

Förskolans förutsättningar för att främja fysisk aktivitet

Kartläggning år 2016 av påverkande strukturer, faktorer och arbetssätt bland förskolor i Stockholms län



Citera gärna Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins rapporter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.


Referera till rapporten enligt: Wikland M, Friedl A. Förskolans förutsättningar för att främja fysisk aktivitet. Kartläggning år 2016 av påverkande strukturer, faktorer och arbetssätt bland förskolor i Stockholms län. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2018. Rapport 2018:3.

 **Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin**


Box 45436, 104 31 Stockholm



ces.sls@sls.se



Rapport 2018:3



ISBN 978-91-87691-52-2



Författare: Maria Wikland, Andrea Friedl

Layout: Viktoria Jonze

Stockholm juni 2018

Rapporten kan laddas ner från Folkhälsoguiden,

www.folkhalsoguiden.se

Förord

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) inom Stockholms läns landsting ska bidra till en god och jämlik hälsa för befolkningen i Stockholms län genom kunskapsutveckling och kunskapsspridning. Strävan efter en jämlik och jämställd hälsofördelning är ett mål för landstingets folkhälsoarbete och en viktig utgångspunkt i uppdraget till CES.

I Stockholms län är hälsan ojämnt fördelad. Här har befolkningen i socioekonomiskt utsatta områden sämre hälsa jämfört med i resursstarka områden. Ett av Stockholms läns landstings folkhälsomål är att verka för ”en god, jämlik och jämställd hälsa där de med sämst hälsa prioriteras”. Ohälsosamma matvanor och låg grad av fysisk aktivitet är centrala bestämningsfaktorer för utvecklandet av flera av de stora folksjukdomarna, som typ-2 diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och cancer samt övervikt och fetma. Förutsättningar för hälsa grundläggs tidigt, redan under förskoleåldern. Därför spelar förskolan en viktig roll då den når nästan alla barn oavsett social bakgrund och har internationellt sett unika förutsättningar att redan under tidiga år främja goda mat- och rörelsevanor.

I samarbete med Karolinska Institutet har därför en kartläggning av förskolornas arbete i Stockholms län genomförts. Kartläggningen har fokuserat på strukturella påverkansfaktorer av social, fysisk och organisatorisk karaktär som påverkar förskolans förutsättningar att främja bra mat- och rörelsevanor och förebygga övervikt. I denna rapport presenteras delresultat från förskolor i Stockholms län rörande arbetet med mat och måltider.

Vi vill tacka alla de förskolor som besvarat enkäten och därmed bidragit till en ökad kunskap om strukturella förutsättningar för ett hälsofrämjande arbete i förskolan. Stort tack även till medarbetarna på den dåvarande enheten för barn och ungdomars hälsa; Helena Bjerme, med. dr., nutritionist, Simon Lind, statistiker, Per Tynelius, statistiker, Anna-Maria Åhlin, administratör, Ann-Louise Sirén, hälsopedagog samt dåvarande enhetschef Finn Rasmussen, professor och överläkare.

Stockholms läns landsting arbetar sedan år 2004 utifrån Handlingsprogram övervikt och fetma (HPÖ), med målsättningen att minska förekomsten av och skillnaderna i övervikt och fetma. Förebyggande insatser riktade mot barn och ungdomar har högsta prioritet (Så kan vi vända trenden. Handlingsprogram övervikt och fetma 2016-2020). Den aktuella kartläggningen är ytterst ett stöd för detta arbete. Läs mer på vardgivarguiden.se/hpo.

Cecilia Magnusson

Verksamhetschef

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting, SLSO

Innehåll

Förord	3
Sammanfattning.....	5
Bakgrund	7
Fysisk aktivitet	8
Rekommendationer	8
Barn rör sig för lite	8
Förskolans betydelse.....	8
Förskolegårdens betydelse	9
Nationella styrdokument för förskolan.....	9
Främja fysisk aktivitet i förskolan.....	10
Policy och andra styrdokument.....	10
Syfte.....	11
Metod	12
Indikator för en förskolegård som stimulerar till fysisk aktivitet	12
Resultat	14
Faktorer som påverkar barns fysiska aktivitet i förskolan.....	14
Plats för fysiskt aktiv lek inomhus	14
Organiserad fysisk aktivitet	14
Stillasittande.....	15
Leksaker och lekutrustning	15
Utomhusvistelse på förskolan	18
Gårdens storlek och tillgänglighet	18
Gårdens utformning.....	19
Följsamhet till Boverkets råd och vägledning	20
Policy eller annan skriftlig dokumentation	21
Diskussion	23
Fysisk aktivitet inomhus.....	23
Lekutrustning och leksaker	23
Utomhus på förskolan.....	24
Gårdens utformning.....	24
Policy eller annan skriftlig dokumentation	26
Styrkor och svagheter hos kartläggningen	26
Generella kommentarer	27
Slutsatser	28
Referenser	29
Bilagor	32
Bilaga 1. Enkätfrågor och svarsalternativ	32
Bilaga 2. Anpassning av enkätfrågor.....	46
Bilaga 3: Resultat av bortfallsanalys	63

Sammanfattning

Förskolan har en unik potential att främja goda mat- och rörelsevanor och förebygga ojämlikhet i hälsa. Att det finns en ojämlikhet kan bland annat ses i utbredningen av övervikt och fetma redan bland små barn.

Stockholms läns landsting har mångårig erfarenhet av stöd till förskolans hälsofrämjande arbete med mat och fysisk aktivitet. Som underlag för landstingets prioriteringar och som kunskapsstöd för utveckling av förskolans hälsofrämjande arbete genomfördes 2016 en kartläggning av förskoleverksamhetens arbete med mat, måltider, fysisk aktivitet och utevistelse. Kartläggningen inkluderade även strukturella förutsättningar.

Studien gjordes som en verksamhetsövergripande totalundersökning av kommunala och fristående förskoleverksamheter i Stockholms län på nivåerna förskola, förskolechef och verksamhetschef. Fokuserade områden var sociala, fysiska och organisatoriska faktorer av betydelse för ett hälsofrämjande arbete. I denna delrapport beskrivs resultaten av kartläggningen rörande utevistelse och fysisk aktivitet. Med en viss variation mellan kommuner och stadsdelar besvarade drygt hälften av förskolorna den enkät som skickades ut i undersökningen.

Studien bygger på vad som, i internationell forskning inom områdena mat och rörelsevanor, visat sig ha stor betydelse för förskolebarns hälsa.

Sammantaget har en femtedel av de deltagande förskolorna en *sannolikt hälsofrämjande gård* och följde Boverkets råd och vägledning om friyta. Två tredjedelar av förskolorna bedöms ha en *sannolikt inte hälsofrämjande gård* och inte uppfylla Boverkets riktvärde om minst 40 kvm per barn.

Knappt hälften hade organiserat påklädningen så att barnen kan gå ut direkt, utan att behöva invänta andra. Praktiskt taget alla svarande förskolor gör utflykter med barnen varje vecka och många anordnade organiserad fysisk aktivitet varje vecka. Tillgången på lekutrustning för aktiva lekar är god. En tredjedel av de svarande förskolorna har en policy eller ett skriftligt dokument om fysisk aktivitet. Drygt hälften av dem som har något måldokument följer upp det, genom en skriftlig dokumentation efter diskussion i personalgruppen.

För att förskolan till fullo ska kunna utnyttja sin hälsofrämjande potential och för att verksamheten ska vila på vetenskaplig grund krävs i praktiken att man vid planering 1) beaktar att förskolegårdarnas storlek följer Boverkets råd angående storlek av friyta och att 2) man arbetar för en utvidgning av befintliga gårdar och en utveckling av aktivitetsstimulerande särdrag.

Förskoleverksamheten bör se till att:

- barnen får så mycket utevistelse som möjligt
- gårdarnas aktivitetsstimulerande särdrag utvecklas
- ett metodiskt arbete sker med beteendeförändring för att stimulera barnens fysiska aktivitetsgrad
- pedagoger agerar som hälsofrämjande förebilder under utevistelsen
- regelbundet följer upp det hälsofrämjande arbetet.

Vår förhoppning är att kartläggningen med sina förslag kan bidra till planeringen av framtida förskolor och till en utveckling av förskolans arbete med rutiner och arbetsätt. Det är vår bedömning att pedagogernas kunskapsnivå inom området barns fysiska aktivitet är tillräcklig. Snarare krävs att de tillämpar sin pedagogiska kompetens även inom detta område. Stockholms läns landstings verktyg Elevhälsoportalen – förskola kan vara ett stöd för detta arbete.

Bakgrund

Stockholms läns landsting har tillsammans med Karolinska Institutet genomfört en verksamhetsövergripande kartläggning av förskolornas arbete med att främja goda matvanor och fysisk aktivitet i Stockholms län. Fokus har varit strukturella faktorer av social, fysisk och organisatorisk karaktär som påverkar förskolans förutsättningar att främja bra mat- och rörelsevanor och att förebygga övervikt. I denna rapport presenteras delresultat från enkäten på förskolenivå rörande fysisk aktivitet och utevistelse.

I Barnkonventionen fastslås all barns rätt till hälsa, och en av grundprinciperna är barns rätt till likvärdiga villkor. I Stockholms län har var tionde fyraåring övervikt eller fetma (2). Det finns ett tydligt samband mellan andel barn med fetma vid fyra års ålder och andel barn under fem år som lever i familjer som bor i områden med låg köpkraft (2). Den statliga Kommissionen för jämlik hälsa poängterar 2017 att "Ojämlighet i livsvillkor och möjligheter mellan olika familjer bidrar till att barn har skilda förutsättningar att utvecklas under det tidiga livet. För att åstadkomma en god och jämlik hälsa bör arbetet inriktas på att skapa, stötta och stärka en god start i livet och jämlika uppväxtvillkor, så att alla barn får grundläggande förutsättningar att utifrån sina villkor utveckla kognitiva, emotionella, sociala och fysiska förmågor. Viktiga förutsättningar för det är:

- en jämlik mödra- och barnhälsovård
- en likvärdig förskola av hög kvalitet
- metoder och medel som sätter barnets bästa i centrum"(3)

Stockholms läns landsting har sedan 2003 ett handlingsprogram mot övervikt och fetma, med målsättningen att minska skillnaderna i övervikt och fetma mellan barn från familjer med olika socioekonomisk status. Förebyggande insatser riktade mot barn och ungdomar har högsta prioritet i handlingsprogrammet (1). Den aktuella kartläggningen är ytterst ett stöd för detta arbete.

Kartläggningen bygger på Stockholms läns landstings mångåriga erfarenhet av stöd till förskolornas arbete med mat, måltider, fysisk aktivitet och utevistelse. Utvecklingsarbetet sträcker sig från bakgrundsstudier för framtagande av nationella råd gällande förskolegårdar (Boverkets Allmänna råd om friyta för lek och utevistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet) (4), tryckta material som stöd för det pedagogiska arbetet och metoder som stöd för ett systematiskt hälsofrämjande arbete, till dagens utveckling av den digitala portalen Elevhälsportalen – förskola. Därtill har landstinget tillhandahållit regelbundet konsultativt stöd till förskoleledningar i länets kommuner, liksom återkommande utbildningar för personal och ledning. Trots detta har det genom åren saknats en regionsövergripande bild av hur förskolan i praktiken arbetar med mat, måltider, fysisk aktivitet och utevistelse, och inte minst, huruvida dessa pedagogiska situationer är förenliga med målet om att undervisningen ska vila på vetenskaplig grund. Det har likaså saknats kunskap om förskolornas fysiska miljö och i vilken mån den, med stöd i forskning, kan antas vara ett bidrag eller ett hinder för det hälsofrämjande arbetet.

I denna bakgrundstext om förskolornas betydelse för barns fysiska aktivitet refereras genomgående till olika nyare forskningssammanställningar där många forskningsstudier

analyserats och sammanställts. I de fall då det refereras till enskilda studier, anges detta. Alla referenser finns närmare namngivna i slutet av rapporten.

Fysisk aktivitet

Tillräckligt med fysisk aktivitet är avgörande för positiva hälsoeffekter. Under förskoleåren behöver barn vara fysiskt aktiva för att reducera riskerna för kroniska sjukdomar (5) men också för sin fysiska, mentala och sociala utveckling (6). En svensk studie visar att en god motorikutveckling har positiva effekter på den kognitiva utvecklingen och därmed skolresultat tio år senare (7). Att ha kroppskontroll och att klara av en rörelseaktivitet kan stimulera till fortsatta försök, och god motorik har också i vissa studier visat sig ha samband med ökad fysisk aktivitetsnivå (8). Små barns (0-4 år) stillasittande har samband både med överviktsutveckling och dålig kondition (9). Slutsatser av aktuell forskning är att insatser för ökad fysisk aktivitet bland barn i förskoleåldern är mycket betydelsefulla (10).

Det finns ett så kallat dos-respons samband mellan ökad fysisk aktivitet och större hälsoeffekter. Förskoleinsatser som ökar den fysiska aktiviteten hos barnen med bara 30 minuter om dagen resulterar i en mer gynnsam kroppssammansättning, vilket har positiva överviktspreventiva effekter (11).

Rekommendationer

I de svenska rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn, Nordiska näringsrekommendationer 2012 (12), anges att barn "bör ägna sig åt minst 60 minuter medel- till högintensiv fysisk aktivitet varje dag och att aktiviteterna bör vara så varierade som möjligt för att utveckla alla typer av fysisk kapacitet, inklusive hjärt-lungkapacitet, muskelstyrka, smidighet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordination. Högintensiv fysisk aktivitet, inklusive muskel- och benstärkande övningar, bör ingå minst tre gånger per vecka och stillasittandet bör minska". Folkhälsomyndigheten hänvisar till Svenska Läkaresällskapet och Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (13) och rekommenderar att "daglig fysisk aktivitet hos barn noll till fem år ska uppmuntras och underlättas. Detta kan ske genom att möjliggöra intressanta och motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer och för åldern anpassad social interaktion".

Barn rör sig för lite

Det är en vanlig åsikt – inte minst bland föräldrar (14), att små barn är ständigt aktiva. Men samstämmig internationell forskning visar att barn i förskoleåldern rör sig alldeles för lite jämfört med rekommendationerna (15). En nyare svensk studie redovisar att endast 30 procent av fyraåringar i Sverige når upp till rekommendationerna under veckodagar och färre än 20 procent under helger (16). Efter fyra års ålder avviker barnens aktivitetsnivåer alltmer från rekommendationerna, vilket visas i en ny svensk avhandling (17). Samstämmiga data visar att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor. Detta gäller för alla åldrar och kan ses redan i förskolan (8, 18).

Förskolans betydelse

Forskningen pekar på betydelsen av att tidigt grundlägga goda aktivitetsvanor, eftersom individuell fysisk aktivitetsnivå är något som följer med i ett barns utveckling genom

ären (19). Fysisk aktivitet är ur framtida benhälsosynpunkt som viktigast under åren före puberteten (20).

Den överväldigande majoriteten (94 procent) av fyra- och femåringarna i Sverige går i förskolan (21). De flesta små barn tillbringar därmed fler vakna timmar på förskolan än i hemmet. Det innebär att det är i förskolan som svenska barn har möjlighet att vistas utomhus i dagsljus, något som är särskilt påtagligt under vinterhalvåret. Både en svensk och en dansk studie visar att små barn är mer fysiskt aktiva i förskolan än i hemmet (16), (22). Förskolepersonalens betydelse som rollmodeller, enligt Banduras (23) teorier om lärande, bör inte underskattas när det gäller fysisk aktivitet (24).

Slutsatsen av samlad forskning är att förskolans potential för att stimulera till ökad fysisk aktivitet är stor (10).

Förskolegårdens betydelse

Samstämmig forskning framhåller utevistelsens avgörande betydelse för den fysiska aktiviteten. Barn i förskolan är genomgående mer fysiskt aktiva utomhus jämfört med inomhus (25). Tillräcklig yta är en grundläggande egenskap för gårdens betydelse, eftersom aktiviteten ökar med rörelseområdets storlek (26). Ytans omfång verkar ha störst betydelse för pojkarna (8). Ökat lekutrymme, genom större gård eller färre barn ute, ökar sannolikheten för ökad rörelse (25).

Svenska studier visar att aktivitetsstimulerande förskolemiljöer utomhus karakteriseras av hög grad av vegetation, kuperad terräng och stor rörelseyta (28). Särskilt tydlig effekt på den fysiska aktiviteten har i en dansk avhandling visat sig vara när miljön ger möjligheter att springa runt något (29). Vistelse i skog eller park ger i praktiken mycket goda möjligheter till den typen av aktiviteter.

Broekhuizen et al (26) betonar också att barnen måste få tillräcklig tid för att leka när de är ute på gården. Det är därför viktigt att värna om utetiden och en stimulerade utemiljö.

Nationella styrdokument för förskolan

Lagar och läroplaner ger stöd för förskolans arbete med att främja fysisk aktivitet. I Läroplan för förskolan (26) – också återgivet i Skolverkets allmänna råd med kommentarer "Måluppfyllelse i förskolan" (31) – anges att "[f]örskolan ska erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet". Vidare att "[v]erksamheten ska främja leken, kreativiteten och det lustfyllda lärandet samt ta tillvara och stärka barnets intresse för att lära och erövra nya erfarenheter, kunskaper och färdigheter". I läroplanen (30) anges också att "[u]tomhusvistelsen bör ge möjlighet till lek och andra aktiviteter både i planerad miljö och naturmiljö".

Det saknas nationella eller regionala uppföljningar av arbetet med att "locka barnen till lek och aktivitet" – trots att läroplanen (30) föreskriver att "[f]örskolans kvalitet ska kontinuerligt och systematiskt dokumenteras, följas upp, utvärderas och utvecklas".

I Boverkets allmänna råd "FRI 1" (4) för Plan- och bygglagen (SFS 2010:900) (32) har myndigheten fastställt följande egenskaper för så kallad friyta (som i praktiken förstås som förskolegård): "Vid placering och anordnande av friytor för lek och utevistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet bör särskilt beaktas friytans storlek, utformning, tillgänglighet, säkerhet och förutsättningarna att bedriva ändamålsenlig verksamhet. Med ändamålsenlig verksamhet avses i dessa allmänna råd att friytan

kan användas till lek, rekreation samt fysisk och pedagogisk aktivitet för den verksamhet som friytan är avsedd för. Friytan bör vara så rymlig att det utan svårighet eller risk för omfattande slitage går att ordna varierande terräng- och vegetationsförhållanden. Friytan bör kännetecknas av goda sol- och skuggförhållanden, god luftkvalitet samt god ljudkvalitet”.

