

**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
Institutionen för mat, hälsa och miljö



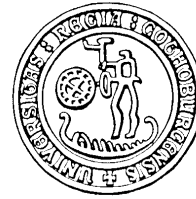
# **Ungdomars resonemang kring livsmedelsval**

**Förslag på hälsofrämjande förändringar av en fritidsgårds kafé**

**Emil Häger  
Sandra Norling**

**Magisteruppsats i hushållsvetenskap, 10p**  
Handledare: Christina Berg  
Examinator: Lena Jonsson  
Datum: Januari, 2007

**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
Institutionen för mat, hälsa och miljö  
Box 320, SE 405 30 Göteborg



Titel: Ungdomars resonemang kring nyttiga livsmedel  
Författare: Emil Häger och Sandra Norling  
Typ av arbete: Examensarbete 10p  
Handledare: Christina Berg  
Examinator: Lena Jonsson  
Linje/program/ev. kurs: Magisterutbildning  
Antal sidor: 35 exklusive bilagor  
Datum: Januari, 2007

### **Sammanfattning**

Främjandet av goda matvanor hos barn och ungdomar är ett viktigt folkhälsomål i Sverige och de offentliga miljöer där ungdomar vistas utgör betydande arenor för detta arbete. Om man ska hjälpa ungdomar att äta nyttigare är det också av betydelse att hänsyn tas till ungdomars egna åsikter gällande vad som påverkar deras matvanor.

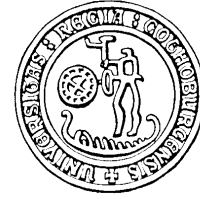
Syftet med detta arbete var att undersöka hur ungdomar som besöker en fritidsgård resonerar kring kafésortimentet och en eventuell förändring av detta. Målet var att med utgångspunkt från resultatet från fokusgruppsintervjuer ge förslag på förändringar i kaféet för att främja hälsosamma livsmedelsval. Totalt deltog 27 killar och tjejer mellan 13 och 23 år i undersökningen.

Resultatet visar att valmöjlighet, utbud, marknadsföring, personal, miljö samt ekonomisk styrning är viktiga faktorer för att ungdomar ska göra hälsosamma livsmedelsval. I en förändring av kaféet är det därför viktigt att man har ett brett, billigt och mättande utbud innehållande både nyttiga och onyttiga livsmedel. Sortimentet bör visas upp på ett sätt som inbjuder till köp och personalen ha en positiv inställning och uppmuntra hälsosamma matval. Särskilt tydligt i vår undersökning är att kafémiljön har mycket stark påverkan på ungdomars vilja att konsumera hälsosamma livsmedel. Ungdomarnas resonemang kring viljan att konsumera hälsosamma livsmedel visar på ett holistiskt synsätt varvid det enligt oss är väsentligt att ta hänsyn till flera faktorer om man ska lyckas med ett förändringsarbete.

**Nyckelord:** Matval, ungdomar, valmöjlighet, utbud, förändringsarbete

# **GÖTEBORG UNIVERSITY**

Department of Food, Health and Environment  
Box 320, SE 405 30 Göteborg



Title: Adolescents reasons about healthy food

Authors: Emil Häger och Sandra Norling

Type of paper: Diploma work 10p

Tutor: Christina Berg

Examinator: Lena Jonsson

Program/course: Master´s Degree

Number of pages: 35 excluding annexes

Date: January, 2007

## **Abstract**

Promoting good food habits among children and adolescents is an important public health objective in Sweden and the public environments where adolescents socialize are important arenas for this purpose. When helping adolescents to eat healthier it is also of great importance to listen to their own opinions regarding what influences their food habits.

The aim with this paper was to find out how adolescents who visit a youth recreation centre think about the café assortments and a possible change of this. The goal was to propose changes in the café to promote healthy food choices on the basis of the results from focus group interviews. A total of 27 guys and girls between 13 and 23 years of age participated in the survey.

The result shows that choice, assortment, marketing, personnel, environment and economical directions are important factors for adolescents in order to make healthy food choices. In a change of the café it is therefore important to have an extensive, cheap and filling assortment containing both healthy and unhealthy food. The assortment should be presented in a tempting way and personnel should have a positive attitude and encourage healthy food choices. Something that is especially clear after implemented survey was that the café environment has a very strong influence on adolescents will to consume healthy food. The adolescents thoughts about the will to consume healthy food indicates a holistic view hence it according to us is essential to take a variety of factors in account if one shall succeed with changing adolescents food habits.

**Keywords:** Food choice, adolescents, assortment

## **Innehåll**

<b>1. Inledning</b>	<b>4</b>
<b>2. Bakgrund</b>	<b>4</b>
2.1 Hälsöfrämjande arbete	4
2.2 Barn och ungdomars matvanor och livsmedelskonsumtion	5
2.3 Faktorer som påverkar livsmedelsvalet i skolan	9
2.4 Sammanfattning	14
<b>3. Syfte</b>	<b>15</b>
<b>4. Metod</b>	<b>15</b>
4.1 Miljöbeskrivning av den aktuella kommunen och fritidsgården	15
4.2 Urval och bortfall	16
4.3 Inbjudan och pilotstudie	17
4.4 Fokusgrupper	17
4.5 Etik	19
4.6 Analys	19
<b>5. Resultat</b>	<b>19</b>
5.1 Vad vill ungdomarna ha i kafésortimentet?	19
5.2 Ungdomarnas inställning till en eventuell förändring av kafésortimentet	21
5.3 Vad som är viktigt för att ungdomar ska vilja köpa nyttiga livsmedel i kaféet	22
5.4 Sammanfattning	24
<b>6. Diskussion</b>	<b>24</b>
6.1 Metoddiskussion	24
6.2 Resultatdiskussion	26
6.3 Förslag till förändring	29
6.4 Strategier att arbeta efter vid förändringsarbeten	31
<b>7. Referenser</b>	<b>33</b>
<b>Bilagor</b>	<b>37</b>

## 1. Inledning

Efter den senaste stora folkhälsoundersökningen som gjordes av socialstyrelsen i Sverige kan man konstatera att barn är en viktig grupp i folkhälsoarbetet (Socialstyrelsen, 2005). I Folkhälsorapporten 2005 (Socialstyrelsen, 2005) står det till exempel att antalet överviktiga skolbarn i Sverige har fördubblats från 1980-talets mitt fram till 2000/2001. Även om övervikt och fetma inte är lika vanligt i Sverige som i många andra europeiska länder och Amerika är ökningstakten nästan lika hög. Övervikten håller därför på att utvecklas till ett stort folkhälsoproblem och för att bromsa denna bland Sveriges befolkning och vända trenden krävs arbete för bättre kostvanor och då framförallt bland barn och ungdomar (Ågren, 2003). Även Rasmussen, Eriksson, Bokedal och Schäfer-Elinder (2004) understryker vikten av att satsa på barn och ungdomars kostvanor.

En undersökning av von Post- Skagegård m.fl. (2002) visar att vissa förändringar i matvanor sker mellan 15 och 21 års ålder då även konsumtionsfrekvensen av snabbmat ökar signifikant hos båda könen. Svenska kostundersökningar som genomförts på senare år visar att äldre barn och yngre vuxna är de grupper i befolkningen som äter mest onyttigt (Enghardt Barbieri, Pearson & Becker, 2003; Becker & Pearson, 1999). von Post-Skagegård m.fl. (2002) menar att om ungdomar ser fördelarna med att äta nyttigt kommer de ta till sig hälsofrämjande insatser i såväl skolan som samhället i stort. Förebyggande insatser som sätts in i tidig ålder kan enligt Socialstyrelsen (2005) ge särskilt långsiktiga effekter.

Genom folkhälsoplaneraren i en kranskommun till Göteborg fick vi veta att en ledare på en av fritidsgårdarna i kommunen sökte hjälp för att se över den kaféverksamhet som bedrivs i lokalerna. Då barn och ungdomars kostvanor enligt Ågren (2003) är ett viktigt målområde både på nationell och på lokal nivå ville man veta hur kaféet skulle kunna förändras för att verka mer hälsofrämjande. I kommunens folkhälsoplan under målområdet ”barn och ungdomar” står det att ”Serveringar, kiosker och automater i offentligt finansierade verksamheter ska underlätta och uppmuntra till goda matvanor”.

## 2. Bakgrund

Inledningsvis behandlas hälsofrämjande arbete och vad det innebär att arbeta hälsofrämjande. Därefter redovisas resultat från svenska kostundersökningar som gjorts under senare år gällande barn och ungdomars matvanor och livsmedelskonsumtion. Efter detta behandlas vetenskapliga artiklar och undersökningar faktorer som påverkar livsmedelsvalet i skolan.

### 2.1 Hälsofrämjande arbete

En komponent i folkhälsoarbeten är enligt Pellmer och Wramner (2001) det hälsofrämjande arbetet. Den hälsofrämjande insatsen karaktäriseras av att man förbättrar något, höjer individens livskvalitet och gör det lättare för dem att möjliggöra en hälsosam livsstil (Pellmer & Wramner, 2001). WHO:s definition av hälsofrämjande arbete är följande:

*Hälsofrämjande arbete är den process som ger individer möjligheter att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den. För att kunna nå ett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande måste individen eller gruppen kunna identifiera sina strävanden och bli medveten om dem, tillfredsställa sina behov och förändra eller bemästra miljön. Hälsa ska därför ses som en resurs i vardagslivet och inte som målet i tillvaron (Pellmer & Wramner, 2001, s. 21).*

Grunden för hälsoarbeten är enligt Rydqvist och Winroth (2004) att förstå interaktionen mellan den omgivande miljön och individen samt deras inverkan på varandra. Hanson (2004) menar att ett hälsofrämjande arbete behöver kopplas till de arenor där människor befinner sig i det dagliga livet och exempel på arenor som ges av Rydqvist och Winroth (2004) är idrottsföreningen och konstklubben. För att förstå arenatänkandet kan man se individen, gruppen, skolklassen, skolan etcetera som olika system vilka samverkar och påverkar varandra (Rydqvist & Winroth, 2004).

Neumark-Sztainer m.fl. (1999) skriver i en amerikansk artikel att näringsintaget under ungdomsåren är viktigt för hälsofrämjande på lång sikt och utvecklandet av de matvanor man har resten av livet. Enligt Wesslén (2000) beror detta på att värderingar som fastställs under ungdomsåren oftast kvarstår senare i livet. I en brittisk artikel av Licence (2004) framkommer det att det finns effektiva sätt att främja och skydda hälsa hos unga samtidigt som det fortfarande finns luckor i forskningen. Hanson (2004) skriver att den hälsofrämjande insatsen innefattar grundkriterier såsom att fokus ligger på att främja, att man ser till sammanhanget där arbetet ska ske samt att målgruppen känner delaktighet för att arbetet ska bli framgångsrikt.

## **2.2 Barn och ungdomars matvanor och livsmedelskonsumtion**

Här presenteras resultat från ett antal nordiska och svenska kostundersökningar vilka gjorts de senaste åren gällande barn och ungdomars matvanor och livsmedelskonsumtion. Resultaten redovisas separat för att göra sammanställningen så överskådlig som möjligt. Även om undersökningarna ”Riksmaten 1997-98” (Becker & Pearson, 1999) och ”Riksmaten för barn, 2003” (Enghardt Barbieri m.fl., 2003) endast har genomförts på vuxna respektive barn behandlas resultat från båda dessa för att ändå ge en fingervisning om ungdomars livsmedelskonsumtion. Därefter behandlas resultat från Svenska Tandläkarförbundets undersökningar gällande försäljningen av läsk och godis på högstadieskolor (Sveriges Tandläkarförbund, 2004; 2005). Slutligen beskrivs förändringen av matvanor under uppväxten.

### *2.2.1 COMPASS*

Den epidemiologiska undersökningen COMPASS (Rasmussen m.fl., 2004) initierades under 2000 i Stockholm läns sydvästra sjukvårdsområde och kartlade bland annat matvanor och övervikt bland 3548 ungdomar i årskurs åtta och nio.

I COMPASS fann man att flickor konsumerar frukt och grönsaker oftare än pojkar men att pojkar i större utsträckning än flickor har regelbundna matvanor. Detta visar sig bland annat genom att pojkar äter frukost och lunch fler skoldagar i veckan än flickor. De flesta ungdomarna äter sin lunch i skolmatsalen samt middag 4 till 5 skoldagar per vecka. För ett antal elever består lunchen av livsmedel såsom pizza, korv, godis och kakor.

Resultatet för mellanmålskonsumtionen visar att pojkar konsumerar fler mellanmål än flickor, både vad gällde nyttiga och onyttiga mellanmål. Nyttiga mellanmål innefattar exempelvis yoghurt, frukt, smörgås och mjölk medan godis, kakor, bullar, chips eller läsk räknas till onyttiga mellanmål. Nära 50 % av ungdomarna äter godis och/eller choklad mer än två dagar per vecka och 7 % av ungdomarna konsumerar dessa produkter dagligen. Läskkonsumtionen är större bland pojkar då 20 % av pojkarna och 12 % av flickorna dricker någon form av läsk dagligen.

Efter en statistisk analys av konsumtionsfrekvensen fick Rasmussen m.fl. (2004) fram hur stor del av ungdomarna som har hög, genomsnittlig eller låg konsumtion av nyttiga respektive onyttiga livsmedel. När resultaten sedan delas upp efter kön kan man se skillnader i konsumtionen av både nyttiga och onyttiga livsmedel. En större andel flickor än pojkar har en hög konsumtion av den nyttiga maten medan det är tvärtom när det gäller den onyttiga maten. Ungdomar med hög konsumtion av nyttiga livsmedel intar fler nyttiga mellanmål än de som har låg konsumtion av nyttiga livsmedel och samma samband finns mellan hög konsumtion av onyttiga livsmedel och antal onyttiga mellanmål som konsumeras per dag.

### *2.2.2 Riksmaten för barn*

Riksmaten för barn av Enghardt Barbieri m.fl. (2003) är en stor, svensk riksomfattande kostundersökning bland fyraåringar samt elever i årskurs två och årskurs fem från 56 kommuner. Totalt deltog 2435 barn i undersökningen. Nedan redovisas i korthet barnens konsumtion av olika livsmedel satt i relation till kön, ålder samt Svenska näringsrekommendationer (SNR).

Barnens intag av tillsatt socker är 13 till 14 energiprocent och enligt Svenska näringsrekommendationer (Livsmedelsverket, 2005) bör intaget av tillsatt socker inte vara högre än 10 energiprocent för att försäkra sig om en tillräckligt näringstät kost. Söta livsmedel konsumeras av barn ungefär 2 till 3 gånger om dagen och de största sockerkällorna är läsk, saft, godis, smaksatta mejeriprodukter, bullar, kakor och kex. Enghardt Barbieri m.fl. (2003) skriver att ungefär 25 % av barnens dagliga energiintag kommer från livsmedel såsom godis, läsk och snacks och att barnen dricker runt 2 dl saft eller läsk per dag. Mest läsk och saft dricks av barn i årskurs fem. Ovan nämnda livsmedel utgör tillsammans de största källorna av tillsatt socker och mättat fett. Barn i årskurs fem äter mer sällan än de yngre barnen bullar, kakor och kex men flickor i årskurs fem äter oftare dessa produkter än pojkar. Konsumtionen av snacks som till exempel chips, ostbågar och popcorn visar sig vara vanligare bland skolbarn än bland fyraåringar men det finns ingen skillnad mellan könen. Livsmedel som pizza och paj är vanligare bland de äldre barnen. Barnen får genom maten i sig stora mängder salt vilket ger ett intag som är dubbelt så högt som önskat.

