av men också en för hög dos kan uppnås. Detta sker om man ger ett barn för mycket kosttillskott. Näringsrik kost är nyckeln till att ett barn får i sig passliga mängder av mineraler och vitaminer. De flesta barn får däremot i sig de flesta näringsämnen via en varierad kost.



Näringsstätt kost är a och o hos barn, för att barn äter relativt lite men behöver mycket näring (Livsmedelsverket, 2014, s. 71).

## **5 Surfplattans funktion i korthet**

Surfplattan är lätt att använda även för de yngre i familjen. Några orsaker till varför surfplattan är lätt att hantera är att det inte behövs mus eller tangentbord. Användaren behöver bara peka på surfplattan för att den skall aktiveras. En surfplatta har funktioner såsom stillbilder, videofunktioner, inspelningsmöjligheter och ljud. Det går att använda sig av olika kartor och lokalisera sin surfplatta via GPS. I surfplattan kan man använda sig av internet via SIM-kort eller via trådlöst internet. Genom att koppla upp surfplattan till internet får man oerhört mycket olika funktioner som man kan använda sig av. Surfplattan fungerar via applikationer som kan laddas ner enligt eget behov från Appstore eller motsvarande (Gällhagen et al., 2013, s. 6-7). Eftersom Ipaden är lätt och kompakt så är den lätt att ha med sig (Dezuanni et al., 2015, s. 12).

### **5.1 Positivt med surfplattans användning för barn**

Positivt med surfplattan, är att den är lättanvänd för den som är mindre van vid att använda sig av datorer (Olsson, 2013, s.12). Surfplattan är ett bra pedagogiskt verktyg där barn kan lära sig olika uttryckssätt, begrepp, problemlösningsförmåga, att lyssna och berätta. Till exempel kan man lära barn matematik, geometri, klockan, kvantitet och siffror på ett roligt sätt med hjälp av surfplattan (Olsson, 2013, s.15).

Enligt neurologen Haapala kan spelandet med surfplattan förstärka logiskt och matematiskt tänkande. Om hon skulle vara tvungen att välja mellan att barnet sitter framför tv:n eller med surfplattan anser hon att surfplattan är ett bättre alternativ, då det finns någon typ av interaktion mellan surfplattan och barnet (Husu, 2014).

Det finns TV-program och spel för barn som föräldrar anser vara pålitliga och som hittas på internet, t.ex. Pikku Kakkonen som produceras av TV2. Pikku Kakkonen har fått mera åskådare via sina internetsidor samt via tv-programmet och det är särskilt populärt bland 5-åringar. En orsak till varför det har vuxit i popularitet är p.g.a. föräldrarna fortfarande har en bestämmande roll i vad de femåriga tittar på (Noppari, 2014, s. 29). En svenskspråkig motsvarighet är Buu-klubben.

Vissa applikationer på surfplattan kan vara sådana som triggar barnets lärande i ett tidigare skede. Det kan vara lättare att med hjälp av surfplattan till exempel bygga med klossar än vad det motoriskt skulle krävas. Därför kan det vara positivt med användning av surfplatta under barns utveckling (Cocozza, 2014). En surfplatta kan också användas vid sidan om fysiska föremål så att de kompletterar varandra. Barnen kan exempelvis använda sig av en applikation för att göra en dockteater under en sagostund (Bjurulf, 2014, s.77).

## 5.2 Negativt med surfplattans användning för barn

Allt mera tid spenderas vid skärmar av olika slag. Ungefär 50 % av 3-åringar spenderar tid på nätet i någon form av spel, chattar eller sociala medier. Surfplattan kan även vara ett störande moment då man t.ex. gör skolarbete. Eftersom konkret läsning bland barn minskar är följden även att barns språk blir sämre och ordförrådet minskar. Det förekommer även att föräldrar tar till surfplattan för att underhålla barnet när det blir rastlöst. Enligt Linderoth kommer detta att påverka barns kreativitet när barn sällan upplever sig ha tråkigt. Att den fria leken får mindre plats i ett barns liv medför att barnets utveckling sker negativt och att sociala relationer sker virtuellt. Detta minskar barnets sociala kompetenser (Olsson, M., 2012).

Det finns risk att barnet blir beroende av spelandet på surfplattan. Föräldrarna har en stor roll i att begränsa användningen av surfplattan. En regel är att en begränsning på ungefär två timmar per dag framför en skärm är rimligt. Ju yngre barn desto mindre tid skall de tillbringa vid rutan (Husu, 2014).

Användning av olika elektroniska maskiner har också en förvirrande inverkan på barn. Femåringarna räknar upp olika elektroniska maskiner men tänker inte på att böcker och radio också kan vara media. Femåringarna tänker på att media är någonting som är i elektronisk form och som rör på sig. En intressant synvinkel på media är också att barn som ser t.ex. Angry Birds på sina lakan tror att det också är media eftersom de anknyter de med elektroniska spel (Noppiari, 2014, s. 29). Femåriga barn har svårt med att orka koncentrera sig på ett spel om det inte tillräckligt snabbt sker framsteg (Noppiari, 2014, s. 64).

## 6 Handledning

Detta kapitel ger en överblick av vad handledning innebär och dess betydelse för vårt arbete. Eftersom ett barn handleds i vårt arbete, tas handledarens roll och handledning av barn vid handledning. Som material och metod i handledning används det en surfplatta och dator, vilket innebär audiovisuell handledning, finns det även en beskrivning i detta kapitel vad det innebär.

### 6.1 Definition av handledning

I finsk litteratur använder skribenterna termen handledning och i Sverige använder de sig främst av begreppet patientundervisning. Begreppet handledning i vårdarbetet har en lång historia och sträcker sig ända till den grekiska mytologin. Det har alltid funnits de äldre kunniga personerna som gett goda råd till de yngre eller handledare som väglett andra personer att komma rätt i livet. Den moderna handledningen styrs av metod, teori och yttre förhållanden (Silva et al., 2009, s. 13).

