



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Känner du till de fem kostråden?

En studie om matvanor och kostråd på en arbetsplats

Hannah Birgersson

Emma Nilsson

Kandidatuppsats, 15 hp

Kost- och Friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Ann Glerup

Examinator: Monica Petersson

Datum: Juni, 2010



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM
Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Känner du till de fem kostråden? En studie om matvanor och kostråd på en arbetsplats.

Författare: Hannah Birgersson & Emma Nilsson

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Handledare: Ann Gleerup

Examinator: Monica Petersson

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 39, exklusive bilagor

Datum: Juni, 2010

Sammanfattning

Livsmedelsverket utformade 2005 fem kostråd för att främja bra matvanor hos befolkningen. En studie på uppdrag av Livsmedelsverket visade att det fanns glapp mellan kostråden och befolkningens matvanor. Vidare har forskning visat att kännedom om kostråd ökar förutsättningarna för goda matvanor. Undersökningen *Känner du till de fem kostråden?* syftade till att ta reda på vad de anställda på ett hotell känner till om Livsmedelsverkets fem kostråd och undersöka konsumtionen av frukt, grönsaker och fisk samt valet av bröd, matlagningsfett och nyckelhålmärkta produkter i förhållande till kostråden. Urvalet gjordes med hjälp av bekvämlighetsurval där populationen bestod av samtliga 65 fastanställda på hotellet. Den demografiska variationen var stor. Studien genomfördes med en enkätundersökning av kvantitativ karaktär och 55 enkäter samlades in. Resultatet visade att kännedomen om de fem kostråden var i det närmaste obefintlig, vilket tyder på att kostråden inte har nått fram. Dock framkom att många av deltagarna, trots bristen på kännedom om kostråden, åt i linje med flera av dem. Forskning har visat att mat på arbetsplatsen främjar matvanor som följer kostrekommendationer och resultatet härleds till att de anställda serveras mat på arbetet. Slutsatsen blir att det krävs långsiktiga kampanjer för att nå ut med kostråden och implementera dem hos befolkningen och att arbetsplatsen är ett viktigt forum för att främja bra matvanor.

Nyckelord: Livsmedelsverket, kostråd, matvanor, arbetsplats

Innehållsförteckning

INLEDNING	5
BAKGRUND	6
VAD ÄR BRA MATVANOR?	6
LIVSMEDELSVERKET	6
LIVSMEDELSVERKETS FEM KOSTRÅD	6
ÄT MER FRUKT OCH GRÖNT, GÄRNA 500 GRAM OM DAGEN.....	7
VÄLJ I FÖRSTA HAND FULLKORN NÄR DU ÄTER BRÖD, FLINGOR, GRYN, PASTA OCH RIS.....	7
VÄLJ GÄRNA NYCKELHÅLSMÄRKTA LIVSMEDEL	8
ÄT FISK OFTA, GÄRNA TRE GÅNGER I VECKAN.....	9
ANVÄND GÄRNA FLYTANDE MARGARIN ELLER OLJA I MATLAGNINGEN.	9
INDIKATIONER FÖR BRA MATVANOR.....	10
KUNSKAPENS BETYDELSE FÖR MATVANOR OCH KOSTBUDSKAP	10
KÄNNEDOM OM KOSTRÅD	11
MAT PÅ ARBETSPLATSEN	12
ARBETSPLATSEN.....	13
SAMMANFATTNING BAKGRUND	14
SYFTE	15
FRÅGESTÄLLNINGAR	15
METOD	16
VAL AV METOD.....	16
DELTAGARE.....	16
GENOMFÖRANDE	16
ENKÄTEN	17
BEARBETNING AV DATA	17
ANALYS	18
RESULTAT	19
VAD KÄNNER DE ANSTÄLLDA TILL OM DE FEM KOSTRÅDEN?	19
HUR SER INTAGET AV FRUKT OCH GRÖNSAKER, FULLKORNSBRÖD, FISK, FLYTANDE MARGARIN OCH OLJA SAMT NYCKELHÅLSMÄRKTA PRODUKTER UT I FÖRHÅLLANDE TILL DE FEM KOSTRÅDEN?	20
<i>Frukt och grönsaker</i>	20
<i>Fullkornsbröd</i>	20
<i>Fisk</i>	21
<i>Fett i matlagning</i>	21
<i>Nyckelhålsmärkta produkter</i>	22
SKILLNADER I DEMOGRAFI OCH UTBILDNINGSNIVÅ	23
<i>Kön</i>	23
<i>Utbildningsnivå</i>	23
<i>Svensk- eller utlandsfödda</i>	24
<i>Ålder</i>	25
DISKUSSION	26
METODDISKUSSION	26
<i>Val av metod</i>	26

<i>Deltagare</i>	26
<i>Genomförande</i>	27
<i>Enkätdiskussion</i>	27
<i>Analysdiskussion</i>	29
RESULTATDISKUSSION	29
<i>Vad känner de anställda till om Livsmedelsverkets fem kostråd?</i>	29
<i>Hur ser konsumtionen av frukt, grönsaker och fisk samt valet av bröd, matlagingsfett och nyckelhålmärkta produkter ut i förhållande till de fem kostråden?</i>	30
<i>Vilka eventuella skillnader i demografi och utbildningsnivå finns det?</i>	31
ARBETSPLATSENS MÖJLIGHET ATT FRÄMJA BRA MATVANOR.....	32
FÖRSLAG TILL FORTSATT ARBETE	33
REFERENSER	34
BILAGOR	40
BILAGA A. Enkät om kost	
BILAGA B. Livsmedelsverkets fem kostråd	
BILAGA C. Matcirkeln & Tallriksmodellen	
BILAGA D. Nyckelhålet	

Inledning

Sveriges befolkning har generellt sett bra matvanor, men det finns demografiska skillnader mellan olika grupper. Ålder, kön, social och ekonomisk status är några av de faktorer som påverkar matvanor. Vidare tenderar personer med låg utbildning och låginkomsttagare att ha ohälsosammare matvanor än resten av befolkningen och det finns en ojämlikhet i hälsa. Det råder en komplexitet kring matvanor där valet av mat styrs av en rad olika faktorer såsom kultur, vanor, utbud, pris och marknadsföring av livsmedel (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Enligt Socialstyrelsen (2009) uppger 11 % av Sveriges befolkning att de försöker äta enligt Livsmedelsverkets kostråd och de allra senaste åren har man sett en blygsam förbättring av befolkningens matvanor, med ett minskat intag av främst kolhydratrika, fiberfattiga livsmedel.

Omfattande forskning visar på vikten av goda matvanor för att minska riskerna att drabbas av följsjukdomar som diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdomar, cancer, fetma, högt blodtryck och förhöjda kolesterolvärden. Med bra matvanor kan man inte bara minska risken att drabbas av kroniska sjukdomar och få bättre hälsa, utan även minska den ekonomiska bördan för samhället. Dessa kroniska sjukdomar står dessutom för nästa 75 % av alla dödsfall i världen (WHO, 2003). Enligt Socialstyrelsens *Folkhälsorapport 2009* har förekomsten av hjärt-kärlsjukdomar minskat i Sverige, medan övervikt och fetma ökar bland befolkningen och det är vanligare i lägre socialgrupper (Socialstyrelsen, 2009).

På uppdrag av regeringen sammanställde Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut 2005 en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet hos Sveriges befolkning. I planen skulle tas hänsyn till kön, socioekonomi och etnicitet. För att uppnå hälsosamma matvanor hos befolkningen utformade man fem kostråd och som strategi för att nå ut med dessa förelår man bland annat långsiktiga insatser på både individ- och samhällsnivå. Insatserna ska bygga på individernas deltagande, ta i akt lokala förhållanden och man vill se ett samarbete mellan statlig, privat och ideell sektor (Andersson & Ågren, 2005). Livsmedelsverket fick även 2006 i uppdrag av regeringen att ta fram råd för maten på arbetsplatsen och 2007 utkom *"Bra mat på jobbet - Råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar"*. Dessa råd syftade till att *"öka möjligheten för arbetsgivare, arbetstagare, fackliga organisationer, myndigheter och livsmedelsbranschen att verka för bra matvanor på arbetsplatsen"* (Livsmedelsverket, 2007).

De påvisade hälsofrämjande fördelarna med att äta enligt kostråden är som tidigare nämnts många. Av den anledningen är det viktigt att befolkningen känner till de fem kostråden och försöker följa dem. Vår undersökning syftar till att ta reda på vad en grupp människor med olika bakgrund och arbetsuppgifter, känner till om Livsmedelsverkets fem kostråd och vad de har för matvanor.

Bakgrund

Vad är bra matvanor?

Enligt Socialstyrelsen (2009) definieras bra matvanor som näringsrik mat i lagom mängd och detta är vad Livsmedelsverket ger råd om utifrån de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) översatta till Svenska näringsrekommendationer (SNR) som gäller för svenska förhållanden. Detta innebär bland annat:

- Ökad konsumtion av frukt och grönsaker, 500 gram om dagen.
- Användning av matolja och flytande margarin i matlagning.
- Välj Nyckelhålmärkta produkter.
- Fisk tre gånger i veckan.
- Begränsat intag av salt (5-6 gram per dag).
- Välj bröd och andra spannmålsprodukter med fullkorn.
- Minskat intag av söta livsmedel såsom godis, kakor, glass och läsk.

NNR är baserade på den senaste forskningen och aktuell vetenskap om matvanor och hälsoförhållanden i Norden (Livsmedelsverket, 2007a). SNR anger vad friska, normalaktiva personer i genomsnitt behöver ha för energi- och näringsintag för en god tillväxt och hälsa (Livsmedelsverket, 2008). I denna uppsats likställs hälsosamma matvanor med bra matvanor i enlighet med Livsmedelsverkets kostråd.

Livsmedelsverket

Livsmedelsverket är en statlig myndighet som arbetar i konsumenternas intresse och har tre målområden; ”Goda matvanor”, ”Säkra livsmedel” och ”Redlig – ärlig hantering av livsmedel” (Livsmedelsverket, 2010a). Ett av Livsmedelsverkets huvudsyfte är att verka för bra matvanor (Becker, 2008) och målet är att alla ska uppnå bra matvanor (Livsmedelsverket, 2010a). Befolkningens matvanor behöver förändras då de flesta hälsoproblem som är förknippade med livsmedel beror på dåliga matvanor (Livsmedelsverket, 2010a). Livsmedelsverket ska fungera som en ”kunskapsbas” som känner till vad livsmedel innehåller, hur befolkningen äter och hur man äter hälsosamt. Livsmedelsverket har gjort kostundersökningar som de tillsammans med svenska näringsrekommendationer baserar kostråden på (Livsmedelsverket, 2010a).

Livsmedelsverkets fem kostråd

Livsmedelsverket utformade 2005 fem kostråd som syftar till att hjälpa befolkningen till hälsosamma matvanor och en god hälsa. De fem kostråden är: ”Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen”, ”Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris”, ”Välj gärna nyckelhålmärkta varor”, ”Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan” och ”Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen”, se bilaga B (Livsmedelsverket, 2009b). För att nå ut med dessa kostråd har Livsmedelsverket utöver Nyckelhålmärkningen (se bilaga D) tagit fram hjälpmedel såsom matcirkeln och tallriksmodellen, se bilaga C (Livsmedelsverket, 2009a). Matcirkeln består av sju

livsmedelsgrupper och är till för att hjälpa konsumenten att välja mat från alla dessa grupper för att man ska få en god variation av näringsämnen (Livsmedelsverket, 2010).

Tallriksmodellen ska hjälpa till med att komponera ihop en bra lunch eller middag och åskådliggör proportionerna för innehållet i en måltid (Livsmedelsverket, 2010e).

Livsmedelsverket har även utarbetat *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel* (förkortas SNÖ), ett material som syftar till att hjälpa kostrådgivare i arbetet med att förbättra befolkningens matvanor. SNÖ omfattar hela kosten och inte enbart enskilda måltider eller livsmedel och är en livsmedelslista som presenterar konsumtionsmängder i gram per dag och vecka för två olika energinivåer. SNÖ är beräknat för friska vuxna individer och bygger på de svenska näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket, 2009i).

Ät mer frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen

I frukt och grönt inkluderas frukt, bär, grönsaker och rotfrukter med undantag för potatis. Frukt, bär och grönsaker ska helst ätas färska eller skonsamt tillagade. Även konserver och torkade produkter ingår men bör ej stå för det huvudsakliga intaget. Frukt- och grönsaksjuicer kan också ingå, men i begränsad mängd (1 dl om dagen). Hälften av intaget bör komma från frukt och bär och hälften från grönsaker, varav hälften främst fiberrika grönsaker som vitkål, broccoli och rotfrukter. Frukt och grönsaker är goda källor av viktiga vitaminer, mineraler, kostfiber samt karotenoider och flavonoider och de har en hög näringsstäthet i förhållande till mängden energi de innehåller (Livsmedelsverket, 2009c). Antioxidanter är ämnen som motverkar skadliga effekter av reaktivt syre, så kallade fria radikaler i kroppen. Frukt och grönsaker innehåller en stor mängd av dessa ämnen såsom t.ex. vitamin C, mangan och karotenoider (Livsmedelsverket, 2009h).

Forskning och studier stödjer teorin att en ökad konsumtion av frukt och grönt minskar riskerna för att drabbas av till exempel cancer, högt blodtryck, förhöjda nivåer av LDL-kolesterol i blodet, hjärt- kärlsjukdomar och diabetes typ 2 (Livsmedelsverket, 2009c). Djoussé et al. (2004) och John & Ziebland (2004) menar att ett ökat intag av frukt och grönsaker minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och ett flertal studier har under de senaste 15 åren rapporterat att ett ökat intag av frukt och grönsaker ger ett signifikant skydd mot hjärtinfarkt och stroke (Gillman et al. 1995; Ness & Powles, 1997; Joshipura et al. 1999 & Liu et al. 2000). Riboli & Norat (2003), Nomura et al. (2008) och Wu et al. (2009) har samtliga i sin forskning visat på sambandet mellan ett ökat intag av frukt och grönsaker och en minskad risk för att drabbas av cancer. År 2001 svarade hjärt- kärlsjukdomar och cancer sammanlagt för två tredjedelar av alla dödsfall i Sverige (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Forskning har enligt Livsmedelsverket (2009c) visat att ett intag av minst 400 gram frukt och grönt om dagen minskar risken att drabbas av cancer med 20 % och en ökning till i genomsnitt 600 gram om dagen skulle kunna minska risken för hjärt-kärlsjukdomar med 10-20%.

Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris

Fullkorn finns i spannmålsprodukter och kan vara hela korn, krossade eller malda till fullkornsmjöl. Tidigare var grovt bröd och knäckebröd avgjort de största källorna till fullkorn, men på senare tid har utbudet av fullkornsprodukter ökat avsevärt och det finns nu fullkornsvarianter av till exempel pasta, ris, bulgur och havregryn (Livsmedelsverket, 2009). Av den anledningen valde Livsmedelsverket att 2009 omformulera kostrådet om fullkorn från

”Vill du äta hälsosamt? Ät bröd till varje måltid, gärna fullkorn” till att idag gälla alla typer av spannmålsprodukter med fullkorn. För att finna fullkornsprodukter kan man titta efter Nyckelhålmärkningen (se bilaga 4) när man handlar (Livsmedelsverket, 2009). Fullkornsprodukter är rika på kostfibrer, järn, kalium, magnesium, folsyra och antioxidanter som E-vitamin och fenoler (Livsmedelsverket, 2009) och för att få i sig av alla dessa näringsämnen rekommenderas att källorna till fullkorn varieras (Livsmedelsverket, 2009d).

Rådet att välja fullkornsprodukter bygger på evidens om dess effekt mot flera sjukdomstillstånd. Studier har visat att personer som äter fullkornsprodukter löper en minskad risk att drabbas av hjärt- kärlsjukdomar, övervikt, diabetes typ 2 och eventuellt cancer (Livsmedelsverket, 2009d). Mellen et al. (2007) och Mellen et al. (2008) har i studier visat att risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar minskar med ett ökat intag av fullkorn samtidigt som Priebe, van Binsbergen, de Vos & Vonk (2008) menar att konsumtion av fullkorn minskar risken att drabbas av diabetes typ 2. Slattery et al. (2004) har funnit ett samband mellan en reducerad risk för tjocktarmscancer vid ett högre intag av fullkornsprodukter medan Otani et al. (2006) i en studie inte fann något samband. Detta gör att betydelsen av fullkorn för att minska risken för cancer är något oklar (Livsmedelsverket, 2009e). Kostfibrer är dock viktigt för den normala tarmfunktionen, då det binder vatten och motverkar förstoppning (Livsmedelsverket, 2010c). Fullkornsprodukter ger en god mättnadskänsla då kostfibrerna kräver mer tuggning, ökar salivutsöndringen och binder vätska i tarmen. Fiberrik kost ger en långsam höjning av blodsockret och det minskar därmed risken för småätande. (Livsmedelsverket, 2010c). Det finns inga exakta angivelser för hur mycket fullkorn man behöver äta, men en riktlinje som Livsmedelsverket (2009d) har satt upp är 70 gram om dagen för kvinnor och 90 gram om dagen för män.

Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel

Livsmedelsverket har tagit fram en symbol som kallas Nyckelhålet. Livsmedel som har denna märkning är magrare, innehåller mindre socker och salt, men har mer fibrer och fullkorn än icke-märkta varor. Då intaget av socker, salt och fel sorts fett är för stort och befolkningen äter för lite fibrer och fullkorn, syftar märkningen till att hjälpa konsumenten hitta produkter som är nyttiga. I juni 2009 ändrades kriterierna för märkningen och de skärptes. Olika livsmedelsgrupper har olika krav för att få nyckelhålmärkas och det nya är att även oljor och flytande margarin kan märkas. För detta krävs att max 20 % av fettets är mättat och att salthalten är begränsad. För spannmålsprodukter finns krav på fullkorn och villkoren för sockerarter har skärpts då nyckelhålmärka varor inte får innehålla sötningsmedel. Kraven på salthalt har skärpts och max 2 % av den totala fetthalten får komma från industriellt framställda transfetter. Nyckelhålet är en frivillig märkning och det är livsmedelsföretagen som själva ansvarar för att kraven uppfylls. Dessa kontrolleras sedan av den kommunala miljö- och hälsoskyddsnämnden (Livsmedelsverket, 2010b). Märkningen finns också för restauranger och man kan då bli en certifierad nyckelhålsrestaurang där man har minst en nyckelhålmärkt maträtt (Nyckelhål på restaurang, 2010). Enligt Livsmedelsverket (2010f) känner 98 % av befolkningen som har något ansvar för matinköp, till Nyckelhålet eller har hört talas om det och nio av tio som känner till Nyckelhålet väljer att handla varor med märkningen.

Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan

Fisk och skaldjur innehåller vitamin D, jod och selen och dessa är ämnen som den svenska befolkningen behöver få i sig i större omfattning. Den feta fisken såsom lax, makrill och sill innehåller även omega-3-fett som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Att äta fisk och skaldjur 2-3 gånger i veckan är bra både för barn och vuxna. Omega-3 behövs bland annat för den normala utvecklingen av hjärnan (Livsmedelsverket, 2008a). Kroppen kan inte själv producera de viktiga fleromättade fettsyrorerna och därför är de viktiga att få i sig via kosten (Nordic Council of Ministers, 2004) samtidigt som D-vitaminintaget är för lågt hos en stor andel av Sveriges befolkning (Becker, Darnerud & Peterson-Grawé, 2007). En kombination av både fet och mager fisk tycks vara det mest fördelaktiga för att få ett gott intag av dessa näringsämnen samt en bra fettkvalitet i kosten (Becker, Darnerud & Peterson-Grawé, 2007). Endast en av tre svenskar äter fisk minst två gånger i veckan (Livsmedelsverket, 2008a).

Fisk kan innehålla olika miljögifter som dioxiner, PCB:er och kvicksilver och Livsmedelsverket har därför en lista över dessa fisksorter och dess innehåll. Vissa grupper kan vara extra känsliga mot gifterna och Livsmedelsverket har utformat speciella rekommendationer gällande fiskkonsumtion för dessa. Det gäller speciellt barn, kvinnor i barnafödande ålder, gravida och ammande (Livsmedelsverket, 2008a).

Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Matfetter i form av smör, margarin och vegetabiliska oljor står för de största fettkällorna i den nordiska kosten (Livsmedelsverket, 2009f). Dessa innehåller de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K (Livsmedelsverket, 2009g) antingen naturligt eller genom berikning. De två fetterna linolsyra (omega-6) och alfa-linolenolensyra (omega-3) är essentiella, alltså livsnödvändiga att få i sig via kosten. Dessa fettsyror finns det högst halt av i mjuka matfetter och oljor och för att få i sig en god fettsammansättning rekommenderas flytande margarin och olja i matlagning. Dessa innehåller en mindre mängd mättade fettsyror och transfetter och en högre mängd omättade fettsyror än hårda matfetter (Livsmedelsverket, 2009f).

För att få ett bra intag av omega-3-fett från matfett rekommenderar Livsmedelsverket (2009f) att man väljer rapsolja eller oljor baserade på rapsolja. För att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och övervikt rekommenderas att intaget av mättat fett och transfetter begränsas till maximalt 10 E%, enkelmättade fetter 10-15 E% samt fleromättade fettsyror 5-10 E%. Sammanlagt bör intaget av omega-3 och omega-6 uppgå till 3 E%, varav minst 1 E% omega-3. Rekommendationerna säger att det totala fettintaget bör ligga mellan 25-35 E% och målet är att minska detta till 30 E% hos befolkningen. För att dessa rekommendationer skall uppfyllas är valet av matfett avgörande, då det står för en så stor del av det totala fettintaget. Här kan även Nyckelhålsmärkningen vara ett bra hjälpmedel för att hitta magrare alternativ (Livsmedelsverket, 2009f). Rekommendationerna för en kvinna är 70 gram fett om dagen och 90 gram för män. Svenska matvanor innebär att en stor del av fettintaget kommer från mättat fett och det är därför viktigt att välja goda fettkällor och försöka minska på det mättade fett (Livsmedelsverket, 2009g).

Livsmedelsverket har även satt upp riktlinjer för hälsosamma matlagningsmetoder (2009f):

- ”- Använd i första hand kokning och ugnstekning
- Begränsa mängden matfett i tillagningen
- Begränsa mängden ost och grädde i tillagningen
- Använd inte stekfettet från stekpannan eller efter ugnstekning ”

Vetenskapen bakom dessa råd baseras på WHO:s sammanställning av forskning inom området: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (WHO Technical Report Series 916, 2003) och Nordic Nutrition Recommendations 2004 (Livsmedelsverket, 2009f).

Indikationer för bra matvanor

År 2008 gjorde Livsmedelsverket en omfattande intervjuundersökning, *Indikationer för bra matvanor*, hos ett urval av personer mellan 16-80 år i Sverige. Undersökningen gällde matvanor och om Livsmedelsverkets fem kostråd uppfylldes. Resultatet av undersökningen visade att en relativt liten del av befolkningen följde kostråden om frukt och grönsaker, fisk och grovt bröd. Studien visade även att färre än en av tio äter frukt och grönsaker fem gånger om dagen, medan en fjärdedel åt frukt och grönsaker 3-4 gånger per dag. Kvinnor och personer med hög utbildning var de som åt mest frukt och grönsaker (Becker, 2008). En annan nyligen gjord svensk studie visade dock att intaget av frukt och grönt i Sverige ligger nära det rekommenderade, men man fann även här liknande skillnader mellan kön och utbildningsnivå (Simunaniemi, Andersson & Nydahl, 2009).

Intervjuundersökningen från 2008 visade att tre av tio äter fisk och skaldjur som huvudrätt två gånger i veckan eller mer och en fjärdedel åt fisk mindre än en gång i veckan. I matlagning använde fler än tidigare flytande margarin och matolja (totalt 63 %), men samtidigt har andelen som använder fetare fett som smörgåspålägg ökat. I undersökningen framkom att 83 % åt hårt grovt bröd och att nio av tio åt mjukt grovt bröd, fullkornsbröd (nyckelhålsmärkt). Resultaten av undersökningen visade att endast en liten del av Sveriges befolkning följde Livsmedelsverkets kostråd och att kvinnor tenderade att ha något bättre matvanor än män. Vidare framkom att hög utbildning var förknippat med bättre matvanor och personer som var lågutbildade hade sämre matvanor och yngre tenderade att ha sämre matvanor än äldre. Detta resultat tyder på att det behövs mer insatser för att främja bra matvanor och för att öka konsumtionen av frukt och grönsaker, fullkornsprodukter och fisk. De grupper man fann mest angelägna att satsa på var yngre och lågutbildade (Becker, 2008).

Kunskapens betydelse för matvanor och kostbudskap

Kunskap är en grundläggande faktor som krävs för att man ska kunna förändra matvanor (Hendrie, Coveney & Cox, 2008). För att man ska kunna välja en hälsosam kosthållning måste man som minst känna till de rådande kostrekommendationerna, kunna applicera dem på de livsmedel man överväger att välja och sedan kombinera dessa faktorer för att kunna göra bra matval (Parmenter, Waller & Wardle, 2000). Det har visat sig att människor har lättare att ta till sig information om sådant som potentiellt kan hota hälsan än vad det är att ta till sig positiva kostråd eller information om fördelar med att äta viss mat (Adams & Engstrom, 2000). Budskap med positiva resultat såsom hälso- och nutritionsfördelar, möter svårigheter i att effektivt etablera hälsosamma matval (Verbeke, 2008). Detta styrks av det Sverderberg

(1997) fann i sin studie, där de familjer som hade ändrat sina matvanor så att de var mer i linje med rådande kostråd, var familjer som hade uppmärksammat hälsoproblem relaterade till matvanor. De familjer som inte hade uppmärksammat hälsoproblem kopplade till matvanor, ändrade inte sina vanor även om man kände till kostråden. Det är tydligt att det behövs mer forskning om vad som är de bästa metoderna för att öka kunskapen kring kostråd och bra matvanor (Parmenter, Waller & Wardle, 2000; Hendrie, Coveney & Cox, 2008). Så kallad "social marketing" eller på svenska "samhällsinriktad marknadsföring", är ett sätt för myndigheter, organisationer och grupper att med hjälp av marknadsföring informera befolkningen i allmännyttiga ämnen, som t.ex. inom nutritionsområdet (Parlato, Fishman & Green, 1994). Konsumenters matval och kostbeteende kan märkbart påverkas genom kommunikation och information, men kommunikation genom enkla kostråd uppfattas och accepteras på olika sätt av olika delar av en befolkning (Verbeke, 2008). Hur en individ tar till sig information styrs bland annat av tidigare erfarenheter. I tidigare erfarenheter spelar kultur en viktig roll. Kultur är ingenting man föds med, utan är någonting som växer fram ur den sociala miljön och det samhälle man lever i. I ett mångkulturellt samhälle som Sverige har människor beroende på etnisk bakgrund olika förutsättningar att ta till sig information. Om ny kunskap om t.ex. rådande kostråd innebär en förändring av den kulturella traditionen, kan det skapa en ovilja att ta till sig den nya informationen. Kulturell tillhörighet blir för den emigrerade viktigare än att äta enligt det nya landets kostråd. Om dessutom kostråden innehåller livsmedel som för personer med annan kulturell bakgrund, har ett lågt symboliskt värde, kan detta göra att inte kostråden upplevs som viktiga (Svederberg, 1997). Ett viktigt antagande i relation till information är att konsumenter bör kunna och vara villiga att ta till sig information. Påverkan av information skiljer sig markant beroende på vilken typ av meddelande det är och dess innehåll i form av för- eller nackdelar. Information är mest troligt att vara effektiv när den möter specifika behov hos målgruppen (Wilson, 1981). För att lyckas med kostinformation måste den utformas så att den når speciellt utsatta grupper.

Kännedom om kostråd

Som ovan redan nämnts är kunskap avgörande för möjligheten att påverka matvanor. Ju mer man känner till om rådande kostråd och rekommendationer, desto större är chansen att också äta enligt dem (Hendrie, Coveney & Cox, 2008). När man har undersökt kunskap kring kostråd och sett till socioekonomiska och demografiska variationer har man funnit att högutbildade personer både har bättre kunskap och äter bättre än lågutbildade. Män har sämre kunskaper än kvinnor och man har även funnit skillnader i socioekonomisk status där lägre status resulterade i sämre kunskaper och sämre matvanor (Hendrie, Coveney & Cox, 2008, Parmenter, Waller & Wardle, 2000). Svederberg (1997) visade i sin studie att vad som uppfattas som nyttig eller bra mat i ett land, kanske inte stämmer överens med vad som är bra mat enligt de svenska näringsrekommendationerna.