I Boverkets vägledning till det allmänna rådet ”Gör plats för barn och unga! En vägledning för planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö” (33) anges 3 000 kvm för ytan, och där preciseras ett rimligt mått utifrån totalantalet barn till 40 kvm friyta per barn.

Främja fysisk aktivitet i förskolan

Fri lek är det som i samstämmig forskning utgör små barns huvudsakliga fysiska aktivitet (34, 35).

En belgisk studie (27) visar att tillgång till leksaker stimulerar till fysisk aktivitet. Andra amerikanska och israeliska studier visar att också planerade, organiserade aktivitets-tillfällen med lekar eller aktiviteter – ute eller inne, av olika duration och med olika frekvens – har positiv effekt på barns fysiska aktivitet (28-30).

Det finns motsägelsefulla forskningsresultat huruvida lekrum inomhus på förskolan leder till mer fysisk aktivitet (31) eller ej (32).

Insatser i förskolan för minskad skärmanvändning i syfte att minska stillasittandet ger ingen tydlig effekt på aktivitetsnivån, men ser ut att kunna hejda den rådande utvecklingen av skattat ökande stillasittandetid (33).

Policy och andra styrdokument

Svensk förskola är långtgående styrd av nationella styrdokument som skollagen, läroplan och allmänna råd (se ovan under Nationella styrdokument). De nationella styrdokumentens reella inverkan på det dagliga arbetet med att främja hälsa och goda rörelsevanor avseende fysisk aktivitet i förskolan är däremot inte studerad.

Förskolor kan utveckla egna styrdokument. Dessa typer av lokal policy är något mer beforskade, men studierna har ofta givit oklara resultat. En förskolepolicy enbart om fysisk aktivitet har visat sig inte ge effekt, men policyer om både mat och fysisk aktivitet ser ut att ha överviktspreventiv funktion (43). Annan forskning antyder styrdokumentens begränsning, och den visar exempelvis att den faktiska utetiden ofta inte lever upp till målsättningen och vidare att medvetenheten om bristerna är låg, eftersom personalen i själva verket överskattar utetiden (32).

Syfte

Syftet med undersökningen var

- att kartlägga det hälsofrämjande och förbyggande arbetet i länets förskoleverksamheter
- att resultaten ska vara ett kunskapsstöd för utveckling av förskolans möjligheter att bedriva hälsofrämjande arbete med att främja goda mat- och rörelsevanor och därigenom förebygga övervikt och fetma
- att resultaten ska utgöra baslinje för effektutvärdering av Stockholms läns landstings webbverktyg Elevhälsportalen – förskola.

Metod

Studien genomfördes 2016 som en verksamhetsövergripande kartläggning i Stockholms län av förskolornas arbete med att främja goda matvanor och fysisk aktivitet. Undersökningen riktades till länets samtliga förskolor hos både kommunala och fristående huvudmän och genomfördes på tre nivåer: förskola, förskolechef och verksamhetschef. I denna rapport presenteras delresultat från förskolornas arbete rörande fysisk aktivitet och utevistelse på nivå förskola.

Datainsamlingen var enkätbaserad. Enkäten skickades ut till samtliga förskolor i Stockholms län som kunde identifieras på kommunernas respektive hemsidor. Enkäten bestod av 32 frågor, som pilottestats på målgruppen. Frågorna gällde sociala, fysiska och organisatoriska faktorer som kan påverka förskolans förutsättning att främja goda mat- och rörelsevanor och därmed på sikt förebygga övervikt. Den som besvarade enkäten ombads vara väl insatt i arbetssätt och dagliga rutiner på förskolan. Enkäten skickades först ut som en digital webbenkät med en påminnelse. Därefter skickades en pappersenkät via post till dem som inte svarat samt ytterligare en påminnelse. Förskolan gavs även möjligheten att besvara enkäten via en telefonintervju. Datainsamlingen pågick från och med mars till och med augusti 2016.

Studien rör faktorer som i internationell forskning visat sig ha stor betydelse för förskolebarns mat- och rörelsevanor och därmed deras hälsa (34, 35), för enkätfrågor se bilaga 2. Studien kan däremot inte sägas vara heltäckande för allt inom området som påverkar barns hälsa och utveckling.

Indikator för en förskolegård som stimulerar till fysisk aktivitet

För att utifrån enkätsvaren bedöma om förskolegårdarna överensstämmer med Boverkets allmänna råd och vägledning om friyta (4), har i denna rapport använts en sammanvägning av svaren på frågorna om gårdens storlek, ojämna terrängförhållanden, lektalig vegetation och lektalig vegetation med passager. Fyra grader av följsamhet till det allmänna rådet och vägledningen har på så sätt definierats: sannolikt hälsofrämjande gård, begränsat hälsofrämjande gård, mycket begränsat hälsofrämjande gård och sannolikt inte hälsofrämjande gård.

Definitioner som används i analysen

Sannolikt hälsofrämjande gård

Yta >= 40 kvm/barn OCH ojämn terräng OCH lektålig vegetation OCH lektålig vegetation med passager

Begränsat hälsofrämjande gård

Yta >= 40 kvm/barn OCH ojämn terräng OCH lektålig vegetation ELLER lektålig vegetation med passager

Mycket begränsat hälsofrämjande gård

Yta >= 40 kvm/barn OCH ojämn terräng ELLER lektålig vegetation ELLER lektålig vegetation med passager

Sannolikt inte hälsofrämjande gård

Yta <= 40 kvm/barn

Resultat

Drygt hälften av förskolorna i länet besvarade enkäten; 1 174 av 2 245 (52 %). Svarsfrekvensen varierade mellan länets olika kommuner och Stockholms stads stadsdelar från 38 till 88 procent (bilaga 3, bortfallsanalys). Det fanns ingen markant koppling mellan svarsfrekvens och socioekonomiska tillhörighet i förskolans område, men data indikerar att svarsfrekvensen var något lägre i välbärgade områden (bilaga 3).

Enligt Skolverkets uppgift om antal inskrivna barn i förskolor år 2015 (46), representerar enkätunderlaget drygt hälften av länets inskrivna barn. Kommunala huvudmän deltog i något mindre utsträckning än fristående huvudmän (51 % jämfört med 54 %), men eftersom det finns flera kommunala än fristående förskolor blir fördelningen bland de svarande då 53 procent kommunala och 47 procent fristående.

Kartläggningen är unik i sitt slag då ingen lika omfattande undersökning av förskolans hälsofrämjande arbete tidigare har gjorts på regional eller nationell nivå. Den bidrar med att identifiera starka och svaga sidor i förskolans hälsofrämjande arbete med fysisk aktivitet och kan därmed utgöra ett kunskapsunderlag för förskolans möjligheter till arbetssätt baserade på vetenskaplig grund.

I denna rapport presenteras endast de delar av resultaten som hänför sig till fysisk aktivitet, gårdens utformning och utevistelse. Svarsfrekvenser från de ingående frågorna är redovisade i bilaga 1.

Faktorer som påverkar barns fysiska aktivitet i förskolan

Enkätsvaren som redovisas behandlar ett antal faktorer som berör förhållanden och strukturer på förskolorna som påverkar barns fysiska aktivitet. Den verkliga omfattningen av den fysiska aktiviteten hos barnen besvaras inte.

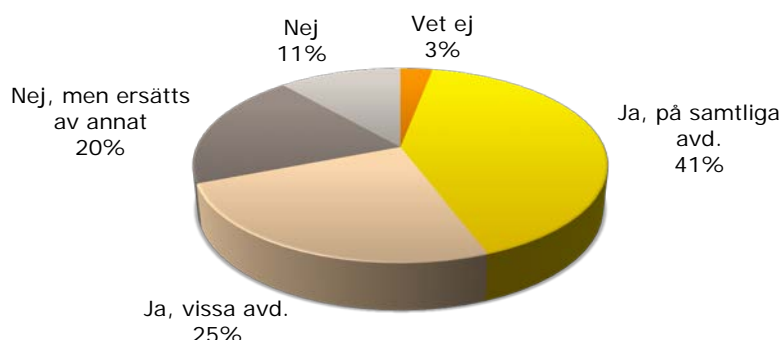
Plats för fysiskt aktiv lek inomhus

Vad gäller den fysiska miljön inomhus svarade drygt hälften (60 %) att barnen leker fysiskt aktiva lekar, till exempel springer och hoppar, på den egna avdelningen. En tredjedel (32 %) av förskolorna har ett omöblerat rum där barnen kan vara aktiva, medan drygt var tionde (13 %) svarade att de inte har något sådant utrymme.

Organiserad fysisk aktivitet

Två tredjedelar (66 %) av förskolorna anordnar organiserad fysisk aktivitet, om minst 20 minuter varje vecka. Aktiviteten kan ibland riktas till vissa barngrupper, men på knappt hälften (41 %) av förskolorna riktas den till alla barn. En femtedel (20 %) av förskolorna svarade att man istället planerar för tid i motoriskt utvecklande miljöer, minst två gånger per vecka. En förskola av tio (11 %) anordnar ingen organiserad fysisk aktivitet.

Organiserad fysisk aktivitet

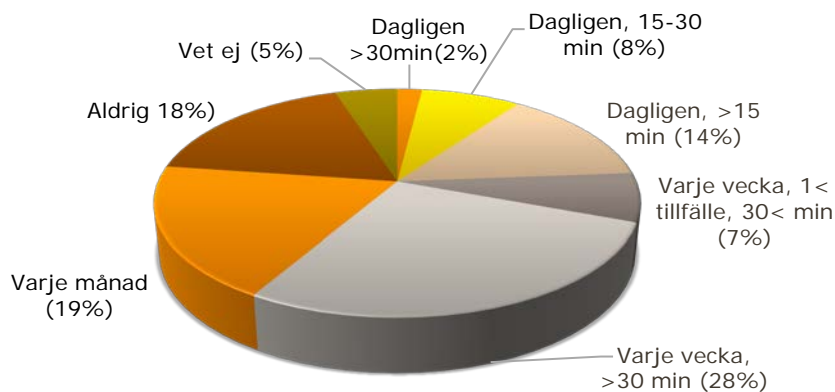


Figur 1. Andelen förskolor (%) som anordnar organiserad fysisk aktivitet

Stillasittande

Stillasittande aktiviteter med skärmar förekommer på daglig basis på var fjärde förskola (24 %), på veckobasis på en tredjedel (35 %) och varje månad på en femtedel (19 %) av förskolorna. På sju procent av förskolorna är barnen stillasittande vid en skärm i minst 30 minuter vid ett tillfälle eller mer varje vecka. På en femtedel (18 %) av förskolorna är barnen aldrig stillasittande vid en skärm.

Stillasittande vid skärm



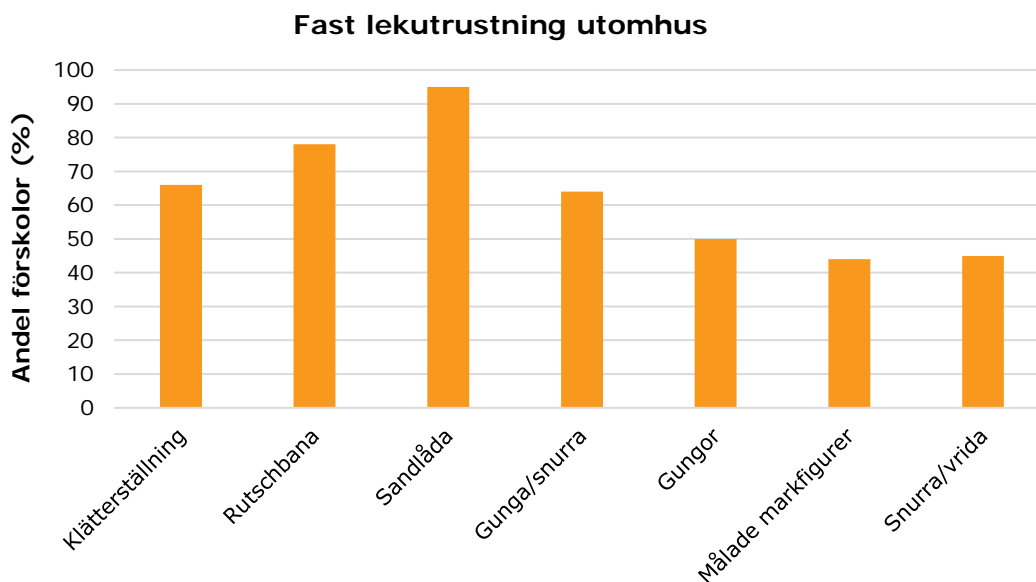
Figur 2. Andel förskolor (%) med olika omfattning av stillasittande med skärm

Leksaker och lekutrustning

I stort sett alla (97 %) förskolor svarade att de har någon form av utrustning för aktiv lek inom- eller utomhus.

Praktiskt taget alla (94 %) har fast utrustning som sandlåda, majoriteten (78 %) har fast rutschkana och två tredjedelar (66 %) har fast klätterställning. Hälften (49 %) av

förskolorna har gungor. Knappt två tredjedelar (64 %) har leksaker att gunga eller snurra med, och mindre än hälften (45 %) har utrustning att snurra och vrida på. Mindre än hälften (44 %) har målade figurer på marken för exempelvis bollek eller för att hoppa hage. Enkätfrågornas utformning utesluter inte att samma förskola har flera typer av lekutrustning.

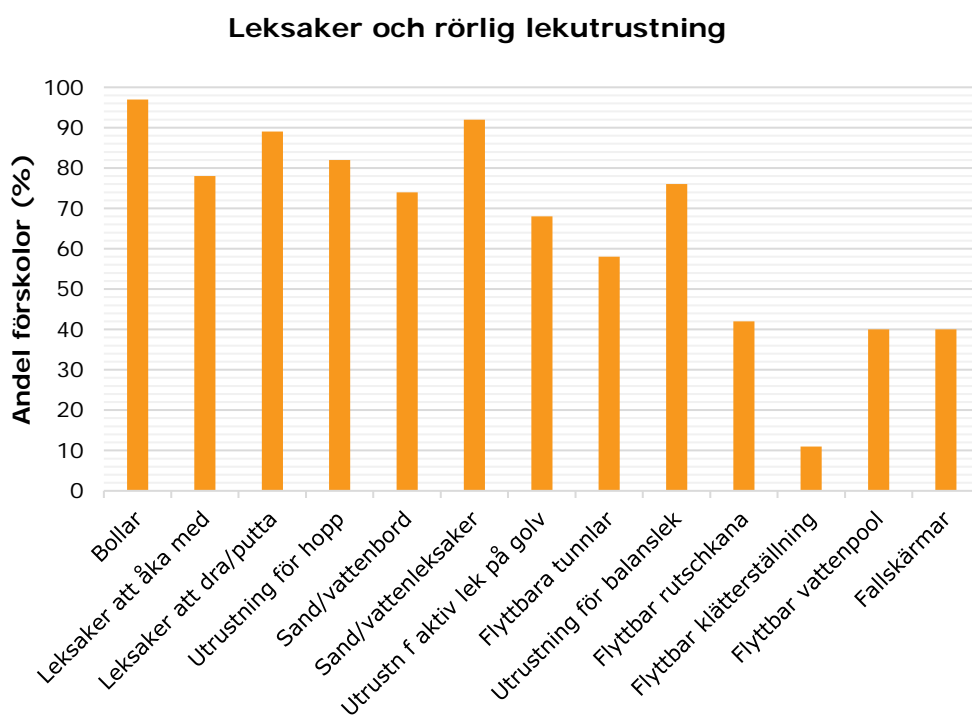


Figur 3. Andel förskolor (%) som har olika typer av fast utrustning för aktiv lek

Nästan alla förskolor (97 %) har lekutrustning, som bollar. Nio av tio (89 %) har leksaker att dra eller skjuta framför sig, som vagnar, och åtta av tio (79 %) har leksaker att åka med, som trehjulingar.

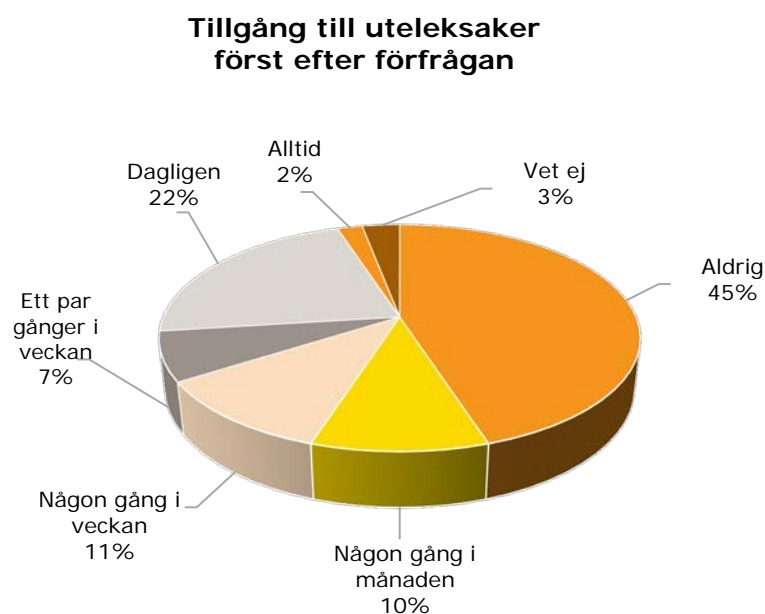
Många förskolor (82 %) har utrustning för lekar med hopp och nästan lika många (76 %) för balanslek. De flesta (92 %) har leksaker för sand eller vattenlek, och tre fjärdedelar (74 %) har ett sand- eller vattenbord att montera upp. Fyra av tio (40 %) förskolor har en portabel pool.

Inomhus finns utrustning för aktiv lek på golvet hos två tredjedelar (68 %) av förskolorna. Sex av tio (58 %) har portabla tunnlar, fyra av tio (41 %) har flyttbar rutschbana och lika många (40 %) har fallskärmar att leka med. Endast elva procent av förskolorna har flyttbara klätterställningar.