Den rekommenderade konsumtionen av frukt och grönsaker för barn mellan fyra och tio år är 400 g per dag (Livsmedelsverket, 2005). Enligt Enghardt Barbieri m.fl. (2003) får barnen i undersökningen i sig ungefär hälften av den rekommenderade mängden frukt och grönsaker. Barn i årskurs fem äter mindre frukt, bär och grönsaker än de yngre barnen och endast 11 % av barnen i denna årskurs äter rekommenderad mängd frukt och grönsaker. Flickor i årskurs fem äter mer frukt och grönsaker än pojkar.

Undersökningen visar att energifördelningen av protein, fett och kolhydrater är bra men att typen av fett och kolhydrater inte är tillfredsställande. Barnens intag av mättat fett och socker är i allmänhet för stort samtidigt som de äter för lite fibrer och fleromättade fetter. Andelen mättat fett som konsumeras ligger nästan 50 % över rekommendationerna. Intaget av vitaminer och mineraler ligger för det mesta i enlighet med SNR.

Enghardt Barbieri m.fl. (2003) menar att den mest eftersträvarvärda förändringen i matvanor bland barn är en halverad konsumtion av godis, läsk, snacks och bakverk. Dessutom är det önskvärt med en 50 % ökning av frukt- och grönsakskonsumtionen så väl som ett byte från mättat fett till omättat fett. Barn bör lämpligen också minska intaget av salt och öka intaget av fibrer och vitamin D.

### 2.2.3 Riksmaten 1997-98

”Riksmaten 1997-98” (Becker & Pearson, 1999) är en uppföljning på en rikstäckande kostundersökning angående svenska hushålls livsmedelsutgifter och kostvanor (HULK) vilken genomfördes av Statistiska centralbyrån och Livsmedelsverket år 1989. Undersökningen Riksmaten 1997-98 som hade 1215 deltagare omfattade till skillnad från HULK endast vuxna mellan 18 och 74 år. Nedan redovisas en sammanfattning av deltagarnas i ”Riksmaten 1997-98” konsumtion av livsmedel i relation till kön och ålder. Intag i relation till SNR rapporteras också i korthet.

Drygt 90 % av deltagarna i undersökningen ”Riksmaten 1997-98” (Becker & Pearson, 1999) äter bullar och kex men konsumtionen är signifikant högre bland äldre män och kvinnor än hos yngre vuxna. Män och kvinnor under 35 år dricker signifikant mer läsk och saft än äldre åldersgrupper men konsumtionen är signifikant högst bland män och kvinnor under 25 år. Yngre män och kvinnor äter signifikant mer godis än äldre åldersgrupper. Konsumtionen av nötter, frön och snacks är också den signifikant högst bland yngre vuxna. 70 % av alla kvinnor och 57 % av alla män i undersökningen äter godis samt att 50 % av deltagarna äter pizza. Kvinnor under 35 år äter signifikant mer pizza än kvinnor över 55 år och män under 45 år äter signifikant mer pizza än män över 45 år.

Konsumtionen av grönsaker är låg i åldrarna 18-24 år bland både män och kvinnor. Kvinnor äter i genomsnitt en större mängd frukt än män och äldre individer äter större mängder frukt än yngre individer. Enligt en europeisk undersökning som Becker och Pearson behandlar i ”Riksmaten 1997-98” är svenskarnas konsumtion av frukt och grönsaker bland de lägsta i Europa.

Intaget av totalfett och mättat fett är något för högt i förhållande till SNR medan intaget av kolhydrater och fibrer är för lågt. Det är speciellt unga vuxna som har ett lågt fiberintag. Män kommer upp i ungefär 50 % och kvinnor 70 % av den dagliga rekommenderade konsumtionen på ett halvt kilo frukt och grönsaker. Vitamin- och mineralintag följer i stort sett SNR men kvinnor i fertil ålder har ett för lågt järnintag och ett natriumintag som överstiger gränsen för önskvärd högsta nivå.

Resultatet från Riksmaten 1997-98 visar att äldres matvanor i vissa fall är bättre än yngre vuxnas. Unga konsumerar mer ”moderna” livsmedel som till exempel pasta, ris pizza, godis, snacks och läsk medan äldre konsumerar mer ”traditionella” livsmedel såsom potatis, fisk och blodmat. Intaget av socker är högre än den övre satta gränsen på 10 energiprocent bland de yngre vuxna vilket enligt Becker och Pearson beror på en hög konsumtion av läsk, saft och sötsaker i denna åldersgrupp. Kvinnor har överlag bättre matvanor än män men näringsintaget är ganska lika för båda könen. Becker och Pearson anser att unga vuxnas låga konsumtion av frukt och grönsaker är något som behöver tas hänsyn till och att de inte verkar ta till sig kostbudskapet lika bra som de äldre. Vidare skriver Becker och Pearson att det totala fettintaget så väl som intaget av mättat fett är för högt medan fiberintaget är för lågt.

### 2.2.4 Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006

Rapporten ”Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006” (Danielson, 2006) grundar sig på en riksomfattande enkätundersökning riktad mot 4421 skolelever i årskurs fem, sju och nio. Denna undersökning har genomförts vart fjärde år sedan starten 1993 och då inte bara i Sverige utan i drygt 40 länder världen över. Resultatet från undersökningen visar att konsumtionen av frukt och grönsaker sjunker samt att konsumtionen av sötsaker och läsk ökar i takt med ungdomars stigande ålder. Detta konsumtionsmönster ses hos både pojkar och



flickor men en ökad konsumtion av läsk sker främst bland pojkar. Hos 11- till 15-åringar ser man att pojkar äter mindre nyttigt än flickor vilket bland annat visar sig genom att fler flickor än pojkar i dessa åldrar äter frukt och grönsaker dagligen. Resultatet visar vidare att andelen skolelever som äter frukost under vardagar och helger har minskat sedan undersökningarna startade. Danielson menar att frukosten räknas som den viktigaste måltiden på dagen. Andelen som äter frukost dagligen minskar med åldern och flickor äter i mindre utsträckning än pojkar frukost dagligen.

### *2.2.5 Götaälvstudien*

I resultatet av en västsvensk undersökning om matvanor hos 7605 åttondeklassare kan man se att grönsakskonsumtionen är låg medan konsumtionen av sötsaker är hög. Flickor äter grönsaker oftare än pojkar som i sin tur konsumerar läsk dagligen i större utsträckning än flickor. Måltidsmönstret är jämnare hos pojkarna än hos flickorna då en större andel pojkar än flickor äter frukost, lunch och middag dagligen. Pojkar kompenserar dessutom utelämnade huvudmåltider i större utsträckning än flickor. Ersättningen till den missade måltiden utgörs då ofta av snacks eller snabbmat (Höglund, Samuelson & Mark, 1998).

### *2.2.6 Försäljning av läsk och godis på högstadieskolor*

Sveriges Tandläkarförbund genomförde under hösten 2004 en undersökning där de kartlade försäljningen av läsk och godis på 23 % av Sveriges högstadieskolor (Sveriges Tandläkarförbund, 2004). Man fann att mer än hälften av de undersökta skolorna sålde läsk och/eller godis i skolkaféet. Många av de skolorna som inte sålde godis och/eller läsk sålde andra sockerrika varor som till exempel kakor, saft och chokladdrycker. Hösten 2005 undersökte Sveriges Tandläkarförbund återigen försäljningen av läsk och godis på 63 % av högstadieskolorna i landet (Sveriges Tandläkarförbund, 2005). Man fann då att färre skolor säljer läsk, godis och andra sötsaker jämfört med undersökningen 2004. Dessutom har nästan alla skolor frukt, smörgåsar, mjölkprodukter eller andra osötade produkter i sitt sortiment och 71 % av kafeterierna har förändrat sitt utbud det senaste året.

### *2.2.7 Förändring av matvanor under uppväxten*

I en svensk undersökning med 208 deltagare studerade von Post- Skagegård m.fl. (2002) hur ungdomars matvanor förändras från 15 fram till 21 års ålder. Förändringarna rör bland annat en minskad konsumtion av potatis, morötter, korv och glass samt en ökad konsumtion av grönsaker, pasta och kaffe. Resultatet visar också på vissa skillnader mellan könen då kvinnor minskar konsumtionen av ost och kött samtidigt som män minskar konsumtionen av godis och frukt. von Post- Skagegård m.fl. anser att förändringarna i matvanor har två orsaker. Dels beror förändringarna på att livsstilen förändras markant under uppväxtåren och dels på att allmänhetens syn på intaget av fett ändrades under de år som undersökningen pågick.

Lien, Jacobs och Klepp (2002) kom i sin norska undersökning på 924 ungdomar fram till att kostintag vid 15 års ålder är starkt sammankopplat med kostvanor vid 21 års ålder. I en annan artikel baserad på samma undersökning behandlar Lien, Lytle och Klepp (2001) stabiliteten i matvanor bland 14- till 21-åriga norska tonåringar. Av resultatet framkommer att fruktkonsumtionen faller markant bland både flickor och pojkar från 14 till 21 års ålder. Förändringen sker främst i åldrarna 14 till 16 år. Läskkonsumtionen ökar trefaldigt bland pojkar i åldrarna 14 till 18 år och femfaldigt bland flickor mellan 14 till 21 år (Lien m.fl., 2001).

## 2.3 Faktorer som påverkar livsmedelsvalet i skolan

Nedan följer först en redogörelse av vad ungdomar själva har för uppfattningar om vad som påverkar deras matval. Efter det ges en beskrivning av hur matutbudet i skolan påverkar elevers matbeteenden och slutligen behandlas interventioner vilka genomförts i offentliga miljöer för att främja goda matvanor hos barn och ungdomar. Till största delen behandlas utländska undersökningar då det finns ont om vetenskapliga artiklar gällande svenska kostinterventioner riktade mot ungdomar.

### 2.3.1 Ungdomars egna uppfattningar

Neumark-Sztainer, Story, Perry och Casey (1999) genomförde fokusgruppsdiskussioner bland 141 amerikanska skolungdomar i åldersintervallen 12 till 14 år och 15 till 19 år. Ungdomar delades in i grupper baserat på årskurs och kön. Det visar sig att ungdomarna har liknande svar om vad som påverkar deras matval och matbeteenden oavsett ålder och kön men att äldre ungdomar äter ute oftare då de har lättare att ta sig runt, har mer att göra samt en större önskan att vara självständiga. Hunger, starkt begär efter viss mat, hur aptitlig maten är (främst smak), tidsaspekter och bekvämlighet är enligt Neumark-Sztainer m.fl. (1999) de starkaste påverkansfaktorerna på ungdomarnas val av mat. På andra plats hamnar faktorer såsom tillgänglighet och föräldrars påverkan (till exempel matinköp, religion, kultur och familjerelationer) samt situationsspecifika faktorer som till exempel vem de är med när matvalet görs (vänner, familj) och när matvalet görs (tid på dagen).

Ungdomarna menar att de vid hunger vill ha mat som går snabbt att få tag i och som mättar ett tag. Om de känner ett begär efter någon specifik mat letar de upp denna även om de inte är särskilt hungriga. När det gäller hur aptitlig maten är visar sig smak och utseende vara de mest avgörande faktorerna för valet av mat. Ett exempel är att bananerna i kafeterian påstås vara täckta med bruna fläckar och att man bara äter bananer som är gula med kanske en eller två prickar på. Då smaken är en väldigt viktig faktor vid valet av mat menar ungdomarna att de hellre äter snabbmat än nyttigare alternativ (frukt, grönsaker och mat med mindre fett) eftersom snabbmat anses godare. Andra faktorer som påverkar ungdomars matval är till exempel hur väl de känner till maten, tillagning, lukt, variation samt hur bra olika livsmedel i maten "passar ihop". Tidsaspekten är av betydelse för matval eftersom ungdomarna vill sova längre på mornarna, inte orkar stå i lunchkön samt anser att det går snabbare att köpa mat på snabbmatsrestauranger (Neumark-Sztainer m.fl., 1999).

När det gäller bekvämlighet väljer ungdomarna mat som går snabbt att tillaga och hitta, är lätt att ta med sig samt inte kräver att man städar upp efteråt. Några ungdomar nämner att de skulle äta frukt och dricka juice om det fanns framme på bordet men inte om de själva är tvungna att anstränga sig genom att hämta dem i kylskåpet. Vissa ungdomar menar att frukt och grönsaker ibland kan vara svårare att "fixa" då frukt ofta måste skalas och grönsaker tillagas. När det gäller tillgänglighet på mat sa ungdomarna att de sällan beställer sallad eller mjölk i snabbmatsrestauranger eftersom det inte finns tillgängligt samt att konsumtion av dessa produkter inte främjas. De sa vidare att nyttigare produkter inte är lika synliga som andra alternativ och att paketpris på måltider marknadsförs med läsk och inte med mjölk eller juice. Vid de tillfällen som sallad finns tillgängligt är ungdomarna oroliga över kvalitén. De menar att den frukt som finns tillgänglig i skolans kafeteria ofta är skadad, att grönsakerna ser oaptitliga ut samt att kön till de nyttigare matalternativen ofta är alldeles för lång (Neumark-Sztainer m.fl., 1999).

På frågan om pris sa ungdomarna att de gillar snabbmat eftersom det är billigt samt att de kan bli mätta till ett lågt pris. De uttryckte även att det är dyrare att köpa mjölk än läsk på snabbmatsrestauranger samt att det är dyrare att äta på restauranger som serverar nyttigare mat. Det som ungdomarna anser skulle göra det lättare för ungdomar att äta nyttigare mat är framförallt att få nyttig mat att smaka bra och se godare ut. Exempel på detta är till exempel att se till så mjölken är kall och servera frukt utan fläckar. Ytterligare ett förslag är att grönsakerna kan blandas i maten så att de inte syns. Vissa ungdomar sa att det enda sättet att få dem att äta bättre är om nyttiga alternativ är det enda som finns tillgängligt eftersom de anser att ungdomar väljer mat med högt socker- eller fettinnehåll om det går. Ungdomarna tycker också att man kan ändra sortimentet i skolkafeterian till mat som ungdomarna bör äta samt göra frukt, grönsaker och mjölkprodukter mer tillgängliga och bekväma att välja. Ungdomarna menade nämligen att nyttigare alternativ inte finns i varumaskiner eller i snabbmatsrestauranger. Vidare ansåg ungdomarna det viktigt att inte tvinga någon att äta en viss sorts mat då detta kan leda till att man inte kan tänka sig att äta denna mat längre fram i livet (Neumark-Sztainer m.fl., 1999).

### *2.3.2 Utbudet i skolan*

I "Nordic Plan of Action" (Nordic Council of Ministers, 2006) under rubriken "Barn och ungdomar" står det att en av de viktigaste faktorerna för att förbättra matvanor är lättillgänglighet av hälsosam mat. Vidare står det att skolor och andra dagtidsinrättningar är viktiga miljöer när det gäller att påverka barns matvanor. I dag finns det i alla nordiska länder olika typer av utbildningar gällande hälsosamt ätande och då främst i form av hemkunskapslektioner. I Sverige och i andra nordiska länder fokuserar man på att se till så de måltider som serveras i till exempel skolan håller en hög kvalitet. De nordiska länderna har utformade riktlinjer med rekommendationer för näringskvalitén på skolmaten och det är vanligt att man främjar tillgången på frukt och grönsaker i skolor och andra dagtidsinrättningar (Nordic Council of Ministers, 2006).

