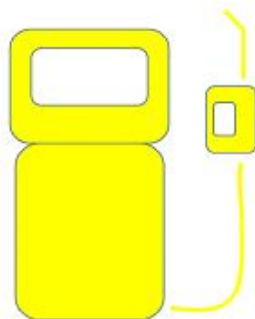


Kandidatoppgave

Hvilke fordeler har kosthold og fysisk aktivitet for trafikklæreren?

What are the advantages of a healthy diet and physical exercise for driving instructors?



Skrevet av Grethe Gjertrud Karlsen, Olav Zanetti og Ronny Hundven Smedsplass

TLB251

Kandidatoppgave

Trafikklærer høgskolekandidatstudium

Våren 2013



Sammendrag

Hver dag tar vi valg knyttet til mat, drikke, måltider og fysisk aktivitet. Formålet med denne kandidatoppgaven er få svar på følgende problemstilling;

Hvilke fordeler har kosthold og fysisk aktivitet for trafikklæreren?

Vår oppgave gir *noen* svar på hva riktig kosthold og fysisk aktivitet er, og hvilke *fordeler* dette vil kunne gi trafikklæreren. Våre resultat om kosthold og fysisk aktivitet bygger på relevant litteratur vi har fått anbefalt fra klinisk ernæringsfysiolog ved St. Olavs Hospital. Vi har også sett på en tidligere kandidatoppgave om trafikklærerens helse fra 2012. Denne konkluderte med at yrket som trafikklærer ikke var spesielt belastende i sammenligning med andre yrkessjåførgrupper. I tillegg har vi intervjuet tre trafikklærere ved ulike trafikkskoler. De var alle enige om at sunt kosthold og fysisk aktivitet hadde klare *fordeler* i yrkesutførelsen. Selv om alle lærerne var bevisst kosthold og fysisk aktivitet, var det likevel en lærer som hadde lagt på seg 25 kg etter å ha begynt i yrket. Hovedtrekkene fra intervjuene er at trafikklærerne har kunnskap om fordelene ved riktig kosthold og fysisk aktivitet, likevel er det viktig å finne sin egen motivasjon for å praktisere de riktige valgene.

I kapitlet som tar for seg resultatene, ser vi direkte på *fordelene* ved kosthold og fysisk aktivitet generelt. Kosthold og fysisk aktivitet er sjelden den eneste årsaken til eksempelvis dårlig helse, men ved å sikre kroppen de nødvendige og riktige næringsstoffene, kan vi få mer overskudd, energi, bedre nattesøvn, stabil trivselsvekt, bedre konsentrasjon, hukommelse, mer ro og glede. Sist men ikke minst kan riktig kosthold og trening motvirke en rekke livsstilssykdommer – helseeffektene er mange. Vi har forsøkt å belyse kompleksiteten i problemstillingen etter at resultatene er fastslått. Dette ved å komme med tilleggsspørsmål vi har hatt i forarbeidet til oppgaven. Vi har forsøkt drøftet disse fra ulike synsvinkler, nivå og perspektiv.

Å se *fordelene* ved fysisk aktivitet og ha motivasjon til å gjennomføre anbefalte kostholdsråd kan være en grunnleggende forutsetning for å fungere best mulig som trafikklærer. Helseeffekter ved å spise sunt og trene er der, om de *rette valgene gjennomføres*.

Summary

Each day of our lives we make choices connected to food, drink, meals and physical exercise. The objective of this thesis is to answer the following question;

What are the advantages of a healthy diet and physical exercise for driving instructors?

Our objective is to determine what the “right” diet and physical exercise is and thereafter, to determine what advantages these provide to the driving instructor. Our results about diet and physical exercise are based upon relevant literature we have been recommended by the clinical nutritional physiologist at St. Olavs Hospital. We have also reviewed an earlier student thesis about driving instructors’ health in 2012. This concluded that the profession of being a driving instructor was not particularly strenuous when compared to some other driving professions. In addition to this, we have also interviewed three driving instructors from three different driving schools. They were all in agreement that a healthy diet and physical exercise had definite advantages in carrying out their job. Even though all the instructors were aware of the importance of diet and physical exercise, there was still a candidate who had gained 25kg after starting in the profession. In the main, the interviews of the driving instructors concluded that they understood the importance of the right diet and physical exercise; however the challenge remained in finding the motivation to follow through and make the right choices.

In the chapter which addresses the results, we look directly at the advantages of diet and physical activity. The lack of a healthy diet and physical activity is rarely the sole reason for bad health. However, by ensuring the body gets the right nutritional requirements allows us to gain more energy, better sleep patterns, healthier weight control, enhanced memory and concentration levels, as well as improved happiness and general well-being . Last but not least, the right diet and exercise counteracts against a long list of life style illnesses - the health benefits are numerous. After the results are established, we have tried to highlight the complexity in answering the question. We have achieved this with additional questions we used in the preparation for this thesis. We have tried to consider these from different standpoints and perspectives. To see the advantages of physical activity and to have the motivation to follow the recommended nutritional advice is a basic pre-requisite to function optimally as a driving instructor. The health effects of eating healthy and exercise are there, if the right choices are accomplished.

Førord

Vi er tre studenter ved Høgskolen i Nord-Trøndelag som har samarbeidet om denne kandidatoppgaven. Olav Zanetti kom med ideen til temaet kosthold og fysisk aktivitet knyttet opp mot trafikklæreryrket. Oppgaven er skrevet av egen interesse for temaet. Ønsket har vært å lære mer om kosthold og fysisk aktivitet. Vi håper noen av våre funn kan få andre som går trafikklærerutdanningen til å tenke gjennom *fordeler* ved valg av riktig kosthold og fysisk aktivitet. I samsvar med oppgaven har vi laget et motivasjonshefte som medstudenter vil få utdelt ved fremføring av kandidatoppgaven.

Vi ønsker å takke våre hovedinformanter for at de tok seg tid til å snakke med oss og fortelle om hverdagen som trafikklærere. En spesiell takk til klinisk ernæringsfysiolog Anne Kristin Aksaas ved St. Olavs Hospital, som bidro til at vi kunne foreta en litteraturbegrensning om et stort og omfattende tema.

Brit Isaksen har vært vår veileder. Hun har kommet med konstruktiv tilbakemelding, som har ført til gode diskusjoner og idèmyldring.

Stjørdal, mars 2013

Grethe Gjertrud Karlsen

Olav Zanetti

Ronny Hundven Smedsplass

Innhold

Sammendrag	1
Summary	2
Forord	3
1. Innledning	6
1.1. Problemstilling.....	6
1.2. Definisjonsavklaring.....	6
1.3. Begrensninger	8
2. Kunnskapsstatus.....	8
3. Metode	10
3.1. Styrker og svakheter med metoden	11
4. Resultater	12
4.1. Hva har vi funnet ut om trafikklærerens hverdag med tanke på kosthold og fysisk aktivitet?	13
4.1.1. Semistrukturerte intervju.....	13
4.1.2 Trafikklærenes Helse 2012, Gunnar Sognefest	16
4.2.1. Hva har vi funnet ut om kosthold og ernæring – helseeffekter	16
4.2.2. Kornprodukter	17
4.2.3. Fisk	17
4.2.4. Frukt, bær, grønnsaker, rotvekster, belgvekster, nøtter og frø, krydder og urter	17
4.2.5. Meieriprodukter.....	18
4.2.6. Kjøttprodukter	19
4.2.7. Matolje, margarin og meierismør.....	19
4.2.8. Tilsatt sukker	20
4.2.9. Vann, kaffe, te, alkohol og kunstig søtet drikke.....	20
4.3.1. Måltidsrytme.....	21
4.3.2. Blodsukker	21

4.3.3. Hva du spiser avgjør hvordan du har det	22
4.4 Konkrete kostråd	23
4.5.1. Hva har vi funnet ut om fysisk aktivitet	23
4.5.2. Aktivitetspyramiden.....	24
5. Drøfting.....	25
6. Konklusjon.....	30
6.1. Conclusion (English).....	31
7. Litteraturliste.....	32
7.1. Litteratur	32
7.2. Nettsider.....	32
7.3. Figurliste.....	34
<i>Vedlegg 1: Motivasjonshefte.....</i>	<i>35</i>
<i>Vedlegg 2: Semistrukturerte intervju</i>	<i>36</i>
8. Sluttnoter	41

1. Innledning

1.1. Problemstilling

Vi hører til stadighet at vi må spise sunn mat og bevege oss. Media florerer av informasjon om hva en bør og ikke bør spise. Men hvorfor er det egentlig så viktig, og hvilke fordeler har et sunt kosthold og fysisk aktivitet for oss når vi nå skal begynne i vårt virke som trafikklærer.

Lysten til å bli mer bevisst egne valg hva gjelder kosthold og fysisk aktivitet førte vår gruppe sammen. Vi ønsker å motivere oss selv gjennom tilegnelse av ny kunnskap og håper oppgaven kan motivere andre studenter ved trafikklærerutdanningen. Følgende problemstilling er valgt for vår kandidatoppgave;

Hvilke fordeler har riktig kosthold og fysisk aktivitet for trafikklæreren?

1.2. Definisjonsavklaring

Fordeler er noe som gir oss fortrinn, som gagnar oss eller som gjør nytteⁱ.

Kosthold kan defineres som en fellesbetegnelse for den tilberedte mat og drikke et individ inntar,ⁱⁱ eller forbruket av matvarer over en viss periodeⁱⁱⁱ.

Ernæring er betegnelsen på cellers og organismers behov for energi og næringsstoffer, samt næringsstoffenes fordøyelse og omsetning gjennom fysiologiske og biokjemiske prosesser^{iv}. Matvarene vi spiser, er grunnlaget for næringsstoffene vi får i oss, som igjen er et viktig grunnlag for vår helse.

Energitetthet beskriver mengden energi per vektenhet. Energitettheten i matvarer avhenger av innholdet av fett, karbohydrat, protein, fiber og vann. Generelt er matvarer med lav energitetthet rike på fiber og vann, og de er ofte også rike på vitaminer og mineralstoffer. Grønnsaker og frukt har som regel lav energitetthet, mens matvarer som inneholder mye fett og tilsatt sukker, ofte har høy energitetthet^v.

Fysisk aktivitet er all kroppslig bevegelse som er skapt av skjelettmuskulatur og som medfører en vesentlig økning i energinivå utover hvileforbrenning^{vi}.

Trafikklærer: I Norge er det påkrevet med godkjenning fra Statens vegvesen for å arbeide som trafikklærer. Som trafikklærer er du kvalifisert for opplæring av personbilførere - førerkort klasse B. Du kan også bli førerprøvesensor og arbeide med trafiksikkerhet i

skoleverket, offentlig forvaltning og transportbedrifter. Etter trafikklærerstudiet kan du ta videreutdanning som kvalifiserer deg til å drive opplæring i de andre førerkortklassene og til å være faglig leder ved en trafikkskole^{vii}. Ved øvingskjøring anses lærer eller ledsager som fører av motorvognen og øvingskjøring må ikke være til fare eller unødig ulempe for annen trafikk^{viii}. I tillegg skal man kjøre etter øvrige lover og regler som bestemmes i Vegtrafikklovgivingen. For å ivareta egen og andres sikkerhet krever undervisning i bil en skjerpet, opplagt og fokusert kjørelærer.

Helse: Det finnes ikke en konkret og enkel definisjon av hva helse er, men Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer helse som ”..en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller skavanker..”^{ix} Definisjonen på helse har ikke blitt endret siden 1948, og det er verdt å nevne at denne definisjonen har fått kritikk. De fleste er derimot enige i at helse må deles opp i to kategorier, *fysisk helse* og *psykisk helse*. Det norske offisielle helsebegrepet er identisk med WHO sin definisjon^x. Både kosthold og fysisk aktivitet påvirker vår helse. Helsedirektoratet kommer derfor med råd og anbefalinger om hvordan kostholdet vårt og fysisk aktivitet kan bedres, for å oppnå en mer tilfredsstillende helse. En av de store utfordringene både i Norge og i verden for øvrig, er livsstilssykdommer.

Fysisk helse kan sies å være en god og sunn kropp, som oppnås ved hjelp av jevnlig fysisk aktivitet, god ernæring og nok hvile^{xi}. Den psykiske helsen henger ofte tett sammen med den fysiske helsen, i den forstand at dårlig psykisk helse kan påvirke den fysiske tilstanden, og aktiviteten hos en person negativt. Et eksempel kan være at feil balanse mellom krav og kontroll i dagliglivet ofte fører til hjerte- og karsykdom. Fysiske sykdommer kan også gi opphav til psykiske lidelser, eksempelvis depresjon. Dette på grunn av at alvorlige sykdommer ofte kan føre til personlige forstyrrelser hos pasienten^{xii}.