I en österrikisk studie där man undersökte matvanor och kunskaper kring kost hos medelålders kvinnor fann man att ju mer kostkunskaper man hade desto högre var konsumtionen av frukt och grönsaker (De Vriendt, Matthys, Verbeke, Pynaert & De Henauw, 2009). Samtidigt visade en engelsk studie att de personer som hade högst kunskapspoäng när de besvarat ett frågeformulär om kostråd och matvanor, var 25 gånger mer sannolika än de med lägst poäng, att äta enligt de engelska kostrekommendationerna gällande frukt, grönsaker och fett (Wardle, Parmenter & Waller, 2000).

Fiskkonsumtion är ett annat område där kunskap om hälsomässiga fördelar är viktigt. Studier har visat att det finns bevis för de positiva effekterna av omega-3 fetter från fisk, men där är konsumenternas kunskap och övertygelser ofta felaktiga (Verbeke, Sioen, Pieniak, van Camp & de Henauw, 2005). Tidigare forskning visar på behovet av nutritionsundervisning och mer effektiv kommunikation om hälsofördelarna med att äta fisk. Det har även visat sig att fisk upplevs som svårt att tillaga och att man därför väljer att inte äta det. Undervisning behövs för att ge befolkningen en större kunskap om fisk då det är ett av de livsmedel där man måste ta hänsyn både till fördelar (omega-3) och nackdelar (miljögifter, utfiskning) med fiskkonsumtion (Verbeke et al, 2005).

Konsumentundersökningar och tidigare forskning har även visat svårigheter i att kommunicera fördelar med att äta fiberrika livsmedel, där syftet varit att öka intaget av kostfibrer (Adams & Engstrom, 2000). Det är få människor som känner till hälsofördelarna med att äta fullkorn (Adams & Engstrom, 2000), men i studier har de uppgett att de skulle äta mer fullkorn om de visste om dess fördelar (Lang & Jebb, 2003). En del väljer inte fullkornsprodukter eftersom de har problem med att känna igen vilka matvaror som innehåller fullkorn (Adams & Engstrom, 2000). Dock kan man tänka sig att detta nu har förändrats då fullkornsprodukter har blivit allt vanligare och utbudet har blivit större än för tio år sedan (Livsmedelsverket, 2009). 1999 genomfördes en undersökning i Sverige där man ville ta reda på kunskapen och vanor kring Nyckelhålmärkningen. Man fann då att personer med mer kunskap om märkningen också i större utsträckning än övriga valde livsmedel med nyckelhålet. Man såg även att lågutbildade hade sämre kunskap om märkningen än högutbildade och den vanligast förekommande misstolkningen var att märkningen stod för miljömässiga fördelar som till exempel "ekologiskt" (Larsson, Lissner & Wilhelmsen, 1999).

Enligt Pollard et al. (2007) är det effektivaste sättet att lyckas med en kampanj som syftar till att öka t.ex. frukt- och grönsakskonsumtion, att använda sig av marknadsföring under en längre tid så att kunskap, intentioner och beteende gradvis kan förändras och bevaras. I Australien utformades en sådan lyckad kampanj kallad "Go for 2&5" mellan 2002 och 2005 som syftade till att öka medvetenheten kring vikten av en ökad konsumtion av frukt och grönsaker, med hjälp av massmedia främst via tv-reklam. Både kunskapen kring kostrekommendationerna, uppfattningen om behovet av att äta mer frukt och grönt och det faktiska intaget ökade i och med kampanjen (Pollard et al., 2007).

Sammanfattningsvis kan sägas att om man känner till rådande kostråd och fördelarna med att äta enligt dem ökar också förutsättningarna för att uppnå goda matvanor. Lyckade kampanjer kännetecknas av att de pågår under en längre tidsperiod och skräddarsys efter målgruppens förutsättningar och behov.

Mat på arbetsplatsen

Arbetsplatser är ett viktigt forum i interventioner för att främja hälsa och minska riskerna för kroniska sjukdomar hos vuxna (Emmons, Linnan, Shadel, Marcus & Abrams, 1999).

Arbetsplatsen når ut till en stor del av den vuxna befolkningen och öppnar upp för möjligheten att främja goda matvanor under arbetsdagen (Andersson & Ågren, 2005). På arbetsplatsen har personalmatsalen en central roll och den ger möjlighet att servera hälsosam och näringsriktig mat (Roos, Sarlio-Lähteenkorva & Lallukka, 2003) och detta kan uppnås bland annat genom riktlinjer för maten som serveras och certifiering av hälsofrämjande arbetsplatser (Andersson & Ågren, 2005). Att servera lunch i en personalmatsal ger också

möjligheter till att påverka generella attityder till mat och bra matvanor (French, Story & Jefferey, 2001). I en finsk studie som utfördes på över 3000 arbetande personer, framkom att de som serverades lunch i personalmatsalar på sitt arbete, i högre grad åt enligt näringsrekommendationerna än de som inte serverades lunch på sin arbetsplats. Speciellt konsumtionen av fisk och grönsaker ökade och var mer enligt rekommendationerna hos de som serverades lunch på sin arbetsplats och kvinnor hade bättre matvanor än män (Roos, Sarlio-Lähteenkorva & Lallukka, 2003). Personalmatsalar har dessutom visat sig vara utmärkta arenor för att öka konsumtionen av frukt och grönsaker hos de anställda (Lachat, et al., 2009; Lassen, Thorsen, Trolle, Elsig, & Ovesen, 2003). Om det finns tillgång till frukt och grönsaker så är de anställda också mer troliga att konsumera mer av det (Lassen, Thorsen, Trolle, Elsig, & Ovesen, 2003). Livsmedelsverket fick 2006 i uppdrag av Regeringen att ta fram råd för mat på arbetsplatsen. Resultatet blev *"Bra mat på jobbet - Råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar"* som fokuserar på hur maten på arbetsplatsen kan kopplas samman med individens välbefinnande och hälsa. Livsmedelsverket har tagit fram fem grundläggande principer för bra mat på arbetsplatsen och dessa lyder som följer; *"Tillräckligt med tid avsätts för att äta och koppla av."*, *"En avgränsad plats erbjuds för att sitta och äta i lugn och ro och som ger möjlighet att koppla av från jobbets krav för en stund."*, *"Möjlighet ges att äta god och välbalanserad mat och dryck vid raster och pauser."*, *"Hänsyn tas till specifika utmaningar och krav som är kopplade till den enskilda arbetsplatsen, individen eller arbetssituationen."* och *"Kunskap och motivation förmedlas för att säkerställa utbudet och uppmuntra valet av bra mat på jobbet."* Den mat som serveras bör vara tydligt märkt för att underlätta för de anställda att göra bra matval. Fisk bör serveras som alternativ minst en gång per vecka och minst en rätt per dag bör följa kriterierna för nyckelhålmärkta måltider. Frukt och grönsaker ska ha en central placering och det bröd som serveras ska vara övervägande fullkornsbröd (Livsmedelsverket, 2007).

Arbetsplatsen

Arbetsplatsen i vår studie omfattas av hotell- och restaurangbranschens kollektivavtal och i och med detta har de anställda även ingått avtal om kost på arbetsplatsen. Kost omfattar en måltid samt kaffemål. Till detta får de anställda även tillgång till frukost som en förmån de inte betalar något extra för. Kosten skall enligt kollektivavtalet vara varm, näringsrik och varierande (Sveriges hotell- och restaurangföretagare (SHR) & Hotell- och restaurangfacket (HRF), 2007). Ett löneavdrag görs på ca 45 kr/dag. På arbetsplatsen finns en personalmatsal där alla anställda varje dag erbjuds en fisk- eller en köttträtt till lunch/middag. Salladsbuffé med varierande innehåll finns att tillgå. En frukostbuffé finns dygnet runt framme i en inglasad kylförvaring. Brödet är oftast detsamma som det för hotellets gäster och huvudsakligen är det mjukt vitt bröd med eller utan frön. Fruktskålar finns att tillgå i personalrummet. Bullar och kakor som blir över från hotellgästernas frukost och från konferensavdelningen ställs in i personalrummet. Samtliga anställda äter de måltider som erbjuds i personalmatsalen på hotellet då de arbetar. Hotellet ingår i en större koncern där det finns en väl utarbetad hälsoplan som bland annat innehåller riktlinjer för den mat som serveras. I personalrummet sitter en tavla med en bild av tallriksmodellen och en kort förklaring om hur man bör tänka kring fördelningen av maten på tallriken.

Sammanfattning bakgrund

Sveriges befolkning har generellt sett bra matvanor, men det finns ojämlikheter i hälsa. Bland annat har man sett att lågutbildade har sämre matvanor än högutbildade. Kultur är en viktig faktor i hur kostråd tas emot och när matvanor formas. Forskning tyder på att personer som känner till kostråden äter enligt dem i större utsträckning än de som inte känner till dem gör. Livsmedelsverket har utformat fem kostråd för att främja bra matvanor hos befolkningen. Kostråden lyder: *"Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen"*, *"Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris"*, *"Välj gärna nyckelhålmärkta varor"*, *"Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan"* och *"Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen"*. Dessa kostråd bygger på den senaste forskningen och evidens om dess skydd mot kroniska sjukdomar såsom hjärt- kärlsjukdomar, cancer, fetma, högt blodtryck, höga LDL-nivåer i blodet och diabetes typ 2. Något som har visat sig underlätta för individer att äta enligt kostråd är att jobba där det serveras lunch på arbetsplatsen. Arbetsplatsen är även en utmärkt arena för att främja bra matvanor och nå ut till en stor del av befolkningen.

Syfte

Att ta reda på vad de anställda på ett hotell känner till om Livsmedelsverkets fem kostråd samt undersöka deras matvanor med utgångspunkt i kostråden.

Frågeställningar

1. Vad känner de anställda till om Livsmedelsverkets fem kostråd?
2. Hur ser konsumtionen av frukt, grönsaker och fisk samt valet av bröd, matlagningsfett och nyckelhålmärkta produkter ut i förhållande till de fem kostråden?
3. Vilka eventuella skillnader utifrån demografi och utbildningsnivå finns det?

Metod

Val av metod

Utifrån problemformuleringen väljer man hur en undersökning ska gå till (Patel & Davidson, 2003). Populationen för enkätundersökningen utgjordes av samtliga fastanställda på ett större hotell. Till undersökningen valdes enkät som insamlingsmetod för att besvara frågeställningarna. Detta används ofta som metod för att mäta kunskaper och enskilda förhållanden hos en individ (Ejlertsson, 2005). När man besvarar en enkät har man tid att i lugn och ro begrunda sina svar och "känsliga" frågor kan bli lättare att besvara om man får vara anonym (Ejlertsson, 2005), vilket deltagarna inte hade kunnat vara vid en intervjusituation. Då frågor om matvanor kan upplevas som känsliga att svara på för vissa, ansågs en enkät att föredra. Eftersom vi dessutom ville få in så många svar som möjligt och det totala antalet fastanställda var 65, hade t.ex. intervjuer i lika stor omfattning som det antal enkäter vi delade ut blivit alldeles för tidskrävande och deadline hade inte kunnat hållas.

Deltagare

Att de anställda på hotellet valdes ut som deltagare till undersökningen berodde på flera olika faktorer. Tre faktorer som spelade in var tillgängligheten, vår möjlighet att under en längre tid kunna dela ut enkäterna och att vi kunde närvara för frågor. Urvalet blev då ett så kallat bekvämlighetsurval, där urvalet styrs av faktorer som just till exempel tillgänglighet och tidigare kontakter (Allebeck & Hansagi, 1994). En annan aspekt var att arbetskraven och uppgifterna för de anställda på hotellet skiljde sig mycket åt och det gick att identifiera sju olika arbetsgrupper. Dessa var städ, reception, frukost, restaurang, konferens, administration samt teknisk avdelning. Kraven på utbildning, fysisk belastning och språkkunskaper varierade mycket bland de anställda. Det fanns också en stor kulturell mångfald med flera nationaliteter representerade på arbetsplatsen. Det resulterade i att vi fick en deltagargrupp med stor variation.

Genomförande

Vid en undersökning är det lämpligt att tillfråga överordnade för att ge stöd åt dess värde och för att visa att ledningen ser positivt på undersökningen och har godkänt den (Ejlertsson, 2005). Direktören på hotellet tillfrågades och godkände att enkäten skulle delas ut bland de anställda och för att öka svarsfrekvensen skickades ett mail ut via hotellets intranät till de anställda där de uppmanades att delta i enkätundersökningen. Även vi själva uppmanade de anställda att fylla i enkäten.

I informationsbladet till enkäten framgick det att den var frivillig, anonym och vad den skulle användas till och den uppfyllde på så sätt de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, 2002). Enkäten delades ut under sammanlagt sex dagar och vi var närvarande på hotellet under samtliga dessa dagar. Utdelning skedde av oss personligen i personalrummet och vi gick även runt till de olika avdelningarna och letade upp personal. För insamling av enkäten ställdes en märkt svarslåda ut i personalrummet där deltagarna kunde lägga sin enkät, alternativt ge den direkt till oss.

Enkäten

Det är viktigt att alla frågor i en enkät är noggrant genomtänka och ställda på ett sådant sätt att de verkligen mäter det de avser att mäta, detta kallas validitet (Ejlertsson, 2005).

Livsmedelsverket har tagit fram ett antal enkätfrågor som kan användas för att undersöka matvanor och om Livsmedelsverkets fem kostråd uppfylls. Dessa frågor är baserade på tidigare svenska och nordisk-baltiska studier om matvanor och matens näringsmässiga kvalitet (Becker, 2008). Med hjälp av *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna. Underlag till urval av frågor i befolkningsriktade enkäter* (Sepp, Ekelund & Becker, 2004) kunde vi välja ut validerade frågor gällande matvanor utifrån Livsmedelsverkets 5 kostråd (Livsmedelsverket, 2010d). Detta är en fördel då de redan är kvalitetstestade och det är tidssparande (Ejlertsson, 2005). För att förenkla modifierades dock vissa frågor och svarsalternativ. Till detta utformades även kunskapsfrågor om de fem kostråden samt frågor som besvarade demografiska aspekter. Frågorna om matvanor (se bilaga A) bestod av det dagliga intaget av frukt och grönsaker, veckointaget av fisk samt valet av brödsort, fett vid matlagning och nyckelhålmärkta produkter. Till frågorna om frukt/bär- och grönsakskonsumtion lämnades anvisningar om vad som kunde motsvara en portion för att deltagarna lättare skulle kunna uppskatta sitt intag. Kunskapsfrågorna innefattade kännedom om Nyckelhålmärket, Livsmedelsverket och de fem kostråden. En enkät inleds vanligen med neutrala frågor, såsom bakgrundvariabler (Patel & Davidson, 2003). De inledande frågorna i enkäten tog upp kön, ålder, utbildning, om man var svensk- eller utalandsfödd och vilken arbetsgrupp man tillhörde (se bilaga A). Tanken med enkäten var att den skulle vara enkel att förstå och inte ta alltför lång tid att besvara, då den skulle göras på arbetstid och vi ville ha så många respondenter som möjligt.