I Norge har man gjort en ekonomisk analys som visar att det är kostnadseffektivt att införa gratis frukt i skolan. Där framkommer att fri frukt i skolan är en effektiv metod för att öka den totala fruktkonsumtionen samt minska konsumtionen av snacks och sötsaker. Ansenliga resurser har tilldelats lokala projekt för att främja en hälsosam kost och förebygga övervikt och fetma (Nordic Council of Ministers, 2006).

Enligt en amerikansk artikel av Kubik, Lytle, Hannan, Perry och Story (2003) har skolmiljön en stark påverkan på elevers matbeteenden och de menar att många näringspecialister ifrågasätter om dagens skolmiljö stödjer och främjar utvecklingen av hälsosamt ätande. Matmiljön i skolan kan ha betydande effekt på ungdomars matval eftersom en stor del av det dagliga energiintaget intas i skolan (French, Story, Fulkerson & Gerlach, 2003; French, Story, Fulkerson & Hannan, 2004; French, 2005). Konkurrerande mat såsom kakor, godis, pizza, hamburgare och pommes frites från bland annat varuautomater och skolkaféer utgör en stor del av högstadieelevers matinköp i skolan och innehåller ofta mer fett än den vanliga skollunchen (French m.fl., 2003; French, 2005; Fulkerson, French & Story, 2004). French m.fl. (2003) och Kubik m.fl. (2003) skriver att fruktjuice existerar i mycket mindre skala än läskedrycker i skolan samt att frukt sällan finns tillgängligt.

När barn blir äldre får de enligt en amerikansk artikel av Cullen och Zakeri (2004) ofta tillgång till snackserveringar och kiosker vilka inte finns i grundskolan. Kubik m.fl. (2003) skriver att om elever utsätts för ohälsosam mat under hela skoldagen påverkar detta även matval som görs utanför skolan. Neumark-Sztainer, French, Hannan, Story och Fulkerson

(2005) och Kubik m.fl. (2003) menar att tillgången till à la carte program i skolan kan associeras med en lägre konsumtion av frukt och grönsaker samt ett högre energiintag från mättat fett. Elever på skolor utan dessa program äter enligt Kubik m.fl. mer frukt och grönsaker samt att fler av dem har ett totalt fettintag som är i enlighet med rekommendationerna.

Resultatet från Neumark-Sztainers m.fl. (2005) undersökning på 20 amerikanska högstadieskolor visar att eleverna i genomsnitt köper snacks en gång i veckan och läsk en och en halv gång i veckan från skolans varuautomater. Elevers inköp av snacks och sötsaker från varuautomater ökar också med antal tillgängliga automater vilket även Kubik m.fl. (2003) fann i sin undersökning på 598 skolungdomar. Både Kubik m.fl. och Neumark-Sztainer m.fl. (2005) kom fram till att antalet tillgängliga varuautomater med snacks i sin tur kan associeras med en lägre fruktkonsumtion då elever troligen hellre väljer snacks från maskinerna än frukt. Kubik m.fl. (2003) undersökning visar även att de flesta drycker som erbjuds och säljs i skolan är läskedrycker eller andra drycker med tillsatt socker. Lien m.fl. (2002) från Norge skriver också att läskedrycker ersätter andra mer näringsrika drycker såsom mjölk och fruktjuice.

Neumark-Sztainer m.fl. (2005) anser att skolan erbjuder en miljö där det är möjligt att öka tillgången på en rad hälsosamma och tilltalande maträtter samt minska tillgången på näringsfattig, fett- och sockerrik mat. Vidare menar Neumark-Sztainer m.fl. (2005) att åtgärder som till exempel att begränsa vad som säljs i skolans varuautomater också kommer att minska elevers inköp av dessa varor. Kubik m.fl. (2003) tycker i sin tur att kraft måste läggas på att främja hälsosamma matval genom att se till att det finns fler hälsosamma matvaror tillgängliga för elever att välja bland.

Kubik m.fl. (2003) anser det intressant att den negativa förändringen i amerikanska skolmiljön gällande maten inträffar samtidigt som man medvetet försöker förbättra populationens näringsstatus gällande konsumtionen av frukt, grönsaker och fett. Detta stöds av French m.fl. (2003) och Probart, McDonnell, Hartman, Weirich och Bailey-Davis (2006) vilka även belyser problematiken i att den konkurrerande mat som elever erbjuds i skolan ofta har ett lågt näringsinnehåll. Kubik m.fl. (2003) skriver att ohälsosamma matvanor är det mest förekommande riskbeteendet för kronisk sjukdom bland ungdomar mellan 12 och 17 år. Licence (2004) och Kubik m.fl. (2003) anser det vara viktigt att hälsofrämjande arbeten börjar redan i låg ålder men att det även finns belägg för att skolbaserade interventioner är framgångsrika bland äldre barn. Vid interventioner som ämnar främja hälsosamt ätande bland ungdomar är det enligt Kubik m.fl. viktigt att man inte bara ser till skolan utan också till andra vanliga mötesplatser där de intar mat.

### *2.3.3 Slutsatser av interventioner*

Den definition av begreppet "intervention" som ges i Nationalencyklopedin (2006a) är att det är ett vetenskapligt samlingsbegrepp vilket omfattar förebyggande eller behandlande åtgärder. Begreppet "interventionsundersökning" definieras i sin tur som en term för en vetenskaplig undersökning där verkningarna av någon åtgärd prövas (Nationalencyklopedin, 2006b).

Eftersom det finns få vetenskapliga svenska kostinterventioner riktade mot ungdomar behandlas utländska undersökningar. Mielck m.fl. (2002) och Licence (2004) bekräftar att det är svårt att hitta europeiska interventionsundersökningar gällande barn och ungdomars hälsovanor då de flesta har genomförts i Amerika. Mielck m.fl. (2002) skriver att ett problem med användandet av amerikanska undersökningar är att det råder stora skillnader mellan

Amerika och västeuropeiska länder. Det är alltså inte klart i vilken mån amerikanska undersökningar kan översättas till västerländska förhållanden (Mielck m.fl., 2002). Ytterligare ett problem med användandet av utländska undersökningar är att Sverige enligt Burström m.fl. (2002) har bättre socioekonomiska förhållanden än många andra länder. Om man ser till de svenska undersökningar som granskas i denna litteraturstudie kan man ändå se att dessa visar liknande resultat som utländska undersökningar. Dessutom hävdar Wesslén (2000) att svenska matbeteenden förväntas vara tämligen lika dem i Amerika, Europa och Australien. De interventioner som presenteras nedan har gemensamt att de är utformade för att främja goda matvanor hos barn och/eller ungdomar genom att lägga fokus på uppmuntran, tillgänglighet och pris.

I en svensk interventionsstudie på 228 åttondeklassare av Prell, Berg, Jonsson och Lissner (2005) undersöktes vilken effekt två olika interventioner har på fiskkonsumtionen och kunskapen om fisk hos skolungdomar. Båda interventionerna innebar en förändrad tillredning av fiskmåltider, ökad valmöjlighet och marknadsföring av fiskmåltider i skolmatsalen. Den ena interventionen innefattade förutom förändringar i skolmatsalen även en teoretisk del där eleverna fick undervisning om fisk och nutrition integrerad i hemkunskapen. Resultatet visar att elever som får både förändringar i skolmatsalen och undervisning i hemkunskapen ökar sin konsumtion av fisk. Ökningen är dessutom signifikant högre i interventionsgruppen än i kontrollgruppen. Liknande ökning råder med elever som endast får förändringar i matsalen men skillnaden mot kontrollgruppen är i detta fall inte signifikant. I båda interventionsgrupperna visar det sig att deltagarnas kunskaper om fisk ökar och att skillnaderna mot kontrollgruppen är signifikanta. Kunskaperna ökar dock mest bland de som får både matsalsförändringar och undervisning. Av resultatet drar Prell m.fl. (2005) slutsatsen att förändringar i matsalen kombinerat med undervisning leder till förändringar i skolungdomars matintag. Enbart förändringar i matsalen tycks också påverka både konsumtion och kunskap, om än i mindre utsträckning.

Seymour, Lazarus Yaroch, Serdula, Michaels Blanck och Kahn (2004) gjorde en genomgång av 38 kostinterventioner som genomfördes i Amerika mellan 1970 och 2003. Majoriteten av de interventionsundersökningar som har miljöfaktorer som angreppspunkt lyckas antingen öka försäljningen av utvalda livsmedel eller få igenom önskad förändring av matintag. Interventioner som genomförs på arbetsplatser och vid universitet visar sig vara mer framgångsrika än de som utförs på restauranger och i livsmedelsbutiker. Detta kan enligt Seymour m.fl. bero på att det oftast finns ett begränsat antal inköpsställen på arbetsplatser och universitetet och att interventionerna därmed får liten konkurrens från andra försäljningsställen. Nästan alla interventioner som Seymour m.fl. bearbetade använde sig av någon sorts informationsstrategi och de flesta hade information som enda strategi. För att interventioner som enbart använder informationsstrategi ska vara framgångsrika krävs att varje individ gör ett aktivt val i linje med interventionens syfte. Med interventioner som istället riktar sig mot innehållet i maten kan man uppnå förändringar utan att individen behöver göra ett aktivt val. Seymour m.fl. menar att interventioner där onyttiga livsmedel byts ut mot nyttiga livsmedel kan vara mer framgångsrika än interventioner där man påpekar att vissa livsmedel är nyttigare. Detta för att nyttiga livsmedel enligt Seymour m.fl. inte associeras med smakfulla livsmedel.

Cullen, Watson, Zakeri och Ralston (2005) genomförde en intervention på tre olika skolor i Amerika där de tog bort efterrätter, godis, söta drycker och pommes frites från skolans snacksserveringar. Resultatet visar att konsumtionen av söta drycker från snacksserveringar minskade men att inköpen av bland annat snacks och söta drycker från skolans varuautomater ökade. Detta gör att konsumtionen av dessa livsmedel inte förändrades nämnvärt. Den slutsats som Cullen m.fl. drar från undersökningen är att förändringar måste införas i alla matmiljöer så att elever inte bara kan byta källa till sötsaker, snacks och liknande.

En interventionsundersökning som genomfördes på 26 lågstadieskolor i Amerika ämnade öka lågstadie barns frukt och grönsakskonsumtionen under skollunchen (Perry m.fl., 2004). I interventionsskolorna uppmanade matsalspersonalen eleverna att äta frukt och grönsaker genom positiva kommentarer samt ett stort och varierat sortiment. Utöver detta presenterades frukt och grönsaker attraktivt och man hade dessutom regelbundna evenemang som även de syftade till att uppmantra eleverna att äta frukt och grönsaker. När man efter två år observerade deltagarna kunde man se en signifikant ökning av den sammanlagda frukt- och grönsakskonsumtionen i interventionsskolorna jämfört med kontrollskolorna. Skillnaderna var dock mindre än väntat och berodde endast på en högre fruktkonsumtion. Uppmuntran och tillgång visar sig ha ett positivt samband med konsumtionen av frukt.

Den interventionsundersökning som James, Thomas, Cavan och Kerr (2004) genomförde på sex skolor i Storbritannien ämnade minska läskdrickandet med hjälp av positiva hälsofrämjande budskap som till exempel att tala om för barnen att de kan förbättra sitt välbefinnande genom att undvika läsk. Istället för att rätt ut säga åt barnen att inte dricka läsk uppmanar man dem att dricka vatten om de är törstiga. Resultatet visar att barnen i interventionsgruppen efter ett års tid dricker mindre läsk samt att både kontroll- och interventionsgruppen ökar sitt vattenintag.

En amerikansk interventionsundersökning riktad mot 598 skolelever visar att intaget av vatten på flaska ökar bland barn på mellanstadiet om det finns tillgängligt i snacksserveringarna (Cullen & Zakeri, 2004). Cullen och Zakeri tror att tillgång på flaskvatten i serveringarna kan vara orsaken till att läskkonsumtionen minskar. Det vill säga att barnen väljer att köpa vatten istället för läsk. Författarna skriver vidare om andra amerikanska undersökningar som pekar på att en ökad tillgång på frukt och grönsaker i skolan kan associeras med en större konsumtion av dessa livsmedel.

French m.fl. (2004) genomförde prisreduktions- och tillgångsinterventioner på 20 amerikanska skolor för att främja matval med lägre fettinnehåll bland skolelever mellan 11- och 16års ålder (TACO-studien). Genom att sänka priset på och öka tillgängligheten av lättare versioner av à la carte mat och snacks i skolkaféer kan man se en ökad försäljning av dessa. French (2005) skriver om en prisintervention som hon genomförde på två amerikanska skolkaféer där man sänkte priset på frukt och morötter. Resultatet visar att försäljningen av färsk frukt blev fyra gånger så stor och morotsförsäljningen två gånger så stor under tiden för interventionen. French (2003) menar att små prishöjningar på fetare mat kan vara en framgångsrik metod för att på längre sikt främja hälsosamma matval. Speciellt på platser såsom skolkaféer där matvalen är begränsade och där konsumenten inte har så många andra alternativ än att äta maten som finns på plats. Sorensen, Linnan och Hunt (2004) kom efter en genomförd intervention på ett amerikanskt kafé fram till att prisreduktioner i kombination med ökad tillgänglighet leder till en ökad konsumtion av frukt och grönsaker.

Glanz och Hoelscher (2004) granskade ett antal interventioner som genomfördes i amerikanska verksamheter såsom restauranger, snabbmatsrestauranger, kaféer och cateringfirmor. Exempel på framgångsrika interventioner för att främja hälsosamma matvanor är enligt Glanz och Hoelscher de som innefattar ökad tillgänglighet, reducerat pris och hälsofrämjande information. De skriver vidare att många interventioner med fokus på att höja frukt- och grönsakskonsumtionen hos individer och grupper visar en betydande ökning av frukt och grönsakskonsumtion. Prisinterventioner kan innefatta ett sänkt pris på maträtter som innehåller rikligt med frukt- och grönsaker medan interventioner i form av hälsofrämjande information kan innebära att man genom reklam uppmuntrar hälsosamma matval.

Neumark-Sztainer m.fl. (1999) skriver att det vid utvecklandet av interventioner för att förbättra ungdomars matvanor är viktigt att ta hänsyn till de faktorer som ungdomar själva anser påverka deras matvanor samt ge förslag på hur man ska kunna hjälpa dem att äta nyttigare. Neumark-Sztainer m.fl. skriver vidare att de mest väsentliga om man vill ändra ungdomars näringsstatus är att angripa miljöfaktorer som till exempel att öka tillgången på nyttig mat och göra det bekvämt för ungdomar att äta nyttig mat.