Psykisk helse er et begrep om hvordan en person evner å bruke sine kognitive og emosjonelle ferdigheter til å fungere i dagliglivet og samfunnet forøvrig. Det er vanskelig å finne en dekkende definisjon. Definisjoner på psykisk helse påvirkes av blant annet kulturelle forskjeller, subjektive vurderinger og konkurrerende teorier. De fleste er allikevel enige om at begrepene psykisk helse og psykisk sykdom ikke utfyller hverandre^{xiii}. Dette vil med andre ord si at fravær av psykisk sykdom ikke nødvendigvis vil være det samme som å ha god psykisk helse. Om man skal bedømme psykisk helse vil man ofte se hvordan en person fungerer i hverdagen. En person som takler normale mengder stress, klarer å vedlikeholde

vennskap og leve et selvstendig liv, samt klare å komme seg ut av emosjonelle ”fallgruver”, kan man i de fleste tilfeller si har en god psykisk helse. Årsakene til psykiske sykdommer er ofte komplekse og sammensatte av genetik/arv, sosiale forhold, fysisk helse, psykologiske mekanismer og kjemiske forhold i hjernen^{xiv}.

Sosiologi er læren om eller det vitenskapelige studiet av mennesket i samfunnet og samfunnet i mennesket^{xv}. Dette innebærer at man i sosiologi studerer hvordan mennesker påvirker samfunnet, men også hvordan samfunnet påvirker det enkelte mennesket gjennom en rekke ulike sosialiseringprosesser. Sosiologi regnes forøvrig som det bredeste av *samfunnsvitenskapene*, siden sosiologiens fokus er relasjonene mellom menneskene som individer, grupper og til slutt hele samfunnet^{xvi}. Dette reflekterer sosiologiens analysenivåer der man prøver å forstå samfunnet ut ifra:

- **Mikronivå** – individene
- **Mesonivå** - grupperinger og fellesskap
- **Makronivå** - hele samfunnet og i ytterste konsekvens verdenssamfunnet

1.3. Begrensninger

Når vi i problemstillingen ønsker å se på *fordeler* kosthold og fysisk aktivitet har for trafikklæreren, velger vi å begrense disse fordelene til å gjelde positive *helseeffekter*. Sagt med andre ord ønsker vi å se nærmere på fortrinnene kosthold og fysisk aktivitet har på vår helse generelt. Deretter vil vi drøfte resultatene opp mot trafikklæreryrket ut fra ulike synsvinkler og ut fra tillegsspørsmål vi har hatt i forarbeidet til oppgaven.

Vårt utgangspunkt i denne oppgaven er trafikklæreren som driver undervisning i bil, og oppgaven begrenses ut fra dette.

Det vil bli redegjort for valgt litteratur i kapitlet ”*Kunnskapsstatus*”. Valgene knyttet til litteratur kan i seg selv sees på som en begrensning for oppgaven. Dette fordi vårt utvalg av litteratur styrer resultat og drøftning.

2. Kunnskapsstatus

Omfanget på litteratur vedrørende kosthold og fysisk aktivitet har vært overveldende. Det finnes utallige dokumenter og rapporter som tar for seg *helseeffekter* ved sunt og usunt kosthold, samt fysisk aktivitet. Eksempelvis er det publisert omkring 2 millioner vitenskapelige tidsskrifter siden 1948 på feltet kosthold og ernæring^{xvii}. Vi fant derimot lite litteratur relatert

direkte opp til vår problemstilling med trafikkklæreren i fokus.

For å belyse kjørelærerens hverdag opp mot *fordelene* ved kosthold og fysisk aktivitet valgte vi å foreta 3 semistrukturerte intervju, samt se på en annen kandidatoppgave skrevet i 2012. Denne kandidatoppgaven hadde relevans opp mot trafikktrafikkklærerens helse, og kunne være et supplement til våre egne intervju. Kandidatoppgaven het som følger;

- *Trafikkklærenes Helse 2012*, Gunnar Sognefest.

Våre vurderinger hva gjelder relevant litteratur om kosthold og fysisk aktivitet bygger i stor grad på inngående samtale med klinisk ernæringsfysiolog Anne Kristin Aksaas ved St. Olavs Hospital. Sammenhengen mellom kosthold og helse er kompleks, og den internasjonale forskningen på dette fagområdet er omfattende. Etter samtale med ernæringsfysiologen valgte vi kildeomfanget til å gjelde følgende dokumenter;

- *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer*. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Nasjonalt råd for Ernæring 2011.
- *Aktivitetshåndboken*. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling, Helsedirektoratet 2008.

Vi valgte overstående litteraturen fordi den var basert på mange og ulike kilder. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer, er en rapport som Helsedirektoratet har utgitt via Nasjonalt råd for ernæring. Rapporten beskriver både metodologien og det vitenskapelige grunnlaget som ligger bak de ulike kostrådene. Nasjonalt råd for ernæring har lagt vekt på at rapporten skal være systematisk og uavhengig, noe som var avgjørende for vårt valg. En annen begrunnelse for valgene er at kildene oppleves uavhengige med tanke på markedsføring og salg.

Aktivitetshåndboken fysisk aktivitet i forebygging og behandling, er tenkt som et verktøy i arbeidet med å tilrettelegge for og fremme fysisk aktivitet. Helsetjenesten er en sentral målgruppe, men vi opplever at boken var nyttig for vår oppgave og problemstilling. Boken er utviklet i et svensk-norsk samarbeid, og er et forsøk på å samle kunnskap om hva fysisk aktivitet og trening kan bidra med, i en og samme bok. Vi vurderte Aktivitetshåndboken som egnet litteratur for vår analyse grunnet dens validitet og uavhengighet.

I tillegg til valgt hovedlitteratur, som er beskrevet ovenfor, har vi også benyttet oss av enkelte

andre kilder og dokumenter. Eksempler på dette kan være lover og litteratur på områder som pedagogikk, psykologi og sosiologi - samt enkle oppslagsverk, medieutklipp og aktuelle enkeltforfattere. Dokumentene og kildene er utgangspunkt for vår kunnskapsstatus, da vi selv opplever å ha minimale kunnskaper om valgt problemstilling fra før. Kildene er grunnlaget for utformingen av oppgaven med påfølgende resultat, drøftning og konklusjon.

3. Metode

Vi ønsker at problemstillingen vår blir utdypet og belyst på en faglig god måte. I boka *Metode og oppgaveskriving for studenter* av Dalland 2007, definerer Tranøy metode “*som en fremgangsmåte for å frembringe kunnskap eller etterprøve påstander som fremsettes med krav om å være sanne, gyldige eller holdbare*”^{xviii}. Sagt på en annen måte er metode et systematisk redskap som brukes for å innhente den informasjon som ønskes for å besvare en gitt problemstilling^{xix}. Vi skal prøve å undersøke hvilke *fordeler* kosthold og fysisk aktivitet kan gi trafikklærere og ønsker å undersøke kilder som allerede er skrevet om tema for å finne svar. For å besvare problemstillingen har vi i hovedsak valgt å benytte dokumentanalyse, i tillegg til tre *semistrukturerte intervju*. Resultatkapitlet går direkte på *fordelene* ved kosthold og fysisk aktivitet. Drøftningskapitlet tar for seg problemstillingen i et litt bredere omfang ut fra tilleggs spørsmål vi har hatt i vårt forarbeid. I kvalitativ sammenheng representerer dokumentanalyse systematisk gjennomgang av skrevne kilder, med sikte på kategorisering av innholdet^{xx}. Etter hvert som vi har gjennomgått ulike tekster håper vi problemstillingen vår vil bli belyst i økende grad, samtidig som forståelsen av relevansen til andre tekster vil bli mer tydelig. Kombinasjonen av økende forståelse i forhold til kildematerialet og parallell drøftning og analyse av våre semistrukturerte intervju, er redskapet og metoden for å belyse problemstillingen. Når forskere gjennomgår tekster for analyse er det viktig for dem å foreta kildekritiske og kontekstuelle vurderinger. Dette for å sikre seg at kildene de benytter seg av, gir et mest mulig korrekt bilde av caset som studeres^{xxi}. Så langt det har vært mulig har også vi strebet etter å være kildekritiske.

For å skaffe oss mer inngående innsikt i trafikklærerens hverdag fortok vi tre semistrukturerte intervju. I *semistrukturert intervju* er spørsmålsformuleringen ikke nøyaktig nedtegnet, men formulert i form av stikkord eller beskrivelser som intervjueren skal ta utgangspunkt i når han formulerer spørsmålet^{xxii}. Vi ønsket å få et kvalitativt inntrykk av kjørelærerens hverdag ut fra valgt tema. Formålet med forskningsintervju er ”.. å innhente beskrivelser av

intervjupersonens livsverden, særlig med tanke på meningen med fenomenene som beskrives..^{xxiii}. Våre tre intervju ble foretatt hos tre ulike trafikklærere på forskjellige skoler og på forskjellige plasser i landet. Vi utførte hvert vårt intervju. Intervjuene ble utført som en samtale. For å ha best mulig sammenlikningsgrunnlag ble spørsmålene noe mer presis, enn hva som beskriver semistrukturerte intervju. Utførelsen ble likevel utført på en semistrukturert måte, slik vi vurderte det. I tillegg har vi jobbet med å finne kilder som kan beskrive hvordan hverdagen til trafikklæreren er med tanke på kosthold og fysisk aktivitet. Semistrukturerte intervju inngår som en del av en kvalitativ metode. Det skilles ofte mellom kvantitativ og kvalitativ metode. Kvalitativ metode er en metode for frambringning av kunnskap hvor man undersøker hvilken mening hendelser og erfaringer har for de som opplever dem, samt hvordan de kan fortolkes eller forstås av andre^{xxiv}. Framfor å undersøke et stort antall forekomster ved bruk av statistikk, som ved kvantitativ metode, vil kvalitativ metode ofte bli brukt på noen få forekomster. Datagenerering i kvalitativ metode foregår ved deltagende observasjon, semi- eller ustrukturerte intervjuer eller diskursanalyse/tekstanalyse Den kvalitative forskningen kan eksempelvis utdype kvantitative funn og gi en bedre forståelse av årsakene bak dem^{xxv}.

3.1. Styrker og svakheter med metoden

Hensikten med dokumentanalysen vår er å få oversikt og innsikt i tidligere forskning som er gjort i forhold til temaet vårt. Det var imidlertid vanskelig å finne forskning som kunne knyttes direkte opp til problemstillingen. Derimot fant vi relevante tekster og litteratur knyttet opp til helseaspektet ved vår problemstilling. Vi fant det riktig å analysere disse.

Vår evne til å nyttiggjøre oss søkermotorer kan være av betydning for resultatet, samt bruk av ulike typer bibliotek. Vi har brukt søkemotorene: google, google Scholar og Bibsys. I tillegg har vi brukt folkebiblioteket i Trondheim, NTNU Universitetsbiblioteket i Trondheim og trafikklærerutdanningen sitt eget bibliotek. Søkerord vi har benyttet i ulike kombinasjoner er bl.a. kosthold + ernæring + fysisk aktivitet + helseeffekter + stillesittende arbeid + yrkessjåfører + trafikklærere + helse + fordeler + mat + trening + arbeidsbelastinger m.m. Ulempene ved å analysere dokumenter er først og fremst at forskerens forståelse av virkeligheten kan påvirke de dokumentene som utvelges^{xxvi}. Dette kan være en ulempe med valg av vår metode. I tillegg kan vi ha vært forutinntatte med tanke på informasjon, tekster og søk av litteratur – slik at viktige tekster har blitt valgt bort eller oversett. Uerfarenhet på tekstanalyse kan være en begrensning og ulempe som kan forme oppgaven på en negativ

måte. En fordel med vår metode er at vi kan kombinere den med bruk av semistrukturerte intervju. Dette kan være en fordel som kan gi oppgaven et mer helhetlig inntrykk og nærhet til informantene som jobber i trafikklæreryrket.