Figur 4. Andel förskolor (%) som har olika leksaker och rörliga utrustningar för lek

På knappt hälften (45 %) av förskolorna finns leksaker och utrustning tillgängliga utomhus utan att barnen behöver be om hjälp. På övriga förskolor är tillgängligheten mer begränsad. På en av fyra (24 %) av förskolorna behöver barnen alltid eller dagligen be om leksakerna. På knappt en tredjedel (28 %) behöver de be om dem en eller flera gånger per vecka, och på tio procent av förskolorna svarade man att barnen behöver be personalen någon gång per månad om att ta fram uteleksaker.



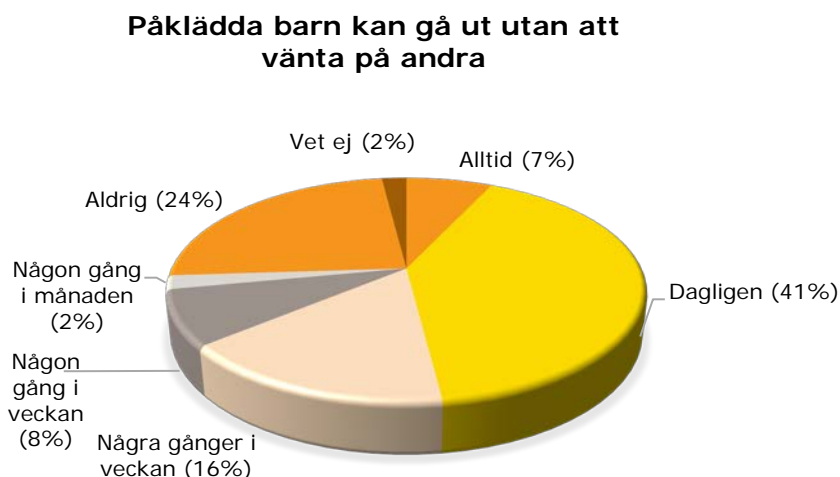
Figur 5. Andel förskolor (%) där barnen utomhus måste be personalen om leksaker för fysiskt aktiv lek

En femtedel (19 %) av förskolorna uppgav att det aldrig blir konkurrens eller väntan för att förskolan inte har tillräckligt med leksaker eller lekutrustning utomhus. En fjärdedel (26 %) av förskolorna svarade att det alltid eller dagligen uppstår väntan eller konkurrens.

Utomhusvistelse på förskolan

Den mest grundläggande faktorn för att stimulera barn till fysisk aktivitet är utomhustiden. Någon direkt fråga om detta har inte ingått i enkäten, men förutsättningarna för att barnen ska komma ut berörs i flera frågor.

Barnens utetid kan exempelvis begränsas av att de måste invänta andra barns påklädning. Knappt hälften (48 %) av förskolorna har organiserat påklädningen så att barnen alltid eller dagligen kan gå ut direkt när de är påklädda, utan att behöva invänta andra. På en fjärdedel (24 %) av förskolorna kan barnen aldrig gå ut direkt.



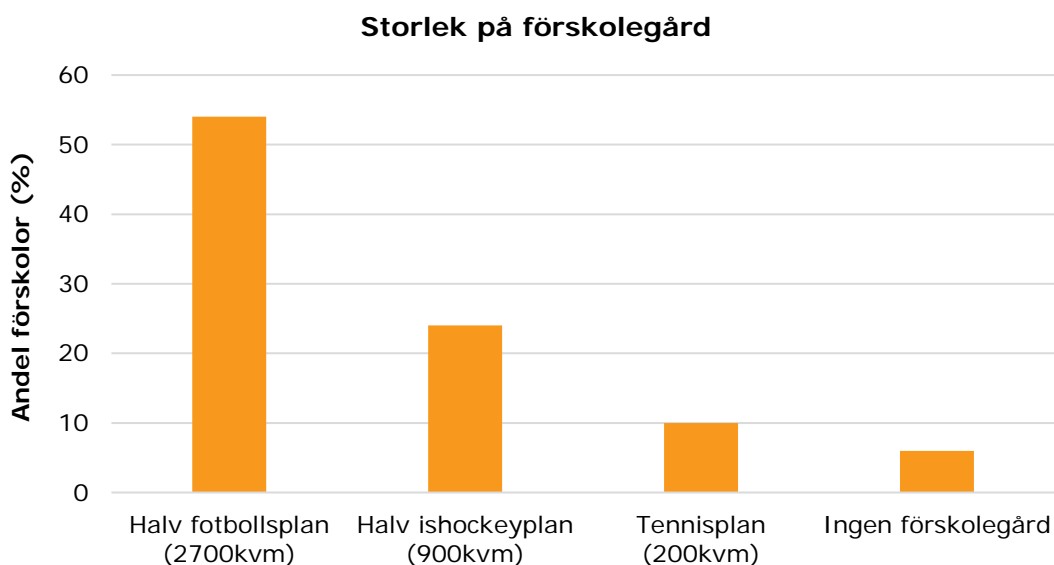
Figur 6. Andel förskolor (%) där barnen kan gå ut direkt när de är påklädda, utan att invänta andra

För att stimulera barnen gör förskolan ofta utflykter till närliggande skogspartier eller parker. Mer än hälften (52 %) gjorde detta varje vecka och en tredjedel (31 %) oftare. En tiondel av dem som besvarade enkäten (10 %) gör dagligen utflykt till naturmiljö.

Gårdens storlek och tillgänglighet

Förskolegården är det utesammanhang som i första hand erbjuds barnen och där de i praktiken tillbringar den mesta av utomhustiden. Gårdens karaktär och lekförutsättningar berördes i flera frågor.

På frågan om förskolegårdens storlek svarade drygt hälften (54 %) av förskolorna att de har en gård som motsvarar en halv fotbollsplan (2 700 kvm). Var fjärde förskola (24 %) svarade att gården är stor som en halv ishockeyplan (cirka 900 kvm) och var tionde förskola (10 %) att den är stor som en tennisplan (cirka 200 kvm). Drygt var tjugonde förskola (6 %) svarade att man inte har någon gård alls.



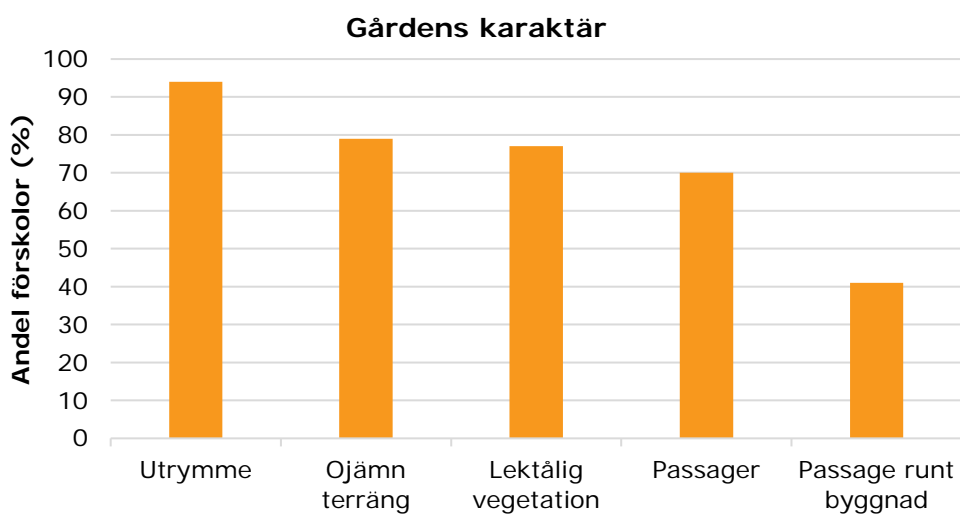
Figur 7. Andel förskolor (%) som uppskattar storleken på förskolegården i fyra storleksgrader

Antalet barn som är ute samtidigt på gården kan påverka lekutrymmet. Hälften (51 %) av förskolorna svarade att en vanlig dag är alla barn ute samtidigt. En fjärdedel (26 %) svarade att cirka 75 procent av barnen är ute samtidigt, och en femtedel (19 %) svarade att bara cirka hälften av barnen är på gården samtidigt.

Stängsel kan avgränsa gårdsytan och i praktiken göra förskolegården mindre. En öppen grind kan förändra inhägnaden och göra större lekmiljöer tillgängliga. Knappt sex av tio förskolor (58 %) har grindar som kan öppnas och göra gården större. Av dessa svarade 38 procent att grindarna är uppställda minst en timme per dag.

Gårdens utformning

Förskolegårdarnas aktivitetsstimulerande egenskaper berördes i flera specifika enkätfrågor. En klar majoritet (94 %) av förskolorna svarade att gården har springutrymme. Åtta av tio (79 %) svarade att det finns ojämn terräng för lek. Tre fjärdedelar (77 %) uppgav att de har lektålig vegetation och två tredjedelar (70 %) att det finns lektålig vegetation med passager. Däremot svarade mindre än hälften (41 %) av förskolorna att barnen kan springa runt hela förskolebyggnaden.



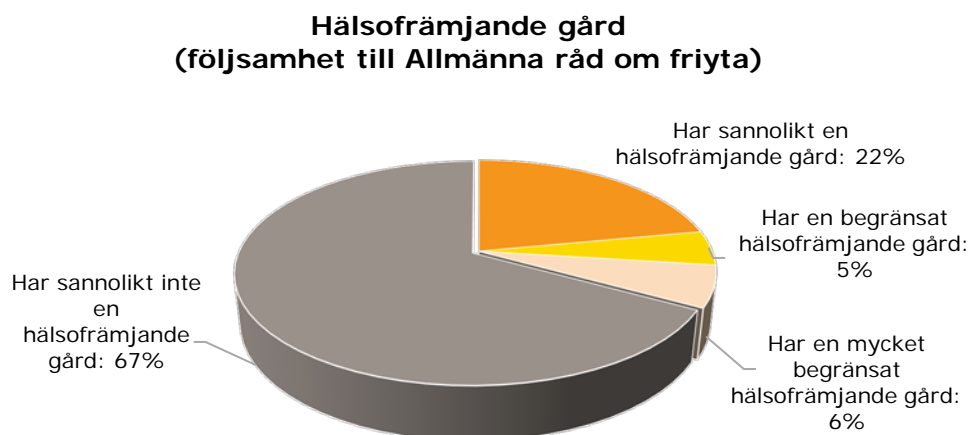
Figur 8. Andel (%) förskolors uppskattning av fem gårdskaraktärer

Följsamhet till Boverkets råd och vägledning

För bedömning av om förskolorna följer Boverkets allmänna råd och vägledning om friyta har en sammanvägd indikator använts (se Indikator för förskolegård som stimulerar till fysisk aktivitet under Metod). I bedömningen har friyta definierats som förskolegård.

Bland länets förskolor bedöms endast en femtedel (22 %) ha en *sannolikt hälsofrämjande gård* och helt följa råd och vägledning om friyta vid förskola. Det vill säga att de har en tillräckligt stor gård (minst 40 kvm per barn), en gård med höjdskillnader samt lektålig vegetation och passager eller rumsindelning av gården med lektålig vegetation. Fem procent bedöms ha en *begränsat hälsofrämjande gård* och fem procent ha en *mycket begränsat hälsofrämjande gård*.

Två tredjedelar (67 %) av förskolorna bedöms ha en *sannolikt inte hälsofrämjande gård*, framför allt eftersom de inte följer vägledningen om gårdens storlek.



Figur 9. Andel förskolor (%) som bedöms ha en hälsofrämjande gård, det vill säga följer Boverkets råd och vägledning för friyta vid förskola

Policy eller annan skriftlig dokumentation

En tredjedel (34 %) av förskolorna svarade att de har en skriftlig policy eller annan skriftlig dokumentation gällande fysisk aktivitet. Det var 13 procent som uppgav att de inte visste om detta fanns, och drygt hälften (53 %) svarade att det inte fanns. Med annan skriftlig dokumentation avses till exempel rutiner, arbetsbeskrivningar, introduktionsmaterial, texter på hemsidan och så vidare.



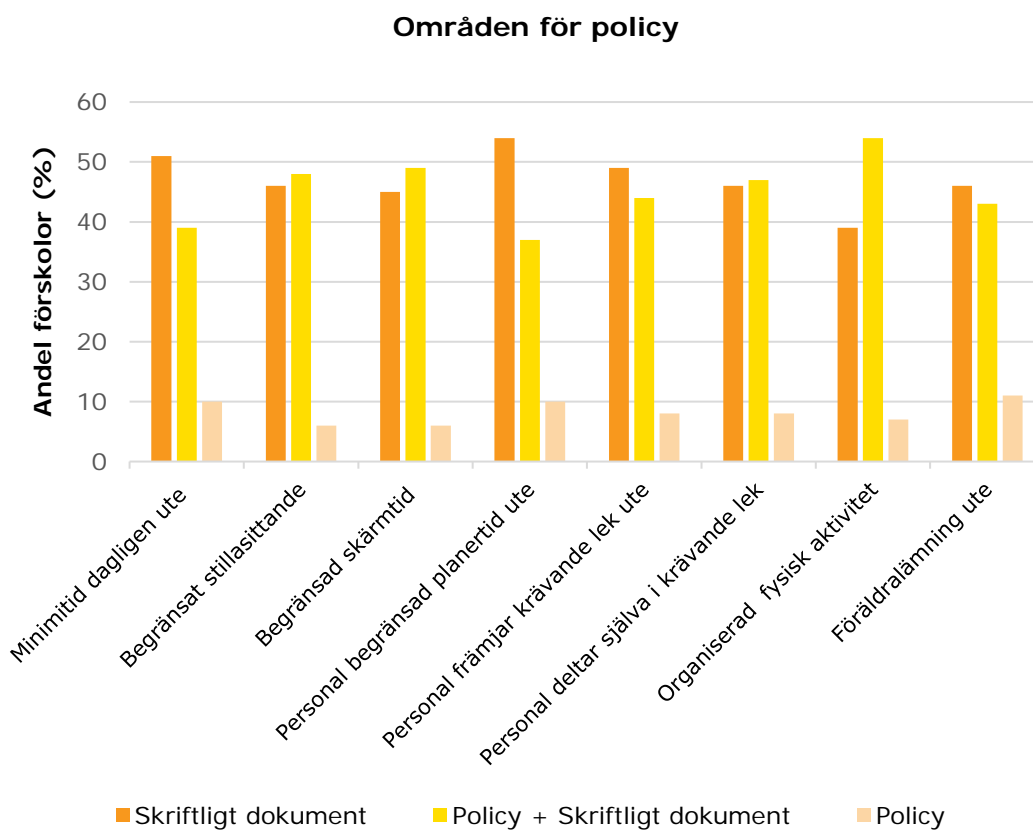
Figur 10. Andel förskolor (%) som har policy eller annan skriftlig dokumentation kring fysisk aktivitet

De förskolor som svarade att de har en policy fick ange om det rörde sig om en policy, något annat skriftligt dokument eller en kombination samt om det innefattade några föreslagna områden.

Det visade sig att andra skriftliga underlag är betydligt vanligare än skriftliga policyer och att de ofta handlar om tid: minimitid för daglig utevistelse (51 %), begränsning av stillasittande (46 %) och begränsning av skärmtid (45 %). En del behandlar personalens rutiner, till exempel att personalen ska undvika planering under utetiden (53 %), att de ska främja fysiskt krävande lekar utomhus (49 %) och också delta själva (46 %). Knappt hälften (46 %) handlar om att föräldrarna hämtar och lämnar barnen utomhus, och fyra av tio (39 %) förskolor har dokument kring regelbundet organiserad fysisk aktivitet.

Finns både policy och andra skriftliga dokument fördelar sig områdena så här: minimitid för utevistelse (39 %), begränsning av stillasittande (48 %) och begränsning av skärmtid (49 %). Frågorna om personalens rutiner fördelar sig så här: begränsning av planering ute (37 %), främja krävande lekar (44 %) och delta själva (47 %) samt föräldralämning utomhus (43 %) och regelbunden organiserad fysisk aktivitet (54 %).

Det minst vanliga är att endast ha en skriftlig policy. Där fördelar sig frågeområdena så här: minimitid för utevistelse (10 %), begränsning av stillasittande (6 %) och begränsning av skärmtid (6 %). Frågorna om personalen fördelar sig så här: begränsning av planering ute (10 %), främja krävande lekar (8 %) och delta själva däri (8 %) samt föräldralämning utomhus (11 %) och regelbunden organiserad fysisk aktivitet (7 %).



Figur 11. Andel förskolor (%) som inom åtta områden har policy eller skriftlig dokumentation. (Se texten i detta avsnitt för närmare definitioner av områdena.)

Av de förskolor som har skriftliga policyer eller andra skriftliga dokument kring fysisk aktivitet svarade i stort sett alla (98 %) att de har någon form av uppföljning av dessa. Form och frekvens varierar.

Det vanligaste (62 %) är att årligen ha en diskussion på personalmöte. Knappt hälften (46 %) av förskolorna har detta minst en gång per år. En tredjedel (31 %) följer upp genom informella avstämningar och genomgångar. På 14 procent av förskolorna tas en diskussion efter att föräldrar eller personal påtalat att rutinerna inte följs.

På fyra av tio (42 %) förskolor informeras föräldrarna årligen vid föräldramöte eller genom informationsbrev om att syftet med rutinen, att föräldrarna hämtar och lämnar barnen utomhus, är att öka barnens fysiska aktivitet.

Diskussion

I Sverige är barn generellt inte tillräckligt fysiskt aktiva. Mindre än en tredjedel av fyraåringarna uppfyller rekommendationerna om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen (16) (36) (47). Det innebär att de flesta barn inte har de optimala förutsättningar för hälsa och utveckling som de borde få.

Samtidigt går nästan alla barn under sex år i förskolan. Det innebär att de flesta barn tillbringar fler vakna timmar och timmar i dagsljus tillsammans med pedagoger i förskolan än med sina föräldrar i hemmet. Nordiska forskningsstudier har visat att barnen rör sig mer på förskolan än hemma under helgen (16).

Förskolan i Sverige har stora möjligheter att utjämna effekterna av ojämlika förutsättningar, något som också betonas i skollagen. I Stockholms län har var tionde fyraåring övervikt eller fetma och de sociala skillnaderna är stora, med flest barn med övervikt och fetma i resurssvaga och socioekonomiskt utsatta områden (2).

