

Evaluering av "SPIS MER"  
- et tiltaksprogram for å stimulere til økt inntak av  
frukt og grønnsaker blant skolebarn



Anette Christine Iversen og Oddrun Samdal

HEMIL-rapport nr.2-2006

ISBN 13 978-82-7669-113-9 (pdf)

ISBN 82-7669-113-7 (pdf)

HEMIL-senteret

Universitetet i Bergen

2006

## Forord

Senter for forskning om helsefremmende arbeid, miljø og livsstil (HEMIL-senteret) har hatt i oppdrag å evaluere "SPIS MER"-prosjektet. Vi ønsker å takke Kreftforeningen for godt samarbeid gjennom hele prosjektperioden. Særlig ønsker vi å takke Anne Katrine Wahl som var prosjektleder og ansvarlig for utarbeidelse av tiltaket. Vi vil også rette en takk til lærerne og elevene ved alle skolene for gjennomføring av spørreskjemaundersøkelsen, og en særlig takk til lærerne som gjennomførte tiltaket på en god måte. Uten deres innsats ville det ikke vært mulig å gjennomføre en evaluering. Takk til Marianne Skogbrott Birkeland ved HEMIL- senteret for statistiske analyser av elevdataene. Takk til Ingfrid Veka, Høgskolen i Akershus for punching og transkribering av lærerdataene.

Bergen juni 2006

Anette Christine Iversen

Forsker II

Oddrun Samdal

Prosjektleder

## INNHold

Sammendrag.....	4
1 Innledning.....	6
1.1 Teori og tidligere forskning .....	6
1.2 Tiltaket .....	7
1.2.1 Prosjektmateriell .....	8
1.2.2 Booster .....	10
1.3 Evalueringsstudiet .....	11
1.3.1 Design.....	11
1.3.2 Registrering av data.....	12
1.3.3 Etikk .....	12
2 EffektEvaluering .....	13
2.1 Metode.....	13
2.1.1 Utvalg og prosedyre .....	13
2.1.2 Variabler.....	14
2.1.3 Analyser .....	15
2.2 Resultater.....	16
2.2.1 Beskrivelse av utvalget .....	16
2.2.2 Elevenes inntak av frukt og grønnsaker .....	17
2.2.3 Preferanser for frukt og grønnsaker .....	22
2.2.4 Tilgjengelighet av frukt og grønnsaker .....	26
2.2.5 Tilrettelegging i hjemmet .....	30
2.2.6 Betydningen av videreføring.....	33
3 Prosessevaluering .....	35
3.1 Metode.....	36
3.1.1 Variabler i lærerundersøkelsen .....	36
3.1.2 Variabler i elevundersøkelsen .....	37
3.2 Resultater fra lærerundersøkelsen .....	38
3.2.1 Heimkunnskapslærernes vurdering og gjennomføring .....	39
3.2.2 Vurdering og gjennomføring, utdypende kommentarer.....	43
3.2.3 Videreføring høsten 2005.....	49
3.3 Resultater fra elevundersøkelsen.....	51

3.3.1	Videreføring høsten 2005.....	54
4	Oppsummering og diskusjon.....	55
4.1.1	Effektevaluering.....	55
4.1.2	Prosessevaluering.....	56
	Referanser.....	59
	Appendiks A: Spørreskjema til elever ved posttest 1.....	61
	Appendiks B: Spørreskjema til heimkunnskapslærer ved posttest 1.....	

## SAMMENDRAG

I denne rapporten presenteres evaluering av "SPIS MER"; et tiltaksprogram for elever på sjette klassetrinn. Designet for evalueringen var et pre-/posttestdesign med kontroll- og tiltaksskoler. Tiltaket ble gjennomført ved 15 skoler i to fylker i Norge løpet av en to måneders periode i skoleåret 2004/2005, 14 skoler i de samme fylkene var kontrollskoler. Effektevalueringen ble gjennomført ved hjelp av spørreskjemaundersøkelse før gjennomføring av tiltaket (baseline), umiddelbart etter gjennomføring av tiltaket (posttest 1) og ett år etter baseline (posttest 2). Resultater fra effektevalueringen er basert på svar fra 533 elever som deltok ved alle tre tidspunkt. I tillegg ble det gjennomført en prosessevaluering blant lærere og elever ved tiltaksskolene. Resultatene er basert på svar fra alle som svarte på spørreskjema etter at tiltaket var gjennomført.

Det var ingen signifikante forskjeller i inntak, preferanser eller tilgjengelighet mellom elever ved kontroll- og tiltaksskoler ved baseline. For utvalget samlet, var inntaket av frukt ca ni ganger per uke, mens inntaket av grønnsaker var ca syv ganger per uke. Elevene hadde sterkere preferanser for frukt enn for grønnsaker, men opplevde grønnsaker som mer tilgjengelig i hjemmet enn frukt.

Det var en signifikant økning i inntaket av frukt og grønnsaker fra baseline til posttest 1 blant elever ved tiltaksskolene. Økningen tilsvarte 1,6 ganger per uke for frukt (ca 18 %) og 0,8 ganger per uke for grønnsaker (ca 12 %). Inntaket av frukt var også signifikant høyere ved tiltaks- enn kontrollskoler ved posttest 1. Det var også en svak, men signifikant økning i preferanser for frukt og grønnsaker ved tiltaksskolene fra baseline til posttest 1, mens det ikke var noen signifikant endring over tid på kontrollskolene. Det var imidlertid ingen signifikante forskjeller i preferanser mellom tiltaks- og kontrollskoler ved posttest 1 eller 2. Opplevd tilgjengelighet av frukt og grønnsaker var signifikant høyere både ved kontroll- og tiltaksskoler ved posttest 1 enn ved baseline. Ved posttest 1 var opplevd tilgjengelighet av frukt signifikant høyere ved tiltaks- enn kontrollskolene.

Ved oppfølgingsundersøkelsen høsten 2005 (posttest 2) viste resultatene at inntaket av frukt var signifikant høyere ved tiltaksskoler som hadde ukentlig fruktstund, enn skoler som ikke hadde fruktstund. Også inntaket av grønnsaker var noe høyere, men denne forskjellen var ikke signifikant ( $p = 0,06$ ). Resultatene tyder på at tiltaket hadde en signifikant positiv effekt på inntaket av frukt og grønnsaker, umiddelbart etter intervensjonen, men at denne endringen ikke holdt seg over tid, med unntak av på blant skoler som har videreført ordningen med fruktstund.

Prosessevalueringen ble gjennomført blant lærere og elever ved tiltakskolene ved posttest 1. Lærere ved 12 av de 15 tiltakskolene besvarte spørsmål om evaluering og gjennomføring av leksjonene. Resultatene viser at elever og lærere ved tiltakskolene gav en positiv vurdering av "SPIS MER". De fleste skolene som svarte, hadde gjennomført leksjonene helt eller delvis. En del lærere hadde gjort mindre tilpassinger av innholdet, som å bytte ut noen av oppskriftene. Ordningen med fruktstund ble positivt vurdert av både elever og lærere, og flere skoler ønsket å videreføre dette tiltaket. Resultatene tyder på at intervensjonen ble implementert tilfredsstillende ved de fleste skolene.

Ved posttest 2 var det fem skoler som oppgav at de hadde videreført ordningen med ukentlig fruktstund, ved disse skolene var elevens inntak av frukt signifikant høyere enn ved skoler som ikke hadde fruktstund.

## 1 INNLEDNING

Et høyt inntak av frukt og grønnsaker har positive helsekonsekvenser og er blant annet relatert til lavere risiko for flere typer kreft, hjerte- og karsykdom og overvekt. Nasjonalt råd for ernæring anbefaler et daglig inntak av tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt, inkludert 1 glass juice og 1 porsjon poteter. Dette tilsvarer ca. 750 g for voksne og 500 g for barn (Andersen, Øverby, & Lillegard, 2004).

I gjennomsnitt spiser norske barn under halvparten av anbefalt mengde (Andersen, Øverby, & Lillegard, 2004), noe som plasserer dem blant de med lavest inntak i en europeisk sammenheng (Yngve et al., 2005). Kostholdsvaner etablert i barne- og ungdomsperioden viser relativt stor stabilitet inn i voksen alder (Lien, Lytle, & Klepp, 2001). Ettersom grunnlaget for gode helsevaner og et sunt kosthold legges i barne- og ungdomstiden, er det viktig med forebyggende og helsefremmende tiltak i denne perioden. For at barn og unge skal kunne tilegne seg et sunt kosthold, er det vesentlig at de får kunnskaper om ernæring og mulighet til å utvikle ferdigheter i tilbereding av mat. Skolen er i så måte en velegnet arena der en har mulighet til å nå alle barn uavhengig av sosial bakgrunn.

”SPIS MER” er et tiltaksprogram for elever på 6.trinn utviklet av Kreftforeningen. Hensikten med programmet er å stimulere til økt inntak av frukt og grønnsaker. Programmet har som mål å øke inntaket med 20%. ”SPIS MER” ble gjennomført i et utvalg av skoler i Oppland og Rogaland fylke i løpet av en 2 måneders periode. Tiltaket ble satt i gang i november 2004 og skulle være avsluttet innen utgangen av januar 2005. Senter for forskning om helsefremmende arbeid miljø og livsstil (HEMIL- senteret) ved Universitetet i Bergen har hatt ansvaret for evaluering av programmet.

### 1.1 Teori og tidligere forskning

Helseatferd blir påvirket av en rekke individuelle og kontekstuelle faktorer. Innen forebyggende helsearbeid har sosialkognitive teorier og modeller vært mye anvendt når det gjelder å predikere og forklare helserelatert atferd og som basis for utvikling av tiltak (Mæland & Aarø, 1993). Felles for de fleste teorier og modeller er en antagelse om at folks atferd bedre kan forstås som et resultat av deres subjektive oppfatninger heller enn av hva som er objektivt "sant". De fleste modeller inneholder tre typer oppfatninger (kognisjoner)

for å predikere og forstå atferd og atferdsendring; personlige holdninger, som bygger på vurdering av konsekvenser av handlingen (f.eks å spise frukt er bra for helsen), opplevelse av andres forventninger (sosialt press eller innflytelse) og opplevd mestringskontroll (i hvilken grad en mener en er i stand til å gjennomføre handlingen) (Conner & Norman, 2005).

Mens de fleste av helseatferdsmodellene vektlegger slike personlige oppfatninger (kognisjoner) som forklaring på folks atferd, mener Bandura (1986) at en persons atferd må sees som resultat av en gjensidig påvirkning mellom forhold ved personen (f.eks preferanser), forhold ved det sosiale miljøet (f.eks foreldres og jevnaldrendes atferd) og forhold ved det fysiske miljøet (f.eks tilgjengelighet av frukt og grønnsaker). Ifølge teorien vil det sosiale og fysiske miljøet kunne påvirke atferd, men personen kan også påvirke miljøet. Når det gjelder inntak av frukt og grønnsaker, vil det for eksempel være slik at barn har mulighet til å påvirke foreldrenes innkjøp av frukt og grønnsaker.

Selv om teorier og modeller er et viktig rammeverk for å forstå atferd og utvikle intervensjoner for å kunne påvirke atferd, er det vesentlig å være oppmerksom på at den relative betydningen av de enkelte faktorene vil variere både i forhold til hvilken atferd en ser på (røyking, trening, fysisk aktivitet, inntak av frukt og grønnsaker) og hvilken populasjon det gjelder (barn, ungdom, voksne) (Sutton, 2002). Ved utvikling av teori- og forskningsbaserte tiltak innen forebyggende og helsefremmende arbeid bør en derfor undersøke hvilke sosialkognitive faktorer som er de viktigste for den aktuelle atferden i den populasjonen en ønsker å nå.

Når det gjelder inntaket av frukt og grønnsaker blant barn, viser flere studier at blant de personlige faktorene er preferanser (hva barna liker), det som har størst betydning for om barn spiser mye frukt og grønnsaker, mens det blant miljøfaktorer er tilrettelegging og tilgjengelighet som er av størst betydning (Bere & Klepp, 2004) (for en oversikt se (Blanchette & Brug, 2005). Dersom en ønsker å utarbeide en intervensjon som skal gi økt inntak av frukt og grønnsaker, bør en derfor med utgangspunkt i både teori og forskningsbasert empiri utforme intervensjonen slik at den påvirker preferanser og tilgjengelighet i en positiv retning.

## **1.2 Tiltaket**

Tiltaket ble utformet basert på teori og tidligere forskning. Det ble derfor utformet med mål om å stimulere til økt inntak av frukt og grønnsaker gjennom å legge til rette for at



barn skulle utvikle preferanser for frukt og grønnsaker og ved øke tilgjengeligheten av dem. Hoveddelen av prosjektet bestod av fem leksjoner à tre timer som ble gjennomført i heimkunnskapsundervisningen (mat og helse-faget). Leksjonene inneholdt en kombinasjon av teori og praksis. Det ble lagt vekt på at elevene skulle få smake og bli kjent med frukt og grønnsaker og utvikle ferdigheter i tilberedning av frukt- og grønnsakeretter. De fem leksjonene satte fokus på følgende tema:

Leksjon 1: Bruk sansene; smak, lukt og estetikk. Bli kjent i fruktverdenen.

Leksjon 2: Bli kjent i ”grøntverdenen”. Sansene; smak lukt og estetikk

Leksjon 3: Hvorfor skal vi spise mer frukt og grønnsaker?

Leksjon 4: Helse og livsstil

Leksjon 5: Repetisjon

De fem leksjonene ble utførlig beskrevet i lærerveiledningen, hvor det også var formulert læringsmål for hver enkelt leksjon. I tillegg til leksjonene ble kontaktlærer oppfordret til å gjennomføre fruktstund med elevene en gang i uken så lenge tiltaket pågikk. Gjennom fruktstunden ønsket en å stimulere til økt inntak gjennom å bedre tilgjengeligheten. Hver klasse fikk tilsendt skjærebrett, kniv, rotskreller og fat til dette formålet. Skolene fikk også tilsendt plakater som skulle henges opp i undervisningsrommet og på lærerværelset.

For å involvere foreldrene ble det levert ut en egen informasjonsfolder om SPIS MER-prosjektet. I løpet av prosjektperioden fikk elevene utdelt seks nyhetsbrev som de skulle ta med seg hjem. Videre ble det gitt lekser i heimkunnskap og arrangert en foreldredag med tilstelning på skolen med elever og foreldre. Informasjon om prosjektet med skriftlig materiell ble også gjort tilgjengelig på internett: <http://www.kreftforeningen.no/>.

Umiddelbart før prosjektet ble satt i gang holdt Kreftforeningen kurs for heimkunnskapslærere ved tiltakskolene som skulle delta i prosjektet.

### 1.2.1 Prosjektmateriell

Alle tiltakskolene fikk tilsendt en utstyrspakke som inneholdt:

Skjærebrett, kniv, rotskreller og fat

Klistremerker og kjøleskapsmagneter og T-skjorter

Diverse skriftlig informasjon:

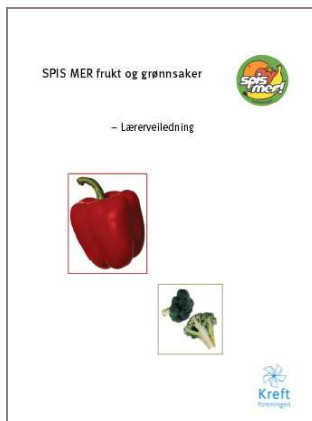
## Kursinformasjon til lærer



## Informasjonsfoldere til hjem og skole



## Lærerveiledning



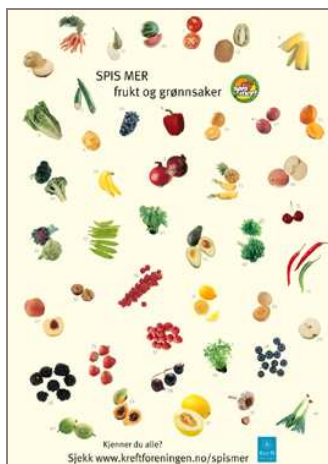
## Elevhefte



## Foreldremøte



## Plakat til klasserom



## Plakater lærerværelse (totalt 12 stykker)



## Nyhetsbrev til hjemmet (seks stykker)

**nyhetsbrev 1**

**SPIS MER frukt og grønnsaker!**

Populært er det å bli kaldt i vinter. Men det viktigste er å holde seg sunn og aktiv med mye frukt og grønnsaker. Dette er gode måter å gjøre det på.

**Smoothie**  
Et godt alternativ til frokost er en smoothie. Den er lett å lage og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**Lag et fruktfat**  
Bakstovne er gode for å lage et fruktfat. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**konkurranse**  
Hva slags frukt, bær eller grønnsaker er det ditt? Skriv inn resultatet i tabellen. Du kan også bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**nyhetsbrev 2**

**SPIS MER frukt og grønnsaker!**

Populært er det å bli kaldt i vinter. Men det viktigste er å holde seg sunn og aktiv med mye frukt og grønnsaker. Dette er gode måter å gjøre det på.

**Wok**  
Wok er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**grønn suppe**  
Grønn suppe er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**konkurranse**  
Hva slags frukt, bær eller grønnsaker er det ditt? Skriv inn resultatet i tabellen. Du kan også bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**nyhetsbrev 3**

**SPIS MER frukt og grønnsaker!**

Populært er det å bli kaldt i vinter. Men det viktigste er å holde seg sunn og aktiv med mye frukt og grønnsaker. Dette er gode måter å gjøre det på.

**Wok**  
Wok er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**grønn suppe**  
Grønn suppe er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**konkurranse**  
Hva slags frukt, bær eller grønnsaker er det ditt? Skriv inn resultatet i tabellen. Du kan også bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**nyhetsbrev 4**

**SPIS MER frukt og grønnsaker!**

Populært er det å bli kaldt i vinter. Men det viktigste er å holde seg sunn og aktiv med mye frukt og grønnsaker. Dette er gode måter å gjøre det på.

**fruktalat**  
Fruktalat er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**pannekaker med blåbær syltetøy**  
Pannekaker med blåbær syltetøy er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**konkurranse**  
Hva slags frukt, bær eller grønnsaker er det ditt? Skriv inn resultatet i tabellen. Du kan også bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**nyhetsbrev 5**

**SPIS MER frukt og grønnsaker!**

Populært er det å bli kaldt i vinter. Men det viktigste er å holde seg sunn og aktiv med mye frukt og grønnsaker. Dette er gode måter å gjøre det på.

**godt og sunt**  
Godt og sunt er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**grønn purl i vannet**  
Grønn purl i vannet er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**konkurranse**  
Hva slags frukt, bær eller grønnsaker er det ditt? Skriv inn resultatet i tabellen. Du kan også bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**nyhetsbrev 6**

**SPIS MER frukt og grønnsaker!**

Populært er det å bli kaldt i vinter. Men det viktigste er å holde seg sunn og aktiv med mye frukt og grønnsaker. Dette er gode måter å gjøre det på.

**salater**  
Salater er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**pastasalat**  
Pastasalat er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**la det spire på kjøkkenet**  
La det spire på kjøkkenet er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**konkurranse**  
Hva slags frukt, bær eller grønnsaker er det ditt? Skriv inn resultatet i tabellen. Du kan også bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

### 1.2.2 Booster

Høsten 2005, ett år etter baselineundersøkelsen, ble tiltakskolene bedt om å gjennomføre en booster eller en gjenoppfriskningstime før de skulle gjennomføre den siste spørreskjemaundersøkelsen. Skolene fikk informasjon om at timen skulle brukes til å sette fokus på frukt og grønnsaker og ble oppfordret til å avslutte med en fruktstund. Skolene fikk tilsendt et ekstra nyhetsbrev (nummer 7) som de skulle levere ut til elevene. I nyhetsbrevet ble noen av resultatene fra prosjektet formidlet og det ble gitt tips til aktiviteter i forbindelse med boosteren. I nyhetsbrevet ble klassene oppfordret til å delta i konkurransen "Send inn klassens eget fruktpausebilde!" Den lille matpakkeboken" ble gitt som premie til alle elever og lærere på skolen som vant konkurransen.