Det råder ännu en viss oklarhet om definitionen handledning och om dess innebörd är korrekt. Det finns definitioner som syftar på att handledning är en process, andra på att det är en pedagogisk och en didaktisk metod (Silva et al., 2009, s. 24). I ”Nya handledningsboken – i stöd och omsorg” skriven av Susanne Larsson står det uttryckligen att handledningen är kontinuerlig och därmed skapar möjligheter att följa upp den s.k. processen. Hon beskriver handledning som en process där deltagarna lär sig mycket om sig själva och själva verksamheten (Larsson, 2012, s. 9).

Ooijen (2003) menar att handledning är interaktion som skapas mellan vårdare och patient eller växelverkan mellan sjuksköterskan och annan vårdpersonal (Silva et al., 2009, s. 27-28). Majoriteten av handledarna anser ändå att huvudsyftet med handledningen är att öka yrkesskickligheten och deltagarnas motivation samt förmågan till empati (Larsson, 2012, s. 9).

Stöd till handledningen i vårdarbete och inom social praxis fås med hjälp av omvårdnadshandledningsmodell. Detta innebär en klar struktur eller vägvisare på hur handledningen skall utövas i praktiken. Modellen tillämpas för att tydliggöra för den professionella vad som bör göras, hur och varför handledningen utövas. Tack vare tillämpningen av någon modell kan de professionella arbeta målmedvetet och det finns större möjligheter att nå syftet med handledningen. De flesta modeller grundar sig på att handledaren är en profess-

ionell expert, som har kompetens att handleda. I de modellerna finns det variation på hur ofta och hur långa handledningstillfällena skall vara och även om handledningen skall ske individuellt eller i grupp (Silva et al., 2009, s. 29).

## 6.2 Planering av handledning

Vid planeringsskedet av handledningen skall tre väsentliga frågor besvaras. Dessa är:

1. Vad försöker vi uppnå med vår handledning?
2. Hur skall vi gå tillväga praktiskt?
3. Hur skall vi veta om vi nått vårt mål?

För att handledningen skall löpa smidigt skall vi som handledare känna till hur vi skall utföra det steg för steg (Ohlson, 2004, s. 51).

Det första steget i planeringen av handledningen är att identifiera behoven samt prioritera vilka som är de viktigaste. I det här skedet skall vi även planera hur vi skall stöda och hjälpa barnet gällande kostvanor. I vårt arbete skall vi handleda barnet till en hälsosam kost via en surfplatta och ge hen evidensbaserad kunskap på ett roligt och lärorikt sätt som är anpassat till barn.

Vårt övergripande mål i planeringen av handledningen av barn på distans i sin hemmiljö är att vägleda dem att äta hälsosamt. För att nå vårt huvudmål skall man fastslå delmål (Ohlson, 2004, s. 51). I och med att vår handledning sker via en surfplatta, är ett av våra delmål att bekanta oss med plattan. Det gör vi för att handledningstillfällena skall löpa så smidigt som möjligt. En av våra största utmaningar är att nå barnet som är i hemmiljö och det är även ett av våra delmål.

Kartläggning av resurser hör också till planeringen av handledningen (Ohlson, 2004, s. 51). Till handledningen behöver vi surfplatta, som finansieras av Eschnerska stiftelsen. För att vi skall kunna framföra vårt projekt praktiskt behöver vi även hjälp av ett 4-årigt barn. Om personer är en resurs i ett hälsopedagogiskt projekt kallas de personella resurser enligt Ohlson (2004, s. 51).

Det nästsista steget i själva planeringen är att framställa en handlingsplan. Vid det här skedet skall valet av metodik vara klart, dvs. på vilket sätt vi handleder barnet virtuellt i hälso-

sam kost. Fokus ligger även på hur resurserna beaktas och tillämpas vid handledningen. Planering av handlingsplanen innefattar även att fundera på hur utvärderingen skall ske efter att handledningen genomförts. Sker utvärderingen med konkreta frågor direkt till barnet eller mäts utvärderingen på något annat sätt? Tidpunkten för utvärderingen skall även bestämmas vid det här steget. Under projektets gång kan mellanutvärderingar göras, men projektet skall alltid avslutas med en slutvärdering. Efter alla dessa steg är planeringen av projektet fullständig och kan därmed genomföras praktiskt (Ohlson, 2004, s. 52).

För att kunna sträva till barnets delaktighet skall handledarna arbeta utifrån ett barns perspektiv. Detta innebär att vi ser handledningen med barns ögon. Om handledarna lyckas med att nå barns perspektiv har de större möjligheter att få barnet att uppleva att hen är delaktig och förstådd (Sandberg, 2009, s. 204).

### **6.3 Pedagogisk planering av handledningssessionerna**

För tillämpningen av arbetet har tre 15 minuters handledningstillfällen planerats. Vi har valt att ha tre handledningstillfällen eftersom handledningen skall vara kontinuerlig. Handledningstillfällena är uppbyggda så föräldrarna inte behöver vara konstant delaktiga. Vi anpassar handledningstillfällens tidpunkt till familjens önskemål utgående från våra förslag. Vi har valt att ha två observatörer under handledningstillfällena och två som handleder barnet. Ena observatören observerar handledarna och andra barnet. Observationen sker via dator med hjälp av programmet Skype.

Under första sessionen presenteras observatörerna och handledarna. Handledningstillfällena har inledande frågor som t.ex. vilka maträtter föredrar barnet? Den valda applikationen presenteras så att barnet med föräldern kan ladda ned den för användning. Instruktioner att barnet skall fotografera sina måltider under en dag med surfplattan ges. Syftet med detta är att få en aning om vad barnet äter och vid behov ge handledning till hälsosammare kostvanor. Under andra sessionen går handledarna igenom de tagna fotografierna av barnets måltider via chat programmet och diskuterar bilderna. Vi uppmuntrar barnet att berätta vad som finns på bilderna. Handledarna spelar applikationen Bentobox med barnet. Under sista sessionen spelas Bentobox samtidigt som handledarna berättar mer ingående och på ett lekfullt sätt om de olika näringsämnen som dyker upp under spelets gång. Syftet med denna träff är att vägleda och rådge barnet till en hälsosam kostvana via spel.

## 6.4 Audiovisuell handledning

Audiovisuell handledning innebär att handledningen utför med hjälp av tekniska hjälpmedel som t.ex. via telefon, videosamtal eller ljudkassetter. Kyngäs et al. (2007) skriver i boken ”Ohjaaminen Hoitotyössä” att användning av video är ett lämpligt sätt att handleda de som har svårigheter eller inte kan läsa skriftligt handledningsmaterial. Detta kan vi påvisa och tillämpa även i vårt arbete. Vår målgrupp kan kanske inte läsa ännu, men har ändå möjligheten att vara delaktiga i handledningen tack vare den audiovisuella handledningsmetoden (Kyngäs et al., 2007, s. 116).

Audiovisuell handledning underlättar förmedling av information till anhöriga, men kräver samtidigt tekniska färdigheter och material. Denna metod för utförande av handledning anses tills vidare som mindre effektiv än de andra handledningsmetoderna (Kyngäs et al., 2007, s. 117).

Eftersom digitala medier och tekniken är ständigt närvarande påverkas därmed även lärande och undervisning av det. Utvecklingen av informations- och kommunikationstekniken har lett till nya tillvägagångssätt i kommunikation, lärande, undervisning och ger eventuellt även större möjligheter för audiovisuell handledning (Karajarju-Suvanto, 2014, s. 76).

En undersökning som utförts i Borås högskola som hade syftet att undersöka hur handledare inom en högre utbildning använder webbkonferens- eller videokonferensverktyg vid handledning av examensarbeten. Även handledarens upplevelser av handledning med hjälp av video- eller webbkonferenssystem var ett syfte i studien. Studien påvisar att webbkonferenssystem, alltså möten på distans, är möjliga och fungerar för handledning på distans. Handledarna ansåg att handledning på distans sparar tid och är mer effektiv. Fem av sex handledare i studien använde surfplatta, som stödmaterial för att göra handledningen fullständig. Det framkom även att handledarna ansåg att tekniken har en mindre viktig betydelse och anser att det inte är så svårt att lära sig tekniken (Borglund, 2011).

## 6.5 Handledarens roll

Studier har påvisat att handledarens roll har betydelse för handledningens slutresultat. Handledarens roll innebär att ta ansvar för handledningsprocessen och skapa stödjande omgivning för den handledde, vilket i vårt arbete är barnet i dess hemmiljö. Viktiga egen-

skaper hos handledaren är förmågan att skapa stödjande relationer, ha kunskap och att vara en aktiv och en god lyssnare (Autio et al., 2005, s.73).

En professionell handledare har även god förmåga i pedagogik eller didaktik och ger feedback samt stöder autonomin hos den handledde. Handledaren anses även vara en rollmodell och inspirationskälla för deltagarna i handledningen (Silva et al., 2009, s. 33-34). En professionell handledare kan i bästa fall lyckas stöda barnets övergripande tillväxt och utveckling med hjälp av hens val av pedagogiska och handledningsmetoder (Autio et al., 2005, s.73).

Det är även viktigt att vi som handledare är intresserade av vårt ämne, i detta fall äta hälsosamt och vara intresserad av kostfrågor. Vårt intresse för ämnet påverkar barnets intresse. Vi kan inte anta att barnen skall bli intresserade av hälsosamma kostvanor om vi som handledare inte är intresserade. Vår inställning till ämnet påverkar även hur vi uppmuntrar barnen och hur vi uttrycker oss under handledningstillfällena (Autio et al., 2005, s. 71).

## **6.6 Handledning och barn**

Vi har avgränsat vår handledningsålder till 4 åriga barn. 4-åringar är i lekåldern och vill hela tiden lära sig något nytt, vilket underlättar vårt arbete med tanke på att deras motivation att lära sig kan vara relativt hög. Handledaren kan därför använda sig av lekar som arbetsmetod i lärande syfte (Autio et al., 2005, s. 25). Vid handledning av barn skall hen beaktas av handledaren som en unik individ med egna erfarenheter, livssituation och livshistoria (Autio et al., 2005, s. 74).

Barnets logiska tänkande utvecklas med hjälp av interaktion. Barn i 4-5 års ålder frågar en hel del och vill ha svar på sina frågor. Ibland kan vuxna tröttna på deras frågor och kan då ställa frågan ”Vad tror du själv då?” till barnet och skapa en tankeställare för dem. Genom att fråga barnet vad det själv anser får barnet möjligheten att utveckla sin egen tankeförmåga. Barn behöver stöd och handledning av vuxna, men skall ändå få tid och rum att tänka själv (Autio et al., 2005, s. 25). En 4-åring kan ta emot mer avancerade instruktioner, ha förmågan att koncentrera sig och följa dem, vilket ger goda förutsättningar för vårt arbete. Barnet har förmågan att lära sig och följa de instruktioner vi ger gällande kosten (Autio et al., 2005, s. 25).

Vid handledning av barn skall barnens färdigheter och ålder tas i beaktande. Det är krävande att leda barn och speciellt barngrupper. Sessionerna skall vara välplanerade, både

tiden och programmet. Under sessionerna skall det inte finnas för mycket ”dötid” så att barnet hinner bli rastlöst (Autio et al., 2005 s. 63).

Handledaren skall vara sig själv vid handledning av barn då även barn känner på sig om handledaren är falsk. Barn uttrycker sig väldigt ärligt och förstår inte om vuxna pratar runt saker och ting och inte säger rakt vad de menar. Barnens tankesätt är ganska självcentrerat och antar att allt beror på dem. Därför är det väldigt viktigt att handledaren förklarar tydligt för barnen hur saker ting är. T.ex. om handledaren har haft en tung dag och är en aning trött, skall handledaren säga det till barnen för att de inte skall tro att tröttheten beror på dem. Varje handledare har ett unikt och personligt sätt att fungera i sin växelverkan med barn eller i sin handledning av grupper (Autio et al., 2005, s. 64).

## **6.7 Handledarens roll vid handledning av barn**

En professionell handledare uppmärksammar barnets utveckling under handledningen, hen även uppmuntrar, ger positiv och konstruktiv feedback till barnet. Genom att uppmuntra barnet kan handledaren påverka barnets delaktighet i aktiviteten. Inspirationen till delaktighet beror på hur handledaren motiverar barnet att fortsätta även om alla barn utvecklas eller gör framsteg i sin egen takt (Autio et al., 2005, s. 65).

Det är viktigt att både barnet och föräldern kan lita på handledaren. Handledaren skall även lita på barnets förmåga att göra och funktionera, så det skapas en ömsesidig tillits relation mellan handledaren och barnet. Denna relation utvecklas till att barnet allt mer börjar tro på sig själv som därmed speglar sig till eget initiativtagande och viljan att lära sig mer krävande saker (Autio et al., 2005, s. 65).

Handledaren skall även bry sig om barnet som hen handleder. För att handledningen skall vara en rolig och trygg upplevelse för barnet är det viktigt att barnet känner att det är viktigt och omtyckt. Känslan av att hen är omtyckt resulterar till att barnet får misslyckas och kan sedan fortsätta att utvecklas. En god handledare är även kreativ. För att vara en god handledare förutsätts funktionalitet, vishet samt kunskap om sina egna erfarenheter som reflekteras i praktiken. Handledarens kreativitet möjliggör att barnet har en chans att lära sig något nytt och även möjlighet till känslan av att lyckas (Autio et al., 2005, s. 66).



## 6.8 Barns uppmuntran, handledning och motivation

Barnets självtroende och positiva syn på lärande sporrar av att handledaren uppmuntrar till deltagande av uppgifter och eget kunnande vid handledningen. Då barnet får känslan av att hen kan och att vuxna litar på hens kunnande, förstärker det viljan att sträva och göra efter bästa förmåga. Om barnet motiveras och uppmuntras till en visst hälsoval, t.ex. motion eller hälsosam kost är det sannolikt att dess vanor följs med till vuxenlivet. I artikeln ”Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suosituksset” betonar skribenterna att grunden till kosten skapas hemma och om föräldrarna inte visar rätt modell gällande hälsosamma kostvanor till barnen ökar klyftan mellan kostrekommendationerna och barnets kostintag ökar allt mer (Saska et al., 2010, s. 1295-1302). Med vårt arbete vill vi arbeta mot att klyftan inte skall bli större och ingripa där åtgärder behövs, alltså handleda och uppmuntra barnen till en hälsosam kost.

Tilliten är en inre tro på sig själv och till sina färdigheter. En känsla av tillit ökar möjligheterna till att lättare lära sig nya saker. Handledaren kan stöda denna process med sitt positiva agerande. En erfaren handledare uppmuntrar barnet att fortsätta efter misslyckande (Autio et al., 2005, s. 97).

För att kunna motivera andra till förändring eller vägleda till rätta skall handledaren utgå från deltagarnas erfarenheter, kunskaper, förväntningar och bakgrund. För att lyckas med att skapa motivation skall handledaren ytterligare säkerställa att deltagarna känner sig trygga, kan koncentrera sig och jobba i sin egen takt. Därmed utgår hen från sina egna villkor och planeringen är genomtänkt och möjlig för utvärdering. Dessutom krävs det yttre resurser såsom plats, tid och personal (Ohlson, 2004, s. 86). Att som handledare tro på barnets framgång är grundstenen för motivations skapande hos barn (Autio et al., 2005, s. 101).

För att kunna motivera barn skall handledaren ha färdigheter till interaktion med dem, att hen kan lyssna och tillåta barnet att själv bestämma sin delaktighet i handledningen. Även förmåga att skapa trygghet och utvärdering av utveckling motiverar barn. Handledningstillfällena skall vara behagliga och barnet skall alltid få bestämma om hen deltar eller inte. Variation, mångsidighet och logiska handledningstillfällen främjar även barnets motivation. Även handledarens delaktighet och modell gynnar barnets motivation (Autio et al., 2005, s. 102).

## 6.9 Val av applikation

Till arbetet har det valts att använda Bentobox applikationen som en del av vår handledning via surfplattan. Bento betyder lunchlåda och har sitt ursprung i Japan (Dictionary, 2015).

Vi motiverar valet av applikationen med att den passar barn under fem år och spelets idé är att lära barn att äta hälsosamt och lära sig former på föremål (Apple Inc. 2014). Det finns många olika livsmedel att använda i applikationen. Barnet kan lära sig till exempel grönsaker, pasta, pålägg, kött och bröd med mera. Barnet flyttar med fingret livsmedel till ställen som föreslås i spelet till lunchlådan. Efterhand kommer det fram en figur med hjälp av de livsmedlen som barnet plockar i lunchlådan, t.ex. en figur av en höna.

Vi valde applikationen för att den förespråkar hälsosam kost. Det var ganska svårt att hitta en applikation som inte innehåller ohälsosam kost. Med applikationen är tanken att under ett handledningstillfälle prata med barnet medan hen spelar och frågar samt kommenterar om kost som framkommer i spelet. Bentobox har ett färgglatt och lekfullt utseende som passar barn.

## 7 Praktisk tillämpning från observatörernas samt handledarnas synvinkel

Material som krävs för arbetets praktiska tillämpning är dator och surfplatta. Programmen vi använde oss av är Skype och applikationen Bentobox. Den virtuella handledningen skedde via programmet Skype från en dator med webbkamera och handledningsmetoden tillämpades med hjälp av applikationen på surfplattan. Vi valde att använda programmet Skype eftersom det ger möjligheten att se och höra barnet och att barnet skulle kunna se och höra oss under handledningstillfällena. Barnets mamma var närvarande under alla handledningssessionerna. I detta kapitel beskriver vi den praktiska tillämpningen från observatörernas samt handledarnas synvinklar. Praktiska tillämpningen inkluderar aktionsforskningens fyra delmoment, att planera, agera, observera samt reflektera. Arbetet har två frågeställningar från praktiken som skapade grunden för planeringen av sessionerna.

## **7.1 Förberedelser inför handledningssessionerna**

Utgående från aktionsforskningen inledde vi processen med planering av sessionerna. Tillsammans med barnets mamma bestämdes en tid då sessionerna skulle utföras. Vi meddelade att ett Skype-konto krävs samt vad användarnamnet var så att vi skulle kunna ringa upp barnet. Före handledningssessionerna träffades handledarna tillsammans och startade igång elektroniken samt diskuterade igenom dagens handledningssession. Handledarna hade inför dagens session förberett sig med anteckningar och frågor som fungerade som stödmaterial under handledningssessionerna. De hade även ett tidsschema som underlag. Dessa är enligt handledarna nödvändiga för att kunna hålla sessionen så smidig som möjlig. Förberedelser i form av fördjupad kunskap i kostrekommendationer, handledningsfärdighet från arbetets teoridel och genomgång av tidsschemat, var en förutsättning för att handledningen av temat kost skulle lyckas.

## **7.2 Handledningssession ett – Det första konkreta mötet med barnet**

Vi ringde upp barnet via Skype och handledarna presenterade sig. Därefter presenterade observatörerna sig så att barnet skulle förstå att någon tittade på. Vi tyckte detta var etiskt korrekt. Sedan avlägsnade observatörerna sig till sidan för att utföra aktionsforskningen tredje delmoment, observera. Barnet berättade kort om sig själv och besvarade de inledande frågorna som vi ställde hen. Denna session gick ut på att informera om innehållet för de kommande handledningssessioner. Vi bad barnet med hjälp av mamman ta bilder av sin mat under en dag och sedan skicka bilderna till en av observatörerna via e-post.

Handledarnas agerande under sessionen var från första början väldigt lugn och sansad, vilket ledde till en trygg stämning. Barnets blyghet och lite osäkra attityd visade sig då hen hela tiden såg på sin mamma för att få bekräftelse om vad som var okej att göra eller säga. Hen svarade också vid vissa tillfällen rakt till sin mamma istället än till handledarna. Handledarna pratade snabbt men aldrig så att man inte skulle ha uppfattat vad de sade.

## **7.3 Handledningssession två – Samspel med barnet**

Andra sessionen började med en kort genomgång om innehållet av dagens handledningssession. Vi började sessionen med att tillsammans med barnet se på bilderna hen tagit. Vi diskuterade sedan tillsammans vad hen ätit och gav positiv respons för de goda matvalen på bilderna. Sedan spelade vi applikationen Bentobox. Under spelet pratade handledarna

direkt till barnet och ställde frågor som var riktade till hen personligen, t.ex. ”Vilken frukt drar du nu till skärmen?”. Orden handledarna använde var på barnets nivå och väldigt lätta och enkla. Handledarnas röster var glada och uppmuntrande. Deras tonläge varierade och blev inte enformigt eller tungt att lyssna på. De lade också betoning på vissa ord så att barnet skulle få en uppfattning om vad som var det mest centrala och viktiga att lägga på minnet. Handledarnas tempo i pratet lugnade sig under denna handledningssession.

Båda handledarnas kroppsspråk var väldigt livligt. De använde händerna mycket, speciellt då de skulle förklara någonting som berörde det teoretiska om tematiken. Olika ansiktsuttryck använde de sig mycket av. De hade ett ständigt leende på sina läppar. När handledarna tappade ögonkontakten med barnet så sökte hen genast sig till sin mamma istället. Handledarna visade en god, professionell och intresserad attityd genom att bl.a. sitta raka i ryggen. Barnet snurrade mycket på sig och gäspade vid vissa tillfällen. Då ingrep handledarna genom att ställa någon intressant fråga för att fånga hens uppmärksamhet. Detta skedde då barnet blev uttråkad p.g.a. att hen hade svårt att förstå och uppfatta allting som sades.

Samspelet mellan barnet och handledarna fungerade bättre under det andra tillfällets gång. Handledarna var mer självsäkra och deras öppna attityd kom fram både i det verbala och det icke-verbala kroppsspråket.

#### **7.4 Handledningssession tre – En heltäckande reflektion**

Inför den tredje sessionen hade handledarna ytterligare mer självförtroende i förhållande till de två föregående sessionerna. Det hade utvecklats en god relation mellan handledare och barnet i de tidigare sessionerna, därmed kunde handledarna förbereda sig på ett ytterligare bättre sätt. De visste att fanns en utmaning i att hålla barnets uppmärksamhet. Handledarna kunde därmed förbereda sig taktiskt för att hålla barnet motiverad sessionen ut.

Handledningssessionen började med en kort pratstund mellan handledare, barnet och mamman. Handledarna fick en känsla av ett förstärkt självförtroende även hos de motsatta parten. Barnet var mycket ivrigt att börja spela Bentobox.

Största delen av tiden under handledningssessionen gick ut på att spela Bentobox. Handledarna handledde barnet genom spelet enligt samma modell som under handledningssession två. Under spelets gång aktiverade handledarna barnet med hjälp av frågor kring kosten

berörande maträtterna i spelet. De förklarade på samma gång vad den aktuella maträtten i fråga hade för hälsoeffekter. Allt detta anpassat till barnets nivå.

Fastän handledarna försökte tala på ett lekfullt sätt och hålla barnets motivation uppe under hela sessionen, var temat ändå inte tillräckligt intressant för att barnet skulle ge sin fullständiga uppmärksamhet tiden ut. Sessionen avslutades med en kort diskussion med barnets mor var vi tackade familjen för deras deltagande. Efter sista handledningssessionen gjorde vi en heltäckande reflektion över den virtuella handledningen på distans.

Genom att observatörerna tittade på från sidan om från sessionens början till slutet ökade observatörernas kompetens till observation. Observationen löpte bättre under handledningssessionernas gång och under det tredje tillfället skedde observationen nästan per automatik tack vare att observatörerna blivit mer skickliga och bekanta med hur observation fungerar. Observationen i vårt arbete blev extra värdefull då den ena observatören bara koncentrerade sig på barnet medan den andra lade all sin fokus på handledarna. Observatörernas nedskrivna stödord var till stor hjälp när vi slutligen gjorde den övergripande reflektionen över handledningen på distans.

## **8 Att spela Bentobox är både roligt och lärorikt**

Handledarna och barnet spelade applikationen Bentobox tillsammans. Handledarna hade webbkameran riktat mot sin surfplatta medan barnet spelade på sin egen surfplatta. Barnet kunde därför se vad som hände i spelet, var de befann sig under spelets gång samt vilka olika kostval de gjorde.

Den ena handledaren var mera lekfull och hanterade surfplattan på ett lekfullt sätt. Den andra handledaren framförde kunskapen och teorin på ett mera ingående sätt under spelets gång. De gav utrymme att komplettera varandra och ge utrymme att tillägga sådant som den andra handledaren antingen glömt att säga eller inte tänkt på att nämna. Handledarna var väldigt spontana.

Barnet fick mycket feedback under spelets gång då handledarna t.ex. sade ”Bra att du valde en morot istället för en lakrits”, när det var frågan om att göra val mellan godis och grönsaker. Barnet tog emot denna positiva respons och belönande orden och det märktes att han uppskattade det genom att le och visa mera intresse att gå vidare i spelet. Handledarna gjorde små nickningar för att bekräfta barnets kostval. När barnets iver blev för stor ingrep handledarna genom att antingen själv skynda på i spelet så att de skulle befinna sig på

samma nivå. De lugnade ned barnet med att säga att han skulle vänta på handledarna. Han var ivrig med spelandet och hans mamma hejdade honom flera gånger. Observatören märkte att barnet ville vara steget före handledarna i spelet i och med att han vid föregående handledningssession fått instruktioner av oss att spela och öva på applikationen.

Handledarna strävade till att tillämpa teorin kring tematiken kost under varje session på barnets nivå. Handledarna använde sig av metaforer, som ett praktiskt exempel; ”Kaninen har bra syn eftersom kaninen äter morötter. Du får också bra syn om du äter morötter” samtidigt som de spelade Bentobox med barnet.

Observatören såg att både handledarna och barnet njöt och hade roligt under handledningstillfällena. Det roligaste för barnet var tillfället då de spelade Bentobox. Observatören märkte ett tydligt mönster hos både barnet och handledarna att de under handledningstillfällena blev mera bekanta, vilket ledde till att samtalet och handledningen löpte mer naturligt. Barnet pratade också mera med handledarna än sin mamma vid det sista handledningstillfället.

## **9 Utvärderingen av handledningssessionerna**

Med hjälp av observatörernas stödord, anteckningar kring sessionerna samt handledarnas egna utvärderingar är det möjligt att göra en heltäckande reflektion över handledningssessionerna. Handledarna utvärderade hur de gått tillväga med förberedelser, själva mötet med barnet och barnets mamma, hur situationen i sig förlöpte och samspelet.

Handledarna konstaterade redan under första sessionen att den valda tematiken inte var den mest lämpade för ett fyra årigt barn men förmedlade ändå den kunskap som vi i början bestämt att använda oss av. Som det tidigare nämnts, så är planeringen av tidschema- och uppbyggnaden handledningssessionen en väsentlig och en betydande del av utförandet av handledningen. Utan en skiss av dessa skulle handledningen inte ha förlöpt smidigt.

Utvärderingen av agerandet utgick ifrån observatörernas stödord och övriga anteckningar. Handledarnas upplevelser bidrog även till denna utvärdering. Handledarna frågade barnets åsikt även om den virtuella handledningen och om hen haft roligt tillsammans med handledarna. Barnet ansåg sig haft roligt och höjdpunkten i handledningen var applikationen Bentobox.

Handledarna ansåg sig agera ändamålsenligt, även om tematiken kändes utmanande. Vid det konkreta mötet med barnet kände handledarna sig redo och kunde agera på ett naturligt sätt. Handledarna insåg att handledning av barn kräver flexibilitet och improvisation.

Att fungera som observatör kräver förberedning och koncentration. Att lägga fokus på det relevanta av handledningssessionen ansåg observatörerna vara utmanande. Det krävs att observatörerna är observanta och bör ha förmågan att lägga märke till icke-verbala och den verbala kommunikationen.

## **10 Praktiska tips och råd**

Arbetets produkt är en checklista inför audiovisuell handledning. Nedan finns en lista över praktiska tips och råd som handledaren bör beakta inför handledningssessionerna. Dessa nedanstående punkter kan fungera som grund till handledning av barn på distans.

### **10.1 Förberedelse inför en handledningssession**

Förberedelser inför en handledningssession är en viktig del för att handledaren skall kunna känna sig trygg i situationen och därmed visa en professionell och trovärdig attityd. De praktiska förberedelserna skall gås igenom med familjen. Då familjen har en klar uppfattning om vad, när och hur sessionerna skall ske gör det familjen mera trygg och handledningssessionerna blir mera värdefull och givande.

- Tidschema
  - bestäm en gemensamt passande tidpunkt för handledningssessionerna tillsammans med familjen
  - meddela sessionernas längd
- Tekniskt material
  - meddela familjen om att en surfplatta krävs
  - berätta om applikationen och nedladdningen av den
  - skapa ett Skype-konto och utbyt användarnamn med familjen
- Övergripande plan inför sessionerna
  - inneha kunskap kring den tematik handledningen berör
  - läsa teori om hur man handleder barn på distans

- inneha kunskap om applikationen och dess användningsmöjligheter
- utförande, en handledningsmetod

## 10.2 Under handledningssessionerna

Under handledningssessionerna tillämpas teorin i praktiken.

- Ha ett färdigt utarbetat stödmaterial utgående från tematiken som hjälpmedel
- Introduktion till barnet
  - presentera sig själv samt presentation av observatörerna
  - presentera handledningssessionernas struktur och dess syfte
  - genomgång av vad som skall göras samt information om hemuppgiften
- Motiverande beteende
  - ge en positiv och sporrande syn av lärande
  - uppmuntran för att bevara barnets uppmärksamhet, fokusering och intresse
  - uppmuntra till deltagande och initiativförmåga
  - förstärka känslan av tillit
  - ge positiv feedback då barnet lyckats
- Kommunikation
  - anpassa språknivån
  - prata tydligt och med lugnt tempo
  - artikulera
  - användning av tydlig icke-verbal kommunikation
  - ställ frågor riktade till barnet

## 10.3 Efter handledningssessionerna

En utvärdering bör ske efter handledningssessionerna. Utvärdering av alla fyra delmoment som aktionsforskningen inkluderar samt handledningstematiken. Utgående från utvärderingen utvecklas förbättringsförslag.

- Utvärdering



- tematiken
- planeringen
- agerandet
- observationen
- reflektera över förbättringsförslag om vad kunde göras annorlunda

## 11 Kritisk granskning

Syftet med slutarbetet är att pröva om handledning av barn på distans via en surfplatta fungerar. Vårt mål är att utveckla en handledningsmetod för att handleda barn på distans. Arbetets frågeställningar lyder:

1. Fungerar handledning av barn på distans via en surfplatta?
2. Vad skall handledaren tänka på då hen handleder barn virtuellt?

Frågeställningarna besvarades med hjälp av den praktiska tillämpningen i arbetet och utvärderingen av handledningssessionerna.

Vi frågade oss hur handledning av barn på distans fungerar i praktiken. Vi har konstaterat att tematiken vi valt i handledningen inte är lämplig för barn i 4-års åldern. Teorin kring tematiken var svår att tillämpa med tanke på barnets nivå och framförandet av teorin var utmanande. För en lyckad virtuell handledning kring tematiken kost anser vi att barnet bör vara äldre. Handledning av barn på distans är säkert möjligt med en annan handledningstematik. Ett äldre barn har eventuellt kapaciteten att förstå vår valda tematik och på ett mer ändamålsenligt sätt kunna tillämpa det i praktiken. Kostrelaterade begrepp var svåra att anpassa till ett barn i 4-års åldern

Barnet hade inte tålamod att sitta stilla framför en skärm. Vi ansåg tidpunkten vara passande, dvs. vid lunchtid. Ett förbättringsförslag kan eventuellt vara att sessionerna hållits tidigare så skulle barnet hade kunnat koncentrera sig bättre och inte enbart ha uteleken i tankarna.

Vi frågade oss också om det krävs en vuxens närvaro vid handledning på distans. När det gäller barn i 4-års åldern har föräldrarna en betydande roll under handledningssessionerna. Barnet sökte trygghet samt bekräftelse av sin mamma som var närvarande under alla sessioner. Barnet behövde även få mammans eller handledarnas uppmuntran till att hålla kon-

centrationen. En del av handledningsmetoden krävde en vuxens ingripande, t.ex. skickande av fotografierna av dagens matintag. Vår metod fungerar inte utan en vuxens närvaro när det gäller ett barn som är fyra år och handledningen skall ske virtuellt.

”Det resursstarka barnet” har lagt grunden för vårt arbete. Anvisningarna gällande arbetet var ”handledning av barn på distans med tematiken kost”. Litteraturen vi använt oss av i vår teoridel är främst på svenska men även litteratur på engelska och finska förekommer. Genom litteraturgranskning och praktisk tillämpning kan vi dra slutsatsen att handledningsmetoden vi valt fungerade men det valda temat inte var det optimala för ett fyra årigt barn.

Det mångprofessionella arbetet framkommer i vårt arbete i och med att vi har både studerande från det sociala området samt från utbildningsprogrammet vård vilket belyses i bedömningskriterierna. Arbetet har fyra skribenter som arbetat tillsammans. Att vi tillsammans sedan granskat arbetet, språkligt, teoretisk och innehållsmässigt leder till ett genomtänkt slutresultat.

## Källförteckning

Apple Inc. (2014). Bento box shapes. <https://itunes.apple.com/us/app/bento-box-shapes/id665768495?mt=8> [Hämtat: 19.3.2015].

Autio, T & Kaski, S., 2005. *Ohjaamisen taito – liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Bjurulf, V., 2014. *Teknikdidaktik i förskolan*. Lund: Studentlitteratur AB.

Borglund, L., 2011. *Att handleda med webbkamera - något blir annorlunda*. Borås: Rapport från Centrum för lärande och undervisning. Högskolan i Borås, Centrum för lärande och undervisning.

Cocoza, P., 2014. Are Ipads and tablets bad for young children? *Guardian News*. <http://www.theguardian.com/society/2014/jan/08/are-tablet-computers-bad-young-children> [Hämtat: 19.3.2015].

Dezuanni, M., Dooley, K., Gattenhof, S. & Knight, L. 2015. Ipads in the early years. Routledge. [http://samples.sainsburysebooks.co.uk/9781317676584\\_sample\\_888391.pdf](http://samples.sainsburysebooks.co.uk/9781317676584_sample_888391.pdf) [Hämtat: 27.4.2015].

Dictionary.com., (2015). ”Bento”. Collins English Dictionary - Complete & Unabridged 10th Edition. HarperCollins Publishers. <http://dictionary.reference.com/browse/bento> [Hämtat: 26.2.2015].

Eiben, S & Mårild, S., 2014. Hälsosam kost: en viktig faktor i insatserna mot barnfetma. *Läkartidningen*. <http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2014/03/Halsosam-kost-en-viktig-faktor-i-insatserna-mot-barnfetma/> [Hämtat: 4.3.2014]

Ek, S., 2005. *Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext. En empirisk och analytisk studie*. Åbo: Åbo Akademis förlag.

*Finska näringsrekommendationer- kost och motion i balans*. (2005). <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.swe.pdf> [Hämtat: 19.1.2015].

Forslin, M., 2013. TV, reklam och junkfood - en olycklig kombination. *Barnbladet*, 25 (1), s. 24-25.

Granbom, A-K., 1998. *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur AB.

Gällhagen, L. & Wahlström, E., 2013. *Lär och lek med surfplatta i förskolan*. Lettland: Natur och kultur.

Husu, P., 2014. Lastenneurologi: Tablettitietokoneen käytöstä voi olla hyötyä taaperon kehitykselle.

[http://yle.fi/uutiset/lastenneurologi\\_tablettitietokoneen\\_kaytosta\\_voi\\_olla\\_hyotya\\_taaperon\\_kehitykselle/7136880](http://yle.fi/uutiset/lastenneurologi_tablettitietokoneen_kaytosta_voi_olla_hyotya_taaperon_kehitykselle/7136880) [Hämtat: 15.1.2015].

Huttunen, N-P., 2002. *Lasten ja nuorten sairaudet*. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Karaharju-Suvanto, T. & Suomalainen, K., 2013. Så påverkar digitala medier lärande och undervisning. *Tandläkartidningen*, 106 (2), s. 76-80.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, M., Hirvonen, E. & Renfors, T., 2007. *Ohjaaminen Hoitotyössä*. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Larsson, S., 2012. *Nya Handledningsboken- i stöd och omsorg*. Helsingborg: Susanne Larsson och Komlitt.

Lee, L., u.å. Digital media and young children`s learning: A case study of using iPads in American preschools. *International Journal of Information and Education Technology*. Vol. 5 (12), s. 947-949.

Nilsson, B., 2009. *Forskningsmetodik-om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Noppiari, E., 2014. Mobiilimuksut, lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 3. <http://www.uta.fi/cmt/index/mobiilimuksut.pdf> [Hämtat: 22.1.2015].

*Nordiska näringsrekommendationer 2012- rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*.(2012). <http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf> [Hämtat: 16.1.2015].

Nylund, M., Sandback, C., Wilhelmsson, B. & Rönnerman, K. 2010. *Aktionsforskning i förskolan- trots att schemat är fullt*. Stockholm: Lärarförbundets Förlag.

Ohlson, L., 2004. *Hälsopedagogik*. Stockholm: Liber AB.

Olsson, E., 2013. *Lärplatta och matematik*. Elanders: Sverige.

Olsson, M., 2012. *Forskare: Surfplatta hot mot barns lärande*.

<http://www.dn.se/nyheter/sverige/forskare-surfplatta-hot-mot-barns-larande/> [Hämtat: 15.1.2015].

Rostila, M & Toivanen, S., 2012. *Den orättvisa hälsan. Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd*. Stockholm: Liber Ab.

Rovio, 2009-2015. *Angry Birds*. Rovio Entertainment ltd. <http://www.rovio.com/en/our-work/games/view/1/angry-birds> [Hämtat: 30.3.2015].

Sandberg, A., 2009. *Med sikte på förskolan- barn i behov av stöd*. Lund: Studentlitteratur AB.

Saska, T., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa, M., 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suosituksset. *Duodecim*, 126 (11), s. 1295-1302.

Suoninen, A., 2014. *Lasten mediabarometri 2013*. Helsinki: Unigrafia.

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf> [Hämtat: 27.4.2015].

Söderkvist, B., 2013. *Patientundervisning*. Lund: Studentlitteratur AB.

Åbacka, G., 2008. *Att lära för livet hemma och i skolan*. Åbo: Åbo Akademis förlag.

*Virtuprojekt*. [http://www.virtuproject.fi/swe/?page\\_id=42](http://www.virtuproject.fi/swe/?page_id=42) [Hämtat: 23.3.2015].