Fysisk aktivitet inomhus

Kraven på innemiljön är inte avgörande för den fysiska aktiviteten. Det är utomhus som barnen är som mest fysiskt aktiva och behöver yta och stimulerande förutsättningar. Mer än hälften av förskolorna svarade ändå att barnen kan vara fysiskt aktiva inne på den egna avdelningen, och en tredjedel har ett omöblerat rum avsatt för aktiva lekar. Mot bakgrund av innemiljöns förhållandevis ringa betydelse för aktivitetsnivåerna finns ingen anledning att prioritera ytterligare krav.

Många förskolor erbjuder barnen organiserad fysisk aktivitet. Det kan ha sin betydelse för motorikutvecklingen att träna specifika rörelser. Ur fysisk aktivitetssynpunkt är den fria leken dock helt överlägsen, eftersom den organiserade aktiviteten ofta innebär att mycket tid ägnas åt att få instruktioner och invänta sin tur.

Många förskolor tillhandahåller läsplattor eller andra skärmar. Det gäller att bara tillåta skärmanvändning som kan motiveras av det pedagogiska uppdraget. Det finns all anledning för förskolan att vara återhållsam med skärmtid, eftersom stillasittande har tydliga negativa hälsokonsekvenser.

Lekutrustning och leksaker

Bland de svarande förskolorna finns ingen brist på leksaker och lekutrustning som stimulerar fysisk aktivitet.

En godkänd klätterställning är en ekonomiskt stor satsning, och forskningen visar att den inte nämnvärt stimulerar den fysiska aktiviteten. Klättrvänliga större träd eller en skapad kulle skulle troligen innebära en bra resursanvändning. Likaså skulle investeringar i grindar och annan rumsindelning av gården vara mer önskvärda än investeringar i olika lekredskap. Se också diskussionen om stängsel på förskolegården under Gårdens utformning i det här avsnittet.

På mer än hälften av förskolorna måste dock barnen ibland be om hjälp att ta fram uteleksaker. Det är inte så bra, mot bakgrund av 2017 års nobelprisvinnande forskning kring "nudging", som poängterar betydelsen av att underlätta val för att styra och förändra beteenden.

På en del av förskolorna förekommer det väntan eller konkurrens om leksakerna. Om det råder konkurrens om lekredskap är det en uppgift för pedagogerna att se till att alla barn får lika tillgång. Inte sällan visar det sig att flickorna inte har så stor chans till populära cyklar och kärror. Med tanke på att flickor är mindre aktiva än pojkar, finns det all anledning för pedagogerna att inte tillåta att ojämlikheten ökar.

Utomhus på förskolan

En grundförutsättning för fysisk aktivitet bland barn i förskoleåldern är att ge dem så mycket utetid som möjligt. Samstämmig forskning visar att det är utomhus som barn får sin huvudsakliga fysiska aktivitet. Aktivitet utomhus är vanligtvis också mer intensiv än inomhus, eftersom stora ytor ger större möjligheter till att få upp fart. Dessutom är naturmiljö robust och tål mer än vanliga innemiljöer. Det finns inga pedagogiska argument för att inte tillbringa mer tid utomhus på förskolan.

Överlag syns positiva effekter av att medvetet organisera förskolans arbete med syfte att få mer utomhustid. Påklädningen är ett sådant sammanhang, som under stora delar av året tar en hel del tid. Barnens utomhustid kan öka om någon i personalen går ut och inväntar barnen. Med tanke på att hur varm och tråkig en väntan inomhus i full utomhusklädsel kan vara, kan detta också antas ha betydelse för barnens inställning till att gå ut. Endast hälften av de svarande förskolorna har ordnat påklädningen så att barnen slipper vänta. Här finns en stor utvecklingspotential.

När det gäller utevistelsen finns många olika situationer att uppmärksamma och förtydliga i styrdokument. Det kan handla om att möta barn och föräldrar utomhus på morgonen och därigenom minska antalet på- och avklädningar. Frågan har uppmärksammats av en del förskolor, som tar upp den i en policy eller annat styrdokument. Det kan också ta sig uttryck i att ha en skriftligt formulerad rutin om att komma ut varje dag både för- och eftermiddag, en minsta accepterad utetid eller att alltid överväga utflyttning av planerade aktiviteter. En god början är att genom diskussioner i personalgruppen öka medvetenheten om hur egna attityder kan påverka det professionella beteendet. En sådan sak som att inte låta väderförhållandena styra utevistelsen hör hit eller att kalla vädret för ”plask- och pölväder” istället för ruskväder.

Barnen stimuleras både till fysisk aktivitet, lek och upptäckarglädje av att göra utflykter, särskilt till skog- eller parkmiljö med både stora träd och små djur att uppleva. Praktiskt taget alla förskolor gör utflykter, och många gör det på regelbunden basis, vilket är positivt.

Det kan också vara angeläget att förskolan meddelar sina favoritutflyktsområden till kommunens plan- och markansvariga. Det är inte helt ovanligt att just förskolans vanliga utflyktsdunge blir föremål för annan exploatering för att den antas vara ointressant för invånarna.

Vidare kan utevistelse och dess positiva effekter på fysisk aktivitet och hälsa vara en profilfråga att lyfta fram i förskolans presentation inför att föräldrarna ska välja förskola.

Gårdens utformning

Det är glädjande att de flesta förskolors gårdar av de svarande förskolorna själva bedöms ha flera av de egenskaper som i svenska forskningsstudier visat sig stimulera till fysisk aktivitet, som springutrymme, ojämna terrängförhållanden, lektålig vegetation och lektålig vegetation med passager.

Bara fyra av tio förskolor svarade att barnen kan springa runt förskolebyggnaden, trots att det har visats generera mer aktivitet att komma fram på ett nytt ställe, än att bara ta sig fram och tillbaka. Många gånger har förskolan byggts så att den yttre inhägnaden av gården till delar består av själva förskolebyggnaden eller så har en sida av byggnaden stängslats av, för exempelvis leveransgång. Det är ett olyckligt byggnadssätt som helt i onödan minskar barnens lekutrymme och dessutom bygger bort ett aktivitetsstimulerande inslag i gårdens utformning. Här finns en stor potential till förbättring.

Erfarenheter visar att möjliga passager och utmaningar inte sällan också har tappats bort genom att inhägnaden av gården lagts ett stycke innanför förskolans tomtgräns. En utmanande stenslänt eller en dunge att ta sig runt har därmed olyckligtvis förlagts utom räckhåll för barnen.

Här finns anledning att uppmärksamma och involvera den kommunala bygg- och planeringsförvaltningen och de byggnadsbolag som sköter exploatering och förvaltning av förskolan.

Överlag är gårdarna inte tillräckligt stora. De stora flertalet av förskolorna når inte upp till Boverkets riktvärde på 40 kvm per barn, och bara hälften av de svarande klarar den svenska forskningens visade behov om minsta yta för förskolegård på 3 000 kvm. De små gårdarna är också avgörande för bedömningen att bara en femtedel av förskolegårdarna kan anses ha en *hälsofrämjande gård* och följa Boverkets anvisningar. Här ligger en av denna kartläggnings viktigaste resultat, och därmed pekas ett mycket angeläget område för förbättring ut. Sannolikt är andelen som inte når upp till rekommendationerna mycket högre, eftersom bortfallsanalysen visade lägre svarsnivåer på enkäten i många innerstadsområden (se bilaga 3).

I sammanhanget är det mycket oroande med utvecklingen av minimala så kallade utsläppsgårdar i en del nyare bostadsområden. Förskolorna hänvisas till att ge sig iväg till en närliggande park, men utflykter kan inte ersätta den egna förskolegården. För att motsvara en egen gårds möjligheter till rörelsestimulans skulle flera timmars dagliga utflykter behövas. Utflykter kräver organisation och planering och tillräckligt med personal. I praktiken är sällan arbetslagen i förskolan fulltaliga. Om gårdarna är för små ställs högre krav på personaltäthet, och därmed resurser, för att kunna tillgodose barnens behov av fysisk aktivitet.

Det är inte ovanligt att avgränsa delar av gården med stängsel. Många gånger har exempelvis de minsta barnen en mindre del av gården. Tryggheten blir kanske större, men utmaningarna blir också mindre, och gårdens totala storlek minskar. Här finns utvecklingspotential i att ifrågasätta en del avgränsningar eller byta ut stängsel mot exempelvis stockar, som de större barnen kan klättra över.

Dessutom finns möjlighet att ta upp grindar i stängslan. Dessa kan öppnas under vissa tider för att exempelvis skapa en passage runt byggnaden, när personalstyrkan medger en mer intensiv närvaro. Mer än hälften av förskolorna har grindar, men tyvärr är det bara en tredjedel av dessa som dagligen håller grindarna öppna. Här är ett område, där det är förhållandevis lätt att åstadkomma förbättringar.

Det är inte minst en organisatorisk fråga att utnyttja gårdens yta bättre genom att låta färre barn använda gårdsytan, som exempelvis när en avdelning är på utflykt. Det är beklagligt att mindre än hälften av förskolorna använder sig av den möjligheten.

Policy eller annan skriftlig dokumentation

Det är bara en tredjedel av de svarande förskolorna som har någon form av policy eller annan skriftlig dokumentation som beskriver det hälsofrämjande arbetet med fysisk aktivitet. Betydelsen av policyer på området fysisk aktivitet är visserligen bristfälligt studerat, men positiva erfarenheter från andra områden gör att betydelsen inte kan uteslutas. Exempelvis har policyer om mat och fysisk aktivitet visat sig ha överviktspreventiv effekt.

Hur en policy formuleras, och av vem, kan antas ha betydelse för policyns implementering. Bästa förutsättningarna har styrdokument som utformats under gemensam diskussion i både personalgrupp och ledning.

Det är bara knappt hälften av förskolorna med en policy som svarade att de följer upp den och att detta dokumenteras skriftligen. Utan uppföljning är det sannolikt att policyns goda intentioner inte implementeras och integreras i förskolans dagliga rutiner. Här finns en viktig förbättringspotential.

En policy kan också innefatta personalrekrytering. Pedagogernas utbildningsnivå har visat sig ha betydelse för barnens fysiska aktivitetsnivå (48). I svensk förskola har 45 procent av pedagogerna i kommunala förskolor förskollärarkompetens, men endast 28 procent i förskolor med fristående huvudman (46).

Även personalpolitiska insatser för pedagogernas hälsa och välbefinnande har visat sig ha effekter på barnens aktivitetsnivå (33).

Styrkor och svagheter hos kartläggningen

Kartläggningens styrka är att det är en totalundersökning, det vill säga att samtliga förskolor bjöds in att delta. Det är vidare positivt att drygt hälften av länets förskolor svarat, vilket i relation till andra liknande undersökningar är en acceptabel svarsfrekvens. Det är också en styrka att frågorna är använda i andra studier och/eller bygger på validerade frågor som anpassats till en svensk kontext. Det är vidare en styrka att enkäten är testad och utvecklad i samråd med representanter från målgruppen.

Bortfallsanalysen visade att en något högre andel av de fristående förskolorna deltog. Svarsfrekvensen var lägre i de flesta av innerstadsområdena. Sannolikheten att dessa har mindre gårdar, kanske inte ens någon alls, är stor. Den sociala sammansättningen i områden där förskolan ligger skiljer sig inte markant mellan svarande och icke svarande, även om en indikation fanns till lägre svarsfrekvens i välbärgade område. Urvalet av svarande förskolor ska alltså inte ses som helt representativt vad det gäller förutsättningar att främja fysisk aktivitet.

Det är en svaghet att exakt antal inskrivna barn är en osäker uppgift då antalet varierar under terminen. Detta påpekades också i pilotstudien. Vidare är jämförelsen med Skolverkets uppgift om antal inskrivna barn inte helt överensstämmande, då Skolverkets uppgift avser år 2015 medan kartläggningen avser år 2016.

Det är både en styrka och en svaghet att urvalet av de faktorer som kartlagts huvudsakligen har baserats på resultat från interventionsstudier. Styrkan är att det finns ett gediget vetenskapligt stöd för att det är just dessa faktorer som har betydelse. Svagheten är att faktorerna i forskningsrapporterna har studerats i en kontrollerad miljö, där andra faktorer som karakteriserar svensk förskola inte har vägts in – som exempelvis en högre grad av utbildad personal jämfört med många andra länder eller att

svensk förskola har en egen läroplan och lyder under skollagen. Svensk förskola utmärker sig framförallt genom att det i begreppet "omsorg" i skollagen ingår att "[f]örskolan ska erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet". Detta innebär att vi inte kan säga vilka av de kartlagda faktorerna som är viktigast för förskolans möjligheter att främja fysisk aktivitet. Vi kan däremot, med stöd i litteraturen, hävda att de faktorer som vi har studerat har betydelse och att de går att förändra.

Generella kommentarer

Tidigare erfarenheter vittnar om en förskoleverksamhet med hög kompetens och pedagogisk medvetenhet, men att pedagogerna ofta tappar sin medvetenhet just vid måltid och utevistelse. Personalens höga kompetens ger däremot grund att anta att inga stora satsningar krävs för att öka kunskapsnivån om fysisk aktivitet. För detta krävs kännedom om styrkor och svagheter i förskolans hälsofrämjande arbete. Ett första steg är att ifrågasätta vedertagna ramar, synsätt och principer för att skapa en ny utgångspunkt för förändringar och förbättringar. En personalgrupp som i den andan diskuterar sitt arbete utifrån sina mål har alla möjligheter att utveckla ett positivt hälsofrämjande arbete.

Vår förhoppning är att kartläggningen med sina förslag ska bidra till förskolans arbete genom förbättringar av befintliga rutiner och arbetssätt. Stockholms läns landstings verktyg Elevhälsoportalen – förskola är specifikt utvecklat för att stödja förskolan att strukturera, planera och följa upp det hälsofrämjande arbetet i en mer evidensbaserad riktning. Portalen kan därmed vara ett stöd för förskolor som vill arbeta med de förbättringsområden som identifierats i kartläggningen.

Praktiska råd

- Utveckla utformningen av gårdarna.
 - Öka barnens tillgängliga yta genom att flytta stängsel eller ta upp grindar.
 - Skapa fler passager med möjligheter att springa runt olika gårdselement som
 - förrådshus
 - dunge eller buskage
 - kulle
 - förskolebyggnaden (t.ex. genom att flytta stängsel).
- Tydliggör arbetssätt genom lokala styrdokument gällande fysisk aktivitet. Det kan gälla
 - minimitid ute
 - utevistelse varje dag
 - utevistelse både för- och eftermiddag
 - möta föräldrarna utomhus
 - bättre organiserad påklädning
 - etablerande av rutiner för öppethållande av grindar
 - återhållsamhet med ej pedagogiskt motiverad skärmtid
 - personalbeteendet i samband med utevistelse.

Slutsatser

- Den övergripande slutsatsen är att de förskolor som besvarat enkäten arbetar hälsofrämjande, men att kvalitén varierar.
- De flesta av de svarande förskolorna skulle behöva bredda det hälsofrämjande perspektivet till en mer aktiv och medveten hälsofrämjande pedagogik när det gäller fysisk aktivitet (se Praktiska råd).
- Det är också önskvärt att det hälsofrämjande arbetet blir mer systematiserat och följs upp i större utsträckning.
- Den åtgärd som sannolikt skulle betyda mycket för barnens framtida hälsa är att se till att förskolegårdarna följer Boverkets allmänna råd och vägledning om friyta (4).

Referenser

1. Så kan vi vända trenden. Handlingsprogram övervikt och fetma 2016-2020 Dnr: HSN 1403-0433 (2015).
2. Årsrapport. Barnhälsovården i Stockholms län 2016. Barnhälsovårdsenheten. Stockholms läns landsting, 2016.
3. Slutbetänkande kommissionen för jämlik hälsa. Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa. Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa. SOU 2017:47. Stockholm: Socialdepartementet 2017.
4. Boverkets allmänna råd (2015:1) om friyta för lek och utevistelse vid fritidshem, förskolor, skolor eller liknande verksamhet, BFS 2015:1 - FRI 1 (2015).
5. Carson V, Lee EY, Hewitt L, Jennings C, Hunter S, Kuzik N, et al. Correction to: Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*. 2017;17(1):985.
6. Draper CE, Achmat M, Forbes J, Lambert EV. Impact of a community-based programme for motor development on gross motor skills and cognitive function in preschool children from disadvantaged settings. *Early Child Development and Care*. 2012;182(1):137-52.
7. Ericsson I, Karlsson MK. Motor skills and school performance in children with daily physical education in school--a 9-year intervention study. *Scand J Med Sci Sports*. 2014;24(2):273-8.
8. Tonge KL, Jones RA, Okely AD. Correlates of children's objectively measured physical activity and sedentary behavior in early childhood education and care services: A systematic review. *Prev Med*. 2016;89:129-39.
9. van Ekris E, Altenburg TM, Singh AS, Proper KI, Heymans MW, Chinapaw MJM. An evidence-update on the prospective relationship between childhood sedentary behaviour and biomedical health indicators: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 2017;18(6):712-4.
10. Goldfield GS, Harvey A, Grattan K, Adamo KB. Physical activity promotion in the preschool years: a critical period to intervene. *International journal of environmental research and public health*. 2012;9(4):1326-42.
11. Kreichauf S, Wildgruber A, Krombholz H, Gibson EL, Vogegele C, Nixon CA, et al. Critical narrative review to identify educational strategies promoting physical activity in preschool. *Obes Rev*. 2012;13 Suppl 1:96-105.
12. Nordic Nutrition Recommendation 2012. Intergrating nutrition and physical activity (2014).
13. FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. [3., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB; 2018.
14. Adamo KB, Papadakis S, Dojeiji L, Turnau M, Simmons L, Parameswaran M, et al. Using path analysis to understand parents' perceptions of their children's weight, physical activity and eating habits in the Champlain region of Ontario. *Paediatrics & child health*. 2010;15(9):e33-41.

