

KOST OG MOTION

Gruppe - Karina, Daniel, Daniel, Ole

TEMATISERING:

Vi ønsker at undersøge fokusgruppens forhold til kost og motion på MMD-studiet

Hvorfor: Forkert kost og motion kan påvirke indlæring osv.

DESIGN:

Fokusgruppen: Studerende

Vi vælger noter som dokumentation, ikke lyd/video-optagelse

Tips: Husk at nikke, stille opfølgende spørgsmål

Emneskift: Nu til noget andet

INTERVIEW:

KOST:

- 1 MADPAKKE - Fortæl om din sidste madpakke eller kantinebesøg (løsne op!)
- 2 FRUGT OG GRØNT - Sundhedsstyrelsen anbefaler 600 g frugt og grønt dagligt - er det noget du har med i dine overvejelser? Hvor meget grønt spiser du om dagen?
- 3 FISK OG FISKEPÅLÆG - 1-2 gange om ugen anbefales - hvor meget spiser du?
- 4 BRØD/PASTA/RIS - Gør du dig tanker om fuldkorn/grov/kerne?
- 5 FEDT - Handler du fedtfattigt ind / spiser du fedtfattigt?
- 6 SUKKER - Hvad spiser du af sukker-indholdigt mad i løbet af en dag?
- 7 VÆSKE- Fortæl om dit væskeindtag

MOTION:

- 8 MOTION - Hvilke former for motion dyrker du?
- 9 TID - Hvor lang tid bruger du på motion i løbet af den dag?
- 10 MOTIVATION - Hvad motiverer dig til at dyrke motion?
- 11 OVERSKUD - Føler du, at du har tid og overskud nok til motion?
- 12 APPS - Bruger du apps eller andre hjælpemidler i forbindelse med motion?
- 13 EVT. - Har du noget du brænder inde med?

Den gode interviewguide – uddrag:

<https://tovejs.dk/2018/04/26/interviewguide-del-1-faerre-spoergsmaal/>

INTERVIEWGUIDE 1

Kemi vigtig

Enkel, kort interviewguide - liste over spørgsmål

10-15 spørgsmål pr. time

Tid: 45min - 1,5 time

Plads til opklarende spørgsmål

INTERVIEWGUIDE 2

God interviewguide: Ikke direkte spørgsmål tidligt

Lad personen tale om emnet med egne ord først

F.eks. fortæl lidt om sidst du dyrkede motion (se emnet fra en anden vinkel)

Derefter direkte spørgsmål

INTERVIEWGUIDE 3

Konkrete spørgsmål: Hvilke former for motion dyrker du?

Diffuse spørgsmål: Hvorfor dyrker du motion?

Konkrete spørgsmål giver dybere indblik

Der skal flere konkrete spørgsmål til at erstatte et diffust

Brug PROMTS til at fastholde et vist niveau: Billeder, figurer, tekster, genstande

INTERVIEWGUIDE 4

RAMMEN (skal fremgå) om interviewet er vigtig for kvaliteten:

1 Velkomst (god og tryk stemning, forplejning, småsnak, vise på plads)

2 Præsentation af mig (ikke formel, afslappet grundstemning)

3 intro til selve interviewet

4 Evt. samtykke (må jeg bruge oplysninger bagefter, underskriv eller optag samtykke)

5 Afrunding (noget at tilføje? takke/gave, kontakt igen)

En interviewguide giver overskud til andet

SÅDAN FÅR DU DINE INTERVIEWPERSONER TIL AT SIGE MERE

Aktivere fåmælte personer:

Genovervej interviewtypen

Brug prompts som personen kan interagere med

Giv evt. medbestemmelse, så personen bliver mere tryk