



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

När musik kom till skolmåltiden

Interventionsstudie i skolmåltidsmiljö

Marcus Holm

Kandidatuppsats 15 hp

Kostekonomprogrammet 180 hp

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Anna Post

Datum: juni 2010



GÖTEBORGS UNIVERSITET

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

Titel: När musik kom till skolmåltiden

Författare: Marcus Holm

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Anna Post

Program: Kostekonomprogrammet, 180 hp

Antal sidor: 44

Datum: juni 2010

Sammanfattning

Dokumenterad erfarenhet av otillfredsställande måltidsmiljö i svenska skolrestauranger och trender på försämrad psykisk hälsa bland svenska barn och ungdomar har föranlett till en fyra dagars interventionsstudie med musik i skolmåltidsmiljö. Studien genomfördes bland maximalt 71 grundskoleelever. Syftet med studien var att utforska fenomenet måltidsupplevelse i skolmåltid samt undersöka mängd matavfall för elever från årskurs 2, 3 och 5. Min frågeställning blev i sin tur, vad för eventuella kan musiken mellan människa, hälsa och måltid. Undersökningsmetoden gick till som en interventionsstudie, i detta fall att tillföra en verklig situation som måltiden med musik och att därefter utvärdera upplevelser och förhållanden. Information om måltidsupplevelse och mängd matavfall samlades in dels av nyskapande utvärdering i form av ett enkelt designat frågeformulär för eleverna, en annan utvärdering för lärare samt registrering av särskilt insamlad matavfalls vikt med våg. Resultat från denna interventionsstudie visade tecken på att musik förhöjde måltidsupplevelsen bland undersökningsgrupperna, dels inom grupperna samt för grupperna som helhet. I denna kontext var interventionsstudien av explorativt slag, alltså utforskande i och med den knappa dokumentation som idag finns inom problemområdet. Det utforskande tillvägagångssätt som har tillämpats i denna studie inbjuder och uppmuntrar förhoppningsvis fler undersökare till vidare och djupare studier för att öka förståelsen kring musik i skolmåltidsmiljö och måltidsupplevelse.

Nyckelord: barn, bakgrundsmusik, musikintervention, måltidsmusik, måltidsupplevelse

Förord

Tiden för uppsatsarbetet våren 2010 har passerat lika hastigt i min tillvaro som en livlig vårflood skyndar mot havet. Enligt min tro kommer jag fram till att jag har haft roligt (det sägs ju att ”tiden går fort när man har roligt”) med mitt skrivande och många gånger förfallit i koncentration, dragit mig undan och flutit iväg med mina tankar kring skapandet av examensarbetet. Att skriva uppsatsen på egen hand har inneburit en stor arbetsinsats och mycket slit för mig men jag tror resultatet av uppsatsen har varit mödan värt. Jag har haft möjlighet till att styra uppsatsen i den riktning som jag önskat men å andra sidan har jag kanske gått miste om en kreativ dialog som parskribenter har möjlighet till. Efter allt så förmodar jag att jag nu går vidare i livet som en något mer klok människa.

Med detta vill jag först och främst tacka alla elever, lärare, måltidspersonal och kostverksamhet samt skolläda för att ha bidragit med sitt entusiastiska deltagande och tålamod i och med min empiriska undersökning till att göra denna uppsats möjlig. Därefter vänder jag mig till mina nära och kära, vänner och anhöriga för visat tålamod och förståelse när jag med tjat och gnatt har ursäktat mig från vardagsbestyr och fritidsaktiviteter. Skrivandet har krävt stor uppmärksamhet i min tillvaro. Sist men inte minst ett stort tack till Marianne som har handlett mig på ett beundransvärt sätt med tålamod och engagemang. Hon har varit en ”idéspruta” vad gäller arbetets design som helhet men kanske främst i utformandet av metoden.

*Marcus Holm
Borensberg
Maj 2010*

Förord	1
1 Inledning	2
2 Bakgrund	3
2.1 <i>Musik och människa</i>	3
2.1.1 Ett långt förhållande	4
2.1.2 Musikpedagogik	4
2.2 <i>Musik och hälsa</i>	5
2.2.1 Trender i barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige	5
2.2.2 Lagar och rekommendationer kring hälsofrämjande åtgärder	6
2.2.3 Musik som terapi	6
2.2.4 Bakgrundsmusik	7
2.2.5 Mozarteffekten	8
2.2.6 Hörsel och en vardag fylld av ljud	9
2.3 <i>Musik och måltid</i>	10
2.3.1 Måltid	10
2.3.2 Skolmåltid	11
2.3.3 FAMM (Five Aspects of Meal Model)	11
2.3.4 FAMM i en skolmåltid	13
2.3.5 Måltidsmusik	14
2.3.6 Hawthorneeffekten	14
2.4 <i>Sammanfattning av bakgrund</i>	15
3 Problemformulering	16
3.1 <i>Syfte</i>	17
3.2 <i>Frågeställning</i>	17
4 Metod	18
4.1 <i>Val av metod</i>	18
4.2 <i>Urval</i>	19
4.2.1 <i>Undersökningsgrupperna</i>	19
4.3 <i>Etiska överväganden</i>	19
4.4 <i>Tillvägagångssätt</i>	20
4.4.1 <i>Utformning av utvärdering</i>	20
4.4.2 <i>Val av musik</i>	21
4.4.3 <i>Musikintervention</i>	22
4.4.4 <i>Utvärdering av intervention</i>	22
4.5 <i>Analys</i>	23
4.5.1 <i>Matavfall</i>	24
5 Resultat	25
6 Diskussion	32
6.1 <i>Metoddiskussion</i>	32
6.2 <i>Resultatdiskussion</i>	35
6.3 <i>Ämnesdiskussion</i>	37
Referenser	40
Bilagor	
<i>Bilaga 1: Informationsutskick om intervention</i>	
<i>Bilaga 2: Spellista för musikintervention</i>	
<i>Bilaga 3: Utformning av utvärdering för lärare</i>	

1 Inledning

”- Nu ska dom börja me musik i skolbespisningen!

– Jaså...

– La bamba, vettu!”

(Jan-Erik Ekegren, ”Nya jättedåliga vitsar från läsekretsen”, Göteborgs-Posten del 3 sid 58, 2010 6 april)

För mig är min relation mycket god till musiken som varit en trogen vän under mina uppväxtförhållanden. När det kommer till hälsa är det för mig både ett inre och yttre välmående. Jag har största respekt för människor som lyckas leva som de lär. Renlevnad i all ära, men jag tror man måste få tillåta sig själv att leva också, njuta av livets söta frukter. Jag har alltid uppskattat mat och försökt ha ett sunt förhållningssätt där jag nu i mitt liv kommit att intressera mig för måltiden i sitt sociala sammanhang. Individens sociala utveckling börjar tidigt och en betydelsefull social måltidsarena för barn och ungdomar är under många av sina första år där de lägger grunden för sunda matvanor. Det är enligt mina uppfattningar och föreställningar. För oss alla som tänker tillbaka på grundskoletiden kan säkert minnas mer eller mindre ansträngda relationer med skolmåltiden. Maten kanske såg så där ut och det kanske var trångt och ljudligt i matsalen. Upplevelsen var kanske inte den bästa. Varför spelas det inte musik i skolmatsalar som i andra kommersiella restauranger? Skolmatsalen (nu i fortsättningen kallad skolrestaurang) är också en kommersiell måltidsverksamhet likväl som en privat (Lundmark, 2002). Enligt tidigare dokumentation har musik en mer eller mindre inverkan för var och en av oss, sedan dess begynnelse har musik varit ett mänskligt fenomen som är svårförklarligt med bara ordens beskrivelse. Alla har något att tycka om musik (Gisslén, 2004; Nilsson, 2009; Thorén, 1987). Inte minst beroende på vilken situation som vi befinner oss i när musik når våra öron spelar en viktig roll för oss.

Musik har ett svårbegripligt förhållande, det väcker känslor hos människan (Gisslén, 2004; Nilsson, 2009). Jag har kommit att intressera mig för detta som blivande kostekonom då jag i min framtida yrkesroll kan komma att ha stor nytta av min musikkunskap. Jag tror att en djupare förståelse för musik som en ingrediens bland de fem måltidsaspekterna (Gustafsson, 2004) kan göra mig till en bättre kostekonom för att utveckla måltidsmiljöer. Måltidsmiljön i skolrestaurang och/eller klassrum skulle möjligen kunna bli en mer avkopplande och behaglig plats att inta en näringsriktig och inbjudande skolmåltid på. Gästerna, alltså skolelever och skolpersonal, skulle möjligen kunna få uppleva ett mer efterlängtat uppehåll under skolans arbetsdag. Med hopp om ökad insikt och djupare förståelse om musikens roll för måltidens helhet har jag en vilja att försöka koppla ihop samband mellan musik och en social företeelse såsom skolmåltiden är.

Måltiden är ett tillfälle att dela tillsammans med andra eller kan vara en stund jag kan ägna åt mig själv. Måltiden kan äga rum i lugn och ro eller när vi har bråttom såsom det kan vara att äta lunch i skolan. Min egen bild idag av min grundskoletid var att jag tillsammans med klasskamraterna skulle äta så duktigt och effektivt som vi kunde för det fanns varken tid till det i matsalen där fler barn skulle få chans att äta. Jag kommer också ihåg den sparsamma måltidsmiljön som aldrig verkade förändras. Det känns i alla fall som att tiden stod stilla i matsalen under mina sex första skolår med undantag för att bord och stolar ibland ommöblerades. Men det fanns liksom inget mer utöver det. Jag föreställer mig att med musik i skolmåltiden skulle barn kunna må bättre av sin dagliga vistelse i skolrestaurangen. Detta examensarbete om musik och dess möjliga samband mellan människa, hälsa och måltid är ett initiativ att belysa skolmåltidens måltidsmiljö. Med utgångspunkt att musik är en hälsofrämjande källa som kan berika vår vardag så anser jag detta vara av intresse för många som är verksamma inom skolmåltidens värld.

2 Bakgrund

Att studera människor och musikens inverkan på en särskild situation som en måltid kan vara svårhanterligt. Problembilden är komplex och behöver studeras tvärvetenskapligt. Ämnet berör troligen områden inom allt från samhälls-, social- och humanistvetenskapen ända till ekonomiska aspekter som marknadsföring och ekonomistyrning.

Många barn, kanske ett hundratal ska samsas om begränsade resurser som tid och utrymme och hur man som verksamhetsansvarig kan öka matgästernas upplevelse utifrån sådana förutsättningar frågade sig Lundmark (2002) inför sin enkätundersökning hon gjorde i Sveriges samtliga kommuner bland kostansvariga. Skolmåltiden är en betydande måltidssituation, både i finansiella medel och en hälsomässigt viktig arena för att främja goda måltidsvanor för våra barn och ungdomar (Livsmedelsverket, 2007). Men är det verkligheten som den ser ut idag? Hälsa är alltjämt idag ett populärt begrepp att ta till (med risk att bli uttjatat) och vi möts nästintill dagligen av skrikande löpsedlar och hör talas om rapporter som talar om barns och ungas försämrade hälsa. Problemen ser dessutom ut att öka med övervikt och fetma, diabetes och psykisk ohälsa såsom oro och nedstämdhet på grund av höga ljudnivåer (Socialstyrelsen, 2005). Myndigheter och samhälle är intresserade av att följa utvecklingen.

Ett aktivt kulturliv sägs av Theorell (2001) kunna förlänga vår livstid, att kulturkonsumtion kan ha en mycket viktig relation till folkhälsa. Skulle det inte kunna erbjudas mer utrymme för kulturaktivitet för barn och ungdomar i skolan som komplement till vad den ordinarie musikundervisningen idag erbjuder? Skulle musik i skolans måltidsmiljö kunna vara en ny typ av arena för barns utvecklande av musikerfarenheter och därmed bidra till förbättrad hälsa?

Vi vet med säkerhet att musik kan minska människors upplevelse av stress och oro (Brunvoll & Svedung, 2007; Gisslén, 2004; Nilsson, 2009; Theorell, 2001). Men för att få en djupare bild av hur musik spelar roll för matgäster i ett måltidssammanhang som en skolmåltid behöver vi gå igenom tre viktiga begreppsförhållanden som borde kunna forma ett sammanhang. Följande begreppsförhållanden presenterar jag som musik och människa, musik och hälsa samt musik och måltid. Förhållandena mellan dessa begreppspar kan visa sig ha eventuella samband för diskussion och ge oss ytterligare förståelse för vad som skulle kunna förhöja miljön i skolmåltiden till en ökad helhetsupplevelse för matgästerna. Men innan vi är där behöver vi introduceras lite närmare.

2.1 Musik och människa

Vart vi än vänder oss idag, i hemmet, i butiker, på restaurangbesöket eller på arbetsplatsen så utsätts dagligen våra öron för någon typ av musik. ”Musik är en av mänsklighetens stora gåtor” med Kragh Jakobsens (2009) ord från en nätpublicerad artikel i Illustrerad vetenskap. Ny forskning har visat på att det kan ha någon biologisk förklaring men biologer är idag långt ifrån några svar. Sedan många år tillbaka säger Geck (1977) att inom den psykosociala forskningsgrenen är musik i sig kommunikation och människan som social unik varelse har i alla tider varit i stort behov av att uttrycka sig och kommunicera med omvärlden. Vidare menar han att musik samlar människor och förbinder oss, den får oss att känna samhörighet och gemensamma trosuppfattningar.

Människans sociala behov och förmågor har stimulerats av musik både i enkla sammankomster och mer speciella tillfällen alltifrån Nobelmiddagen till konserter, högtider och olika firanden och uppmärksammanden där dans, sång och mat har varit naturliga inslag. Musik består men tar också nya uttrycksformer och trender visar på att musik blir än mer betydelsefull i vår tillvaro, exempelvis ett kraftfullt marknadsföringsverktyg som fler och fler företagare ser möjligheterna med (Kotler, Armstrong, Wong & Saunders, 2008). Att använda musik i kommersiell handel och service kan vara en effektiv segmentering för att tilltala en viss typ av kunder.

I en bred definition är musik den organiserade form av ljud som vi människor har valt att kategorisera så (Nationalencyklopedin, 2010a). Då musik definieras som en form av ljud så finns en gräns för när ljud i form av musik övergår till oljud/buller som människan störs av och känner obehag för. Fågelsång räknas inte som musik men uppfattas generellt som något positivt och behagligt som väcker glädje. Musik är identitetskapande och bidrar med mening i människors tillvaro (Bergman, 2009; Ginsburg, 2001; Varkøy, 2009). I vår tid märks det särskilt tydligt bland barn och ungdomar för identitetsutveckling och bildningsprocesser i form av musikundervisning och fritidsllyssnande. Musik skapar image, uttrycker åsikter och ställningstaganden och formar grupper där människor kan förlika sig med varandra och känna samhörighet liksom olika klädstilar. Först ska vi vända oss bakåt i tiden för att bättre lära känna relationen mellan människa och musik och vad vår kunskap om musik betyder för oss.

2.1.1 Ett långt förhållande

I sambandet mellan människa och musik fokuseras bakgrunden till ett sociokulturellt perspektiv där musik och människa följts åt under mycket lång tid och haft stor ceremoniell betydelse inom till exempel utövande av religion, symboliskt värde för propaganda av politisk övertygelse, underhållning och även rekreation. Människan har länge varit en trogen vän med musik och nästan alla tycker något om musik och har ett särskilt förhållande till den (Thorén, 1987; Kemper & Danhauer, 2005; Myskja, 2007). Musik är en betydelsefull yttring och självklarhet bland världens alla kulturer och har troligen alltid varit det så länge musik har funnits. Man har åtminstone hittat arkeologiska fynd av flöjter i Tyskland som är 32000 år gamla (Kragh Jacobsen, 2009). Det visar på att människan har kunnat spela avancerad musik under lång tid. Musik verkar kunna förmedla budskap oss människor emellan, den kan sammanlänka oss och föra oss lite närmare varandra.