15. Bornstein DB, Beets MW, Byun W, McIver K. Accelerometer-derived physical activity levels of preschoolers: a meta-analysis. *J Sci Med Sport*. 2011;14(6):504-11.
16. Berglind D, Hansson L, Tynelius P, Rasmussen F. Levels and Patterns of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in 4-Year-Old Swedish Children. *J Phys Act Health*. 2017;14(2):117-22.
17. Pagels P. Impact of school outdoor environment upon pupils' physical activity and sun exposure across ages and seasons [PhD]. Solna, Sweden: Karolinska Institute; 2017.
18. Cooper AR, Goodman A, Page AS, Sherar LB, Esliger DW, van Sluijs EM, et al. Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12:113.
19. Jones RA, Hinkley T, Okely AD, Salmon J. Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: a systematic review. *Am J Prev Med*. 2013;44(6):651-8.
20. Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, Kalkwarf HJ, Lappe JM, Lewis R, et al. Erratum to: The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. *Osteoporosis international: a journal established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA*. 2016;27(4):1387.
21. Barn och grupper i förskolan 15 oktober 2016 [Nedladdad Excel-fil från Skolverkets hemsida www.skolverket.se]. Skolverket; 2018 [cited 2016 20180115]. Available from: [Förskola_Barnogrupper_Riks_Tab2D_2017webb](#)
22. Olesen LG, Kristensen PL, Korsholm L, Froberg K. Physical activity in children attending preschools. *Pediatrics*. 2013;132(5):e1310-8.
23. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NS: Prentice-Hall; 1977.
24. Larson N, Ward DS, Neelon SB, Story M. What role can child-care settings play in obesity prevention? A review of the evidence and call for research efforts. *J Am Diet Assoc*. 2011;111(9):1343-62.
25. Van Cauwenberghe E, De Bourdeaudhuij I, Maes L, Cardon G. Efficacy and feasibility of lowering playground density to promote physical activity and to discourage sedentary time during recess at preschool: a pilot study. *Prev Med*. 2012;55(4):319-21.
26. *Läroplan för förskolan Lpfö 98 (reviderad 2010)* Stockholm Skolverket, 2006.
27. Cardon G, Labarque V, Smits D, De Bourdeaudhuij I. Promoting physical activity at the pre-school playground: the effects of providing markings and play equipment. *Prev Med*. 2009;48(4):335-40.
28. Fitzgibbon ML, Stolley MR, Schiffer LA, Braunschweig CL, Gomez SL, Van Horn L, et al. Hip-Hop to Health Jr. Obesity Prevention Effectiveness Trial: postintervention results. *Obesity (Silver Spring)*. 2011;19(5):994-1003.
29. Eliakim A, Nemet D, Balakirski Y, Epstein Y. The effects of nutritional-physical activity school-based intervention on fatness and fitness in preschool children. *J Pediatr Endocrinol Metab*. 2007;20(6):711-8.

30. Nemet D, Geva D, Eliakim A. Health promotion intervention in low socioeconomic kindergarten children. *J Pediatr.* 2011;158(5):796-801 e1.
31. Gubbels JS, Van Kann DH, Jansen MW. Play equipment, physical activity opportunities, and children's activity levels at childcare. *Journal of environmental and public health.* 2012;2012:326520.
32. Copeland KA, Khoury JC, Kalkwarf HJ. Child Care Center Characteristics Associated With Preschoolers' Physical Activity. *Am J Prev Med.* 2016;50(4):470-9.
33. Sisson SB, Krampe M, Anundson K, Castle S. Obesity prevention and obesogenic behavior interventions in child care: A systematic review. *Prev Med.* 2016;87:57-69.
34. Henderson KE, Grode GM, Middleton AE, Kenney EL, Falbe J, Schwartz MB. Validity of a measure to assess the child-care nutrition and physical activity environment. *J Am Diet Assoc.* 2011;111(9):1306-13.
35. Ward DS, Mazzucca S, McWilliams C, Hales D. Use of the Environment and Policy Evaluation and Observation as a Self-Report Instrument (EPAO-SR) to measure nutrition and physical activity environments in child care settings: validity and reliability evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12:124.
36. Boldemann C, Dal H, Martensson F, Cosco N, Moore R, Bieber B, et al. Preschool outdoor play environment may combine promotion of children's physical activity and sun protection. Further evidence from Southern Sweden and North Carolina. *Science & Sports.* 2011;26(2):72-82.

Bilagor

Bilaga 1. Enkätfrågor och svarsalternativ

Tabell 1. Respondentens titel

	Antal
Förskolechef	445
Förskollärare	392
Barnskötare	120
Annat	217
Totalt	1 174

Tabell 2. Antal barn och förskolor uppdelat på kommun/stadsdel

Kommun	Stadsdel	Antal förskolor	Antal barn	Genomsnittligt antal barn per förskola
Botkyrka		25	1 834	73,4
Danderyd		23	1 176	51,1
Ekerö		18	1 138	63,2
Haninge		25	2 020	80,8
Huddinge		41	2 413	58,9
Järfälla		30	2 289	76,3
Lidingö		29	1 483	51,1
Nacka		62	3 772	60,8
Norrtälje		38	1 506	39,6
Nykvarn		5	406	81,2
Nynäshamn		11	739	67,2
Salem		15	920	61,3
Sigtuna		28	1 598	57,1
Sollentuna		42	2 649	63,1
Solna		27	1 658	61,4
Stockholm	Bromma	62	2 679	43,2
	Enskede-Årsta-Vantör	60	3 213	53,6
	Farsta	27	1 313	48,6
	Hägersten-Liljeholmen	34	2 317	68,1

Hässelby-Vällingby	33	1 792	54,3
Kungsholmen	33	1 833	55,5
Norrmalm	29	1 327	45,8
Rinkeby-Kista	37	2 017	54,5
Skarpnäck	27	1 275	47,2
Skärholmen	24	1 194	49,8
Spånga-Tensta	38	1 853	48,8
Södermalm	69	3 382	49,0
Älvsjö	15	790	52,7
Östermalm	30	1 537	51,2
Stockholm totalt	518	26 522	51,2
Sundbyberg	17	1 110	65,3
Södertälje	38	2 668	70,2
Tyresö	21	1 330	63,3
Täby	31	1 645	53,1
Upplands Väsby	19	1 510	79,5
Upplands-Bro	14	1 072	76,6
Vallentuna	23	1 130	49,1
Vaxholm	8	378	47,3
Värmdö	17	1 020	60,0
Österåker	15	1 069	71,3
Stockholms län	1 140	65 055	57,1

37 förskolor, med 5 eller färre barn eller 150 barn eller fler barn, är borttagna

Tabell 3. Driftsform uppdelat på kommun/stadsdel

Kommun	Stadsdel	Antal förskolor	Fristående (%)	Kommunala (%)
Botkyrka		28	39,3	60,7
Danderyd		23	47,8	52,2
Ekerö		18	22,2	77,8
Haninge		25	32,0	68,0
Huddinge		42	35,7	64,3
Järfälla		32	37,5	62,5
Lidingö		29	51,7	48,3
Nacka		63	66,7	33,3
Norrtälje		39	61,5	38,5
Nykvarn		6	16,7	83,3
Nynäshamn		11	27,3	72,7
Salem		15	40,0	60,0
Sigtuna		28	28,6	71,4
Sollentuna		43	74,4	25,6
Solna		28	53,6	46,4
Stockholm	Bromma	62	46,8	53,2
	Enskede-Årsta-Vantör	60	25,0	75,0
	Farsta	27	44,4	55,6
	Hägersten-Liljeholmen	37	21,6	78,4
	Hässelby-Vällingby	33	42,4	57,6
	Kungsholmen	35	42,9	57,1
	Norrmalm	30	70,0	30,0
	Rinkeby-Kista	38	44,7	55,3
	Skarpnäck	27	55,6	44,4
	Skärholmen	25	36,0	64,0
	Spånga-Tensta	39	33,3	66,7
	Södermalm	70	67,1	32,9
	Älvsjö	16	37,5	62,5
	Östermalm	31	58,1	41,9
Stockholm totalt		530	45,1	54,9
Sundbyberg		21	33,3	66,7

Södertälje	40	22,5	77,5
Tyresö	22	40,9	59,1
Täby	31	93,5	6,5
Upplands Väsby	20	75,0	25,0
Upplands-Bro	14	14,3	85,7
Vallentuna	23	78,3	21,7
Vaxholm	8	25,0	75,0
Värmdö	20	40,0	60,0
Österåker	15	26,7	73,3
Stockholms län	1 174	46,8	53,2

FÖRSKOLANS FYSISKA MILJÖ OCH UTRUSTNING

Tabell 4. Fråga 7 – När barnen är inomhus, var har de fysiskt aktiv lek*?

	Antal	%
Någonstans på vår avdelning		
Ja	693	59,5
Nej	471	40,5
Totalt	1 164	100,0
Omöblerat rum på förskolan		
Ja	377	32,4
Nej	787	67,6
Totalt	1 164	100,0
Gymnastiksal eller motsvarande		
Ja	182	15,6
Nej	982	84,4
Totalt	1 164	100,0
Förskolans korridorer		
Ja	142	12,2
Nej	1 022	87,8
Totalt	1 164	100,0
Annat utrymme		
Ja	99	8,5
Nej	1 065	91,5

Totalt	1 164	100,0
Inget utrymme för denna typ av aktivitet		
Ja	151	13,0
Nej	1 013	87,0
Totalt	1 164	100,0
Vet ej		
Nej	1 164	100,0
Totalt	1 164	100,0

*Grovmotoriska aktiviteter som att springa, hoppa, skutta och göra kullerbyttor

Tabell. Fråga 8 – Vilken av följande typer av utrustning för aktiv lek inom- eller utomhus finns det på din förskola?

	Antal	%
Bollar		
Ja	1 132	96,7
Nej	39	3,3
Totalt	1 171	100,0
Klätterställningar (som kan flyttas)		
Ja	132	11,3
Nej	1 039	88,7
Totalt	1 171	100,0
Klätterställningar (fasta)		
Ja	769	65,7
Nej	402	34,3
Totalt	1 171	100,0
Urustning för fysiskt aktiv lek på golvet		
Ja	797	68,1
Nej	374	31,9
Totalt	1 171	100,0
Urustning för lekar med hopp		
Ja	961	82,1
Nej	210	17,9
Totalt	1 171	100,0
Fallskärmar		

Ja	472	40,3
Nej	699	59,7
Totalt	1 171	100,0

Leksaker att dra eller putta

Ja	1 036	88,5
Nej	135	11,5
Totalt	1 171	100,0

Leksaker att åka på eller åka i

Ja	911	77,8
Nej	260	22,2
Totalt	1 171	100,0

Leksaker att gunga eller snurra med

Ja	753	64,3
Nej	418	35,7
Totalt	1 171	100,0

Sand-/vattenbord

Ja	871	74,4
Nej	300	25,6
Totalt	1 171	100,0

Sand-/vattenleksaker eller utrustning

Ja	1 080	92,2
Nej	91	7,8
Totalt	1 171	100,0

Sandlåda

Ja	1 105	94,4
Nej	66	5,6
Totalt	1 171	100,0

Rutschkanor (som kan förflyttas)

Ja	482	41,2
Nej	689	58,8
Totalt	1 171	100,0

Rutschkanor (fasta)

Ja	912	77,9
Nej	259	22,1
Totalt	1 171	100,0

Utrustning att snurra och vrida på

Ja	521	44,5
Nej	650	55,5
Totalt	1 171	100,0

Liten, portabel pool till att bada och plaska i

Ja	472	40,3
Nej	699	59,7
Totalt	1 171	100,0

Portabla tunnlar (som kan förflyttas)

Ja	675	57,6
Nej	496	42,4
Totalt	1 171	100,0

Gungor

Ja	576	49,2
Nej	595	50,80
Totalt	1 171	100,0

Målade figurer på marken för bollek, hoppa

Ja	512	43,7
Nej	659	56,3
Totalt	1 171	100,0

Urustning för balanslek

Ja	885	75,5
Nej	286	24,4
Totalt	1 171	100,0

Vet ej

Ja	1	0,1
Nej	1 170	99,9
Totalt	1 171	100

Tabell 6. Fråga 9 – När barnen är utomhus, hur ofta måste de be personalen att ta fram leksaker och utrustning för fysisk aktiv lek?

	Antal	%
Vet ej	32	2,8
Aldrig	522	45,0
Någon gång per månad	119	10,2
Någon gång per vecka	130	11,2
Ett par gånger per vecka	80	6,9
Dagligen	252	21,7
Alltid	26	2,2
Totalt	1 161	100,0

Tabell 7. Fråga 10 – När barnen är utomhus, hur ofta uppstår det väntan eller konkurrens om utrustning för fysisk aktiv lek för att förskolan inte har tillräckligt av denna?

	Antal	%
Vet ej	61	5,2
Aldrig	226	19,4
Någon gång per månad	201	17,2
Någon gång per vecka	226	19,4
Ett par gånger per vecka	153	13,1
Dagligen	290	24,9
Alltid	9	0,8
Totalt	1 166	100,0

Tabell 8. Fråga 11 – Ungefär hur stor är förskolegården?

	Antal	%
Vet ej	70	6,0
Halv fotbollsplan (2 700m ²) alternativt stor villatomt med skog eller mer	622	53,6
Halv ishockeyplan (900m ²) alternativt vanlig villatomt	280	24,1
Tennisplan (200m ²) alternativt vanlig radhustomt eller mindre	120	10,3
Vi har ingen förskolegård	69	5,9
Totalt	1 161	100,0

Tabell 9. Fråga 12 – Hur stor andel av alla avdelningar/barngrupper som är ute på förskolegården samtidigt en vanlig dag?

	Antal	%
Vet ej	10	0,9
Alla	565	51,4
Cirka 75%	288	26,2
Cirka 50%	206	18,7
Cirka 25%	31	2,8
Totalt	1 100	100,0

Tabell 10. Fråga 13 – Vilka av nedanstående påståenden stämmer för er förskolegårdarna?

Det finns springutrymme	Antal	%
Vet ej	5	0,5
Ja	1 029	94,0
Nej	61	5,6
Totalt	1 095	100,0
Det finns ojämn terräng som barnen använder i sin lek		
Vet ej	5	0,5
Ja	859	78,5
Nej	230	21,0
Totalt	1 094	100,0
Det finns lektålig vegetation som barnen använder i sin lek		
Vet ej	27	2,5
Ja	834	76,6
Nej	228	20,9
Totalt	1 089	100,0
Det finns lektålig vegetation med plats för passager		
Vet ej	20	1,9
Ja	750	69,6
Nej	308	28,6
Totalt	1 078	100,0
Barnen kan ta sig runt hela förskolebyggnaden		
Vet ej	7	0,6
Ja	453	41,4
Nej	634	58,0
Totalt	1 094	100,0

Tabell 11. Fråga 14 – Finns grindar som avdelar förskolegården i mindre enheter?

	Antal	%
Vet ej	1	0,1
Ja	634	57,6
Nej	466	42,3
Totalt	1 101	100,0

Om svar ja på fråga 14

Tabell 12. Fråga 14,1 – Är alla grindar öppna minst en timme per dag?

	Antal	%
Vet ej	22	3,5
Ja	239	37,7
Nej	370	58,4
Totalt	631	100,0

Tabell 13. Fråga 15 – Hur mycket stillasittande aktivitet med skärmar (såsom dator, läsplatta, mobiltelefon, storbild etc.) har barnen i förskolan

Ange ett genomsnitt som även inkluderar tid i utbildningssyfte

	Antal	%
Vet ej	60	5,2
Dagligen, 30 minuter eller mer	24	2,1
Dagligen, 15-30 minuter	95	8,2
Dagligen, 0-15 minuter	159	13,7
Varje vecka, varav minst ett tillfälle mer än 30 minuter	76	6,5
Varje vecka, varav inget tillfälle mer än 30 minuter	326	28,1
Varje månad	215	18,5
Aldrig	206	17,7
Totalt	1 161	100,0

RUTINER KRING FYSISK AKTIVITET

Tabell 14. Fråga 16 – Hur ofta barnen är på utflykt i natur (t ex park eller skog)

	Antal	%
Vet ej	6	0,5
Varje år eller mer sällan	4	0,3
Varje kvartal	7	0,6
Varje månad	62	5,3
Varje vecka	604	51,9
Flera gånger per vecka, men inte dagligen	360	30,9
Dagligen	121	10,4
Totalt	1 164	100,0

Tabell 15. Fråga 17 – Hur ofta barnen kan gå ut direkt när de är påklädda (utan att invänta andra)?

	Antal	%
Vet ej	28	2,4
Aldrig	278	23,9
Någon gång per månad	22	1,9
Någon gång per vecka	97	8,3
Ett par gånger per vecka	184	15,8
Dagligen	471	40,5
Alltid	83	7,1
Totalt	1 163	100,0

Tabell 16. Fråga 18 – Anordnas organiserad fysisk aktivitet för barnen cirka 20 minuter minst två gånger per vecka?

	Antal	%
Vet ej	35	3,0
Ja, på samtliga avdelningar/barngrupper	479	41,2
Ja, men inte samtliga avdelningar/barngrupper	289	24,8
Nej, istället planeras tid i en motoriskt utvecklande miljö (skog/särskild lekplats) minst 2 gånger/vecka	227	19,5
Nej	133	11,4
Totalt	1 163	100

POLICY ELLER ANNAN SKRIFTLIG DOKUMENTATION

Tabell 17. Fråga 31 – Har din förskola skriftliga policyer eller andra skriftliga dokument kring fysisk aktivitet?

	Antal	%
Vet ej	142	12,7
Ja	382	34,2
Nej	594	53,1
Totalt	1 118	100,0

Om svar ja på fråga 31

Tabell 18. Fråga 31,1 – Gäller dessa något av nedan angivna områden?

	Anges i policy		Anges i annat skriftligt dokument		Anges både i policy och skriftligt dokument	
	Antal	%	Antal	%	Antal	%
Minimitid avsatt för daglig utevistelse	24	10,3	118	50,9	90	38,8
Regelbunden organiserad fysisk aktivitet	18	7,0	101	39,3	138	53,7
Begränsning av längre stillasittande perioder bland barnen	6	6,0	46	46,0	48	48,0
Begränsning av skärmtid längre än 30 minuter dagligen	6	5,8	47	45,2	51	49,0
Personalen främjar fysisk aktivitet eller krävande lekar vid utevistelse	21	7,6	134	48,6	121	43,8
Föräldrar lämnar och/eller hämtar barnen ute	25	11,1	103	45,8	97	43,1
Personalen deltar i barnens fysiskt krävande lekar vid utevistelse	19	7,7	112	45,5	115	46,7
Personalen undviker att ägna utevistelsen på gården till planering mm	23	9,7	126	53,4	87	36,9

Om svar ja på fråga 31

Tabell 19. Fråga 31,2 – Hur följer ni upp om dessa skriftliga dokument används och efterföljs?