## **2.4 Sammanfattning**

Då övervikten håller på att utvecklas till ett stort folkhälsoproblem i Sverige är främjandet av goda matvanor hos barn och ungdomar ett viktigt målområde och de offentliga miljöer där ungdomar vistas betydande arenor. En rad större kostundersökningar gällande livsmedelskonsumtion och matvanor visar på att konsumtionen av framförallt frukt och grönsaker hos barn och yngre vuxna bör öka och konsumtionen av godis, läsk, snacks och snabbmat minska. Av den tidigare forskning som behandlas framkommer bland annat att hunger, bekvämlighet, tillgång, pris och uppmuntran är några av de starkaste påverkansfaktorerna för ungdomars matval. Tidigare forskning visar också att ungdomar är benägna att förändra sina matvanor och om de ser fördelar med att äta nyttigt kommer de lättare ta till sig hälsofrämjande insatser i samhället. Kostintag under ungdomsåren visar sig också vara starkt sammankopplat med framtida matvanor. Den mat som ungdomar har tillgång till under skoldagen vid sidan om skolbespisningen påverkar ungdomars matvanor i negativ riktning. Eftersom ungdomar spenderar större delen av dagen i skolan krävs åtgärder för att begränsa inköp av konkurrerande mat, snacks och godis under skoldagen. Det är viktigt att man i arbetet för att främja goda matvanor inte endast ser till skolan utan också till andra för ungdomar vanliga mötesplatser.

Interventioner som lägger fokus på tillgång, pris och uppmuntran enskilt eller i kombination med varandra är i många fall framgångsrika vid främjandet av goda matvanor hos barn och ungdomar. Detta genom att man till exempel ökar tillgången och minskar priset på nyttiga livsmedel eller minskar tillgången och ökar priset på onyttiga livsmedel. Interventioner som genomförs i miljöer där det råder liten konkurrens från andra försäljningsställen är mer framgångsrika än de som genomförs i miljöer med närliggande konkurrenter. Interventioner där man inte klargör att de livsmedel som säljs är nyttiga visar sig också vara lyckade. Slutligen är det viktigt att hänsyn tas till de faktorer som ungdomar själva anser påverka deras matvanor och ge förslag på hur man kan hjälpa dem att äta nyttigare. Detta leder oss in på syftet med den aktuella undersökningen.

### **3. Syfte**

Syftet är att undersöka hur ungdomar som besöker en fritidsgård resonerar kring kafésortimentet och en eventuell förändring av detta. Målet är att med utgångspunkt från resultatet ge förslag på förändringar i kaféet för att främja hälsosamma livsmedelsval. Syftet preciseras med hjälp av följande frågeställningar:

- Vad vill ungdomarna ha i kafésortimentet?
- Hur ställer sig ungdomarna till en eventuell förändring av kafésortimentet?
- Vad är enligt ungdomarna viktigt för att de ska vilja köpa och äta nyttiga livsmedel i kaféet?

### **4. Metod**

Den metod som användes var av kvalitativt slag då dessa metoder tidigare har visat sig effektiva för att undersöka matval bland ungdomar (Neumark-Sztainer m.fl., 1999). Det var viktigt för oss att ungdomarna som besökte kaféet kände sig hörda och delaktiga eftersom delaktighet enligt Hansson (2004) är en central del i hälsofrämjande arbeten. Valet föll på fokusgrupper då denna metod enligt Bryman (2004) och Wibeck (2000) passar bra för att undersöka ungdomarnas resonemang och ger möjlighet att under begränsad tid gå in på djupet i ett ämne.

#### **4.1 Miljöbeskrivning av den aktuella kommunen och fritidsgården**

Valet att genomföra undersökningen i den aktuella kommunen grundar sig i tidigare samarbete med kommunens folkhälsoplanerare. Genom denna fick vi kontakt med en fritidsledare som arbetar på en av kommunens fritidsgårdar. Han ville som tidigare nämnts ha hjälp med att se över den kaféverksamhet som bedrivs i deras lokaler till att bli mer hälsofrämjande.

År 2003 var 4 % av den aktuella kommunens 0- till 17-åringar födda utomlands vilket är lägre än genomsnittet i Sverige. I kommunen är fördelningen mellan könen jämt fördelat med en viss förskjutning åt fler killar. Den fritidsgård som undersökningen genomfördes på ligger centralt och i närheten av konkurrerande verksamheter såsom kaféer, närbutiker och restauranger. Fritidsgården har öppet för ungdomar i åldrarna 13 till 25 år fyra kvällar i veckan: onsdagar och torsdagar 17:00 till 21:00, fredagar 17:00 till 23:00 och lördagar 18:00 till 24:00. En enkät gällande fritidsvanor genomfördes år 2005 i den aktuella kommunen på 3826 ungdomar som gick i grundskolan (årskurs fyra till nio) eller i gymnasiet. Resultatet visar att av 1011 gymnasieelever är det 19 individer som besöker någon av de tre fritidsgårdarna en till två gånger i veckan och 16 som gör det tre till fyra gånger i veckan. Motsvarande siffror för de 2666 grundskoleelever som besvarade enkäten är att 280 besöker någon fritidsgård en till två gånger i veckan och 117 tre till fyra gånger i veckan.

Endast grundskoleeleverna tillfrågades hur många gånger i veckan de besöker just den aktuella fritidsgården. 232 av 2684 svarade att de går dit en till två gånger i veckan och 42 att de går dit tre till fyra gånger i veckan. Då denna fråga inte riktades till gymnasieelever finns det inte heller statistik över hur ofta gymnasieelever besöker just den aktuella fritidsgården.



Efter samtal med fritidsledare på fritidsgården där undersökningen genomfördes framkom att fritidsgården inte har så många besökare som går dit regelbundet och att besökarantalet är lågt överlag. Det framkom dessutom att det främst är killar som kommer till fritidsgården och att besökarna till stor del består av ungdomar som inte deltar i den riktade verksamhet som finns i kommunen. Fritidsgårdens lokaler innefattar förutom kaféet även en biograf, medieverkstad för filmproduktion samt lokaler för aktiviteter såsom biljard och bordtennis. I anslutning till kaféet finns även en scen med möjlighet till framträdanden av olika slag och ett antal datorer med Internetanslutning. De dagar som ordinarie verksamhet är stängd nyttjas kaféet på fritidsgården av andra ungdomsverksamheter såsom eventgruppen, filmgruppen och ungdomar med särskilda behov. Ungdomarna som tillhör dessa grupper ingår även i målgruppen för fritidsgårdens ordinarie verksamhet.

De som ansvarar för utbudet i kaféet är bland annat fritidsledarna och valet av varor baseras främst på vad leverantören har kampanj på och det som man tidigare sålde bra av. Detta resulterade i att man i nuläget främst säljer läskedrycker, smågodis, snacks och kaffedrycker. Enligt fritidsledarna är läskedrycker den vara som det köps in störst kvantiteter av då de har stor åtgång. Tidigare sålde man även toast samt mindre, färdiglagade varmrätter i form av piroger och Panpizza. Innanför kafédiskens finns ett fullt utrustat kök med kyl- och frysförvaring, diskmaskin, mikrovågsugn, spis, ugn samt diverse hushållsapparater. I dagsläget finns det ingen möjlighet att tillreda mer avancerade måltider på kaféet samt att det inte finns någon specifik person som alltid sköter kaféet. Kaféet bemannas istället av fritidsledarna vilka turas om med uppgiften.

#### **4.2 Urval och bortfall**

Fritidsledarna på fritidsgården fick i uppgift att välja ut och kontakta ungdomar inför fokusgrupperna eftersom de känner dem personligen. Innan fritidsledarna tillfrågade ungdomar om de ville delta i fokusgrupperna klagjorde vi vilka kriterier de skulle utgå ifrån. Först och främst skulle ungdomarna upplysas om att deltagandet var frivilligt och grupperna skulle utgöras av deltagare från olika verksamheter som nyttjar fritidsgårdens kafé. Därefter ombads fritidsledarna att i första hand tillfråga redan befintliga grupper till fokusgrupperna vilket enligt Wibeck (2000) kan ge inblick i de sammanhang där beslut fattas. Totalt ville vi genomföra fem fokusgrupper (inklusive pilotgrupp) med fyra till sex deltagare i varje. Wibeck menar att fyra till sex personer är ett lagom antal och genom att tillfråga ett minimum av fem personer till varje fokusgrupp minskade risken att antalet deltagare understeg fyra. Utöver detta skulle ledarna i den mån det gick välja ut grupper inom ett så litet åldersintervall som möjligt för att underlätta interaktionen i gruppen samt minska risken för expertmakt. För att konversationen inte skulle bli lidande tillfrågades endast svensktalande ungdomar. Framtagandet av grupperna samt slutliga gruppkonstellationer sammanställs i tabellen nedan (tabell 1).

Tabell 1. Gruppkonstellationer vid respektive fokusgruppsstillfälle

<b>Grupp</b>	<b>Urval</b>	<b>Slutlig gruppkonstellation</b>
Grupp 1	5 killar tillfrågades	5 killar
Grupp 2	6 killar tillfrågades men då 4 inte infann sig vid diskussionstillfället tillfrågades 4 ungdomar som vid aktuell tidpunkt befann sig på fritidsgården ifall de kunde tänka sig att delta	4 killar, 2 tjejer
Grupp 3	3 killar och 3 tjejer tillfrågades	3 killar, 3 tjejer
Grupp 4	6 ungdomar tillfrågades men av okänd anledning ställdes fokusgruppen in en timme före planerat genomförande. Istället tillfrågades 3 killar och 1 tjej som befann sig på fritidsgården om de kunde tänka sig att delta	3 killar, 1 tjej
Grupp 5	5 killar och 1 tjej tillfrågades	5 killar, 1 tjej

Samtliga deltagare i fokusgrupperna var besökare på fritidsgården och alla grupper utom en utgjordes av befintliga umgängesgrupper. Undantaget var den andra fokusgruppen där deltagarna kom från två olika umgängesgrupper. Om man gör en sammanfattning av grupperna kan man se att en av grupperna bestod av enbart killar medan det inte fanns någon ren tjejgrupp. Övriga fyra grupper var blandade där en var jämnt fördelad mellan könen och tre hade en majoritet av killar. Totalt sett deltog sju tjejer och tjugo killar i åldrarna 13 till 23 år. Vad gäller ålderskillnader var spridningen två år i den grupp som hade minst intervall och åtta år i gruppen med högst spridning.

### 4.3 Inbjudan och pilotstudie

För att minska risken för stort bortfall delade fritidsledarna i god tid före undersökningen ut en skriftlig inbjudan till de ungdomar som tackade ja till att delta i fokusgrupperna (Bilaga A). Denna inbjudan ämnade motivera ungdomarna till att vilja delta i undersökningen och innehöll en presentation av personerna bakom undersökningen, kort introduktion av ämnesområdet, syftet med fokusgruppsdiskussionen samt betydelsen av ungdomarnas deltagande för undersökningen som helhet. Vidare informerades ungdomarna i inbjudan om att allt material skulle behandlas konfidentiellt. Ungdomarna ombads att avsätta 60 minuter för fokusgruppsstillfället trots att beräknad tidsram för själva diskussionen var 30 minuter. Detta för att det inte skulle bli någon stress samt att det skulle finnas tid för fika och eventuella frågor. Inbjudan innehöll även våra kontaktuppgifter samt att ungdomarna ombads att höra av sig till oss i god tid om han/hon hade frågor eller av någon anledning inte ville/kunde delta.

En pilotstudie genomfördes för att ta reda på om frågorna i intervjuguiden täckte in ämnesområdet och uppfattades korrekt. Deltagarna i pilotgruppen valdes ut på samma sätt som deltagarna i övriga fokusgrupper. Då det visade sig att intervjuguiden fungerade tillfredsställande valde vi att inkludera materialet från pilotundersökningen i den verkliga undersökningen.

### 4.4 Fokusgrupper

En fokusgrupp innebär att en grupp individer samlas för att diskutera ett givet ämne under begränsad tid. Då vi i vår undersökning ville undersöka ungdomars resonemang är fokusgrupper enligt Bryman (2004) och Wibeck (2000) en lämplig metod som dessutom genererar mycket data på kort tid. Fokusgrupper kan genomföras med olika grad av strukturering beroende på vilken typ av ämne man som forskare är intresserad av att

undersöka. Då vi ville kunna studera argument och interaktioner i grupperna var ett ostrukturerat tillvägagångssätt att föredra (Bryman, 2004; Wibeck, 2000). Ostrukturerade fokusgrupperna innebär att moderatorn låter gruppen diskutera kring ett ämne så fritt som möjligt utan att ingripa förutom att tala om vad man vill behandla.

En intervjuguide (Bilaga B) utformades med faktorerna tillgång, pris och uppmuntran som utgångspunkt då dessa faktorer enligt behandlad litteratur är de mest framgångsrika i främjandet av goda matvanor bland ungdomar. Intervjuguiden fungerade som ett verktyg för att moderatorn enkelt skulle kunna se att alla områden täcktes in och att diskussionen hölls inom ämnets ramar. Samma intervjuguide användes i alla grupperna för att förutsättningarna skulle vara de samma oavsett grupp. Vi ville också i analysen kunna jämföra de åsikter som kom fram under samtalen i de olika grupperna. Intervjuguidens första fråga fungerade som inledningsfråga för att få igång diskussionen och ämnade inte bidra till resultatet (Wibeck, 2000).

Precis som Wibeck (2000) rekommenderar användes samma moderator vid samtliga fokusgruppstillfällen för att stärka reliabiliteten i undersökningen. Valet av moderator grundade sig i att en av författarna hade tidigare erfarenheter av arbete med ungdomsgrupper. Målet var att moderatorn skulle hålla en låg profil samt försöka ha en neutral och opartisk ställning i diskussionerna. Den andra författaren medverkade som observatör vid samtliga tillfällen och hade till uppgift att dokumentera viktiga aspekter av den ickeverbala kommunikationen. Denna innefattade till exempel ögonkast, minspel och kroppsspråk. Observatören hade även till uppgift att skriva ner nyckelord samt sköta praktiska detaljer såsom ljudupptagningsutrustning (Wibeck, 2000).

Fokusgrupperna pågick i ca 30 min och genomfördes vid tre olika datum i ett konferensrum på den aktuella fritidsgården. Valet att använda en lokal på fritidsgården grundade sig i att det skulle vara lätt för ungdomarna att ta sig dit och att det enligt Wibeck (2000) är bra om fokusgrupper genomförs i en miljö som är bekant för deltagarna. Vid varje tillfälle var vi där i god tid för att förbereda lokalen och kontrollera att ljudupptagningsutrustningen fungerade. Stolar till deltagare och moderator placerades ut runt ett ovalt bord medan stolen för observatören placerades vid sidan av för att denna inte deltog i diskussionen. Därefter dukades fika upp som en sorts ersättning för att ungdomarna tog sig tid att delta i fokusgrupperna. Fikan bestod vid samtliga tillfällen av vatten, kaffe, te, pepparkakor, äpplen och bananer som dukades upp på ett attraktivt sätt. Tanken var också att fikan skulle bryta isen och skapa en positiv atmosfär i grupperna.

Stimulusmaterial bestående av juice, äpple, morötter, drickyoghurt och banan ställdes fram innan deltagarna kom. Äpplen, morötter sköljdes av och lades tillsammans med bananen fram på tallrikar medan juice och drickyoghurt visades upp i sina originalförpackningar. Materialet exponerades på samma sätt vid samtliga fokusgruppstillfällen för att förutsättningarna skulle vara desamma. Tanken med stimulusmaterialet var att det skulle fungera som exempel på vad som skulle kunna finnas i kaféet efter en eventuell förändring. Vi ville också att det skulle väcka frågor och diskussion samt användas för att få igång diskussionen om den var på väg att avta (Wibeck, 2000). När ungdomarna kom till lokalen småpratade vi lite med dem för att de skulle känna sig avslappnade och välkomna (ibid.). När alla deltagarna var på plats informerades de återigen om att det som sades skulle spelas in varefter ljudupptagningen påbörjades och moderatorn inledde diskussionen.