2.1.2 Musikpedagogik

Folkestad (2001), professor i musikpedagogik ger en definition på musikpedagogik som det forskningsfält där alla former av musikaliskt lärande och musikerfarande studeras. Jämfört med tidigare musikundervisning i skolan (organiserat musikaliskt lärande) så är den idag mer elevorienterad och informell till sin struktur utifrån Bergmans (2009) undersökning. Hon menar att det är få andra skolämnen som barn och ungdomar ägnar sig så mycket åt utanför skolan som musik, med undantag för i så fall idrott. Hon anser också att det allt mer mediala samhället i form av tv, radio, tidningar och Internet bidrar med en oorganiserad musikinläring som har stor betydelse för vilka kunskaper som unga idag har om musik som dessa inte hade längre tillbaka i tiden. Kunskap från det oorganiserade musikaliska lärandet, också till exempel eget musicerande i band eller körsång tar unga med sig kunskapen till den organiserade musikundervisningen. Enligt henne tar troligen dessa unga bättre till sig skolans musikundervisning än för andra unga som inte har musiken som fritidsintresse.

Theorell (2001) hävdar att med musikundervisning får unga möjligheter till att lära sig tolka känslor, utveckla sin identitet under en livsperiod full av världsliga intryck att bearbeta. Där kan de bygga sig sin plattform för inläring, att också kunna hantera inläring av andra skolämnen på ett bättre sätt med hjälp av musikkunskap. Bergman (2009) tror inte att innebörden av en mer elevorienterad musikundervisning med en starkare fokusering på populärmusik än konstmusik innebär att pedagogiken blir lidande. I en kandidatuppsats av Johansson (2007) talas det om att bakgrundsmusik i skolan kan verka som ett positivt pedagogiskt verktyg för elever förutsatt att rätt sorts musik väljs. Det visade sig i resultatet att musiken kan påverka ordning och gynnsam stämning för studieverksamhet.

2.2 Musik och hälsa

Att försöka definiera hälsa kan bli orealistiskt brett och generellt i många fall. Hälsa kan innefatta fysiskt som psykiskt välbefinnande. För att definiera samband mellan musik och hälsa bör vi titta in på psykosociala området. Här skulle en formulering kunna passa som ges av Mazarella (2007) och hon ser hälsa som en "förmåga hos människan att hantera de motgångar ett normalt människoliv ställer den inför". Att kulturaktiviteter kan ge oss livshanterande redskap och stärkt skydd för livets olika skeenden håller professor Theorell (2001) med om. Befinner vi oss i det motsatta tillståndet, alltså ohälsa i och med denna definition så är vi sannolikt i någon form av mental rubbning och det är inget ovanligt att vi alla någon gång upplever detta i våra liv. Musiken finns där, både i glädje som sorg. När Mazarella frågar sig om hälsa innebär att uppleva mening och sammanhang så ser också hon ett samband mellan hälsa och kultur som professor Theorell gör.

Det har däremot inte enbart talats gott om musik genom tiderna. Det har exempelvis varit ämne för diskussion om att det som musiken gör med oss kan förblinda oss, dunkla verkliga förhållanden. Helt enkelt har musiken potential att manipulera människan genom kontroll av känslor och motivation (Geck, 1977; Thorén, 1987; Brown & Theorell, 2001).

2.2.1 Trender i barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige

Sammanställda rapporter och artiklar från mitten 1980-talet till mitten av 2000-talet visar på trender att psykisk ohälsa som nedstämdhet och oro har ökat bland barn och ungdomar i Sverige. Sveriges folkhälsoinstitut (2010) berättar att fler barn än någonsin presterar allt sämre i skolan med ofullständiga betyg när de slutar grundskolan. Också har trenden varit under flera år att vart tredje barn drabbats av övervikt eller fetma, men trenden har möjligen börjat plana ut. Nutritionisten Lindeskog (2010) uttrycker i den fackliga tidsskriften *Naturvetare* oro över barns övervikt och att vi inte ännu har fått se notan för denna förödande trend. Hon fortsätter med att säga att vi inte riktigt vet hur hälsan påverkas över tiden men sannolikt leder detta till att vi kommer få fler fall av följsjukdomar som diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar. Socialstyrelsen (2005) lugnar däremot med att svenska barns generella hälsa är god men samtidigt stämmer man in på att bland annat psykisk ohälsa, fetma och diabetes är ett betydande ökande problem.

2.2.2 Lagar och rekommendationer kring hälsofrämjande åtgärder

En arbetsgivare är ytterst ansvarig för det formella ansvaret att arbetsplatsen har en trygg och säker arbetsmiljö och arbetsgivaren ska vidta alla åtgärder för att minimera riskerna för ohälsa och olycksfall enligt Arbetsmiljölagen, 3 kap, 2 § (Ström, 2002). Inom skolan innebär detta att kommunen är den juridiska personen som bär arbetsmiljöansvaret enligt arbetsmiljölagen förtydligt av Kähäri (2004). Skolor har i det flesta fall flera arbetstagare och kommunen delegerar vanligen arbetsmiljöarbetet på skolan till rektor(er). Detta innebär att alla elever från årskurs 1 i den svenska grundskolan omfattas av arbetsmiljölagen liksom lärare och övrig personal som är anställda och arbetar inom skolan. Skolan är med andra ord enligt lag jämställd med vilken annan svensk arbetsplats som helst, enligt Ström (2002).

Liksom arbetstagare medverkar i utvecklingsarbete av arbetsplatsers arbetsmiljö så är det viktigt med elevinflytande i skolan anser Skolverket (2010). Deras syn på hälsofrämjande arbete i skolan grundar sig på begreppet hälsofrämjande skolutveckling som växt fram ur det tidigare 1990-talsprojektet inom Världshälsoorganisationen, "hälsofrämjande skola". Skolverket beskriver hälsofrämjande skolutveckling som två spår – ett är att utveckla goda lärmiljöer med gott skolklimat och det berör det mesta av arbetet i skolan. Det andra spåret är goda relationer inom skolan, mellan elever, mellan elever och lärare samt mellan de vuxna i skolan. Ur ett perspektiv på arbetsmiljö och skolmältiden så rekommenderar Livsmedelsverket (2007) att matrådsgrupper sammanträder och utgörs av en grupp med till exempel elevrepresentanter, föräldrar, kostsamordnare, skolledning och sjuksköterska beroende på lokala förhållanden och förutsättningar. Där ska elever få yttra sig om måltidsmiljö och ljudnivå, skolmaten och serveringstider så det här verkar vara ett utmärkt forum att diskutera inom.

2.2.3 Musik som terapi

Musikterapi är en behandlingsform som syftar till att få människor med fysisk som psykisk sjukdom att börja kommunicera enligt Geck (1977) och det är ändå relativt länge sedan han uttryckte detta. Nilsson (2009) förklarar att musikterapi utförs av utbildade musikterapeuter med fokus på möte mellan människor. Gisslén (2004), Kemper & Danhauer (2005) och Nilsson (2009) hävdar att människan länge har känt till att musik kan användas i syfte att främja välbefinnande samt reducera fysisk smärta och lidande. Musik kan fylla tankar med annat när det gör ont (Gisslén, 2004; Nilsson, 2009).

Betraktar man musik med positiva ögon och något som kan berika människan så finns det undersökningar och litteratur inom musikterapi som återkommande bekräftar hälsofrämjande effekter av musik. Behandling med musik fungerar som ett komplement till den ordinarie vården (Kemper & Danhauer, 2005; Brunvoll & Svedung, 2007; Nilsson, 2009). Brunvoll & Svedung konstaterar vissa positiva resultat av patienters smärtupplevelse och humör före och efter att ha genomgått musikintervention. Forskningsprojektet var ett treårigt svensk-norskt samarbete och ägde rum i sjukhusmiljö. I rapportens slutord rekommenderas det mer musikterapi som komplement i den ordinarie behandlingen.

Det har i många år funnits skepsis och ifrågasättande mot felaktiga mål med musik som terapiform (Geck, 1977). Ställningstagandet grundar sig på en syn att antingen vara *åskådare* eller *deltagare*. Att vara åskådare står för ett passivt musiklyssnande, att musiken i sig ska lindra och bota sjukdom. I denna åskådning syftar musik till att släta över andra brister i omgivningen och på så sätt skingra patienters tankar från bekymmer och en understimulerande sjukhusmiljö.

Däremot att vara deltagare är att aktivt lyssna, arbeta med musiken och på så sätt ger den möjlighet till personligt uttryck som motivation och inspiration. Musikintervention, alltså att tillföra musik till ett sammanhang bör inte förväxlas med musikerterapi poängterar Nilsson (2009). Med inspelad musik syftar den till att skapa en avslappnande atmosfär som kan stimulera eller öka graden av psykisk och fysisk avslappning och välbefinnande för den som lyssnar. Hon menar att studier om fysiska effekter visar på att hjärt- och andningsfrekvens samt blodtryck sänks.

När man har för avsikt att planera en musikintervention och att musiken ska ha vårdande egenskaper för människor är det viktigt att tänka på tre saker som hon framhåller. Musik byggs upp av dels rytm, melodi samt harmoni. Rytmen beskrivs som den betydande byggstenen för musikens rogivande effekt och det är helt enkelt vilken hastighet den framförs i och mäts vanligtvis i beats per minutes (bpm) eller taktslag per minut. Rekommenderat antal slag per minut för en vårdande musik ligger mellan 60 till 80 slag. Rytmen påverkar kroppen och människan rör sig gärna till rytmen förklarar Nilsson. Melodi är en rad sammanhängande toner i en viss följd och varieras med olika toner och längd. Harmoni är konsonanta samt dissonanta klanger som är sammansatta av flera toner. Melodin och harmonin i musiken aktiverar hjärnan och känslorna, enligt Nilsson. Det finns idag inga vetenskapliga bevis för vilken typ av musikgenre som har bäst effekt, inga skillnader mellan könen och inte heller några skillnader i effekt om undersökaren valt musik själv jämfört med deltagarens val. Positiva resultat har visat sig i båda fallen. Nilsson tycker inte att en lugnande musik bör ha vokala inslag på grund av att lyssnaren eventuellt kan störa sig på vad som sägs i texten, utan ska istället endast "flyta med" i musiken. Företrädesvis vid internationella forskningsprojekt har musikgenrer använts som new age-, klassisk samt modern musik.

2.2.4 Bakgrundsmusik

Bakgrundsmusik som ord har en tendens att klinga illa beroende på hur vi associerar till det. Brown & Theorell (2001) påstår att det finns två huvudsakliga områden inom musikgrenen. Dels den som sprids i samhället för att främja produktion inom arbetslivet och dels den som syftar till att förstärka köpbeteende och konsumtion av kommersiella produkter i butiksmiljö. Författarna menar att bakgrundsmusik kan definieras som ett passivt lyssnande.

I 30-talets Tyskland introducerades musikgenren som kom att kallas Muzak (från företaget med samma namn) och var födelsen till den målmedvetna bakgrundsmusik som vi idag kan förknippa med bland annat hissmusik och annan skvalmusik som vi exponeras för i offentlig och privat miljö (Björnberg, 2003). Bakgrundsmusik är vanligtvis instrumental musik, alltså musik utan sångmelodi. Den har haft sin särskilda funktion att lugna människor som har lidit av till exempel hisskräck. Denna form av musik har och framställs fortfarande i syfte att skapa lugna miljöer skriver Muzak Musik (2010). Företaget idag marknadsför och säljer sina tjänster av musiklösningar till privata och offentliga verksamheter under bemärkelsen "ljudarkitektur – länka till kunderna genom integrationen av musik som förbipasserar huvudets spärrar och träffar hjärtats mottaglighet".

Intresset bland företagare under andra århundradet spreds fort (Björnberg, 2003) och i samma årtionde kom man att börja använda denna speciellt framtagna lugnande musik även i fabriker och på andra arbetsplatser. Övergripande syftet var att företagare ville öka produktion i fabriker. I butiksmiljöer visade det sig att kunder stannade kvar längre i butikerna när musik spelades. Dessa avsikter med bakgrundsmusik har starkt ifrågasatts av kritiker och forskare. Under årtionden sedan 70-talet har forskning bedrivits för att försöka utreda musikens effekter inom människan (Geck, 1977).

Dels uppkom en fysiologisk forskningsgren där läkare kliniskt har undersökt människors hjärtfrekvens och andning och den andra forskningsgrenen fick ett psykologiskt angreppssätt där man inriktat sig på människans beteende i olika situationer med eller utan musik. En särskilt intressant och uppmärksammas teori som uppkommit är musikens möjliga egenskap att stimulera människans intelligens inför och under en tankeuppgift (Matell & Theorell, 2001). Här har den klassiska musiken spelat en stor roll, däribland musik av den österrikiske tonsättaren Amadeus Wolfgang Mozart (1756-1791) och teorin har blivit uppmärksammas som Mozarteffekten. Musikologer, psykologer och många andra forskarprofessioner har under 1900-talet och nu in början på 2000-talet intresserat sig för hur bland annat Mozarts och annan klassisk musik eventuellt har sådana effekter på människan (Matell & Theorell, 2001). Det är som sagt ett omdiskuterat ämne då avsikterna med dessa kunskaper kan uppfattas kontroversiellt.

2.2.5 Mozarteffekten

Inom social- och humanistvetenskapen finns relativt gott om studier som syftat till att undersöka människor som får vistas i miljöer av musik och där människor är tänkta att utföra något slag av uppgifter för problemlösning enligt Gisslén (2004) och Matell & Theorell (2001). Detta är kanske den mest ifrågasatta teori om musikens kognitiva effekter på människan och den har fått massmedial uppmärksamhet i och med vilka slutsatser som dragits av resultat och Brown & Theorell (2001) hävdar att de objektiva bevis som lagts fram är bräckliga. Publicering av studier i populärvetenskaplig litteratur har väckt opinion bland forskare som inte ser sannolikheten att just Mozarts musik skulle ha en särställning i förbättringen av kognitiv förmåga. Det som talar för och går i linje med Mozarteffektens existens är en pilotstudie från Taiwan. Shih, Huang & Chiang (2009) fann i ett kontrollerat randomiserat försök med 32 deltagande studenter att bakgrundsmusik påverkar koncentration förmågan under teoretiska arbetsuppgifter som läsläsning och inläring. I en israelisk presumtiv randomiserad undersökning bland 20 friska ungdomar (Lubetzky, Mimouni, Dollberg, Reifen, Ashbel & Mandel, 2009) fann man en viktuppgång bland ungdomar som blev exponerade för musik utav Mozart jämfört med ungdomar som inte fått någon musikexponering. Slutsatser man drog av försöket var att eventuella metabola mekanismer kan ha påverkats i och med minskad energiomsättning hos ungdomarna.

Mozarteffekten är dock ett fenomen vars existens ifrågasätts med skepsis bland kritiker. Den österrikiske psykologen Picnik (Sveriges Radio) (2010, 11 maj) verkar avfärda teorin om Mozarteffekten efter att ha gått igenom 17 års material som samlats kring ämnet. Bland 39 granskade studier kom han fram till att den individuella effekten av stimulering på inlärningsförmåga av att lyssna på den klassiska musiken var marginell. Försökspersonerna verkade få en ”kick” av musiken medan de som inte fick lyssna på musik blev uttråkade. Han menar ”att lyssna på Mozart för barn är troligen inte dåligt för dem men räkna inte med att de kommer att bli mer intelligenta”.

2.2.6 Hörsel och en vardag fylld av ljud

Hörselsinnet är ett komplicerat sinnesorgan som hos en ljudfrisk person kan uppfatta ljud mellan 20 till 20000 hertz (Hz) (Kähäri, 2004). Vi ska inte gå in på ämnet hörsel särskilt djupt, det är ett ämne för sig men några saker behöver förklaras för en viss förståelse. Hertz är en enhet man mäter storheten frekvens med och det är alltså ljudets tonhöjd. Höga tonhöjder kallas diskanttoner och låga tonhöjder kallas bastoner. Vi har en fantastisk förmåga att bedöma toner och varifrån ljud kommer men hörselorganet är mycket känsligt för skadligt ljud och kan vid händelse av skada innebära obotliga problem som tinnitus.

För hög ljudvolym av musik kan skada hörseln men inte om man tänker sig för och är försiktig med ljudvolym eller skyddar sig med hjälp av hörselproppar, skriver författaren. Ljudets styrka (amplituden) mäts i enheten decibel (dB). Hörseln uppfattar ljud efter lufttrycket som råder och är lufttrycket konstant så uppfattar vi det som tystnad. En optimal ljudnivå enligt Nilsson (2009) för en lugnande effekt ligger mellan 50 till 60 dB.