	Antal	%
Diskuteras och dokumenteras skriftligen på personalmöte minst en gång per år		

Ja	223	61,9
Nej	137	38,1
Totalt	360	100,0
Diskuteras muntligen på personalmöten minst en gång per år		
Ja	164	45,6
Nej	196	54,4
Totalt	360	100,0
Genom informella avstämningar och genomgångar (ej personalmöten)		
Ja	110	30,6
Nej	250	69,4
Totalt	360	100,0
Utifrån information från föräldrar eller personal kring att rutinerna inte efterföljs		
Ja	52	14,4
Nej	308	85,6
Totalt	360	100,0
De följs ej upp		
Ja	7	1,9
Nej	353	98,1
Totalt	360	100,0
Vet ej		
Ja	4	1,1
Nej	356	98,9
Totalt	360	100,0

Tabell 20. Fråga 32 – Informerar ni årligen vid föräldramöten eller informationsbrev till föräldrar om förskolans hälsopedagogiska arbete enligt nedan?

	Antal	%
Att barnen lämnas och hämtas ute för att öka deras fysiska aktivitet		
Ja	444	41,7
Nej	527	49,5
Totalt	1 065	100,0

Bilaga 2. Anpassning av enkätfrågor

Rational till enkätfrågor

1. Ange förskolans namn

2. Ange ditt namn (för- och efternamn)

3. Vilken är din titel?

- Förskolechef
- Förskollärare
- Barnskötare
- Annat, ange titel

4. Dagens datum

5. Ungefär hur många barn är inskrivna på förskolan?

Vi har valt att inte använda orden omfattning/vistelsetid då antal inskrivna barn räcker som information. Ger kunskap om hur stor förskolan är, indirekt hur många portioner som tillagas på förskolan per dag (om maten tillagas på förskolan) samt, tillsammans med förskolegårdens storlek och andel barngrupper som är ute på gården samtidigt, kunskap om barndensiteten utomhus (vilket är ett insatsområde på Elevhälsoportalen).

6. I vilken kommun/stadsdel ligger förskolan?

FÖRSKOLANS FYSISKA MILJÖ OCH UTRUSTNING

7. När barnen är inomhus, var deltar de i huvudsak i fysiskt aktiv lek (grovmotoriska aktiviteter som att springa, hoppa, skutta och göra kullerbyttor)? Markera alla som stämmer in

Vår avdelning

- Omöblerat rum som kan användas för rörelse/aktiv lek på förskolan
- Gymnastiksal eller motsvarande, tillgänglig minst en gång per vecka
- Förskolans korridorer
- Annat
- Inget utrymme för denna typ av aktivitet inomhus
- Vet ej

Om annat, vänligen specificera

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 1 Section 1: Space, Equipment, and Environment) When children are **inside**, where do they participate in **physically active play** (gross motor activities like running, jumping, hopping, tumbling)? (Mark all that apply)

- Our classroom
- Gym or large multipurpose room
- Another classroom
- Hallway
- Other (specify) _____
- No space for this type of activity inside

Fångar elevhälsoportalen insats "Planera in extra fysisk aktivitet under dagen". Detta är svårt att uppnå om man inte har någon plats att vara fysiskt aktiv (förutom utomhus). Genom att inte bara fråga om organiserad fysisk aktivitet fångar vi eventuella lekaktiviteter som ersätter organiserad fysisk aktivitet. Strukturella förutsättningar är begränsade utan adekvata lokaler.

Följande modifieringar har gjorts: "Gymnastiksal eller motsvarande" ersätter "Another classroom" då detta implicerar att man går till en annan lokal för att vara fysiskt aktiv. Tidskriteriet läggs till för att regelbunden tillgänglighet bör finnas för att man ska kunna säga att det är en regelbundenhet och del av den vardagliga aktiviteten.

Utifrån pilottestning har följande modifiering gjorts: "Någonstans på vår avdelning" för att det annars tolkas som att man ska få vara det på hela avdelningen. "Annat utrymme" eftersom man missade alternativet annars.

Frågan ger information kring strukturella förutsättningar för fysisk aktivitet inomhus. I vilken omfattning av deras lokaler kan barnen vara aktiva (t.ex. endast korridor eller i många olika lokaler).

8. Vilka av följande typer av utrustning för aktiv lek inom- och utomhus finns det på din förskola? Markera alla som stämmer in.

- Bollar

- Klätterställningar (som kan flyttas av personal eller barn)
- Utrustning för lek på golvet (mattor för kullerbyttor)
- Utrustning för hopplekar (hopprep, rockring, ministudsmattor)
- Fallskärmar
- Leksaker att dra eller putta (vagn, sparkcykel, skottkärra, lastbil)
- Leksaker att åka på/i (trehjulingar, bilar, sparkcyklar)
- Leksaker att gunga eller snurra med (gunghäst, snurrplatta)
- Sand-/vattenbord
- Sand-/vattenleksaker (spadar, formar, hinkar)
- Rutschkanor (som kan förflyttas av personal eller barn)
- Utrustning att snurra och vrida på (band, sjalar, drillstavar)
- Liten, portabel pool till att bada och plaska i, eller för annan vattenlek
- Portabla tunnlar (som kan förflyttas av personal eller barn)
- Målade figurer på marken för bollek, hoppa hage, cykla/köra på gatan etc.

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 7 Section 1: Space, Equipment, and Environment) Which of the following indoor and outdoor active play equipment does your center have? (Mark all that apply)

- Balls
- Climbing structures (that can be moved by staff or children)
- Floor play equipment (tumbling mats)
- Jumping play equipment (jump ropes, hula hoops, mini tramps)
- Parachute
- Push/pull toys (wagon, scooters, wheelbarrows, big dump trucks)
- Riding toys (tricycles, cars, scooters)
- Rocking or twisting toys (rocking horse, sit and spin)
- Sand/water tables
- Sand/water play toys (shovels, scoops, buckets)
- Slides (that can be moved by staff or children)
- Twirling play equipment (ribbons, scarves, batons)
- Small portable pool used for swimming, splashing, or other water play
- Portable tunnels (can be moved by staff or children)

Frågan fångar elevhälsportalens insats "Ökad tillgång till utrustning. Erbjud stor tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet (2). Exempelvis utöka antalet cyklar, bollar, bandyklubbor, rockringar och hopprep (effekt på flickor med rörlig utrustning)".

Modifieringar: För att även fånga insatsen "Målade markeringar på gården. Måla figurer på gården som stimulerar till aktiv rörelse exempelvis markeringar för att hoppa hage eller vägmarkeringar "bilvägar", övergångsställen eller cirklar på väggar/plank för bollek (effekt endast på flickor)" lades svarsalternativ om målade figurer på marken till. Vissa svarsalternativ har tagits bort då de inte är relevanta för svenska förhållanden, t.ex. hopprep som ej är tillåtet ur säkerhetssynpunkt. Följande svarsalternativ har tagits bort... Flyttbar utrustning vs fastsittande? Lägga till "fastsittande lekutrustning t.ex. balansutrustning, klätterutrustning, tunnlar"? Uppdatera efter att ha testat enkäten med förskolepersonal

Modifiering efter pilottestning: Fallskärmar är enligt personal ett tygstycke eller dylikt där man står i ring och sätter i rörelse. Dvs något som tränar grovmotorik. Gungor ansågs som en viktig utrustning där barnen hade fysiskt aktiv lek (tex hade en förskola som princip att aldrig putta på barnen så att de var tvungna att sätta sig själva/andra i rörelse, klättrar upp ner etc) varför gungor har lagts till som en egen för att enkelt kunna särskiljas från EPAO. Flyttbar utrustning är mindre förekommande på svenska förskolor. Eftersom det är oklart om evidensen gäller för de facto att utrustningen är portabel eller själva utrustningen i sig, varför vi frågar kring både fast och portabel om denna utrustning. Balansgång är ett annat vanlig utrustning som lagts till. Sandlåda saknades varför denna har lagts till (i USA har man en pedagogik där man utforskar tillsammans med andra barn utanför sin kropp medan svensk pedagogik utgår från barnets kropp och att aktiviteten ska vara utifrån denna, detta medför att sandlåda är vanligare i Sverige medan sandbord är vanligare i USA). Den kategoriseras inte tillsammans med sand-/vattenbord då aktiviteten kan tänkas vara av olika karaktärer för dessa utrustningar). "eller utrustning" lades till i Sand-/vattenleksaker för att även fånga vattenlek. "fysiskt aktiv lek" har lagts till svarsalternativ om Utrustning för lek på golv för att förtydliga och undvika stillasittande golvlekar såsom köra bil. Etc. har lagts till för att inte låsa in de i exemplena.

9. När barnen är utomhus, hur ofta måste de be personalen ta att fram leksaker och utrustning t.ex. cyklar?

- Aldrig
- Någon gång per månad
- Någon gång per vecka

- Ett par gånger per vecka
- Dagligen
- Alltid

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 8 Section 1: Space, Equipment, and Environment)
When outside, how often do children have to ask teachers to get out toys and equipment?
Never Rarely Sometimes Often Very often Always

Beskriver utomhusrutiner och hur väl befintliga leksaker och utrustning används. Frågan fångar elevhälsportalens insats "Ökad tillgång till utrustning. Erbjud stor tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet (2). Exempelvis utöka antalet cyklar, bollar, bandyklubb, rockringar och hoppprep (effekt på flickor med rörlig utrustning)" samt "Ökad tillgänglighet till lekutrustning under fri lek (3). Ökad tillgänglighet kan exempelvis fås genom annan fördelning av attraktiv lekutrustning. Exempelvis genom att erbjuda flickor tillgång till cyklar om de ofta används av pojkarna."

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande att utrustningen ska vara för fysisk aktivitet så att de inte tror att det är spadar etc. EPAOs svarsalternativ är vaga och subjektiva. För att tydligare definiera och strukturera används frekvenser istället.

10. När barnen är utomhus, hur ofta uppstår det väntan eller konkurrens om utrustning t.ex. cyklar för att förskolan inte har tillräckligt med utrustning?

- Aldrig
- Någon gång per månad
- Någon gång per vecka
- Ett par gånger per vecka
- Dagligen
- Alltid

Frågan är från EPAO-SR (General Survey: Fråga 9 Section 1: Space, Equipment, and Environment)
When outside, how often is there waiting or competition for toys because the center does not have enough?
Never Rarely Sometimes Often Very often Always

Beskriver utomhusrutiner och hur väl befintliga leksaker och utrustning används. Frågan fångar elevhälsportalens insats "Ökad tillgång till utrustning. Erbjud stor tillgång till utrustning som stimulerar till fysisk aktivitet (2). Exempelvis utöka antalet cyklar, bollar, bandyklubb, rockringar och hoppprep (effekt på flickor med rörlig utrustning)" samt "Ökad tillgänglighet till lekutrustning under fri lek (3). Ökad tillgänglighet kan exempelvis fås genom annan fördelning av attraktiv lekutrustning. Exempelvis genom att erbjuda flickor tillgång till cyklar om de ofta används av pojkarna."

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande att utrustningen ska vara för fysisk aktivitet så att de inte tror att det är spadar etc. EPAOs svarsalternativ är vaga och subjektiva. För att tydligare definiera och strukturera används frekvenser istället.

11. Hur stor skulle du uppskatta att förskolegården är?

- Halv fotbollsplan (2700 m²) alternativt stor villatomt med skog eller mer
- Halv ishockeyplan (900 m²) alternativt vanlig villatomt
- Tennisplan (200 m²) alternativt vanlig radhustomt eller mindre
- Vi har ingen förskolegård
- Vet ej

I EPAO-SR:s Director Questionnaire finns en fråga om hur stor förskolegården är (Fråga 5 (Director Questionnaire. Section 4: Physical Environment: What is the size of your playground? _____sq. ft.). Då de flesta pedagoger troligen inte kan svara på detta skulle frågan antagligen leda till att de flesta svarar "vet ej" eller att enkäten ej fylls i. Vi har därför valt att formulera en egen fråga med olika beskrivande svarsalternativ.

Förskolegårdens storlek är en viktig strukturell faktor för fysisk aktivitet. I t.ex. Boverkets riktlinjer nämns 3 000 kvadratmeter. Vidare fångar frågan tillsammans med antal barn och antal barngrupper som är ute samtidigt elevhälsportalens insats "Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse". Anledningen till att frågan ligger i C1 istället för B1 (som EPAO-SR) är dels eftersom förskolechefen (B1) kan ansvara för flera förskolor och dels för att vi vill ha denna fråga även vid uppföljning av elevhälsportalens utvärdering (vilket är vidareutveckling av C1).

12. Hur många avdelningar/barngrupper är vanligen ute på förskolegården samtidigt på förmiddagen en vanlig dag?

- Alla
- Ca 75 %
- Ca 50 %
- Ca 25%
- Vet ej

I EPAO-SR:s Director Questionnaire finns en fråga om antal klasser som samtidigt är ute på förskolegården (Fråga 4 (Director Questionnaire. Section 4: Physical Environment: How many classes are usually allowed on the outdoor playground at a time? 1 class / 2 classes / 3 classes / 4 classes / 5 classes or more). För att utifrån denna fråga kunna avgöra barndensiteten behöver vi även veta totalt antal barngrupper på förskolan. För att reducera antalet frågor har vi istället valt att utforma den enligt ovan.

Frågan fångar elevhälsportalinsatsen "*Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse*".

13. Vilka av nedanstående påståenden stämmer för er förskolegård?

Ja Nej Vet ej

- Det finns springutrymme, det vill säga att barnen har möjlighet "att få upp farten"
- Det finns ojämn terräng (t.ex. kullar, backar, försänkningar) som barnen använder i sin lek
- Det finns lektålig vegetation som barnen använder i sin lek
- Det finns lektålig vegetation med plats för passager mellan staket och vegetation, t.ex. buskar
- Barnen kan ta sig runt hela förskolebyggnaden och/eller förrådsbyggnad

Förskolegårdens utformning är viktig för hur mycket den stimulerar till fysisk aktivitet och aktiv lek. Frågans påståenden baseras på forskning om samband mellan fysisk aktivitet och förskolegårdens utformning.

I EPAO-SR:s Director Questionnaire finns en fråga som berör utomhusmiljön (Fråga 6 (Director Questionnaire. Section 4: Physical Environment (se nedan). Flera av dessa alternativ ger dock liten information kring hur stimulerande miljön i själva verket är (tillräckligt stimulerande med 2 små träd?) samt att t.ex. blomplanteringar snarare verkar hämmande enligt det svenska synsättet.

Which of the following things are part of your outdoor play area? (Mark all that apply)

- large trees (8 feet or taller)
- small trees (less than 8 feet tall)
- tree(s) that children can climb
- shrubs
- flowering plants
- variation in ground (hills, mounds)
- grassy area
- rocks large enough to climb
- a hill for rolling down or climbing up
- shaded area with room for most children in a class (examples include: porch overhang, shade structures [tent/tarp], trees, umbrellas)

Pedagogerna ansåg inte att det fanns någon risk att alla respondenter svarar "ja" på alla alternativ.

14. Finns grindar som avdelar förskolegården i mindre enheter?

- Ja
- Nej
- Vet ej

14.1 Är alla grindar öppna minst en timme per dag?

- Ja
- Nej
- Vet ej

Frågan beskriver om hela förskolegården finns tillgänglig för barnen och ger därmed information kring barndensiteten. Fångar elevhälsportalens insats "*Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse*".

Anledningen till att vi har valt 60 minuter är att det kan ta upp till 20 minuter enligt pedagoger innan barnen ens upptäcker att grindarna är öppna och därmed missas insatsens positiva egenskaper.

15. Hur mycket använder (eller tittar) barn på skärmar såsom dator, "paddor", storbild etc i förskolan?

Ange ett genomsnitt som även inkluderar tid i utbildningssyfte.

- Dagligen, 30 minuter eller mer
- Dagligen, 15-30 minuter
- Dagligen, 0-15 minuter
- Varje vecka, men inte dagligen (varav ett tillfälle mer än 30 minuter)
- Varje vecka, men inte dagligen (max 30 minuter/gång)
- Varje månad, men inte varje vecka
- Aldrig
- Vet ej

Frågan i EPAO-SR (Which of the following equipment does your center have? (TV, DVD/VCR, Computers, Video game systems, ipads or tablets, smart boards) (Fråga 10 Section 1: Space, Equipment, and Environment)) ger ingen information kring hur mycket dessa används och av vem (pedagog/barn), och därmed ej heller om dess påverkan på stillasittande. Vidare ingår dessa i den pedagogiska verksamheten. Utifrån dessa argument har vi valt att inte använda frågan.

Fråga 15 ovan utgår från två frågor kring skärmtid i enkät från Yale Rudd Center (Henderson et al). Dessa två frågor har god agreement (92,4 (85,5-99,2) respektive 93,9 (95,7-98,0)) vid validering genom intervju.

"At the center, television (including educational programs and videos) is viewed by each child on average:

- Daily, 2 hours or more Daily, less than 2 hours Weekly, but not each day Monthly, but not each week Never

"At the center, computer or video games (including educational games) are used by each child on average: Daily, 2 hours or more Daily, less than 2 hours Weekly, but not each day Monthly, but not each week Never

Modifiering efter pilottestning: Svartalternativen har modifierats baserat på vad pedagogerna ansåg kunde särskilja "bra" vs "dåliga" förskolor i denna aspekt. Två timmar per dag är t.ex. inte troligt att förekommer på någon förskola. Fler svartalternativ har lagts till inom det intervall där flest förskolor troligen befinner sig för att kunna få en skala. "Stillasittande aktivitet med skärmar" har lagts till för att undvika ex visning av dans på storbild där barnen dansar med.

RUTINER KRING FYSISK AKTIVITET

16. Ungefär hur ofta är barnen på en planerad utflykt i natur (t.ex. till park eller skog)?

- Varje år eller mer sällan
- Varje kvartal
- Varje månad
- Varje vecka
- 2 gånger/vecka
- Dagligen

Från EPAO-SR (Staff general). Fråga 1 Section 2: Practices around Physical Activity

Approximately how often do the children go on a planned field trip off child care grounds?

Never Less than yearly Yearly Quarterly Monthly Weekly

Fångar insats "Minskad densitet exempelvis genom att mindre barngrupper är ute samtidigt. Minskad densitet kan också uppnås genom att utöka storlek på gård eller vistas i miljöer med större utrymme för rörelse". Genom att röra sig utanför förskoleområdet utvidgas det fysiska utrymmet och minskas densiteten.