Ulemper med kvalitativ metode som ved semistrukturerte intervju, er at man ikke kan trekke bastante slutninger pga. urepresentativt utvalg. I denne oppgaven har vi kun valgt å intervju tre kjørelærere. Dette kan være en ulempe, men derimot vil det være en fordel at disse har ulikheter i alder og kjønn, samt at de kommer fra ulike typer trafikkskoler fra forskjellige plasser i landet. Det er sjeldent mulig å generalisere resultatene man har kommet frem til, ettersom utvalget ofte er lite og skjev^{xxvii}. En annen ulempe ved denne metoden er at intervjuobjektene ikke får den anonymitet som etiske retningslinjer fordrer. På den måten svarer intervjuobjektet kanskje ikke ærlig, enten pga. ledende spørsmål eller at de kommer med det de anser som strategisk riktige svar. Det kan også være en ulempe at ikke alle får de helt samme spørsmålene^{xxviii}. Fordelene kan være at man kan få avstemt en ide med noen nøkkelpersoner tidlig i en prosess. For oss har det vært nyttig at intervjuene ble tatt nokså tidlig i vår arbeidsprosess. De bidro også til å endre på en del antagelser vi hadde på forhånd. Enn annen fordel med de semistrukturerte intervjuene var at intervjuobjektene ble gitt mulighet til å utdype sine meninger. I tillegg ble gitt mulighet for oppfølgingsspørsmål, både fra intervjuer og intervjuobjekt, noe som er fordel med en slik kvalitativ metodebruk. Den kvalitative forskningen kan utdype kvantitative funn og gi en bedre forståelse av årsakene bak dem^{xxix}. Vi stiller oss åpen for at det finnes mangler innenfor valg av metode, som kan få følger for vår drøftning og svar på problemstillingen. For oss har prosessen likevel vært lærerik og den har bidratt til økt kunnskap og motivasjon for å lære mere om et viktig tema.

4. Resultater

Vi har valgt å dele dette kapitlet inn i 3 underkapittel. Det første har fokus på resultater som er innhentet om trafikklærerens hverdag med tanke på kosthold og fysisk aktivitet. Det andre tar for seg kosthold og ernæring relatert opp mot helseeffekter, mens det tredje ser nærmere på fysisk aktivitet.

4.1. Hva har vi funnet ut om trafikklærerens hverdag med tanke på kosthold og fysisk aktivitet?

4.1.1. Semistrukturerte intervju

Vi valgte å spørre to menn og en kvinne i alderen 25 til 47 år. De tre trafikklærerne vi snakket med hadde jobbet i henholdsvis 4 ½, 5 og 25 år. De jobbet på ulike skoler hva gjaldt størrelse. Den minste skolen var et enkeltmannsforetak, den andre var en middels stor skole med fire lærere. Ved den siste og største skolen jobbet det ti lærere. Trafikkskolene hadde tilholdssted i Midt-Norge, Østlandet og på Vestlandet. Det ble for det meste undervist på klasse B, men noen av kjørelærerne underviste også periodevis på henger, traktor og MC.

Trafikklærerne vi intervjuet la arbeidsdagen sin hovedsakelig opp mellom kl.08.00 – kl.16.00. Det var perioder hvor alle jobbet utover arbeidstiden, blant annet ved undervisning på trafikalt grunnkurs og mørkekjøringsdemonstrasjon. Når det gjaldt planlegging av måltider i arbeidstiden var to av lærere nøye med å spise frokost, mens alle var nøye med å prioritere gode lunsjpauser. En av lærerne mente det var lite heldig å spise pølser nå og da på bensinstasjon. Samme lærer fremhevet planlagte mellommåltider med frukt, som en god vane å tilegne seg. Alle lærerne vi snakket med, mente sunt kosthold besto av grønnsaker og frukt. To av de spurte lærerne mente at de selv hadde et sunt kosthold hvor de spiste variert. Frukt, grønnsaker, salat, grovt brød, makrell, ost, lett margarin, magre kjøttprodukter, melk, juice, vann og tradisjonell norsk middag med poteter, var mat som ble fremhevet som sunn. I tillegg mente en av lærerne at en måtte unngå ferdig – og hurtigmat. På dager hvor arbeidstiden ble lang ble det sagt at det var bedre å kjøpe skikkelig middag, framfor pølser og burgere. Kjøp av ”junkfood” var bare noe en burde gjøre unntaksvis.

På spørsmål om hvor ofte og regelmessig trafikklærerne spiste i løpet av arbeidsdagen, svarte alle at de spiste ett lunsjmåltid midt på dagen. To spiste frokost, mens en valgte å droppe dette måltidet. Ellers spiste alle vi snakket med middag rundt kl. 16.30. Stress ble nevnt som et negativt element med tanke på å opprettholde regelmessigheten ved måltid. Eksempelvis kunne avbrytelser i lunsjen og henting av elever være stressende og føre til at måltidsrytmen ble forstyrret. Det å ha med seg mat og planlegge godt, ble fremhevet som viktig i slike tilfeller. Trafikklærerne vi snakket med virket å ha et bevisst forhold til handling på bensinstasjoner og det å stå i mot fristelser. Den ene av lærerne handlet sjelden eller aldri på bensinstasjon, verken på jobb eller privat. Ved vasking av bil i lunsjen, kunne fristelsen av å kjøpe lunsj være tilstedet. Læreren som gjorde dette prøvde å gå for de litt mer sunne

alternativene, slik som ”Luna” med kylling og juice ved siden av. En annen lærer prøvde å kjøre innom dagligvarebutikk for å kjøpe rundstykker og pålegg, framfor å ta den enkle turen innom bensinstasjonen. Denne læreren fortalte at han gjennomsnittlig benyttet seg av bensinstasjonsmat én gang per uke. En av lærerne kunne fortelle at det mest usunne han gjorde var å ta pause på Peppe`s og spandere pizza og brus på elevene. Dette ved langkjøring på MC. Den største trafikkskolen hadde felles lunsj og læreren som jobbet ved denne skolen opplevde dette som positivt på flere måter. Regelmessighet, variasjon av sunn mat med brød, pålegg, melk og frukt var fordelsaktig. I tillegg påpekte læreren det sosiale aspektet ved lunsjpausen, noe som var bra for arbeidsmiljøet. En hyggelig lunsjpause var også et godt mentalt avbrekk fra kjøretimene ute i bil. To av lærerne opplevde det ikke som utfordrende å få til et sunt kosthold. Likevel kunne en av disse oppleve at jobben i seg selv, gjorde det vanskeligere å ta de rette valgene og spise sunt. For å ta sunnere valg i en hektisk hverdag, ble det sett på som viktig at arbeidsgiver tilrettela for dette. Om man har en disiplinert hverdag med systematiske pauser, er det lett å tilrettelegge for gode vaner, mente en av trafikklærerne. Han trakk fram at det var viktig å disponere tiden sin godt.

To av trafikklærerne hadde en aktiv fritid med blant annet dans og karate, mens den tredje strevde med å få utøvd noe form for fysisk aktivitet i løpet av uka. Kjørelæreren som drev med dans var bevisst fysisk aktivitet før oppstart i yrket. Denne læreren påpekte at det var viktig å drive med noe en trives med, for å opprettholde fysisk aktivitet over tid.

Trafikklæreren som drev fast med karate utøvde også annen trening i løpet av uka. I gode perioder kunne denne læreren drive med eksempelvis pushups og situps før arbeidstid. I selve arbeidstiden kunne samme lærer fortelle at han ved oppkjøring parkerte ved trafikkstasjonen og gikk tilbake til kontoret. Dette som et enkelt grep for å få inn bevegelse i arbeidsdagen. Han mente videre det var viktig å benytte anledningene som bydde seg, når det gjaldt å røre kroppen. En av lærerne mente at generell bevegelse av kroppen var god fysisk aktivitet ut fra hverdagen som trafikklærer.

På spørsmål om noen av kjørelærerne så *fordeler* med fysisk aktivitet med tanke på yrket sitt og eventuelle hvilke fordeler dette hadde i hverdagen, fikk vi følgende svar. Den ene læreren sa at det ikke handlet så mye om vekt, men å føle seg generelt bedre. Samme lærer mente også at fysisk aktivitet var viktig i forhold til ryggen, og at yrket medførte slitasje på nettopp denne delen av kroppen. Læreren som snakket om dette mente videre det var viktig å være bevisst på sittestillingen i bilen. I forbindelse med hverdagen som trafikklærer hadde denne

læreren vært hos naprapat grunnet hodepine. Naprapaten hadde forklart at hodepinen kunne ha noe med hvordan en satt i bilen å gjøre. Under kjøringen blir man ofte sittende og se til venstre. Dette kan medføre anspenhet i nakken fordi den kompensere for skjevt blikk, som igjen kan føre til hodepine i følge naprapaten. En av trafikklærerne mente det å ha visse plager var vanskelig å unngå, fordi man sitter hele dagen. Å være aktiv utenfor arbeidstiden kunne hjelpe på de ulike plagene mente samme lærer. I tillegg ble det nevnt at skjevfordeling av vekt grunnet bremseberedskap, kunne føre til stivhet i den ene hoften. Aktivitet på fritiden som var mykgjørende og oppløsende ble i denne sammenheng sett på som positivt. Den andre trafikklæreren vi snakket med mente det var viktig å ta vare på kroppen. Læreren mente trafikklæreryrket ikke var et sunt yrke, om ikke en selv var disiplinert. Samme lærer mente i tillegg at det å være i god form bidro til at han kunne jobbe mye, og at han sjelden eller aldri var syk. Den tredje spurte trafikklæreren, mente at fysisk aktivitet hadde en fordel på den måten at vekta ble holdt i sjakk. Han hadde lagt på seg 25 kilo etter å ha begynt som trafikklærer.

Alle trafikklærerne nevnte ryggproblematikk som følge av, eller direkte plager forårsaket av yrket. Når man begynner i yrket kan det være mye å forholde seg til og det kan være vanskelig å slappe av. Dette kunne føre til stress og hodepine. For å få hjelp til slike plager ble trening, kiropraktor og naprapat nevnt. Den ene læreren sa han hadde forventet plager av bare å sitte i bil, om han ikke hadde vært i aktivitet ellers. Utfordringen med å få til fysisk aktivitet i hverdagen kunne være relatert til tid, barn og overskudd. Det å ha bestemte avtaler for når en skulle trene og ikke bare bestemme selv når en hadde lyst, ble nevnt som avgjørende for å få aktivitet inn i hverdagen. I tillegg ble det sagt at det var slik med fysisk aktivitet som med kosthold, disponerte man tiden sin riktig - var det ikke vanskelig å få til.

Vi spurte lærerne om arbeidsplassene deres hadde fokus på kosthold og fysisk aktivitet, og eventuelt på hvilken måte. For læreren som hadde enkeltmannsforetak var dette ikke et aktuelt tema, da han selv mente å holde seg i god form. Derimot kunne det bli aktuelt å sette fokus på kosthold og fysisk aktivitet hvis han valgte å ansette noen andre i bedriften. Han ville da se på dette som et forebyggende tiltak mot sykefravær. Den største arbeidsplassen hadde avtale med et treningssenter. På dette treningssenteret kunne alle ansatte trene gratis på fritiden. Den mellomstore skolen hadde ikke fokus på temaet fysisk aktivitet og kosthold. Det var likevel ytre ønske om billigere medlemskap på treningssenter fra de ansatte sin side. Trafikklæreren ved den mellomstore bedriften utelukket ikke at det i fremtiden ville bli mer fokus på å

tilrettelegge for trening. Dette på bakgrunn av at kjøreskolen hadde fått en ny administrerende direktør, som virket å ta tak i områder relatert til personal, trivsel og miljø.

4.1.2 Trafikklærenes Helse 2012, Gunnar Sognefest

I kandidatoppgaven ” Trafikklærerens helse”, konkluderes det med at det å arbeide som trafikklærer ikke er så belastende, sammenlignet med andre yrkessjåførgrupper. Det blir i denne oppgaven referert til en undersøkelse gjort på bestilling av LHL (Landsforeningen for hjerte og lungesyke), hvor helsen til lastebilsjåfører var blitt undersøkt. Resultatet var ganske nedslående hva angikk både helse, fysisk aktivitet og kosthold. Studenten som skrev denne kandidatoppgaven hadde i tillegg gjennomført en spørreundersøkelse blant trafikklærere og samlet svarene og laget søylediagrammer.