**nyhetsbrev 7**

**SPIS MER frukt og grønnsaker!**

Populært er det å bli kaldt i vinter. Men det viktigste er å holde seg sunn og aktiv med mye frukt og grønnsaker. Dette er gode måter å gjøre det på.

**Populær fruktpause på skolen**  
Populær fruktpause på skolen er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**Elevene i sjette klasse likte SPIS MER**  
Elevene i sjette klasse likte SPIS MER. De var glade for å lære om frukt og grønnsaker. De fikk også lære om hvordan de kan bruke frukt og grønnsaker i matlaging.

**Send inn klassens eget fruktpausebilde!**  
Send inn klassens eget fruktpausebilde! Dette er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**TEST deg selv: Hva slags fruktpause er du?**  
TEST deg selv: Hva slags fruktpause er du? Dette er en god måte å lage mat på. Den er lett å bruke og smaker godt. Du kan bruke alt slags frukt og grønnsaker som du vil. Det er viktig å bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

**konkurranse**  
Hva slags frukt, bær eller grønnsaker er det ditt? Skriv inn resultatet i tabellen. Du kan også bruke et blandingsapparat for å få en god smoothie.

## 1.3 Evalueringsstudiet

### 1.3.1 Design

Designet for evalueringen var et pre-/posttestdesign med kontroll- og tiltakskoler. Evalueringen ble gjennomført ved hjelp av spørreskjemaundersøkelse blant elevene ved tre tidspunkt: baseline (før tiltaket ble satt i gang), posttest 1 (umiddelbart etter gjennomføring av tiltaket) og posttest 2 (oppfølgingsundersøkelse, ett år etter baseline). I tillegg til effektevaluering ble det også gjennomført en prosessevaluering blant lærerne og elever ved tiltakskolene. En oversikt over evalueringsstudiet er vist i tabell 1.

Ettersom hovedformålet med spørreskjemaundersøkelsen er å evaluere ”SPIS MER”-prosjektet, har målet for tiltaket om en 20% økning i inntaket av frukt og grønnsaker samt innholdet i tiltaket vært utgangspunkt for utforming og valg av evalueringsspørsmål. For å øke mulighetene til å kunne påvise en eventuell effekt av tiltaket, har vi lagt vekt på spesifisitet og sensitivitet i utforming av spørsmål og svarkategorier. Dette er blant annet gjort ved å spørre om hvor godt elevene liker 10 spesifikke frukt og grønnsaker og hvor ofte disse fruktene og grønnsakene er tilgjengelige hjemme. For lettere å kunne fange opp mindre endringer har vi valgt å ha mange svarkategorier med tette tidsintervaller på atferdsspørsmålene (spørreskjema er gjengitt i appendiks A). Undersøkelsen gir ikke grunnlag for nøyaktig beregning av mengde frukt og grønnsaker, men det er lagt mer vekt på hvor ofte barn spiser frukt og grønnsaker, dvs. frekvens eller hyppighet. Ettersom undersøkelsen er basert på selvrapporing, reflekterer svarene barnas opplevelse av virkeligheten. Ifølge sosial-kognitive teorier vil det nettopp være barnas opplevelse heller enn objektiv sannhet som er av betydning for deres atferd.

Tabell 1: Oversikt over evalueringsstudien

År	2004												2005											
Måned	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12					
Rekruttering av skoler	x	x																						
Invitasjon til elever og foreldre					x																			
Lærerkurs						x	x																	
Intervensjon								x	x	x														
Booster																		x						
Spørreskjema elever, tiltaksskoler							x					x							x					
Spørreskjema elever, kontrollskoler							x					x							x					
Spørreskjema lærere, tiltaksskoler												x							x					

### 1.3.2 Registrering av data

Spørreskjema fra alle skolene ble registrert ved HEMIL-senteret, deretter ble de sendt samlet til skanning/punching. Opinion i Bergen skannet spørreskjema fra baseline og posttest 1, mens NORSTAT hadde ansvaret for punching av den siste spørreskjemaundersøkelsen og kobling av alle tre filer.

### 1.3.3 Etikk

Evalueringen av "SPIS MER" er lagt fram for Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste og Regional Etisk Komité. De hadde ikke merknader til undersøkelsen. Deltakelse i spørreskjemaundersøkelsen var frivillig, og det ble innhentet informert samtykke fra foreldre til elevene som deltok i spørreskjemaundersøkelsen.

## 2 EFFEKTEVALUERING

I denne delen presenteres effektevalueringen av ”SPIS MER”. Hensikten er i første rekke å undersøke om intervensjonen har hatt effekt på elevenes inntak av frukt og grønnsaker i forhold til målet om en 20% økning. Preferanser og tilgjengelighet er de to faktorene som har vist seg å ha sterkest sammenheng med inntak av frukt og grønnsaker hos barn (Blanchette & Brug, 2005). Det blir derfor også undersøkt om intervensjonen har hatt effekt på disse variablene. Tilrettelegging slik som oppskåren frukt, servering av grønnsaker til middag og frukt stående framme er andre faktorer som kan ha betydning for inntak og det blir derfor også undersøkt om det er endringer i disse. Til slutt ser vi på om det er sammenheng mellom videreføring av ordningen med fruktstund og elevenes inntak ved oppfølgingsundersøkelsen, ett år etter baseline.

### 2.1 Metode

#### 2.1.1 Utvalg og prosedyre

Det ble trukket et tilfeldig utvalg blant skoler i Oppland og Rogaland fylke. Inklusjonskriterier var at skolene skulle ha minimum ti elever på hvert klassetrinn. 81 skoler i Oppland og 140 skoler i Rogaland oppfylte dette kriteriet. I første omgang ble det trukket ut 25 skoler i Oppland og 23 skoler i Rogaland fylke. Invitasjonsbrev med informasjon om prosjektet ble sendt fra Kreftforeningen våren 2004. I første omgang var det kun 16 skoler som sa seg villig til å delta i evalueringen. Det ble derfor trukket et nytt utvalg av 21 skoler i Oppland og 23 skoler i Rogaland som også ble invitert til å delta. Totalt ble invitasjon sendt til 92 skoler, og av disse var det 31 som sa ja. To skoler trakk seg senere. Det endelige utvalget bestod av 14 skoler i Oppland og 15 skoler i Rogaland med 743 elever på 6. trinn.

Forespørsel og informert samtykkeerklæring ble distribuert til alle elevene. 664 leverte samtykke (89% av det totale utvalget). Blant utvalget på 29 skoler ble det gjort en tilfeldig fordeling til kontroll- og tiltakskoler. Syv skoler i Oppland og syv skoler i Rogaland (totalt 14) ble kontrollskoler, mens syv skoler i Oppland og åtte skoler i Rogaland (totalt 15) ble trukket som tiltakskoler. For å teste at spørreskjemaet var forståelig og lot seg fylle ut innen en skoletime, ble det pilottestet i fire skoleklasser i Bergen i juni 2004. På bakgrunn av tilbakemeldingene vi fikk fra elevene ble det gjort noen få modifiseringer. Det ble innhentet informasjon om målform for elever og skoler, og spørreskjemaet ble trykket på begge

målformer (bokmål og nynorsk). Hvert skjema ble merket med kodennummer for å kunne koble skjema fra samme individ fra ulike tidspunkt. Spørreskjemaet ble sendt klassevis til skolene og ble fylt ut på skolen med lærer til stede.

Baselineundersøkelse ble sendt ut i midten av oktober 2004. 654 elever svarte på spørreskjemaet, noe som gir en svarprosent på 88. Intervensjonsskolene ble bedt om å sette i gang tiltaket etter gjennomføring av den første spørreskjemaundersøkelsen. Tiltaket skulle være ferdig gjennomført innen utgangen av januar 2005. Den første posttestundersøkelsen ble sendt ut i begynnelsen av februar 2005, og 623 elever besvarte denne (84% av det opprinnelige utvalget). Av disse hadde 613 elever (83%) også deltatt på baselineundersøkelsen og kunne kobles med idnummer.

Den siste undersøkelsen ble gjennomført høsten 2005, ett år etter baselineundersøkelsen. Også denne gangen ble spørreskjema sendt i ut midten av oktober. En måned før siste undersøkelse fikk tiltakskolene tilsendt materiell til en booster. Tiltakskolene ble bedt om å gjennomføre boosterens ca to uker før selve spørreskjemaundersøkelsen. Ved første og andre undersøkelse fikk vi spørreskjema i retur fra alle skoler innen fire uker. Ved den siste undersøkelsen var det ti skoler som ikke hadde svart innen fire uker, og disse ble derfor purret via telefon og e-post. Tre skoler hadde forlagt skjema og fikk tilsendt nye. Alle skolene gjennomførte undersøkelsen innen utgangen av desember måned. Totalt var det 620 elever som besvarte det siste spørreskjemaet, av disse var det 582 som kunne kobles med idnummer (78% av det opprinnelige utvalget).

### 2.1.2 Variabler

Inntaket av frukt ble målt ved å regne gjennomsnitt av to spørsmål: ”Hvor ofte spiser du vanligvis frukt?” og ”Hvor ofte spiste du frukt forrige uke?”. Svarene ble kodet om til meningsfulle verdier slik at de tilsvarte antall ganger i uken. Svarkategoriene og verdiene var: ”Sjelden/aldri”, som fikk verdien 0, ”1-2 ganger i uken” som fikk verdien 1,5, ”3-4 ganger i uken” som fikk verdien 3,5, ”5-6 ganger i uken” som fikk verdien 5,5, ”1 gang om dagen” som fikk verdien 7, ”2 ganger for dagen” som fikk verdien 14, og ”3 ganger for dagen” og ”Mer enn 3 ganger for dagen” som begge fikk verdien 21. Begge spørsmålene hadde samme svarkategorier og ble rekodet på samme måte. Inntaket av grønnsaker ble målt og kodet på samme måte.

Preferanser ble målt med spørsmålene ”Hvor godt liker du disse fruktene?” etterfulgt av en liste over ti frukter (appelsin, melon, plomme, kiwi, pære, banan, eple, mango, ananas og druer) og ”Hvor godt liker du disse grønnsakene?” etterfulgt av en liste over ti grønnsaker (paprika, tomat, agurk, mais, brokkoli, gulrot, kålrot/kålrabi, potet, salat og løk). Svarkategoriene for begge spørsmålene var: ”liker ikke”, ”liker litt”, ”liker godt” og ”liker veldig godt”. Det ble også laget gjennomsnittlige sumskårer for preferanser for frukt og preferanser for grønnsaker, verdi 1-4.

Tilgjengelighet ble målt med spørsmålene: ”Hvor ofte pleier dere å ha disse fruktene hjemme hos deg?” etterfulgt av de samme 10 fruktene og ”Hvor ofte pleier dere å ha disse grønnsakene hjemme hos deg?” med en tilsvarende liste over grønnsakene. Svarkategoriene for begge spørsmål var; ”sjelden eller aldri”, ”av og til”, ”ganske ofte” og ”svært ofte”. Det ble også laget gjennomsnittlige sumskårer for tilgjengelighet av frukt og for tilgjengelighet av grønnsaker, verdi 1-4.

Tilrettelegging i hjemmet ble målt med tre påstander elevene skulle ta stilling til; ”Vi har som regel grønnsaker til middag hver dag.”, ”Vi har vanligvis frukt stående fremme.” og ”Vi har ofte oppskjært frukt eller grønnsaker.”. Svarkategoriene for alle påstandene var; ”Helt enig”, ”Enig”, ”Verken enig eller uenig”, ”Uenig” og ”Helt uenig”.

Noen av tiltakskolene fortsatte med fruktstund også etter at intervensjonen var over og utover høsten 2005. Det ble laget en variabel der tiltakskolene ble kategorisert etter de som hadde hatt fruktstund ukentlig, de som hadde hatt det noen ganger i løpet av høsten, og de som ikke hadde hatt det i det hele tatt. For tolv av skolene hadde lærerne oppgitt dette, men for de tre resterende skolene er det brukt data fra elevenes svar. Fem av skolene hadde hatt fruktstund ukentlig, fem av skolene hadde hatt det noen ganger, og fem av skolene hadde ikke hatt det.

### 2.1.3 Analyser

Data fra elever ved kontroll- og tiltakskoler samlet inn ved tre tidspunkt blir sammenlignet. Frekvensanalyser for tiltaks- og kontrollene blir presentert for de fleste variablene. For noen av dem presenteres forenklete analyser, der kun deler av svarkategoriene er tatt med. Paired sample t-tester blir brukt for å teste endring over tid i de kontinuerlige variablene, mens Wilcoxon totalutvalgstest blir brukt for å teste endring over tid i de kategoriske variablene. . Kji-kvadrat test ble brukt for å teste forskjeller i daglig



inntak. Independent samples t-test blir brukt for å studere forskjeller mellom grupper (for eksempel mellom tiltaks- og kontrollskoler) på samme tidspunkt. Alle analyser ble utført ved bruk av SPSS 14.0.

## 2.2 Resultater

### 2.2.1 Beskrivelse av utvalget

Totalt 665 elever deltok ved ett eller flere tidspunkt. Av disse var det 533 elever (72% av det opprinnelige utvalget) som deltok ved **alle** tre tidspunkt og som kunne kobles med idnummer (tabell 2a).

Tabell 2a: Oversikt over antall elever som deltok ved alle tre tidspunkt

Skolegruppe	Gutter	Jenter	Total
Tiltak	146	173	319
Kontroll	103	111	214
Total	249	284	533

Det var ingen statistisk signifikante forskjeller i gjennomsnittlig inntak av frukt og grønnsaker ved baseline, mellom elever som deltok alle tre ganger (n = 533) og elever som ikke deltok alle gangene (n = 132). Det var heller ingen signifikante forskjeller mellom tiltaks- og kontrollgruppen når det gjelder inntak, preferanser og tilgjengelighet av frukt og grønnsaker ved baseline. Tabell 2b viser oversikt gjennomsnittsnivået for inntak, preferanser og tilgjengelighet for hele utvalget samlet ved baseline.

Tabell 2b: Gjennomsnittlig inntak, preferanser og tilgjengelighet ved baseline

	Frukt	Grønnsaker	t	df	p
Inntak*	8,9 (6,42)	6,9 (5,5)	9,0	521	0,001
Preferanser	3,1 (0,59)	2,8 (0,67)	13,5	527	0,001
Tilgjengelighet	2,5 (0,46)	3,1 (0,59)	-23,6	524	0,001

- ganger per uke

Som det framgår av tabell 2b var inntaket av frukt signifikant høyere enn inntaket av grønnsaker, også preferanser for frukt var signifikant høyere enn preferanser for grønnsaker. Tilgjengelighet av frukt var derimot signifikant lavere enn tilgjengelighet av grønnsaker.

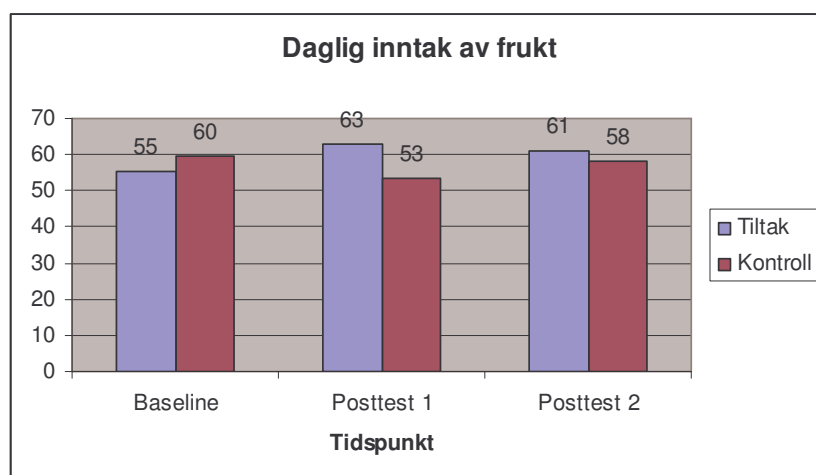
### 2.2.2 Elevenes inntak av frukt og grønnsaker

Tabell 3 og 4 viser frekvenser for hvor ofte elevene ved kontroll- og tiltakskoler rapporterte at de vanligvis spiste frukt og grønnsaker ved alle tre tidspunktene. Tabellene er forenklet noe ved at to og to av de åtte opprinnelige svarkategoriene er slått sammen.

Tabell 3: Hvor ofte spiser du vanligvis frukt? (prosentandel)

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Aldri og 1-2 ganger per uke	11,5	6,9	9,0	8,8	8,7	11,2
3-6 ganger per uke	33,1	30,3	30,2	31,7	37,9	30,6
1-2 ganger daglig	37,4	34,5	37,3	39,0	34,0	38,3
3 eller flere ganger daglig	18,0	28,3	23,5	20,5	19,4	19,9

Figur 1 viser andelen elever ved tiltaks- og kontrollskolene som rapporterte daglig inntak av frukt. Ved posttest 1 var det ti prosent flere elever ved tiltaks- enn ved kontrollskolene som rapporterte daglig inntak av frukt, denne forskjellen var signifikant (Kjikkvadrat = 4,5;  $p < 0,05$ ). Det var ingen signifikante forskjeller mellom kontroll- og tiltakskolene på posttest 2.



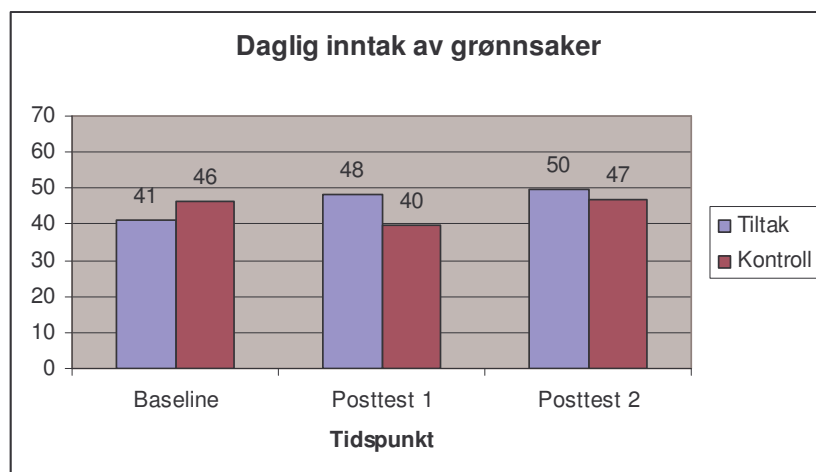
Figur 1: Prosentandelen som rapporterte daglig inntak av frukt

Tabell 4 viser at når det gjelder grønnsaker, ser en liten grad av endring ved kontroll- og tiltaksskolene i andelen som spiser grønnsaker aldri eller 1-2 ganger per uke ved de tre tidspunktene.

Tabell 4: Hvor ofte spiser du vanligvis grønnsaker? (prosentandel)

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Aldri og 1-2 ganger per uke	15,5	14,0	15,2	15,6	15,7	15,0
3-6 ganger per uke	43,4	38,0	35,3	37,9	44,8	38,3
1-2 ganger daglig	30,4	33,8	37,5	34,6	27,1	34,5
3 eller flere ganger daglig	10,7	14,3	12,0	11,8	12,4	12,1

Figur 2 viser andelen elever ved tiltaks- og kontrollskolene som rapporterte daglig inntak av grønnsaker ved alle tre tidspunkt. Ved posttest 1 var det åtte prosent flere elever ved tiltaks- enn ved kontrollskolene som rapporterte daglig inntak av grønnsaker. Forskjellen var ikke signifikant ( $K_{ji}$ -kvadrat = 3,7;  $p = 0,06$ ), men er likevel betydelig og representerer en klar trend mot signifikant endring. Det var ingen signifikante forskjeller mellom tiltaks- og kontrollskolene ved posttest 2.