Modifiering: Planned field trip exemplifieras utifrån svensk kontext. I begreppet utflykt ingår att man är utanför förskoleområdet..För att motsvara svenska förhållanden och undvika takeffekt har never, less than yearly och yearly kategoriseras tillsammans och istället 2 gånger/vecka och Dagligen adderats.

Modifiering efter pilottestning: "planerad" togs bort då man in svensk förskola ofta utgår från barnens önskemål, varför planering inte sker på ett schemalagt sätt (till skillnad från USA då man ofta planerar sin verksamhet i schemamässiga termer över t.ex. en termin).

17. Kan barnen gå ut direkt när de är påklädda (utan att invänta andra)?

- Aldrig
- Någon gång per månad
- Någon gång per vecka
- Ett par gånger per vecka
- Dagligen
- Alltid

Egen tillagd fråga. Beskriver rutiner på förskolan för att främja utökad utevistelsestid (vilket är en viktig faktor för att främja fysisk aktivitet). Även om det är stor årstidsvariation vad gäller påklädning är tanken att detta ska fånga vilken organisation och medvetenhet de har kring att man kan utöka utetiden på detta sätt.

Modifiering efter pilottestning: För att tydligare definiera och strukturera används frekvenser istället för sällan etc.

18. Anordnas organiserad fysisk aktivitet för barnen minst 20 minuter minst två gånger per vecka?

Exempel är dans eller andra strukturerade rörelseprogram.

- Ja, på samtliga avdelningar/barngrupper
- Ja, men inte på samtliga avdelningar/barngrupper
- Nej, men vi planerar in aktivitet i en motoriskt utvecklande miljö (skog/extern lekplats) minst 2 gånger/vecka
- Nej
- Vet ej

Egen tillagd fråga. Fångar elevhälsportalens insats "Planera in extra fysisk aktivitet under dagen".

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande att aktiviteten kan vara inne eller ute. Tillagt ett nej-alternativ "Nej, men vi går till en motorisk miljö (skog/lekplats) med detta syfte minst 2 gånger/vecka" då detta förekom på förskolan.

RUTINER KRING MAT OCH MÅLTIDER

19. Ungefär hur ofta har personalen en planerad matlagingsaktivitet med barnen?

- Varje år eller mer sällan
- Varje halvår
- Varje kvartal
- Varje månad
- Varje vecka
- Flera gånger per vecka

Från EPAO-SR. Fråga 1 Section B: Practices around Food and Eating.

Approximately how often do you do a planned cooking activity with the children?

Never	Less than yearly	Yearly	Quarterly	Monthly	Weekly
-------	---------------------	--------	-----------	---------	--------

Fångar elevhälsportalens insatser "Ge möjlighet till konkreta erfarenheter; genom att smaka, äta och laga mat" samt "Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning".

Modifiering efter pilottestning: Frekvenserna har anpassats utifrån vad pedagogerna uppgav var lämpliga svarsalternativ samt vad som kan bedömas vara relevant ur ett hälsofrämjande perspektiv.

20. Hur ofta har personalen en planerad aktivitet kring mat och livsmedel med barnen?

Exempelvis kunskap om livsmedel (namn, sensorisk såsom utseende, smak, konsistens, lukt), livsmedelskedjan, var maten kommer ifrån.

- Varje halvår eller mer sällan
- Varje kvartal
- Varje månad
- Varje vecka
- Flera gånger per vecka
- Dagligen

Från EPAO-SR. Fråga 2 Section B: Practices around Food and Eating

How often do you do a planned nutrition lesson with the children?

Never	Less than yearly	Yearly	Quarterly	Monthly	Weekly
-------	---------------------	--------	-----------	---------	--------

Fångar elevhälsportalens insatser "Ge möjlighet till konkreta erfarenheter; genom att smaka, äta och laga mat" samt "Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning".

Modifiering: Förtydligande har lagts till frågan dels då "nutrition" inte är ett vanligt förekommande begrepp inom svensk pedagogik (och därmed behöver förklaras) och dels då slutsatsen från Sambop var att validiteten ökade när man förtydligade, konkretiserade och exemplifierade frågorna.

Modifiering efter pilottestning: Frekvenserna har anpassats utifrån vad pedagogerna uppgav var lämpliga svarsalternativ samt vad som kan bedömas vara relevant ur ett hälsofrämjande perspektiv.

MAT OCH MÅLTIDER

Vi försöker inte fånga själva näringsintag/utbud av maten i förskolan av följande anledningar:

- Det finns inga bra indikatorer för att pedagogerna ska kunna avgöra detta (tex matlagningsfett, fiber/fullkorn av bröd/pasta etc)
- Detaljerade och många frågor behövs för att få en bild över detta, vilket skulle bli på bekostnad av andra frågor för att enkäten inte ska bli för omfattande. Vi väljer att lägga fokus på pedagogik och strukturer kring måltid istället.
- Vi anser att vi delvis fångar näringsintaget då ett stort utbud av grönsaker kan ses som en indikator på ett bra utbud.

21. Tillagas/bereds följande mat på din förskola?

Ja Nej Vet ej

- Huvudrätt (såsom kött, fisk, fågel, sås)
- Potatis/ris/pasta etc.
- Sallad/grönsaker

Egen tillagd fråga. Ingen fråga i EPAO täcker den strukturella förutsättningen kring tillagning av maten, vilket indikerar möjligheter att påverka den serverade maten.

22. Till vilka måltider serveras frukt eller grönsaker?

Frukt		Grönsaker		Serverar ej måltiden
Ja	Nej	Ja	Nej	

- Frukost
- Förmiddag
- Lunch
- Mellanmål eftermiddag
- Senare på eftermiddag (ej mellanmål)

Egen tillagd fråga. Fångar insatsen "Servera frukt och/eller grönsaker till de serverade måltiderna i förskola och skola". Frågor kring specifika livsmedel i EPAO har valts bort pga av kulturella skillnader, lagkrav om att servera specifika måltider i Sverige, krav om näringsriktighet samt nationella råd kring maten. Vidare avser frågorna i EPAO maten som serveras en specifik dag istället för generella rutiner, vilket är det vi eftersöker. Ger indirekt även kunskap om vilka måltider som serveras på förskolan.

Modifiering efter pilottestning: Man måste kunna besvara frågan om man serverar måltiden men inte serverar frukt/grönsaker. Frågan har gjorts icke-obligatorisk för att man enbart ska kunna fylla i serverar ej måltiden trots att den är designad som "side-by-side".

23. Hur ofta serveras frukt och grönsaker delade?

Minst 2 gånger/dag 1 gång/dag 3-4 gånger/vecka Mer sällan Vet ej

Frukt i klyftor eller delar

Grönsaker i bitar*

*Skurna i mindre bitar för att barnen ska kunna äta dem med händerna.

Egen tillagd fråga. Fångar insatsen "Gör frukt/grönsaker lättillgängliga att äta genom att dela/skära den i mindre bitar".

24. Hur många olika grönsakskomponenter serveras till lunch en vanlig dag?

Räkna olika grönsaker och grönsaksblandningar, men ej dressing. Blandade grönsaker i en skål (t.ex. sallad) räknas som en komponent.

25. Hur ofta serveras baljväxter i genomsnitt?

Räkna bönor, linser, ärtor, kikärtor (inkl. hummus) men ej bönor som äts i sin skida.

Efter pilottestning konstaterades att baljväxter sällan serveras i flera olika sorter varje dag utan att en realistisk frekvens är 1 per dag som mest. Frågan ändrades därför till i genomsnitt och frekvenser över längre tid istället för ggr/dag.

26. Hur många olika sorters "grova" grönsaker serveras en vanlig dag?

Räkna t.ex. rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, gröna bönor. Inkludera inte baljväxter (ärtor, bönor, linser) eller salladsgrönsaker t.ex. isbergssallad, tomat, gurka.

Egen tillagda frågor med ursprung från Skolmat Sverige men eftersom frågorna där riktar sig till måltidspersonal medan våra riktar sig till pedagoger med mindre kostkunskaper har frågorna förtydligats. Frågorna kring grönsakskomponenter är en bra indikation på näringsriktighet och kan ses som en indikator på ett näringsriktigt utbud som främjar fiberintag. Det är vidare en enkel intervention för förskolan att förbättra maten i förskolan. Fångar elevhälsportalens insats "*Erbjud dagligen en salladsbuffé med flera sorters grönsaker alternativt erbjud dagligen flera sorters grönsaker vid bordet*". Max har lagts till 6 eller fler för att undvika att man överrapporterar.

Vad gäller definition av baljväxter så ska proteininnehåller vara större än andra vanliga livsmedel (såsom andra grönsaker, pasta, mer än 5 g protein/100 g). Detta gör att baljväxter i skida inte ingår. Förtydligande kring detta har lagts till frågan från Skolmat Sverige. Linser ingår då även de har ett högt proteininnehåll.

För att få en uppfattning om kvaliteten på grönsakerna frågas intag av just baljväxter/linser och grova grönsaker för att majoriteten utgörs av gurka, tomat, majs etc med lägre näringsstäthet. Vi tillfrågar inte specifikt om baljväxter i den lagade maten då vi vill veta "en vanlig dag" och baljväxter troligen inte ingår i den lagade maten på daglig basis.

27. Hur serveras vanligtvis grönsakerna/salladsbordet?

- Barnen tar/serveras grönsakerna före den övriga maten alternativt salladsbuffén står först
- Barnen tar/serveras grönsakerna samtidigt som den övriga maten (t.ex. vissa barn börjar ta av grönsakerna medan andra tar av den varma maten)
- Barnen tar/serveras grönsakerna efter att den övriga maten har lagts upp på tallriken alternativt salladsbuffén står sist
- Vet ej

Egen tillagd fråga med utgångspunkt i Skolmat Sverige som har en fråga kring om salladsbordet är placerat före den lagade maten. Fångar insatserna "*Servera grönsaker innan den varma maten. Grönsakerna skickas runt innan övrig mat*" och "*Låt barnen ta av eventuell grönsaksbuffé innan den varma maten*".

Modifiering efter pilottestning: Förtydligande om salladsbordets position (före alt efter övriga maten) eftersom detta missförstods.

28. Vilka av följande aktiviteter används för att öka barnens intresse och kunskap kring frukt och grönsaker?

Aktiviteten ska genomföras minst en gång per termin.

Flera alternativ kan anges.

- Odling av frukt/bär/grönsaker/kryddor utomhus
- Odling av frukt/bär/grönsaker/kryddor inomhus
- Skörd av förskolans befintliga fruktträd och bärbuskar
- Bär-/svampplockning etc. i skogen
- Egenskördade frukt/bär/grönsaker/kryddor används i matlagningen
- Vet ej

Egen tillagd fråga. Frågan fångar insatserna "*Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning*" och "*Använd odling som ett pedagogiskt verktyg i hälsoarbetet (trädgårdsarbete/klassrumsodling, matlagning av skörden)* för att öka barns intresse, kunskap och preferenser för frukt och grönsaker".

29. Hur ofta deltar måltidspersonalen i det pedagogiska arbetet?

Här avses t.ex. planering av teman kring citrusfrukter, sinnen (lukt, smak, konsistens) eller aktivt deltagande med sin måltidskompetens vid personalmöten.

Flera gånger per termin

- Ca 1 gång/termin
- Ca 1 gång/år
- Mer sällan
- Deltar aldrig i det pedagogiska arbetet
- Deltar ej p.g.a. att förskolechefen ej har personalansvar över måltidspersonalen
- Vet ej

Egen tillagd fråga. Fångar insatserna "Ha en helhetssyn på måltiderna och dess del i det övergripande hälsoarbetet - Involverad måltidspersonal: Måltidspersonalen är delaktiga och ses som en resurs för att integrera teori och praktik med syfte att främja goda matvanor." och "Använd lärar-/pedagogledda lektioner/komponenter för att öka kunskap, intresse och preferens för olika livsmedel, maträtter och matlagning".

Efter pilottestning lades svarsalternativ att måltidspersonalen ej är anställd på förskolan.

POLICY ELLER ANNAN SKRIFTLIG DOKUMENTATION

30. Har din förskola skriftliga policyer/rutiner kring mat och måltider?

- Ja
- Nej
- Vet ej

30.1. Vilka av följande områden kring mat och måltider ingår i er förskolas skriftliga policyer/rutiner?

Flera alternativ kan anges.

- Personalen är hälsofrämjande rollmodeller vid måltiderna*
- Personalen äter samma mat som barnen**
- Personalen låter barnen själva bestämma vad och hur mycket de vill äta genom att låta barnen ta mat själva
- Personalen säger inte åt barnen att de måste smaka på all mat
- Planerad pedagogik kring mat och livsmedel (t.ex. sensorik, var maten kommer ifrån, hur den tillagas)
- Begränsning av söta livsmedel och drycker vid kalas och firanden
- Fokus vid kalas och högtider läggs främst på val av lekar, dukning etc. istället för på den serverade maten.

*Använder sitt eget ätbeteende för att uppmuntra barnen att äta hälsosamt.

**Här avses att personalen i huvudsak äter samma mat som barnen. Undantag är exempelvis allergiker med läkarintyg som inte behöver äta samma mat. Personal som äter vegetarisk kost ska dock äta samma mat som de barn som äter vegetarisk kost.

Frågorna kring policyer i EPAO-SR Director Survey (Fråga 2 Section 5: Nutrition Policies) är svåra att direkt applicera i sin helhet utan större modifieringar till svenska förhållanden. Eftersom frågorna skulle behöva modifieras i så stor utsträckning för att täcka rubrikområdena (Practices around food and feeding, Nutrition education, Other topics (firande)) väljer vi istället att utforma egna påståenden baserade på svenska förutsättningar men utifrån EPAOs rubrikområden. "Food and beverages served" utesluts då näringsriktigheten är reglerad av Skolverkets allmänna råd. Förfråga med ja/nej-alternativ har lagts till eftersom EPAO-SR inte hade svarsalternativet "Vi har inga skriftliga policyer".

Policy kring personalen som hälsofrämjande rollmodeller och personalen äter samma mat som barnen fångar förskolans riktlinjer kring elevhälsportalens insatser "Pedagoger som rollmodeller: Pedagogerna är hälsosamma rollmodeller vid de måltider som serveras i förskola och skola" samt "Arbeta systematiskt med kvalitetsutveckling av måltider - Skriva en kostpolicy/sätta mål", "Kostpolicy (a) Förskolan har en kostpolicy/mål för måltidsverksamhetet.b) Förskolan har en policy/mål för hur teori, praktik och de serverade måltiderna integreras i skolans hälsoarbete.").

Modifiering efter pilottestning: Omskrivning av policy kring fokus vid kalas och högtider för att förtydliga

Definition för policy enligt NE (2016-04-19): grundprinciper för ett företags eller en organisations handlande allmänt el. i visst avseende (ofta rörande yttre kontakter). Vid pilottestning framkom att personalen inte räknade in t.ex. text på hemsida som också kan ses som skriftlig beskrivning av förskolans rutiner. Förslag på dokument lades därför till utöver att bara använda det kanske mindre kända policy-begreppet.

EPAO-SR Director Survey. Fråga 2 Section 5: Nutrition Policies

Which of the following nutrition topics are included in your center's written policies? (Mark all that apply)

Foods and beverages served

- Creating menus that provide healthy foods (fruits, vegetables, lean meats, whole grains)
- Creating menus that avoid unhealthy foods (fried foods, chips, cakes)
- Type of milk served (e.g., 1% whole, flavored)

- Amount of 100% fruit juice served
- Allowable foods brought from home

Practices around food and feeding

- Serving meals family style
- Ways to encourage children to eat healthy foods (fruits, vegetables, lean meats, whole grains)
- Ways to discourage children from eating unhealthy foods (chips, sugar sweetened beverages)
- Not offering food to calm child who is upset or to encourage appropriate behavior
- Staff role modeling eating of healthy foods (and avoiding unhealthy foods)

Nutrition education

- Nutrition education (planned or formal lessons) for children
- Nutrition training/professional development for staff
- Nutrition education for parents

Other topics

- Limiting foods and beverages allowed parties and celebrations to healthy items
- Encouraging non-food items for parties and celebrations (e.g., stickers & party hats)
- Using only non-food items for fund-raising (e.g., wrapping paper, books)

30.2. Hur följer ni upp om personalen efterföljer dessa policyer/rutiner?

Flera alternativ kan anges.

- Dokumenteras skriftligen på personalmöte etc.
- Muntligen på arbetsplatsträff (APT)/personalmöte
- Informella avstämningar och genomgångar
- Utifrån information från föräldrar eller personal kring att rutinerna inte efterföljs

Utgår från EPAO-SR:s fråga kring uppföljning av policyer. Eftersom frågan i EPAO ställs till chefen har vi modifierat den för att riktas till personalen samt vara anpassad till svenska förutsättningar. Fråga 6 Section 6: Physical Activity Policies: How do you monitor whether staff comply with these policies? (Mark all that apply)

- Daily walk-throughs
- Informal check-in and reviews with staff
- Track complaints about non-compliance voiced by parents or other staff
- Other (specify) _____

Frågan fångar elevhälsportalens insatser "Arbeta systematiskt med kvalitetsutveckling av måltider - Utvärdera måltidsverksamheten", "Identifiera förbättringsområde" och "Följ upp policyn/målen". Insatsen "Implementera förändringar" bedöms fångas indirekt av fråga kring policyer och dess uppföljning eftersom en förutsättning för att kunna implementera förändringar är att förbättringsområde först identifieras samt att målen följs upp.