Det är viktigt att språket i en enkät och dess följbrev är av sådan karaktär att det förstås av målgruppen och ett väl utformat informationsbrev kan även minska risken för bortfall (Ejlertsson, 2005). Då språkkunskaperna i vissa fall var begränsade hos deltagarna, gjordes enkäten så lättläst som möjlig för att öka chanserna att deltagarna förstod frågorna och kunde besvara dem. För att ta reda på om enkäten var lätt att förstå och fylla i, bad vi ett antal personer som inte arbetade på hotellet att fylla i den för att ge feedback. Informationsbrevet skrevs även relativt kortfattat för att inte avskräcka deltagarna från att läsa igenom det.

Bearbetning av data

För att analysera svaren i en enkät kan man använda sig av ett statistikprogram i en dator (Ejlertsson, 2005). I detta fall användes SPSS (version 18.0). Varje enkät gavs ett nummer, vilket enligt Ejlertsson (2005) underlättar om eventuella inmatningsfel skulle uppstå och man måste kontrollera svaren på nytt och identifiera en viss enkät. Interna bortfall på enstaka frågor markerades som ”missing data” vid inmatningen. När all data var införd kontrollerades de på nytt för att säkerställa att inmatningen var korrekt utförd.

Analys

Livsmedelsverkets fem kostråd, mängden och konsumtionsfrekvens låg till grund för analysen av om deltagarna i enkäten åt enligt rekommendationerna. För undersökningen om kännedomen kring kostråden användes frågor där man delvis fick skriva fritt och kategoriserades vid dataanalys in enligt de som helt, delvis eller inte alls kände till dem. För att kunna analysera eventuella demografiska skillnader ingick frågor om t.ex. ålder, kön, utbildning och etnicitet i enkäten. Vissa kategorier såsom till exempel frukt och grönsaker och hårt och mjukt, grovt bröd slogs ihop innan kategoriseringen, vilket även var fallet i intervjuundersökningen *Indikationer för bra matvanor* från 2008 (Becker, 2008).

Utbildningsnivå kategoriserades in i låg-, medel- och högutbildad. Alternativen "*Ej fullgjord grundskola eller motsvarande obligatorisk skola*" och "*Grundskola eller motsvarande obligatorisk skola*" kategoriserades som lågutbildad. "*Gymnasieskola eller motsvarande*" samt "*Annan utbildning, ej högskola eller universitet*" räknades som medelutbildad och slutligen kategoriserades alternativen "*Studier vid högskola/ universitet*" och "*Examen vid högskola/ universitet*" som högutbildad. Då antalet deltagare i åldersgrupperna 44-56 år (n=6) respektive 57 år och uppåt (n=7) var så få i jämförelse med åldersgrupperna 18-30 år (n=17) och 31-43 år (n=25), slogs grupperna 44-56 år och 57 år och uppåt ihop (n=13) vid analys.

Frågor om frukt- och grönsakskonsumtion ställdes som två separata frågor enligt en frekvensskala med alternativ från "mindre än 1 gång/dag" till "fler än 4 gånger/dag". I frågorna förklarades vad som avsågs med 1 portion för att de skulle kunna uppskatta sin konsumtion. För frukt kategoriserades alla svar över 2 gånger per dag till enligt kostrådet (ca 250 gram) och för grönsaker (ca 250 gram) räknades fler än 3 portioner som enligt kostrådet. En sammanslagning av de två frågorna om frukt/bär och grönsaker gjordes också för att se den totala konsumtionsnivån av frukt och grönt. Frågan om hur många gånger per vecka man åt fisk ställdes också enligt en frekvensskala med alternativ från "mindre än 1 gång/vecka" till "fler än 4 gånger/vecka" och alla som åt 2 gånger eller fler per vecka kategoriserades som de som åt enligt kostrådet om fisk (2-3 gånger/vecka). Valet av bröd kategoriserades in i de som valde fullkornsbröd, de som valde icke-fullkorn och de som ej åt bröd. Alternativ av både hårt och mjukt, grovt och vitt bröd fanns med som alternativ och de som svarade hårt bröd, t.ex. rågknäcke, husman, sport eller mjukt grovt bröd, fullkornsbröd kategoriserades som de som åt enligt rekommendationerna. Till frågan om val av matfett i matlagning fanns flera alternativ där matolja och flytande margarin kategoriserades som de som använder rekommenderade fetter.

Frågan om man kände till Nyckelhålmärkningen delades in i tre kategorier. Dessa var: de som visste och svarade rätt, de som trodde sig veta men svarade fel och de som inte visste. Frågan om man kände till Livsmedelsverket som organisation delades in de som uppgav att de gjorde det och de som svarade att de inte gjorde det. Frågan om man kände till någon eller några av de fem kostråden var en fråga där man delvis fick skriva fritt och kategoriserades enligt följande: de som kände till alla kostråd, de som kände till något eller några kostråd och de som inte kände till några kostråd.

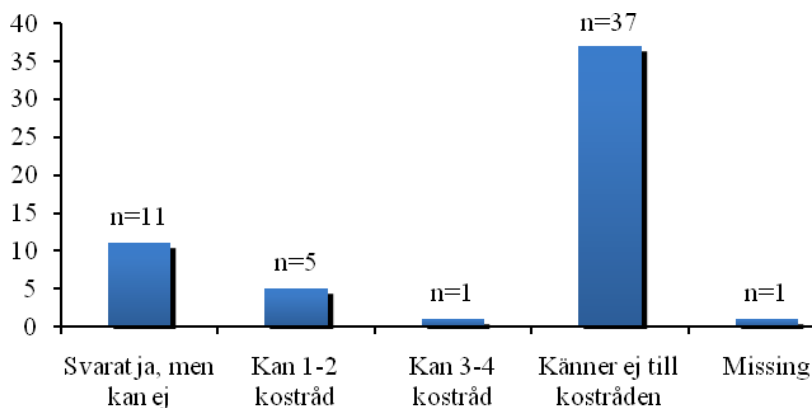
Resultat

Resultaten visar att ingen av deltagarna kände till samtliga fem kostråd som Livsmedelsverket har tagit fram. Dock kan man se att många av deltagarna, trots bristen på kännedom kring kostråden, äter i linje med flera av dem. Kvinnorna i vår studie äter i högre grad enligt kostråden än vad männen gör.

Totalt inkom 55 av 65 utdelade enkäter och det externa bortfallet (Ejlertsson, 2005), dvs. det antal som inte hade möjlighet eller inte ville delta i undersökningen, uppgick till 10. Könsfördelningen hos deltagarna var 37 kvinnor och 18 män. 39 deltagare var födda i Sverige och 16 deltagare i annat land än Sverige. 6 deltagare hamnade i kategorin lågutbildade, 31 deltagare var medelutbildade och 18 deltagare hade en hög utbildningsnivå. Av de som deltog var den största åldersgruppen 31-43 år med 25 personer och den näst största gruppen var 18-30 år med 17 deltagare (N=55).

Vad känner de anställda till om de fem kostråden?

På frågan "Livsmedelsverket har utformat 5 kostråd. Om du känner till några av dem, skriv ner vad de huvudsakligen handlar om", svarade 37 deltagare att de ej kände till kostråden alls, 11 deltagare svarade ja, men angav inte korrekta kostråd och resterande deltagare kunde ett eller flera av kostråden. De svar som förekom handlade om frukt och grönsaker, fullkorn och fisk. Ingen kunde ange alla fem kostråd, se Figur 1. Av de som svarade att de kände till kostråden, men inte kunde några av dem, fanns svar som "tallriksmodellen", "kostcirkeln", "ät mindre socker", "mindre fett/ mättat fett", "mindre kolhydrater" och "ekologisk mat" med. Nästan alla, 51 av 55 deltagare, svarade ja på frågan om de hade hört talas om Livsmedelsverket som myndighet, 3 svarade att de inte hade det och 1 missing data.



Figur 1. Visar fördelningen av hur många kostråd deltagarna kände till.

Hur ser intaget av frukt och grönsaker, fullkornsbröd, fisk, flytande margarin och olja samt nyckelhålmärkta produkter ut i förhållande till de fem kostråden?

Frukt och grönsaker

Vid frågan ”Hur många frukter/bär äter du per dag?” svarade den största andelen, 24 deltagare (N=55), att de äter en frukt eller portion bär per dag. Då indelning av svarsalternativen gjordes till två kategorier, ”mindre än rekommenderat” och ”enligt rekommendationerna” visade det sig att 28 deltagare (N=55) hade en frukt- och bär konsumtion som kan likställas med kostrådet gällande 500 gram frukt och grönsaker per dag, där hälften bör komma från frukt/bär.

På frågan ”Hur många portioner grönsaker äter du ungefär per dag?” svarade majoriteten, 45 deltagare (N=55), att de åt 1 eller 2 portioner grönsaker per dag. Vid indelning i kategorierna ”mindre än rekommenderat” och ”enligt rekommendationerna” fann man att 47 av deltagarna åt mindre än rekommenderat, d.v.s. mindre än 250 gram/dag.

En hopslagning av de två frågorna för att se hur många som nådde upp till kostrådet om totalt 500 gram frukt och grönsaker per dag visade att 9 deltagare (N=55) åt enligt kostrådet, se Tabell 1. Här bortsåg vi från att hälften ska komma från frukt/bär och hälften från grönsaker utan ville i stället se hur många som kom upp i totalt ca 500 gram frukt och grönsaker per dag.

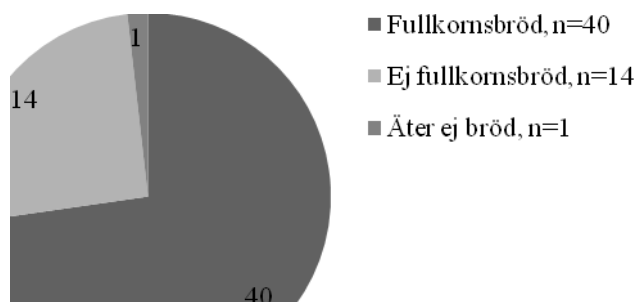
Tabell 1. Fördelning av frukt/bär och grönsakskonsumtion per dag.

		Hur många portioner grönsaker äter du ungefär per dag?					Total
		Inga	1	2	3	4 eller fler	
Hur många frukter/bär äter du ungefär per dag?	Inga	1	2	-	-	-	3
	1	1	10	10	2	1*	24
	2	-	7	8	1	-	16
	3	-	2	3	2	1*	8
	4 eller fler	-	2*	1*	-	1*	4
Total		2	23	22	5	3	55

* När upp till rekommenderade 500 gram frukt och grönsaker per dag.

Fullkornsbröd

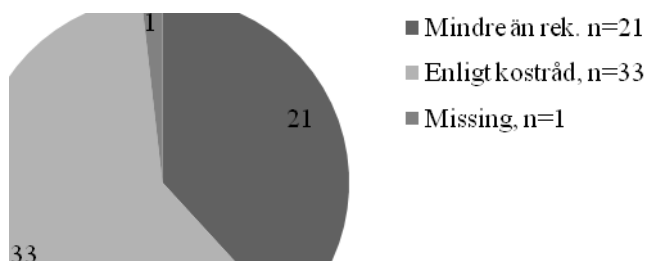
På enkätfrågan ”Vilken typ av bröd väljer du oftast att äta?” svarade den största andelen, 30 deltagare, att de valde mjukt bröd med fullkorn och 10 deltagare att de valde hårt bröd med fullkorn, (N=55). Totalt valde 40 deltagare (N=55) oftast fullkornsbröd, medan 14 deltagare valde oftast annat bröd än fullkornsbröd såsom mjukt vitt bröd, limpa eller hårt bröd (vete, frukost skorpor) och en person åt ej bröd, se Figur 2.



Figur 2. Fördelning över vilken typ av bröd deltagarna oftast väljer att äta.

Fisk

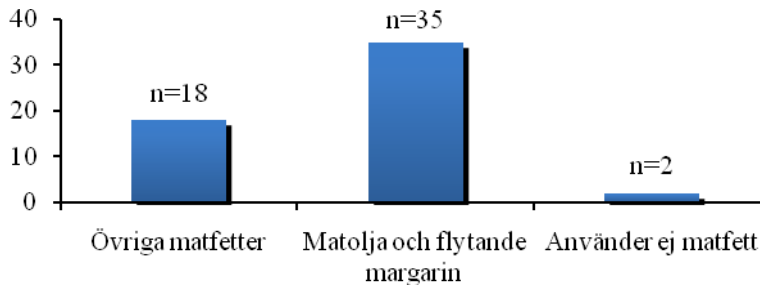
Resultatet från frågan ”Hur många gånger per vecka brukar du äta fisk?” visade att mer än hälften, 33 deltagare, åt enligt kostrådet gällande fisk 2-3 gånger per vecka, medan 21 deltagare åt fisk mindre än 2 gånger per vecka (N=55, 1 missing), se Figur 3.



Figur 3. Fördelning över deltagarnas fiskkonsumtion utifrån kostrådet om fisk 2-3 gånger per vecka.

Fett i matlagning

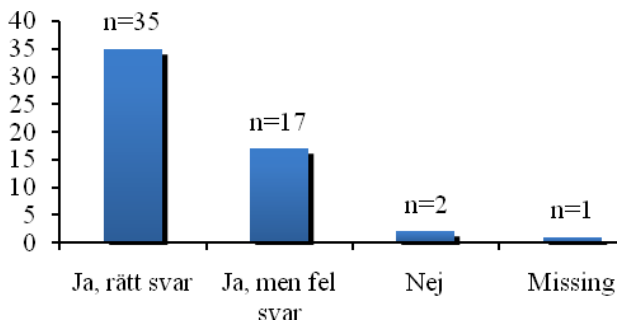
På frågan om ”Vilken typ av matfett brukar du/ni vanligtvis använda i matlagningen hemma?” svarade 23 deltagare att de använde matolja, 12 deltagare använde flytande margarin, 18 deltagare valde övriga matfetter såsom smör eller margarin och två personer använde ej matlagingsfett. Detta innebär att 35 deltagare (N=55) följde kostrådet att man bör välja flytande margarin eller matolja i matlagning, se Figur 4.