## 4.5 Etik

I vår undersökning utgick vi från de fyra etiska huvudkraven vilka är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Stingerfonden, 1999). Deltagandet i undersökningen var frivilligt och deltagarnas samtycke inhämtades innan undersökningen inleddes. Ungdomarna hade även möjlighet att när som helst under undersökningens gång avbryta sitt deltagande om så hade varit fallet hade vi haft möjlighet att försöka motivera individen att fortsätta sitt deltagande i undersökningen. Deltagarna var inte helt anonyma eftersom vi som genomförde undersökningen samt resterande gruppdeltagare visste vem som sa vad. Deltagarna försäkrades om att ingen utomstående skulle få tillgång till ljudupptagningarna och gruppen ombads att hålla det som sades inom gruppen. Avslutningsvis erbjöds deltagarna att ta del av studiens resultat efter det att arbetet färdigställts (Stingerfonden, 1999).

## 4.6 Analys

Resultatet från fokusgruppsintervjuerna transkriberades ordagrant för att inget som sades skulle förbises och grupperna hölls isär genom att varje grupp tilldelades ett eget typsnitt. Transkriberingen och analysen påbörjades snart efter datainsamlingen för att fokusgruppsdiskussionerna skulle vara vad Patel och Davidsson (2003) uttrycker som ”färska i minnet”. Enligt Wibecks (2000) rekommendationer skrevs varje transkription ut i flera kopior där två var till för att klippa i och en för att ha kvar i sitt ursprungliga skick. För att ge mer djup åt materialet togs även kopior av de anteckningar som observatören gjorde under fokusgrupperna. Genom att ta hänsyn till både verbal och ickeverbal kommunikation kunde både det som sades och det som framkom genom till exempel kroppsspråk vägas in i tolkningen. Eftersom vi var två personer som gick igenom utskriften valde vi att på varsitt håll med hjälp av färgpennor markera vilka delar av diskussionerna som passade in under respektive frågeställning i syftet. Därefter klipptes transkriptionerna isär och sorterades in i olika ”temakuvert” (ibid.). Slutligen jämförde vi vad vi kommit fram till och gjorde tillsammans vissa justeringar innan materialet studerades ännu en gång. Detta för att säkerställa indelningen samt se till att ingen för resultatet viktig information förbises.

## 5. Resultat

Resultatet presenteras efter syftets tre frågeställningar. Frågeställningarna innefattar vad ungdomarna vill ha i kafésortimentet, ungdomarnas inställning till en eventuell förändring av kafésortimentet samt vad ungdomarna anser viktigt för att ungdomar ska vilja köpa nyttiga livsmedel i kaféet. Under varje frågeställning skildras ungdomarnas diskussioner samt vår tolkning av vad som sades. Utvalda citat redovisas för att tydligare gestalta vad ungdomarna tycker och hur de uttryckte sig gällande diskussionsfrågorna. Eftersom det i materialet inte gick att utläsa någon större skillnad i vad som sades i eller mellan grupperna oavsett ålder och kön hålls inte de olika grupperna isär i resultatpresentationen.

### 5.1 Vad vill ungdomarna ha i kafésortimentet?

När ungdomarna diskuterade fritt kring vad de ville ha i kafésortimentet framkom i samtliga grupper att man vill ha mer mättande och matiga alternativ än de som finns nu. Enligt ungdomarna är det svårt att bli mätt på godis även om det är gott och om man äter för mycket mår man illa vilket man inte gör av vanlig mat. Flera ungdomar uttryckte att de skulle gå direkt till fritidsgården istället för hem efter skolan om det fanns matigare alternativ i kafésortimentet.

*Man ska ju inte tvingas äta typ tjugo "salta S" bara för att man råkar vara hungrig.*

*Folk vill ju kunna köpa lunch här och lunch är ju någonting mer än, ja "salta S". Dom vill liksom kunna köpa sallader, dom vill kunna köpa något vegetariskt. Dom vill kunna köpa mackor.*

Förslag på mat som man vill ha är till exempel sallader, tacos och paj. Under samtliga fokusgrupper tog ungdomarna upp exemplet Panpizza vilket man tidigare sålde i kaféet. Det finns även en önskan om tillgång till olika sorters ljusa och grova brödalternativ. Baguetter med varierande fyllning är något som de flesta vill ha och denna fyllning kan till exempel bestå av köttbullar och rödbetsallad, potatissallad och rostbiff, kycklingröra samt enklare varianter med ost och paprika. Frukostmat och mellanmål i form av yoghurt och flingor finns även de med bland önskemålen som kom upp under diskussionerna.

Förutom den mat som nämns ovan tycker ungdomarna att kakor, bullar och andra bakverk är bra kafévaror. I alla grupper tog man upp att frukt bör finnas i sortimentet och de flesta sorter verkar vara omtyckta. Vid samtal kring stimulusmaterialet var moroten det enda livsmedel som man inte tror sig vilja köpa om det fanns i kafésortimentet. Man tror inte heller att andra ungdomar skulle tycka om det. Några ungdomar tycker att morötter är godare och mer attraktiva när de serveras i form av juice. När det kommer till drycker som ungdomarna tycker ska finnas till försäljning nämndes Cola och kaffe i alla grupper men även mjölk, juice och mineralvatten kom upp som förslag.

Av diskussionerna framkom att det är viktigt för ungdomarna med ett varierat sortiment där både nyttiga och onyttiga varor kan köpas. Det som framskyntade i ungdomarnas diskussioner är att nyttiga livsmedel för dem innefattar livsmedel med lågt fettinnehåll, light produkter, fullkornsprodukter, sockerfria produkter samt långsamma kolhydrater. Många konkreta exempel på frukter kom upp och exempel på dessa är äpplen, apelsiner, bananer, melon och kiwi. Andra produkter och livsmedel vilka ungdomarna klassar som nyttiga är yoghurt, vegetariska rätter, nötter, juice, hårt bröd, kyckling, flingor, räkor och grönsaker såsom paprika och broccoli. Från diskussionerna gick det att utläsa att onyttiga livsmedel enligt ungdomarna är snacks, sötsaker, läskedrycker, vitt bröd, bakverk samt fet mat som till exempel hamburgare och Panpizza.

Många tror att de själva och andra ungdomar inte kommer att köpa mat i kaféet om allt onyttigt tas bort och det enbart finns nyttiga alternativ. Önskan om ett varierat sortiment uttrycktes även genom att man pratade om flera olika varianter av liknande produkter som till exempel flera sorters småkakor och dryckesalternativ. Det framkom också att det bör finnas något för alla och att sortimentet ska innefatta både vegetariska alternativ och blandkost. Under diskussionerna pratade ungdomarna även om att ha någon form av buffé och de är överens om att sådan mat skulle ha stor åtgång. Förslagen sträcker sig från salladsbuffé till tacobuffé och man uttryckte en önskan att kunna komponera sin egen måltid.

*Men säg att du har en kyldisk så har du såhär. Här har du kyckling, här har du soltorkad tomat, här har du sallad, här har du fetaost, här har du vad som helst. Då kan du säga såhär: Jag vill ha en baguette med kyckling, soltorkad tomat, feta asså fattar du vad jag menar? Det vore helt enkelt, det vore coolt. Det går ju att variera fruktansvärt då.*

## 5.2 Ungdomarnas inställning till en eventuell förändring av kafésortimentet

Ungdomarna i samtliga fokusgrupper ställer sig, om än med vissa reservationer, positiva till en förändring av det nuvarande kafésortimentet till att innehålla mer nyttiga livsmedel. Denna positiva inställning verkar till stor del grunda sig i att ungdomarna uppfattar det nuvarande sortimentet som fantasilöst.

*Men jag tycker det är verkligen bra att dom tänker så. Liksom då förändrar dom lite på kaféet, då är det inte samma sak hela tiden. Då har dom ändrat på det liksom, då finns det mycket mer.*

Det framkom även att ungdomarna hyste förhoppningar om att eventuella förändringar till nyttiga livsmedel skulle medföra en rad positiva faktorer såsom större variation och möjlighet att köpa riktig mat när man är hungrig. I några grupper märktes ändå att det finns en oro över att det ska bli dyrt att handla i kaféet om sortimentet förändras. Detta eftersom man har uppfattningen att nyttiga livsmedel är dyrare än onyttiga. I en av fokusgrupperna var detta extra tydligt då man i diskussionen tog upp att tidigare förändringar förutom högre priser även medförde att uppskattade varor såsom juice och Panpizza togs ur sortimentet. Ungdomarna uttryckte dessutom missnöje över att deras åsikter och önskemål gällande kafésortimentet tidigare fallit för döva öron.

*(...) Dom byter ut massa saker hela tiden och så höjer dom priset på andra saker. Det blir ju bara sämre.*

Under diskussionens gång märkte vi att ungdomarna verkar vara ambivalenta gällande sådant som är nyttigt. Inledningsvis verkade ordet nyttigt ses som negativt bland de flesta deltagarna då man bland annat sa att fullkornsprodukter var äckliga och smakade bark. I nästa stund talade man positivt om nyttiga livsmedel och uttryckte att konsumtionen av dessa ger en känsla av att vara duktig.

*Man får bättre samvete om man vet att man äter nyttigt istället för att man vräker i sig massa onyttigheter när man är hungrig. Man mår bättre psykiskt på så sätt tycker jag i alla fall.*

I diskussionsgrupperna kom man fram till ett flertal förslag på nyttiga livsmedel som man vill ha i kafésortimentet och ingen har en odelat negativ inställning till dessa produkter. De flesta är snarare väldigt positiva. Den drickyoghurt som ingick i stimulusmaterialet är något som de flesta gärna vill ha i kaféet. Trots att det var ganska många som i början av diskussionen uttalade att de antagligen inte skulle handla i kaféet om sortimentet byttes ut uttryckte de efter en stunds diskussion att de mycket väl kan tänka sig nyttigare livsmedel om de finns tillgängliga. Hunger och mättnad var återkommande teman i diskussionerna och de flesta är överens om att man blir mättare på mat i form av nyttiga livsmedel än av snabbmat eller godis.

I många grupper kom man i diskussionen också fram till att det inte gör något om onyttiga livsmedel byts ut mot nyttigare motsvarigheter. I en grupp trodde deltagarna inte ens att de skulle reagera om vanliga produkter byts ut till fullkornsprodukter utan deras vetskap så länge det smakar bra.

### 5.3 Vad som är viktigt för att ungdomar ska vilja köpa nyttiga livsmedel i kaféet

Det framkom att många hade valt ett nyttigt alternativ framför ett onyttigt om det nyttiga var billigare men inte lika många kan tänka sig att köpa frukt så länge det finns godis till samma pris. Priset var en central del i diskussionen i samtliga grupper och ungdomarna visar sig vara prismedvetna och vet ungefär vad man får betala för en produkt på olika inköpsställen. Ungdomarna uttryckte att de inte har så mycket pengar att röra sig med varvid kostnaden för en produkt är en högst betydelsefull faktor för viljan att köpa nyttiga livsmedel. En skillnad så liten som en krona kan därför avgöra om ungdomarna köper sin mat i kaféet eller väljer att göra sitt inköp någon annanstans.

Tillgängligheten och bekvämlighet visade sig vara viktigt för att ungdomarna ska kunna tänka sig att köpa nyttiga livsmedel. Förutom att det faktiskt ska finnas nyttiga livsmedel i sortimentet rörde diskussionerna hur varorna ska presenteras. I flera diskussioner ansåg man att det är viktigt att sortimentet visas upp på ett attraktivt sätt vilket man i nuläget inte känner att det gör. Dessutom ansåg ungdomarna att det överlag behövs fler valmöjligheter för att man ska vilja köpa något alls. Ungdomarna tycker att det hade varit en bra idé om det finns kyldiskar vid kassan där varorna ligger framme så att man själv kan ta för sig av det man vill ha. Andra förslag är att presentera kafésortimentet på en tavla med tilltalande bilder på produkterna samt tillhörande prisinformation eftersom prisuppgifter i dagsläget saknas och det inte går att se vad som finns att köpa på kaféet. Det kom även upp som förslag att man kan ställa nyttigare matalternativ längst fram på disken och onyttiga längre bak för att öka bekvämligheten. Några ungdomar tog upp exempel från andra kaféer som de besökt och där de nyttiga produkterna ligger före de onyttiga i kön mot kassan. Sådana upplägg tror ungdomarna skulle öka chansen att man väljer det nyttigare alternativet.

*Åh mackorna och drickorna står liksom först i det ledet om man säger och då kanske du tänkte: jag vill ha en macka och då tar man den och sen när man kommer fram till godiset har man redan bestämt sig för att ta en macka liksom. Och då köper du inget godis.*

Ungdomarna anser det vara viktigt att sortimentet är fräscht på så vis att frukten inte får se gammal eller skadad ur. De nämnde att vissa produkter i kaféet aldrig blir sålda och därmed ligger kvar allt för länge. Ungdomarna underströk även att de drycker som serveras ska vara kalla för att man ska vilja köpa dem. Vidare är det viktigt att det sätt som varan presenteras på är tilltalande. Man talar negativt om plastbunkar och varor som ligger kvar i sina lådor och att detta inte uppmuntrar till köp.

I samtliga grupper diskuterade man att personalen bör uppmuntra ungdomar till att köpa nyttiga produkter i kaféet. Denna uppmuntran kan vara direkt verbal genom att personalen talar positivt om nyttiga produkter och föreslår dessa när ungdomarna handlar men det är också viktigt med ickeverbal uppmuntran såsom engagerad och positiv personal som finns på plats och ler när man kommer och handlar. De får inte heller tycka att det är jobbigt att till exempel behöva göra i ordning en sallad. Ett negativt bemötande i form av ett besvärat tonläge kan göra att man väljer att köpa godis istället eftersom man inte vill vara till besvär.

*Det e ju inte kul att gå dit och köpa maten om typ man märker att personalen tycker att det är jobbigt, att de måste anstränga sig lite mer. Det e klart att det är lättare att sälja godis. Det e ju liksom bara att ta pengarna och ge dit liksom. Men nu får ju dom laga kanske och sådär fixa sallad eller vad dom nu ska göra och då får ju dom lägga ner lite mer tid.*

Personalen kan även dela ut smakprover på nya och nyttiga produkter så att ungdomarna kostnadsfritt får testa dessa. Detta är något som ungdomarna tror kan leda till att man väljer att köpa dessa produkter nästa gång man handlar i kaféet. Det är dock viktigt att personalen uttrycker sig på ett positivt sätt för att ungdomarna ska vilja prova nya, nyttiga livsmedel. Om ungdomar känner sig påtvingade en nyttig vara kan detta enligt dem få motsatt effekt och leda till att man inte vill prova. Ett annat sätt att få ungdomar att äta nyttigare kan enligt en grupp vara att låta en frukt ingå i priset vid köp av till exempel en macka. Utan uppmuntran finns en risk att ungdomar väljer att göra sina inköp någon annanstans. Genomgående i de olika diskussionsgrupperna verkar det som att ungdomarna vill känna sig delaktiga och att det är viktigt att personalen lyssnar på deras önskemål. Detta kan till exempel ske genom att man i kaféet gör veckomenyer där ungdomsrepresentanter är med och bestämmer sortimentet.