31. Har din förskola skriftliga policyer/rutiner kring fysisk aktivitet?

- Ja
- Nej
- Vet ej

31.1. Vilka av följande områden kring fysisk aktivitet ingår i er förskolas skriftliga policyer/rutiner?

- Minitid avsatt för daglig utevistelse
- Regelbunden organiserad fysisk aktivitet (t.ex. dans eller annat strukturerat rörelseprogram)
- Begränsning av längre stillasittande perioder bland barnen
- Personalen främjar fysisk aktivitet eller fysiskt krävande lekar vid utevistelse
- Föräldrar lämnar och/eller hämtar barnen ute
- Personalen deltar aktivt i barnens fysiskt krävande lekar vid utevistelse
- Personalen undviker att ägna utevistelsen på gården till planering, telefonsamtal, tala med kollegor

Frågan utgår från EPAO-SR Director Survey Fråga 2 Section 6: Physical Activity Policies:

Which of the following physical activity topics are included in your center's written policies? (Mark all that apply)

- Amount of time provided for indoor and outdoor physical activity each day
- Amount of teacher-led active play provided

- Limiting long periods of seated time for children
- Appropriate clothing and shoes needed for outdoor play
- Ways to encourage children's physical activity
- Not taking away physical activity time or removing children from long periods of physically active playtime in order to manage challenging behaviors
- Giving extra active playtime as a reward for good behavior

Modifiering har dock skett för att vara applicerbar på svenska förhållanden. Fråga 3 Section 6: Physical Activity Policies gällande skärmtid/media-användning tas bort då det i förskolans styrdokument uttrycks att förskolan skall arbeta med it som pedagogiskt stöd och som en del av lärandet, vilket gör det osannolikt att de har en policy för att begränsa skärmtid. Vidare förekommer tv-tittande sällan. Förfråga med ja/nej-alternativ har lagts till eftersom EPAO-SR inte hade svarsalternativet "Vi har inga skriftliga policyer".

Policy kring organiserad fysisk aktivitet fångar förskolans riktlinjer kring elevhälsportalens insats "Planera in extra fysisk aktivitet under dagen"

31.2. Hur följer ni upp om personalen efterföljer dessa policyer/rutiner?

Ja Nej

- {Min:0,Max:0} Flera alternativ kan anges.
- Dokumenteras skriftligen på personalmöte etc.
- Muntligen på arbetsplatsträff (APT)/personalmöte
- Informella avstämningar och genomgångar
- Utifrån information från föräldrar eller personal kring att rutinerna inte efterföljs

Utgår från EPAO-SR:s fråga kring uppföljning av policyer. Eftersom frågan i EPAO ställs till chefen har vi modifierat den för att riktas till personalen samt vara anpassad till svenska förutsättningar. Fråga 6 Section 6: Physical Activity Policies: How do you monitor whether staff comply with these policies? (Mark all that apply)

- Daily walk-throughs
- Informal check-in and reviews with staff
- Track complaints about non-compliance voiced by parents or other staff
- Other (specify) _____

32. Informerar ni årligen vid föräldramöten eller månadsbrev om förskolans hälsopedagogiska arbete enligt nedan?

Ja Nej Vet ej

- Att pedagogerna är hälsofrämjande rollmodeller vid måltiderna
- Att barnen själva får avgöra om de vill smaka på maten och när de är mätta
- Att ett syfte med maten är att ge konkreta erfarenheter av olika mat och livsmedel
- Att ett syfte med att lämna och hämta ute är att öka fysisk aktivitet

Egen tillagd fråga. Frågan om information till föräldrar i EPAO-SR Director Survey är till stor del inte applicerbar i Sverige då uppdraget att informera om individuella riktlinjer och rekommendationer (såsom rekommendationer för fysisk aktivitet för barn) inte ligger på förskolan utan på barnhälsovården och myndigheter etc. Ospecifika påståenden t.ex. positive feeding practices gör att pedagogerna troligen inte identifierar sina insatser till att inkluderas i påståendena. Vi har därför valt att fråga om några kärnpunkter som beskrivs mer konkretiserat. Vi har även utvidgat frågan att även inkludera utevistelse med syfte att främja fysisk aktivitet.

Frågan fångar elevhälsportalens insatser riktade till föräldrar "Ha en helhetssyn på måltiderna och dess del i det övergripande hälsoarbetet - Informerade föräldrar: Föräldrarna har kännedom om att de serverade måltiderna, pedagoger som rollmodeller, livsmedelskunskap, matlagning, odling etc - är en del av förskolans hälsoarbete"

OBS! Vi har pga platsbrist uteslutit styrdokumentfrågan som finns i A1 och B1. Fokus läggs istället på mer specifika policyer på förskolenivå. Vidare är hänvisning till nationella styrdokument troligen inte så vanligt på förskolenivå.

Uteslutna frågor från EPAO-SR

Främsta orsaken till att EPAO-SR-frågor utesluts är begränsat antal frågor som är möjliga för att enkäten inte ska bli för omfattande och därmed belastande att fylla i för förskolepersonalen. EPAO-SR är enligt Cecilia Boldemann troligen riktad till amerikanska förskolor som har en hög avgift och därmed är också personalens möjligheter och engagemang för att besvara denna typ av enkäter annorlunda. Svensk förskolepersonal har ytterst begränsade möjligheter att fylla i denna typ av enkäter.

SECTION 1: Space, Equipment, and Environment

How would you rate your **classroom** in terms of the space available for physically active play? (*Mark only one*)

No Room	Limited room – allows for walking, skipping, hopping, jumping			Adequate room – allows for all gross motor activities, including running	
1	2	3	4	5	

Utesluts till förmån för andra frågor. Svårigheter att direkt applicera på svenska förhållanden eftersom svenska förskolor inte har ett "classroom".

Which of the following equipment does your center have? (*Mark all that apply*)

- TV
- DVD/VCR
- Computer(s)
- Video game system(s) (V-tech, X-box, Playstation, Game boy)
- ipads or tablets
- Smart boards

Frågan ger ingen information kring hur mycket denna utrustning används och av vem (pedagog/barn), och därmed ej heller om dess påverkan på stillasittande. Vidare ingår dessa i den pedagogiska verksamheten. Utifrån dessa argument har vi valt att inte använda frågan.

Which of the following items are in your classroom? (*Mark only one response per line*)

	Yes	No
a. There are posters and pictures in my classroom that show children being physically active.		
b. There are posters and pictures in my classroom that show children watching TV or playing video games		
c. There are books in my classroom that encourage children to be physically active.		

Prioriteras bort till förmån för andra frågeområden gällande elevhälsportalens insatser. Även om frågan är intressant finns andra strukturella skillnader som är viktigare och troligen har större hälsofrämjande effekter.

Which of these items does your classroom play kitchen contain? *(Mark all that apply)*

- Fruits/vegetables
- Canned goods (fruits, vegetables, soups)
- Dessert items (cookies, cakes, ice cream)
- Bread/grain products (rice, pasta, bread)
- Soda
- Juice
- Milk
- Other dairy (cheese, yogurt)
- Hamburgers/hotdogs
- Other meats/beans/eggs
- We do not have a play kitchen

- Which of the following foods have brand labels?
- Fruits and vegetables (Del Monte)
 - Cereals (Cheerios)
 - Desserts (Hostess, Little Debbie)
 - Fast food (McDonald's, Burger King)
 - Other (*specify*) _____
 - None of the items have name brands

Prioriteras bort till förmån för andra frågeområden gällande elevhälsportalens insatser. Även om frågan är intressant finns andra strukturella skillnader som är viktigare och troligen har större hälsofrämjande effekter.

Which of the following items are in your classroom? *(Mark only one response per line)*

	Yes	No
a. There are posters and pictures in my classroom that show children eating healthy foods.		
b. There are posters and pictures in my classroom that show children eating unhealthy foods.		
c. There are books in my classroom that encourage children to eat foods that are good for them.		
d. There are books in my classroom that discourage children from eating unhealthy foods.		

Prioriteras bort till förmån för andra frågeområden gällande elevhälsportalens insatser. Även om frågan är intressant finns andra strukturella skillnader som är viktigare och troligen har större hälsofrämjande effekter.

Does your center have a fruit/vegetable garden or container garden for children to plant/grow items?
 Yes No

Frågan ger enbart information kring om odlingsmöjligheterna finns och inte i vilken utsträckning de används. Vidare fångas inte plockning av vilda eller befintliga växter.

When inside, where do children usually get drinking water? *(Mark only one)*

- Faucet/tap
- Drinking fountain
- Pitcher/water cooler with cups

Do children have to ask for permission to get drinking water while indoors?
 Yes No

Is drinking water available to children when they are outdoors?
 Yes No

Do children have to ask for permission to get drinking water while indoors or outdoors?
 Yes No

För att reducera antalet frågor tas inga EPAO-frågor om vatten med eftersom detta inte är lika "viktigt" i svenska förhållanden med lägre temperaturer. Det skulle vara av intresse att veta om vatten serveras i samma utsträckning som t.ex. mjölk eller om barnen behöver be särskilt för att få tillgång till vatten men denna fråga ställs ej till förmån för andra.

SECTION 2: Practices around Physical Activity

How often you do the following with children in your classroom? *(Mark only one response per line)*

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I decrease outside time if children misbehave.						
b. I try to encourage children to be active by making positive statements about physical activity.						
c. I increase outside time as a reward for good behavior.						
d. I join children in running and chasing games while they are playing outside.						
e. I join children in physically active play.						
f. I avoid sitting while supervising outside play.						
g. I increase TV time as a reward for good behavior.						
h. I teach children in my class about being physically active.						
i. I prompt children to increase their physical activity.						
j. I prompt children to slow down their activity (e.g., running, jumping).						

How often you do the following with children in your classroom? (Mark only one response per line)

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I incorporate physical activity into classroom routines and transitions.						
b. I enjoy being physically active at work.						
c. I communicate the importance of physical activity to parents.						
d. I seek professional development opportunities to enhance children's physical activity.						
e. I talk with children about the importance of physical activity.						
f. I enjoy being physically active in my spare time.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ovanstående frågor kring vilka arbetsrutiner personalen har är av intresse men utesluts pga av att validiteten kan ifrågasättas om endast visa påstående tas med (dvs frågan inte används intakt) och alla inte kan lyftas då frågorna är för omfattande/belastande och att flera påstående inte är aktuella i svenska förskoleförhållanden. Frågorna är även relativt ledande och kan vara svåra att besvara ärligt. Vidare är EPAO-SR utformad för att fyllas i av minst två pedagoger och använder sig av benämningen "I" i frågan medan vi vill veta förskolans generella beteende och inte de individuella pedagogernas arbetssätt. Vi lägger därför större betoning på förskolans policyer istället för enskilda pedagogers rutiner.

SECTION B: Practices around Food and Eating

How often do you incorporate a healthy eating activity (outside of mealtimes) into another planned lesson?

- Never
 Less than yearly
 Yearly
 Quarterly
 Monthly
 Weekly

Frågan är svårförståelig och långsökt varför denna utgår till förmån för andra mer relevanta frågor. Svårt att definiera vilken hälsofrämjande insats denna fråga skulle spegla.

How often are fruits and vegetables offered in your class for parties or celebrations? (Mark only one)

- Never
 Rarely
 Sometimes
 Often
 Very often
 Always

Att lägga till frukt och grönsaker vid firanden utesluter inte att sötsaker serveras. Vi anser därför att frågan inte fångar det väsentliga och har därför belysa detta genom att fråga om skriftliga policier kring begränsning av söta livsmedel och drycker vid kalas och firanden samt kalas och högtider firas främst på andra sätt än med mat såsom partyhattar, fin dukning, val av lekar etc.

How often you do the following with children in your classroom? (Mark only one response per line)

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I promise children something other than food if they eat a specific food. (For example, "If you eat your beans, we can play ball outside.")						
b. I reward children with something to eat when they are well behaved.						
c. I teach the children about the foods they are eating.						
d. I give a child something to eat to make them feel better when they are upset.						
e. I leave the TV on during children's meals and snacks.						
f. I encourage children to eat fruits and vegetables by telling them that they taste good.						
g. I eat a salty snack while I am caring for children						
h. I ask children if they are hungry before I serve them seconds.						
i. I encourage children to eat a wide variety of foods.						
j. I praise children when they try a new food.						
k. I show children that I enjoy fruits and vegetables, just so the children are more likely to eat them.						
l. I eat donut or pastry while I am caring for children.						
m. I sit with the children during breakfast or lunch.						

How often you do the following with children in your classroom? (Mark only one response per line)

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. I use my behavior to encourage children to eat healthy.						
b. I encourage children to eat by using food as a reward. (For example, "If you finish your vegetables, you will get some fruit.")						
c. I eat fast food while I am caring for children.						
d. I eat candy while I am caring for children.						
e. I monitor and guide children's eating so that they do not eat more than they should.						
f. I play videos during children's meals and snacks.						
g. I ask children if they are full before I remove an unfinished plate of food.						
h. I monitor and guide children's eating so that they don't eat much less than they should.						
i. I drink soda and/or other sugary drinks while I am caring for children.						

j. I encourage children to finish their food even if they say "I'm not hungry."						
k. I seek professional development opportunities to enhance children's healthy eating.						
l. I communicate the importance of healthy eating to parents.						
m. I talk with children about the importance of healthy eating.						
n. I eat the same food as the children during breakfast or lunch.						
o. I allow children to decide, on their own, what and how much they want to eat.						
p. I decide what and how much children are allowed to eat and should eat.						
q. During meals and snacks, I try to balance allowing children to decide how much they want to eat while I decide what they eat.						

How often during meals and snack in your classroom do YOU...

	Never	Rarely	Some times	Often	Very Often	Always
a. Ask the children questions about the food during meals (for example, "Did you like the pasta?").						
b. Tell the children to eat at least a little bit of food on their plate.						
c. Reason with the children to get them to eat (for example, "Milk is good for your health because it will make you strong").						
d. Allow the children to choose the foods they want to eat from foods already prepared.						
e. Praise the children for eating food (for example, "What a good job! You're eating your beans").						
f. Suggest to the children that they eat meals, for example by saying, "Why don't you eat your lunch".						
g. Say to the child "Hurry up and eat your food."						
h. Say something positive about the food the children are eating (for example, "Mmm, those peas taste good").						
i. Help the children to eat meals (for example, cutting the food into smaller pieces).						
j. Tell the children to eat something on the plate (for example, "Eat your beans").						
k. Insist on the children finishing their food on the plate before they leave the table.						
l. Make children eat vegetables even if they don't like them/don't want to.						

Ovanstående frågor kring vilka arbetsrutiner personalen har är av intresse men utesluts pga av att validiteten kan ifrågasättas om endast vissa påståenden tas med (dvs frågan inte används intakt) och alla inte kan lyftas då frågorna är för omfattande/belastande och att flera påståenden inte är aktuella i svenska förskoleförhållanden. Vidare är EPAO-SR utformad för att fyllas i av minst två pedagoger och använder sig av benämningen "I" i frågan medan vi vill veta förskolans generella beteende och inte de individuella pedagogernas arbetssätt. Vi lägger därför större betoning på förskolans policyer istället för enskilda pedagogers rutiner.

SECTION C: Training

Have you received training in nutrition for young children (e.g., continuing education workshop or college class for credit) or training on a specific nutrition curriculum?

- No
- Yes

Do you plan to attend a training in nutrition in the next 6 months?

- Yes
- No

How often do you attend trainings on nutrition?

- 2 times per year or more
- 1 time per year
- Less than 1 time per year

What type of information was included in these trainings? (Mark all that apply)

- Food and beverage recommendations for children
- Serving sizes for children
- Importance of variety in the child diet
- Creating healthy mealtime environments
- Using positive feeding practices
- Communicating positive feeding practices
- Wellness policy around child nutrition
- Our programs' policies on child nutrition
- Other (specify) _____

Frågan exkluderas då 1) fysisk aktivitet inte inkluderas, 2) information om vem som har gått utbildningen (kostchef, förskolechef etc) saknas, 3) svenska förskolor är hårdare reglerade kring vilken mat som får serveras utifrån Livsmedelslagen och nationella riktlinjer Bra mat i förskolan och Skollagen. Förskolan frågas även om utbildning i Skolhälsonyckeln som ligger på portalen, varför denna kan användas vid studerandet av detta.

Bilaga 3: Resultat av bortfallsanalys

Tabell 1. Svarande förskolor delat på driftsform.

Huvudman	Svar		
	Ja (%)	Nej (%)	Total
Fristående	549 (53,8)	471 (46,2)	1 020
Kommunal	625 (51,0)	600 (49,0)	1 225
Total (%)	1174 (52,3)	1071 (47,7)	2245 (100,00)

Det vill säga att en något större andel fristående förskolor har besvarat enkäten.

Bortfall enligt sociala indikatorer i området (postnummer) där förskolan är belägen;

- Ingen skillnad mellan svarande och icke svarande förskolor när det gäller andel av befolkningen (20-65 år) inom området med endast grundskola.
- Färre förskolor har svarat av de som är belägna i områden med högst andel högutbildade- ej formellt signifikant
- Ingen skillnad på andel svarande och icke svarande när det gäller andelen utlandsfödda inom området.
- Ingen skillnad när det gäller andelen förvärvsarbetande inom området.

Tabell 2. Svarsfrekvens uppdelat per kommun och stadsdel. gulmarkerade är lägre än genomsnitt (5 procentenheter eller mer bland de med minst tio förskolor totalt), grönmarkerade är de som har högre andel svarande förskolor än genomsnittet med samma kriterium.

Kommun	Stadsdel	Antal svarande	%
Botkyrka		28	45,2
Danderyd		22	59,5
Ekerö		18	60,0
Haninge		25	41,0
Huddinge		43	39,8
Järfälla		32	58,2
Lidingö		29	61,7
Nacka		62	60,2
Norrtälje		39	59,1
Nykvarn		6	85,7
Nynäshamn		11	52,4

Salem		15	88,2
Sigtuna		28	62,2
Sollentuna		43	57,3
Solna		29	41,4
Stockholm	Bromma	61	61,0
	Enskede-Årsta-Vantör	60	59,4
	Farsta	28	45,9
	Hägersten-Liljeholmen	34	41,0
	Hässelby-Vällingby	35	45,5
	Kungsholmen	35	49,3
	Norrmalm	31	41,3
	Rinkeby-Kista	35	53,4
	Skarpnäck	26	44,8
	Skärholmen	24	57,1
	Spånga-Tensta	41	82,0
	Södermalm	69	53,1
	Älvsjö	18	52,9
	Östermalm	30	40,5
Sundbyberg		22	56,4
Södertälje		40	53,3
Tyresö		23	62,2
Täby		31	37,8
Upplands Väsby		20	69,0
Upplands-Bro		15	60,0
Vallentuna		23	54,8
Vaxholm		8	61,5
Värmdö		20	48,8
Österåker		15	40,5
Totalt		1 174	52,3

ISBN 978-91-87691-52-2



**Centrum för epidemiologi
och samhällsmedicin**

STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING