

Introduktion til spørgeskema

Der er mange gode grunde til at undersøge kostvanerne på danske erhvervsuddannelser. En sund og nærende kost påvirker blandt andet indlæring - specielt morgenmad og mellemmåltider påvirker unges koncentration og indlæringsevne i skoletiden. Hvis de unge springer morgenmaden over, har de svært ved at koncentrere sig, og der er større risiko for, at de er overvægtige og har en generel mere usund adfærd. Op mod hver tredje ung, der påbegynder en erhvervsuddannelse, opgiver studiet i løbet af det første år, og årsagerne ser ud til at være mange. Nogle af dem er almen sundhed og trivsel – disse faktorer afhænger blandt andet af en sund og nærende kost.

Der mangler på nuværende tidspunkt undersøgelser af hvad elever på erhvervsuddannelser spiser. For at lave succesfulde sundhedsfremmende tiltag, er det nødvendigt at finde ud af eventuelle problemstillinger blandt de unges kostvaner. Regelmæssige undersøgelser af de unges kostvaner vil være essentiel for at kunne følge udviklingen og kontinuerligt forbedre de sundhedsfremmende tiltag.

Formål

For at igangsætte de rette sundhedsfremmende tiltag er det vigtigt at klarlægge, hvor det er nødvendigt at sætte ind. Her kan dette spørgeskema hjælpe. Derudover vil det være muligt at lave en evaluering af kostvanerne før og efter en eventuel intervention.

På landets erhvervsuddannelser findes målsætninger om eksempelvis høj faglighed, ansvar og kompetenceudvikling. Sund livsstil kan have en gavnlig effekt på ovennævnte målsætninger.

Resultaterne fra dette spørgeskema kan anvendes som baggrund for at finde de mest optimale sundhedsfremmende tiltag, hvor elever og lærere samarbejder omkring de unges kostvaner.

Inddragelse af eleverne kan bidrage til, at de unge i højere grad påtager sig ansvaret for deres egen sundhed.

Mange af erhvervsuddannelsernes elever er netop flyttet hjemmefra og kan have behov for, at skolen støtter op omkring en sund livsstil. Gør skolen dette, kan de være med til at præge de unges kostvaner i en sundere retning, som det allerede er gjort med eksempelvis idræt og rygepolitik.

Dette er et skridt i den rigtige retning for at forbedre elevernes almene sundhed.

Databearbejdning

Spørgeskemaet er udarbejdet i forlængelse af de officielle kostråd og afdækker hyppigheden af indtaget af udvalgte fødevarer. Der er fokus på frugt og grønt, fedt, sukker, kostfibre og måltidsmønstre. Besvarelserne giver et praj om elevernes kostvaner i skoletiden og om elevernes almene kostvaner for en længere periode ud fra et frekvensskema. Man kan dog ikke konkludere noget om det samlede indtag af energi, protein, kulhydrat, fedt samt vitaminer og mineraler. Der er hovedsageligt anvendt lukkede spørgsmål, hvor eleverne blot skal sætte et eller flere krydser. Dette gør det nemmere for eleverne at svare, og det letter den efterfølgende databehandling.

Der er flere måder, hvorpå spørgeskemaet kan anvendes. Det er en mulighed at printe frekvensskemaet alene som det ses på KOSMOS hjemmeside eller at modtage hele spørgeskemaet fra KOSMOS elektronisk. Fordelen ved blot at anvende frekvensskemaet alene er, at det er hurtigt og nemt at besvare. Vi gør dog opmærksom på at databearbejdelsen foregår manuelt, hvilket kan være tidskrævende (se ”vejledningen i brug af Excel til manuel bearbejdning af data”). Fordelen ved at modtage hele spørgeskemaet elektronisk er, at bearbejdelsen også foregår elektronisk, og resultatet fremgår mere eller mindre automatisk. Derudover er der mulighed for i den elektroniske version, at udvælge dele af spørgeskemaet eller slette spørgsmål man finder irrelevante for undersøgelsen. Det er dog en nødvendighed, at den ansvarlige på skolen opretter en gmail for at kunne modtage hele spørgeskemaet og efterfølgende at kunne bearbejde data. Ved at anvende hele spørgeskemaet vil skolen opnå en større indsigt i elevernes kostvaner og de enkelte skoler vil herudfra kunne tilrettelægge sundhedsfremmende initiativer.

Til databearbejdelsen kan der anvendes nedenstående vejledning i henholdsvis ”Google docs summary” og ”krydsning af data”.

Sundhedsfremmetiltag

Der findes mange måder at fremme elevernes sundhed på, det er dog vigtigt at inddrage eleverne i beslutningen om hvilket sundhedsfremmetiltag, der skal ske på den enkelte skole. Som hjælp til jeres tolkning af data se vejledningen ”tolkning af data”.

Nedenstående er blot eksempler og kan inspirere til flere eller andre tiltag:

- Ernæringsforbedret kostpolitik i skolens kantine
- Oplæg fra Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed om eksempelvis ”Myter om sundhed”

- Sukker/fedt politik, med henblik på minimering af usunde fødevarer
- Kursus i praktisk madlavning med fokus på fedtreducering

Projektledelse

Projektleder: Marianne Zangenberg Lyngaard

Projektmedarbejdere: Kirsten Øe, Anne Marie Ilsøe & Ida Arentsen

Denne undersøgelse blev første gang gennemført i foråret 2011

Udarbejdet af: Kirsten Øe, Anne Marie Ilsøe og Ida Arentsen, Ernæring og Sundhedsuddannelsen
VIA University College, 2011