Ungdomarna tog under diskussionens gång upp att man är mer intresserad av att handla i kaféet om det händer något emellanåt såsom diverse evenemang. Dessa kan till exempel innebära bandkvällar där mat ingår i inträdespriset. Man tycker att det hade varit bra om det finns en tanke bakom sortimentet och att detta integreras med övrig verksamhet. Ett förslag som kom upp i de flesta grupperna är att man vill ha temakvällar. Temat kan vara säsongsbetonat eller täcka in många områden som till exempel spansk afton med spansk mat, spansk musik i kaféet och möjlighet att se spansk film på fritidsgårdens biograf. Genom att anordna olika evenemang och använda sig av teman tror ungdomarna att fler ungdomar skulle lockas av att besöka kaféet.

### 5.3.1 Miljön i kaféet

När man i diskussionsgrupperna beskrev fritidsgårdens kafé tog samtliga upp betydelsen av att miljön i kaféet måste förändras för att man ska trivas samt vilja spendera tid och pengar där. Ungdomarna pratade mycket om hur kaféet skiljer sig från andra kaféer i staden vilka man tycker ha en speciell känsla som till exempel en mysig atmosfär, skön stämning och en speciell lukt.

*Du kan känna att du kan sätta dig ner typ efter skolan eller typ på en lunchrast eller nånting. Bara ta en kopp kaffe eller nånting. Gå och köpa sig en chokladboll eller nånting. Det här (syftar på fritidsgårdens kafé) lockar ju inte in dig till att köpa nånting alls.*

I dagsläget upplevs kaféet mer som en kiosk och ungdomarna kom på en rad åtgärder som enligt dem är avgörande för att få en genuin kafékänsla. Dessa faktorer innefattade bland annat att man vill ha möjligheten att lyssna på musik i lokalen samt sitta i lugn och ro när man fikar. I nuläget upplevs den avsedda fikaplatsen som ett uppehållsrum då det förekommer för många olika aktiviteter runt omkring. Urvalet av mat ses som tunt och många ungdomar tycker inte att det finns något av det man egentligen vill ha att välja på i kaféet. Den allmänna inställningen bland ungdomarna verkar vara att ingen i personalen orkar engagera sig i kaféverksamheten och att det inte alltid finns någon bakom kassan att handla av. Ungdomarna saknade personal vars huvuduppgift är att sköta om kaféet vilket de ansåg ha negativ påverkan på viljan att handla där.

Mycket av samtalen gällande miljön kretsade kring kassadisen vilken man vill göra om eller ta bort helt eftersom man i dagsläget inte ser någon funktion med den. Ungdomarna tycker inte om att man kan se rätt in i köket från kafélokalen och önskade därför någon form av avgränsning såsom ett draperi eller en dörr till köket. Även om de flesta tyckte att lokalerna i



och runt kaféet är mysiga och att det finns bra ytor känner man inte att dess potential utnyttjas till fullo. Man kände sig besviken över den rådande situationen och att det är allt för få som besöker verksamheten. Ungdomarna verkade ändå vara överens om att man gillar att tillbringa tid där och hoppas att en eventuell miljöförändring kan dra mer folk.

## 5.4 Sammanfattning

För att göra resultatet mer överskådligt görs en sammanställning av de faktorer som kan öka förutsättningarna för att ungdomarna ska göra hälsofrämjande livsmedelsval i kaféet (Tabell 2).

Tabell 2. Viktiga faktorer för att ungdomar ska göra nyttiga livsmedelsval

Utbud och valmjlighet	Både nyttiga och onyttiga alternativ Vegetarisk och blandkost Kunna kombinera sin egen måltid Mättande och matigt Bekvämt och lättillgängligt Fräscha livsmedel
Marknadsföring	Exponering av hälsofrämjande alternativ Attraktiv presentation av utbudet Smakprover Inte använda ordet ”nyttigt” men ändå ha hälsoargument Integrera i övrig verksamhet
Personal	Lyhördhet för kundernas önskemål Visa omsorg och engagemang Uppmuntra och informera
Miljö	Mysig atmosfär Musik Lugn och ro
Ekonomisk styrning	Inte dyrt Frukt på köpet

## 6. Diskussion

Här diskuteras inledningsvis för- respektive nackdelar med metodvalet och genomförandet av undersökningen. Efter detta följer reflektioner kring det erhållna resultatet samt förslag på förändring utifrån detsamma. Avslutningsvis redovisas ett antal strategier att arbeta efter för att främja hälsosamma livsmedelsval i offentliga miljöer där ungdomar vistas.

### 6.1 Metoddiskussion

Vid valet av metod hade intervjuer kunnat utgöra ett alternativ men då fokusgrupper enligt Bryman ger en mer realistisk bild av hur människor tänker känns detta val rättfärdigat. Då man i fokusgrupper även observerar gruppdynamiken samt att deltagarna måste motivera och tänka igenom sina åsikter får man ytterligare djup i resultatet (Bryman, 2004). En brist med användandet av kvalitativa metoder är att de enligt Bryman (2004) innebär en subjektiv forskarroll vilket gör att undersökningen ofta färgas av forskarens förförståelse. I vårt fall grundar sig förförståelsen i att vi båda har en tidigare examen i kostvetenskap och därmed sannolikt besitter djupare kunskap än undersökningsdeltagarna det aktuella ämnesområdet. Vid sammanställningen av materialet försökte vi ändå vara så objektiva som möjligt och ta fram alla nyanser i ungdomarnas resonemang.

Då vi valde att inte definiera orden nyttigt och onyttigt är det svårt att veta om ungdomarna som deltog i undersökningen vet vad nyttiga respektive onyttiga livsmedel är. De livsmedel som ungdomarna ser som nyttiga respektive onyttiga går i linje med vilka livsmedel som man enligt tidigare forskning bör äta mer respektive mindre av (Becker & Pearson, 1999; Danielson, 2006; Enghardt Barbieri m.fl., 2003; Rasmussen m.fl., 2004).

Det gick inte att undvika att undersökningen i viss mån färgades på så sätt att vi bestämde vilka huvudfrågor som ungdomarna skulle diskutera. Detta var emellertid nödvändigt för att besvara vårt syfte. Det finns en risk att stimulusmaterialet färgade ungdomarna att svara på ett visst sätt eftersom det endast utgjordes av livsmedel som kan klassas som nyttiga. Då diskussionen handlade om just nyttiga livsmedel och inställningar till dessa ville vi inte blanda in onyttiga produkter så att de började prata om dessa istället. Vid de tillfällen som diskussionen avstannade eller styrdes bort från ämnet visade sig stimulusmaterialet vara effektivt för att komma tillbaka till det aktuella området.

Det låga antalet tjejer i undersökningen medför en risk att deras faktiska åsikter inte kom fram då Wesslén (2000) menar att killar har en tendens att prata mer än tjejer i fokusgrupper. Detta var dock inget som framkom av vår undersökning där tjejerna tog lika mycket plats som killarna i diskussionerna. Med avseende på ålder täcktes i stort sätt hela målgruppen för fritidsgården in i urvalet men en nackdel kan vara att deltagarna i grupperna, trots våra riktlinjer, inte alltid låg så nära varandra åldersmässigt. Denna åldersskillnad var visserligen ingenting som märktes under diskussionerna vilket kan ha berott på att de umgicks i och tillhörde redan existerande grupper. Wibeck (2000) menar att redan existerande grupper ofta medför att ingen är rädd för att ta del av diskussionen. Ungdomarna verkade bekväma med varandra och diskussionsämnet och enligt Wibeck påverkar deltagarnas inställning deras vilja att dela med sig av tankar och erfarenheter till övriga gruppmedlemmar. Det märktes tydligt att ungdomarna i grupperna umgås utanför undersökningen i sättet de interagerade med varandra. Ungdomarna hänvisade till gemensamma upplevelser, imiterade varandra och under diskussionerna avslutade de ofta varandras meningar. Det sistnämnda medförde att transkriberingen blev än mer komplicerad.

En svaghet i undersökningen var att vi inte tog hänsyn till hur social norm påverkade diskussionerna då Wessléns (2000) undersökning visar att ungdomar under 15 år känner en press att passa in i normen och därför äter likt sina kamrater. Därmed kan det vara så att de yngre ungdomarna inte alltid sa som de egentligen tänkte och kände utan framförde sådant som de trodde skulle mottas väl av övriga gruppmedlemmar. Wessléns resultat visar ändå att ungdomar över 15 år inte påverkas av social norm i samma utsträckning utan är mer öppna för nya matupplevelser.

En nackdel med att ungdomarna känner varandra är enligt Wibeck (2000) att vissa saker tas för givna och därmed inte kommer upp i diskussion. Grupper som känner varandra sedan tidigare kan också hänvisa till förhållanden som inte är bekant för forskaren men detta var inget vi upplevde under vår undersökning. I de flesta grupperna kunde vi se att det fanns en "ledare" vilket var positivt i den meningen att denna ofta såg till att gruppen höll sig till ämnet. Däremot menar både Wibeck (2000) och Bryman (2004) att närvaron av en "ledare" kan innebära att de andra inte känner sig helt avkopplade i diskussionen och håller med denna bara för sakens skull. I dessa fall ingrep moderatören och såg till att alla fick möjlighet att göra sin åsikt hörd och uppmuntrade nya infallsvinklar. Överlag flöt diskussionerna på bra vilket gjorde att vi kände oss nöjda med vårt val att använda redan existerande grupper.

Den tid på 30 minuter som diskussionerna skulle avklaras inom visade sig vara lagom lång för att uttömma ämnet. Intervjuguiden fångade in det aktuella ämnesområdet på ett tillfredställande sätt och fyra huvudfrågor inklusive inledningsfrågan kändes lagom till antalet. Lokalen som användes vid genomförandet av fokusgrupperna var precis som Wibeck (2000) rekommenderar bekant för ungdomarna och av vad vi kunde utläsa verkade de känna sig bekväma där. Om så inte varit fallet kunde gruppdynamiken ha påverkats negativt vilket i sin tur kunde ha inverkat på resultatet. Rummet som användes var också lagom stort och låg relativt avskilt. Med tanke på att det var en fritidsgård uppstod ibland vissa störmoment då man hörde när folk passerade utanför samt att musiklektioner hölls i närliggande lokaler. Detta verkade emellertid inte påverka grupperna nämnvärt men vid transkriptionerna var det vid tillfällena svårt att helt urskilja allt som sades. Den fika som ungdomarna erbjöds kan ha påverkat resultatet om denna ersättning var det enda skälet till deltagandet. Det framkom att många såg positivt på erbjudandet om fika men vi upplevde inte att den var annat än en stämningförhöjare.

Eftersom den andra och fjärde fokusgruppen på grund av bortfallet bestod av deltagare som tillfrågades på plats hade de inte tagit del av informationsbrevet eller tidigare uttryckt en vilja att delta i fokusgrupperna. Diskussionerna i dessa fokusgrupper blev mer styrda än i övriga grupper eftersom deltagarna oftare gled ifrån ämnet. Moderatorernas avsaknad av tidigare erfarenhet kan ha påverkat resultatet då det finns en risk att denne till exempel utstrålade viss osäkerhet och inte alltid kontrollerade diskussionen. Det kan även vara så att moderatorns förförståelse, kroppsspråk och sätt att uttrycka sig påverkade resultatet. En fördel med valet av moderator var ändå att denne som tidigare nämnts hade erfarenhet från arbete med ungdomar. Det faktum att det totalt sett var fler killar än tjejer som deltog i undersökningen och att ingen grupp bestod av enbart tjejer gör kan också ha påverkat resultatet. Vi kunde emellertid inte urskilja några direkta könsrelaterade skillnader när det kom till vilka åsikter man uttryckte och hur man interagerade i gruppen. Enligt Bryman (2004) och Wibeck (2000) finns ingen exakt siffra på hur många fokusgrupper som behöver göras. Wibeck menar att tre grupper är ett minimum men varken Wibeck eller Bryman (2004) har en maxgräns. Båda menar att man innan undersökning kan ha svårt att avgöra hur många fokusgrupper som behövs men antalet grupper verkade vara tillräckligt många då den sista diskussionen gav liten ny information. Bryman liknar detta vid teoretisk mättnad.

## **6.2 Resultatdiskussion**

Här diskuteras resultatet från vår undersökning i relation till tidigare forskning samt att förslag till fortsatt forskning presenteras fortlöpande i texten. Därefter framförs förslag till förändring utifrån de faktorer som visar sig kunna öka förutsättningarna för hälsosamma livsmedelsval hos ungdomar. Slutligen presenteras strategier att arbeta efter vid främjandet av goda livsmedelsval bland barn och ungdomar.

### *6.2.1 Utbud och valmöjlighet*

Vår undersökning visar att variation av livsmedel är en faktor som påverkar ungdomars matval vilket är i enlighet med tidigare forskning (Neumark-Sztainer, 1999; Perry m.fl., 2004; Kubik m.fl., 2003; Wesslén, 2000). Anledningen till ungdomarnas positiva inställning till en förändring av kafésortimentet verkar dock främst grunda sig i missnöje med nuvarande sortiment och att de uppmuntrar en förändring till ett mer varierat sortiment oavsett vad det innebär. I dagsläget finns det inte några nyttiga alternativ att tillgå på fritidsgården (se 4.1) varvid ungdomarna inte ens har möjlighet att göra hälsosamma livsmedelsval. Kanske är det till och med som Lien m.fl. (2002) hävdar att ungdomars höga sockerkonsumtion delvis beror på avsaknaden av andra tillgängliga alternativ i de miljöer där ungdomar träffas.

Då ”Riksmaten för barn” (Enghardt Barbieri m.fl., 2003) och ”Riksmaten 1997-98” (Becker & Pearson, 1999) visar att konsumtion av produkter såsom Panpizza och paj är vanligt bland äldre barn och unga vuxna är det inte direkt förvånande att denna snabbmat är populär även bland ungdomarna i vår undersökning. Trots att ungdomar enligt tidigare forskning verkar vara den grupp i samhället som äter onyttigast (Becker & Pearson, 1999; Danielson, 2006; Enghardt Barbieri m.fl., 2003; Rasmussen m.fl., 2004) uttryckte ungdomarna ändå att de vill ha möjligheten att köpa nyttiga produkter i kaféet. En förklaring kan vara att det man säger inte nödvändigtvis överensstämmer med det verkliga beteendet (Angelöw & Jonsson, 2000).

I vår undersökning framkom det likt resultatet från svenska kostundersökningar (Becker & Pearson, 1999; Danielson, 2006; Enghardt Barbieri m.fl., 2003; Rasmussen m.fl., 2004) att produkter såsom godis, snacks och läsk har en betydande plats när det gäller ungdomars matval. Ändå är ungdomarna positivt inställda till en eventuell förändring av kafésortimentet till nyttiga livsmedel vilket tycks bero på att nyttiga livsmedel anses ge större mättnad än smågodis, snacks och läsk. Önskan om ett utbud som kan stilla hunger var ett ständigt återkommande tema i fokusgruppsdiskussionerna vilket är i linje med tidigare forskning som visar att hunger är en avgörande påverkansfaktor för ungdomars matval (Neumark-Sztainer m.fl., 1999). Förutom känslan av mättnad var det väldigt få ungdomar som tog upp andra positiva fysiska effekter som kunde fås av nyttiga livsmedel. Detta kan bero på att ungdomar enligt Neumark-Sztainer m.fl. (1999) och Becker och Pearson (1999) inte känner någon oro över sin framtida hälsostatus.

Det faktum att deltagarna i vår undersökning bestod av majoriteten killar kan tänkas vara en förklaring till att hunger framstod som en så pass avgörande påverkansfaktor för matval. Hunger har tidigare visat sig vara en större påverkansfaktor för killar än för tjejer och tjejer väger in fler faktorer vid valet av mat såsom energiinnehåll och hur maten påverkar kroppens utseende (Wesslén, 2000). Dock såg man i Neumark-Sztainer m.fl. (1999) undersökning inte någon direkt skillnad mellan könen när det kommer till hungers påverkan på matval trots att man där hade fler kvinnliga deltagare än manliga.

Under diskussionerna i fokusgrupperna tog ungdomarna upp flera olika sorters frukt som de vill ha i kafésortimentet medan enskilda grönsaker knappt omnämndes. När önskemål på sallad kom upp pratade man inte om vilka grönsaker dessa skulle innehålla utan främst om andra komponenter såsom kyckling, pasta och fetaost. Då moroten också var det enda i stimulusmaterialet som ungdomarna inte kan tänka sig att äta kan det vara som Perry m.fl. (2004) och French (2005) skriver att det är svårare att få ungdomar att äta grönsaker än frukt. Att ungdomar i vår undersökning tror att det skulle vara lättare att sälja morötter om de serveras i form av juice stöds av Neumark-Sztainer m.fl. (1999) som skriver att ungdomar lättare accepterar grönsaker om de görs om eller döljs. Grönsaker är också enligt Cooke och Wardle (2005) den minst omtyckta maten bland ungdomar och de menar att ungdomar inte alltid upplever att kamrater ser positivt på konsumtionen av dessa. I framtida forskning anser vi därför att det hade varit intressant att undersöka hur subjektiv norm påverkar ungdomars åsikter och resonemang kring nyttiga livsmedel på ett liknande sätt som Prell m.fl. (2005) gjorde.

Det framkom av vårt resultat att tillgänglighet är en av de starkaste påverkansfaktorerna för att ungdomar ska vilja köpa nyttiga livsmedel vilket även står att läsa i behandlade artiklar (Kubik m.fl., 2003; Neumark-Sztainer m.fl., 1999; Neumark-Sztainer m.fl., 2004; Neumark-Sztainer m.fl., 2005). Vikten av att nyttiga livsmedel finns tillgängliga för ungdomar i

offentliga miljöer förstärks ytterligare av att det ingår i de riktlinjer som presenteras i Nordic Plan of Action (Nordic Council of Minister, 2006). Vi fann likt Neumark-Sztainer m.fl. (1999) och Wesslén (2000) att även bekvämlighet är en viktig aspekt för ungdomars vilja att äta nyttiga livsmedel. Ungdomarna i vår undersökning uttryckte nämligen att det finns en större chans att de köper nyttiga livsmedel om dessa finns närmast tillhands när man handlar.

### 6.2.2 Marknadsföring

Neumark-Sztainer (1999) skriver att ordet ”nyttigt” sammankopplas med sådant som smakar äckligt vilket kan förklara varför ungdomarna i vår undersökning reagerade så negativt på ordet trots att de har en positiv inställning till nyttiga livsmedel i sig. Det kan också tänkas vara som Seymour m.fl. (2004) och Neumark-Sztainer m.fl. (1999) skriver, det vill säga att ungdomars matval påverkas av om man känner igen maten eller inte. Ovan nämnda förklaringar förstärks av att det fanns ungdomar i vår undersökning som inte tror att de skulle märka om onyttiga livsmedel byts ut mot nyttiga så länge det är samma produkt. Andra sa till och med att de antagligen hade ätit vad som helst, oavsett produkt, så länge de inte vet att ett byte till nyttiga livsmedel har skett. Ungdomar tycker enligt Neumark-Sztainer m.fl. (1999) att nyttig mat måste vara god och se fräsch ut för att man ska vilja äta den vilket även uttrycktes av ungdomarna i vår undersökning då de till exempel betonade att mjölken måste vara kall och frukten utan skador.

Enligt ungdomarna i vår undersökning är ett attraktivt upplägg samt integration i övrig verksamhet (exempelvis temakvällar) viktigt för att de ska vilja köpa och äta nyttiga livsmedel. Perry m.fl. (2004) tog i sin interventionsundersökning hänsyn till dessa faktorer men då interventionen som helhet inte var fullt så framgångsrik som man önskat hade det varit intressant att vidare undersöka betydelsen av dessa. Ungdomarna i vår undersökning anser att exponering av hälsofrämjande alternativ samt möjlighet till provsmakning kan öka viljan att handla och äta nyttiga livsmedel i kaféer. Då detta inte är något som vi fann utmärkande i tidigare forskning hade det varit intressant att ytterligare utforska dessa faktorer påverkan på ungdomars matval. Prells m.fl. (2005) intervention innefattade visserligen en marknadsföringsstrategi men påverkan från denna isolerades inte från övriga åtgärder.

### 6.2.3 Engagerad personal och trevlig miljö

I vår undersökning visade det sig likt resultatet från Perrys m.fl. (2004) intervention att uppmuntran från personalen och information är viktigt för att ungdomar ska vilja köpa och äta nyttiga livsmedel. Av vår undersökning framkom det även att sättet som uppmuntran ges på är av stor betydelse för att ungdomar ska vilja äta nyttiga livsmedel. Personalen måste uttrycka sig på ett positivt sätt utan pekpinna och inte tvinga fram nyttiga matval. Detta anser vi också vara viktigt eftersom den intervention med hälsofrämjande budskap som James m.fl. (2004) genomförde resulterade i en lägre läskkonsumtion hos deltagarna.

Ungdomarna i vår undersökning uttryckte en besvikelse över tidigare förändringar och det faktum att man inte känner sig hörd av personalen. Den negativa inställning som vissa ungdomar hade i diskussionernas inledningsfas verkar snarare grunda sig i detta än i en motvilja till förändring. Vikten av att målgruppen tillåts vara delaktiga understryks av Hanson (2004) som menar att detta är en grundförutsättning i hälsofrämjande arbeten.

Eftersom de flesta interventioner som behandlas i bakgrunden fokuserades på tillgång, pris och uppmuntran vet vi inte vilken betydelse personalens omsorg och engagemang har. Då dessa faktorer ändå togs upp vid ett flertal tillfällen av ungdomarna i vår undersökning anser vi det viktigt att i framtida undersökningar och interventioner inkludera betydelsen av dessa.

Ungdomarna hade i många fall skolmatsalen och skolkaféet som utgångspunkt när de diskuterade vad som är viktigt för att de ska vilja konsumera och äta nyttiga livsmedel. Detta stödjer tidigare forskning som säger att matmiljön i skolan påverkar ungdomars matval även utanför skolan (French m.fl., 2003; French m.fl., 2004; French, 2005; Kubik m.fl. 2003; Neumark-Sztainer m.fl., 2003; Neumark-Sztainer m.fl., 2005).

Ett intressant resultat av vår undersökning är att miljön i kaféet är så pass viktigt för viljan att konsumera nyttiga livsmedel. Att man i resonemanget kring nyttiga livsmedel även innefattade vikten av den omgivande miljön ger en antydning om ett holistiskt synsätt hos ungdomarna. Det handlar alltså inte enbart om maten utan även om upplevelsen. Enligt oss är det därför värt att i framtida undersökningar och interventioner inom offentliga miljöer undersöka helhetens betydelse för främjandet av hälsosamma matval bland ungdomar.

#### *6.2.4 Ekonomisk styrning*

I vår undersökning såväl som den av Neumark-Sztainers m.fl. (1999) relaterar ungdomarna nyttiga livsmedel till dyra livsmedel. Detta tror vi kan vara anledningen till att våra ungdomar till en början reagerade negativt när det gäller ett eventuellt införande av nyttiga livsmedel i kafésortimentet för att i nästa stund välkomna ett nyttigt sortiment. Priset är för samtliga ungdomar en väsentlig fråga och många sa att de skulle välja nyttiga livsmedel framför onyttiga livsmedel endast baserat på pris vilket går i linje med resultatet från tidigare genomförda prisinterventioner (French m.fl., 2004; French m.fl., 2005).

### **6.3 Förslag till förändring**

Likt Neumark-Sztainers m.fl. (1999) undersökning framkom att ungdomar anser att nyttiga livsmedelsalternativ sällan finns tillgängliga. För att över huvud taget få till en förändring mot nyttigare livsmedelsintag är det alltså viktigt att nyttiga produkter faktiskt finns tillgängliga. I Neumark-Sztainers m.fl. undersökning uttalade vissa ungdomar att ett sortiment endast bestående av nyttiga livsmedel är det enda sättet att få ungdomar att äta dessa produkter. Resultatet från vår undersökning visar att produkter som till exempel chokladbollar, kanelbullar och kakor anses vara viktiga kafévaror som enligt ungdomarna bör finnas i ett kafé. Om dessa tas bort finns det därför en risk att ungdomar kommer att göra sina inköp på andra ställen. Denna problematik framkommer även av tidigare forskning (Cullen m.fl., 2005; Neumark-Sztainer m.fl., 2005).

Eftersom ungdomarna vid flertalet tillfällen under diskussionernas gång lade fram önskemål om ett blandat sortiment anser vi det vara bäst att lyssna till dem och inte byta ut hela sortimentet på en gång. Speciellt då ungdomarna uttryckte att de vill ha inflytande över vad som säljs i kaféet samt ställer sig positiva till att äta nyttiga livsmedel om de inte påtvingas dessa. Även om onyttiga livsmedel inte tas bort helt och hållet är det bra om dessa finns i mindre skala än nyttiga alternativ eftersom många undersökningar visar att frukt och grönsakskonsumtion minskar med ökad tillgång på onyttiga livsmedel (Cullen & Zakeri, 2004; Kubik m.fl., 2003; Neumark-Sztainer m.fl., 2005). Enligt Livsmedelsverket (2005) är det också önskvärt om barn och yngre vuxna drar ner på konsumtionen av läsk, godis, snacks och bakverk. Ungdomarna i vår undersökning anser att lockande bilder på utbudet kan få ungdomar att vilja köpa nyttiga livsmedel. Detta kanske kan vara ett bra tillvägagångssätt då interventioner med hälsofrämjande information i form av planscher tidigare har visat sig framgångsrika (Glanz & Hoelscher, 2004).

Med utgångspunkt i resultatet från vår undersökning såväl som i andra framgångsrika interventioner (French, 2005; French m.fl., 2004) kan man dra slutsatsen att en prissänkning av nyttiga livsmedel samt en ökad tillgänglighet på desamma kan främja hälsosamma livsmedelsval. Viktigt är att priset på nyttigare livsmedel inte är för högt eller högre än motsvarande onyttiga livsmedel eftersom små prisskillnader är avgörande för ungdomars vilja att köpa nyttiga livsmedel. Skulle priserna bli för höga efter en förändring finns det risk för att ungdomar väljer att göra sina inköp någon annanstans. Då många av ungdomarna vill ha tillgång till billiga, goda och mättande alternativ såsom Panpizza är ett förslag att man inför en nyttigare men lika billig motsvarighet till denna produkt. Ett annat förslag är att servera fullkornspasta istället för vanlig pasta då det framkom att man är positivt inställd till en förändring så länge man känner till produkten. Eftersom mättnad är en framträdande och avgörande påverkansfaktor kan införandet av mer matiga alternativ också få ungdomar att välja nyttiga livsmedel framför onyttiga alternativ. Vi tror att om ungdomar har tillgång till vatten och mineralvatten i kaféet skulle många likt i interventionen av James m.fl. (2004) välja dessa före läskedrycker.

I vår undersökning rådde det skilda meningar om huruvida man hade valt frukt eller godis om priset är detsamma men alla är positiva till ett lägre pris på frukt. Även om French m.fl. (2004) menar att små prishöjningar på fet mat kan begränsa konsumtionen av dessa produkter finns en risk att ett höjt pris på onyttiga livsmedel skulle leda till negativa reaktioner bland ungdomarna. I "Nordic Plan of Action" (Nordic Council of Ministers, 2006) kom man fram till att gratis frukt i skolan leder till en ökad fruktkonsumtion. För att ungdomar ska äta mer frukt skulle ett alternativ därför kunna vara att låta till exempel ett äpple ingå i priset när man köper andra varor i kaféet.

För att främja hälsosamma livsmedelsval föreslår vi att man utnyttjar personalens möjlighet att påverka då detta visade sig viktigt i vår undersökning samt framgångsrikt i tidigare interventioner (James m.fl. 2004; Perrys m.fl., 2004). Ett sätt skulle kunna vara att ha personal vars enda uppgift är att sköta kaféet och ha viss insikt i hälsa och matens påverkan på denna. I enlighet med James m.fl. (2004) visar vår undersökning att det är viktigt hur personalen förmedlar hälsobudskapet varvid kunskap och en positiv framtoning hos personalen är nödvändigt om man vill främja hälsosamma matvanor hos ungdomar.

Det faktum att ungdomarna gärna ser att kaféutbudet integreras med övrig verksamhet är ett exempel på att ungdomarna inte isolerar enskilda faktorer när det gäller matval utan att helheten är avgörande. Detta kan vara något att ta fasta på då matrelaterade aktiviteter tidigare har visat sig gynnsamma för intaget av nyttiga livsmedel (Perry, 2004). Eftersom den rådande miljön i kaféet gör att ungdomarna känner en ovilja att handla där över huvud taget anser vi det ytterst viktigt att ta tillvara på ungdomars åsikter om vad som är avgörande för god atmosfär och kafékänsla (se 5.3.1). Om man vid ett eventuellt förändringsarbete inte också ser till miljön finns det enligt oss en risk att man inte kommer lyckas fullt ut med främjandet av hälsosamma livsmedelsval bland ungdomar. Detta går i linje med det Hanson (2004) skriver om att ett grundkriterium i hälsofrämjande arbete är att se till sammanhanget där arbetet ska ske.

Resultatet från vår undersökning tyder i enlighet med Seymour m.fl. (2004) på att det bästa tillvägagångssättet för att få till positiva förändringar i livsmedelsintag är att vid utbytet av livsmedel inte påpeka att vissa livsmedel är nyttigare än andra. Många av de behandlade undersökningarna i detta arbete visar likt vår egen undersökning att faktorer såsom ökad tillgång på nyttiga livsmedel, överkomliga priser och uppmuntran har positiv inverkan på

ungdomars matval (Sorensen m.fl., 2004; Neumark-Sztainer m.fl., 1999; Cullen m.fl., 2005; Cullen & Zakeri, 2004; French, 2003; French m.fl. 2004; French 2005; Neumark-Sztainer m.fl., 2005; Perry m.fl., 2004; Prell m.fl., 2005; Kubik m.fl., 2003; Seymour m.fl., 2004; Glanz & Hoelscher, 2004). Om man använder sig av dessa faktorer för att främja hälsosamma livsmedelsval hos ungdomar istället för att "tvinga på" ungdomarna nyttiga livsmedel kommer förändringen antagligen bli mer markant. Detta för att man i ungdomsåren vill bryta sig fri från vuxenvärlden och inte tycker om att bli tillsagd om vad man ska göra (Neumark-Sztainer m.fl., 1999; Wesslén, 2000).

#### **6.4 Strategier att arbeta efter vid förändringsarbeten**

För att sammanfatta de slutsatser som går att dra av denna undersökning och belysa vilka strategier som kan tillämpas för att främja goda livsmedelsval bland barn och ungdomar i kafémiljöer redovisas dessa i ett antal punkter nedan. Först vill vi ändå understryka att det är viktigt att miljön där matförsäljningen och konsumtionen sker är sådan att ungdomarna vill vistas där. Om inte ungdomarna trivs finns det risk för att ett förändringsarbete inte blir framgångsrikt.

- För att möjliggöra hälsosamma livsmedelsval krävs det att nyttiga livsmedel finns tillgängliga i sortimentet.
- Sortimentet bör innehålla både hälsosamma och ohälsosamma livsmedel men med en tyngdpunkt på hälsosamma. Om ohälsosamma livsmedel tas bort helt ur sortimentet finns det risk för att inköp görs någon annanstans istället.
- Sortimentet bör vara varierat på så sätt att man till exempel erbjuder många olika sorters frukter och smörgåsalternativ.
- Frukter och grönsaker kan serveras i annan form för att gå hem hos ungdomar. Exempel är fruktsallad och morotsjuice.
- Matigare livsmedel såsom sallader och grova mackor bör finnas att tillgå när ungdomar är hungriga.
- Nyttiga livsmedel bör marknadsföras på ett informativt sätt med bilder och prisinformation.
- Ordet "nyttigt" bör användas sparsamt då sådant som är nyttigt anses vara äckligt. Försäljningsargument som "mättande" är troligtvis mer lockande.
- Låt ungdomarna provsmaka nya nyttiga livsmedel och erbjud till exempel en gratis frukt vid köp av en annan vara i kaféet.
- Presentera de nyttiga livsmedlen så att de är lättillgängliga för ungdomarna att välja. De onyttiga livsmedlen kan placeras längre bort utan att för den delen skymmas helt.
- Sortimentet måste se tilltalande ut på så sätt att frukten är fräsch och att varorna presenteras på ett attraktivt sätt som uppmuntrar till hälsofrämjande livsmedelsval. Se till att alla varor finns framme och att det hela tiden ser påfyllt ut.



- Genom att ha teman där till exempel mat och musik kombineras med varandra kan hälsosamma livsmedelsval uppmuntras.
- Personalen som arbetar i kaféet måste vara positiv, engagerad, närvarande och uppmuntra ungdomarna till hälsosamma livsmedelsval utan pekpinningar och påtryckning.
- Nyttiga livsmedel får inte kosta för mycket utan det måste vara billigt. För höga priser gör att ungdomar handlar av konkurrerande verksamheter. Genom att ha ett lägre pris på nyttiga livsmedel än på onyttiga livsmedel ökar chansen att ungdomar väljer nyttiga livsmedel.
- Det är viktigt att ungdomar känner sig delaktiga och har inflytande över förändringsarbetet både när det gäller kafésortiment och kafémiljö. Ungdomsrepresentanter kan till exempel utses för att vara med och bestämma vilka livsmedel som ska köpas in.

## 7. Referenser

- Angelöw, B. & Jonsson, T. (2000) *Introduktion till social psykologi: Andra upplagan*. Lund: Studentlitteratur.
- Becker, W. & Pearson, M. (1999). *Riksmaten 1997-1998. Kostvanor och näringsintag i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Bryman, A. (2004). *Social research methods: second edition*. New York: Oxford University Press inc.
- Burström, B., Diderichsen, F., Östlin, P. & Östergren, P-O. (2002). Sweden. In Mackenbach, J. & Bakker, M (Red.), *Reducing inequalities in health. A european perspectiv.* (ss. 274-283). London: Routledge.
- Cooke, L. J. & Wardle, J. (2005). Age and Gender Differences in Children's Food Preferences. *British Journal of Nutrition*, 93, 741-746.
- Cullen, K. W., Watson, K., Zakeri, I. & Ralston, K. (2005). Exploring changes in middle-school student lunch consumption after local school food service policy modifications. *Public Health Nutrition*, 9(6), 814-820.
- Cullen, K. W. & Zakeri, I. (2004). Fruits, Vegetables, Milk and Sweetened Beverages Consumption and Access to à la Carte/Snack Bar Meals at School. *American Journal of Public Health*, 94(3), 463-467.
- Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006, Grundrapport*. Stockholm: Statens folhälsoinstitut.
- Enghardt Barbieri, H., Pearson, M. & Becker, W. (2003). *Riksmaten - barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Livsmedelsverket.
- French, S. A. (2003). Pricing Effects on Food choices. *The Journal of Nutrition*, 133, 841S-843S.
- French, S. A. (2005). Public Health Strategies for Dietary Change: Schools and Workplaces. *American Society of Nutritional Science*, 135, 910-912.
- French, S. A., Story, M., Fulkerson, J. A. & Gerlach, A. F. (2003). Food Environment in Secondary Schools: à La Carte, Vending Machines, and Food Policies and Practices. *American Journal of Public Health*, 93(7), 1161-1167.
- French, S. A., Story, M., Fulkerson, J. & Hannan, P. (2004). An Environmental Intervention to Promote Lower-Fat Food Choices in Secondary Schools: Outcomes of the TACO study. *American Journal of Public Health*, 94, 1507-1512.
- Fulkerson, J. A., French, S. A. & Story, M. (2004). Adolescents' Attitudes about and Consumption of Low-Fat Foods: Associations with Sex and Weight-Control Behaviours. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(2), 233-237.

- Glanz, K. & Hoelscher, D. (2004). Increasing Fruit and Vegetable Intake by Changing Environments, Policy and Pricing: Restaurant-Based Research, Strategies, and Recommendations. *The Institute for Cancer Prevention and Elsevier Inc*, 39, 88-93.
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Höglund, D., Samuelson, G. & Mark, A. (1998). Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. *European Journal of Clinical Nutrition*, 52, 784-789.
- James, J., Thomas, P., Cavan, D. & Kerr, D. (2004). Preventing Childhood Obesity by Reducing Consumption of Carbonated Drinks: Cluster Randomised Controlled Trial. *BMJ*, doi: 10.1136/bmj.38077.458438.EE, 1-6.
- Kubik, M. Y., Lytle, L. A., Hannan, P. J., Perry, C. L. & Story, M. (2003). The Association of the School Food Environment With Dietary Behaviors of Young Adolescents. *American Journal of Public Health*, 93(7), 1168-1173.
- Licence, K. (2004). Promoting and protecting the health of children and young people. *Child: Care, Health & Development*, 30(6), 623-635.
- Lien, N., Jacobs, D. R. & Klepp, K- I. (2002). Exploring Predictors of Eating Behaviour Among Adolescents by Gender and Socio-Economic Status. *Public Health Nutrition*, 5(5), 671-681.
- Lien, N., Lytle, L. A. & Klepp, K- I. (2001). Stability in Consumption of Fruit, Vegetables and Sugary Foods in a Cohort from Age 14 to 21. *Preventive Medicine*, 33(3), 217-226.
- Livsmedelsverket. (2005) *Svenska näringsrekommendationer 2005*.  
[http://www.slv.se/upload/dokument/Mat\\_Halsa/Rad\\_rek/SNR2005.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/Mat_Halsa/Rad_rek/SNR2005.pdf) (2006-11-15).
- Mielck, A., Graham, H. & Bremberg, S. (2002). Children, an important target group for the reduction of socioeconomic inequalities in health. In Mackenbach, J. & Bakker, M (Red.), *Reducing inequalities in health. A european perspective* (ss. 144-168). London: Routledge.
- Nationalencyklopedin. (2006a). Sökord: Intervention.  
[http://www.nationalencyklopedin.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=984573](http://www.nationalencyklopedin.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=984573) (2006-10-23).
- Nationalencyklopedin. (2006b). Sökord: Interventionsundersökning.  
[http://www.nationalencyklopedin.se/jsp/search/article.jsp?i\\_art\\_id=984574](http://www.nationalencyklopedin.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=984574) (2006-10-23).
- Neumark-Sztainer, D., French, S. A., Hannan, P. J., Story, M. & Fulkerson, J. A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(14), 1-7.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C. & Casey, M. A. (1999). Factors Influencing Food Choices of Adolescents: Findings from Focus-Group Discussions with Adolescents. *Journal of The American Dietetic Association*, 8(99), 929-937.

Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C., & Story, M. (2003). Correlates of Fruit and Vegetable Intake Among Adolescents: Findings From Project EAT. *Preventive Medicine*, 37, 198-208.

Nordic Council of Ministers. (2006). *Health, food and physical activity: Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity*. Copenhagen: Nordic Council of ministers.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Pellmer, K. & Wramner, B. (2001). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Perry, C. L., Bishop, D. B., Taylor, G. L., Davis, M., Story, M., Gray, C., Bishop, S. C., Mays, R. A., Lytle, L. A. & Harnack, L. (2004). A Randomized School Trial of Environmental Strategies to Encourage Fruit and Vegetable Consumption Among Children. *Health Education & Behaviour*, 31(1), 65-76.

von Post-Skagegård, M., Samuelson, G., Karlström, B., Mohsen, R., Berglund, L. & Bratteby, L-E. (2002). Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56, 532-538.

Prell, H. C., Berg, C. M., Jonsson, L. M., & Lissner, L. (2005) A school-based intervention to promote dietary change. *Journal of Adolescent Health* 36, 529.e15-529.e22.

Probart, C., McDonnell, E., Hartman, T., Weirich, J. E. & Bailey-Davis, L. (2006). Factors Associated with the Offering and Sale of Competitive Foods and School Lunch Participation. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(2), 242-247.

Rasmussen, F. (red), Eriksson, M., Bokedal, C. & Schäfer-Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS- en studie i sydvästra Storstockholm* (Rapport 2004:1). Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.

Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Farsta: SISU Idrottsböcker AB.

Seymour, J. D., Lazarus Yaroch, A., Serdula, M., Michaels Blanck, H. & Kahn K. (2004). Impact of nutrition environmental interventions on point-of-purchase. *Preventive Medicine*, 39, S108-S136.

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport: 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Sorensen, G., Linnan, L. & Hunt, M. K. (2004). Worksite-based research and initiatives to increase fruit and vegetable consumption. *Preventive medicine*, 39, 94-100.

Stingerfonden. (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf> (2006-02-01).

Sveriges Tandläkarförbund. (2004). *Kartläggning av läsk- och godis-försäljningen på skolorna*. [http://www.tandlakarforbundet.se/swe/press\\_kartlaggnrapp.pdf](http://www.tandlakarforbundet.se/swe/press_kartlaggnrapp.pdf) (2006-11-28).

Sveriges Tandläkarförbund. (2005). *Kartläggning av läsk- och godis-försäljningen på högstadieskolorna 2005*.  
[http://www.tandlakarforbundet.se/swe/godis/\\_pdf/kartlaggningsrapport\\_nov\\_05.pdf](http://www.tandlakarforbundet.se/swe/godis/_pdf/kartlaggningsrapport_nov_05.pdf) (2006-11-28).

Wesslén, A. (2000). *Teenagers and Food: The Impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food*. Uppsala: Uppsala University, Department of Domestic Sciences.

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper: Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Ågren, G. (2003). *Den nya folkhälsopolitiken. Nationella mål för folkhälsan*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.  
<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/dennyafhpolitiken0401.pdf> (2006-10-19).

## Bilagor A Inbjudan B Intervjuguide

Hej!



Vi är två studenter från Göteborgs Universitet som just nu håller på och skriver vårt examensarbete. Vi undrar om Du vill vara med i en intressant gruppdiskussion (fokusgrupp) där Du tillsammans med några andra ungdomar från Din fritidsgård kommer att prata om kaféet och det som säljs där. Eftersom kaféet finns till för Din skull är vi väldigt intresserade av att höra vad just Du tycker och tänker. Du väljer helt och hållet själv om du vill delta i denna diskussion men det här är en stor chans för Dig att kunna vara med och påverka!

Vi kommer att ha fyra olika diskussioner med fyra till sex personer i varje grupp och Du kommer att delta i en av dem. Diskussionen kommer att ta max en timma och självklart kommer vi att bjuda på en liten fika! Exakt tid är..... den ..... på fritidsgården. Du behöver inte ta med dig någonting till fokusgruppen men innan vi ses får Du gärna tänka lite på vad Du tycker om kaféet och det som säljs där.

Diskussionen i fokusgruppen kommer att spelas in på band men ingen annan än vi två som genomför studien kommer att lyssna på det som sägs. Anledningen till att diskussionen kommer att spelas in beror på att vi inte vill missa något av det Ni säger. I det färdiga arbetet kommer det inte att stå vem Du är eller vem som har sagt vad. Vi hoppas verkligen att Du har lust att delta och tycker det här ska bli lika roligt som vi tycker! Om du inte kan eller vill delta är vi glada om Du hör av dig till oss så fort som möjligt.

Om Du har några frågor eller funderingar får Du jätte gärna höra av dig till oss!

Emil Häger

0708-732395

Gusemil11@student.gu.se

Sandra Norling

0704-220944

Gussand01@student.gu.se

# Underlag till fokusgruppsdiskussioner

## ***Inledning***

Vi vill börja med att tacka för att ni har kommit. Vi heter Emil och Sandra och är studenter vid Göteborgs Universitet. Vi vill att ni diskuterar kring kafeterian här på fritidsgården och vad man kan köpa för saker här. Hela diskussionen kommer att spelas in för att vi inte ska missa något av det ni säger men inga andra förutom oss kommer att få lyssna på det. Sandra kommer inte att vara med i samtalet alls utan sitter vid sidan av och antecknar sånt som hon tycker är extra intressant. Samtalet kommer att hålla på i ca 30 min och allas åsikter är lika viktiga. Jag kommer antagligen inte säga så mycket under samtalet för det är inte min åsikt som är viktig, däremot kan jag komma att ställa frågor under tiden.

## ***Diskussionsfrågor***

**Vad tycker ni om kaféet här på fritidsgården?**

**Om ni själva fick möjligheten bestämma utbudet i kaféet, hur skulle ni vilja ha det då?**

Varför?

Enformigt?

**Man funderar på att förändra det nuvarande utbudet i kaféet till att bli mer nyttigt, vad tycker ni om det?**

- Om ni tittar på detta stimulusmaterial, skall ni kunna tänka er att äta detta?

- Vad skulle ni vilja äta istället?

- Vad tycker ni om sånt som är nyttigt?

- Vad skulle de som bestämmer kunna göra för att ni ska känna att ni vill äta mer frukt och grönsaker?

- Vad skulle ni säga om man tog bort allt godis, alla kakor och all läsk i kafeterian?

**Anledningen att man funderar på att erbjuda nyttigare livsmedel i kaféet är för att man vill att ungdomarna här ska må bra. Vilka råd skulle ni ge till dem?**

- Hur ska man visa vad som finns i sortimentet?

- Spelar priset någon roll?

***Nyckelord:***

Pris

Tillgång

(Uppmuntran)

Förslag på förändrat sortiment

Syn på förändring

Råd till personalen.

***Nyckelfrågor:***

Vad gör att vissa nyttiga livsmedel är goda och andra inte?

Varför tror ni att vissa ungdomar gillar frukt och grönsaker och andra inte?

Vad är allra viktigast när ni väljer vad ni ska köpa på kaféet? Är det alltid samma saker som är viktigast?

Vad skulle kunna få er att köpa frukt, grönsaker och alternativa dryckesalternativ på fritidsgårdens café?

**Slutfråga:**

Är det någon som vill tillägga något?