Figur 4. Fördelning över deltagarnas val av matlagningstyp med utgångspunkt i kostrådet att använda matolja eller flytande margarin i matlagning.

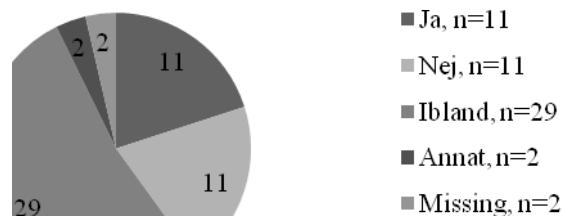
Nyckelhålmärkta produkter

Vid frågan "Vet du vad den här märkningen kallas för?" visade data att 35 deltagare kände till att den heter Nyckelhålet och 17 deltagare svarade ja, men skrev sedan fel på vad märkningen kallades för, (N=55), se Figur 5. Flera av de som svarade ja men inte kunde namnge symbolen hade angivit att den stod för "ekologiskt" eller "KRAV".



Figur 5. Visar fördelningen över respondenternas svar på frågan "Vet du vad den här märkningen kallas för?" (Nyckelhålet).

På frågan "Om det finns, väljer du varor med symbolen när du handlar?" svarade lika många ja som nej, 11 deltagare i respektive grupp. Största andelen, 29 deltagare, svarade att man ibland valde att handla produkter med denna märkning, se Figur 6. Två deltagare angav alternativet "Annat:" och skrev "Köper det jag vill ha vet ej om de är märket" och "Krav" som svar.



Figur 6. Fördelning över huruvida deltagarna väljer nyckelhålmärkta produkter om det finns.

Skillnader i demografi och utbildningsnivå

Kön

Vid jämförelse mellan män (n=18) och kvinnor (n=37) fann vi inga skillnader i kännedom om kostråden. Inte heller i valet att handla nyckelhålmärkta produkter sågs några större skillnader mellan könen. Den största skillnaden mellan könen fann vi i grönsakskonsumtionen, där 1/5 av kvinnorna mot 1/18 av männen åt enligt kostrådet. Kvinnor kunde i större utsträckning än män namnge Nyckelhålet korrekt, drygt 2/3 av kvinnorna respektive 1/2 av männen. Även frukt- och fiskkonsumtionen var något bättre hos kvinnorna då 3/5 åt enligt kostrådet i jämförelse med 2/5 av männen. 4/5 av kvinnorna valde oftast fullkornsbröd medan 3/5 av männen gjorde detsamma. Drygt 2/3 av kvinnorna och 1/2 av männen valde matolja eller flytande margarin i matlagning.

Utbildningsnivå

Utifrån utbildningsnivå kunde vi inte identifiera några större skillnader gällande fisk- och grönsakskonsumtion samt val av matlagningsfett och brödsort. Högutbildade åt något mer frukt/bär enligt kostrådet (250 gram per dag) än låg- och medelutbildade (2/3 jämfört med 1/2 för låg- och medelutbildade). Gällande kännedom om de fem kostråden och att kunna namnge Nyckelhålet trodde sig, i båda fallen, lågutbildade i större utsträckning än medel- och högutbildade kunna göra detta, men svarade inkorrekt, se tabell 2 och 3.

Tabell 2. Fördelning av kännedom om de fem kostråden utifrån utbildningsnivå.

Kännedom om kostråden							
	Svarat ja, men kan ej	Kan 1-2 kostråd	Kan 3-4 kostråd	Kan alla kostråd	Känner ej till kostråden	Missing	Total
Lågutbildad	5	-	-	-	1	-	6
Medelutbildad	3	2	1	-	24	1	31
Högutbildad	3	3	-	-	12	-	18
Total	11	5	1	-	37	1	55

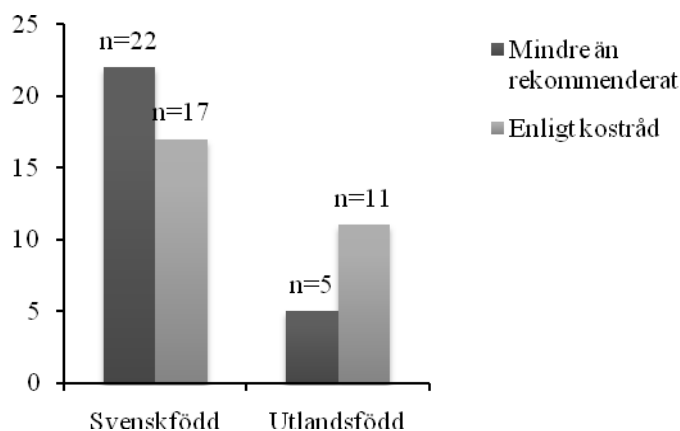
Tabell 3. Fördelning över att kunna namnge Nyckelhålet utifrån utbildningsnivå.

Vet du vad den här märkningen kallas för?					
	Ja, rätt svar	Ja, fel svar	Nej	Missing	Total
Lågutbildad	2	3	1	-	6
Medelutbildad	19	11	-	1	31
Högutbildad	14	3	1	-	18
Total	35	17	2	1	55

För att se hur fördelningen såg ut mellan de olika utbildningsnivåerna och om man åt enligt kostrådet gällande frukt och grönsaker, gjordes en korstabell. Den visade att det inte fanns någon större skillnad mellan lågutbildande och medelutbildande, men man kan dock se att de högutbildade åt enligt kostrådet i mindre utsträckning än de andra två grupperna.

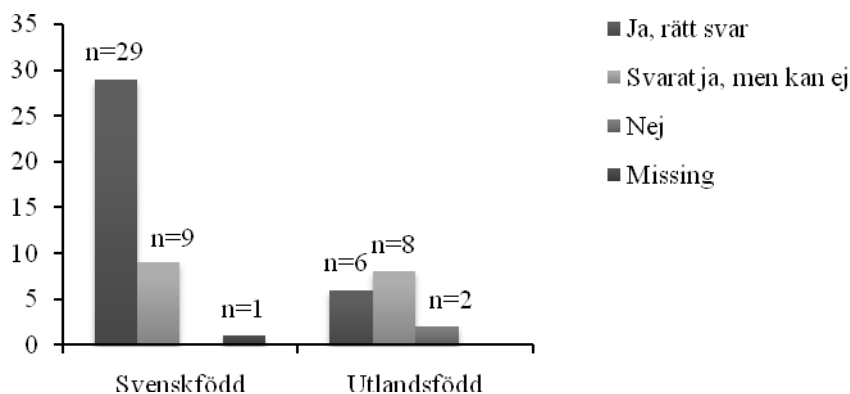
Svensk- eller utlandsfödda

Jämförelser mellan de som är födda i Sverige (39 deltagare) och de som är födda i något annat land (19 deltagare) uppvisade inga större skillnader i fiskkonsumtion, val av bröd, val av matlagningsfett och grönsakskonsumtion. En skillnad som hittades var att i gruppen av deltagare som inte var födda i Sverige åt drygt 3/5 enligt rekommendationerna gällande frukt och bär medan i gruppen av svenskfödda åt största andelen, 3/5, mindre än rekommenderat, se Figur 7.



Figur 7. Fördelning över de som äter enligt kostrådet om frukt/bär utifrån om man är svensk- eller utlandsfödd.

En annan skillnad som upptäcktes mellan svensk- och utlandsfödda var att 3/4 av de som var födda i Sverige kunde namnge Nyckelhålet korrekt, medan 2/5 av utlandsfödda kunde göra detsamma. Hälften av de som var utlandsfödda trodde sig kunna namnge Nyckelhålet, men svarade inkorrekt och bland svenskfödda gjorde en fjärdedel detsamma, se Figur 8.



Figur 8. Fördelning över de som kan namnge Nyckelhålet korrekt utifrån om man är svensk- eller utlandsfödd.

Vid en jämförelse mellan svensk- och utlandsföddas kännedom om de fem kostråden visade det sig att 6 av 16 utlandsfödda angav att de kunde kostråden, men svarade inkorrekt och detsamma gällde för 1/8 av de svenskfödda. Bland de som kunde ange något eller några av kostråden, uppvisades inga skillnader utifrån om man var svensk- eller utlandsfödd. Tre fjärdedelar av alla svenskfödda och hälften av alla utlandsfödda uppgav att de inte kände till några av kostråden, se tabell 4.

Tabell 4. Jämförelse mellan svensk- och utlandsföddas kännedom om de fem kostråden.

	Kännedom om kostråden						Total
	Svarat ja, men kan ej	Kan 1-2 kostråd	Kan 3-4 kostråd	Kan alla kostråd	Känner ej till kostråden	Missing	
Svenskfödd	5	3	1	-	29	1	39
Utlandsfödd	6	2	-	-	8	-	16
Total	11	5	1	-	37	1	55

Ålder

Inga större skillnader mellan de olika åldersgrupperna kunde utläsas vare sig i kännedom om kostråden, att namnge Nyckelhålet eller i respondenternas matvanor.

Diskussion

Metoddiskussion

Val av metod

Då studien avsåg att undersöka vad en större grupp människor kände till om Livsmedelsverkets fem kostråd och deras matvanor, föll det naturliga valet på en enkätundersökning då studien var av kvantitativ karaktär. En enkät är ett bra sätt att mäta kunskaper och enskilda förhållande hos en individ (Ejlertsson, 2005) vilket var det vi avsåg att göra med undersökningen. Utifrån enbart syftet hade vi kunnat använda oss av till exempel fokusgrupper eller enskilda intervjuer, men det ansåg vi inte hade varit möjligt dels på grund av schemamässiga svårigheter för de anställda och dels på grund av tidsmässiga aspekter. Då det kan vara känsligt att öppet diskutera sina matvanor och vad man kan om kostråd och livsmedelsmärkning ansåg vi att en anonym enkät vore det mest lämpliga. Anonymiteten kan också ha lett till att vi fick mer sanningsenliga svar i jämförelse med om vi hade gjort intervjuer. En sådan intervjusituation kan göra att deltagaren känner sig bedömd av den som intervjuar och kanske inte vågar eller vill svara ärligt. Enkäten gav oss dock aldrig möjlighet att ställa följdfrågor och ta reda på hur deltagarna uppfattade frågorna. Den tog maximalt fem minuter att fylla i, vilket var en stor fördel för att få in så många svar som möjligt och det gav oss möjligheten att dela ut enkäten till alla fast anställda. Man kan även tänka sig att de anställda inte hade valt att ställa upp i lika stor utsträckning i ett intervjusammanhang då det hade behövt ske utanför arbetstid och krävt mer av deltagarna. Däremot hade intervjuer förmodligen kunnat ge oss en djupare insyn i respondenternas matvanor och kännedom om kostråden, men hos en begränsad grupp människor i populationen och det hade inte gett oss den bredd vi fick i enkätundersökningen.

Deltagare

Populationen för studien valdes för att den först och främst fanns tillgänglig för oss och vi hade möjlighet att befinna oss på arbetsplatsen under en längre tid. Vidare såg vi det som en fördel att populationen representerade flera olika yrkeskategorier och hade en kulturell mångfald. Denna heterogenitet gav oss möjlighet att undersöka populationen ur många olika infallsvinklar.

Deltagarantalet blev högt (55 av 65) och detta kan antas bero på att deltagarna kände till oss sedan tidigare och därför valde att ställa upp. En annan anledning kan vara att vi hade stöd från ledningens håll då de visade vikten av att delta i enkätundersökningen genom det e-postutskick de gjorde. På grund av detta kan enkäten ha uppfattats som viktig att fylla i och de anställda kan ha känt sig extra manade till att delta i undersökningen.

Knappt en tredjedel av deltagarna, 16 av 55, var födda i annat land än Sverige, vilket kan ha medfört vissa svårigheter med språket när de skulle fylla i enkäten. Förhoppningsvis gjorde den enkla utformningen av enkäten samt det faktum att vi fanns där för frågor vid utdelningen av den eventuella språksvårigheter inte påverkade resultatet i någon större omfattning. Att de kände till oss sedan tidigare kan även ha gjort att de kände sig bekväma med att ställa frågor om det dök upp några. Detta gällde givetvis för alla deltagare.

Genomförande

Innan vi skulle dela ut enkäten tänkte vi noggrant igenom informationsbrevet. Det vi först tänkte på var att ta hänsyn till de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, 2002) och att det skulle framgå i informationsbrevet vad som gällde. Samtidigt ansåg vi det viktigt att brevet var så kort som möjligt för att öka chanserna att deltagarna läste igenom det och inte blev avskräckta av för mycket information på en gång. Vi skrev att enkäten var tänkt till vårt examensarbete, att den var frivillig och anonym samt att man kunde ta kontakt med oss för frågor. Ville deltagarna mer ingående få reda på hur enkäten skulle hanteras fick de vända sig till oss och vi såg det inte som en fördel att informera djupare om detta i brevet.

Vi anser att det var en stor fördel att vi kunde gå runt på hotellet och själva dela ut enkäterna. I jämförelse med att till exempel lämna enkäterna i personalrummet för att de själva skulle ta en och fylla i, så tror vi att detta ökade svarsfrekvensen avsevärt. Vi kunde då tala om vad den skulle användas till och att den inte tog lång tid att fylla i, men även visa vår tacksamhet över om de valde att delta. Vid insamlingen av enkäterna kunde deltagarna lämna den direkt till oss eller i den svarslåda som vi hade ställt ut i personalrummet. Tanken med svarslådan var att deltagarna inte skulle känna sig stressade eller känna oro för att vi skulle kunna titta på just deras svar när vi fick enkäten i handen. Då alla någon gång under sitt arbetspass passerar personalrummet var detta det naturliga valet av placering för svarslådan. En tänkbar nackdel med genomförandet var att de som fyllde i enkäten kanske diskuterade frågorna med varandra om de satt tillsammans i personalrummet. Dock både skrev vi i informationsbrevet och poängterade muntligt att man ej skulle diskutera frågorna med varandra, men vi vet inte om alla tog hänsyn till detta.