Som säkert alla någon gång har upplevt är inte alla ljud något vi uppskattar. Buller är ett sådant begrepp och en vanlig definition på buller som tas upp av Arbetsmiljöverket (2005) och Kähäri (2004) är att det är ett ”oönskat ljud som omfattar både hörselskadligt och störande ljud”. De beskriver att industribuller av maskiner och annan verksamhet minskar i och med teknisk utveckling och effektivare arbetsmiljöåtgärder men istället ökar fritidsbuller av exempelvis musik. I musiksammanhang är musiker en yrkesgrupp där hörselskador ofta orsakas av för höga ljudnivåer. Musiklyssnande i portabla musikspelare kan också orsaka tråkiga hörselproblem där ljudnivån kan bedra vår hörsel att lyssna på allt för hög nivå.

Arbetsmiljöverket (2010) förklarar att en lokal, så kallat matutrymme ska planeras och utformas så att det ger möjlighet till vila från skolarbetet. De rekommenderar vidare att miljön kan bli mer avkopplande ifall lokalen inreds på ett bra sätt och att flödet (gångvägar i lokalen) planeras noggrant och inte korsas i onödan. Efter vad som hittills har nämnts om musiks relation till människors hälsa så är det av intresse att ta upp aktuella infallsvinklar om barns och ungdomars exponering av ljud i allmänhet. Möjligen kan det ifrågasättas att måltidsmusik skulle vara lämpligt ur det hänseendet. Kähäri (2004) talar om att ljudmiljön i skolan kan vara ett problem både för elever som lärare. Socialstyrelsen (2005) bekräftar att sådana problem upplever barn. Många gånger kan ljudförhållanden vara både livliga och påfrestande, orsaka trötthet, huvudvärk samt röstförslitningar när man försöker göra sig hörd. Socialstyrelsen menar från en undersökning, Barnens Miljöhälsoenkät 2003 (BMHE 03) av kom fram till att var fjärde 12-åring upplever obehag av buller i eller nära skolan och det innebär cirka 30000 barn i årsklassen. Därutöver kan livlig ljudmiljö påverka barnens inläring negativt när det gäller koncentrationsförmåga och eventuella hörselproblem som följd. En samtida studie av Arbetslivsinstitutet (Kähäri, 2004) med 109 svenska elever från årskurs 5 fann man att när eleverna skulle beskriva ljud de tycker om respektive inte tycker om så nämnde 56 procent att de tycker om muskljud. Muskljuden var identifierade som rap, pop och hip-hopmusik samt att de gillar lugn musik som inte tillför störande ljud. Muskljud som opera, hårdrock och ”mammans musik” uppfattades av 5 procent som ljud de inte tyckte om. Bland andra ljud som de inte tycker om är skrik- och gråtljud svarade 38 procent samt bullerrelaterade ljud som för hög musik svarade 7 procent.

2.3 Musik och måltid

Greken Pytagoras som levde 570-500 f. Kr. har kallats för musikvetenskapens fader och menade redan då att en kombination av musik och mat rekommenderades som behandling för att förbättra och underhålla kroppens och själens harmoni (Nilsson, 2009). Musik i måltidsmiljöer har tidigare observerats (Milliman, 1986; Stroebel & de Castro, 2006) och det är här bland vetenskapligt publicerade artiklar som den huvudsakliga och relevanta dokumentationen finns att hämta för att försöka förstå musikens samband när den tillämpas i naturliga situationer.

Den offentliga skolmåltidssektorn har inte någon dokumenterad erfarenhet av måltidsmusik men musikterapi finner allt mer potential och behov av musik som behandlingskomplement inom vårdomsorgen (Nilsson, 2009; Brunvoll & Svedung, 2007). För att studera musikens roll i måltidsammanhang vänder vi oss till måltidskunskapen som är ett ungt kunskapsområde men numera en forskarprofession i Grythyttans restauranghögskola vid Örebro universitet sedan 2002 (Tellström, Mossberg & Jonsson, 2007). Mer kunskap och ett ökat intresse för måltidsaspekterna skyndar på områdets status och utveckling. För restaurangbranschen är och har detta länge varit viktig kunskap som nu börjat dokumenteras och åskådliggöras.

2.3.1 Måltid

En måltid kan vara något mer än bara mat säger Lewin (2007). I ett socialt sammanhang innebär den att människor möts, den skapar identitet och förtroende. Den kan vara en grund till demokrati. Men i allmänhet kanske det inte är det första vi tänker på när vi tänker på måltid. Det konkreta är kanske att det innebär fasta tider som vi strukturerar upp dagen efter med att inta mat, det innebär ett energi- och näringsintag, livsmedelskombination samt kombinationer mellan dessa enligt Meiselman (2008). Måltiden är alltså redan här ett komplext begrepp som har flera innebörder. Idag finns det åtminstone fem olika aspekter på måltiden (FAMM) som utarbetats och sammanställts av Gustafsson (2004) utefter Michelin-guidens (2010) kategorisering för bedömning av helheten hos bland annat restauranger. Måltidsaspekterna är viktiga för att försöka ringa in måltidens helhetsupplevelse och måltidsmiljö får idag allt större uppmärksamhet i och med fördjupad förståelse. De fem måltidsaspekterna presenteras mer ingående senare.

Till att börja med har måltiden dels en materiell samt en immateriell innebörd. Det finns ett begrepp som kallas för måltidens själ (Altman, 2001) och på vägen för att nå dit till det målet bör jag som läsare försöka lyfta blicken från mina fysiska begär i form av hunger och jakt på de mest billiga råvarorna i livsmedelsbutiken. Jag bör försöka ta ett steg tillbaka från världsliga ting och de små bekymren som tar mycket kraft ur mig och orsakar ohälsa. Det är inte hälsosamt att äta enbart för ätandets skull och det är inget konstigt med det, för det ökar riskerna att vi kommer få problem med hälsan, antingen fysiskt eller psykiskt eller både och. Okontrollerat ätande leder sannolikt till övervikt och fetma eller undervikt och dessa problem hänger många gånger ihop med vårt förhållande till mat och hur vi ser på den. Måltiden får allt mindre utrymme i vår vardag när människan försöker möta samhällets krav på tillgänglighet, engagemang och deltagande av olika slag, vare sig det gäller vår fritid eller arbetstid. Med önskan av Altman så behöver den moderna människan hänge sig åt en mer djupare reflektion på dels vad vi äter men också *hur* och *varför* vi egentligen äter, alltså ätbeteendet. I och med en mer sund syn på mat och måltid borde då måltidsammanhanget få en högre mening och innebörd än vad den har idag. Det finns en religiös ton i författarens diskussion men det leder en lätt till eftertanke och jag frågar mig själv att jag kanske inte ser på mat och måltid som jag tidigare trott.

2.3.2 Skolmåltid

Utifrån miljö och social integration kan skolmåltid definieras av Meiselman (2008) som en social måltidssituation i offentlig miljö. Han menar alltså att många människor äter tillsammans under förhållanden som finansieras av kommunala medel. Skolmåltiden är liksom ett restaurangbesök en kommersiell måltid med skillnaden att betalningen inte sker i lika tydlig mening som vid restaurangbesöket (Hansen, 2005).

Livsmedelsverket (2007) nämner inledningsvis kort i sina rekommendationer kring skolmaten att en av flera goda principer att utgå från vad gäller skolmaten är att den bör intas i en ”trivsamt och lugn matsalsmiljö” samt som tidigare nämnt i ”välfungerande lokaler”. Det kan tyckas ge stort handlingsutrymme för planerare av måltidslokaler.

Delfi Marknadspartner (2010) berättar att det serveras 252 miljoner måltider varje år i skolan och med det så är skolan det största segmentet inom den offentliga sektorn. Det innebär i sin tur att skolmåltiden kan vara dagens mest betydelsefulla måltid för en skolelev då det visat sig att barn som hoppar över skollunchen generellt sett känner sig mer sjuka och presterar sämre i skolan än barn som inte hoppar över skollunchen (Larsson & Wernersson, 2007). Om detta är en spegel av verkligheten ska det göras mer för att skolmåltiden blir ett naturligt val för elever. Livsmedelsverket (2007) talar om att skolmåltiden i princip ska innebära att det finns ”tillräckligt med mat”, det ska finnas ”tillräckligt att äta” samt att måltiden äger rum i en ”trivsamt och lugn matsalsmiljö”. Man kan misstänka att verkligheten ser något annorlunda ut när man får läsa kommentarer från elever som fångats upp i en enkätundersökning om måltidsmiljön i Skövde kommun (Boij, 2007) såsom ”*Det är mycket höga ljud i matsalen och man kan få ont i huvudet en del gånger.*” och ”*att det är rörigt i matsalen...*”. För att få bättre förståelse för vad en skolmåltid kan innebära så kan vi tillämpa de fem måltidsaspekterna på skolmåltiden men först lite genomgång av aspekternas innebörd.

2.3.3 FAMM (Five Aspects of Meal Model)

Nu tillbaka till den forskningsmodell som Gustafsson (2004) har utvecklat för att beskriva måltidens byggstenar. De fem måltidsaspekterna (Five Aspects of Meal Model) beskriver måltiden dels som en produkt, ett rum, ett möte, ett styrsystem samt en stämning som byggs upp av de övriga aspekterna till en helhetsupplevelse. FAMM som modell är tänkt som ett verktyg att försöka förklara måltidens innebörder och de är användbara att tillämpa på olika måltidssituationer. Generellt innebär måltidsaspekterna följande enligt Gustafsson.

· *Produkten* är en fysisk aspekt där måltiden består av ett eller flera livsmedel kombinerade med eller utan dryck. Här ryms värderingar på energi- och näringsintag samt nutritions-komponenter i maten. Produkten förväntas tilltala våra sinnen och bygga upp positiva förväntningar inför en lyckad måltid med doft och utseende samt smak och konsistens. Även hörseln spelar sin roll för måltidsupplevelsen om vi kan uppfatta till exempel ljudet av kockkniven som hackar färska örter, puttret från en mustig gryta eller smattret av smöret som smälter i stekpannan. Förpackningen som omsluter produkten, eller en maträtts presentation är likaså enligt Gustafsson (2004). I köpupplevelsen kan vi känna ögats tillfredställelse av en tilltalande produkt. Förutom närings- och hälsoaspekter kan andra värdesättningar kring produkten finnas hos matgästen eller kunden. Ekonomi gör produkten prisvärd eller exklusiv, beroende på tillfälle och behov. Ekologi och etik talar för ett ansvarstagande kring produktionen och varifrån produkten har sitt ursprung kan vara angelägenheter för köparen.

Också skiftande kultur och bakgrund hos matgäster gör att produkten värdesätts på olika sätt beroende på seder, traditioner, normer, smakpreferenser och religiösa skäl (Skolverket, 2008).

· *Rummet* är där måltiden äger rum och den här aspekten har både en fysisk och en psykisk innebörd. Vanligtvis tänker vi oss en lokal med fyra väggar, golv och tak men rummet kan likväl vara en uppdukad picknickfilt i den gröna somriga parken med en klarblå himmel och kvittrande fågelsång. Rummet formas av dess design och arkitektur och tilltalar förhoppningsvis matgästen för en bra upplevelse. Fysiska detaljer som hör rummet till är inredning med allt vad det innebär från bord och stolar till dekoration för väggar, golv och tak såsom växter och tavlor. Rummets fönster för ljusinsläpp och lampor för ljussättning spelar en viktig roll för hur måltiden uppfattas då vår syn är ett sinne som tar många intryck. Finns det musik i sammanhanget brukar den tillräknas rummet som inredning.

· *Mötet* är aspekten där människan sätter sin prägel på upplevelsen i måltidssammanhanget. Här utbyter gästerna känslor och upplevelser, gamla vänner träffas efter ett långt återseende och kontakter knyts när affärer ska ros iland. Mötet är en social aspekt och det utgör en viktig skillnad för upplevelsen i vilket sällskap vi deltar i för en måltid. Mötet kan även vara ett möte med sig själv med en matbit framför TV:n eller i den tidiga frukosten där man kan få tillfälle till eftertanke och att lyssna till sin inre röst för en stund. Mötet sker vanligtvis flera grupper emellan som tar del av rummet, dels matgästerna emellan även om man inte känner varandra, dels matgäster och personal och även hur personalen integrerar med varandra i måltidsbilden. Gustafsson (2004) berättar att ett professionellt bemötande från personalen är allt vad gäller dess service och kunnande samt personalens personliga hygien, klädsel och ett vårdat yttre som lämnar kvar en måltidsupplevelse hos gästen.

· *Styrsystemet* skulle kunna sägas vara påverkande faktorer som matgästen aldrig upplever sig komma i direkt kontakt med, men formar varje unik måltidssituation. Dessa faktorer händer bakom kulisserna men är grundförutsättningar för måltidens förverkligande (Gustafsson, 2004). Inom styrsystemet ryms ekonomiska hänsynstaganden, till exempel marknadsföringsmixen (4 P) alltså pris, produkt, plats och promotion som ligger inom ledningens intresse att kommunicera med omvärlden för att locka kunder och skapa förtroende hos gäster (Gustafsson, 2004; Kotler *et al*, 2008). Lagar i livsmedelshandling, regler, branschpolicys, leverantörer, kollektivavtal och rekommendationer reglerar och ramar in måltidsverksamheten för säker livsmedelshandling och kundsäkerhet. Reglering följs upp och kontrolleras av tillsynsmyndigheter, till exempel kommunens miljöförvaltning.

· *Stämningen* är känslan som infinner sig i rummet med personerna vi äter en måltid tillsammans med. Gustafsson (2004) poängterar att dels skapas stämning i ett sällskap av människor emellan i och med kommunikation. Produkten och mötet kanske är de aspekterna som vi upplever starkast eftersom de finns närmast oss i upplevelsestunden men ofta minns vi bättre vilka som vi åt tillsammans med än vad vi åt påstår Lewin (2007). Dels interagerar andra gäster och personal som tidigare nämnts. Alla aspekter tillsammans skapar måltidens helhet för matgästen. Stämningen är inget självklart som är särskilt lätt att beskriva, den måste upplevas för att kännas. Det ingår en del stämningsvariabler i helheten som går att variera och är ett viktigt promotionverktyg för restaurangbranschen att skapa rätt trivsel och avkoppling för gästerna (Gustafsson, 2004; Kotler *et al*, 2008). Musiken som spelas under måltidsförhållanden kan vara en stämningsvariabel som i sin tur går att variera i många avseenden; musikgenre, rytm, melodi och harmoni kan verka till att skapa helt olika sorters stämningar och tilltalar olika sorters gäster.

2.3.4 FAMM i en skolmåltid

Tittar vi på en skolmåltid genom de fem måltidsaspekternas glasögon så skulle det kunna sammanfattas på följande sätt enligt Gustafsson (2004).

· *Produkten* är skolmaten som serveras, vanligtvis i kantin och bläck. Skolmaten är sedan många år tillbaka gratis för elever i den svenska grundskolan och ny lagstiftning skolmattens näringskvalitet väntar på att träda i kraft. Förutom att skolmaten bör vara tilltalande och aptitretande så kan vi läsa i Bra mat för skolan (Livsmedelsverket, 2007) att den också ska vara näringsriktig och motsvara elevernas energibehov för normal tillväxt. Förutom sensoriska aspekter på skolmaten som produkt så finns andra aspekter att ta hänsyn till nämligen priset då maten ska räcka till många individer, hygien och hälsa då många barn idag lider av allergisjukdomar (Socialstyrelsen, 2005) och ekologi för att sträva efter politiska och samhällliga mål. I en situation som skolmåltiden måste produkten anpassas efter tillagningsmetoder som passar en skolmåltidsverksamhet och det påverkar matgästens sensoriska analys av smak, doft, synintryck, upplevelse i konsistens och hörsel när matgästerna hör ljudet från rullvagnar, kantiner och bläck.