I oppgaven kom det fram at mange trafikklærere var flinke til å drive med fysisk aktivitet på fritiden, noe som kanskje skyldtes en bedre planlagt arbeidsuke og mer regelmessig arbeidstid enn for lastebilsjåfører. Kostholdet til trafikklærerne bar ikke preg av store mengder ”fastfood”. Derimot slet en del trafikklærere med å få til regelmessige måltider og mange drakk mye kaffe. Å jobbe som trafikklærer i relasjon til elever var inspirerende og engasjerende, noe som igjen bidro positivt for den mentale helsen. Oppgaven konkluderte også med at stress og stillesitting var en del av hverdagen til mange trafikklærere og at en del slet med nakke- og ryggproblemer, samt søvnproblemer som følge av dette. Å ha biler med bedre bilseter og plass, bedre tilrettelegging for pauser, innkjøp av frukt og grønt til felles lunsj og tilbud om fysisk aktivitet på fritiden – er forslag for hvordan trafikklæreren kunne få bedre helse. Dette ved at arbeidsgiver la til rette for dette i følge Gunnar Sognefest.

4.2.1. Hva har vi funnet ut om kosthold og ernæring – helseeffekter

Når vi skal ta for oss direkte *helseeffekter* av kosthold og ernæring velger vi, som beskrevet tidligere, å ta utgangspunkt i rapporten Helsedirektoratet har utgitt via Statens råd for ernæring. Vi vil først vise en oversikt der vi ser på eksponeringer som har en overbevisende eller sannsynlig årsakssammenheng med tanke på kroniske sykdommer. Matvarer vi da har sett nærmere på er: *Kornprodukter – Fisk – Frukt, bær, grønnsaker, rotvekster, belgvekster, nøtter og frø, krydder og urter – Meieriprodukter – Kjøttprodukter – Matolje, margarin og meierismør – Tilsatt sukker – Vann, kaffe, te, alkohol og kunstig søtet drikke*. Deretter vil vi gi en oversikt over hva vi har funnet ut om måltidsrytme, hvorpå blodsukker står sentralt. Avslutningsvis vil vi gi en beskrivelse av de konkrete kostrådene.

4.2.2. Kornprodukter

Kostfiber, salt, folat¹, selen² og energi er tatt med siden kornprodukter er en viktig kilde til disse næringsstoffene:

- ✓ Inntak av fullkorn og kostfiber reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer.
- ✓ Inntak av kostfiber reduserer risiko for type 2-diabetes.
- ✓ Inntak av fiberrike matvarer reduserer risiko for kreft i tykk- og endetarm.
- ✓ Inntak av salt og natrium øker risiko for høyt blodtrykk og blodtrykksrelatert sykdom som hjerteinfarkt og hjerneslag.
- ✓ Inntak av salt, saltede- og saltkonserverte matvarer øker risiko for kreft i magesekk.
- ✓ Inntak av matvarer som inneholder folat reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer og kreft i bukspyttkjertelen.
- ✓ Inntak av matvarer som inneholder selen, reduserer risiko for prostatakreft.
- ✓ Et høyt inntak av matvarer med lav energitetthet reduserer risiko for overvekt og fedme.
- ✓ Et høyt inntak av matvarer med høy energitetthet øker risiko for overvekt og fedme.
- ✓ Matvarer med folat reduserer risiko for kreft i bukspyttkjertelen.

4.2.3. Fisk

Vitamin D, selen og langkjedet omega-3-fettsyrer er tatt med siden fisk og annen sjømat er en viktig kilde til dissenæringsstoffene:

- ✓ Inntak av fisk, fiskeolje og lange flerumettede omega-3-fettsyrer, reduserer risiko for død av hjertesykdom.
- ✓ Utskifting av mettede fettsyrer med flerumettede fettsyrer vil redusere risiko for koronar hjertesykdom³.
- ✓ Selenrike matvarer reduserer risiko for prostatakreft.

4.2.4. Frukt, bær, grønnsaker, rotvekster, belgvekster, nøtter og frø, krydder og urter

Kostfiber, folat, vitamin C, vitamin E og karotenoider er tatt med siden frukt, bær og grønnsaker er en viktig kilde til disse næringsstoffene:

¹ Vannløselig B-vitamin(B9).

² Ett grunnstoff som kan forekomme i planter dom er en viktig antioksidant.

³ Angina pectoris, hjertekrampe

- ✓ Inntak av frukt, bær og grønnsaker reduserer risiko for koronar hjertesykdom, hjerneslag, metabolsk syndrom og høyt blodtrykk.
- ✓ Inntak av frukt og bær reduserer risiko for kreft i munn og svelg, strupehode, spiserør, lunge og magesekk.
- ✓ Inntak av grønnsaker reduserer risiko for kreft i munn og svelg, strupehode, spiserør og magesekk.
- ✓ Inntak av grønnsaker i løkfamilien reduserer risiko for kreft i magesekk.
- ✓ Inntak av fiber fra frukt, bær, grønnsaker og fullkornsprodukter reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer og type 2-diabetes, kreft i tykk- og endetarm.
- ✓ Inntak av hvitløk reduserer risiko for kreft i tykk- og endetarm.
- ✓ Inntak av folat-rike matvarer reduserer risiko for kreft i bukspyttkjertelen.
- ✓ Inntak av karotenoid-rike matvarer reduserer risiko for kreft i munn og svelg, strupehode og lunge.
- ✓ Inntak av beta-karoten-rike matvarer og vitamin C-rike matvarer reduserer risiko for kreft i spiserør.
- ✓ Inntak av lykopen-rike matvarer reduserer risiko for prostatakreft.
- ✓ Inntak av matvarer med lav energitetthet reduserer risiko for overvekt og fedme.
- ✓ Hyppig inntak av drikke og fruktjuice med lav pH øker risiko for tannerosjon.
- ✓ Inntak av nøtter reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer.

4.2.5. Meieriprodukter

Enkelte fettsyrer, kolesterol, kalsium og energi er tatt med siden meieriprodukter er en viktig kilde til disse næringsstoffene:

- ✓ Et høyt inntak av melk reduserer risiko for kreft i tykk- og endetarm.
- ✓ Utskiftning av mettede fettsyrer med flerumettede fettsyrer reduserer risiko for koronar hjertesykdom.
- ✓ Et høyt inntak av transfettsyrer øker risiko for koronar hjertesykdom, død av koronar hjertesykdom, plutselig hjertestans, komponenter av metabolsk syndrom⁴ og type 2-diabetes.
- ✓ Et høyt inntak av kalsium (over 1,5 g/d) øker risiko for prostatakreft.
- ✓ Et høyt inntak av energirike matvarer øker risiko for overvekt og fedme.

⁴ Samlebetegnelse for risikofaktorer for hjerte-karsykdommer og diabetes-2

- ✓ En kost med tilstrekkelig inntak av både vitamin D og kalsium reduserer risiko for osteoporotiske (benskjørhet) brudd hos de eldre enn 50-60 år.

4.2.6. Kjøttprodukter

Omfatter begrepet "kjøtt" alle spiselige deler av matnyttige pattedyr og fugler. Med "rødt kjøtt" menes kjøtt fra storfe, svin, sau og geit. Med "hvitt kjøtt" menes kjøtt fra fjærkre som høne og kalkun. Enkelte fettsyrer, kolesterol, salt og energi er tatt med siden kjøtt og kjøttprodukter er en viktig kilde til disse næringsstoffene:

- ✓ Utskiftning av mettede fettsyrer med flerumettede fettsyrer reduserer risiko for koronar hjertesykdom.
- ✓ Et høyt inntak av transfettsyrer øker risiko for koronar hjertesykdom, død av koronar hjertesykdom, plutselig hjertestans, komponenter av metabolsk syndrom og type 2-diabetes.
- ✓ Inntak av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt øker risiko for kreft i tykk- og endetarm.
- ✓ Inntak av energirike matvarer øker risiko for vektøkning, overvekt og fedme.
- ✓ Inntak av salt, saltede- og saltkonserverte matvarer øker risiko for kreft i magesekk.
- ✓ Inntak av natrium øker risiko for høyt blodtrykk og blodtrykksrelatert sykdom som hjerteinfarkt og hjerneslag.

4.2.7. Matolje, margarin og meierismør

Matolje, margarin og meierismør er ulike typer fett som brukes i tilberedning av mat, til måltider og på brødmatt. Matolje, margarin og meierismør brukes også av næringsmiddelindustrien til produksjon av varer som for eksempel majones, majonesalater, dressing, bakverk og suppepulver. Vegetabiliske oljer framstilles som regel ved at man presser fett fra ulike typer frø fra planter som raps, soya, mais og oliven. Margarin er en blanding av ulike typer fett. Meierismør er laget av animalsk fett fra melk. Fettsyrer, vitamin A, D, E og energi er tatt med siden matoljer, margarin og meierismør er en viktig kilde til disse næringsstoffene:

- ✓ Utskiftning av mettede fettsyrer med flerumettede fettsyrer reduserer risiko for koronar hjertesykdom.
- ✓ Et høyt inntak av transfettsyrer øker risiko for koronar hjertesykdom, død av koronar hjertesykdom, plutselig hjertestans, komponenter av metabolsk syndrom og type 2-diabetes.

- ✓ Et høyt inntak av energirike matvarer øker risiko for vektøkning, overvekt og fedme.
- ✓ Omega-6 flerumettede fettsyrer reduserer risiko for metabolsk syndrom og type 2-diabetes.

4.2.8. Tilsatt sukker

Sukker er et karbohydrat. Karbohydrater er en samlebetegnelse for en stor gruppe energigivende næringsstoffer. De klassifiseres i hovedgrupper etter måten de er bygd opp på. Vanlig sukker, eller sukrose, er bygget opp av glukose og fruktose. Sukker tilsettes i relativt store mengder til en rekke mat- og drikkevarer. Dette defineres som tilsatt sukker til forskjell fra sukker som er en naturlig del av matvarene, for eksempel fruktose i bær (fruktsukker) og laktose i melk (melkesukker). Sukker som forekommer naturlig i matvarer, omtales ikke nærmere her, siden det er det tilsatte sukkeret som viser seg å gi størst negativ effekt. Det øker energitettheten i produktet.

- ✓ Inntak av tilsatt sukker øker risiko for karies.
- ✓ Hyppig bruk av drikke med lav pH øker risiko for tannerosjon.
- ✓ Et høyt inntak av drikke med tilsatt sukker øker risiko for vektøkning, overvekt og fedme.
- ✓ Et høyt inntak av matvarer med høy energitetthet øker risiko for overvekt og fedme.

4.2.9. Vann, kaffe, te, alkohol og kunstig søtet drikke

Vann er helt nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Behovet for vann varierer mye etter blant annet aktivitet og temperatur. Vann fra spring eller flaske inneholder ingen energi, det kan derimot inneholde varierende mengder mineraler. Dette gjør at vann er den beste måten å slukke tørsten på, om man er ute etter vekttap eller vektkontroll.

Som trafikkklæringen kan det være viktig å holde væskebalansen. Dette fordi at kun ett lett underskudd (1-2 % av kroppsvekten) på vann fører til hodepine og nedsatt konsentrasjonsevne. Om vi passerer ett underskudd på 2% av kroppsvekten kan det føre til nedsatte mentale funksjoner, i tillegg til lav utholdenhet, våkenhet og fysisk prestasjon. Om man drikker overdrevent mye vann over lang tid, kan dette føre til fortykning av blodets saltinnhold, og i verste fall en væskeopphopning i hjernen, kramper og i svært sjeldne tilfeller død. Når det er sagt, skal man virkelig drikke mye for å oppnå dette, gjerne over flere dager.

Ved nytelse av andre drikker enn vann, bør man tenke over hva de inneholder i forhold til effekt på væskebalansen og energi. I følge helsedirektoratet er det kun alkohol som er direkte

skadelig, selv i beskjedne mengder. Alkohol er ett rusmiddel og hører *ikke* hjemme i trafikklærerens arbeidshverdag. Vi velger allikevel å nevne vitenskapelige beviste effekter alkoholinntak medfører:

- ✓ Høyt alkoholinntak kan øke risiko for hjerneslag, osteoporose og total dødelighet.
- ✓ Alkoholinntak kan øke risiko for kreft i munn, svelg, strupehode, spiserør, tykk- og endetarm, lever og brystkreft.
- ✓ Hyppig bruk av drikke med lav pH (som drikke med kunstige søtningsstoffer) kan øke risiko for tannerosjon.
- ✓ Moderat inntak av alkoholholdige drikker kan redusere risiko for hjerte- og karsykdommer.

Kaffe, te og drikke med kunstig søtning får liten plass her, dette er nytelsesmidler som ved moderat bruk ikke påvirker helsen i vesentlig grad i følge Helsedirektoratet.

4.3.1. Måltidsrytme

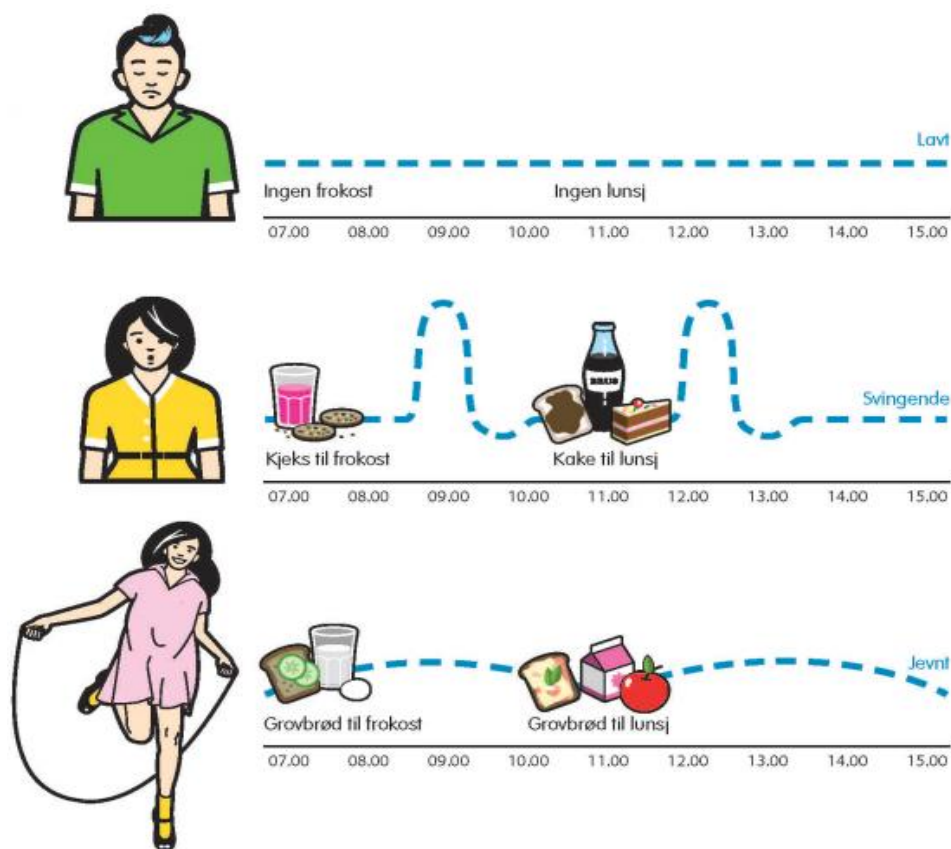
En annen viktig del av kostholdet er hvor ofte man spiser. For å opprettholde energi og konsentrasjon er det viktig for kroppen å få mat flere ganger i løpet av dagen. Det er da summen av de ulike matvarene som avgjør om du spiser sunt eller usunt. Det er viktig å unngå småspising mellom måltidene. Feil kosthold og måltidsrytme fører til søtsug og store fall i blodsukkeret. Man bør spise en god og grov frokost, og følge opp med en sunn og næringsrik lunsj. Middagen bør komme såpass tidlig at man får lyst på ett lett kveldsmåltid, i tillegg bør man få inn et par mindre mellommåltider. Det gunstige er å spise hver 3 eller 4 time, 4–6 måltider om dagen. Størrelsen på måltidene varierer med energibehovet til hver enkelt. Kjønn, alder, kroppens størrelse og grad av fysisk aktivitet, variabler som påvirker energibehovet. En god måltidsrytme gir: *Stabilt blodsukker - Mindre sultfølelse - Bedre konsentrasjon – Mer overskudd og bedre humør - Bedre prestasjonsevne - Økt forbrenning og mindre lagring av fettvev.*

4.3.2. Blodsukker

Blodsukker er et mål for mengden glukose i blodet, og er drivstoff for kroppen. Er det en stund siden man har spist, kan man merke at man får konsentrasjonsvansker, blir svimmel eller får vondt i hodet, noen får også problemer med humøret. Det er hjernen som gir ett signal på at den mangler næring, og sier vi trenger spise. For oss trafikklærere vil alle tegn på lavt blodsukker få betydning for våre prestasjoner i bilen. På bakgrunn av dette har vi mye å

hente på unngå for lavt blodsukker. Mest gunstig for et jevnt blodsukker som holder seg stabilt utover hele dagen. Som vist i figur 1 gir produkter med mye sukker, som for eksempel kjeks, brus og sjokolade, rask energi i kroppen. Dette gir en følelse av velvære umiddelbart, og kan virke som en god løsning der og da. Problemet er derimot at du raskt kommer tilbake på det nivået du var på før du spiste, eller kanskje på et enda lavere nivå. I tillegg øker sjansen for å utvikle fedme. Om man heller spiser for eksempel grove brød og kornprodukter til frokost og lunsj, samt grønnsaker og frukt som mellommåltid vil man holde seg mett og ha en jevnere energikurve, samt at man minsker sjansen for fedme.

4.3.3. Hva du spiser avgjør hvordan du har det



Figur 1 Hentet fra opplysningskontoret for brød og korn^{xxx}

4.4 Konkrete kostråd

I en stillesittende jobb som krever god konsentrasjon og mental kapasitet kan konkrete kostråd være nyttige å følge. Statens råd for ernæring har kommet frem til følgende råd for å fremme folkehelsen:

1. *Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer.*
2. *Det anbefales at man opprettholder balanse mellom energiinntak og energiforbruk.*
3. *Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.*
4. *Spis minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag.*
5. *Spis fisk tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken.*
6. *Det anbefales at magre meieriprodukter inngår i det daglige kostholdet.*
7. *Det anbefales at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrenser inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.*
8. *Det anbefales at man velger matoljer, flytende margarin eller myk margarin.*
9. *Vann anbefales som drikke.*
10. *Begrens inntaket av tilsatt sukker.*
11. *Begrens inntaket av salt.*
12. *Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen.*
13. *Det anbefales at alle daglig er i fysisk aktivitet i minst 30 minutter.*

4.5.1. Hva har vi funnet ut om fysisk aktivitet

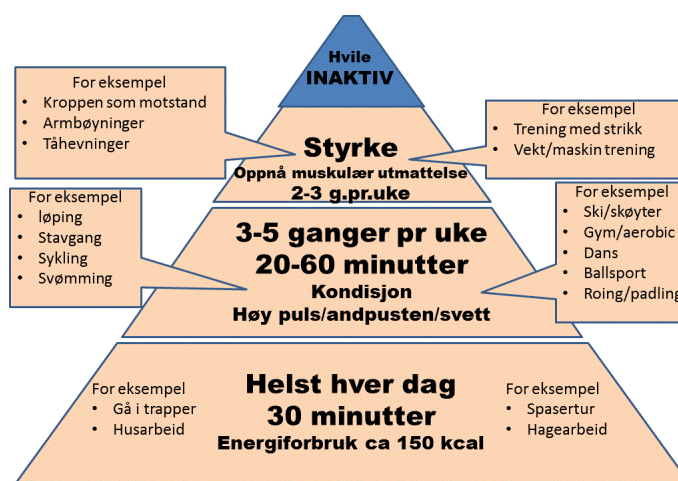
Det å arbeide som trafikklærer medfører mye stillesitting og inaktivitet. Arbeidsdagen fremmer i liten grad fysisk aktivitet. Det blir derfor ekstra viktig å tenke over hvor mye fysisk aktivitet som utføres utenom arbeidstid. Fysisk aktivitet kan bidra til å unngå sykdommer og overvekt, men gir oss også overskudd til å opprettholde optimal konsentrasjon gjennom dagen i bil. Helsedirektoratet anbefaler voksne å drive minimum 30 minutters fysisk aktivitet hver dag, eller totalt 3,5 timer fysisk aktivitet i løpet av en uke^{xxxix}. Helsedirektoratet har utarbeidet en ”Aktivitetshåndbok”, som er en oppsummering av kunnskap om effekten av fysisk aktivitet både i forebygging og behandling av en rekke sykdommer og tilstander^{xxxix}. De sier at regelmessig fysisk aktivitet har et stort forebyggingspotensial i forhold til de dominerende

ikke-smittsomme sykdommene vi har i samfunnet i dag. Fysisk aktivitet er ett av de tiltakene som vil ha størst effekt for å bedre folkehelsen, og det påvirker også vår bevissthet på levevaner og kosthold. En av de største utfordringene vi har i samfunnet i dag, er at det stadig blir mer tilrettelagt for inaktivitet. Dette fører igjen til overvekt og en rekke livsstilssykdommer.

Slik vi definerer trafikklærerens hverdag i denne oppgaven, tilbringer trafikklæreren store deler av dagen stillesittende i en bil. Dette kan bidra til å øke faren for overvekt, dersom man ikke er bevisst på kostholdet og hvor mye fysisk aktivitet som drives med utenom arbeidstid. Fysisk aktivitet reduserer faren for høyt blodtrykk, Diabetes 2, kreft og hjerte-kar sykdommer. Fysisk aktivitet er all kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid, og som fører til økt energiforbruk. Hvor mye effekt vi har av fysisk aktivitet avhenger av utgangspunktet vi har, arveanlegg, kosthold, intensitet og varighet^{xxxiii}. Den fysiske aktiviteten må også utføres ofte og regelmessig, for å ha størst mulig helseeffekt. Trafikklæreren har få muligheter for å drive fysisk aktivitet i arbeidstiden, men kan være bevisst hvordan pausene brukes. For å øke blodsirkulasjonen i kroppen, samt løse opp musklene, kan ulike tøy og bøye øvelser være en god vane å innøve. Et bevisst forhold til fysisk aktivitet på fritiden blir ekstra viktig når man har et passivt yrke.

Det finnes mange ulike treningsformer, og det er ikke alltid lett å vite hvilke som er det beste for kroppen. Helsedirektoratet anbefaler at intensiteten i den fysiske aktiviteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur. Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette.^{xxxiv}

4.5.2. Aktivitetspyramiden



Aktivitetspyramiden beskriver anbefalingene for fysisk aktivitet. Prinsippet er at de aktivitetene som befinner seg nederst på pyramiden, er de aktivitetene som bør utføres oftere og med lavere intensitet, enn de som befinner seg høyere oppe.

Figur 2: Aktivitetspyramiden

Aerob trening er den formen for fysisk aktivitet som belaster både hjertet og muskulaturens aerobe system over lengre tid. En måte å beskrive slik trening på, er en fysisk aktivitet som en klarer å utføre sammenhengende i over 2 minutter. Løping og sykling kan være eksempler på dette og da vil muskulaturen hovedsakelig få energi fra oksygenavhengig nedbryting av karbohydrater eller fett. Anaerob trening er en annen form for fysisk aktivitet som man ikke klarer å utføre sammenhengende lenger enn 2 minutter. Eksempler på dette kan være sprint og vektløfting. Energiprosessen domineres da hovedsakelig fra spalting av glykogen til nedbrytningsproduktet melkesyre. Aerob er dermed den formen for fysisk aktivitet som styrker hjerte kapasiteten og øker skjelettmuskulaturens aerobe system. En blanding av aerob og anaerob trening, er derfor bedre for kroppen enn og bare drive anaerob fysisk aktivitet^{xxxv}.

Fysisk trening har mange positive effekter på kroppen vår. Det fører til økt blodvolum, øker det sunne kolesterolet HDL og senker det usunne kolesterolet LDL. Dette er med på å redusere faren for hjerte-kar sykdommer. Fysisk aktivitet gir også lavere blodtrykk og hvilepuls. Det forbedrer også funksjonen og strukturen i kar, samt øker lungekapasiteten og oksygenopptaket i blodet vårt. Det fører til økt forbrenning av energi, mindre kroppsfett og økt muskelmasse, noe som reduserer faren for overvekt og fedme^{xxxvi}. Man får også bedre søvnkvalitet av å drive fysisk aktivitet, i tillegg kan det bidra til økt selvfølelse og reduserer faren for å utvikle depresjoner og faren for tilbakefall av depresjon^{xxxvii}. Fysisk aktivitet bedrer også kroppens svettefunksjon og varmeregulering, det gir høyere tømmefrekvens av magen, og det reduserer risikoen for gallestein. Fysisk aktivitet påvirker en rekke biologiske prosesser i kroppen som kan være med å forebygge enkelte kreftsykdommer, det vil si at inaktivitet øker kreftfaren^{xxxviii}. Fysisk aktivitet øker også insulinfølsomheten og påvirker glukoseopptaket, slik at man reduserer faren for insulinresistens og diabetes. Ved diabetes øker faren for å få hjerte-karsykdommer 3-4 ganger^{xxxix}.

5. Drøfting

Interessen for kosthold og helse har aldri vært så stor som i dag^{xl}. Hvorfor er det da sånn at mange av oss velger de kjappe og enkle løsningene som kan betegnes som usunne. Hvorfor velger vi bort fysisk aktivitet? Har den hektiske hverdagen skylden for dette? Har vi for lite kunnskap? Har vi for lite vilje og glød til å ta de rette valgene? Hvordan vil usunne valg påvirke hverdagen som trafikklærer, framfor de rette? Klarer vi ikke se *fordelene* ved å spise sunt og være fysisk aktiv? Hvilken påvirkning har familien, arbeidsplassen og samfunnet for

øvrig på vårt kosthold og vilje til å trene? Dette var alle sentrale spørsmål da vi jobbet med å utforme problemstilling for kandidatoppgaven vår. Vi endte til slutt med å se på *hvilke fordeler kosthold og fysisk aktivitet har for trafikklæreren*.

Fordeler er nettopp det ordet som dekker våre resultat som beskrevet i forrige kapittel. Ut fra all kunnskap vi har studert og analysert, er det gjennomgående at vi kan oppnå *helseeffekter* ved å velge riktig kosthold og holde oss i god fysisk form. I dette kapitlet skal vi derimot prøve å gå lenger inn i problemstillingen, for å se på hva som gjør det enklere eller lettere å se *fordelene* ved å ta de riktige valgene.

I undervisningen til psykolog Dagfinn Moe ved trafikklærerstudiet, har vi lært at emosjoner er en naturlig del av mennesket og at alt vi gjør er knyttet til en emosjonell tilstand. Eksempelvis kan frykt, glede, sorg, sinne og avsky påvirke oppmerksomheten, hvordan vi planlegger, forstår og lagrer informasjon. Emosjoner inngår som en sentral komponent i psykologiske begreper som trivsel, stressrelaterte påkjenninger, psykosomatiske problemer, tiltrekning, holdninger, fordommer etc., og er derfor av grunnleggende betydning i vår tilværelse^{xli}. Sett fra en slik synsvinkel vil det være viktig at vi som trafikklærere *erfarer* hvilke *fordeler* riktig kosthold og fysisk aktivitet har for helsen vår. Da er det ikke nok med bare å ha kunnskapen og vite hva som er sunt og usunt – vi må ha opplevd effekten av dette. Vår bakgrunn vil spille en rolle, for uansett alder lærer vi av de erfaringer vi gjør oss. Holdninger til mat og trening vil også være av betydning sett fra et slikt synspunkt. For å lykkes med riktig kosthold og tilstrekkelig fysisk aktivitet vil engasjement og indre motivasjon være av betydning. En indre ”glød” kan bidra positivt med tanke på viljen til å ta de rette valgene. Men sett fra en annen side, hvor skulle vi fått gløden og motivasjonen fra? Kunne media være en slik kilde til motivasjon? Ut fra mengden og det store fokuset, er det naturlig å tenke at svaret er ja. Media har en viktig rolle som formidler av hva som er sunn og usunn mat i dagens samfunn. Men journalistene kan til tider virke forvirret i all kunnskap som finnes om kosthold. Denne forvirringen videreformidler media til deg og meg. I denne vrømmelen av synsing vil det ikke være like enkel som forbrukere å orientere seg. Framfor motivasjon kan dette heller føre til at vi blir usikre på hva som er sunt og hva som egentlig er usunt. Nye råd annenhver dag, alt etter hvilket nettsted du besøker, eller hvilken avis du leser. Sett fra denne siden kan opplysning og kunnskap virke så forvirrende at vi gir blaffen^{xlii}. Slike reaksjoner er uheldige, når vi vet hvilke helsegevinster vi kan få av å spise rett og trene tilstrekkelig.

Er det bare oss selv som nyter godt av å spise rett og være i fysisk god form, når vi jobber

som trafikklærere? Hvis vi skal prestere best mulig som lærere, er det kanskje ikke nok å besitte gode pedagogiske evner eller være faglig sterk – eller er det? Den delen av pedagogikken som har med formidling av kunnskap å gjøre omtales i litteraturen ofte som undervisningslære, eller som *didaktikk*^{xliii}. Didaktikken omfatter kunnskap om sammenhengen mellom undervisningens gjennomtenkning, planlegging, gjennomføring og evaluering. Didaktikken befatter seg med tre grunnspørsmål, som omhandler undervisningens *hva, hvordan og hvorfor*^{xliv}. Didaktikken legger vekt på sammenhengen mellom teori og praksis. For å *gjennomføre* en god kjøretime blir planleggingen i forkant av betydning, slik vi tenker. Det er gjennom planleggingen en kan lage en disposisjon for timen. Som planleggingsmodell bruker vi den Didaktiske relasjonsmodellen. Gjennom å bruke denne modellen har vi mulighet til å systematisere vår tenking i forhold til *gjennomføringen* av timen. Modellen viser hvilke faktorer vi må ta hensyn til under kjørestimen, og fremstiller ”..et didaktisk arbeid som påvirkes av ytre og indre gjensidige relasjonelle forhold”^{xlv}. Nullvisjonen kan plasseres i formålsringen rundt faktorene i den Didaktiske relasjonsmodellen. Nullvisjonen er et ideal opplæringen kan strekke seg etter. Relasjonsmodellen operer vanligvis med seks kategorier, men ofte brukes den med åtte kategorier jf. Loeng, Torgersen, Melby og Lodgaard 2001. Kategoriene er elevforutsetninger, mål, innhold, arbeidsmåter, bedriftskultur, lærerforutsetninger, rammefaktorer, vurdering. Så hva har dette med hvilke *fordeler* kosthold og fysisk aktivitet har for trafikklæreren? Sett fra dette ståstedet vil fokus på kosthold få en indirekte betydning på vår faglighet og pedagogiske utførelse. Fra denne synsvinkelen er det viktig å få fram at kroppen vår trenger riktig drivstoff for å fungere optimalt, pedagog eller ei. Du fyller ikke bensin på en diesebil for så å forvente at den yter maksimalt. Øving og repetisjon er viktig for at kunnskap blir ”sittende” og at læring forblir mest mulig permanent. Kanskje bør vi begynne å øve på å spise sunt – å trene tilstrekkelig? La det bli en del av hverdagen vår? En del av vår *totale* planlegging. Så kan det være slik at det bare er oss selv som nyter godt av å spise rett og være i fysisk god form, når vi jobber som trafikklærere? Sett fra dette perspektivet vil eleven våre også i stor grad - nyte godt av at vi har god helse, spiser sunt og holder oss fysisk aktiv.

Det er tidlig morgen og vi tenker oss situasjonen med familie og jobb. Barna skal på skolen, matpakker skal ordnes, klær, tannpuss og de daglige rutinene skal gjøres unna. Etter jobb venter en hektisk ettermiddag med oppfølging av lekser og fritidsaktiviteter. Som trafikklærer er det også en del kveldsarbeid i perioder. Vi ønsker å vedlikeholde vårt sosiale liv og være

opdatert faglig på jobben. En vanlig hverdag som kan møte oss i årene som kommer. Hvordan vil vi mestre å tenke fordeler med kosthold og fysisk aktivitet i denne type hverdag?

Sett fra et *mikronivå* kan vi se for oss sjåførlæreren som et individ innenfor familien sin. Da vil det som skjer innad i familien påvirke han til å se fordeler med riktig kosthold og fysisk aktivitet. Har partneren, konen eller samboeren interesse for å spise sunt og trene, kan det være lettere å dra nytte av den andres rutiner, kunnskap og motivasjon. Har sjåførlæreren eksempelvis søsken og egne foreldre med sunne spisevaner, vil kanskje denne effekten forsterkes og det er større sjanse for at trafikklæreren vil være bevisst eget kosthold. Har derimot øvrig familie eller enkelte andre familiemedlemmer et usunt kosthold, kan dette tenkes å få motsatt effekt. Det vil si at det kan være vanskeligere å bryte ut av et etablert usunt kosthold og med lite eller ingen aktivitet i hverdagen, når flere er usunne i din nærmeste familie. De ulike *fordelene* ved å spise riktig og bevege seg, kan da lettere overskygges eller i mindre grad påvirke hverdagen positivt. Fra denne synsvinkelen blir trafikklæreren et individ i en kontekst, og konteksten er familien. Familien kan ha stor innflytelse på våre valg knyttet til kosthold og fysisk aktivitet.

En litt større enhet enn familien kan være selve arbeidsplassen. Fra denne konteksten kan vi se trafikklæreren ut i fra et *mesonivå*. Hvordan påvirker selve arbeidsplassen og miljøet på arbeidsplassen trafikklærerens forhold til *fordeler* med fysisk aktivitet og kosthold? På den ene siden kan arbeidsplassen ha fokus og være tilrettelegger, mens på en annen side kan arbeidsplassen være den som påvirker kosthold og fysisk aktivitet negativt. Bedriftskultur kan ha påvirkningskraft enten positivt eller negativt. Arbeidsplassen kan eksempelvis ha som mål å holde sykefraværet nede ved satse på arbeidsmiljøfremmende tiltak. Gratis treningskort, felleslunsj og mindre provisjonstenking kan være slike eksempler. Trivsel kan igjen bidra til at trafikklæreren opplever å se *fordeler* med kosthold og fysisk aktivitet. Hvis dette skaper engasjement og interesse blant de ansatte, er det større sjanse for at tiltaket vil bidra til en bedre helse. En trafikklærer som selv betrakter å ha god helse, vil være en arbeidstaker som er mer fornøyd – og dermed kanskje også mer effektiv. Arbeidsgiver viser gode holdninger og disse kan prege arbeidstaker og gi positive ringvirkninger hva gjelder opplevelse av egen helse. Ser vi det fra en annen side kan arbeidsgiver ha størst fokus på prestasjon, effektivitet og lønnsomhet – dette kan være viktig og bra for alle i bedriften – men ikke om det bidrar til økt stress, mindre tid og ustruktur på måltidsmønstrene hos de ansatte. Uansett positive eller negative påvirkninger, er det trolig at arbeidsplassen sett fra et *mesonivå* påvirker

sjåførlærerens hverdag i større eller mindre grad.

Ser vi nærmere på hvordan sjåførlæreren blir preget av samfunnsstrukturer som for eksempel kultur, er vi inne på et mer *makrorelatert perspektiv*. Mat og matkultur er en viktig del av dagliglivet. Det å spise handler for de fleste om mer enn bare å dekke behovet for energi og næringsstoffer. Mat er en viktig kulturbærer i alle samfunn og ofte ser vi at det vi spiser kan påvirkes av religion og ideologisk overbevisning^{xlvi}. Mat og drikke er i tillegg viktig ved markeringer av sosiale begivenheter, og spiller ulike roller til hverdag og til fest. Når vår gruppe tok for oss begrepet *kos*, kom blant annet ordene godteri, desserter, gode middager, snacks og pizza fram. Ingen nevnte oppskårne grønnsaker, brettspill eller skiturer som en del av det å kose seg. Dette ble for oss en liten ”tankevekker” og viste hvordan vi selv tenkte omkring eksempelvis mat og *kos*. Vårt forhold til mat kan også endres med samfunnsutviklingen. Globalisering, internasjonal handel og teknologisk utvikling har ført til økt mangfold og på matvaremarkedet^{xlvii}. Fra dette perspektivet kan også endringer i familiestruktur og arbeidsliv påvirker våre måltidsmønster på et mikronivå. Dette ved eksempelvis at stadig flere måltider inntas utenfor hjemmet^{xlviii}. Fra et annet ståsted kan vi også bli påvirket av reklame og media. Likeledes har det også vært fokus på at de største matvarekjedene bestemmer hva vi skal kjøpe i butikken og hvilke varer som er ”tilgjengelig” på markedet. Et monopol her vil eksempelvis kunne prege individet på mikro – og mesonivå. I Norge får de fleste av oss nok mat, utfordringen er derfor å oppnå et kosthold som gir grunnlag for å ha en god helse^{xlix} ut fra de matvarer vi til en hver tid har å velge i.

Vi har ovenfor i dette kapitlet prøvd å se nærmere på vår problemstilling ved å drøfte den ut fra forskjellige perspektiver. Det finnes helt klart også mange andre vinklinger vi kunne ha nevnt, men som ikke har fått plass i denne kandidatoppgaven. Å se trafikklæreren i en større sammenheng og i et helhetssyn kan være nyttig uansett hvilket tema som er utgangspunkt. Da må vi inkludere både et mikro, meso og makronivå. Som mennesker er vi komplekse og ulike. Felles er at vi alle er et resultat av arv og miljø. Som trafikklærer blir vi påvirket på ulike plan og på forskjellige nivå. Det er viktig å tenke at det ikke er bare en årsak til valgene vi tar, og hvordan vi oppfatter egen helse. Selv om et menneske vet og kan *fordelene* ved å spise sunt og trene tilstrekkelig – kan det være mange og ulike forhold som avgjør om man mestrer å få til dette. Etter å ha jobbet med temaet kosthold og fysisk aktivitet, har begrepet *motivasjon* gått igjen flere ganger. Hvis motivasjonen sees på som en ”nøkkel” vil det være viktig å finne ut hva som er ens egen ”motivasjonsnøkkel”. I våre hektiske liv ofrer flere av oss

matkvaliteten fremfor raske og billige snarveier^l. Det bugner av rimelig og langtidsholdbar, raffinert og næringsfattig mat. Vi er på farten og vi lever hektiske liv. Kosthold og fysisk aktivitet er sjelden den eneste årsaken til eksempelvis dårlig helse, men ved å sikre kroppen vår de nødvendige og riktige næringsstoffene, kan vi få mer overskudd og energi, bedre nattesøvn, stabil trivselsvek, bedre konsentrasjon og hukommelse, mer ro og glede, og sist men ikke minst bedre helse^{li}. Å se *fordelene* ved fysisk aktivitet og ha motivasjon til å gjennomføre anbefalte kostholdsråd kan være en grunnleggende forutsetning for å fungere best mulig som trafikklærer.

6. Konklusjon

Resultatene viser klare *fordeler* ved riktig kosthold og fysisk aktivitet. Ved å velge den riktige maten, samt holde kroppen i god form begrenser vi risikoen for en rekke livsstilssykdommer. Kosthold og fysisk aktivitet er sjelden den eneste årsaken til dårlig *helse*. Likevel kan vi få mer overskudd, energi, bedre nattesøvn, stabil trivselsvek, bedre konsentrasjon, hukommelse, mer ro, glede og en bedre helse ved å sikre kroppen vår de nødvendige og riktige næringsstoffene. Å være bevisst *fordelene* ved fysisk aktivitet og ha motivasjon til å gjennomføre anbefalte kostholdsråd, kan være en grunnleggende forutsetning for å fungere optimalt som trafikklærer. Stabilt blodsukker kan bidra til at trafikklæreren blir mer fokusert og våken i arbeidstiden. En fysisk sterk kropp hjelper trafikklæreren til å tåle belastningene ved å sitte i bil bedre, og mulige rygg- og nakke problemer kan unngås. Riktig kosthold og god fysisk form er også gunstig for immunforsvaret, noe som fører til mer motstandsdyktighet mot smittesykdommer.

Gjennom drøftning og diskusjon er det klart at kompleksiteten i det å spise sunt og holde seg i god fysisk form er stor. Kosthold og fysisk aktivitet kan gi positive ringvirkninger for trafikklæreren i ulike kontekster og på ulike nivå. Små grep kan skape positive effekter både for arbeidstaker og arbeidsgiver på en trafikkskole. Selv om mange har ønske om et sunt kosthold, kan det være mange årsaker til at en ikke lykkes med å gjennomføre dette i praksis. Vi har derimot ikke funnet litteratur og data som tilsier at trafikklæreren er mindre opptatt av kosthold og fysisk aktivitet enn andre yrkesgrupper. Å vite om *fordelene*, samt tilegne seg kunnskap kan være en god start, om endring av kosthold og fysisk aktivitet er et mål. For å lykkes med å oppnå best mulig helse er det viktig å finne sin egen motivasjon og egen ”nøkkel”. Helseeffekter ved å spise sunt og trene er der, om de *rette valgene gjennomføres*.

6.1. Conclusion (English)

The results show clear advantages to following the right diet and exercise. In choosing the right food, together with keeping the body in good condition reduces the risk of lifestyle illnesses. Diet and physical exercise are rarely the sole cause for bad health. Nevertheless, we can get more energy, better sleep patterns, healthier weight control, enhanced memory and concentration levels as well as improved happiness, health and general well-being by the body getting the necessary and right nutritional requirements. To be aware of the advantages of physical exercise and have the motivation to follow the recommended nutritional advice, can be a basic pre-requisite to function optimally as a driving instructor. Stable blood sugar levels can contribute to the driving instructor being more focused and alert at work. A healthy body helps the driving instructor to better withstand the strains of sitting in the car, and to help avoid potential neck and back problems. A healthy diet and being fit is also a benefit for the immune system, which again leads to a better barrier against contagious diseases.

Through our work it is clear that eating healthy and staying fit is quite a complex matter. A healthy diet and physical exercise can provide a positive knock on effect for the driving instructor in so many ways. Small changes can result in positive effects for both the employer and the employee in the driving school. Even though a lot of people want to eat healthy there can be many reasons why they don't succeed in practice. We have not found any literature to suggest that the driving instructors are less concerned about diet and physical exercise than the people in other professions. If the changes in diet and exercise are the goal then to know the importance together with having the knowledge of how to do it can be a good start. In order to succeed in attaining the best possible health, finding one's motivation is the key. The health benefits of eating healthy and training are there, if the right choices are accomplished.

7. Litteraturliste

7.1. Litteratur

Dalland, O. 2007, *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4.utgave). Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS

Glein og Lødemel, 2009, *Trafikkdidaktikk*. NKI forlaget AS 1. Utgave, 3 opplag

Grønmo, Sigmund, 2004, *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget

Gundem, B.B., 2011, *Europeisk didaktikk, tenkning og viten*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ilstad, Steinar, 2002, *Generell psykologi*. Trondheim, Tapir akademiske forlag 6. utg

Kagge forlag as, 2012, *Mathjelpen for foreldre*. Utgitt med bidrag fra Opplysningskontoret for frukt og grønt

Nasjonalt råd for ernæring, 2011, *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer*. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag

Nordstrand, Berit 2012, *Mat med mer, hverdagsmat for glede overskudd og helse*. Fraiva AS

7.2. Nettsider

Bokmålsordboka, 09.09.12 søkerord *fordel*

<http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=fordel&bokmaal=+&ordbok=nynorsk>

Brød og korn.no, 03.11.12 <http://www.brodogkorn.no/kosthold/kostrad/maaltidsrytme/>

Helsedirektoratet nettside 12.12.12 <http://helsedirektoratet.no/Om/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet sin aktivitetshåndbok, 09.09.12

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Publikasjoner/aktivitetshaandboka.pdf>

HINT, 03.12.12 søkerord *trafikklærer*

http://www.hint.no/studietilbud/?S_OBJECTID=ABAAAAAKFIDG

Hva er?, 05. 11.12 søkerord *fysisk helse* <http://hva-er.no/hva-er-fysisk-helse/>

Matportalen.no, Informasjon om mat og helse fra offentlige myndigheter, 12.12.12
http://www.matportalen.no/kosthold_og_helse/tema/naringsstoffer/energi

Regjeringen.no, 27.01.13 <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/NOUer/2000/NOU-2000-2/8/6/1.html?id=356926>

Samtiden.no, 27.01.13 http://www.samtiden.no/06_1/art3.php

Store norske leksikon, søkeord *folat* 24.02.13 <http://snl.no/selen#menuitem0>

Store norske leksikon, søkeord *koronarhjertesykdom* 24.02.13
<http://snl.no/.search?query=koronar+hjertesykdom+&search=>

Store norske leksikon, søkerord *kosthold og ernæring* 03.09.12 <http://snl.no/kosthold>

Store norske leksikon, søkeord *metabolsk syndrom* 24.02.13
http://snl.no/.sml_artikkel/metabolsk_syndrom#menuitem4

Store norske leksikon, søkerord *semistrukturerte intervju* 03.09.12
http://snl.no/.sml_artikkel/strukturert_intervju

Trening.no 27.01.13 <http://www.trening.no/helse/10338.o2.html>

Vegtrafikkloven, 17.11.12 <http://www.handboka.no/Vgs/Lover/Vegtrafikk/veg04.htm#a26>

Verdens helse organisasjon (WHO), 27.01.13
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Wikipedia, søkerord *kosthold* 03.09.12 <http://no.wikipedia.org/wiki/Kosthold>

Wikipedia, søkerord *kvalitativ og kvantitativ metode* 08.10.12
http://no.wikipedia.org/wiki/Kvalitativ_metode

Wikipedia, søkeord *sosiologi* 12.12.12 <http://no.wikipedia.org/wiki/Sosiologi>

Wikipedia, søkerord *trafikkklærer* 16. 10.12 <http://no.wikipedia.org/wiki/Trafikk1%C3%A6rer>

7.3. Figurliste

Figur 1 Hentet fra opplysningskontoret for brød og korn	22
Figur 2: Aktivitetspyramiden	24
Figur på forside, trafikklys – motivasjonshefte. Trafikkeksperthen 07.12.12	
http://www.trafikkeksperten.no/vm.htm	

Vedlegg 2: Semistrukturerte intervju

Intervjuene er foretatt som semistrukturerte, men hovedsvarene er skrevet ned her etter en hovedmal vi gikk ut fra.

Intervju nr. 1:

Alder: 47

Kjønn: Mann

Driftsform på trafikkskolen: Enkeltmannsforetak Antall år som trafikklærer kl. B: 25

1. Hvordan legger du opp arbeidsdagen tidsmessig? Jeg starter undervisning klokken 0800 og underviser til 1100, så har jeg en time pause til 12. I pausen har jeg lunsj, og prøver å få gjort de ærend jeg trenger. Så underviser jeg igjen til 1630. Når det er høysesong med mc jobber jeg i tillegg gjerne fra 1800-2100 også

2. Planlegger du måltider? Ja jeg prøver å ha faste måltider. Det hender selvfølgelig at man må improvisere litt, men det prøver jeg å unngå. Skal man jobbe så mye som det jeg gjør er det viktig med gode matpauser der man spiser riktig. Jeg tror ikke det går å nappe med seg en pølse på bensinstasjon hele tiden. Til mellommåltider i løpet av dagen bruker jeg frukt.

3. Hva mener du er et sunt kosthold? Ja.? mener da det jeg har er det. (ler litt) Til frokost er det brød gjerne med makrell, drikker melk og juice. Har som regel fast med meg epler til mellommåltider. Til middag er jeg gjerne hjemme og spiser tradisjonell norsk middag, med potet og grønnsaker, som jeg gjerne drikker vann til. Jeg prøver å spise middag med familien, og vi unngår ferdig og hurtigmat. Når vi har Langkjøring pleier jeg å stoppe på en kafe å kjøpe skikkelig middag, pølser og burgere og sånne ting er helt unntaksvis.

4. Hvor ofte og regelmessig spiser du i løpet av arbeidsdagen? Lunsj klokken 11 og Middag klokken 1630. pluss Frukt når jeg trenger et mellommåltid.

5. Er det fristende å handle på bensinstasjoner og klarer du stå i mot disse fristelsene? Vist jeg en sjelden gang spiser på shell, det hender jeg prøver å vaske bil i lunsjen. Prøver jeg å gå for de sunne alternativene. For eksempel luna med kylling og en juice, så jeg er ganske bevisst på dette, men det er jo av og til hensiktsmessig.

6. Benytter du deg av bensinstasjonsmat? Se spørsmål 5

7. Hva kjøper du vanligvis når du handler på en bensinstasjon, og evt. hvor ofte gjør du dette i løpet av en uke? Luna med kylling og juice. Det mest usunne jeg gjør er kanskje når jeg har langkjøring med MC. Da er det pause på peppes pizza. Jeg spanderer pizza og brus på elevene.

8. *Synes du det er utfordrende å få til et sunt kosthold?* Nei, det ligger mye i disponering av tiden. Om man har en disiplinert hverdag og systematiske pauser er det lett å tilrettelegge for gode vaner.

9. *Utøver du noen form for fysisk aktivitet i løpet av en arbeidsuke, og evt hva?* Trener Karate 2 ganger i uka (ca 1t30min.) Også prøver jeg å gå en tur i løpet av uka. I gode perioder tar jeg pushups og situps før jobb, men det er kun karatetreningen som er helt regelmessig.

10. *Hva tror du er god fysisk aktivitet for deg ut fra den hverdagen du har som trafikklærer?* Jeg prøver å Benytte anledninger som byr seg. For eksempel om bilen skal brukes på oppkjøring noen timer. Parkerer jeg den på trafikkstasjonen og går tilbake til kontoret.

11. *Ser du noen fordeler med fysisk aktivitet med tanke på yrket ditt? Evt. hvilke fordeler tenker du dette har i hverdagen?* Åja.. Det er viktig å ta vare på kroppen. Man ser jo dem som ikke gjør det. Det er jo ikke noe direkte sundt yrke om man ikke er disiplinert. Det at jeg er i god form gjør at jeg klarer jobbe såpass mye som jeg gjør, og jeg er så å si aldri syk.

12. *Hva er utfordringen med å få til fysisk aktivitet i hverdagen?* Litt det samme som kosthold, om man disponerer tiden riktig er det ikke så vanskelig.

13. *Har arbeidsplassen din fokus på kosthold og fysisk aktivitet, og evt. på hvilken måte? / Hvis nei – kunne du ha ønsket deg det og på hvilken måte.* Jeg bor rett i nærheten så det har ikke vært nødvendig, i og med at jeg reiser hjem og spiser. Kan jo svare litt om miljøet, i og med at jeg er enkeltmannsforetak. Vi snakker ikke så mye om det, men man ser jo tydelig hvem som tenker på det og ikke. Jeg synes heller ikke det er nødvendig, i og med at jeg klarer å holde styr på meg selv. Om jeg ansetter noen kommer det nok til å bli litt fokus på det, har jo med forebygging av sykefravær og gjøre også.

14. *Har du opplevd plager som direkte følge av yrket?* Vil ikke si jeg har plager direkte fra yrke. Har hatt litt plager i ryggen, kommer Kanskje av traktorundervisningen, der man ikke sitter spesielt godt. Trening og kiropraktor hjelper mot dette. Var en periode jeg ikke trente så mye som nå, merker jeg er mye mykere og smidig i kroppen nå. Om jeg ikke hadde vært i aktivitet hadde jeg forventet plager av bare å sitte i bil.

Intervju nr.2:

Kjønn: Mann

Driftsform på trafikkskolen: trafikklærer kl B, BE og T

1: Dagen begynner 7.55, med 5 minutter til neste time som begynner kl 9.30. Videre så er det lunch kl 11.00-11.30, ny time kl 11.30-13.00, time kl 13.05-14.35 og 14.40-16.10

- 2: jeg har ingen frokost, lunch kl 11.00 og middag rundt 16.30
- 3: jeg mener et sunt kosthold inneholder grønnsaker og frukt
- 4: 1 gang i løpet av arbeidsdagen
- 5: jeg har handlet på bensinstasjoner, men prøve heller å kjøre innom butikk for å kjøpe skikkelig rundstykke og pålegg
- 6: Hender av og til at jeg spiser mat fra bensinstasjon
- 7: Kjøper til vanlig boller og kaffe, har handlet pølse en sjelden gang. Jeg benytter meg av bensinstasjonmat 0-1 gang i uken
- 8: Ja
- 9: Lite med fysisk aktivitet
- 10: Generell bevegelse av kroppen
- 11: Fysisk aktivitet har fordel med å holde blant annet vekta i sjakk, jeg la på meg 25 kilo etter at jeg begynte som trafikklærer
- 12: Tid, barn og overskudd
- 13: Arbeidsplassen min sørger for gratis trening hos Yes treningsenter
- 14: ja, ryggproblemer

Her ble det også gitt en del tilleggsspørsmål som ble notert stikkordsmessig rett inn i oppgaven: Dette fordi en av oss på gruppa var utplassert på arbeidsplassen, og kunne stille spørsmål litt utenom det som var planlagt.

Intervju nr.3:

Alder: 28 Kjønn: Kvinne Antall år som trafikklærer: 4 ½ år Ansatte: 4 lærere + 1 sekretær

1. *Hvordan legger du opp arbeidsdagen tidsmessig?* Arbeidsdagen er stort sett fra kl 0800 – 1600. Det kan være perioder hvor hun også må arbeide ettermiddag/kveld som ved TGK og mørkedemonstrasjon.
2. *Planlegger du måltider.* Hun er nøye med å spise frokost, og har lunsj mellom kl 1115 – 1200.
3. *Hva mener du er et sunt kosthold?* Hun prøver å spise variert, gjerne frukt, grønnsaker og grovt brød. Lokalet til trafikkskolen er inne på den videregående skolen, dermed har de tilgang til skolens kantine, den har også fokus på sunn mat. Hun forsyner seg ofte av kantinas salat bar.
4. *Hvor ofte og regelmessig spiser du i løpet av arbeidsdagen?* Prøver å spise rundt hver 3-4 time stort sett, men det hender at elever kommer inn i lunsjen og lurere på ting, og da kan hun bli opptatt av andre ting og det fører til stress. Stressfaktoren er ikke bra, det fører til at du

ikke spiser så mye som når du sitter og har god tid. Når hun jobbet ved sentrum avdelingen, fikk hun erfare at det å hente elever kunne gå utover lunsjen , ved at for eksempel en time kunne slutte en annen plass når det var lunsjtid og neste time kunne starte et helt annet sted, dette med førte at det ble dårlig tid til å dra innom kontoret for å spise før neste time. I sånne tilfeller kreves det planlegging, og en bør ha med mat. Fordelen der hun jobber nå , er at de fleste elevene går på skolen , det er lite henting og hun har som regel et kvarter mellom timene.

5. *Er det fristende å handle på bensinstasjoner og klarer du stå i mot disse fristelsene?* Nei, hun har ennå ikke stoppet på en bensinstasjon for å kjøpe mat på jobb, hun gjør det sjeldent privat også.

6. *Benytter du deg av bensinstasjonsmat?*

7. *Hva kjøper du vanligvis når du handler på en bensinstasjon, og evt. hvor ofte gjør du dette i løpet av en uke?*

8. *Synes du det er utfordrende å få til et sunt kosthold?* Synes ikke det er noe vanskeligere i denne jobben sammenlignet med andre jobber, om en ser bort i fra det med å slippe av eleven er et sted for så å hente en ny elev et annet sted. Hun mener det kommer litt an på hvordan arbeidsplassen tilrettelegger det også. Når hun jobbet ved sentrum avd hadde de et kjøkken hvor de handlet inn mat som de hadde tilgjengelig. De bestemte selv hva de skulle handle, og det ble også påvirket av hvem som handlet. Når hun handlet ble det kjøpt frukt, grovt brød, sunne alternativer i forhold til ost og smør og magre kjøttprodukter.

9. *Utøver du noen form for fysisk aktivitet i løpet av en arbeidsuke, og evt hva?* Var veldig bevisst før hun begynte som trafikklærer på at hun måtte gjøre noe for fortsatt å være aktiv. Begynte på treningsstudio , men trivdes ikke og nå går hun fast på dans.

10. *Hva tror du er god fysisk aktivitet for deg ut fra den hverdagen du har som trafikklærer*

11. *Ser du noen fordeler med fysisk aktivitet med tanke på yrket ditt? Evt. hvilke fordeler tenker du dette har i hverdagen?* Hun svarer at for henne handler det ikke så mye om vekt, men mer om det at hun føler seg generelt bedre . Hun mener også at det å være i fysisk aktivitet er viktig i forhold til ryggen, og at hun kjenner at hun blir sliten i ryggen av å sitte så mye i bil. Hun mener også at det er viktig å være bevisst på hvilken sittestilling man har. Hun har vært hos naprapat i forbindelse med at hun har vært plaget med hodepine, og hun har da

fått forklart at dette har mye med hvordan hun sitter i bilen på jobb. Under kjøringen blir man ofte sittende og se til venstre, dette medfører at man blir anspent i nakken fordi den kompenseres for at man har blikket skjevt, og derfor får man hodepine. Hun tror selv at det å være aktiv vil kunne hjelpe på, men at man på grunn av at det å sitte slik er en stor del av hverdagen, vil man vanskelig kunne unngå å ikke kjenne noe. En annen ting som også merkes, er at hun ofte sitter med høyrefoten klar på pedalen, det medfører at en sitter med vekta til venstre og man kan bli stiv i den ene hofta. Hun ser fordelene med å drive en danseform som er veldig mykgjørende og oppløsende.

12. Hva er utfordringen med å få til fysisk aktivitet i hverdagen? Godt å ha bestemte avtaler for når en skal trene, og ikke bare bestemme selv når en har lyst å trene

13. Har arbeidsplassen din fokus på kosthold og fysisk aktivitet, og evt. på hvilken måte? / Hvis nei – kunne du ha ønsket deg det og på hvilken måte. Nei, ikke noe fokus på det, men det har blitt nevnt fra de som går på treningsstudio at de kunne tenkt seg en avtale med et treningsstudio som for eksempel billigere medlemskap. De har fått en ny adm direktør, og det virker som at han har tatt tak i en del ting i forhold til personell, trivsel, miljø osv. så det vil kanskje i fremtiden bli mer fokus på å tilrettelegge trening.

14. Har du opplevd plager som direkte følge av yrket? Hodepine, men da mest i den første tiden av da hun begynte å arbeide som trafikklærer. Dette tror hun henger mye sammen med at hun opplevde en del stress den første tiden, det var mye nytt å forholde seg til og mye å tenke på, samtidig tror hun det også kan ha en sammenheng med at hun hadde vært noe plaget med hodepine tidligere. Det at hun etter hvert kom bedre inn i rutinene, gjorde henne mer avslappet og da fikk hun også mindre plager med hodepine.

8. Sluttnoter

-
- i <http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=fordel&bokmaal=+&ordbok=nynorsk>
- ii <http://no.wikipedia.org/wiki/Kosthold>
- iii <http://snl.no/kosthold>
- iv <http://snl.no/kosthold>
- v http://www.matportalen.no/kosthold_og_helse/tema/naringsstoffer/energi
- vi <http://www.trening.no/helse/10338.o2.html>
- vii http://www.hint.no/studietilbud/?S_OBJECTID=ABAAAAAKFIDG
- viii <http://www.handboka.no/Vgs/Lover/Vegtrafikk/veg04.htm#a26>
- ix <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/NOUer/2000/NOU-2000-2/8/6/1.html?id=356926>
- x <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- xi <http://hva-er.no/hva-er-fysisk-helse/>
- xii <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/NOUer/2000/NOU-2000-2/8/6/1.html?id=356926>
- xiii http://www.samtiden.no/06_1/art3.php
- xiv http://www.samtiden.no/06_1/art3.php
- xv <http://no.wikipedia.org/wiki/Sosiologi>
- xvi <http://no.wikipedia.org/wiki/Sosiologi>
- xvii Nasjonalt råd for ernæring, 2011. Side 12
- xviii Dalland, O. 2007. Side 81
- xix Dalland, O. 2007
- xx Grønmo, 2004
- xxi Grønmo, 2004
- xxii http://snl.no/sml_artikkel/strukturert_intervju
- xxiii Dalland 2007, side 131
- xxiv http://no.wikipedia.org/wiki/Kvalitativ_metode
- xxv http://no.wikipedia.org/wiki/Kvalitativ_metode
- xxvi Grønmo, 2004
- xxvii http://no.wikipedia.org/wiki/Kvalitativ_metode
- xxviii http://no.wikipedia.org/wiki/Kvalitativ_metode
- xxix http://no.wikipedia.org/wiki/Kvalitativ_metode
- xxx <http://www.brodogkorn.no/kosthold/kostrad/maaltidsrytme/>
- xxxi <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>
- xxxii <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Publikasjoner/aktivitetshaandboka.pdf>
- xxxiii <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Publikasjoner/aktivitetshaandboka.pdf>
- xxxiv <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Publikasjoner/aktivitetshaandboka.pdf>
- xxxv <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Publikasjoner/aktivitetshaandboka.pdf>
- xxxvi <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/aktivitetshandboken/terapikapitler/Documents/kapittel-35-overvekt-og-fedme.pdf>
- xxxvii <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/aktivitetshandboken/terapikapitler/Documents/kapittel-21-depresjon.pdf>
- xxxviii <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/aktivitetshandboken/terapikapitler/Documents/kapittel-27-kreft.pdf>
- xxxix <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/aktivitetshandboken/terapikapitler/Documents/kapittel-23-diabetes-type-2.pdf>
- xl Mathjelpen for foreldre, 2012
- xli Ilstad, 2002
- xlii Mathjelpen for foreldre, 2012
- xliiii Gudem, B.B. 2011
- xliv Gudem, B.B. 2011
- xlvi Glein og Lødemel 2009 s. 97
- xlvii Mathjelpen for foreldre 2012
- xlviii Mathjelpen for foreldre 2012
- xlix Mathjelpen for foreldre 2012

¹ Nordstrand 2012
ⁱⁱ Nordstrand 2012