Enkätdiskussion

Att ta fram en enkät med validerade frågor tar lång tid och var inget vi hade möjlighet att göra. Därför valde vi att använda oss av flera validerade frågor framtagna av Livsmedelsverket för att undersöka deltagarnas matvanor. Några av dem behöll vi som de var, medan andra modifierades för att bättre passa in i vår undersökning. Att ta hjälp av Livsmedelsverkets frågeformuleringar var ett sätt för oss att hitta både ett språk och formuleringar som har visat sig fungera, men även vilka typer av svarsalternativ som kan vara lämpliga att använda sig av. Inledningsvis hade vi neutrala frågor såsom ålder, kön och arbetsgrupp för att försöka öppna upp på ett enkelt sätt för deltagarna. Att ange sin exakta ålder kan kännas obekvämt och då vi inte var intresserade av att veta varje deltagares exakta ålder, valde vi att göra åldersspann (se bilaga A) som svarsalternativ. På så sätt behövde inte heller deltagaren oroa sig för att vi skulle kunna identifiera någon enskild individ utifrån ålder. För att kunna undersöka några demografiska och socioekonomiska faktorer frågade vi även om utbildningsnivå och om man var född i Sverige. Det kan vara känsligt att fråga om etnisk bakgrund, men innan vi delade ut enkäten märkte vi att det fanns en öppenhet med att tala om vilket land man kom ifrån på arbetsplatsen. Vi hörde oss även för på hotellet om detta skulle kunna uppfattas som känsligt att svara på, men det sågs inte som något problem. Ingen valde att avstå från att svara på denna fråga, så även i efterhand är vi av den uppfattningen att denna fråga inte var något problem.

För att inte deltagarna skulle kunna gissa sig till vilka de fem kostråden var utifrån frågorna om matvanor, lades några extra frågor till som ej skulle ingå i vår analys. Dessa frågor

handlade om hur ofta man åt kött och fågel samt drack saft/läsk. Utan de frågorna ansåg vi att det skulle vara för lätt att kunna gissa sig till kostråden.

På frågorna om hur många portioner frukt, bär och grönsaker man åt om dagen, förklarade vi i text hur mycket en portion motsvarade och gav några exempel för att den som fyllde i enkäten skulle kunna uppskatta sin dagliga konsumtion lättare. Även om vi försökte hjälpa deltagarna med portionsstorlekar, så finns det ändå utrymme för individuella tolkningar av vad som menas med en portion. Man kan därför inte utesluta att personer som har svarat likadant, i verkligheten har haft olika konsumtion.

Frågan om vilken typ av matfett man använder i matlagning, togs direkt från Livsmedelsverkets validerade frågor ur *”Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna. Underlag till urval av frågor i befolkningsriktade enkäter”* (Sepp, Ekelund & Becker, 2004) och behölls i dess ursprungliga utformning. Man kan tänka sig att utbudet av olika matfettsmärken har förändrats sedan 2004 då frågorna togs fram, och att det därför hade varit en fördel att ändra så att alternativen passade dagens utbud bättre. Men eftersom vi vid analysen kategoriserade in svarsalternativen så att enbart flytande margarin och matolja var att följa kostrådet, så bortsåg vi från det faktum att det inte gör någon skillnad för resultatet om man blandade ihop t.ex. bordsmargarin 80 % och Bregott 80 % då inget av dem uppfyller kostrådet.

Även frågan om vilken typ av bröd man oftast äter, ställdes så som den ursprungligen var utformad i materialet av Sepp, Ekelund & Becker (2004). Något som deltagarna kan tänkas ha blandat ihop när de svarade var alternativen ”Limpa, rågsiktsbröd” och ”Mjukt grovt bröd, fullkornsbröd”. Möjligen svarade deltagarna fullkornsbröd, men att de egentligen oftast äter rågsiktsbröd och tror att detta räknas som fullkornsbröd. Det kan ha påverkat resultaten då ”Limpa, rågsiktsbröd” hamnade i kategorin att inte äta enligt kostrådet, medan ”Mjukt grovt, fullkornsbröd” tillhörde att äta enligt kostrådet. Av det bröd som fanns att tillgå på hotellet var inget av det fullkornsbröd, bortsett från knäckebröd, vilket har fått oss att fundera över om resultatet kring val av bröd stämmer överens med verkligheten.

Frågorna om Nyckelhålet, fisk-, kött/fågel- och saft/läsk-konsumtion utformades på egen hand. De gjordes så korta och enkla som möjligt med tydliga svarsalternativ och resultatet har inte fått oss att spekulera i några missförstånd när man besvarade dem. Vi fick inte heller några förfrågningar från deltagarna kring dessa frågor. Frågan om Livsmedelsverkets fem kostråd, valde vi att försöka utforma så att deltagaren skulle besvara den även om man inte kunde de exakta formuleringarna. För att de inte skulle bli avskräckta och kanske inte svara alls, ombads deltagarna att om man kände till några av dem, skriva ner vad de huvudsakligen handlade om.

Enkätens utformning kan tros ha uppfyllt sitt syfte, då vi under genomförandet inte stötte på några problem eller fick några större frågor kring enkätfrågorna. Svarsfrekvensen var också hög (55/65) med få ”missing data”, vilket vi ser som något positivt. Däremot kunde vi inte avgöra enkätens reliabilitet, då det inte fanns möjlighet att göra någon reliabilitetsprövning (Ejvegård, 2009).

Analysdiskussion

Den största svårigheten vid analysen var att få ihop frågorna om grönsaks- och frukt/bärkonsumtionen för att kunna ställa dem i förhållande till kostrådet om 500 gram frukt och grönt per dag. Anledningen till att vi valde att dela upp frågan i två separata frågor, var för att kostrådet säger att av 500 gram bör hälften komma från frukt och hälften från grönsaker och vi tyckte det var viktigt att kunna se på konsumtionen av frukt och grönsaker var för sig. När frågorna analyserades behövde deltagarna komma upp i motsvarande ca 500 gram frukt och grönsaker totalt för att kategoriseras som "äter enligt kostrådet". Detta för att kostrådet i huvudsak säger att man ska äta 500 gram frukt och grönt per dag, medan rekommendationerna om att det bör komma från hälften frukt och hälften grönsaker finns med som fördjupad information. Även om svarsalternativen för de båda frågorna om frukt/bär och grönsaker var desamma, så kategoriserades de inte in lika vid analys. Detta då vi ansåg att beskrivningen av portioner för grönsaksfrågan var relativt små och motsvarade mindre än en portion av frukt/bär.

Då vissa av frågorna om Nyckelhålet och Livsmedelsverkets fem kostråd krävde att deltagarna i viss mån skulle skriva fritt, så blev dessa tolkningsfrågor för oss. Kännedom om de fem kostråden var den fråga som ställde störst krav på ett genomtänkt övervägande från oss om vad som skulle räknas som att kunna ett kostråd eller inte. Vi letade efter nyckelord och hade man till exempel skrivit "ät mer frukt och grönt" eller "ät fisk" räknades det som att man kände till vad ett kostråd huvudsakligen handlade om.

Resultatdiskussion

Vad känner de anställda till om Livsmedelsverkets fem kostråd?

Resultatet visar att deltagarnas kännedom om Livsmedelsverkets kostråd är i det närmaste obefintlig. Två tredjedelar svarade att de inte kände till något eller några av kostråden och ytterligare 11 deltagare svarade ja, men kunde i själva verket inga av kostråden. I den undersökta gruppen har Livsmedelsverket inte lyckats nå ut med sina kostråd. Då det var ett så få antal deltagare som kände till kostråden, kunde vi inte heller härleda detta till några socioekonomiska eller demografiska faktorer som bland annat Parmenter, Waller & Wardle (2000) och Hendrie, Coveney & Cox (2008) fann i sina studier. Samtidigt svarade 51 av 55 att de kände till Livsmedelsverket som myndighet. Utifrån detta kan tänkas att trots att man har hört talas om Livsmedelsverket, så har man ett ointresse för att ta reda på och tillgodogöra sig de kostråd som finns. Detta går i linje med det som Verbeke (2008) och Adams & Engstrom (2000) presenterade i sina studier, att positiva hälsobudskap är svårare att nå ut med än sådana som visar på negativa konsekvenser för hälsan. Därför tror vi att det vore bra att lyfta fram även negativa aspekter av att inte följa kostråden som t.ex. följsjukdomar. För att nå ut med budskapen och implementera kostråden hos befolkningen, skulle Livsmedelsverket kunna använda sig av samma strategi som gjordes i den australienska kampanjen "Go for 2&5" (Pollard et al. 2007) där man använde sig av media för att sprida information under långsiktiga förhållanden. Kampanjen pågick under närmare tre års tid och *The Western Australian Health Department* satsade på kontinuerlig intensiv marknadsföring av sina budskap, vilket ledde till att kampanjen lyckades. Om en kampanj av detta slag hade genomförts i Sverige för att nå ut med kostråden, kanske deltagarna i vår undersökning hade känt till kostråden i större utsträckning.

Någonting som flera deltagare angav som ett av kostråden var "tallriksmodellen", vilket föreföll intressant då det i personalmatsalen satt upp en tavla där det informerades om hur man äter enligt tallriksmodellen. Detta tyder på att information som sätts upp i personalmatsalen faktiskt fångas upp av en del av de anställda. Ett förslag för att nå ut med kostråden till denna grupp skulle därför kunna vara att sätta upp information om råden i deras personalmatsal.

Hur ser konsumtionen av frukt, grönsaker och fisk samt valet av bröd, matlagingsfett och nyckelhålmärkta produkter ut i förhållande till de fem kostråden?

Den undersökta gruppen hade generellt sett bra matvanor i förhållande till de fem kostråden. En förklaring skulle kunna vara att deltagarna har ingått avtal om mat på arbetsplatsen och på grund av det tenderar att äta mer enligt kostråden än befolkningen i stort. I personalmatsalen finns det alltid frukt i skålar, det serveras en salladsbuffé till måltiderna och det finns alltid en fisk- och köttträtt att välja mellan.

Tillgängligheten och att maten redan är tillagad kan antas göra det lättare för de anställda att följa kostråden. Flera studier har visat att frukt-, grönsaks- och fiskkonsumtionen tenderar att vara mer i enlighet med kostråd om det serveras på arbetsplatsen (Lassen, Thorsen, Trolle, Elsig, & Ovesen, 2003; Roos, Sarlio-Lähteenkorva & Lallukka, 2003), vilket stämmer överens med det vi fann i vår undersökning.

Enligt Livsmedelsverket (2010f) har 98 % av befolkningen med något ansvar för matinköp, hört talas om eller känner till Nyckelhålet. När vi bad deltagarna namnge Nyckelhålet gjorde 35 av 55 detta korrekt, vilket i jämförelse med Livsmedelsverkets (2010f) undersökning är lägre. Vi känner dock inte till om alla deltagare har något ansvar för matinköp i hushållet. Det intressanta i resultatet av frågorna om Nyckelhålet är att en stor andel, 17 av 55, trodde sig kunna namnge symbolen, men svarade inkorrekt. De vanligaste missuppfattningarna var att symbolen stod för miljömässiga fördelar såsom ekologiskt eller KRAV-märkt, vilket stämmer överens med det Larsson, Lissner & Wilhelmsen (1999) fann i sin studie. Det hade i vidare studier varit intressant att även undersöka om deltagarna känner till innebörden av Nyckelhålmärkningen, eftersom en stor andel tror att märkningen står för något helt annat än varor med mindre fett, socker och salt och mer fibrer. Med tanke på att 29 deltagare svarade att de ibland väljer nyckelhålmärkta produkter och 11 deltagare svarade nej på frågan, förefaller det viktigt att nå ut med information om vad märkningen står för, för att fler ska välja nyckelhålsprodukter.

Av deltagarna svarade 40 av 55 att de oftast väljer att äta fullkornsbröd, vilket är ett resultat som vi ställer oss något tveksamma till. Av det mjuka brödet som serverades på hotellet, var inga av dem fullkornsbröd. Dock fanns det hårt knäckebröd av typen Sportknäcke. Med denna information i åtanke skulle det innebära att de anställda väljer knäckebrödet på jobbet och äter fullkornsbröd i hemmet. Troligare är att deltagarna uppfattar det mjuka brödet som serveras på arbetsplatsen som fullkorn, då flera av brödsorterna har frön utanpå sig och har en mörk yta. Det har visat sig i tidigare studier (Adams & Engstrom, 2000) att det kan vara svårt att identifiera vilka livsmedel som innehåller fullkorn, vilket kan ha skett här.

Vi är medvetna om att Livsmedelsverket 2009 gjorde om kostrådet om fullkorn och att det nu innefattar även andra spannmålsprodukter än bröd med fullkorn. Valet att endast fråga om vilken typ av bröd man oftast väljer att äta, gjordes därför att bröd är en av de största källorna

till fullkorn i den svenska kosten (Enghardt Barbieri & Lindvall, 2003), även om det numera finns flera källor till fullkorn i andra spannmålsprodukter.

I jämförelse med Livsmedelsverkets undersökning ”*Indikationer för bra matvanor*” (Becker, 2008) där en av tio åt frukt och grönsaker enligt kostrådet, svarade dubbelt så många, nästan en femtedel, i vår studie att de åt frukt och grönsaker som motsvarar den rekommenderade mängden per dag. Som ovan nämnts skulle detta kunna bero på att det alltid finns tillgång till en salladsbuffé till måltiderna och frukt, vilket kan göra det enklare att komma upp i 500 gram frukt och grönt per dag. En tanke är att i jämförelse med att ta med sig egen frukt eller göra egen sallad till sina måltider, så hoppar man inte över frukten och grönsakerna när de finns lättillgängliga och färdiga.

Andelen deltagare som nådde upp till rekommendationen att äta fisk gärna 2-3 gånger per vecka, var stor, hela 33 av 55 deltagare svarade att de äter fisk som huvudmål minst två gånger per vecka. I jämförelse med undersökningen ”*Indikationer för bra matvanor*” (Becker, 2008) där en tredjedel av den svenska befolkningen åt enligt kostrådet, är vårt resultat avsevärt bättre. Den höga fiskkonsumtionen antar vi beror på att det varje dag serveras en fiskrätt som alternativ till lunch/middag för de anställda. En anledning som framkommit i tidigare studier (Verbeke et al, 2005) till varför man väljer att inte äta fisk, är att det upplevs som svårt att tillaga. För de anställda är tillagning av fisk inget problem då de får den färdigserverad, vilket enligt Roos, Sarlio-Lähteenkorva & Lallukka (2003) främjar konsumtionen av fisk.

Av deltagarna uppgav 35 av 55 att de i matlagning använder antingen matolja eller flytande margarin, vilket stämmer överens med resultatet från undersökningen ”*Indikationer för bra matvanor*” (Becker, 2008) där totalt 63 % angav att de använde matolja eller flytande margarin i matlagning. Dock vet vi inte vad för matfett som används i maten som serveras i personalmatsalen, vilket väcker en tanke att det är viktigt att kostrådet om matolja och flytande margarin är väl vedertaget även i storkök på arbetsplatser som serverar personalmat. När man är anställd på en arbetsplats där det ingår avtal om mat på arbetsplatsen är det viktigt att de riktlinjer som finns för maten också efterlevs. Om man som anställd serveras färdiglagad mat, har man inte möjlighet att styra dess innehåll och det lägger extra stort ansvar på de som tillagar maten. Det den anställda däremot själv har möjlighet att påverka är i vilka proportioner och hur ofta man väljer att äta vissa saker och av den anledningen är det viktigt att de har kunskaperna om vad som är bra matvanor. Parmenter, Waller & Wardle (2000) belyser i sin studie att för att kunna välja en hälsosam kosthållning måste man som minst känna till de rådande kostrekommendationerna, kunna applicera dem på de livsmedel man överväger att välja och sedan kombinera dessa faktorer för att kunna göra bra matval. *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel* (SNÖ) är ett bra hjälpmedel för att förbättra matvanor då de på ett enkelt sätt i mängd beskriver ungefär vad en person bör äta av olika livsmedel. Det kan underlätta att med hjälp av SNÖ få praktiska exempel på hur näringsrekommendationer ser ut översatta till livsmedel för att kunna göra bra matval.

Vilka eventuella skillnader i demografi och utbildningsnivå finns det?

Vi fann att kvinnor äter mer i enlighet med Livsmedelsverkets fem kostråd än män. Detta stämmer överens med det Becker (2008) och Simunaniemi, Andersson & Nydahl (2009) i

sina studier har visat, att kvinnor generellt sett har bättre matvanor än män, speciellt gällande frukt- och grönsakskonsumtion.

Utbildningsnivå var en av de faktorer som undersöktes i vår studie. Forskning har visat att högre utbildningsnivå är förknippat med bättre kunskaper om kostråd och rekommendationer om mat (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Ett intressant resultat var att lågutbildade i större utsträckning än medel- och högutbildade trodde sig känna till Livsmedelsverkets fem kostråd och kunna namnge Nyckelhålet, men svarade sedan inkorrekt. En tänkbar orsak till detta resultat skulle kunna vara att de som inte kunde kostråden eller kunde namnge Nyckelhålet, ville kunna och hellre gissade än att svara att man inte kunde alls. Några större antagande än så kan inte göras då fördelningen mellan de olika utbildningsnivåerna var så ojämn.

När vi jämförde svensk- och utlandsfödda fann vi att utlandsfödda i mindre utsträckning kunde ange kostråd eller namnge Nyckelhålet korrekt. Detta var speciellt tydligt då det gällde att namnge Nyckelhålet, då en större andel utlandsfödda trodde sig kunna namnge symbolen, med inte svarade rätt. Språksvårigheter som gör att det är svårt att ta till sig information skulle kunna vara en bidragande faktor till att det var svårare för utlandsfödda att namnge symbolen. Vid analysen av enkäten var stavfel något vi tog hänsyn till och förstod vi innebörden räknades det som ett korrekt svar, så detta påverkade inte resultatet. Om man inte har kunnat tillgodose sig information om vad symbolen innebär, kanske det är lätt att på grund av nyckelhålets gröna färg anta att det har med miljön att göra som t.ex. att varan är ekologisk. En annan skillnad vi fann mellan svensk- och utlandsfödda var att fler utlandsfödda åt enligt rekommendationerna om frukt/bär. Detta upplevde vi som något förvånande, då tidigare forskning (Hendrie, Coveney & Cox, 2008) som vi studerat har visat att dessa skillnader främst finns i grönsakskonsumtion och inte i frukt-/ bärkonsumtion. Förklaringen till varför grönsakskonsumtionen är högre i vissa grupper skulle kunna vara att det ingår som en naturlig del av matkulturen att äta mycket grönsaker och möjligtvis gäller detsamma även för frukt/bär. Det symboliska värdet på livsmedel är en viktig faktor när matvanor formas. Om det symboliska värdet är lågt för ett visst livsmedel, väljs det bort till förmån för mat med högre symboliskt värde (Svederberg, 1997). Det vi fann i vår studie var bland annat att utlandsfödda i mindre utsträckning än svenskfödda kände till kostråden och kunde namnge Nyckelhålet. Detta skulle kunna bero på att kostråden och nyckelhålmärkningen innehåller livsmedel som för dem har ett lågt symboliskt värde och att de därför inte upplevs som viktiga. Det symboliska värdet för frukt/bär skulle kunna förklara skillnaderna i konsumtion mellan utlands- och svenskfödda, om värdet för frukt/bär är större för utlandsfödda än för svenskfödda. Vi tror att den största anledningen till att vi i vår studie inte har funnit några större skillnader, som bland annat Svederberg (1997) fann i sin studie, mellan svensk- och utlandsföddas matvanor är en följd av att de alla serveras samma mat på arbetsplatsen. Mat som har högt kulturellt värde är sådan mat som kan antas främst tillagas och äts i hemmet.

I *Indikationer för bra matvanor* (Becker, 2008) nämns att de som i störst utsträckning inte äter enligt kostråden är personer som är yngre än 30 år. Några sådana skillnader fann vi i vår undersökning inte bland de anställda. Återigen skulle detta kunna bero på att mat på arbetsplatsen underlättar för respondenterna att äta mer enligt kostråden.

Arbetsplatsens möjlighet att främja bra matvanor

Resultatet i studien öppnar upp för diskussion kring hur mat på arbetsplatsen kan främja bra matvanor som följer rådande rekommendationer. Då kännedomen om Livsmedelsverkets fem

kostråd var låg bland respondenterna, men matvanorna generellt sett låg i linje med kostråden, härleder vi detta till mat på arbetsplatsen och dess viktiga roll för att främja bra matvanor hos befolkningen. Vår undersökning visar på hur mat på arbetsplatsen kan främja bra matvanor. Som exempel kan nämnas att en större andel av respondenterna än befolkningen i stort åt enligt kostrådet om fisk minst 2-3 gånger i veckan. Detta kunde inte härledas till att de kände till kostrådet, då ingen i undersökningen kunde ange det. Däremot är det mer troligt att det beror på att det varje dag serveras en fiskrätt som alternativ på arbetsplatsen. I vår undersökning var skillnaderna gällande matvanor och kännedom om kostråd relativt små sett utifrån demografi och utbildningsnivå i jämförelse med befolkningen i stort. Även detta skulle kunna bero på att alla anställda serveras och har tillgång till samma mat på arbetsplatsen. Det kan också ha berott på att vårt urval var litet och ojämnt fördelat.

För att mat som serveras på arbetsplatsen ska kunna fungera som ett forum för att främja bra matvanor hos de anställda, måste den först och främst vara näringsriktig och samspela med kostråden. Dessutom krävs det att de anställda som serveras mat på arbetsplatsen känner till kostråden för att kunna göra bra matval. På samma sätt som mat på arbetsplatsen kan innebära många möjligheter att främja bra matvanor, så kan det också innebära hinder. Om maten som serveras inte är näringsriktig och hälsosam, ges de anställda heller ingen möjlighet att göra bra matval. Detta är speciellt viktigt på arbetsplatser inom t.ex. hotell- och restaurangbranschen där matavdrag görs för de anställda. För att främja bra matvanor krävs det ett samarbete mellan organisationen och individen, där organisationen tillhandahåller näringsriktig mat och information samtidigt som individen ansvarar för att ta till sig informationen för att öka förutsättningarna att kunna göra hälsosamma matval. Dokumentet *"Bra mat på jobbet - Råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar"* (Livsmedelsverket, 2007) kan vara en bra grund för företag att arbeta utifrån för att främja bra matvanor, då det är ett enkelt dokument som riktar sig till alla nivåer på en arbetsplats.

Livsmedelsverkets fem kostråd bygger på svenska näringsrekommendationer, den senaste forskningen och undersökningar om hur den svenska befolkningens matvanor ser ut (Livsmedelsverket, 2007a). Detta gör att kostråden är ytterst relevanta för att främja bra matvanor hos befolkningen. Vår undersökning visade att respondenterna hade en låg kännedom om kostråden och på grund av gruppens heterogenitet skulle det kunna vara så att kännedomen om kostråden även är låg hos befolkningen. Om så är fallet bör stor tonvikt läggas vid att implementera kostråden genom breda och långsiktiga insatser både på samhälls-, organisations- och individnivå.

Förslag till fortsatt arbete

Vi anser att det först och främst bör satsas på att nå ut med kostråden till befolkningen och ett förslag kan vara att utforma en kampanj som med hjälp av samhällsinriktad marknadsföring implementerar information och kostråd. För att ge kampanjen stor genomslagskraft bör den pågå under en längre tid och i efterhand är det viktigt att den utvärderas för att ta reda på dess effekt och för att kunna använda utvärderingen som grund i framtida insatser. Så sent som den 10 maj 2010 annonserade Livsmedelsverket att de under året kommer att genomföra den hittills mest omfattande matvaneundersökningen i Sverige, där 5000 personer ska inbjudas att delta. *Riksmaten 2010* ska kartlägga trender och matvanor som sedan bland annat ska fungera som underlag för framtida kostråd. Vår förhoppning är att *Riksmaten 2010* även kommer användas som grund i framtida kampanjer för att sprida kännedom om kostråden till befolkningen för att främja bra matvanor som bibehålls på lång sikt.

Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006) *Näringslära för högskolan*. 5:e uppl. Stockholm: Liber.
- Adams, J.F. & Engstrom, A. (2000). Helping consumers achieve recommended intake of whole grain foods. *Journal of the American Collage of Nutrition*, 19(3), 339S-344S.
- Allebeck, P. & Hansagi, H. (1994). *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård: Handbok för forskning och utvecklingsarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Andersson, I. & Ågren, G. (2005). *Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. Uppsala och Stockholm: Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2010-04-19 från:
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_handlingsplan_slutappport.pdf
- Becker, W. (2008). *Indikationer för bra matvanor – Resultat från intervjuundersökningar 2008*. Livsmedelsverket. Rapport 22 – 2009.
- Becker, W., Darnerud, P-O. & Peterson-Grawé, K. (2007) *Fiskkonsumtion – risk och nytta*. Rapport 12. Uppsala: Livsmedelsverket.
- De Vriendt, T., Matthys, C., Verbeke, W., Pynaert, I. & De Henauw, S. (2009) Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*, 52(3), 788-792.
- Djoussé, L., Arnett, D.K., Coon, H., Province, M.A., Moore, L.L., Ellison, R.C. (2004). Fruit and vegetable consumption and LDL cholesterol: the National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(2), 213-217.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Emmons, K.M., Linnan, L.A., Shadel, W.G., Marcus, B. & Abrams, D.B. (1999). The Working Healthy Project: a worksite health-promotion trial targeting physical activity, diet, and smoking. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 41(7), 545–555.
- Enghardt Barbieri, H. & Lindvall, C. (2003). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel – Underlag till generella råd på livsmedels- och måltidsnivå för friska vuxna*. Livsmedelsverket.
- French, S.A., Story, M. & Jeffery, R.W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity. *Annual Review of Public Health*, 22, 309–335.

Gillman, M.W., Cupples, L.A., Gagnon, D., Posner, B.M., Ellison, R.C., Castelli, W.P. & Wolf, P.A. (1995). Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1113-1117.

Hendrie, G.A., Coveney, J. & Cox, D. (2008) Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample. *Public Health Nutrition*, 11(12), 1365-1371.

John, J.H. & Ziebland, S. (2004). Reported barriers to eating more fruit and vegetables before and after participation in a randomized controlled trial: a qualitative study. *Health Education Research*, 19(2), 165-174.

Joshiyura, K.J., Ascherio, A., Manson, J.E., Stampfer, M.J., Rimm, E.B., Speizer, F.E., Hennekens, C.H., Spiegelman, D. & Willett, W.C. (1999). Fruit and vegetable intake in relation to risk of ischemic stroke. *Journal of the American Medical Association*, 282, 1233-1239.

Lachat, C.K., Verstraeten, R., De Meulenaer, B., Menten, J., Huybregts, L.F., Van Camp, J., Roberfroid, D. & Kolsteren, P.W. (2009). Availability of free fruits and vegetables at canteen lunch improves lunch and daily nutritional profiles: a randomised controlled trial. *British Journal of Nutrition*, 102(7), 1030-1037.

Lang, R. & Jebb, S. A. (2003). Who consumes whole grains, and how much? *Proceeding of the Nutrition Society*, 62, 123-127.

Larsson, I., Lissner, L. & Wilhelmsen, L. (1999) The 'Green Keyhole' revisited: Nutritional knowledge may influence food selection. *European Journal of Clinical Nutrition*, 52, 776-780.

Lassen, A., Thorsen, A-V., Trolle, E., Elsig, M. & Ovesen, L. (2003). Successful strategies to increase the consumption of fruits and vegetables: results from the Danish '6 a day' Work-site Canteen Model Study. *Public Health Nutrition*, 7(2), 263-270

Liu, S., Manson, J.E., Lee, I.M., Cole, S.R., Hennekens, C.H., Willett, W.C. & Buring, J.E. (2000). Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease: the Women's Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 922-928.

Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat på jobbet – Råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar*. Hämtad 2010-05-04 från:
http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/bra_mat_pa_jobbet.pdf

Livsmedelsverket. (2007a). *Vetenskapen bakom SNR*. Hämtad 2010-04-15 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-naringsrekommendationer/Vetenskapen-bakom-SNR/>

Livsmedelsverket. (2008). *Svenska näringsrekommendationer 2005*. Hämtad 2010-04-15 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/>

Livsmedelsverket. (2008a) *Råd om fisk*. Hämtad 2010-04-06 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Rad-om-fisk/>

Livsmedelsverket. (2009). *Varför ändras rådet om bröd?* Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Fullkorn/Varfor-andras-radet-om-brod1/>

Livsmedelsverket. (2009a). *Matcirkeln och tallriksmodellen*. Hämtad 2010-04-15 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/>

Livsmedelsverket. (2009b). *Kostråd vuxna*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/>

Livsmedelsverket. (2009c). *Frukt och grönt fördjupningstext*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Frukt-och-gront-fordjupningstext/>

Livsmedelsverket. (2009d). *Fullkorn*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Fullkorn/>

Livsmedelsverket. (2009e). *Fullkorn – fördjupning*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Fullkorn/Fullkorn---fordjupning/>

Livsmedelsverket. (2009f). *Flytande margarin och olja fördjupning*. Hämtad 2010-04-05 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Flytande-margarin-och-olja-fordjupning/>

Livsmedelsverket. (2009g). *Fett*. Hämtad 2010-04-05 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/>

Livsmedelsverket. (2009h). *Vitaminer*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Vitaminer/>

Livsmedelsverket. (2009i). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel – SNÖ*. Hämtad 2010-05-03 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/SNR-oversatta-till-livsmedel/>

Livsmedelsverket. (2010). *Matcirkeln – en hjälp att välja rätt*. Hämtad 2010-04-15 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/Matcirkeln--en-hjalp-att-valja-ratt/>

Livsmedelsverket. (2010a). *Verksamhet*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/Verksamhet/>

Livsmedelsverket. (2010b). *Nyckelhålet*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/>

Livsmedelsverket. (2010c). *Kostfiber*. Hämtad 2010-04-05 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kostfiber/>

- Livsmedelsverket (2010d). *Kostråd*. Hämtad 2010-03-30 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/>
- Livsmedelsverket. (2010e). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2010-04-19 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>
- Livsmedelsverket. (2010f). *Nyckelhålet är känd märkning på matvaror i Sverige*. Hämtad 2010-04-28 från: <http://www.slv.se/sv/grupp3/Nyheter-och-press/Nyheter1/Nyckelhålet-ar-kand-markning-pa-matvaror-i-Sverige/>
- Mellen, P.B., Liese, A.D., Tooze, J.A., Vitolins, M.Z., Wagenknecht, L.E. & Herrington, D.M. (2007) Whole-grain intake and carotid artery atherosclerosis in a multiethnic cohort: the Insulin Resistance Atherosclerosis Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 85, 1495-1502.
- Mellen, P.B., Walsh, T.F. & Herrington, D.M. (2008). Whole grain intake and cardiovascular disease: A meta-analysis. *Journal of Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 18, 283-290.
- Ness, A.R. & Powles, J.W. (1997). Fruit and vegetables, and cardiovascular disease: a review. *International Journal of Epidemiology*, 26, 1-13.
- Nomura, A.M., Wilkens, L.R., Murphy, S.P., Hankin, J.H., Henderson, B.E., Pike, M.C. & Kolonel, L.N. (2008). Association of vegetable, fruit, and grain intakes with colorectal cancer: the Multiethnic Cohort Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 88(3), 730-737.
- Nordic Council of Ministers. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004: Integrating nutrition and physical activity*, 4th ed. Copenhagen: Norden.
- Nyckelhålet på restaurang. (2010). *Vad är en nyckelhålsrestaurang?* Hämtad 2010-04-05 från: http://www.nyckelhalsrestaurang.se/sidor/vad_ar_en_nyckelhalsrestaurang_2.aspx
- Otani, T., Iwasaki, M., Ishihara, J., Sasazuki, S., Inoue, M. & Tsugane, S. (2006). Dietary fiber intake and subsequent risk of colorectal cancer: the Japan Public Health Center-based prospective study. *International Journal of Cancer*, 119, 1475-1480.
- Parlato, M. B., Fishman, C. & Green, C. (1994). Improving nutrition behavior through social marketing. *Food, nutrition and Agriculture*, 10, 2-8.
- Parmenter, K., Waller, J. & Wardle, J. (2000). Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health Education Research*, 15(2), 163-174.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Pollard, C.M., Miller, M.R., Daly, A.M., Crouchley, K.E., O'Donoghue, K.J., Lang, A.J. & Binns, C.W. (2007). Increasing fruit and vegetable consumption: success of the Western Australian Go for 2&5 campaign. *Public Health Nutrition*, 11(3), 314-320.

- Priebe, M.G., van Binsbergen, J.J., de Vos, R. & Vonk, R.J. (2008). Whole grain foods for the prevention of type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database Systematic Review*, 23(1).
- Riboli, E. & Norat, T. (2003). Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetables on cancer risk. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78(3), 559-569.
- Roos, E., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Lallukka, T. (2003). Having lunch at a staff canteen is associated with recommended food habits. *Public Health Nutrition*, 7(1), 53–61.
- Sepp, H., Ekelund, U. & Becker, W. (2004). Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – underlag till urval av frågor till befolkningsinriktade enkäter. *Livsmedelsverket*, Rapport nr. 21.
- Simunaniemi, A.M., Andersson, A., Nydahl, M. (2009). Fruit and vegetable consumption close to recommendations. A partly web-based nationwide dietary survey in Swedish adults. *Food & Nutrition Research*, 53, 1-9.
- Slattery, M.L., Curtin, K.P., Edwards SL. & Shaffer DM. (2004). Plant foods, fiber, and rectal cancer. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79, 274-281.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Edita Västra Aros.
- Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Matvanor*. Hämtad 2010-04-07 från: <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Matvanor/>
- Sverderberg, E. (1997). *Tänkande bakom val och användning av livsmedel - Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning*. Lund: Studentlitteratur.
- Sveriges hotell- och restaurangföretagare (SHR) & Hotell- och restaurangfacket (HRF), (2007) *Kollektivavtal 2007-05-01 – 2010-04-30*.
- Wardle, J., Parmenter, K. & Waller, J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*, 34(3), 269-275.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Verbeke, W. (2008). Impact of communication on consumers' food choices. *Proceedings of the nutrition society*, 67, 281-288.
- Verbeke, W., Sioen, I., Pieniak, Z., van Camp, J. & de Henauw, S. (2005). Consumer perception versus scientific evidence about health benefits and safety risk from fish consumption. *Public Health Nutrition*, 8(4), 422-429.
- Wilson, T.D. (1981). On user studies and information needs. *Journal of Documentation*, 37, 3-15.

World Health Organization. (2003). Recommendations for preventing excess weight gain and obesity. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Joint WHO/FAO expert consultation. WHO technical report series no. 916 61-71. Hämtad 2010-03-30 från: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf

Wu, H., Dai, Q., Shrubsole, M.J., Ness, R.M., Schlundt, D., Smalley, W.E., Chen, H.M., Shyr, Y. & Zheng, W. (2009). Fruit and vegetable intakes are associated with lower risk of colorectal adenomas. *Journal of Nutrition*, 139(2), 340-344.

ENKÄT OM KOST

Information om enkäten

Vi är två studenter som läser sista terminen på Kost- och Friskvårdsprogrammet vid institutionen för Mat, Hälsa & Miljö vid Göteborgs Universitet. Nu till våren ska vi skriva vårt examensarbete och göra en undersökning om matvanor och kost. Denna enkät kommer att ligga till grund för vårt examensarbete.

Att delta är frivilligt och dina svar är helt anonyma och kommer inte att kunna spåras till dig. Den tar max 5 minuter att fylla i.

Vi är oerhört tacksamma om du kan avvara en liten stund för att delta i enkäten, då den är viktig för vårt examensarbete. Fyll i svaren på arbetsplatsen, utan att diskutera dessa med någon arbetskamrat. När du är färdig med den, lämna den till någon av oss (Emma eller Hannah), Kicki Björnåsen på kontoret eller lägg den i enkätlådan som finns i personalrummet.

Vid frågor, kontakta oss gärna

Hannah Birgersson
Emma Nilsson

Tel. xxx-xxxxxxx
Tel. xxx-xxxxxxx

e-post: xxxx@hotmail.com
e-post: xxxx@hotmail.com



Tack på förhand!



1.	Kön: <input type="checkbox"/> Man <input type="checkbox"/> Kvinna
2.	Ålder: <input type="checkbox"/> 18-30 <input type="checkbox"/> 31-43 <input type="checkbox"/> 44-56 <input type="checkbox"/> 56-
3.	Vilken arbetsgrupp tillhör du? <input type="checkbox"/> Städ <input type="checkbox"/> Reception <input type="checkbox"/> Konferens <input type="checkbox"/> Restaurang <input type="checkbox"/> Frukost <input type="checkbox"/> Kök <input type="checkbox"/> Administration <input type="checkbox"/> Teknisk avdelning
4.	Är du född i Sverige? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej
5.	Är någon av, eller båda dina föräldrar födda i annat land än Sverige? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej

<p>6.</p>	<p>Vilken skolutbildning har du? Markera det alternativ som du anser passar bäst in på dig.</p> <p><input type="checkbox"/> Ej fullgjord grundskola eller motsvarande obligatorisk skola</p> <p><input type="checkbox"/> Grundskola eller motsvarande obligatorisk skola</p> <p><input type="checkbox"/> Gymnasieskola eller motsvarande</p> <p><input type="checkbox"/> Annan utbildning, ej högskola eller universitet</p> <p><input type="checkbox"/> Studier vid högskola/ universitet</p> <p><input type="checkbox"/> Examen vid högskola/ universitet</p>
<p>7.</p>	<p>Vilken typ av matfett brukar du/ni vanligtvis använda i matlagningen hemma? Markera <u>ett</u> alternativ, det vanligaste!</p> <p><input type="checkbox"/> Smör</p> <p><input type="checkbox"/> Bregott 80% fett</p> <p><input type="checkbox"/> Hushållsmargarin (margarin i folie), t.ex. Milda, HushållsEve, Ädel, Blåvitt</p> <p><input type="checkbox"/> Bordsmargarin 80% fett, t.ex. Flora, Linnéa</p> <p><input type="checkbox"/> Flytande margarin</p> <p><input type="checkbox"/> Matolja</p> <p><input type="checkbox"/> Använder ej matfett</p> <p><input type="checkbox"/> Vet ej</p>
<p>8.</p>	<p>Vilken typ av bröd väljer du oftast att äta? Markera <u>ett</u> alternativ!</p> <p><input type="checkbox"/> Hårt bröd, t.ex. rågknäcke, husman, sport</p> <p><input type="checkbox"/> Hårt bröd, t.ex. vete, frukost, skorpor</p> <p><input type="checkbox"/> Mjukt grovt bröd, fullkornsbröd</p> <p><input type="checkbox"/> Limpa, rågsiktsbröd</p> <p><input type="checkbox"/> Mjukt vitt bröd, tunnbröd, pitabröd</p> <p><input type="checkbox"/> Äter inte bröd</p>
<p>9.</p>	<p>Hur många frukter/ bär äter du ungefär per dag? (För att bär ska räknas som en portion bör det vara t.ex. en näve på yoghurten.) Markera <u>ett</u> alternativ!</p> <p><input type="checkbox"/> Inga</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 2</p> <p><input type="checkbox"/> 3</p> <p><input type="checkbox"/> 4 eller fler</p>

10.	<p>Hur många portioner grönsaker äter du ungefär per dag? (En portion är t.ex. sallad till maten, en större morot men även grönsaker i maten. En gurkskiva på smörgåsen räknas inte.) Markera <u>ett</u> alternativ!</p> <p><input type="checkbox"/> Inga <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 eller fler</p>
11.	<p>Hur många gånger per vecka brukar du äta fisk (som huvudmål)? Markera <u>ett</u> alternativ!</p> <p><input type="checkbox"/> Mindre än 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 eller fler</p>
12.	<p>Hur många gånger per vecka brukar du äta kött och fågel (som huvudmål)? Markera <u>ett</u> alternativ!</p> <p><input type="checkbox"/> Mindre än 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 eller fler</p>
13.	<p>Hur många gånger per vecka brukar du dricka saft/ läsk? Markera <u>ett</u> alternativ!</p> <p><input type="checkbox"/> Mindre än 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 eller fler</p>

14.	<p>Vet du vad den här märkningen kallas för: </p> <p><input type="checkbox"/> Ja, den kallas för: _____</p> <p><input type="checkbox"/> Nej</p>
15.	<p>Om det finns, väljer du varor med symbolen  när du handlar?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nej</p> <p><input type="checkbox"/> Ibland</p> <p><input type="checkbox"/> Annat: _____</p>
16.	<p>Livsmedelsverket är en statlig myndighet som bland annat ska informera konsumenter om regler, kostråd och andra viktiga förhållanden inom livsmedelsområdet. Har du hört talas om Livsmedelsverket?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nej</p>
17.	<p>Livsmedelsverket har utformat fem kostråd. Om du känner till några av dem, skriv ner vad de huvudsakligen handlar om:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p><input type="checkbox"/> Känner ej till kostråden</p>

Tack för din medverkan!



Vill du äta hälsosamt?

**Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!**

**Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!**

**Välj gärna
nyckelhålsmärkt!**

**Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!**

**Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!**



**LIVSMEDELS
VERKET**

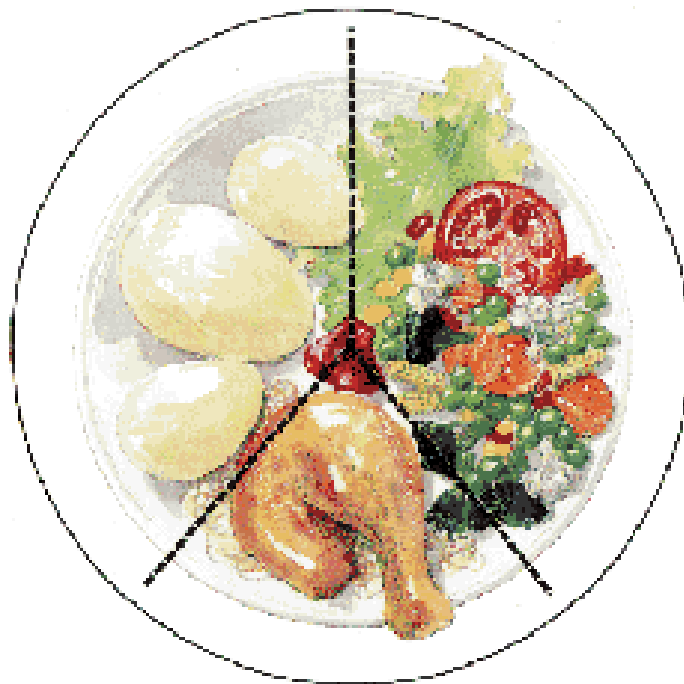
Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

BILAGA C. Matcirkeln & Tallriksmodellerna

MATCIRKELN



TALLRIKSMODELLEN



BILAGA D. Nyckelhålet

Nyckelhålet

– gör det enklare att välja hälsosamt



FETT FIBRER SALT SOCKER