Figur 2: Prosentandelen som rapporterte daglig inntak av grønnsaker

Tabell 5 viser gjennomsnittlig inntak av frukt og grønnsaker og standardavvik omregnet til ganger per uke. Gjennomsnittlig inntak er beregnet ut fra elevenes svar på de to spørsmålene om hvor ofte de spiser frukt/grønnsaker vanligvis og forrige uke. Som en kan se av tabellen, er inntaket av frukt høyere enn inntaket av grønnsaker ved alle tidspunkt. Gjennomsnittlig inntak av frukt økte fra 8,8 ganger per uke ved baseline til 10,4 ganger per

uke ved posttest 1 ved tiltaksskolene, mens nivået ved kontrollskolene lå på omtrent det samme. Også inntaket av grønnsaker økte på tiltaksskolene og gikk fra 6,8 ganger per uke ved baseline til 7,6 ganger per uke ved posttest 1. En tilsvarende endring ble ikke observert på kontrollskolene.

Resultatene for tiltaksskolene tilsvarer en økning i fruktinntaket på 1,6 ganger per uke for frukt (18 %), og noe mindre økning i inntaket av grønnsaker på 0,8 ganger per uke (12 %) fra baseline til posttest 1. Ved posttest 2 var inntaket av frukt fremdeles 7% høyere enn ved baseline, mens inntaket av grønnsaker var 8% høyere enn ved baseline. Denne forskjellen var imidlertid ikke signifikant (se tabell 6). Det ser altså ut til at intervensjonen hadde en sterkere effekt på inntaket av frukt umiddelbart etter intervensjonen, men at effekten falt bort til posttest 2. Økningen i inntaket av grønnsaker var noe mindre, men ser ut til å ha holdt seg bedre til posttest 2. Grafisk framstilling av resultatene er gitt i figur 3 og 4.

Tabell 5: Gjennomsnittlig inntak per uke ved alle tre tidspunkt (Standardavvik i parentes)

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Fruktinntak*	8,8 (6,4)	10,4 (6,7)	9,4 (6,6)	9,1 (6,5)	9,0 (6,3)	9,0 (6,4)
Grøntinntak*	6,8 (5,4)	7,6 (6,0)	7,3 (5,7)	7,1 (5,5)	7,0 (5,7)	7,3 (5,8)

\* Antall ganger i uken

For å undersøke om inntak ved de ulike tidspunktene var signifikant forskjellig for elever ved kontroll- og tiltaksskoler, ble det gjort paired samples t-tester for hver av gruppene. Denne testen sammenligner inntak av frukt og grønnsaker over tid, for hver elev. Som en ser av tabell 6 var inntaket av frukt og grønnsaker ved posttest 1 signifikant høyere enn inntaket ved baseline blant elever på tiltaksskolene. Reduksjonen i inntaket av frukt fra posttest 1 til posttest 2 var også signifikant. Det var ingen signifikante forskjeller i inntaket av frukt og grønnsaker mellom de tre tidspunktene for elever på kontrollskolene.

**Tabell 6:** Forskjeller i inntak av frukt og grønt over tid innad i tiltaks- og kontrollgruppen.

Tidspunkt	Tiltak						Kontroll					
	Fruktinntak			Grøntinntak			Fruktinntak			Grøntinntak		
	t	df	P	t	df	p	T	df	p	t	df	p
Baseline vs post. 1	-4,97	310	0,00*	-2,83	311	0,00*	0,17	204	0,86	0,10	208	0,92
Post. 1 vs post. 2	3,14	310	0,00*	0,94	311	0,35	0,09	208	0,93	-0,95	209	0,34
Baseline vs post. 2	-1,75	309	0,08	-1,76	312	0,08	0,03	206	0,98	-0,71	211	0,48

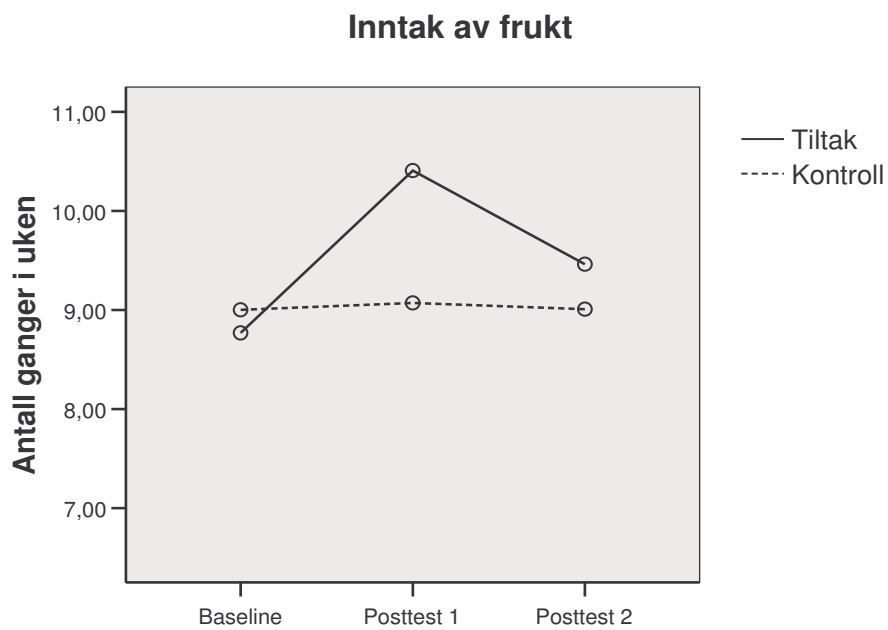
\* Signifikant forskjell

Som forventet var det ved baseline ingen signifikante forskjeller i inntaket av frukt eller grønnsaker mellom kontroll- og tiltakskoler. Etter gjennomføring av intervensjonen (posttest 1) var inntaket av frukt signifikant høyere ved tiltaks- enn ved kontrollskolene, mens forskjellen i inntak av grønnsaker ikke var signifikant. Ved posttest 2 var det ikke lenger signifikante forskjeller mellom kontroll- og tiltakskoler i inntaket av frukt eller grønnsaker (tabell 7). Grafisk framstilling av resultatene er vist i figur 3 og figur 4.

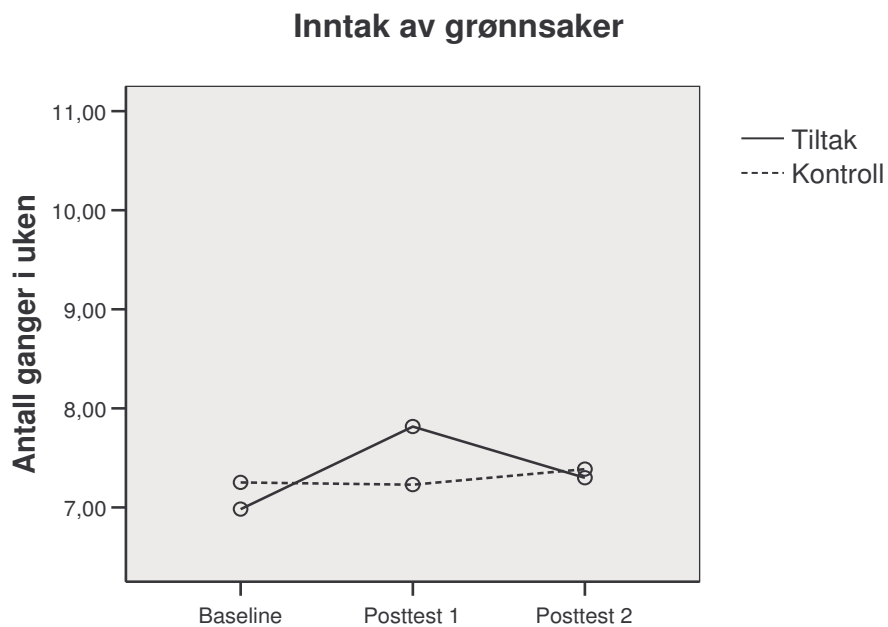
**Tabell 7:** Forskjeller i frukt- og grøntinntak mellom gruppene på hvert tidspunkt

	Tiltak vs kontroll								
	Baseline			Posttest 1			Posttest 2		
	t	df	p	t	df	p	t	Df	p
Fruktinntak	-0,56	520	0,57	2,36	524	0,02*	0,67	525	0,50
Grøntinntak	-0,65	526	0,52	1,10	524	0,27	-0,05	527	0,96

\* Signifikant forskjell



Figur 3: Fruktinntak over tid ved kontroll- og tiltakskolene



Figur 4: Grøntinntak over tid ved kontroll- og tiltakskolene

### 2.2.3 Preferanser for frukt og grønnsaker

Elevenes preferanser for frukt og grønnsaker ble målt ved å spørre dem i hvilken grad de likte 10 spesifiserte frukter og grønnsaker (tabell 8 og 9). Tabell 8 viser andelen elever som svarte at de likte de ulike fruktene godt eller veldig godt. Som en ser av tabellen, svarer 70-80 % av elevene at de liker de ulike fruktene. Resultatene viser at elevene liker frukt godt. Det ble ikke testet for om det var signifikante endringer for hver enkelt frukt. Isteden ble det beregnet gjennomsnitt for alle 10 fruktene (se tabell 10) for å teste om det var signifikante forskjeller mellom gruppene og over tid.

Tabell 9 viser andelen elever som svarte at de likte de grønnsakene godt eller veldig godt. Som en ser av tabellen er det større variasjon enn for frukt, og det er kun agurk, gulrot og potet som 70-80 % av elevene liker godt eller svært godt. Det ble ikke testet for om det var signifikante endringer for hver enkelt grønnsak. Isteden ble det beregnet gjennomsnitt for alle 10 grønnsakene (se tabell 10) for å teste for endring over tid og mellom gruppene.

Tabell 8: Prosentandel som svarer at de liker disse fruktene godt eller veldig godt.

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Appelsin	81,0	85,3	79,7	85,3	83,4	80,6
Melon	80,1	77,5	78,8	77,1	77,5	74,3
Plomme	77,2	79,8	75,9	79,8	79,6	81,2
Kiwi	72,2	74,1	71,4	74,8	71,6	72,6
Pære	72,9	78,3	71,5	76,8	76,4	73,9
Banan	82,4	82,4	83,9	84,2	81,1	82,9
Eple	94,9	91,1	92,3	91,0	92,4	91,5
Mango	40,1	37,7	35,4	35,7	35,3	38,8
Ananas	58,0	63,9	65,6	55,3	51,0	55,0
Druer	87,8	91,4	90,2	90,4	88,6	88,2

Tabell 9: Prosentandel som svarer at de liker disse grønnsakene godt eller veldig godt.

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Paprika	45,2	45,3	47,2	43,9	44,6	44,8
Tomat	44,6	44,4	43,5	42,1	40,8	42,9
Agurk	75,9	77,9	76,2	71,4	73,9	76,7
Mais	58,0	60,5	65,8	62,4	62,4	60,8
Brokkoli	51,4	56,2	50,6	51,0	53,3	54,0
Gulrot	84,9	88,0	85,8	82,6	86,3	81,0
Kålrot	49,2	55,0	50,6	55,1	53,3	52,2
Potet	82,9	81,3	80,8	83,8	82,2	81,0
Salat	69,9	68,6	74,4	70,2	71,2	75,0
Løk	31,2	34,8	37,7	42,4	40,0	41,4

Tabell 10 viser gjennomsnittlige preferanser for frukt og grønnsaker, på en skala fra 1 (liker ikke) til 4 (liker veldig godt). Som en ser av tabellen, er verdien for preferanser relativt høy og uttrykker at elevene liker frukt godt. Preferanser for grønnsaker er noe lavere. Ved tiltaksskolene var det en økning i preferanser for frukt fra baseline til posttest 1, mens det var en tilbakegang ved posttest 2. For grønnsaker var det en liten økning fra baseline til posttest 1. Ved kontrollskolene var preferanser frukt noe lavere ved posttest 1 og posttest 2 enn ved baseline.

Tabell 10: Gjennomsnittlige preferanser for frukt og grønnsaker ved tiltaks- og kontrollskolene

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Frukt	3,13 (0,60)	3,20 (0,59)	3,14 (0,61)	3,16 (0,57)	3,12 (0,62)	3,13 (0,63)
Grønnsaker	2,73 (0,68)	2,81 (0,66)	2,80 (0,67)	2,78 (0,66)	2,80 (0,64)	2,80 (0,66)

Standardavvik i parentes

For å undersøke om endringene i preferanser var signifikant, ble det gjort paired samples t-tester. Resultatene er vist i tabell 11. Som en ser av tabellen, var økningen fra baseline til posttest 1 signifikant for både frukt og grønnsaker i tiltaksgruppen. Det var ingen tilsvarende økning i kontrollgruppen. For tiltaksskolene var det en signifikant nedgang i preferanser for frukt fra posttest 1 til posttest 2 mens det ikke var signifikante endringer i preferanser for grønnsaker mellom posttest 1 og 2. Ved posttest 2 var preferanser for frukt



ved tiltaksskolene ikke signifikant forskjellig fra baseline, mens preferanser for grønnsaker fortsatt var signifikant høyere enn ved baseline. Ved kontrollskolene var det ingen signifikante endringer i preferanser for verken frukt eller grønnsaker over tid.

Tabell 11: Forskjeller i preferanser over tid innad i tiltaks- og kontrollgruppen

	Tiltak						Kontroll					
	Frukt			Grønt			Frukt			Grønt		
	t	df	p	t	df	p	t	df	p	t	df	p
Baseline vs post. 1	-3,27	312	0,00*	-4,18	316	0,00*	1,08	209	0,28	-0,70	212	0,48
Post. 1 vs post. 2	2,60	313	0,01*	0,75	314	0,45	-0,28	209	0,78	-0,12	211	0,91
Baseline vs post. 2	-0,32	313	0,75	-2,73	314	0,01*	0,71	209	0,48	-0,71	210	0,48

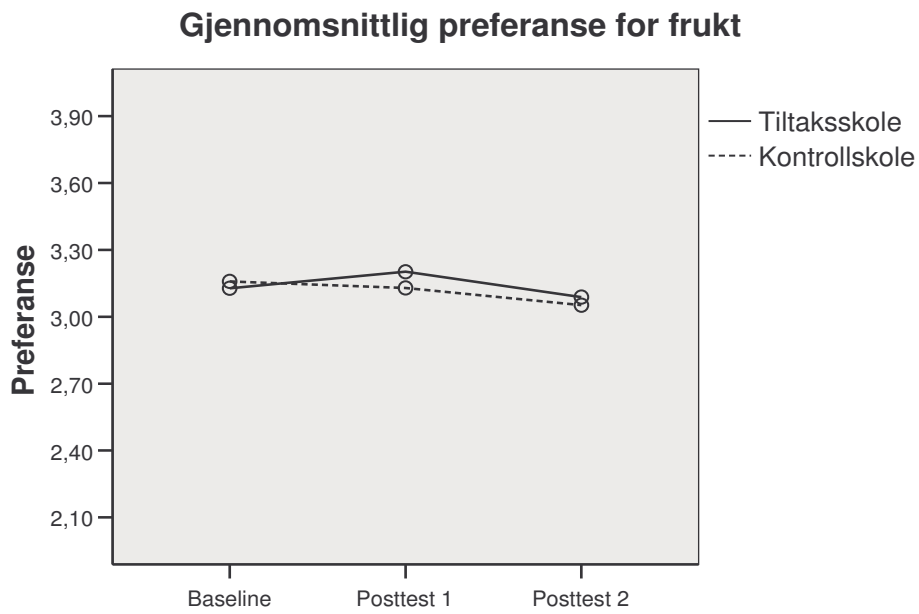
\* Signifikant forskjell

I tillegg til å teste om det var signifikante endringer over tid, ble det gjort t-tester for uavhengige grupper for å teste om det var signifikante forskjeller i preferanser for frukt og grønnsaker mellom elever ved kontroll- og tiltaksskolene på hvert av tidspunktene. Som forventet var det ingen signifikante forskjeller mellom kontroll- og tiltaksskoler ved baseline. Det ble heller ikke funnet noen signifikante forskjeller mellom gruppene på posttest 1 eller posttest 2 (se tabell 12). En kan likevel merke seg at preferanser for frukt ved posttest 1 var noe høyere ved tiltaks- enn kontrollskolene, men forskjellen er ikke signifikant ( $p = 0.17$ ). Figur 5 og 6 gir grafiske fremstillinger av resultatene.

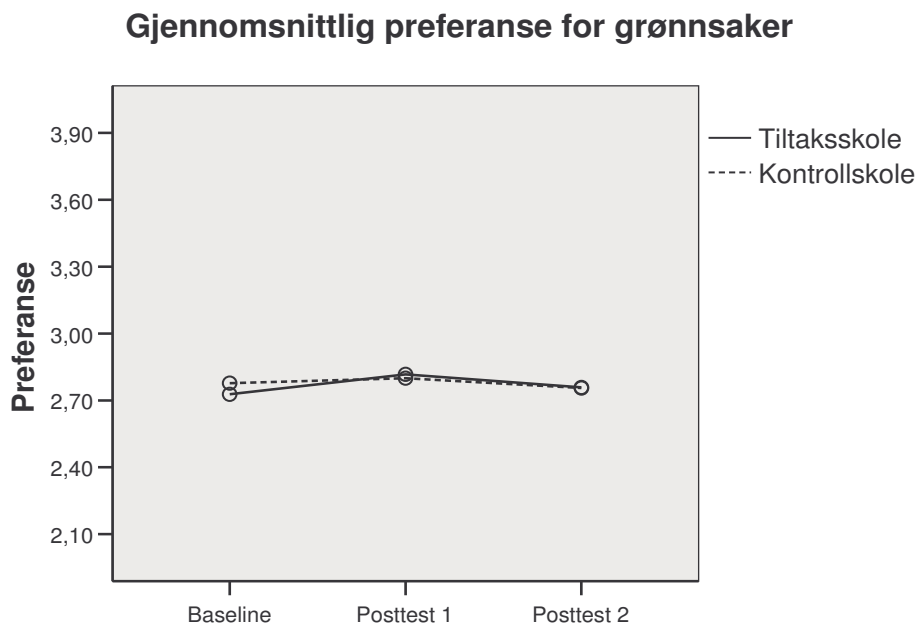
Tabell 12: Forskjeller i preferanser mellom gruppene på hvert tidspunkt

	Tiltak vs kontroll								
	Baseline			Posttest 1			Posttest 2		
	t	df	p	t	Df	p	t	df	p
Frukt	-0,53	526	0,60	1,38	526	0,17	0,19	527	0,85
Grønt	-0,80	529	0,42	0,26	530	0,79	-0,02	526	0,98

\* Signifikant forskjell



Figur 5: Gjennomsnittlige preferanser for frukt ved tiltaks- og kontrollskolene



Figur 6: Gjennomsnittlige preferanser for grønnsaker ved tiltaks- og kontrollskolene

#### 2.2.4 Tilgjengelighet av frukt og grønnsaker

Tilgjengelighet ble målt på en tilsvarende måte som preferanser ved å spørre elevene om de 10 samme fruktene og grønnsakene. Tabell 13 viser andelen elever som svarte at de hadde de ulike fruktene ofte eller svært ofte hjemme. Tabellen viser stor variasjon for de ulike fruktene. En relativ stor andel elever rapporterte at de ofte hadde tradisjonelle frukter som eple, pære og banan hjemme, mens færre rapporterte å ha mer eksotiske frukter som melon og mango. Som for preferanser ble det beregnet gjennomsnitt for alle 10 frukter for å undersøke om det var signifikante forskjeller i tilgjengelighet mellom gruppene og over tid (tabell 15 og 16).

Tabell 13: Prosentandel som svarer at de pleier å ha disse fruktene hjemme ofte eller svært ofte.

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Appelsin	40,8	70,5	59,0	46,2	72,4	56,4
Melon	15,4	16,4	18,7	12,0	13,5	17,0
Plomme	38,3	27,7	34,0	34,0	29,3	35,5
Kiwi	28,1	49,7	36,1	23,7	34,8	34,4
Pære	61,0	71,9	61,5	60,6	61,9	62,3
Banan	84,6	86,9	88,9	87,2	86,2	87,1
Eple	92,9	92,0	92,4	92,3	94,3	93,8
Mango	6,6	8,5	7,3	3,5	6,7	8,2
Ananas	29,9	34,4	35,1	30,2	38,3	37,2
Druer	74,7	80,6	80,1	71,7	76,7	79,7

Tabell 14 viser resultatene for grønnsaker. Som en ser av tabellen er det jevnt over en større andel elever som rapporterte at de ofte eller svært ofte hadde de ulike grønnsakene hjemme. For å undersøke om det var signifikante forskjeller i tilgjengelighet over tid og mellom gruppene, ble det beregnet gjennomsnitt for alle de 10 grønnsakene.

Tabell 14: Prosentandel som svarer at de pleier å ha disse grønnsakene hjemme ofte eller svært ofte.

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Paprika	56,9	67,2	67,4	56,8	61,4	63,3
Tomat	67,6	74,1	79,6	70,0	74,8	77,7
Agurk	79,9	85,1	86,1	86,2	86,7	85,5
Mais	61,3	70,0	69,8	68,9	71,6	72,2
Brokkoli	57,6	63,8	62,9	52,4	60,8	62,5
Gulrot	85,6	88,6	92,7	87,1	87,3	91,0
Kålrot	38,7	44,6	43,4	40,6	45,3	46,7
Potet	95,5	96,2	96,5	96,7	95,8	95,3
Salat	78,0	84,8	87,0	73,6	80,6	81,9
Løk	66,2	76,1	79,8	69,4	75,5	72,9

Tabell 15 viser gjennomsnittlig tilgjengelighet av frukt og grønnsaker på en skala fra at de sjelden eller aldri (1) har disse hjemme hos seg selv, til at de ofte har dem (4).

Tabell 15: Gjennomsnittlig tilgjengelighet av frukt og grønnsaker

	Tiltak			Kontroll		
	Baseline	Posttest 1	Posttest 2	Baseline	Posttest 1	Posttest 2
Frukt	2,55 (0,46)	2,71 (0,47)	2,65 (0,48)	2,50 (0,46)	2,61 (0,53)	2,64 (0,50)
Grønnsaker	3,03 (0,61)	3,17 (0,58)	3,23 (0,58)	3,08 (0,56)	3,17 (0,59)	3,22 (0,60)

Standardavvik i parentes

For å teste om det var signifikante endringer i tilgjengelighet av frukt og grønnsaker over tid innad i hver av gruppene, ble det gjort paired samples t-test. Som en ser av tabell 15 var det en økning i tilgjengelighet av både frukt og grønnsaker fra baseline til posttest 1 og fra baseline til posttest 2 både ved både tiltaks- og kontrollskolene. For begge gruppene var endringene signifikante. Resultatene viser at også ved kontrollskolene har det vært en signifikant økning siden baseline. Dette er et uventet resultat. Mens økning fra baseline til posttest 1 kan skyldes sesongvariasjon, kan økning fra baseline til posttest 2 ikke forklares med dette ettersom disse er gjennomført på samme sesongtidspunkt med ett års mellomrom.

**Tabell 16:** Forskjeller i tilgjengelighet over tid innad i tiltaks- og kontrollgruppen

	Tiltak						Kontroll					
	Frukt			Grønt			Frukt			Grønt		
	t	df	p	t	df	p	t	df	p	T	Df	p
Baseline vs post. 1	-6,62	310	0,00*	-5,35	314	0,00*	-3,96	209	0,00*	-2,38	210	0,02*
Post. 1 vs post. 2	2,20	312	0,03*	-2,33	312	0,02*	-0,73	209	0,46	-1,42	210	0,16
Baseline vs post. 2	-3,85	311	0,00*	-6,37	314	0,00*	-4,07	209	0,00*	-3,91	209	0,00*

\* Signifikant forskjell

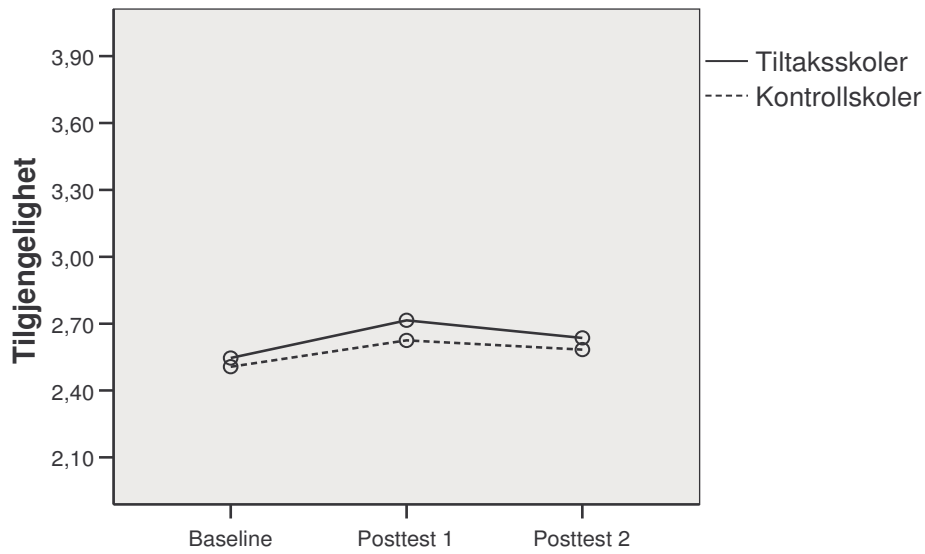
For å sammenligne tilgjengelighet av frukt og grønnsaker mellom tiltaks- og kontrollskolene på hvert av tidspunktene, ble det gjort t-tester for uavhengige grupper. Som forventet var det ingen signifikante forskjeller i tilgjengelighet av frukt eller grønnsaker mellom tiltaks- og kontrollskolene ved baseline. Umiddelbart etter intervensjonen (posttest 1) var tilgjengelighet av frukt på tiltakskolene signifikant høyere enn ved kontrollskolene. Ved oppfølgingsundersøkelsen høsten 2005 (posttest 2) var det derimot ikke lenger forskjell i tilgjengelighet av frukt mellom tiltaks- og kontrollskolene. Når det gjelder tilgjengelighet av grønnsaker, var det ingen forskjeller mellom tiltaks- og kontrollskolene verken ved posttest 1 eller posttest 2. Figur 7 og 8 gir grafiske fremstillinger av dette.

**Tabell 17:** Forskjeller i tilgjengelighet mellom gruppene på hvert tidspunkt

	Tiltak vs kontroll								
	Baseline			Posttest 1			Posttest 2		
	t	df	p	t	df	p	t	df	p
Frukt	1,15	524	0,25	2,04	525	0,04*	0,34	527	0,73
Grønt	-0,96	528	0,34	-0,05	527	0,96	0,24	526	0,81

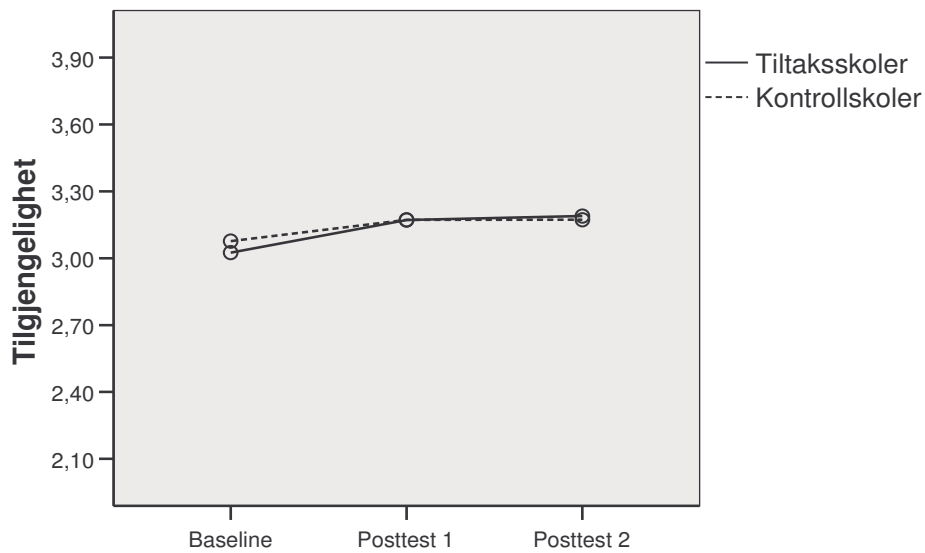
\* Signifikant forskjell

### Tilgjengelighet av frukt



Figur 7: Tilgjengelighet av frukt over tid ved tiltaks- og kontrollskolene

### Tilgjengelighet av grønnsaker



Figur 8: Tilgjengelighet av grønnsaker over tid ved tiltaks- og kontrollskolene

### 2.2.5 Tilrettelegging i hjemmet

Med tilrettelegging i hjemmet menes at frukt og grønnsaker er gjort lett tilgjengelig, for eksempel oppskåret frukt, at det blir servert grønnsaker til middag og at frukt står framme. Tabell 18 og 19 viser svarfordeling på disse tre spørsmålene i tiltaksgruppen og kontrollgruppen.

**Tabell 18:** Tilrettelegging i tiltaksgruppen (prosentandeler)

	Tidspunkt	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Vi har som regel grønnsaker til middag hver dag	Baseline	35,2	31,4	22,5	7,3	3,5
	Posttest 1	46,7	27,6	16,5	5,7	3,5
	Posttest 2	45,4	33,8	15,5	3,2	2,2
Vi har vanligvis frukt stående fremme	Baseline	59,7	26,0	9,5	4,1	,6
	Posttest 1	68,9	17,8	10,5	1,9	1,0
	Posttest 2	63,8	24,2	9,4	1,6	,9
Vi har ofte oppskjært frukt eller grønnsaker	Baseline	15,4	23,5	36,7	16,1	8,4
	Posttest 1	17,5	19,7	36,2	18,4	8,1
	Posttest 2	14,6	21,9	36,2	19,0	8,3

Tabell 19: Tilrettelegging i kontrollgruppen (prosentandeler)

		Verken				
		Helt enig	Enig	enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Vi har som regel grønnsaker til middag hver dag	Baseline	33,3	30,5	23,0	10,3	2,8
	Posttest 1	40,7	26,3	22,0	9,1	1,9
	Posttest 2	44,5	26,5	20,4	5,2	3,3
Vi har vanligvis frukt stående fremme	Baseline	58,7	24,5	11,1	2,9	2,9
	Posttest 1	68,4	20,1	8,1	1,4	1,9
	Posttest 2	66,4	22,7	7,6	2,4	,9
Vi har ofte oppskjært frukt eller grønnsaker	Baseline	10,7	25,4	41,0	16,6	6,3
	Posttest 1	16,8	25,0	39,9	13,0	5,3
	Posttest 2	14,2	22,7	42,7	15,6	4,7

Wilcoxons totalutvalgstest ble brukt for å teste endring i disse kategoriske variablene over tid. Som vi ser i tabell 20, var det signifikante endringer i tiltaksgruppens svar fra baseline til posttest 1 og fra baseline til posttest 2 for det å ha grønnsaker til middag hver dag. Det ser ut til å være en økning i antall positive svar på dette fra baseline til posttest 1, som holder seg til posttest 2. I tiltaksgruppen er det også signifikante endringer i det å ha frukt stående fremme fra baseline til posttest 1 og fra baseline til posttest 2, også her er det en økning i positive svar. Det var ikke signifikante endringer i svarene på spørsmålet om oppskårne grønnsaker.



Tabell 20: Forskjeller i tilrettelegging over tid innad i tiltaksgruppen

	Vi har som regel grønnsaker til middag hver dag		Vi har vanligvis frukt stående fremme		Vi har ofte oppskåret frukt eller grønnsaker	
	Z	Asymp. Sig.	Z	Asymp. Sig.	Z	Asymp. Sig.
Baseline vs post. 1	-3,30	,00*	-2,64	,01*	-,12	,91
Post. 1 vs post. 2	-1,38	,17	-,74	,46	-,58	,56
Baseline vs post. 2	-4,54	,00*	-2,11	,04*	-,98	,33

\* Signifikant forskjell

Også i kontrollgruppen var det signifikante endringer. Andelen som svarte at de er helt enige i at de har grønnsaker til middag hver dag, ser ut til å øke signifikant mellom baseline og posttest 2. Når det gjelder frukt stående fremme, svarte signifikant flere i kontrollgruppen at de var enige ved posttest 1 og 2 sammenlignet med baseline. For oppskåret frukt og grønnsaker var det ingen signifikante forskjeller.

Tabell 21: Forskjeller i tilrettelegging over tid innad i kontrollgruppen

	Vi har som regel grønnsaker til middag hver dag		Vi har vanligvis frukt stående fremme		Vi har ofte oppskåret frukt eller grønnsaker	
	Z	Asymp. Sig.	Z	Asymp. Sig.	Z	Asymp. Sig.
Baseline vs post. 1	-1,55	,12	-2,60	,01*	-1,67	,09
Post. 1 vs post. 2	-,86	,39	-,09	,93	-,98	,33
Baseline vs post. 2	-2,42	,02*	-2,31	,02*	-,65	,51

\* Signifikant forskjell

Summerer en opp resultatene, kan en si at grønnsaker til middag økte i tiltaksgruppen fra baseline til posttest 1 og 2, mens i kontrollgruppen var det kun en økning til posttest 2. For frukt stående fremme var det signifikante endringer både blant kontroll- og tiltakskolene, mens for oppskåret frukt var det ingen signifikante endringer for noen av gruppene. Resultatene gir dermed ikke grunnlag for å si at tiltaket har hatt effekt på tilrettelegging hjemme.

## 2.2.6 Betydningen av videreføring

Prosessevalueringen viser at noen av tiltakskolene hadde videreført ordningen med fruktstund etter at tiltaket var avsluttet. For å undersøke om det var sammenheng mellom fruktstund som ble gjennomført i etterkant av tiltaket høsten 2005 og elevenes inntak av frukt og grønt ved posttest 2 har vi delt skolene inn i tre grupper; skoler med fruktstund hver uke, skoler med fruktstund av og til og skoler som ikke hadde fruktstund. Tabell 22 viser gjennomsnittlig inntak av frukt og grønnsaker ved posttest 2 i forhold til om skolene hadde fruktstund.

Tabell 22: Gjennomsnittsinntak av frukt og grønnsaker ved posttest 2 hos tiltakskoler med og uten fruktstund

	Fruktinntak*			Grøntinntak*		
	N	M	SD	N	M	SD
Ukentlig fruktstund	109	11,4	6,6	110	8,1	5,6
Noe fruktstund	95	8,6	6,5	95	7,0	6,1
Ikke fruktstund	111	8,3	6,3	111	6,8	5,4

\* Antall ganger i uken

Independent samples t-tester ble gjort for å sammenligne inntak av frukt og grønt mellom skolene med og uten fruktstund ved posttest 2. Tabell 23 viser at det var signifikante forskjeller i inntak av frukt mellom skolene med ukentlig fruktstund og de som ikke hadde fruktstund eller kun hadde det en gang i blant. Det var ikke signifikante forskjeller mellom de to sistnevnte gruppene.

Tabell 23: Forskjell mellom skoler med og uten fruktstund ved posttest 2

	Fruktinntak			Grøntinntak		
	T	df	p	t	df	p
Ukentlig fruktstund vs noe fruktstund	3.04	202	.00*	1.36	203	.18
Noe fruktstund vs ikke fruktstund	.34	204	.73	.33	204	.74
Ukentlig fruktstund vs ikke fruktstund	3.59	218	.00*	1.86	219	.06

\* Signifikant forskjell

Resultatene tyder på at ordningen med ukentlig fruktstund blant elevene har en signifikant positiv effekt på elevenes inntak av frukt. Også inntaket av grønnsaker var høyere

i gruppen som hadde ukentlig fruktstund sammenlignet med gruppen som ikke hadde fruktstund. Denne forskjellen var imidlertid ikke signifikant ( $p = 0.6$ ).

### 3 PROSESSEVALUERING

For å kunne si noe om et tiltak har effekt på atferd, for eksempel inntak av frukt og grønnsaker, er en av forutsetningene at tiltaket faktisk ble implementert og gjennomført i henhold til beskrivelsene av intervensjonen. Når det gjelder evaluering av helsefremmende tiltak i skolen, har fokuset ofte vært på effektevaluering og i mindre grad på prosess og gjennomføring (Larsen & Samdal, 2006 in press). Forskning viser at det ofte er stor grad av variasjon mellom skoler når det gjelder gjennomføring av tiltak, og dette kan ha konsekvenser for utfallet av tiltaket (Larsen & Samdal, 2006 in press). Kvaliteten på gjennomføring (implementering) av helsefremmende og forebyggende tiltak i skolen er avhengig av en rekke faktorer. Elevene må selvfølgelig bli eksponert for programmet/tiltaket, videre er det viktig at det blir gjennomført i overensstemmelse med manual/veiledning. Eventuelle tilpassinger og endringer lærerne gjør i forhold til for eksempel aldersgruppe og kultur og i hvilken grad en lykkes i å aktivisere elevene, vil også være viktige faktorer. Videre vil lærernes holdninger og forståelse av tiltaket, samt deres tidligere erfaring kunne ha betydning for om et program blir vellykket implementert (Dusenbury, Brannigan, Hansen, Walsh, & Falco, 2005).

Prosessevaluering av "SPIS MER" ble gjort ved å gjennomføre en undersøkelse blant lærere og elever på tiltakskolene. Hensikten med lærerundersøkelsen var å få belyst hvordan lærerne vurderte prosjektet og å undersøke i hvilken grad prosjektet var blitt gjennomført. Lærerne som underviste i heimkunnskap ved de 15 skolene hadde ansvaret for gjennomføring av de fem leksjonene. Disse lærerne ble derfor bedt om å vurdere prosjektet, leksjoner og materiell. Vi ønsket også å se om lærernes erfaring og bakgrunn hadde betydning for deres vurdering og gjennomføring av leksjonene.

Utenom leksjonene var skolene oppfordret til å arrangere en foreldredag med fokus på frukt og grønnsaker, samt å ha fruktstund i klassen en gang i uken så lenge prosjektet pågikk. Vi ønsket også å se i hvilken grad dette var gjennomført på skolene.

Videreføring av ordningen med fruktsund ble undersøkt ved hjelp av spørreskjema til kontaktlærere og elever ved posttest 2. Lærerskjemaet inneholdt også spørsmål om gjennomføring av boosterens høsten 2005, før gjennomføring av den siste spørreskjemaundersøkelsen. Lærerundersøkelsen ved posttest 1 inneholdt både en kvantitativ og kvalitative del. Den kvantitative delen presenteres først, deretter presenteres de kvalitative resultatene, og til slutt presenteres resultater fra elevundersøkelsen.

### 3.1 Metode

Spørreskjema ble sendt til lærerne og elevene ved tiltakskolene i februar 2005 etter at intervensjonen var gjennomført. De fleste av spørsmålene har vært anvendt tidligere i evalueringen av "Frukt og grønt i 6!" (Bere, Veierod, Bjelland, & Klepp, 2006). Spørreskjema ble sendt til både kontakt- og heimkunnskapslærer for de aktuelle 6.klassene. Begge skjemaene inneholdt en del generelle spørsmål om intervensjonen, mens skjemaet til heimkunnskapslærere også inneholdt mer detaljerte spørsmål om de fem leksjonene som ble gitt. Det var totalt 23 klasser ved de 15 tiltakskolene. Det ble sendt ett kontaktlærerskjema per klasse og ett heimkunnskapslærerskjema per skole (spørreskjema til heimkunnskapslærer er gjengitt i appendiks B). Vurderingene av prosjektet og gjennomføring av leksjonene er basert på svar fra lærerne som underviste i heimkunnskap. Gjennomføring av aktiviteter utenom, som foreldredag og fruktstund, er basert på svar fra alle lærere som deltok.

#### 3.1.1 Variabler i lærerundersøkelsen

Vurdering av prosjektet ble målt med spørsmålene: "Hvordan vurderer du prosjektet som helhet", "Hvordan vurderer du innholdet samlet sett?", "Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av prosjektet?" og "Hvordan vurderer du rekkefølgen av leksjonene?" Svarkategoriene for de fire spørsmålene var: "Dårlig", "Mindre bra", "Bra" og "Svært bra".

Vurdering av leksjonene ble målt med tre spørsmål for hver leksjon: "Hvordan vurderer du leksjonens innhold?", "Hvordan vurderer du balansen mellom teoribaserte elevaktiviteter og praktiske oppgaver i leksjonen?" og "Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av leksjonens innhold?" Svarkategoriene for de fire spørsmålene var: "Dårlig", "Mindre bra", "Bra", "Svært bra".

Informasjon og kurs ble målt ved: "I hvilken grad er du fornøyd med informasjonen du har fått om prosjektet?", "I hvilken grad har "SPIS MER" lærerkurs vært nyttig. Svarkategoriene var "Ikke aktuelt", "Ikke i det hele tatt", "I liten grad", "I noen grad" og "I stor grad".

Vurdering av materiell ble målt ved: "Hvordan vil du karakterisere nytten av elevheftet?", og "Hvordan vil du karakterisere nytten av lærerveiledningen?" Svarkategoriene var: "Dårlig", "Mindre bra", "Bra" og "Svært bra".

Gjennomføring av leksjonene ble målt ved ett spørsmål for hver leksjon: "Er leksjonen gjennomført slik det er skissert i undervisningsopplegget?" Svarkategoriene for spørsmålet ble kodet til 0= "Nei", 0,5= "Ja, deler av leksjonen", 1="Ja, hele leksjonen". Det ble laget en sumskåre (0-5) for gjennomføringsgrad av alle leksjonene. Heimkunnskapslærerne ble også bedt om å svare på spørsmål om de hadde levert ut nyhetsbrev. Svarene ble kodet til 1 (alle 6 nyhetsbrev), 0,75 (5 nyhetsbrev) og 0,50 (3 nyhetsbrev)

I tillegg til de lukkede spørsmålene, var det i spørreskjemaet satt av plass til at lærerne kunne skrive utfyllende kommentarer, og de ble oppfordret til å gjøre det: "Skriv gjerne egne kommentarer til.." a) informasjon og opplæring b) innhold og metode c) totalvurderinga av "SPIS MER"-prosjektet." Det var også satt av plass til å kommentere de enkelte leksjonene.

Gjennomføring av andre aktiviteter ble kartlagt gjennom spørsmål til både heimkunnskaps- og kontaktlærer: "I hvilken grad er det gjennomført a) fruktstund en gang i uken, b) foreldredag med frukt og grønnsaker c) hengt opp plakater på lærerværelse, d) hengt opp plakater på klasserommet". Svaralternativene ble kodet til: 0= "ikke i det hele tatt", 0,25 = "i liten grad", 0,50 = "i noen grad" og 1= "i stor grad". Lærerne ble også oppfordret til å skrive om mer bruk av frukt og grønnsaker: "Dersom prosjektet har bidratt til mer bruk av frukt og grønnsaker, skriv gjerne mer om dette".

Videreføring og gjennomføring av booster ble målt med spørsmål til kontaktlærer ved posttest 2: "Har du levert ut det siste nyhetsbrevet", "Har dere gjennomført en "SPIS MER" oppfriskingstime?" og "Hadde dere fruktstund denne timen?" Det ble også spurt om fruktstund: "Har klassen hatt fruktpause/fruktstund i vår (etter at prosjektet var avsluttet)?" og "Har klassen hatt fruktpause/fruktstund i høst (utenom gjennoppfriskingstimen)? Svaralternativene for begge spørsmål var: "Ja, skriv omtrent hvor ofte/hvor mange ganger: \_\_\_\_" og "Nei".

### 3.1.2 Variabler i elevundersøkelsen

Det ble stilt tre spørsmål om faget heimkunnskap: "Hva synes du om faget heimkunnskap?" med svaralternativene: "veldig bra", "bra", "mindre bra" og "dårlig", "Hva synes du om undervisningen om frukt og grønnsaker?" svaralternativene: "veldig bra", "bra", "mindre bra", "dårlig" og "vi hadde ikke slik undervisning" og "Synes du frukt- og

grønnsaksrettene dere laget smakte godt?” med svaralternativene: ”ja, de aller fleste rettene”, ”ja, noen retter”, ”nei” og ”vi lagde ikke frukt og grønnsaksretter”

Elevene ble også spurt om hvordan de vurderte selve prosjektet: ”Hva syns du om SPIS MER frukt og grønnsaker prosjektet?” med svaralternativene: ”veldig bra”, ”bra”, ”mindre bra” og ”dårlig”, ”Hva synes du om ordningen med fruktstund en gang i uken?” med svaralternativene: ”veldig bra”, ”bra”, ”mindre bra”, ”dårlig” og ”har ikke hatt fruktstund”, ”Har du lest SPIS MER- nyhetsbrevene?” med svaralternativene: ”Ja, alle brevene”, ” Ja, noen brev”, ”Nei” og ”Har ikke fått nyhetsbrev”, ”Har de voksne hjemme hos deg lest nyhetsbrevene?” med svaralternativene: ”Ja, alle”, ” Ja, noen”, ”Nei”, ”Vet ikke” og ”Har ikke fått nyhetsbrev” og ”Har dere prøvd oppskriftene fra nyhetsbrevene hjemme hos deg?” med svaralternativene. ”Ja, mange”, ”Ja, noen”, ”Nei, ingen” og ”Har ikke fått nyhetsbrev”.

Videreføring ble målt med ett spørsmål ved posttest 2: ”Har dere hatt fruktpause eller fruktstund i klassen nå i høst?”. Svaralternativene var: ”nei”, ”ja, en gang”, ja, to ganger” og ”ja, flere ganger”.

### **3.2 Resultater fra lærerundersøkelsen**

En rekke av skolene som var med i ”SPIS MER”-prosjektet var relativt små skoler. På en del av disse skolene var det kontaktlærer som også underviste i heimkunnskap, mens på noen skoler var det egen heimkunnskapslærer. Alle lærerne som deltok, hadde utdanning som allmennlærer, mens bare noen av lærere hadde fordypning i heimkunnskap. Ti av lærere som svarte, var kun kontaktlærer, mens 13 lærere som hadde ansvar for heimkunnskapsundervisningen, besvarte spørreskjemaet. Oversikt over deltakende lærere er gitt i tabell 24. Som det framgår av tabellen, er det to skoler som ikke har besvart spørreskjema for heimkunnskapslærer.

Tabell 24: Utvalget av lærere som besvarte spørreskjema ved tiltakskolene ved posttest 1 (N = 23).

Skole	Kontaktlærer	Heimkunnskapslærer	Kontaktlærer som underviser i Heimkunnskap
1			1
2		1	
3			1
4	1	1	
5	1	1	
6	1	1	
7		1	
8	1		
9	2	1	
10	1		1
11			1
12			1
13	2	1	
14	1		
15			1
Totalt	10	7	6

### 3.2.1 Heimkunnskapslærernes vurdering og gjennomføring

Tabell 25 under viser svarfordeling på spørsmål om hvor fornøyde heimkunnskapslærerne var med informasjonen om prosjektet og i hvilken grad de vurderte lærerkurset som nyttig. Resultatene viser at lærerne gir positiv vurdering av informasjonen de har fått, men er noe mer uenige i nytten av lærerkurset. Blant de ti heimkunnskapslærerne som deltok på kurs, oppga tre at kurset ”I stor grad” var nyttig, fem ”I noen grad” og to var noe mer negative til nytten og svarte ”I liten grad”. De tre lærerne som svarte at kurset i stor grad hadde vært nyttig, var lærere uten fordypning i heimkunnskap.



Tabell 25: Svarfordeling informasjon og kurs

Spørsmål	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Ubesvart
I hvilken grad <i>er du fornøyd</i> med informasjonen som er mottatt til prosjektet?	7	6	-	-	
I hvilken grad har ”SPIS MER” <i>lærerkurset</i> vært nyttig?	3	5	2	-	3

Tabell 26 under viser svarfordeling på spørsmål om nytten av elevheftet og lærerveiledningen. Som det framgår vurderer de fleste lærerne nytten av materialet som svært bra. Blant de åtte lærerne som vurderte nytten av lærerveiledningen som svært bra, var syv lærere uten fordypning i heimkunnskap.

Tabell 26: Svarfordeling skriftlig materiell

Spørsmål	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
Hvordan vil <i>du</i> karakterisere <i>nytt</i> en av elevhefte?	8	5	-	-
Hvordan vil <i>du</i> karakterisere <i>nytt</i> en av lærerveiledningen?	8	5	-	-

Tabellen 27 viser hvordan lærerne vurderte prosjektet samlet sett. Hele ti av 13 lærere vurderte prosjektet som helhet som svært bra. Lærerne vurderte også elevenes opplevelse som bra, selv om svarene indikerer en litt mindre positiv oppfatning enn for prosjektet som helhet.

Tabell 27: Prosjektvurdering

Spørsmål	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
Hvordan <i>vurderer</i> du prosjektet som helhet?	10	3	-	-
Hvordan <i>vurderer</i> du innholdet samlet sett?	9	4	-	-
Hvordan <i>vurderer</i> du elevenes opplevelse av prosjektet?	6	7	-	-
Hvordan <i>vurderer</i> du rekkefølgen av leksjonene?	7	6	-	-

Tabell 28 viser vurdering av de fem leksjonene med hensyn til innhold, balansen mellom teori og praksis og elevenes opplevelse. Tabellen viser antall lærere som har svart ”svært bra” på de enkelte spørsmålene. Flest lærere vurderer innholdet som svært bra, mens

færre lærere vurderer balansen mellom teori/praksis som svært bra. I den siste kolonnen er det beregnet gjennomsnitt for innhold, teori/praksis og elevens opplevelse for hver leksjon på en skala fra 1= dårlig til 4= svært bra. Som en ser, er det lite variasjon i gjennomsnittet for de fem leksjonene, noe som indikerer at alle leksjonene vurderes til mellom bra og svært bra.

Tabell 28: Vurdering av de enkelte leksjonene. Antall lærere som har svart ”svært bra” (N= 12) og gjennomsnittlig vurdering av hver leksjon

Leksjon	Innhold	Balanse teori/praksis	Elevenes opplevelse	Gjennomsnitt og SD
1	10	3	6	3.5 (0.3)
2	8	4	4	3.4 (0.4)
3	9	5	6	3,5 (0.4)
4	7	4	5	3.4 (0.4)
5	6	5	9	3.5 (0.4)

Tabell 29 viser i hvilken grad lærerne rapporterte å ha gjennomført de fem leksjonene. Tabellen viser at leksjon en og tre er de leksjonene flest har gjennomført i sin helhet. Kun en respondent hadde svart ”Nei” på en leksjon. For leksjon tre hadde alle syv lærerne uten fordypning i heimkunnskap gjennomført hele leksjonen, for leksjon fire var seks av syv lærere som hadde gjennomført hele leksjonen uten fordypning i heimkunnskap. Resultatene viser således en tendens til at lærere uten fordypning i heimkunnskap i større grad har svart at de har gjennomført hele leksjonen slik det var skissert i undervisningsopplegget.

Tabell 29: Svarfordeling, gjennomføring av leksjonene (N=13)

Leksjon	Ja hele leksjonen	Ja deler av leksjonen	Nei	Ubesvart
1	8	3	-	2
2	6	6	-	1
3	9	3	-	1
4	7	4	1	1
5	6	6	-	1

Får å få et bilde av den totale gjennomføringen av leksjonene, ble verdiene for hver leksjon (0= nei, 0,5 = delvis og 1,0 = hele leksjonen) summert. Totalgjennomføring for de 12 skolene som svarte var 3,92. Gjennomsnittskåre for heimkunnskapslærere med fordypning var 3,1 mens heimkunnskapslærere uten fordypning hadde en noe høyere gjennomsnittlig gjennomføring (4,5). Forskjellen mellom gruppene var signifikant ( $t = 2,73$ ;  $p < 0,05$ ).

Resultatene viser således at lærere uten fordypning i heimkunnskap i større grad har gjennomført leksjonene slik det er skissert i undervisningsopplegget. Gjennomføring av leksjonene for de enkelte skolene er gitt i tabell 30. Skoler som har fått verdien 5, har gjennomført alle leksjonene som beskrevet i undervisningsopplegget.

Intervensjonen inneholdt en rekke andre komponenter i tillegg til leksjonene. Mens gjennomføring av leksjonene og utlevering av nyhetsbrev er basert på svar fra lærerne som underviste i heimkunnskap, er fruktstund, foreldredag, plakater på lærerværelse og klasserom basert på svar fra alle lærerne. Der flere lærere har svart fra samme skole, har vi brukt høyeste verdi. Der lærerne har svart ”ikke i det hele tatt” har vi gitt verdi 0, verdien 1 indikerer at de i stor grad har gjennomført, mens verdier mellom 0 og 1 indikerer i noen grad eller i liten grad.

Tabell 30: Oversikt over gjennomføring av intervensjonen ved tiltakskolene

Skole	Leksjonene <sup>1</sup>	Fruktstund	Foreldre- dag	Plakater lærerværelse	Plakater klasserom	Nyhetsbrev <sup>1</sup>
1	4,5	1	0,25	1	1	1
2	2,5	1	1	0,50	1	0,75
3	4,5	1	1	1	1	1
4	5,0	1	1	1	1	1
5	3,5	0	0	1	1	0,75
6	2,5	0,25	0	0,25	0,50	0,50
7	-	-	-	-	-	1
8	-	0,50	0,50	0,50	0,25	-
9	5,0	1	0,50	1	1	1
10	5,0	1	1	1	1	1
11	3,5	0,50	1	1	1	1
12	5,0	1	1	0,50	1	1
13	2,0	1	1	1	1	0,50
14	-	1	1	1	1	-
15	4,0	0,50	1	1	0,50	1

<sup>1</sup>Beregnet på grunnlag av heimkunnskapslærernes svar.

Resultatene viser variasjon mellom skolene vedrørende gjennomføring av prosjektet. Av de 15 skolene som deltok, mangler vi svar fra tre skoler når det gjelder gjennomføring av leksjonene. For de 12 skolene som har svart, har fire skoler fått verdien 5, som indikerer at alle leksjonene er gjennomført i tråd med undervisningsopplegget.

Når det gjelder fruktstund, har ni skoler ”i stor grad ” gjennomført fruktstund en gang i uken. Fire skoler har svart ”i noen” eller ”i liten grad”, noe som sannsynligvis kan tolkes som at de har hatt fruktstund, men ikke ukentlig. En skole har svart ”ikke i det hele tatt”, mens en skole er ubesvart.

Også når det gjelder foreldredag er det ni skoler som har svart at de ”i stor grad” har gjennomført foreldredag med frukt og grønnsaker, tre skoler har svart ”i noen” eller ”i liten grad”, to skoler har svart ”ikke i det hele tatt” og en skole er ubesvart. De fleste skolene har hengt opp plakater på lærerværelse og i klasserom. Ni skoler har levert ut alle nyhetsbrevene, fire skoler har levert ut noen nyhetsbrev, mens to skoler mangler svar.

### 3.2.2 Vurdering og gjennomføring, utdypende kommentarer

I tillegg til spørreskjema fikk lærerne mulighet til å gi utdypende kommentarer både til totalvurdering og de enkelte leksjonene. Tabell 31 viser hva lærerne som underviste i heimkunnskap hadde av egne kommentarer vedrørende informasjon og opplæring.

Tabell 31: Informasjon og opplæring

Sitat 1	”Kjekt og inspirerende kurs”.
Sitat 2	”Eg deltok på 1 dags lærerkurs i Stavanger. Før denne kursdagen visste eg lite om kva dette Spis Mer-prosjektet gjekk ut på. Det verka som ein god motivasjonsfaktor for meg i jobben vidare”.

Tabell 32 viser hva lærerne har svart på det åpne spørsmålet vedrørende prosjektets innhold og metode, mens tabell 33 viser kommentarer vedrørende totalvurdering av prosjektet. Lærerne som har kommentert, gir uttrykk for en positiv vurdering av "SPIS MER". Dette gjelder både materiell og innholdet i leksjonene. Flere lærere framholdt også foreldrekvelden som svært vellykket (tabell 32 sitat 2, tabell 33 sitat 5 og 7).

Tabell 32: Prosjektets innhold og metode

---

Sitat 1	”Materiellet er meget tiltalende og pedagogisk meget godt tilrettelagt! Kombinasjonen teori- praksis er fin! Elevene var meget godt fornøyd med div. gaveartikler”.
Sitat 2	”Metoden og innholdet fungerte godt. Spesielt vellykket var foreldrekvelden hvor mange av elevene hadde med seg 2 foreldre, og det var bare 2 som ikke møtte”.
Sitat 3	”Utformingen av leksjonene var veldig grei og oversiktlig. Tidsrammen var av og til litt snau. Det skyldtes ofte at elevene hadde mange meninger og ytringsbehov om mye”.
Sitat 4	”Jeg er heimkunnskapslærer for første gang, så jeg har liten erfaring. Men jeg merker på elevene at de forventer mer variasjon i ”menyen”, antagelig fordi de har hørt fra andre hva som har vært gjort før i heimkunnskapstimene. Men det vi har laget har elevene likt veldig godt, faktisk bedre enn de selv trodde på forhånd”.
Sitat 5	”Innhaldet i prosjektet har vore ”midt i blinken” for mine elevar. Veldig aktuelt. Matlaging er veldig populært og eit kjærkome avbrekk frå teorien for mange elevar. Pass på at ikkje det teoretiske blir for”tungt” for mange, og at hovudtyngda i prosjektet blir teori, lesing og skriving. Dette har elevane nok av elles. Fleire av elevane har gått rett heim og laga fleire av oppskriftene dei har prøvd ut på skulen. Fokus på det praktiske og ”smådryssing” med teori.

---

Tabell 33: Totalvurdering av SPIS MER - prosjektet

Sitat 1	”Tiltalende og enkelt materiell. I tillegg til pengestøtte ble det lett å gjennomføre”.
Sitat 2	”Elevene har tatt undersøkelse på alvor og vært veldig fornøyde med rettene/lage maten, hjemme og frukt/grønt- måltidene”.
Sitat 3	”Jeg tror absolutt det er behov for en holdningsendring når det gjelder elevers spisevaner. Tror dette prosjektet har gitt elever og foreldre kunnskap om kroppens behov. Er mer usikker på om det blir satt ut i praksis”.
Sitat 4	”Vårt prosjekt er preget av at jeg som heimkunnskapslærer har vært helt eller delvis sykmeldt i hele perioden. Det har vært forskjellige vikarer inne, og vi kom nokså sent i gang. Fordi vi allerede hadde gjennomført mange av rettene i leksjonene, har vi plukket og satt sammen leksjoner etter behov. Årsplanen var lagt <u>før</u> vi fikk tilbud om å bli med, slik at det var litt vrient å plote leksjonene direkte inn i vårt opplegg. Vikarene har vært nødt til å følge årsplanen, for å kunne ha noe å forholde seg til ved mitt fravær. <b>Ønske:</b> Fått materiellet <u>tidligere</u> , slik at vi kunne bakt prosjektopplegget inn i årsplanen”.
Sitat 5	”Helt nødvendig med tildelte ressurser for å få gjennomført foreldrekveld. Foreldrekvelden ble svært vellykket, veldig positiv for miljøet og for ”den sunne ånd”.
Sitat 6	”Udelt positivt! Sjølv har eg lært og fått idear . Oppskriftene er fine. Eg kjem til å nytte mykje av dette stoffet vidare i arbeidet på skulekjøkkenet. Sidan 6. trinn har fastlagde timar på skulekjøkkenet har det vorte til at me har putta prosjektet inn der. Dette har kanskje vore for styrande. I ettertid ser eg at eg kunne brukt det annleis- prioriteringsspørsmål”.
Sitat 7	”Et meget bra opplegg på alle måter! God lærerveiledning, fine plansjer, flotte elevbøker og innbydende plakater. Oppskriftene var spennende å lage, innbydende og falt i smak. Elevene har vært full av pågang og entusiasme gjennom hele prosjektet. Foreldrekveldene ble like vellykket for alle parter. Absolutt noe å få med videre til andre klasser!”.

Lærerne hadde også mulighet til å kommentere de enkelte leksjonene, kommentarene presenteres i tabell 34 til 38.

Tabell 34: Leksjon 1

Sitat 1	”Jeg opplevde at mange elever ikke gjorde hjemmeleksa, dette kom seg etter at foresatte ble informert”.
Sitat 2	”Spesielt siste leksjon var vanskelig å få gjennomført innefor tidsrammen og noen av oppgavene måtte taes senere!”
Sitat 3	”Spennende leksjon for elevene. De var engasjerte og likte konkurransen. De likte også maten – spiste tomt!”
Sitat 4	”En ny og <u>spennende</u> opplevelse for veldig mange elever. Vi plusset på med et par eksotiske frukter (Physalis og stjernefrukt) Alle trivdes og synes det var kjekt”.
Sitat 5	”Isteden for å kåre det beste fruktfatet, kåret vi ”det morsomste”, ”det ryddigste”, ”det meste estetiske” osv. Fordi eleven selv var så fornøyde med sine egne fruktfat at det ville bli feil å kåre ett”.
Sitat 6	”Denne leksjonen virka veldig motiverande og lystprega på elevane mine. Fleire av elevane smaka på fruktslag dei aldri hadde hatt i munnen før. Fruktdipen med kanel+ vaniljeyogurth vart populær – også på lærarrommet! Denne leksjonen vart ein god start for oss.

Tabell 34 viser en positiv oppfatning av elevenes opplevelse av leksjon 1. Over halvparten av lærerne som kommenterte, skriver at elevene syntes det var en spennende og motiverende leksjon (sitat 3, 4, 5 og 6). En lærer mente det var vanskelig å få gjennomført leksjonen innen for tidsrammen (sitat 2).

Tabell 35: Kommentarer til leksjon 2

Sitat 1	”Liten tid å gå gjennom det teoretiske elevarbeidet. La vekt på muntlig gjennomgang ”.
Sitat 2	”Greie teorioppgaver. Vi hadde allerede laget grønnsaksuppe, så vi brukte andre oppskrifter.”
Sitat 3	”Igjen en ny opplevelse for mange elever. Ikke alle var like begeistret som for frukten, men jevnt over var de aktive og positive”.
Sitat 4	”Vi hadde hatt lapskaus før prosjektet startet (elevene hentet opp poteter og gulrøtter som de hadde satt i vår). Vi lagde derfor Wok i denne leksjonen, det falt i smak hos elevene”.
Sitat 5	”Smak og lukt osv. Fungerte godt, som 1. leksjon. Istadenfor grønnsakslapskaus laga elevane brokkolipanne. (Me hadde laga slik lapskaus tidlegare i haust) Denne panna slo veldig godt an, og var ei av leksene mine elevar fekk. God respons frå foreldra på dei praktiske leksene me gav. Nyhetsbrev har me fått liten respons på, men alle er utdelte”.

Tabell 35 viser at flere lærere har gjort tilpasninger slik at det gav en positiv opplevelse for elevene (sitat, 2, 4 og 5). En lærer mente det var for liten tid til å gjennomgå teoridelen.

### Tabell 36: Kommentarer til leksjon 3

Sitat 1	”Her også for liten tid til teoridelen”.
Sitat 2	”Vi lagde deilig pastasalat”.
Sitat 3	”En veldig populær leksjon. Mange meninger om mangt (derfor litt snaut med tid). Wok’en er nok den retten som flest har laget hjemme etterpå”.
Sitat 4	”Alt fungert bra! Woking var nytt for fleire, men også dette frista til å prøve nye grønnsaker. ☺ Elevkommentar: ”No fekk eg jammen ide til julegåve til mor! Wokpanne! 5- om dagen vart eit begrep me ofte var og er tilbake til etter denne leksjonen.! Sosial kveld med foreldra i desember. Her ”sponsa” ei Gildemor oss billeg svinekjøt + me kjøpte inn mykje grønnsaker. Det vart ein flott kveld med woking på kjøkkenet og fysisk aktivitet i gymsalen. Delte elevar + foreldre i to grupper og bytt på. Felles måltid. Her fekk me god og positiv respons frå foreldre. Sunn mat + fysisk aktivitet= kjempebra! ”.

Tabellen over viser en gjennomgående positiv oppfatning av leksjon 3 ”Hvorfor skal vi spise mer frukt og grønnsaker?”. Menyen i leksjonen ser ut til å ha vært populært blant elevene (sitat 2, 3, og 4). Også her er det en lærer som mener at det var litt liten tid til teori (sitat 1).

### Tabell 37: Kommentarer til leksjon 4

Sitat 1	”Igjen litt snaut med tid. Både lærer og elever hadde mye på hjertet. Oppskriftene falt i smak hos alle elevene”.
Sitat 2	”På grunn av dårlig tid valgte jeg å slå sammen leksjon 4 og 5. Dette fungerte bra. Vi reflekterte over sunn og usunn mat, sukkerinntaket osv. Avsluttet med smaksleken”.
Sitat 3	”Denne leksjonen ”gjekk rett heim hos våre elevar. Sukkerinntaket har me snakka om sidan me overtok klassen i 5. Der var mykje <u>saft</u> drikkning bl. elevane, og me hadde mange ”høge” elevar. Dette var faktisk litt av grunnen til at me melde interesse for å delta. Slik sett har me fått mykje støtte gjennom dette prosjektet. Det er forbod mot å ha saft med på skulen, og saft er over og ut til maten på skulekjøkenet. Nok søvn + frukost = kjempeaktuelt for oss. Illustrasjonen på side 17. i elevhefte vart forstått! Heng i klasserommet. Brus + sukkerbitar var eit bilde elevane forstod. Sidan me hadde ”brukt opp” brokkolipanna lage me pastasalat side 25 i elevheftet”.

Tabell 37 viser at lærerne hadde en positiv oppfatning av leksjon 4: ”Helse og livsstil”. To lærere har svart at de fokuserte på sunn og usunn mat og at det var et aktuelt tema i klassen (sitat 2 og 3). Også her er det en lærer som mente at det var vanskelig å få gjennomført leksjonen innenfor tidsrammen (sitat, 1). En lærer har gjort tilpasninger ved å slå sammen leksjon 4 og 5.



### Tabell 38: Kommentarer til leksjon 5

---

Sitat 1	”Vi lagde en marmorkake i tillegg til det som sto på planen”.
Sitat 2	”Elevene har jobbet godt med både teori og praktisk arbeid. For noen elever ble den teoretiske delen litt amputert på grunn av tidsrammen. Noen skriver veldig sent! Men ellers en grei oppsummering. Mange har lært mye nytt.”
Sitat 3	”Smaksleken var veldig populær. Stor stemning. Fruktsalat laga me i haust, så den bytta me ut med to andre fruktdessertar: Appelsinris og tyttebæris. I ”ventepausa” på kjøkkenet sette elevane seg rundt eit spes. bord og jobba med ekstraoppgave i elevheftet. Elevhefte har eg lyst å gje positiv tilbakemelding på. Oppskriftene er fine! Eg kjem til å nytta meg av desse i åra framover. Det teoretiske stoffet er også bra, men det blir for ”tungt” for fleire av våre elevar. Desse med store lesevanskar må ha hjelp til lesing, forståing. I ettertid ser eg at eg gjerne hadde jobba meir med teorien i klasserommet i forkant og late matlaginga, det praktiske foregått i eigne bolkar på skulekjøkkenet.”

---

Tabell 38 over viser at lærerne har en positiv oppfatning til innholdet i leksjon 5, men noe ulikt syn på tidsdisponeringen. Èn lærer har hatt tid til mer enn leksjonens innhold (sitat, 1), mens de to andre mener at det var for liten tid til den teoretiske delen. Den ble noe ”tung” for flere av de skrivesvake elevene (sitat, 2 og 3). En lærer skriver at hun vil fortsette å bruke materiellet (sitat 3). Også her har to lærere gjort tilpasninger (sitat 1 og 3)

I tillegg til de fem leksjonene ble skolene oppfordret til å ha "fruktstund" en gang i uken i tiltaksperioden. Skolene fikk tilsendt utstyr til oppdeling og servering av frukt for dette formålet. Tabell 36 under viser hva lærerne kommenterte vedrørende inntak av frukt og grønnsaker. Som en ser, fremholder de fleste lærerne fruktstund som et populært tiltak (sitat 1, 2, 4, 6 og 7), og flere gir uttrykk for at elevene ønsker å fortsette med denne ordningen (sitat 1, 6 og 7).

### Tabell 36: Kommentarer til inntak av frukt og grønnsaker

Sitat 1	”Klassen ønsker å ha med seg frukt til klassens fruktfat fremdeles. (1 gang i uken)”.
Sitat 2	”Elevene lager fruktfat til klassen hver uke. Skolen vår har skolefrukt. Jeg har skåret opp ”restene” og servert lærerne”.
Sitat 3	”Lærerne har vært en del opptatt av prosjektet via oppslagene. Men jeg vet ikke om det har hatt noen påvirkning på elevene i resten av skolen”.
Sitat 4	”Vi har hatt fruktdag en gang i uken og det var populært. Vi har fruktordning på skolen. Mange av fruktene var ukjente, men de ble godt likt”.
Sitat 5	”Eg har merka meg at ein del av elevane er meir bevisste på kva ei et. Det avgjerande her trur eg er foreldra. Om dei har gjort frukt og grønt lettare ”tilgjengeleg”.
Sitat 6	”6. kl. har eget fruktopplegg i siste time fredager – dandert og oppskåret. Foreldre og elever er meget godt fornøyd med dette! Det vil fortsette ut året i hvertfall. Dessuten er halve klassen med på det ordinære frukttilbudet ved skolen”.
Sitat 7	”Flere elever har sagt at de ofte spiser frukt/grønnsaker i stedet for f.eks godteri og chips på kveldstid. Fruktstund i klassen har også vært svært populært, og elevene har bedt om å få fortsette med dette selv om prosjektet er avsluttet.”

#### 3.2.3 Videreføring høsten 2005

Ved posttest 1 gav både lærere og elever positiv vurdering av ordningen med fruktstund. Flere gav uttrykk for at dette var en ordning de ønsket å fortsette med. Ved posttest 2, høsten 2005, mottok vi svar fra lærere ved 12 av de 15 tiltakskolene. Tabell 37 viser om skolene har gjennomført boosterens, levert ut nyhetsbrevet og hatt fruktstund. Den siste kolonnene viser om skolene har videreført ordningen med fruktstund etter at tiltaket var avsluttet. Ni skoler har gjennomført boosterens høsten 2005 og leverte ut nyhetsbrev, mens seks skoler i tillegg hadde fruktstund i denne timen. Når det gjelder videreføring av ordningen med fruktstund, er det fem skoler som ukentlig har hatt fruktstund i løpet av høsten 2005.

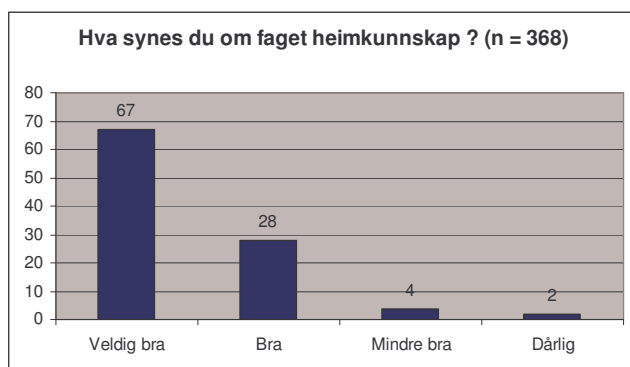
Tabell 37: Gjennomføring av booster og videreføring av ordningen med fruktstund

Skole	Booster høst 2005			Videreføring Fruktstund	
	Nyhetsbrev	Booster	Fruktstund	Vår 2005	Høst 2005
1	ja	ja	nei	hver fredag	hver uke...
2	ja	ja	ja	tre ganger i uken	tre ganger i uken
3	ja	ja	ja	annen hver uke	nei
4	nei	nei	nei	en gang i uken	en gang i uken
5	nei	nei	nei	nei	nei
6	-	-	-	-	-
7	-	-	-	-	-
8	ja	ja	ja	ca. to til tre ganger	en gang
9	ja	ja	nei	Ja	fire dager i uken
10	ja	ja	ja	en gang i måneden	en gang
11	ja	ja	ja	en gang i uken	tre til fire ganger
12	ja	ja	ja	en gang i blant	nei
13	nei	nei	nei	nei	nei
14	ja	ja	nei	tre ganger pr uke	tre ganger pr uke
15	-	-	-	-	-

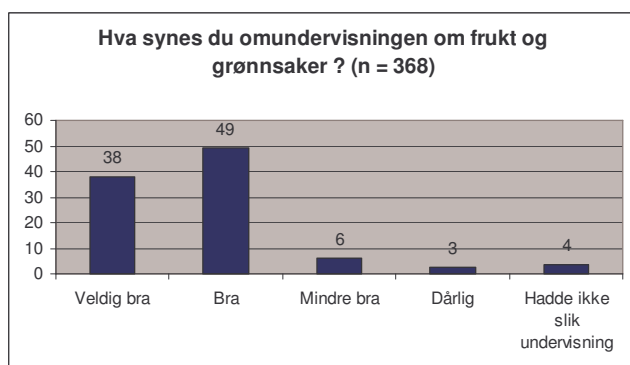
### 3.3 Resultater fra elevundersøkelsen

Totalt var det 374 av elevene på tiltakskolene som deltok i prosessevalueringen ved posttest 1. Resultatene er vist i figur 9 til figur 16. Figur 9-11 viser hva elevene svarte på spørsmål om faget heimkunnskap siste halve året, mens figur 12-16 viser svarfordeling for ”SPIS MER” - prosjektet.

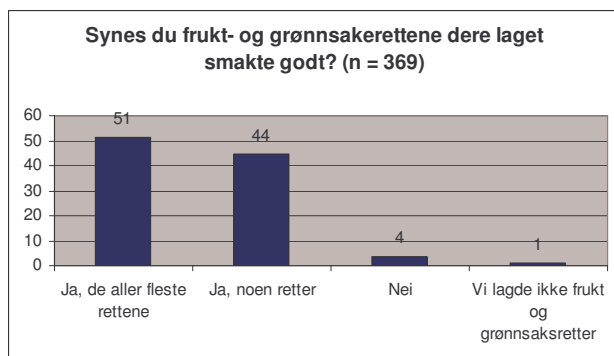
Figur 9 viser at nesten alle elever liker faget heimkunnskap. 87% av elevene synes også undervisningen om frukt og grønnsaker var svært bra eller bra (figur 10). Når det gjaldt frukt- og grønnsaksrettene de hadde laget, svarte 51% at de aller fleste rettene smakte godt, mens kun 4% svarte at de ikke likte rettene.



Figur 9: Elevenes vurdering av heimkunnskapsfaget

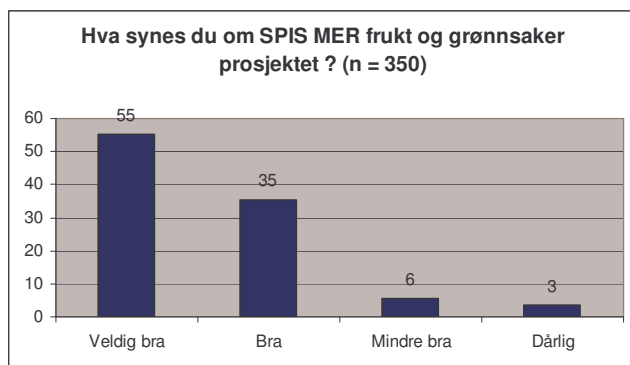


Figur 10: Elevenes vurdering av undervisningen

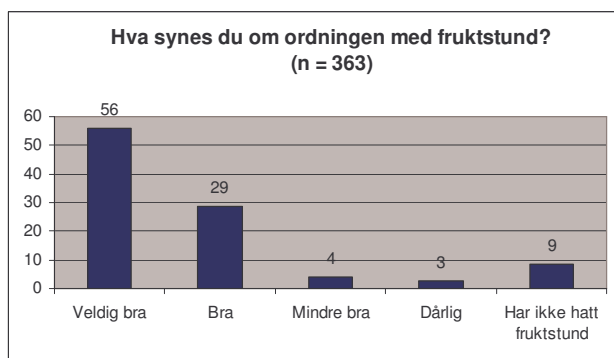


Figur 11: Elevenes vurdering av frukt- og grønnsaksrettene

Figur 12 viser at elevene også likte "SPIS MER"-prosjektet. Hele 90% av elevene som svarte, synes "SPIS MER" var et bra eller svært bra prosjekt. 85% av elevene synes ordningen med fruktstund var veldig bra eller bra. Det er verdt å merke seg at 9% av elevene svarte at de ikke hadde hatt fruktstund.



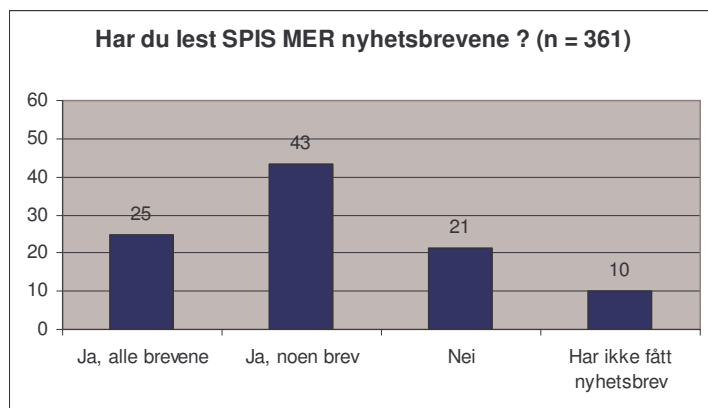
Figur 12: Elevenes vurdering av "SPIS MER"



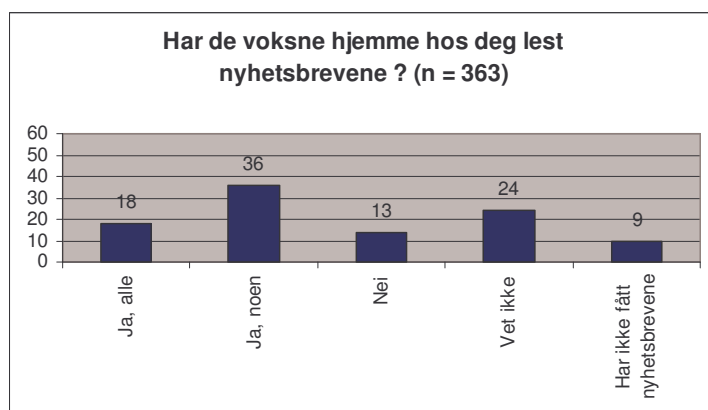
Figur 13: Elevenes vurdering av fruktstund

Når det gjaldt nyhetsbrevene, svarte 25% av elevene at de hadde lest alle, 43% hadde lest noen, og 21% svarte at de ikke hadde lest nyhetsbrev. 10% svarte at de ikke hadde fått

nyhetsbrev(figur 14). Kun 18% oppga at de voksne hadde lest alle nyhetsbrevene, mens 36% hadde lest noen. Hele 37% av elevene svarte nei eller vet ikke på spørsmålet om de voksne hadde lest nyhetsbrev.

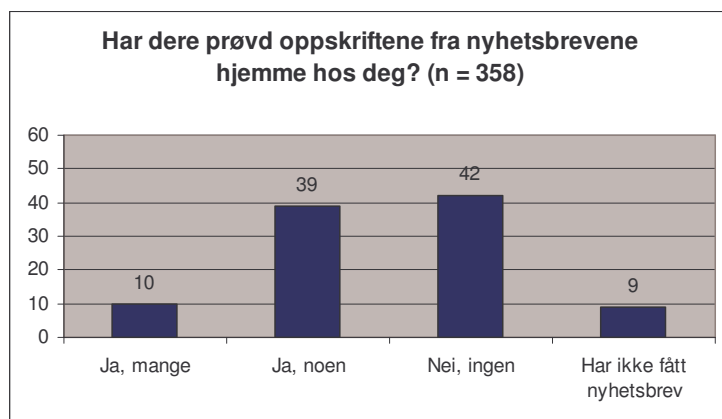


Figur 14: Lesing av nyhetsbrev, elever



Figur 15: Lesing av nyhetsbrev, foresatte

10% av elevene svarte at de hadde prøvd mange av oppskriftene hjemme, mens 39% svarte at de hadde prøvd noen av oppskriftene hjemme (figur 16).



**Figur 16.** Prøving av oppskrifter fra nyhetsbrev

Tabell 38 viser svarfordeling i prosent på tre spørsmål som gikk på elevenes vurdering av innkjøp av frukt og grønnsaker i hjemmet og ferdigheter etter at tiltaket var gjennomført. De fleste elevene mente at foreldrene kjøpte inn litt mer frukt og grønnsaker enn de gjorde tidligere. Dette kan tyde på at for mange av elevene har tilgjengeligheten hjemme økt. Imidlertid er det 29% som svarte at tilgjengeligheten ikke var økt når det gjaldt frukt, mens 36% svarte tilsvarende for grønnsaker. Det kan derfor tyde på at for ca 1/3 av elevene har en i liten grad lyktes i å påvirke tilgjengelighet hjemme.

**Tabell 38:** Tilgjengelighet og ferdigheter (prosentandeler)

Spørsmål	Ja, mye mer	Ja, litt mer	Nei	N
Kjøper foreldrene dine inn mer frukt som du liker nå enn tidligere?	27	44	29	358
Kjøper foreldrene dine inn mer grønnsaker som du liker nå enn tidligere?	23	42	36	358
Lager du oftere frukt- og grønnsaksretter nå enn tidligere?	27	47	23	359

### 3.3.1 Videreføring høsten 2005

Ved posttest 1 gav både lærere og elever positiv vurdering av ordningen med fruktstund. Flere gav uttrykk for at dette var en ordning de ønsket å fortsette med. Ved posttest 2 var det 334 elever ved tiltakskolene som svarte på spørsmål om de hadde hatt fruktstund høsten 2005. 37% av elevene svarte nei, 30% av elevene svarte 1-2 ganger, mens 33 % svarte ja, flere ganger.

## 4 OPPSUMMERING OG DISKUSJON

Resultatene av evalueringen viser at ”SPIS MER”-prosjektet hadde en signifikant effekt på elevens inntak av frukt og grønnsaker umiddelbart etter tiltaket var avsluttet. Ved baseline var det ingen signifikante forskjeller i inntak, preferanser eller tilgjengelighet mellom elever ved kontroll- og tiltakskoler. For utvalget samlet, var inntaket av frukt ca ni ganger per uke, mens inntaket av grønnsaker var ca syv ganger per uke ved baseline. Forskjellen i inntak var signifikant. Også preferanser for frukt var signifikant høyere enn preferanser for grønnsaker. At inntak og preferanser for frukt er høyere enn inntak og preferanser for grønnsaker, er i samsvar med det som ble funnet i Pro Children-studien (Sandvik et al., 2005; Yngve et al., 2005). Tilgjengelighet av frukt var derimot signifikant lavere enn tilgjengelighet av grønnsaker.

### 4.1.1 Effektevaluering

Det var en signifikant økning i inntaket av frukt og grønnsaker fra baseline til posttest 1 blant elever ved tiltakskolene. Økningen tilsvarte 1,6 ganger per uke for frukt (ca 18%) og 0,8 ganger per uke for grønnsaker (ca 12%). Inntaket av frukt var også signifikant høyere ved tiltaks- enn kontrollskolene ved posttest 1. Flere internasjonale studier viser at det er mulig å øke inntaket av frukt og grønnsaker gjennom skolebaserte tiltak (Blanchette & Brug, 2005).

I ”SPIS MER” viste resultatene også en svak positiv effekt på de to viktigste medierende variablene, preferanser og tilgjengelighet. Ved tiltakskolene økte preferanser for frukt og grønnsaker fra baseline til posttest 1, mens det var ingen signifikant endring over tid på kontrollskolene. Det var imidlertid ingen signifikante forskjeller i preferanser mellom tiltaks- og kontrollskolene ved posttest 1 eller 2. Opplevd tilgjengelighet av frukt og grønnsaker var signifikant høyere både ved kontroll- og tiltakskolene ved posttest 1 enn ved baseline. Ved posttest 1 var opplevd tilgjengelighet av frukt signifikant høyere ved tiltaks- enn ved kontrollskolene. Selv om endringene ikke kan betegnes som store, er det positivt at intervensjonen har lyktes i å påvirke disse faktorene.

Flere internasjonale studier viser at det er mulig å påvirke preferanser og tilgjengelighet gjennom skolebaserte tiltak, mens den norske intervensjonen ”Frukt og grønt i 6!” som ble gjennomført i 2001/2001, ikke gav signifikant økning i disse variablene (Bere, Veierod, Bjelland, & Klepp, 2006; Blanchette & Brug, 2005). At noen studier finner effekt,



mens andre ikke finner slik effekt, kan skyldes flere forhold. En mulig forklaring kan være forskjeller mellom intervensjonene i faktorer som for eksempel intensitet. ”SPIS MER” ble gjennomført relativt intensivt med korte avstander mellom leksjonene, mens ”Frukt og grønt i sjette” var strukket over lengre tid med en leksjon i måneden. I tillegg kan den ukentlige ordningen med fruktpause i ”SPIS MER”, der elevene fikk oppdelt frukt, ha bidratt som en tilretteleggende faktor. Resultatene fra posttest 2 der vi sammenlignet tiltakskoler med og uten fruktstund støtter også opp om dette. Fruktpausen kan også ha bidratt til at prosjektet ikke bare ble sett på som et heimkunnskapsprosjekt, men som en del av den vanlige skolehverdagen. Forskjeller i resultater kan også skyldes metodiske forhold slik som ulik grad av spesifisitet og sensitivitet i målingene av variabler. Alternativt kan det skyldes ulikheter i implementering og gjennomføring av tiltakene.

#### 4.1.2 Prosessevaluering

Resultatene fra prosessevalueringen viste at det var stor variasjon mellom skolene når det gjelder gjennomføring av tiltaket. Fire av de 15 skolene hadde implementert alle leksjonene som planlagt, mens resten av skolen hadde delvis gjennomført leksjonene. Tre skoler har ikke besvart spørreskjema om gjennomføring av leksjonene. Også når det gjelder gjennomføring av de andre delene av programmet, som ukentlig fruktstund og utdeling av nyhetsbrev, er det variasjon mellom skolene. At det er variasjon i grad av implementering mellom skolene, er i samsvar med det andre har funnet for andre helsefremmende program i skolen (Bere, Veierod, Bjelland, & Klepp, 2006; Larsen & Samdal, 2006 in press). Bere et al 2006 fant for ”Frukt og grønt i 6!” at kun en av de ni intervensjonsskolene hadde gjennomført hele programmet som planlagt.

I ”SPIS MER” viser resultater fra både de kvantitative og kvalitative dataene at en del lærere har gjort tilpasninger av leksjonene. De endringene lærerne hadde gjort, gikk stort sett ut på å bytte ut noen oppskrifter og ingredienser. Hensikten synes å være å gi elevene en bedre opplevelse og slik det framstår har disse tilpasningene hatt en positiv funksjon. At lærerne tilpasser programmet er vanlig, og tilsvarende resultater er funnet for andre helsefremmende program (Larsen og Samdal, 2006).

Resultatene viser at lærerne gav en positiv vurdering av prosjektet. Vi fant noen forskjeller mellom lærere som hadde fordypning i heimkunnskap og allmennlærere. Allmennlærere synes å ha hatt større nytte av kurset enn lærerne med fordypning i

heimkunnskap. Allmennlærere har også i større grad gjennomført leksjonene slik det var skissert i undervisningsopplegget, enn lærere med fordypning i heimkunnskap. Dette er i samsvar med tidligere undersøkelser som viser at erfarne lærere i større grad gjør tilpasninger av helsefremmende programmer (Larsen og Samdal, 2006). En kan tenke seg at for allmennlærere uten fordypning i heimkunnskap kan et slikt ferdig opplegg som "SPIS MER" være nyttig og velkomment. En kan også tenke seg at lærere med fagutdanning i heimkunnskap kanskje i større grad har utviklet egne undervisningsopplegg og at prosjekter som "SPIS MER" kan komme i konflikt med dette. Imidlertid er utvalget av lærere i denne undersøkelsen lite og en skal derfor være forsiktig med å generalisere. Allikevel kan det være viktig å være oppmerksom på denne forskjellen.

Kommentarene fra lærerne tyder på at elevene likte godt frukt- og grønnsaksrettene som ble laget i heimkunnskapstimene. Resultatene fra elevundersøkelsen tyder på det samme ettersom vel 50% av elevene likte alle rettene godt, mens de fleste likte i alle fall noen retter godt. At elevene likte frukt- og grønnsaksrettene godt, er viktig i forhold til at hensikten med tiltaket blant annet var at elevene skulle bli bedre kjent med og utvikle preferanser for frukt og grønnsaker. Ettersom vi vet at preferanser (smak) er en viktig faktor for inntak, er dette et positivt funn.

Aktivitetene utenom leksjonene som foreldredag og fruktstund ble gjennomført ved de fleste skolene. De skriftlige kommentarene som ble gitt av lærerne, indikerer at begge disse aktivitetene ble positivt vurdert. Flere lærere framholdt fruktstund som et positivt tiltak som elevene var fornøyd med og ønsket å fortsette med. Også elevundersøkelsen viste at elevene synes ordningen med fruktstund var veldig bra. Slik det ble gjennomført i "SPIS MER" hadde elevene med seg frukt som ble delt opp og laget til på fruktfat. Fruktstund en gang i uken er et relativt enkelt og billig tiltak som kan fungere som tilretteleggende og øke tilgjengeligheten og oppmerksomheten rundt frukt og grønnsaker. Når det gjelder videreføring av ordningen med fruktstund etter at tiltaket var avsluttet, viser resultatene fra både lærer- og elevundersøkelsen at det er stor grad av variasjon mellom skolene. Mens ca 1/3 av skolene ikke hadde hatt fruktstund i det hele tatt høsten 2005, hadde en tilsvarende andel av skolene fortsatt med ukentlig fruktstund. Resultatene fra posttest 2 viste at ved skoler som hadde fortsatt ordningen med fruktstund etter at tiltaksperioden var over, var elevenes inntak av frukt signifikant høyere ved posttest 2 enn ved skoler som ikke hadde fruktstund.

Når det gjelder nyhetsbrevene, ser det ut til at disse ikke har nådd gjennom for alle elevene; omtrent halvparten av elevene oppga at de foresatte hadde lest nyhetsbrevene, og

omtrent halvparten hadde også prøvd noen oppskrifter hjemme. Ca  $\frac{3}{4}$  deler av elevene opplever at foreldrene kjøper inn mer frukt og grønnsaker enn tidligere og en tilsvarende del at de laget frukt- og grønnsakretter hjemme oftere enn tidligere. Resultatene tyder på at det er stor grad av variasjon når det gjelder effekten tiltak rettet mot hjemmet og foreldrene.

Resultatene fra prosessevalueringen blant lærere og elever er i stor grad sammenfallende og tyder på at "SPIS MER" ble implementert tilfredsstillende ved de fleste skolene. Både lærerne og elevene ga en positiv vurdering av prosjektet. Effektstudien viste at tiltaket hadde en positiv effekt på elevens inntak av frukt og grønnsaker umiddelbart etter gjennomføring. Ved oppfølgingsundersøkelsen høsten 2005 var inntaket ved tiltaksskolene ikke signifikant høyere enn ved baseline, men inntaket av frukt var signifikant høyere på skoler som hadde videreført ordningen med fruktstund, enn skoler som ikke hadde denne ordningen.

Resultatene tyder altså på at kombinasjonen av individ- og miljørettede (organisatoriske) tiltak ser ut til å være effektiv når en ønsker å øke barn og unges frukt- og grønnsaksinntak gjennom skolen som arena. Den individrettede tilnærmingen med en kombinasjon av teori og praksis der elevene får økt kunnskap og mulighet til å utvikle ferdigheter og preferanser knyttet til frukt og grønnsaker, og den organisatoriske tilretteleggingen med en ukentlig fruktpause bidro til et totalt økt inntak like etter at intervensjonen var gjennomført. En viktig implikasjon av studien vil derfor være å integrere fokus på frukt og grønnsaker i undervisningen i skolen, og gjøre det lett og attraktivt å spise frukt og grønnsaker i løpet av skoledagen. En ordning der elevene tar med seg frukt som spises i et sosialt fellesskap, ser ut til å være en modell som kan fungere. En enda mer effektiv modell vil være at myndighetene tilbyr alle elever daglig gratis frukt/grønnsak på skolen. Et slikt tiltak vil kunne være nasjonalt kostnadseffektivt ved at det ikke bare sikrer inntak i løpet av skoledagen, men også bidrar til å etablere gode kostholdsvaner i barne- og ungdomsårene som kan forebygge kreft og hjerte-/ karsykdommer i voksen alder. Det er også en slik modell det regjeringsoppnevnte utvalget som har vurdert innføring av skolemåltid i Norge gir førsteprioritet ut fra en effektivitets- og kostnadsvurdering (Vurdering av skolemåltid, 2006).

## REFERANSER

- Andersen, L. F., Øverby, N., & Lillegard, I. T. L. (2004). Hvor mye frukt og grønt spiser norske ungdommer? *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 10(124), 1396-1398.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bere, E., & Klepp, K. I. (2004). Correlates of fruit and vegetable intake among Norwegian schoolchildren: parental and self-reports. *Public Health Nutrition*, 7(8), 991-998.
- Bere, E., Veierod, M. B., Bjelland, M., & Klepp, K. I. (2006). Outcome and process evaluation of a Norwegian school-randomized fruit and vegetable intervention: Fruits and Vegetables Make the Marks (FVMM). *Health Education Research*, 21, 258-267.
- Blanchette, L., & Brug, J. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18(6), 431-443.
- Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting health behaviour : research and practice with social cognition models* (2nd ed.). Maidenhead: Open University Press.
- Dusenbury, L., Brannigan, R., Hansen, W. B., Walsh, J., & Falco, M. (2005). Quality of implementation: developing measures crucial to understanding the diffusion of preventive interventions. *Health Education Research*, 20(3), 308-313.
- Larsen, T., & Samdal, O. (2006 in press). Implementing Second Step: Balancing fidelity and adaptation in teachers' use of the program. . *Journal of Educational and psychological Consultation*.
- Lien, N., Lytle, L. A., & Klepp, K. I. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Preventive Medicine*, 33(3), 217-226.
- Mæland, J. G., & Aarø, L. E. (1993). Atferdsteori og forebyggende helsearbeid i praksis. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 113, 51-53.

- Sandvik, C., De Bourdeaudhuij, I., Due, P., Brug, J., Wind, M., Bere, E., et al. (2005). Personal, social and environmental factors regarding fruit and vegetable intake among schoolchildren in nine European countries. *Ann Nutr Metab*, 49(4), 255-266.
- Sutton, S. (2002). Using social cognition models to develop health behaviours and interventions: problems and assumptions. In D. R. Rutter & L. Quine (Eds.), *Changing health behaviour : intervention and research with social cognition models*. Buckingham: Open University Press.
- Vurdering av skolemåltid : kunnskapsgrunnlag, nytte og økonomiske konsekvens-beregninger (2006). Utarbeidet av Regjeringsoppnevnt utvalg. Kunnskapsdepartementet.
- Yngve, A., Wolf, A., Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B., et al. (2005). Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Cross-sectional Survey. *Annals of nutrition and metabolism*, 49(4), 236-245.

## **APPENDIKS A: Spørreskjema til elever ved posttest 1**



# Spørreskjema om frukt og grønnsaker



Kjære elev!

Her kommer et nytt spørreskjema om frukt og grønnsaker. Som sist er det viktig at du svarer så ærlig som mulig og setter kryss i ruten for det svaralternativet som passer best for deg. Det er ingen riktige eller gale svar, vi er interessert i hva du synes og mener nå for tiden.

Du skal ikke skrive navn på spørreskjemaet, svarene dine skal være hemmelige. Når du er ferdig, vil læreren din samle inn skjemaene og sende de til oss.

Det er frivillig å være med og du kan trekke deg når du vil.

Tusen takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen

Anette Christine Iversen  
Forsker og prosjektleder

Oddrun Samdal  
Førsteamanuensis

T2- BOKMÅL

IDNR:



UNIVERSITETET I BERGEN

HEMIL-senteret

Senter for forskning om helsefremmende arbeid, miljø og livsstil

Christiesgt. 13 - 5015 Bergen Telefon: 55 58 98 94/ 28 08 Telefaks: 55 58 84 22

1. Er du gutt eller jente?

- Gutt  
 Jente

2. Har skolen din ordning med skolefrukt?

- Ja  
 Nei  
 vet ikke

3. Abonnerer du på skolefrukt?

- Ja       Nei

4. Fem om dagen betyr at jeg bør spise 5 måltider om dagen

- Riktig  
 Feil  
 Vet ikke

5. Utenom skoletid, hvor mange ganger i uken driver du idrett eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- Hver dag  
 4-6 ganger i uken  
 2-3 ganger i uken  
 1 gang i uken  
 1-3 ganger i måneden  
 Mindre enn en gang i måneden  
 Aldri



6. Omtrent hvor mange bøker tror du det er hjemme hos dere?

- Ingen  
 1- 20  
 21-50  
 51 - 100  
 Mer enn 100  
 Mer enn 500



Nå kommer tre spørsmål om faget Heimkunnskap, tenk på det siste halve året når du svarer.

7. Hva synes du om faget heimkunnskap?

- Veldig bra  
 Bra  
 Mindre bra  
 Dårlig

8. Hva synes du om undervisningen om frukt og grønnsaker?

- Veldig bra  
 Bra  
 Mindre bra  
 Dårlig  
 Hadde ikke slik undervisning

9. Synes du frukt- og grønnsaksrettene dere laget smakte godt?

- Ja, de aller fleste rettene  
 Ja, noen retter  
 Nei  
 Vi lagde ikke frukt og grønnsaksretter



10. Hvor godt liker du disse fruktene?

	Liker ikke	Liker litt	Liker godt	Liker veldig godt
Appelsin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plomme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Druer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



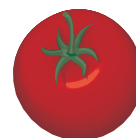
11. Hvor ofte pleier dere å ha disse fruktene hjemme hos deg?

	Sjelden eller aldri	Av og til	Ganske ofte	Svært ofte
Appelsin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plomme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Druer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



12. Hvor godt liker du disse grønnsakene?

	Liker ikke	Liker litt	Liker godt	Liker veldig godt
Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agurk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brokkoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gulrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot/kålrabi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



13. Hvor ofte pleier dere å ha disse grønnsakene hjemme hos deg?

	Sjelden eller aldri	Av og til	Ganske ofte	Svært ofte
Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agurk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brokkoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gulrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot/kålrabi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Nå kommer noen spørsmål om hva du vanligvis gjør

14. Hvor ofte spiser du disse måltidene i løpet av en vanlig uke?

	Sjelden eller aldri	1-2 ganger i uken	3-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat/ matpakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvelds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

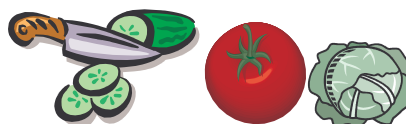
15. Hvor ofte spiser du disse måltidene **sammen med familien din** i løpet av en vanlig uke?

	Sjelden eller aldri	1-2 ganger i uken	3-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvelds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



16. Hvor ofte spiser du vanligvis frukt?

- Sjelden/aldri
- 1-2 ganger i uken
- 3-4 ganger i uken
- 5-6 ganger i uken
- 1 gang for dagen
- 2 ganger for dagen
- 3 ganger for dagen
- Mer enn 3 ganger for dagen



17. Hvor ofte spiser du vanligvis grønnsaker?

- Sjelden/aldri
- 1-2 ganger i uken
- 3-4 ganger i uken
- 5-6 ganger i uken
- 1 gang for dagen
- 2 ganger for dagen
- 3 ganger for dagen
- Mer enn 3 ganger for dagen

18. I løpet av en vanlig skoleuke, hvor ofte spiser du **frukt**:

	Sjelden/ Aldri	1-2 dager	3-4 dager	Hver dag
a) før skolen (f.eks til frokost)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) på skolen (f.eks eple eller pære til matpakken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) etter skolen (f.eks. som snacks, mellommåltid, dessert eller kvelds)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



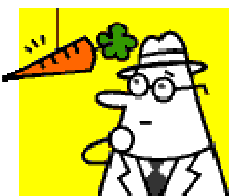
19. I løpet av en vanlig skoleuke, hvor ofte spiser du **grønnsaker**:

	Sjelden/ Aldri	1-2 dager	3-4 dager	Hver dag
a) før skolen (f.eks agurk og paprika på skivene til frokost)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) på skolen (f.eks gulrot til matpakken, agurk og paprika på skivene)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) etter skolen (f.eks. som snacks, mellommåltid, til middag eller kvelds)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

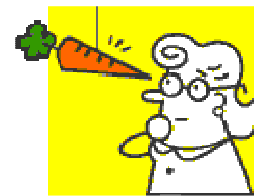


20. Hva inneholder vanligvis matpakken/skolelunsjen din? (sett gjerne flere kryss)

- Jeg spiser ikke matpakke/skolelunsj
- Brødmatt (brød, knekkebrød, rundstykker, baguette, horn)
- Frukt/grønnsaker
- Yoghurt
- Boller/kaker/vafler
- Toast/pizza
- Potetgull, snacks/godteri
- Melk
- Vann
- Brus/soft



**Her kommer noen påstander om hva du tror personer som du kjenner synes du skal gjøre. Sett ett kryss for hver påstand.**



	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig	Jeg har ikke/treffer ikke
21. Min mor synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker om morgenen før jeg går på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Min mor synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Min mor synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Min far synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker om morgenen før jeg går på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Min far synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Min far synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
27. De fleste hjemme hos meg synes jeg skal spise frukt og grønnsaker 3 ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. De fleste hjemme hos meg synes jeg skal spise frukt og grønnsaker hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Klassekameratene mine synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Læreren min synes jeg skal spise frukt eller grønnsaker på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. De fleste hjemme hos meg synes jeg skal spise frukt flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. De fleste hjemme hos meg synes jeg skal spise grønnsaker flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Her kommer noen påstander om personer som du kjenner og hva de vanligvis gjør. Sett et kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig	Jeg har ikke/treffer ikke
33. Min mor spiser frukt eller grønnsaker om morgenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Min mor spiser grønnsaker til middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Min mor spiser frukt eller grønnsaker om ettermiddagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Min far spiser frukt eller grønnsaker om morgenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Min far spiser grønnsaker til middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Min far spiser frukt eller grønnsaker om ettermiddagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
39. De fleste hjemme hos meg spiser frukt og grønnsaker 3 ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. De fleste hjemme hos meg spiser frukt og grønnsaker hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Læreren min spiser frukt eller grønnsaker på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Klassekameratene mine spiser frukt eller grønnsaker på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. De fleste hjemme hos meg spiser frukt flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. De fleste hjemme hos meg spiser grønnsaker flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Nå kommer noen spørsmål om hva du gjorde forrige uke.

45. I løpet av forrige skoleuke, hvor ofte spiste du **frukt**:

	Sjelden/aldri	1-2 dager	3-4 dager	Hver dag
a) før skolen (f.eks. til frokost)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) på skolen (f.eks. eple eller pære til matpakken)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) etter skolen (f.eks. som snacks, mellommåltid, dessert eller kvelds)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. I løpet av forrige skoleuke, hvor ofte spiste du **grønnsaker**:

	Sjelden/aldri	1-2 dager	3-4 dager	Hver dag
a) før skolen (f.eks. agurk og paprika på skivene til frokost)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) på skolen (f.eks. gulrot til matpakken, agurk og paprika på skivene)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) etter skolen (f.eks. som snacks, mellommåltid, til middag eller kvelds)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



47. Hvor ofte spiste du frukt forrige uke?

- Sjelden/aldri
- 1-2 ganger i uken
- 3-4 ganger i uken
- 5-6 ganger i uken
- 1 gang for dagen
- 2 ganger for dagen
- 3 ganger for dagen
- Mer enn 3 ganger for dagen



48. Hvor ofte spiste du grønnsaker forrige uke?

- Sjelden/aldri
- 1-2 ganger i uken
- 3-4 ganger i uken
- 5-6 ganger i uken
- 1 gang for dagen
- 2 ganger for dagen
- 3 ganger for dagen
- Mer enn 3 ganger for dagen



**Her kommer noen påstander om hvordan det er hjemme hos deg.**

**Sett ett kryss for hver påstand.**



	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
49. Vi har som regel grønnsaker til middag hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Jeg får lov å spise frukt og grønnsaker når jeg vil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Vi har vanligvis frukt stående fremme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Vi har alltid frukt eller grønnsaker som jeg kan ta med på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Vi har ofte oppskjært frukt eller grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Min mor eller far spør meg ofte om jeg vil ha frukt eller grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Jeg kan spise så mye frukt og grønnsaker jeg vil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Vi har sjelden frukt som jeg liker hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Vi har sjelden grønnsaker som jeg liker hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Frukt og grønnsaker er for dyrt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Nå kommer det noen påstander om deg. Sett ett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
59. Det er lett for meg å be min mor eller far kjøpe inn frukt og grønnsaker som jeg liker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Det er lett for meg å spise frukt flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Det er lett for meg å spise grønnsaker flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Det er lett for meg å spise frukt eller grønnsaker før jeg går på skolen hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. Det er lett for meg å spise frukt eller grønnsaker på skolen hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. Det er lett for meg å spise frukt eller grønnsaker etter skolen hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Det er lett for meg å spise frukt og grønnsaker 3 ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Dersom jeg spiser frukt og grønnsaker 3 ganger for dagen, vil jeg:	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
a) bli bedre i sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) føle meg mer opplagt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) holde meg friskere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) bli sterkere i kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) få nok vitaminer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Her er noen flere påstander om deg. Sett ett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
67. Jeg er glad i rå grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Jeg synes at mer frukt og grønnsaker gjør at måltidene smaker bedre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. Frukt er noe av det beste jeg vet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. Jeg liker å spise frukt eller grønnsaker om morgenen før jeg går på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Jeg liker å spise frukt eller grønnsaker på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Jeg liker å spise frukt eller grønnsaker etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
73. Jeg er sikker på at jeg kan spise frukt og grønnsaker 3 ganger om dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Jeg er sikker på at jeg kan spise frukt eller grønnsaker hver dag om morgenen før jeg går på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Jeg er sikker på at jeg kan spise frukt eller grønnsaker hver dag på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Jeg er sikker på at jeg kan spise frukt eller grønnsaker hver dag etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Her kommer noen påstander om hva du tenker å gjøre den neste måneden. Sett ett kryss for hver påstand.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
77. Jeg vil prøve å spise frukt eller grønnsaker hver dag om morgenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Jeg vil prøve å spise frukt eller grønnsaker hver dag på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Jeg vil prøve å spise frukt eller grønnsaker hver dag etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Jeg vil prøve å spise frukt og grønnsaker hver dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Jeg vil prøve å spise frukt og grønnsaker 3 ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Jeg vil prøve å spise frukt flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Jeg vil prøve å spise grønnsaker flere ganger for dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Her kommer noen påstander om hva du tenker om kosthold.**

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
84. Jeg er opptatt av at det jeg spiser og drikker er sunt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Jeg spiser og drikker sunt for å holde meg frisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Jeg vet mye om kosthold og helse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Det er viktig for meg å ha et sunt kosthold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

88. Hvor ofte spiser/drikker du vanligvis disse matvarene?

	Sjelden eller aldri	1-3 ganger i måned	1-2 ganger i uken	3-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	1-2 ganger om dagen	3 ganger eller mer om dagen
Poteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gulrøtter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blomkål, hodekål, brokkoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paprika, tomat, agurk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsin, mandarin, grapefrukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Epler, pærer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annen frukt eller bær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/smågodt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjeks, skoleboller eller lignende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola, brus eller andre leskedrikker med sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**De siste spørsmålene er om SPIS MER frukt og grønnsaker prosjektet som dere har vært med på siden i høst. Sett ett kryss på hvert spørsmål.**

89. Hva syns du om SPIS MER frukt og grønnsaker prosjektet?

- Veldig bra
- Bra
- Mindre bra
- Dårlig

90. Har du lest SPIS MER nyhetsbrevene?

- Ja, alle brevene
- Ja, noen brev
- Nei
- Har ikke fått nyhetsbrev

91. Har de voksne hjemme hos deg lest nyhetsbrevene?

- Ja, alle
- Ja, noen
- Nei
- Vet ikke
- Har ikke fått nyhetsbrev

92. Har dere prøvd oppskriftene fra nyhetsbrevene hjemme hos deg?

- Ja, mange
- Ja, noen
- Nei, ingen
- Har ikke fått nyhetsbrev

93. Hva synes du om ordningen med fruktstund en gang i uken ?

- Veldig bra
- Bra
- Mindre bra
- Dårlig
- Har ikke hatt fruktstund

94. Lager du oftere frukt- og grønnsaksretter nå enn tidligere?

- Ja, mye oftere
- Ja, litt oftere
- Nei

95. Kjøper foreldrene dine inn mer grønnsaker som du liker nå enn tidligere?

- Ja, mye mer
- Ja, litt mer
- Nei

96. Kjøper foreldrene dine inn mer frukt som du liker nå enn tidligere?

- Ja, mye mer
- Ja, litt mer
- Nei

**TUSEN TAKK FOR HJELPEN!**

## **Appendiks B: Spørreskjema til heimkunnskapslærer ved posttest 1**



## Lærerevaluering av

# SPIS MER frukt og grønnsaker



Som en del av evaluering av SPIS MER, er det viktig for oss å vite hvordan du som lærer evaluerer prosjektet og i hvilken grad det er blitt gjennomført. Vi setter stor pris på din tilbakemelding. Dette skjemaet er beregnet for deg som har hatt ansvar for heimkunnskapundervisningen, kontakt-/klasselærer vil få et enklere skjema.

Skjemaet består av spørsmål der vi ber deg krysse av for det svaralternativet som passer best. I tillegg er det lagt inn åpne felt der du kan skrive egne kommentarer.

All informasjon vil bli behandlet konfidensielt og vil kun bli rapportert på en slik måte at individuelle skoler eller lærere ikke kan gjenkjennes.

På forhånd tusen takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen

Anette Christine Iversen

forsker

**heimkunnskapslærer**

Skolenummer:



UNIVERSITETET I BERGEN

HEMIL-senteret

Senter for forskning om helsefremmende arbeid, miljø og livsstil

Christiesgt. 13 - 5015 Bergen Telefon: 55 58 98 94/ 28 08 Telefaks: 55 58 84 22





HER KOMMER EN DEL SPØRSMÅL OM PROSJEKTET SOM HELHET, SPØRSMÅL OM DE ENKELTE LEKSJONENE KOMMER SENERE I SPØRRESKJEMA (side 7)

## 1. Prosjektinvolvering og samarbeid

	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
a. I hvilken grad har du vært involvert i SPIS MER-prosjektet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. I hvilken grad har prosjektet ført til merarbeid for deg som lærer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. I hvilken grad har skoleledelsen vært involvert i prosjektet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. I hvilken grad har foreldrene vært involvert i prosjektet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. I hvilken grad har andre lærere til klassen vært involvert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. I hvilken grad har SPIS MER-prosjektet ført til tverrfaglig samarbeid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom det har vært tverrfaglig samarbeid skriv gjerne mer om hvilken fag dette gjaldt, og hva som ble gjort:.

Skriv gjerne egne kommentarer til prosjektinvolvering og samarbeid:

## 2. Prosjektets innhold og metode

	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
a. Hvordan vurderer du prosjektet som helhet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Hvordan vurderer du de foresattes opplevelse av prosjektet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av prosjektet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Hvordan vurderer du skoleledelsens opplevelse av prosjektet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Hvordan vurderer du innholdet samlet sett?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Hvordan vurderer du rekkefølgen av leksjonene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
g. I hvilken grad representerte prosjektet en ny måte å arbeide på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. I hvilken grad foretrekker du å bruke ferdige utformede leksjoner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. I hvilken grad foretrekker du mer fleksible opplegg med muligheter for å gjøre egne tilpasninger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skriv gjerne egne kommentarer til innhold og metode:

### 3. Informasjon og opplæring

	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt	Ikke aktuelt (ikke deltatt/brukt)
a. I hvilken grad er du fornøyd med informasjonen du har fått om prosjektet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b. I hvilken grad har SPIS MER-lærerkurset vært nyttig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. I hvilken grad har SPIS MER web-sidene vært nyttig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skriv gjerne egne kommentarer til informasjon og opplæring:

#### 4. Inntak av frukt og grønnsaker

	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
a. I hvilken grad tror du prosjektet har bidratt til at elevene er mer opptatt av inntaket av frukt og grønnsaker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. I hvilken grad tror du prosjektet har bidratt til at elevene spiser mer frukt og grønnsaker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. I hvilken grad har prosjektet bidratt til mer bruk av frukt og grønnsaker på skolen generelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dersom prosjektet har bidratt til mer bruk av frukt og grønnsaker, skriv gjerne mer om dette:

#### 5. Totalvurdering av SPIS MER-prosjektet

	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
a. Hvordan vil du karakterisere nytten av elevheftet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Hvordan vil du karakterisere nytten av lærerveiledningen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hvordan vil du karakterisere innholdet i nyhetsbrevene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |   | I stor grad              | I noen grad              | I liten grad             | Ikke i det hele tatt     |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| d. I hvilken grad har de tildelte ressurser vært viktig for å gjennomføre prosjektet?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. I hvilken grad er dette et opplegg du vil fortsette å bruke?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|   | Svært positiv            | Litt positiv             | Litt negativ             | Svært negativ            |
| f. Hvordan stilte du deg til skolens deltagelse i SPIS MER- prosjektet <u>før</u> (i forkant av) gjennomføringen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| g. Hvordan stiller du deg til skolens deltakelse i prosjektet <u>etter</u> å ha gjennomført det?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Skriv gjerne egne kommentarer til totalvurdering av SPIS MER-prosjektet:

DE NESTE SPØRSMÅLENE ER OM DE ENKELTE LEKSJONENE:

<b>LEKSJON 1:</b>	Ja, hele leksjonen	Ja, deler av leksjonen	Nei	
1. Er leksjonen gjennomført slik det er skissert i undervisningsopplegget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
2. Hvordan vurderer du leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hvordan vurderer du gjennomføringen av leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hvordan vurderer du balansen mellom teoribaserte elevaktiviteter og praktiske oppgaver i leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
3. I hvilken grad var leksjonen gjennomførbar innenfor tidsrammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I hvilken grad var det faglige nivået på elevaktivitetene tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I hvilken grad var oppskriftenes vanskelighetsgrad/nivå tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skriv ned dine kommentarer til leksjon 1 (bruk eget ark dersom du trenger mer plass):

**LEKSJON 2:**

	Ja, hele leksjonen	Ja, deler av leksjonen	Nei	
1. Er leksjonen gjennomført slik det er skissert i undervisningsopplegget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
2. Hvordan vurderer du leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hvordan vurderer du gjennomføringen av leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hvordan vurderer du balansen mellom teoribaserte elevaktiviteter og praktiske oppgaver i leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
6. I hvilken grad var leksjonen gjennomførbar innenfor tidsrammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I hvilken grad var det faglige nivået på elevaktivitetene tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I hvilken grad var oppskriftenes vanskelighetsgrad/nivå tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skriv ned dine kommentarer til leksjon 2 (bruk eget ark dersom du trenger mer plass):

<b>LEKSJON 3:</b>	Ja, hele leksjonen	Ja, deler av leksjonen	Nei	
1. Er leksjonen gjennomført slik det er skissert i undervisningsopplegget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
2. Hvordan vurderer du leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hvordan vurderer du gjennomføringen av leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hvordan vurderer du balansen mellom teoribaserte elevaktiviteter og praktiske oppgaver i leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
6. I hvilken grad var leksjonen gjennomførbar innenfor tidsrammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I hvilken grad var det faglige nivået på elevaktivitetene tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I hvilken grad var oppskriftenes vanskelighetsgrad/nivå tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skriv ned dine kommentarer til leksjon 3 (bruk eget ark dersom du trenger mer plass):



<b>LEKSJON 4:</b>	Ja, hele leksjonen	Ja, deler av leksjonen	Nei	
1. Er leksjonen gjennomført slik det er skissert i undervisningsopplegget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
2. Hvordan vurderer du leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hvordan vurderer du gjennomføringen av leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hvordan vurderer du balansen mellom teoribaserte elevaktiviteter og praktiske oppgaver i leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
6. I hvilken grad var leksjonen gjennomførbar innenfor tidsrammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I hvilken grad var det faglige nivået på elevaktivitetene tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I hvilken grad var oppskriftenes vanskelighetsgrad/nivå tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skriv ned dine kommentarer til leksjon 4 (bruk eget ark dersom du trenger mer plass):

<b>LEKSJON 5:</b>	Ja, hele leksjonen	Ja, deler av leksjonen	Nei	
1. Er leksjonen gjennomført slik det er skissert i undervisningsopplegget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Svært bra	Bra	Mindre bra	Dårlig
2. Hvordan vurderer du leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hvordan vurderer du gjennomføringen av leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hvordan vurderer du balansen mellom teoribaserte elevaktiviteter og praktiske oppgaver i leksjonen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hvordan vurderer du elevenes opplevelse av leksjonens innhold?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
6. I hvilken grad var leksjonen gjennomførbar innenfor tidsrammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I hvilken grad var det faglige nivået på elevaktivitetene tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I hvilken grad var oppskriftenes vanskelighetsgrad/nivå tilpasset elevene i din(e) 6. klasse(r)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Skriv ned dine kommentarer til leksjon 5 (bruk eget ark dersom du trenger mer plass):

## TILSLUTT KOMMER NOEN SPØRSMÅL OM AKTIVITETER UTENOM LEKSJONENE

I hvilken grad er det gjennomført:

	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
1. -"fruktstund" en gang i uken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. -foreldredag med frukt og grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. -"grønnere kosetimer"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. - laget kokebok for klassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. - brukt frukt og grønnsaker som eksempler i andre fag f.eks i matematikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. - hengt opp plakater på lærerværelset ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. - hengt opp plakater på klasserommet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. - har utstyret dere fikk (kniv, skjærebrett, epledeker og fat) vært til nytte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre aktiviteter dere har gjort: (bruk eget ark dersom du trenger mer plass):

Dersom du også er kontakt-/klasselærer:

I hvilken grad tror du dere i framtiden kommer til å ha:

	I stor grad	I noen grad	I liten grad	Ikke i det hele tatt
1. fruktstund en gang i uken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. "grønnere kosetimer"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. frukt og grønnsaker på foreldremøter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tusen takk for hjelpen !