· *Rummet* är skolrestaurangens lokal men skolmåltiden kan också förekomma i klassrummet om skolrestaurang saknas. På skolutflykter kan rummet ta en annan skepnad än vad elever är vana vid och påverka måltidsupplevelsen. Måltidsrummet kan vara uppdelat på ett flertal mindre rum för att behaglighets skull om ljuddämpning är ett problem för måltidsrummet. En skolrestaurang inreds för att många personer ska kunna vistas där samtidigt och att tillgängligheten ska vara god för måltidspersonalen att utföra ett bra servicearbete.

· *Mötet* kan ske dels mellan elever dels från samma klass och från olika årskurser, måltidspersonal serverar i servering och lärare som integrerar vid pedagogisk lunch¹. Ibland kan även elevers föräldrar komma på besök för att äta med sitt/sina barn.

· *Styrsystemet* upplever kanske inte eleven/läraren i direkt mening men det formar likväl skolmåltiden. En ”välfungerande organisation”, som Livsmedelsverket (2007) uttrycker det, är av betydande vikt för att måltidsupplevelsen ska bli så trivsamt som möjligt för gästerna. Vidare sägs det att logistiken kräver sin planering för att rätt mängd mat ska tillagas i rätt tid, rester ska tas tillvara i största möjliga mån och ofta krävs lång framförhållning för inköp. Sittningsschema planeras för att elever ska få äta inom rekommenderade utsatta tider. Skolmatpolitik drivs av ekonomiska aspekter och det kan se högst olika ut hur ekonomiska resurser fördelas inom varje kommun. Lagar, regler och rekommendationer gäller nationellt men kostpolicys, resurstilldelning, upphandling och lokala avtal kan skilja avsevärt. ”Kommunen, alltså kommunfullmäktige och kommunstyrelse är det högst beslutande organet” i styrsystemet (Livsmedelsverket, 2007). Kommunen kan delegera ansvaret för måltidsverksamheten till exempel till enhet eller till skolans rektor(er). Marknadsföring brukar vanligtvis inte vara omfattande men det blir vanligare bland annat att matsedel och ekologiska mål med verksamheten, förmedlas via till exempel Internet.

¹ Med vuxna som förebilder och stöd syftar detta till att måltiden ska vara ett tillfälle till samvaro mellan vuxna och barn. Viktiga för att barnen ska få en positiv upplevelse av måltiden och en naturlig inställning till mat (Livsmedelsverket, 2008).

· *Stämningen* i en skolrestaurang, som vi tidigare kunnat se, kan vara stökig och livlig beroende på förhållanden som rummets storlek och inredning, antal gäster, tätt planerat måltidsschema, service och kunskap från måltidspersonalen och typ av rätter för dagen. Många som gästar skolrestauranger idag uppskattar inte dess stämning på grund av bland annat för hög ljudnivå och andra störande ljud som försämrar måltidsupplevelsen (Bengtsson & Persson, 2007; Boij, 2007; Larsson & Wernersson, 2007; Lundmark, 2002).

2.3.5 Måltidsmusik

När Lundmark (2002) talar om olika måltidskvaliteter så anser hon att musik som inslag i måltiden är en ”guldskantskvalitet”, alltså en kravlös faktor som förbättrar måltidskvaliteten. Musik i privat måltidsmiljö har visats kunna vara som uppskattad ”inredningsdetalj”. Som nämnt kan det vara ett effektivt redskap för att marknadsföra en måltidsverksamhet.

Det finns studier som visar på att lyssna till musik medan man äter eller väntar på att äta har relation till ett ökat matintag (Ragneskog, Bråne, Karlsson & Kihlgren, 1996; Stroeble & de Castro, 2006) och att stamgäster gör måltidsbesöket längre och köper mer att dricka (Milliman, 1986). Enligt Ragneskog *et al* visade en studie att demenssjuka blev mindre irriterade, otåliga och deprimerade under perioderna av när musik spelades.

Tittar vi till tidigare svensk måltidsforskning så kan det finnas belägg för en viss potential att prova musikintervention i skolmåltidsmiljö, både bland rapporter samt från studenters examensarbeten. Elever indikerar att önska mer av måltidsmiljön i skolan än vad den erbjuder idag, och musik nämndes av respondenter som en kvalitetsaspekt som skulle kunna vara önskad i skolrestaurangen (Boij, 2007; Larsson & Wernersson, 2007; Lundmark, 2002). Mattila (2001) har åsikt om att måltidsmusik kan innebära något positivt för matgäster att äta till musik men det kan ha motsatt effekt om musiken inte stämmer överens med helheten av måltidsupplevelsen.

2.3.6 Hawthorneeffekten

Företeelsen stöttes på vid de uppmärksammade i de amerikanska Hawthornestudierna under 1920-talet när fabriksarbetare ingick i en undersökningsgrupp under sitt arbete (Eriksson-Zetterquist, Kalling & Styhre, 2006; Wikipedia, 2009). Resultat från dessa studier visade på att kvinnorna arbetade med montering av telefonväxlar producerade mer effektivt under studiens gång jämfört med när de inte blev studerade. Slutsatser blev att kvinnorna upplevde uppskattning av att bli uppmärksammade och de positiva känslor de upplevde fick dem att bli mer effektiva i sitt förhållandevis monotona arbete som inte annars fick så stor uppskattning eller känsla av mening.

I en situation där en avgränsad grupp människor blir studerade kan det i sig komma att påverka undersökningen. Enbart ett deltagande i studier verkar ha positiv påverkan på resultat från olika vårdrelaterade undersökningar (Holmberg & Johansson, 2008; Lundh, 2006) varav sistnämnd författare har erfarenhet av detta under musikintervention. Han menar att musiken i sig kan ha påverkat resultatet.

2.4 Sammanfattning av bakgrund

Musiken sägs ha varit och är ett kraftfullt kommunikativt redskap för oss människor som vi kan få hjälp att uttrycka oss och skapa sammanhang med. När vi lyssnar på musik kan vi bli uppiggade eller koppla av och när vi får kommunicera om musik människor emellan får vi möjlighet att utbyta känslor, skapa identitet och samhörighet. Måltiden verkar ha liknande egenskaper; vara identitetsskapande, en källa till gemenskap och sammanhang samt avkoppling.

Barn och ungdomar idag verkar ha svårt för att stänga av ”stänga av knappen” och det är bekräftat att skolrestaurangens måltidsmiljö alla gånger inte kan bidra till avkoppling för elever som behöver återhämtning. Musikinterventioner visar på att musik kan stimulera ordning och inläring bland barn i skola men åsikterna går isär om effekten för inlärningsstimulans existerar överhuvudtaget. Rätt förhållanden bör i så fall råda som till exempel rätt sorts musik (både hur den är uppbyggd i rytm, melodi och harmoni samt genre) som passar målgruppen och att musiken inte spelas för högt så att hörselhälsa riskeras. Därutöver sägs det att personliga preferenser spelar en viktig roll för hur människor tar till sig musik man hör. Dessa preferenser kan vara tidigare musikkunskap, smak, ålder, sociala förhållanden, kulturella bakgrunder och så vidare.

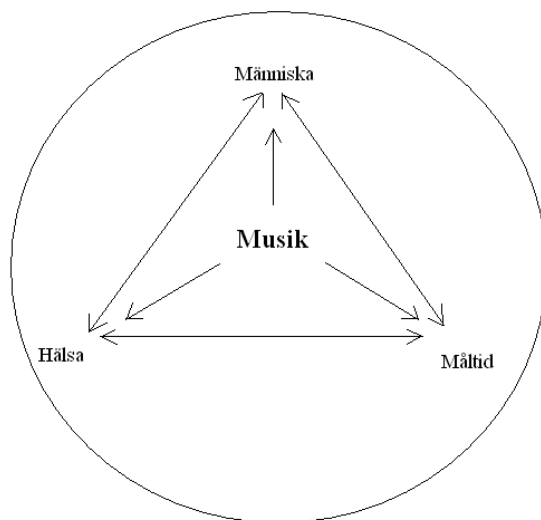
”Ingen vuxen skulle acceptera att tvingas äta (...) i en bullrig restaurang varje dag” samt att

... Det är viktigt att miljön där maten serveras upplevs som bra, det är inte nyttigt för hälsan att stressa vid måltiderna. Stressade måltider kan leda till övervikt och sämre näringsupptag. I en ofräsch skolrestaurang är det också fler elever som hoppar över lunchen

Skolmatens Vänner (2009) förmedlar dessa ord som beskrivning på måltidssituationen i den svenska skolan. Musikens möjliga lugnande effekter i relation till indikationer från elever som äter i skolan att musik skulle kunna vara en önskvärd ”guldkantskvalitet” i skolmåltidsmiljön (Lundmark, 2003). Detta kan på så sätt motivera ett initiativ att placera musik i ett verkligt sammanhang som i en skolmåltid för att undersöka musiks möjliga lugnande effekt. Initiativet kännetecknar en musikintervention med inspiration av Nilsson (2009). Musik blir en del av måltidens helhet som kan ge rummet en identitet som i detta fall kan tilltala elever att komma till skolmåltiden enligt Gustafssons (2004) forskningsmodell FAMM. De fem måltidsaspekterna kan vara en modell för att utveckla skolrestaurangens utveckling för elevens trivsel och avkopplingsmöjligheter. Ett möjligt sätt att försöka leva upp till Livsmedelsverkets (2007) rekommendationer om lugn måltidsmiljö och Skolverkets (2010) hälsofrämjande arbete vad gäller förbättrade relationer mellan elever och elever - vuxna skulle kunna vara att prova musikintervention med lugn musik i skolmåltid. Men skulle musiken i sig kunna komma att definieras av kritiker som ett onödigt passivt lyssnande för matgäster, något som stör matron och/eller något som döljer andra missförhållanden i måltidsmiljön? De fem måltidsaspekterna får inte mycket utrymme bland lagar och rekommendationer kring skolmåltiden. Hur stor betydelse kan Hawthorneeffekten ha på en musikintervention där människor ska studeras? Härifrån tar jag över försöket att bidra till måltidsforskningen efter Larsson & Wernerssons (2007) undersökning för att undersöka vad elever kan tycka om musik och måltidsupplevelse för en skolmåltid.

3 Problemformulering

För att göra mitt problemområde mer överskådligt har jag låtit skissa en teoretisk modell som jag gjorde utifrån min förförståelse för problemet. Den kommer förhoppningsvis att vara till hjälp för mig när det är dags att analysera resultat från studien och vara intressant att diskutera kring i diskussionsavsnittet. Men näst kommer en presentation av problemet och syftet med studien.



Figur 1: Personlig konstruerad modell som ringar in problemområdet där musik integrerar mellan begreppen människa, hälsa och måltid.

Obehagliga ljud och allmän hög ljudnivå är inget välkommet inslag i måltiden, det är nog de flesta rörande överens om. Det uppfattas både obehagligt, tröttar ut människor och kan till och med vara skadligt för vår hälsa, både fysiskt och psykiskt. En skolrestaurang borde vara en plats för avkoppling och möjlighet för unga och äldre att träffas under trevliga förhållanden under arbetsdagen. Livsmedelsverket (2007) uttalar att skolan ska vara en arena som främjar elevers hälsa och goda matvanor. Men många gånger kan skolrestaurangen istället vara ett rum som matgästen skyndar sig ifrån genom kortast möjliga besökstid. Äter elev/lärare sin lunch fort så slipper han eller hon att utsättas för hög ljudnivå särskilt länge och därmed undgå att bli trött utav det. Gästen kanske till och med väljer att lämna skolrestaurangen tidigare för att slänga mat som följd. Det kan inte vara hållbart ur ett hälsoperspektiv när man inte får chans till återhämtning och när intaget av lunchen blir för hastig. Stressad måltidsvana kan vara en orsak till fetma (Skolmatens Vänner, 2009) och följsjukdomar (Lindeskog, 2010) men ändå fortsätter vi snedvridet se på måltiden som en produkt vi ”stoppar i” oss när vi vill stilla vår hunger (Altman, 2001). Osunda måltidsvanor är redan ett folkhälsoproblem enligt Socialstyrelsen (2005) och Sveriges folkhälsoinstitut (2010) i och med att allt fler samhällskategorier upplever allt högre påfrestning av stress och förväntningar på arbete och fritid. Återhämtningstillfällena verkar bli allt färre i ett materiellt samhälle (Olsson, 2010). Måltiden som en symbolisk träffpunkt och social handling verkar bli allt mer sällsynt skriver Altman (2001). Detta blir i så fall en livsstil som barn växer upp med och troligen lever vidare med som vuxna. Milliman (1986) samt Stroeble & de Castro (2006) har visat på att testpersoner som lyssnat till musik medan de äter får i sig mer mat för att de förlänger på så vis måltiden med att sitta kvar längre.

Denna studie är dock inte tänkt att fokusera på problemen kring dagens måltidsmiljö i skolan utan istället anta ett mer positivt angreppssätt och lyfta fram skolmåltidsmiljöns möjligheter till utveckling med hjälp av musik. Utvecklingen har hittills varit positiv med större fokus på rummet (Gustafsson, 2004) och mycket mer finns att utforska kring atmosfären och helhetsupplevelsen av måltiden. Förståelse och kunskap kring helhetsupplevelsen av måltiden som samlats inom måltidskunskapen i form av forskningsmodellen FAMM kan ha betydande att bidra med för skolmåltidsmiljön.

Med ambition och målsättning att skapa en mer trivsamt stämning för matgäster i skolmåltiden vill jag undersöka vad musik som ”inredningsdetalj” skulle kunna göra för en offentlig måltidsverksamhet av detta slag. Det vill jag göra är att utvärdera måltidsupplevelsen och mängd matavfall som slängs av grundskoleelever. I detta fall skulle jag tycka det var intressant om populationen vore barn från den lägre och mellersta nivån i grundskolan. Har musiken en roll att fylla i skolmåltiden för att öka trivsel och måltidsupplevelse för en sådan grupp? För att undersöka detta ska inspelad musik spelas upp i skolmåltidsmiljö i svensk grundskola bland grundskoleelever. Undersökningsgrupperna ska vara elever från årskurs 2, 3 och 5. Med tanke på barnens ålder behöver jag dessutom lärares iakttagelser för elevers måltidsupplevelse. Så lärare kommer också att behöva utgöra en undersökningsgrupp.

3.1 Syfte

Syftet med studien är att utforska fenomenet måltidsupplevelse i skolmåltid samt mängd matavfall för elever från årskurs 2, 3 och 5 i skolmåltid under inverkan av musik.

3.2 Frågeställning

Vad kan musiken ha för eventuella samband mellan människa, hälsa och måltid?

4 Metod

Syftet med studien var utvärdera musikens betydelse för elevers måltidsupplevelse, lärares intryck av elevers måltidsupplevelse samt mängd matavfall. För bättre trovärdighet och tillförlitlighet för studien så omfattades lärares intryck och upplevelse för analys till beskrivning av eventuella samband mellan människa, hälsa och måltid i närhet av musik. För att uppnå syftet så motiverades en intervention med samt utan musik i skolmåltidsmiljö. Genom förenklade former av utvärdering bland elever och lärare skulle val av metod kunna beskrivas ha originella inslag, alltså vara explorativ (Patel & Davidson, 2003) då ingen tidigare dokumentation beskriver liknande utvärderingar i skolans måltidsmiljö. Matavfall från deltagare vägdes med våg och registrerades. För att försöka mäta måltidsupplevelse motiverades en utvärdering av interventionen i form av en enkätundersökning likt den Nilsson (2009) genomförde, dock mycket förenklad för elever som målgrupp. Detta val av metod ansågs vara ett lämpligt sätt då skolmåltiden kan vara tumult och livlig miljö och enkelt designade svarsmetoder kunde vara nödvändigt för ökad respons och motivation från deltagarna.

Med anledning av detta behövdes utrustning och materiel av olika slag att införskaffas och tillhandahållas för detta metodval och tillvägagångssätt. Studiens utgifter omfattades av utskriftspapper och bläck för enkätundersökning, inköp av ett pappersark av A1-storlek, fet markeringspenna och tandpetare samt drivmedel för transport av musikutrustning. Privat musikutrustning kunde tillhandahållas för interventionen med musik.

4.1 Val av metod

Intervention var en metod som gick ut på en inblandning av något slag i en verklig situation, och här utforskades fenomenet måltidsupplevelse under inverkan av musik. Metoden var inte dokumenterat beprövad så interventionsstudien var för detta specifika fall ansedd att beskrivas som explorativ och undersökande pilotstudie. Interventionsstudien upprepades efter en veckas tid för att validitetens skull, alltså trovärdigheten i resultatet. För att försöka mäta något subjektivt som måltidsupplevelse, med ambition för så stor trovärdighet och tillförlitlighet som möjligt, så skulle det krävas dels ett slag av triangulering. Detta metodologiska begrepp härrör från aktionsforskningens angreppssätt, alltså att undersökaren strävar efter att få samma företeelse belyst från olika perspektiv (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Dessa olika perspektiv var i detta fall från elever och lärare om företeelsen måltidsupplevelse i skolmåltidsmiljö.

Måltidsupplevelsen under interventionsstudien utvärderades varje dag, både av elever och också lärare. Utvärderingen för eleverna utformades så att insamlad data kunde kvantifieras och sammanställas i form av stapeldiagram för statistisk analys. För lärarna utformades utvärderingen med avsikt för en fenomenografisk analysmetod (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008) där uppfattningar kunde lyftas av måltidsupplevelse som fenomen. Inspiration om musikintervention har uppkommit från Nilssons (2009) arbete kring musikterapi i vårdomsorgen.

4.2 Urval

Populationen för urvalet utgjordes av grundskoleelever från en svensk kommunal grundskola i en småstadskommun i mellersta Sverige. Urvalet ansågs vara ett bekvämlighetsurval då tillgängligheten för mig var god i detta fall. Nackdel med ett sådant urval var enligt Jacobsen (2007) att endast de respondenter som var på plats i skolrestaurangen kunde ingå i urvalet. Raune (2006) säger att detta kunde innebära ifrågasättande för studiers representativitet. Eleverna fick representera den lägre och mellersta grundskolan och det ansågs vara en lämplig spridning för att få en djupare förståelse kring problemet. Urvalet begränsades till elever från årskurs 2, 3 och 5 samt lärare och med denna omfattning skulle uppskattningsvis syftet med studien kunna ramas in med ett lyckat genomförande. Förhoppningsvis skulle detta bli en lämplig spridning över unga grundskoleelever som avgränsad grupp. För att undgå nackdelen med det begränsade urvalet så lät jag så många elever som möjligt från respektive årskurs delta i utvärderingen.

4.2.1 Undersökningsgrupperna

Totalt antal responderande elever i undersökningsgrupperna uppgick till maximalt 71 grundskoleelever i ålderskategorin åtta till elva år. Undersökningsgrupperna utgjordes av elever från årskurserna 2, 3 och 5 och genererade under fyra interventionsdagar totalt 250 svar exklusive 23 i bortfall i utvärderingen. Tre lärare som följde med dessa elever till skolrestaurangen utgjorde ytterligare en undersökningsgrupp. Det gjordes inga skillnader på personliga preferenser som erfarenhet och kunskap om musik samt musiksmak.

4.3 Etiska överväganden

Före interventionen kontaktades kostchefen inom kommunens kostenhet och en av skolans två rektorer med förfrågan om min avsikt med en månads förbehåll. Kontakten skedde både via elektronisk brevväxling samt telefon där följaktligen interventionsdagarna kunde fastställas efter önskemål och möjligheter. Med hänsyn till god forskningsetik (Vetenskapsrådet, u.å.) vad gäller krav på information, samtycke, konfidens och användning så gjordes en överenskommelse med skolans två rektorer. Den var att jag skulle sammanställa ett informationsutskick där jag skulle beskriva undersökningens syfte och tillvägagångssätt i ett elektroniskt mejl (se bilaga 1) så att skolrestaurangens personal och elever med lärare och eventuellt anhöriga hade möjlighet att meddelas om den kommande undersökningen i skolans skolrestaurang. I utskicket framgick bland annat varför det blev en undersökning, när undersökningen skulle ske, hur undersökningen skulle gå till, var undersökningen skulle äga rum och av vem undersökningen skulle utföras utav. Där intygades också att insamlat resultat kommer att analyseras och behandlas anonymt så att det inte är möjligt att spåra enskilda svar genom sammanställningen. I informationen lämnades också kontaktuppgifter till mig som ansvarig för interventionen om det skulle finnas oklarheter. I utvärderingen av interventionen gjordes inga skillnader på variabler hos deltagarnas personliga preferenser (Brown & Theorell, 2001) såsom personlig och etnisk bakgrund, religion, kön samt sociala förhållanden.

4.4 Tillvägagångssätt

Interventionen utfördes i två omgångar i en skolrestaurang vid intilliggande svensk kommunal grundskola. Varje omgång innefattade två skoldagar i följd och interventionsdagarna ägde rum med en veckas mellanrum. Studien i sin helhet ägde rum under två tisdagar och två onsdagar, alltså totalt under åtta timmar och fyra skoldagar. Musikintervention utfördes på onsdagarna under totalt fyra timmar. För att förtydliga interventionsstudiens gång i stora drag så kunde åskådliggöras följande i figur 2.

Första veckan Tisdag – ingen musik inverkade under skolmåltiden. Måltidsupplevelse utvärderades av elever samt lärare och matavfall registrerades. Onsdag – musik inverkade under skolmåltiden. Måltidsupplevelse utvärderades på likartat sätt. Matavfall registrerades inte (försöket med matavfall avbröts från och med här, mer om detta under rubriken 4.5.1 Matavfall).
Andra veckan Tisdag – ingen musik inverkade under skolmåltiden. Måltidsupplevelse utvärderades på likartat sätt. Onsdag – musik inverkade under skolmåltiden. Måltidsupplevelse utvärderades på likartat sätt.

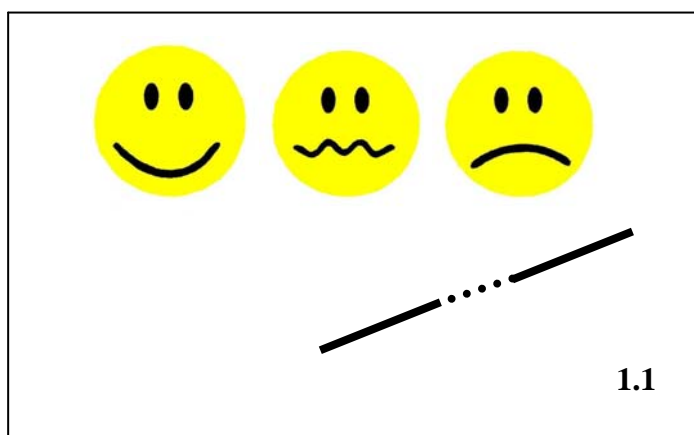
Figur 2: Översikt av interventionsstudiens övergripande innehåll

4.4.1 Utformning av utvärdering

Det utformades två typer av enfrågeformulär, dels en för eleverna och en annan för lärare som följde med och åt i skolrestaurangen. Svarsmetoderna utformades på två olika sätt beroende på undersökningsgruppernas position i livet, en enklare art för eleverna och en mer krävande för lärarna. Två sorters frågor formulerades, en till eleverna och en till lärarna. Lärarna skulle delge sina intryck av elevernas måltidsupplevelse i ett utformat enfrågeformulär i form av en öppen och standardiserad fråga: *"Har Du lagt märke till hur väl Din klass har trivts under dagens skolmåltid?"* Denna fråga till lärarna var inte tänkt att vara neutral, alltså inte vara en fråga som besvaras med ett ja eller ett nej utan öppna upp för kommentarer, ställdes i skriftlig form och besvarades också i skrift.

Med en förenklad variant av utvärdering för eleverna väcktes troligt motivation och engagemang i och med en annorlunda arbetsinsats för att besvara frågeformuläret. Därför valdes ett system där en fjärdedels A4-ark tillverkades till ett kort (A6-storlek). På det vita kortet ritades tre gula ansiktsfigurer med hjälp av programmet Paint i Windows (se figur 3 på sidan 21). Idén till ansiktsfigurerna inspirerades och fick design av så kallade smileys och de representerade tre olika ställningstaganden angående den aktuella dagens måltidsupplevelse för eleven, *"bra"*, *"varken eller"* och *"mindre bra"*. Frågan som ställdes var *"Hur var det att äta idag?"*. Första figuren från vänster föreställde ett glatt ansikte, motsvarade *"bra"*, det mittersta ett tveksamt ansikte och motsvarade *"varken eller"* och det tredje ansiktet till höger med en besviken min motsvarade *"mindre bra"*.

Som hjälpmedel och redskap att markera ett svar på svarskortet så monterades en tandpetare i svarskortet likt man sätter en synål i ett broderi och svaret gavs genom att sticka ett hål med tandpetaren i den ansiktsfigur som motsvarade elevens måltidsupplevelse för dagen. Svarskortet kodades för möjlighet till analys.



Figur 3: Utformad utvärdering för elever i form av svarskort med tre gula ansiktsfigurer med innebörd av tre ställningstaganden för elevens dagliga måltidsupplevelse. På svarskortet monterades tandpetare som hjälpmedel att svara med ett "stick" samt kodning för analys.

Lärarnas utvärdering och frågeformulär utformades med en fråga som var; "Har Du som lärare lagt märke till *hur* väl Din klass har trivts under dagens skolmåltid?". I detta fall användes penna för att notera svaret. Svarskortet kodades för att kunna utläsa vilken dag som svar hade getts, alltså 1, 2, 3 eller 4 (se bilaga 3).

4.4.2 Val av musik

Valet av musik utfördes med ambition att skapa en lugn och behaglig atmosfär för en målgrupp med barn, enligt Nilsson (2009). För att musik skulle kunna passa för en intervention i en måltidssituation valdes musik med lugn rytm som framfördes mellan 60 och 80 bpm (Brown *et al*, 2001 & Nilsson, 2009). Melodierna och harmonierna som var av västerländsk karaktär var behagliga att lyssna till och enligt interventionsstudier lämpliga för att spelas under måltidsförhållanden. Spellistan bestod av låtar med fyra erkända artister nämligen Tracy Chapman, James Blunt, Dido och Robyn.

Undersökningsgrupperna har inte rådfrågats före musikinterventionen om tycke av musikgenre. Tanken var att musiken som utgjorde spellistan för musikinterventionen skulle vara musik som skulle kunna uppskattas av människor över tid, alltså vara "tidlös" i sitt slag och också kunna vara tilltalande av människor i varierande ålder och bakgrund. Eftersom musiken på spellistan var från vokalartister så utgjordes musiken av sång. Vidare har jag haft som kriterier att musikens lyrik inte skulle innehålla text som kunde verka stötande eller på något annat sätt väcka obehag hos deltagarna.

Spellistan framställdes med Windows Media Players bränningsprogram genom mjukvaran Windows XP. Artisternas låtar hämtades från personligt bibliotek av låtar och privat stationär dator (se bilaga 2). De utvalda låtarna blandades slumpvis till en spelordning av Windows Media Player med hjälp av en random-funktion i dess program. Den blandade spellistan brändes ut på totalt två CD-skivor. Det behövdes ingen musiklicens för musikinterventionen av upphovsrättsliga skäl för att genomföra musikinterventionen eftersom det låg utanför skolans (arbetsgivarens) ansvar att jag förde med mig personlig musikutrustning för musikintervention (STIM, u.å.).

4.4.3 Musikintervention

Spellistan på totalt två timmar spelades upp under hela skolrestaurangens öppettid, alltså mellan klockan cirka 10.50 och cirka 12.50 under två onsdagar i följd. Det skulle vara tillräckligt lång spellängd för att musik skulle kunna spelas upp för samtliga matgäster under hela skolrestaurangens öppettid under skolmältiden. Musikens ljudnivå hölls inom rekommenderade decibelvärden (Nilsson, 2009) och enligt musikutrustningens information så varierade ljudnivån mellan 50 dB upp till högsta rekommenderbara ljudnivå på 60 dB med kompensation för låtarnas kvalitet i utljudet.

Musikutrustningen bestod av en stereoanläggning från märket Panasonic och modell SA-AK17 med en femväxlad CD-spelare som jag själv installerade och ansvarade för under studiens gång. I musikutrustningen fanns det två stycken högtalare med en kapacitet på totalt 90 dB. Utrustningen placerades på en hylla under ett serveringsbord för att minimera åtkomligheten bland matgästerna. Ljudet från musikanläggningen riktades med avsikt att utgöra en ljudkälla från rummets mitt och utåt mot rummets övriga delar så att samtliga matgäster skulle kunna uppfatta den spelade musiken. Under musikinterventionen på den första onsdagen placerades högtalarna åt rummets kortsidor, åt bordsplaceringens håll och den andra högtalaren i motsatt riktning där bordsplaceringen var den samma. Under den andra onsdagen placerades högtalarna åt rummets långsidor och ljudkällans riktning var då istället inte direkt i bordsplaceringens riktning. I utrymmet mellan högtalarna och bordsplacering var breda flödesgångar för matgäster och personal att passera fram och tillbaka.

4.4.4 Utvärdering av intervention

Under samtliga fyra dagar av intervention ställdes en och samma fråga till eleverna (se bilaga 3). Lika så gällde för lärarna att de under fyra dagar blev ställd samma fråga. Frågorna ställdes under måltidsförhållanden för att besvarade utifrån stunden av måltidsupplevelse. När elever och lärare kom till skolrestaurangen för att äta utefter skolans fastställda serveringsschema så fick de först servera sig själva mat i självtaget för att sedan få sätta sig till bords och äta i ungefär tio minuter. Eleverna och lärarna hade inte ätit klart när jag presenterade mig vid elevernas bord. Detta för att inte matgästerna skulle hinna lämna skolrestaurangen och då jag ville tillfråga så många respondenter som möjligt. Med hjälp av ett grönfärgat A1-ark hade den formulerade frågan skrivits med svart text från en fet markeringspenna. Frågan till eleverna lydde *"Hur var det att äta idag?"*. Väl där vid borden visade jag upp min fråga på pappersarket och samtidigt ställde jag frågan muntligt som ett förtydligande. När jag hade försäkrat mig att samtliga elever i undersökningsgruppen hade fått min uppmärksamhet och förstod frågan så delade jag ut svars korten till en och var av eleverna. Svaren gavs med hjälp av den monterade tandpetaren där ett hål skulle stickas i den ansiktsfigur som bäst stämde överens med elevens måltidsupplevelse den aktuella dagen.

Här påmindes eleverna av mig muntligen om den extra placerade matavfallsbehållaren och att kvarlämnad mat skulle slängas i den. Handlingsförloppet med frågeställningen upprepa-

des med samtliga tre undersökningsgrupper och lärare. När eleverna hade fått chansen att svara så fick jag svarskortet tillbaka vid matavfallet och diskinlämningen när måltiden var avslutad. Svarskortet återlämnades också under pågående måltid, självmant av elever och kvarlämnade svarskort på borden samlades upp av mig efter hand.

Med denna metodologi ansågs i enkätundersökningen ansågs bortfallet kunna minimeras tack vare en god kontroll över svarsproceduren.

Till lärarna tilldelades svarskortet med en öppen fråga så de fick även tillgång till en penna vid behov för att kunna svara. Dessa svarskort tilldelades lärarna efter att svarskortet till eleverna hade utdelats. Frågan som ställdes till lärarna lydde "Har Du som lärare lagt märke till *hur* väl Dina elever har trivts under dagens skolmåltid?".

Tabell 1: Överblick av antal deltagande elever och lärare från de representerade årskurserna under interventionen.

<i>delt./dag</i>	<i>Årskurs 2</i>	<i>Årskurs 3</i>	<i>Årskurs 5</i>	<i>Lärare</i>
Dag 1 (n=57+3)	17	24	19	(3)
Dag 2 (n=59+3)	28	15	19	(3)
Dag 3 (n=57+3)	15	25	20	(3)
Dag 4 (n=68+3)	30	23	18	(3)
Totalt antal delt./unders.gr.	90	87	76	(12)

4.5 Analys

För att statistiskt analysera resultat från interventionsstudien så har utvärderingen av elever bearbetats med statistikprogrammet SPSS (Statistical Package for Social Sciences) använts. Svaren avlästes och registrerades i programmet genom att svarskortet på förhand hade kodats med ett system utifrån först dag och därefter årskurs. Dagarna i ordning fick beteckningarna 1, 2, 3 respektive 4. Därefter sattes ett kolontecken. Respondenterna som grupp fick ordningen att elever från årskurs 5 betecknades med siffran 1, årskurs 3 som siffran 2 och årskurs 2 som siffran 3. Kodsysteget blev följaktligen att den första dagens svarskort för årskurs 5 blev 1:1, första dagens svarskort för årskurs 3 blev 2:1, första dagens svarskort för årskurs 2 blev 3:1 och så vidare dag efter dag. Nedan ses i tabellform de olika koderna.

Tabell 2: Överblick av kodsysteget för kodning av svarskortet i elevernas utvärdering.

<i>Dag</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Årskurs				
5	1:1	2:1	3:1	4:1
3	1:2	2:2	3:2	4:2
2	1:3	2:3	3:3	4:3

Som tabell 2 visar kunde tyckas vara förvirrande och onödigt invecklat att kodbeteckningarna för årskurserna fick detta kodsysteget som de fick, det vore mer enkelt om årskurs 5

fick en kodning som till exempel såg ut så här; dag 1 som 1:5, dag 2 som 2:5 och så vidare. Denna tanke kom inte upp förrän interventionsstudien avslutades. Den förstfödda tanken med kodsystemet som användes var god men det ökade riskerna för kommande analytiska fel när data bearbetades. Svaren från de tre årskurserna sammanställdes utefter en nominalskala där svarsalternativen kunde kategoriseras som absoluta, eller kunde kategoriseras vid namn. Presentationen blev i form av klusterstapelendiagram för god överskådlighet. Varje interventionsdag sammanställdes i var sitt diagram med tre staplar utifrån tre variabler nämligen om måltidsupplevelsen var ”bra”, ”varken eller” och ”mindre bra”. Svarkort med stick i fler än en ansiktsfigur samt svarkort som aldrig återlämnades registrerades som bortfall/uppgift saknas.

Vid analys av lärarnas utvärdering så tillämpades en förenklad form av fenomenografi enligt Granskär & Höglund-Nielsens (2008) förklaring. Detta var intressant för studiens syfte att kunna lyfta fram uppfattningar och intryck som lärarna delgivit om elevernas måltidsupplevelse. Analysarbetet var dock inte så omfattande så det kunde räcka med att kalla den för förenklad. Jag definierade en beskrivningskategori nämligen ”*elevers måltidsupplevelse*” och bland svaren fann jag uppfattningar runt detta fenomen.

4.5.1 Matavfall

Som ett led i studiens syfte ingick att uppskatta mängden matavfall från undersökningsgrupperna. För att samla in matavfall och utvärdera dess vikt så placerades en extra matavfallsbehållare, i form av en hink tillsammans med den ordinarie behållaren. För att förtydliga för elever och lärare i undersökningsgrupperna så märktes den extra behållaren med fet markeringspenna med texten: ”*Matavfall för elever och lärare i undersökning!*”. I matavfall räknades förutom livsmedelsrester även pappersservetter.

Efter avslutad interventionsdag och stängning av skolrestaurangen vägdes matavfallet och registrerades. Första dagen lyckades viss mängd matavfall bli konstaterad till cirka fyra hektogram. Men genomförandet visade sig inte vara särskilt lyckat i denna interventionsstudie så denna del av genomförandet avbröts efter första dagen. Anledningen för att avbryta berodde på att genomförandet ansågs innebära metodfel i insamlingen som kom att påverka trovärdigheten så pass negativt att ett avbrytande motiverades. Efter avslutad måltid vid stunden som undersökningsgrupperna stod vid matavfallet, uppstod missförstånd när matrester kasserades. Den märkta matavfallsbehållaren som jag placerade tillsammans med ordinarie behållare fick till följd att mat som var tänkt att kasseras i ”min avfallsbehållare” hamnade istället i den ordinarie avfallsbehållaren. Därför gjordes ingen ytterligare analys eller behandling för presentation i resultatavsnittet.

5 Resultat

Resultat från genomförd fyra dagars intervention med samt utan musik i skolmåltidsmiljö bygger dels på utvärdering från elevers måltidsupplevelse samt utvärdering för lärarnas intryck. Dag 1 och 3 som var intervention utan musik presenteras först i ordning och därefter dag 2 och 4 som var intervention med musik. Därefter så presenteras också en total sammanställning av måltidsupplevelse för dag 1 och 3 samt 2 och 4. Den jämförelsen kan vara intressant när vi tolkar resultatet. Det är intressant att presentera nämnda dagar tillsammans för att dag 3 respektive 4 var de interventionsdagar som utgjordes med ambition för att öka interventionsstudiens trovärdighet och tillförlitlighet. Lärares iakttagelser av elevernas måltidsupplevelse presenteras löpande i texten. Till sist presenteras hur det gick med registreringen av matavfallet.

Resultaten från elevernas utvärdering av måltidsupplevelse under fyra dagars intervention har sammanställts och presenteras i detta avsnitt. I tabell 3 på sidan 26 visas hur svaren fördelades mellan årskursernas elever dels i absoluta tal och dels procenttal bland måltidsupplevelsens variabler dag för dag. Även antal bortfall redovisas som "uppgift saknas". Därefter redovisas resultaten i klusterstapeldiagram (figur 3 till 8) där x-axelns utgörs av upplevd måltidsupplevelse och y-axeln visar antal elever som deltar i utvärderingen. I diagrammen kan vi se elevers måltidsupplevelse från de tre olika årskurserna fördelas som kluster mellan kategoriseringen av måltidsupplevelse; "bra", "varken eller", "mindre bra" samt även antal i bortfall. Diagrammen ger en relativt god överskådlighet med möjlighet till intressant tolkning.

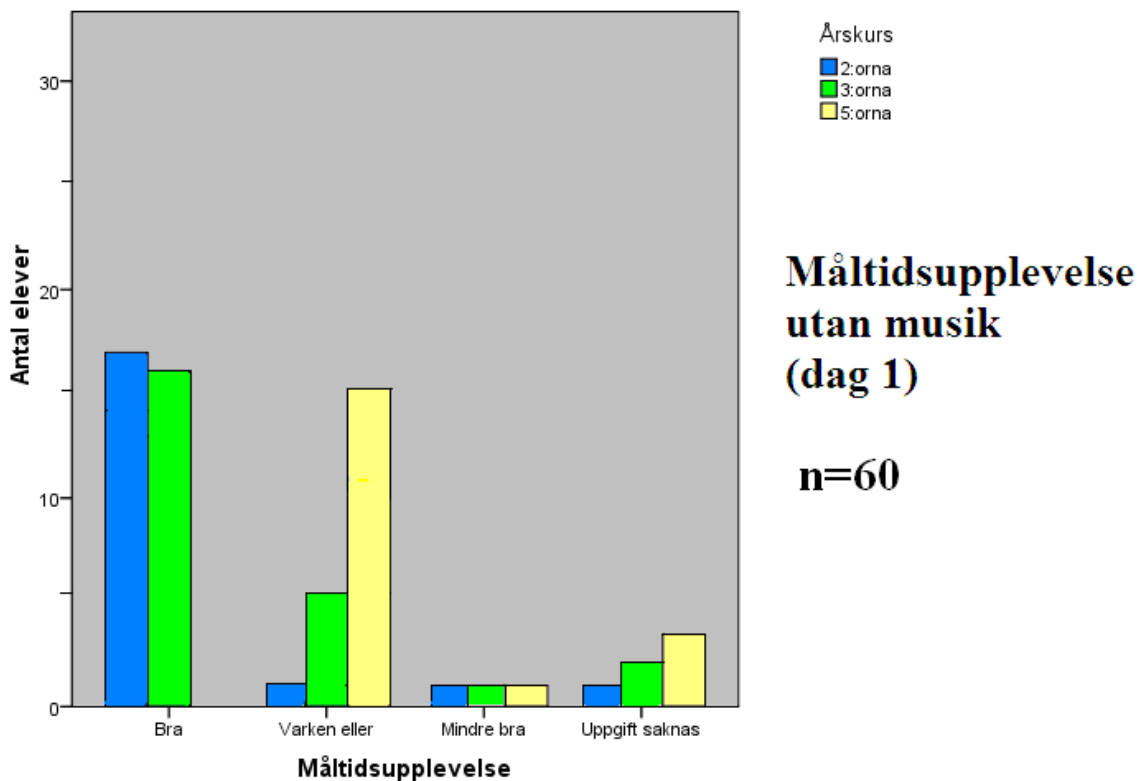
Tabell 3: Måltidsupplevelse bland årskursernas elever fördelning i måltidsupplevelse dag för dag.
Totalt antal deltagande elever (n=254)

Måltidsupplevelse		Bra (n=131) (= 52 %)	Varken eller (n=75) (=30 %)	Mindre bra (n=25) (=10 %)	Uppgift saknas (n=23) (=9 %)
Årskurs					
Dag 1 (n=60)					
5		-	15	1	3
3		16	5	1	2
2		14	1	1	1
Dag 2 (n=62)					
5		6	10	-	3
3		9	4	1	1
2		23	2	-	3
Dag 3 (n=60)					
5		2	9	6	3
3		10	7	8	-
2		6	7	2	-
Dag 4 (n=72)					
5		4	6	4	4
3		16	7	-	1
2		25	2	1	2
Totalt n, dag 1 & 3 (%)		48 (=40 %)	44 (=37 %)	19 (=16 %)	9 (=7 %)
Totalt n, dag 2 & 4 (%)		83 (=62 %)	31 (=23 %)	5 (=4 %)	12 (=9 %)

Under totalt fyra interventionsdagar kom 254 svar in från utvärderingen. Den totala måltidsupplevelsen bland respondenterna under fyra interventionsdagar visar på att 52 % har värderat den till "bra", 30 % till "varken eller", samt 9 % till "mindre bra". Härnäst tittar vi in på de specifika dagarna mer ingående. Första stapeln från vänster representerar en "bra" måltidsupplevelse, mittenstapeln "varken eller" samt högra stapeln en "mindre bra" måltidsupplevelse. Bortfall utgjordes dels av frågeformulär som aldrig återlämnades samt naturligt bortfall där respondenten stuckit hål i mer än en ansiktsfigur.

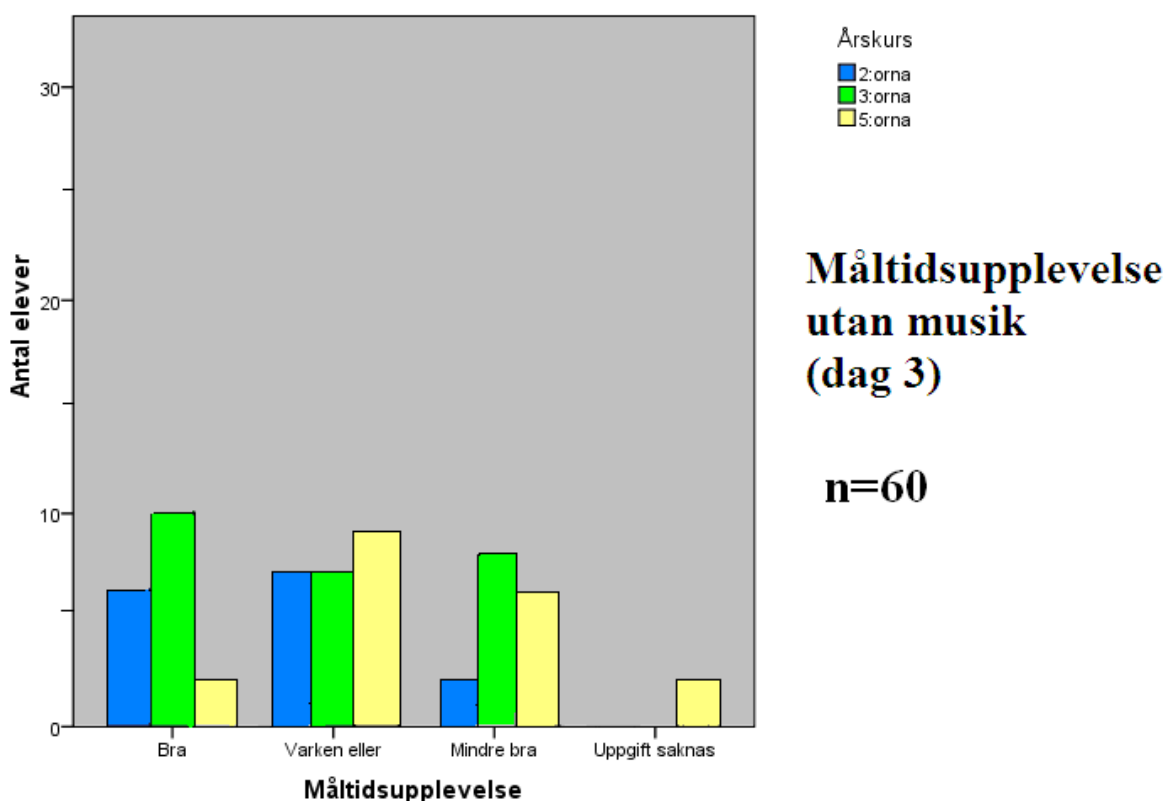
Det är ett totalt bortfall med 9 % (23 stycken) av det totala deltagandet och det bör anses som att kontrollen har varit relativt god vid genomförandet av enkätundersökningen. Här

nedan åskådliggörs också det statistiska resultatet av måltidsupplevelse i form av klusterstapeldiagram (figur 3 till 8). Först presenteras utvärderingarna från 1: a och 3: e dagens intervention där ingen musik spelades. Det ger oss ett mer intressant perspektiv på resultatet jämfört med att presentera utvärderingarna dag för dag. Klustren representeras från vänster till höger på x-axeln av årskurs 2 (blå färg), därefter årskurs 3 (grön färg) och till höger årskurs 5 (gul färg). Det fjärde klustret till höger visar bortfallet bland årskurserna. Y-axeln visar antal elever och är graderad till upp till 30. Eftersom graderingen är låg måste vi ha i åtanke att skillnad i svarsfördelning kan ge markanta utslag i diagrammen.



Figur 3: Sammanställd utvärdering efter första interventionsdagen utan musik. Y-axel representerar antal elever och x-axeln för måltidsupplevelse samt bortfall.

Från dag 1 ovanför har endast elever från årskurs 2 och årskurs 3 tagit ett ställningstagande till en "bra" måltidsupplevelse. Därför endast två staplar i denna kategori. Elever bland årskurs 5 visar en tydligt tveksam inställning till måltidsupplevelsen och få elever har varit missnöjda. Till höger presenteras även de antal elever där ifrån uppgift saknas (svaret på fler svarsalternativ än ett eller inte lämnat åsikt) och registreras som bortfall.



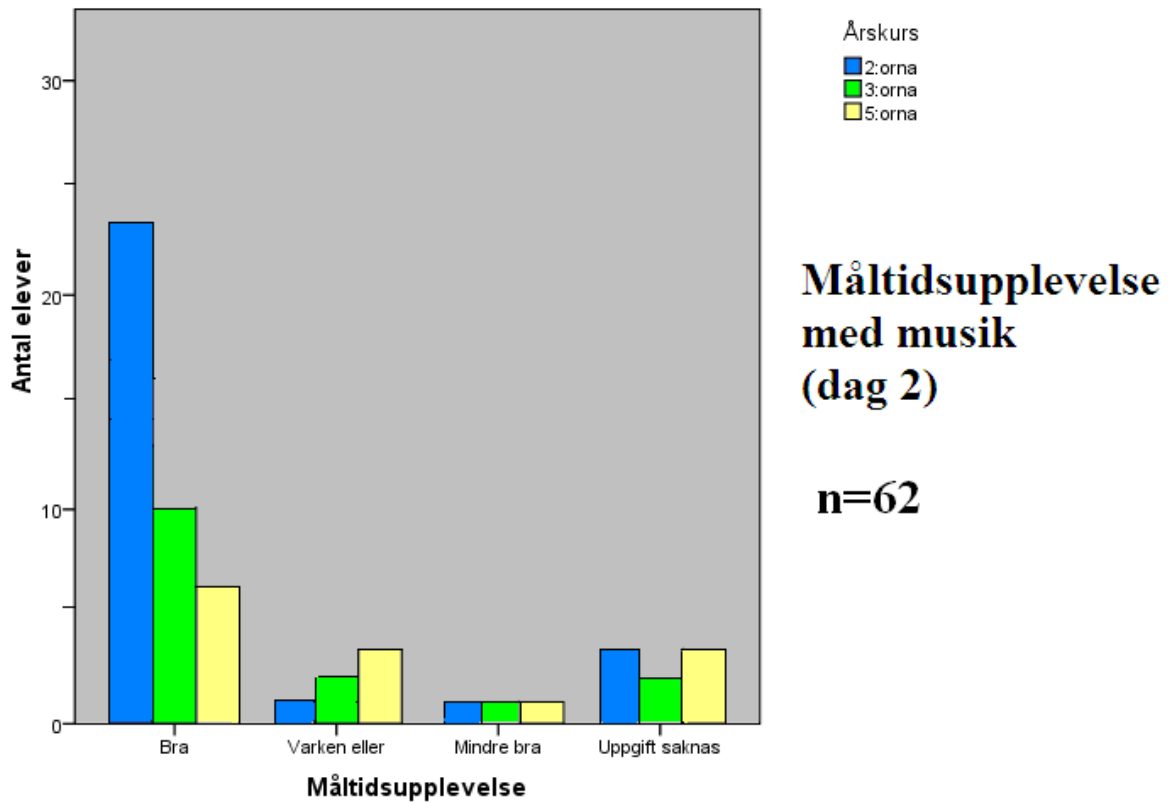
Figur 4: Sammanställd utvärdering efter tredje interventionsdagen utan musik.

Sammanställningen från dag 3, alltså vid andra interventionstillfället veckan därpå visar på att det verkar ha hänt något i måltidsupplevelsen jämfört med veckan innan. Inställningen verkar ha fördelats ut bland måltidsvariablerna. Generellt ter det sig som att eleverna har haft en relativt neutral upplevelse av måltiden. Antalet respondenter mellan dag 1 och 3 är detsamma, alltså 60 stycken (se tabell 3). Bland årskurs 5 kan man nu upptäcka både en svag antydning till mer positiv upplevelse men samtidigt har fler årskurs 5-elever angivit "mindre bra" upplevelse. Inget bortfall konstaterades bland de två lägre årskurserna.

Iakttagelser från dag 1 och 3 bland lärarna verkar generellt vara unisont positiva intryck. Bland uppfattningar som att "god aptit bland barnen" och att "trevlig vänlig stämning" har varit signifikant. Uttryckligen förekom också att "barnen gillade smaken" och kraftfullare uttryck som "...dagens mat var en favorit!" utmärkte sig. En intressant iakttagelse som kan ha stor betydelse för resultatets utfall för första dagen är "Det har varit trevligt och de är upprymda (författarbesök²)".

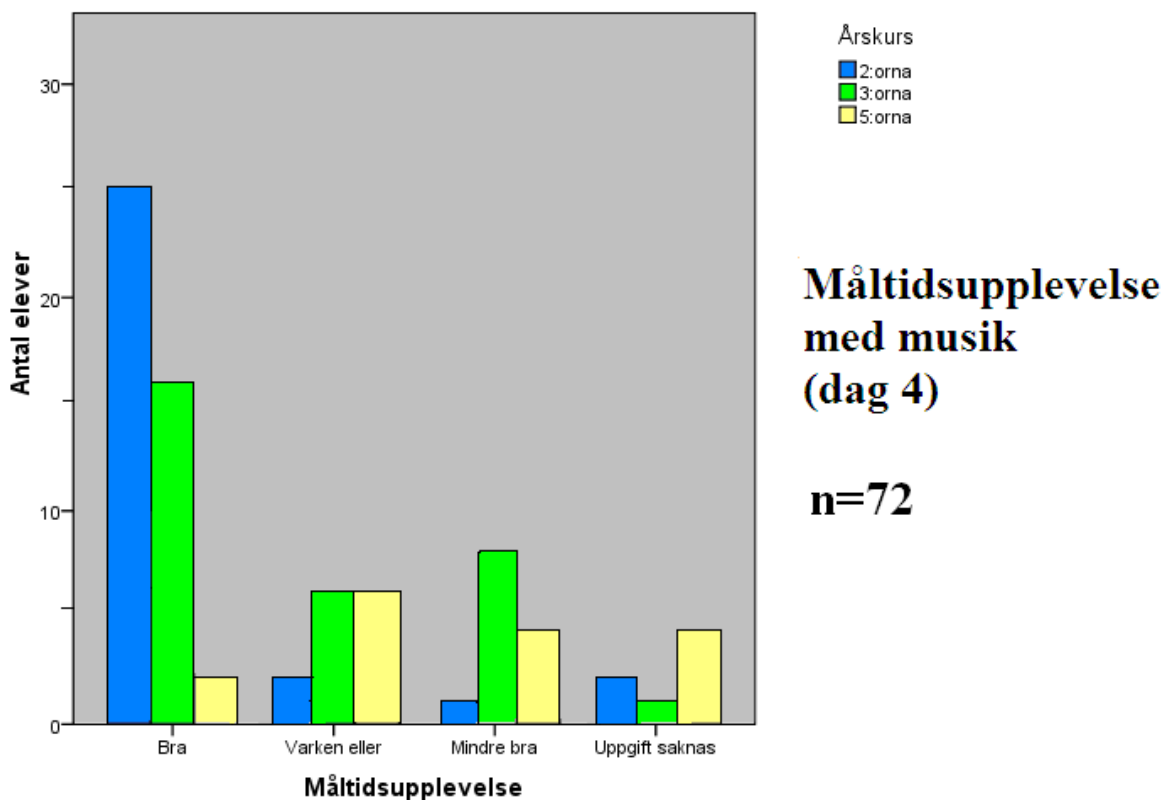
² I det här fallet troligen med en betydelse av att min närvaro i skolrestaurangen innebar vara en extraordinär händelse som väckte nyfikenhet och förundran bland barnen.

Härnäst i figur 5 och 6 följer resultatet från interventionsdagarna med musik, alltså dag 2 första veckan och dag 4 veckan därpå. Resultatet från undersökningsgrupperna utläses på samma sätt som tidigare, från vänster till höger med stigande årskurs. Här verkar måltidsupplevelsen dagarna emellan vara mer överensstämmande fördelat jämfört med interventionen utan musik. Här kan man nu se intressanta skillnader i utfall från när det inte var musik till att musik spelades.



Figur 5: Sammanställd utvärdering efter andra interventionsdagen med musik.

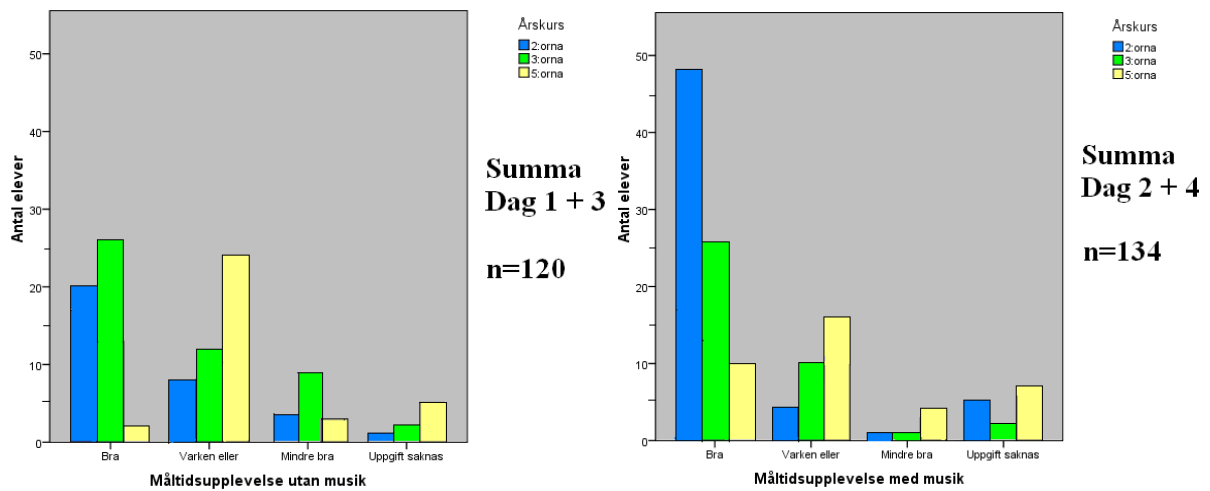
Efter att beskåda dag 2 (figur 5) och dag 4 (figur 6, nästa sida) med musikintervention lägger man märke till en markant förändring hur fördelningen har skett. Som sammanställningarna ser ut dessa två dagar verkar måltidsupplevelsen fördela sig bland eleverna på ett liknande sätt mellan dagarna och bortfallet är likartat fördelat.



Figur 6: Sammanställd utvärdering efter interventionsdag 4 med musik

Utifrån en lärares perspektiv uppgav man under dag 2 och 4 att det hade varit "ganska lugnt", och "maten populär" samt "god aptit" bland barnen. En annan lärare ansåg att musiken hade inneburit "mer stök" bland barnen, eller även nämnt "mer högljutt". Fler lärare hade verkat uppfatta att barnen "uppskattade musiken" men barnen hade samtidigt åsikter om musikgenre och hade hellre "velat ha pop" och andra barn "rock med mera". Bland intrycken nämndes också att "musiken var lugn" och "verkade lugnande" men man "hörde inte musiken så bra" för "basen slog igenom".

Vad vi skulle kunna ta med oss av resultatet från denna interventionsstudies utvärdering av elevernas måltidsupplevelse är om vi summerar den, dels de två dagarna utan musik samt de två dagarna med musik. Dessa två summeringar kan då sammanställas till två likvärdiga diagram med identisk gradering för y-axeln (antalet elever). I en sådan sammanställning är överskådligheten stor i skillnaderna för utfallet. Då är det mer trovärdigt att försöka dra vissa slutsatser om resultatet. Sammanställningen blir då följande på nästkommande sida i figur 7 och 8.



Figur 7 och 8: Summerade sammanställningar av måltidsupplevelse för första och tredje interventionsdagarna (utan musik) respektive för andra och fjärde interventionsdagarna (med musik).

Med en sammanställning för den totala måltidsupplevelsen över hela interventionsstudien har man möjlighet till en god översikt. I figur 7 (till vänster) presenteras summerad måltidsupplevelse för dagarna utan musik och figur 8 (till höger) representerar summerad måltidsupplevelse med musikintervention. Diagrammens y-axlar (antal elever) är nu graderade upp till 55 för att rymma antalet respondenter. Skillnad i svarsfrekvens mellan dessa två interventionsperioder är 14 stycken fler för dag 2 och 4.

Upplevelsen för "bra" måltid är till synes fördubblad i fördelning mellan perioderna för årskurs 2, de verkar starkt positiva till måltidsupplevelsen med musik i öronen. Årskurs 5 har inte varit så positiva från perioden utan musik så utslaget blir mycket stort i fallet då musik förekom i skolrestaurangen. Procentuellt har den positiva inställningen ökat med 280 % för femmorna trots att det rör sig om endast 10 stycken.

6 Diskussion

Musik i alla dess former och genrer, funktionell eller som underhållning, för hälsofrämjande arbete som avkoppling tror jag kan komma att diskuteras långt framöver. Musikens möjliga kognitiva inverkan på oss människor angående stimulering för inläring har under lång tid varit ett omdebatterat ämne. Musikens relation med människan har man aldrig lyckats finna några generella svar på, det sägs vara så många individuella faktorer som spelar in men kanske en dag så når vi sådan kunskap att vi kan förklara denna relation bättre.

Den här interventionsstudien som form av pilotstudie kan möjligen innebära möjligheter att utgöra en plattform att ta sats från för vidare studier inom området. Studien kan samtidigt anses vara tillförlitligt belastad av eventuella felkällor. Ingenting utesluter det andra och jag ska nu försöka ta upp de punkter som jag tycker är relevanta och särskilt intressanta. Men vad är egentligen relevant för ämnet och hur kan forskningen föras vidare inom måltidskunskapen med fokus på måltidsmusik? Metoddiskussionen behandlar metodologiska fördelar och nackdelar som antagligen har lett till ett relativt resultat med tanke på bland annat urvalet, musikplaneringen och undersökningsmetoderna. Vad kunde ha gjorts annorlunda och i så fall på vilket sätt och varför? Sedan går diskussionen vidare in på det resultat som presenterats och vilka eventuella slutsatser man kan dra av dem. Slutligen behandlas problemområdet som sådant med måltidsmusik i skolmåltidsmiljö och vad det kan finnas för fördelar med musik med tanke på människan, hälsan och måltiden som företeelse.

6.1 Metoddiskussion

Det kunde konstateras att lärare uppfattade att musiken spelades med för mycket bas, att den slog igenom och dämpade andra delar av musiken som melodi och sång. För att undvika sådana missar skulle jag rekommendera för vidare studier att genomföra en dags förstudie inför en liknande interventionsstudie. Risken är annars att musiken upplevs som något störande i en måltidssituation. Uppstår irritation över musiken så finner sannolikt inte gästen något ökat välbefinnande, snarare försämrat och det borde inte kunna stämma överens med något hälsofrämjande inslag i en måltidssituation.

För denna musikintervention förde jag med mig min personliga musikutrustning som i egentlig mening är avsedd för användning i hemmiljö. Skolrestaurangens rum som i detta fall var många dimensioner större till både yta och volym skiljer sig självfallet en hel del i förhållanden jämfört med ett privat vardagsrum. Detta kan troligen ifrågasättas. Med privat musikutrustning "försvann" troligen delar av den spelade musiken i en redan ljudfylld lokal av mänskliga aktiviteter och på grund av ljudkällans placering i lokalen. Omständigheterna borde kräva något slag av musikutrustning som är avsedd för stora lokaler, möjligen en form av hemmabiosystem med ett mer väldimensionerat utljud för stora lokaler. Placering av högtalare borde också kunna göras i rummets fyra hörn och det skulle uppskattningsvis ge en bättre ljudupplevelse för matgästerna istället för att placera dem för nära gästerna som fallet var här. Det kan innebära att om musiken då spelas för högt så riskeras matgästernas hörselhälsa (Kähäri, 2004; Socialstyrelsen, 2005; Sveriges folkhälsoinstitut, 2010). Att till exempel hyra en mer sofistikerad musikutrustning skulle dock göra musikinterventioner väsentligt mer kostsamma för undersökaren. Med privat musikutrustning i musikinterventioner undviker man dessa utgifter. Ett initiativ med musikintervention är i övrigt inte att anse som något kostsamt, det är enligt Nilsson (2009) en förhållandevis prisvärd "inredningsdetalj".

Val av veckodagar att genomföra interventionsstudien på var tisdagar och onsdagar. Det gjordes med tanke på att helgledighet skulle kunna ha viss inverkan på mentalitet hos respondenter, såsom händelser man minns från helgen som passerat eller förväntningar inför nästkommande helgledighet. Ambitionen var att denna möjliga mentala inverkan skulle kunna minimeras med dessa val av veckodagar som gjordes. Beroende på vila, motivation, tålmod, sociala behov, personliga omständigheter borde dagar mitt i veckan verka neutrala för en interventionsstudie med tanke på psykologiska aspekter. Eventuellt gör elever och lärare annorlunda matval under sin ledighet jämfört med vad skolmåltiden erbjuder och det kan påverka en sådan här studie. Attityd till skolmaten och allt som kretsar kring skolmåltiden kan också spela en viktig roll för måltidsupplevelsen.

Hos mig som undersökare och författare filtreras den information som jag har lyckats samla in och analysen är troligen unik jämfört med om en annan undersökningssperson hade genomfört studien. Till exempel så har jag relativt goda musikkunskaper som personlig bakgrund och har därmed vissa preferenser i smak och uppfattning om vad "god" musik skulle kunna vara och passa i ett måltidssammanhang. Det måste definitivt innebära att informationen som jag har presenterat i resultatet är sann utifrån "min verklighet" men kan mycket väl se annorlunda ut för en annan. För denna studie motiverades en intervention med inverkan av musik, med anledning av att en intervention är att undersöka förhållanden när man bebländar något i en situation där något normalt inte förekommer. Konkret i detta fall var att "placera" måltidsmusik i en skolrestaurangs måltidsmiljö.

För att studera fler aspekter som annars inte så lätt framkommer i kvantitativa metoder som en enkätundersökning så skulle elevernas måltidsupplevelse kunna utvärderas mer kvalitativt på ett djupare plan genom till exempel fokusgruppsintervjuer. Då skulle man kunna komma närmare specifika uppfattningar och åsikter om elevernas måltidsupplevelse, vilket vore en fördel för en mer djupgående analys (Patel & Davidson, 2003). Är man inte precis i sin frågeställning till undersökningsspersonerna så blir troligen inte heller svaret så precist som man hade önskat sig. Frågan som jag ställde till eleverna kunde tyckas vara av ett allmänt omfång, "Hur var det att äta idag?". Möjligen var frågan aningen för allmän och svårhanterlig så att eleverna inte kunde uppfatta vad jag egentligen frågade om. Via muntlig kommunikation från undersökningsgrupperna kom det upp för mig att elevernas största fokus möjligen låg på maten man åt för dagen, alltså produkten. Kanske är måltidsupplevelse en för otydlig och komplex fråga att besvara för barn i denna ålder? Jag påstår att detta kan innebära svårigheter för en undersökare att mäta måltidsupplevelse bland barn och ungdomar om man inte är ytterst tydlig i sin formulering. Det togs ingen hänsyn i min analys till de olika maträtter som serverades dessa dagar då det alltid serverades tre rätter; en dagens, en soppa samt en vegetarisk. Då fanns möjlighet att matgästerna kunde tillfredsställas i högre grad i och med valmöjligheten.

I denna interventionsstudie introducerades en nydesignad enkätmetod som inte tidigare dokumentärt beprovats. Enkätutformningen var tänkt att locka barns nyfikenhet och engagemang i och med att få engagera sig och "sticka hål" som svar med en tandpetare. Möjligen kan metoden ifrågasättas i praktiken om trovärdig vetenskaplig metod men jag försvarar den i och med att utformningen troligen är betydande för hur väl barn som respondenter tar emot den. Eftersom det inte finns något bra exempel på liknande enkätutformning så är det svårt att dra några generella slutsatser om denna kvalitativa metods trovärdighet och tillförlitlighet, det kan först vara möjligt i en framtid efter fler genomföranden. Vad jag menar är att det är för tidigt att värdera undersökningsmetoden redan här. En nackdel med att genomföra en interventionsstudie på egen hand var att genomföra insamlingsmomentet av utvärderingen på ett behagligt och tillförlitligt sätt.

Hade studien utförts av exempelvis två personer så kunde möjligen bortfallet ha reducerats i ännu större utsträckning och metoden mer vetenskapligt tillförlitlig. Serveringsschemat visade sig vara tätt planerat mellan årskurserna på just tisdagarna och det blev något betungande som ensam undersökare att känna sig tillräcklig. Undersökningsmetoden innefattade först att jag gick fram till borden, visade min frågeskylt för att fånga elevernas uppmärksamhet, frågan ställdes därefter muntligt för att därefter dela ut min utvärderingsenkät. Jag måste tillägga att det är av vikt att samtliga deltagare verkligen uppfattar frågan som ställs, särskilt om man ställer en svårdefinierad fråga som i detta fall, "hur var det att äta idag?". Varför jag ville använda mig av tandpetare som svarsredskap i barnens utvärdering var för att det var ekonomiskt fördelaktigt jämfört med införskaffande av pennor. Att eleverna skulle kunna använda sig av sina bestick som redskap till besvarning skulle anses osofistikerat.

För framtiden borde undersökningsmetoden kunna vara intressant för olika omfattning, allt från fallstudier till heltäckande studier. Musikintervention i skolmåltidsmiljö innebär speciella omständigheter och miljön är speciell i sitt slag i och med att man arbetar med barn. Det är svårt att bedöma vad som är rätt och fel men jag tror man bör ta det varsamt när man undersöker en känslig grupp som barn. Att man inte ställer för stora krav och att man kan behålla känslan av lekfullhet hos barnen som gör det roligt för dem att vara med. Där tror jag musikpedagogiken spelar en roll för barn som Bergman (2009) talar om. Med en flexibel inställning och ett lekfullt sinne kan man säkert uppnå intressanta resultat genom framtida musikinterventioner. Denna anpassade undersökningsmetod för barn i grundskoleålder verkade generellt väcka ett större intresse och engagemang hos de lägre årskurserna (2 och 3) än vad det verkade göra hos årskurs 5-eleverna men intressant vore att undersöka metodens gångbarhet ytterligare med barn med skiftande åldrar, på fler platser för att undersöka eventuella geografiska skillnader och göra längre interventioner i likhet med vad som förespråkas för deltagande observation.

För att nämna mitt initiativ, och en del av mitt syfte med studien, om att utvärdera mängden matavfall från undersökningsgrupperna så tänker jag att metoden måste planeras mer noggrant än vad som gjordes i detta fall. För att undvika ett metodiskt misslyckande och få ett lyckat genomförande är det troligen viktigt att barnen bättre känner till på förhand innan studien startar vad som förväntas av dem, budskapet har svårt att nå fram annars. Ett skriftligt informationsutskick i all ära (se bilaga 1) så räcker troligtvis inte det och med att upplysa genom att skriva vägledning på en matavfallsbehållare, man behöver åter igen som undersökare sannolikt vara fler än en person för att bättre instruera deltagare. För denna interventionsstudie fungerade inte metoden, men förhoppningsvis finns det intresse för framtiden att ta detta syfte med att vidare utreda möjliga samband mellan musik i måltidsmiljö och hur matintag/matavfall påverkas (Milliman, 1986; Stroeble & de Castro, 2006).

Att studera sociala sammanhang är och kommer alltid att vara subjektivt, alltså undersökningar riskerar alltid att påverkas av en mängd olika faktorer, som till exempel Hawthorneeffekten (Eriksson-Zetterquist *et al*, 2006). Den effekten ligger hos undersökningspersonerna. Det kan mycket väl tänkas att när interventionsstudien inleddes första dagen så reagerade framför allt de yngre eleverna med entusiasm för undersökningen och att de var intresserade för mitt syfte för besöket. Undersökningsmetoden inbjöd till ett engagemang som möjligen gav denna skillnad i utfall. Min närvaro verkar enligt lärarna ha livat upp barnen. Kanske skulle man som undersökare kunna engagera måltidspersonal i en liknande undersökning för att begränsa denna påverkan av en undersökares av fysisk närvaro. Måltidspersonalen är en naturlig del av måltidssituationen och det skulle kunna gynna en musikintervention.

6.2 Resultatdiskussion

Interventionen med musik kan visa tecken på en viss trovärdighet i undersökningen i och med det identiska resultat dessa två onsdagar dagar emellan visade på. Svarsfrekvensen skiljer dessa dagar med 10 respondenter men resultatet kan trots det verka tala för ett samband. I detta fall kan man tänka sig att musikinterventionen har haft en positiv inverkan för måltidsupplevelsen som åskådliggörs via figur 7 och 8 (sidan 31).

Med anledning av den använda metoden för denna interventionsstudie så är det svårt, för att inte säga omöjligt att dra några generella slutsatser om resultatet som kan vara riktigt trovärdiga med en obeprövad metod som denna. Men tanke på dag 1 och 3 utan musik och dess möjliga orsaker till skillnad i resultat mellan dessa två dagar skulle kunna vara först och främst upplevelsen av två olika utbud av maträtter samt psykologiska faktorer hos deltagarna. Att undersöka människor, alltså att involvera sig själv som undersökare i ett socialt sammanhang som en måltidssituation medför alltid en risk att påverka undersökningspersonerna. Kan det vara så att det positiva resultat som kommit fram genom studien till huvudsakliga delen är ett fenomen som har att göra med en eventuell Hawthorneeffekt (Eriksson-Zetterquist *et al*, 2004)? Kan det möjligen vara så att eleverna, främst de yngre, blev så uppmuntrade för uppmärksamheten som jag gav dem att de svarade positivt för den sakens skull? Det är svårt att säga. Jag kan tänka mig att så kan fallet vara för i alla fall den allra första dagen då jag för första gången visade mig i skolrestaurangen. Generellt verkar elever från årskurs 5 vara något skeptiska till måltidsupplevelsen överlag och min troliga uppfattning är att det beror till stor del på attityd, att undersökningsmetoden kanske upplevdes som understimulerande i deras smak. Femmorna börjar ju närma sig högstadieåldern och det tror jag påverkar. Årskurs 3 visar en mer identisk fördelning i resultatet mellan kontroldagarna och musikinterventionen utan några större skillnader i inställning till måltidsupplevelse. Studien i sig har troligen varit för kort, längre period kan möjligen dämpa en eventuell Hawthorneeffekt. Men å andra sidan så kan en längre studie med barn verka uttråkande för dem och därmed påverka resultatet åt andra hållet. Slutsatsen av detta är då att min närvaro troligen har spelat in till viss del i resultatet.

Engagemanget hos eleverna verkade fungera förhållandevis väl i och med ett återkommande och jämnt deltagande, vilket figur 7 och 8 visar på sidan 31. Har man ambition att presentera insamlad information kvantitativt från en interventionsstudie så är rekommenderat att urvalet inte begränsas allt för litet, utan omfattar en avgränsad grupp någonstans runt 100-talet personer³ för att få en mer rättvisande bild. Jag hade ambitioner att minst ett antal som motsvarar fyra till fem klasser skulle bli cirka 60 till 70 elever. På en fyradagarsperiod blev då antalet svar ungefär 250 så det lämpades i så fall väl för en kvantitativ bearbetning. I detta fall av interventionsstudie som borde betraktas som en form av pilotstudie kan möjligen antalet respondenter anses vara tillräckligt. Kontrollen av utvärderingen verkade relativt vara god i och med att jag var på plats hela tiden i skolrestaurangen och kunde smidigt samla in enkäterna allt eftersom de var ifyllda. Därmed kunde bortfallet reduceras jämfört med om jag inte hade varit på plats. Deltagandemässigt har fler elever deltagit med svar i interventionen med inverkan av musik, varför kan bero på flera orsaker. Dels kan det vara eventuell entusiasm och nyfikenhet som uppstod bland eleverna. När det spelades musik blev det mer påtagligt vad jag som undersökare hade för syfte med min närvaro och då växte säkert intresset för ett deltagande. Skillnaden i deltagande som syns mellan figur 7 och 8 verkar inte utgöra någon markant skillnad för resultatet, skillnaden är troligen marginell.

³ Hillevi Prell, föreläsning i Vetenskapliga perspektiv och metoder II, MHM, Göteborgs universitet, våren 2010

Under dessa förutsättningar som interventionsstudien har ägt rum i, anser jag att resultatet kan visa på att det finns ett möjligt samband att måltidsupplevelse kan förhöjas bland elever när musik placeras i ett skolmåltidssammanhang. Ett skiftande resultat som vi har sett bland årskurserna beror möjligtvis på i vilket mentalt utvecklingskede som eleverna befinner sig i. De yngre barnen (årskurs 2 och 3) var kanske mer positivt inställda till att bli studerade jämfört med eleverna från årskurs 5. Där börjar troligen ett starkare gruppsyck råda mellan individerna samt en legitimitet att trotsa vuxenvärlden och dess olika initiativ. Denna undersökningsmetod med utvärdering bygger på ett visst samarbete. I detta fall kan det väl ta sig i uttryck då genom att svara negativt per automatik eller att helt ignorera ett svar.

Det verkar alltså vara blandade uppfattningar bland lärarna kring hur barnen har mottagit musiken under musikinterventionen. Flertalet intryck förmedlade att musiken verkade ”röra upp” barnen i och med att det uppfattades som mer högljutt dessa dagar då musik förekom. Enligt mig betyder inte det i sig att barnen inte uppskattade musik under skolmåltiden men det kan vara så att musikinterventionen inneburit något nytt och spännande och det kan ha ”triggat” barnen att kommunicera mer med varandra. Det är också bekant för oss sedan tidigare att musik är kommunikation (Geck, 1977; Gisslén, 2004; Nilsson, 2009) och människor kan må bra av att få tala om musikupplevelsen som musikterapi talar om. Barnens upplevelse från deras sida visar på att måltidsupplevelsen kan ha uppfattats som förhöjd med musik än när det inte förekom musik. Men det kanske har inneburit att den lugna och avkopplande måltidsmiljön har blivit något lidande från de vuxnas sida.

Jag funderade både före och efter interventionsstudien om vilken sorts musikgenre som vore mest lämplig för denna situation. Under planeringen hade jag funderingar på att framföra musik gjord av Enya med lyrik som inte framförs så betonat. Denna artist representerade filmmusiken till Sagan om Ringen-trilogin. Den typen av lugn musik påminner mig om avslappningsmusik som skulle kunna vara lämplig musik för en behaglig måltidsupplevelse. Men jag ändrade uppfattning allt eftersom tiden gick på grund av att jag fick känslan av att Enya-musiken möjligen kan framkalla associationer till den ifrågasatta bakgrundsmusiken som påstås förleda människor någon annanstans och med avsikt att dölja brister i omgivningen (Geck, 1977). Jag bestämde slutligen för att framföra inspelad musik med tydlig lyrik för jag tror personligen inte som Nilsson (2009) att vårdande musik behöver vara instrumental. Så länge inte lyriken är stötande eller väcker obehag så tror inte jag att matgäster ”hänger upp sig” eller lägger särskilt stor vikt vid vad som sägs genom texterna. Däremot kan mycket väl mitt val av musikgenre ha haft inverkan på elevutvärderingens resultat eftersom lärare iakttog elevers åsikter om musikgenre. Där håller jag med Nilsson och också Matilla (2001) att musiken som spelas kan ha positiv upplevelse hos matgästerna i en restaurangmiljö så länge musikvalet ”känns rätt” för gästerna, annars kan musiken ha motsatt verkan på upplevelsen. I vidare studier med barn som deltagare i musikinterventioner kan det möjligen vara lämpligt att i till exempel en förstudie som tidigare nämnt, undersöka barns önskemål om måltidsmusik för en mer omfattande interventionsstudie. Eftersom det inte finns vetenskapliga bevis för vilken musikgenre som har bäst dokumenterad verkan för lugn och välbefinnande som Nilsson (2009) talar om så fann jag det intressant att prova populärmusik med lugn rytm samt mjuka melodier och harmonier. Inför interventionen hade jag en förförståelse om att mitt förhandsval av musik skulle kunna väcka åsikter både bland elever samt lärare. Det vore motiverat att tillämpa sådan populärmusik vid fler interventionstillfällen.

Interventionen var inte metodologiskt upplagd att vara en deltagande observation men intressanta iakttagelser har ändå följt med mig till diskussionen kring resultatet. Intressanta kommentarer och händelser från interventionsdagarna har följt med mig och jag vill gärna delge dem för diskussionens skull. Till exempel blev jag påmind om lärares kännedom om Mozart-effekten och jag blev tillfrågad varför jag inte spelade klassisk musik som är omtalad att kunna verka lugnande. Direkta kommentarer från barn har varit att de uppskattat den spelade musiken. Därutöver iakttog jag att barn gick fram till högtalarna och ”smygdansade”. Det var inte min avsikt att så skulle ske men det är en oväntad händelse som jag tänker är bra erfarenhetsmässigt att ta med sig till framtida studier. Man kan inte förutse allt som sker i och med studier i sociala sammanhang. Den andra intressanta händelsen jag tänker på är när en elev gick fram till min undagömda musikutrustning och sänkte volymen för den upplevdes som så ”dålig att den inte behövde höras”. Handgripligen bekräftar händelsen för mig om att den individuella musiksmaken är en känslig påverkansfaktor som inte går att tillfredsställa för alla, hur höga ambitioner vi än har. I detta fall stämmer Mattilas (2001) åsikter om att fel sorts musik kan påverka måltidsupplevelsen negativt. Motsättningar i musiksmak, underdimensionerad utrustning samt obeprövad undersökningsmetod till trots så tolkar jag resultatet som positivt och att det kan finnas samband för musik och en förhöjd måltidsupplevelse i skolmåltiden för flertalet matgäster.

6.3 Ämnesdiskussion

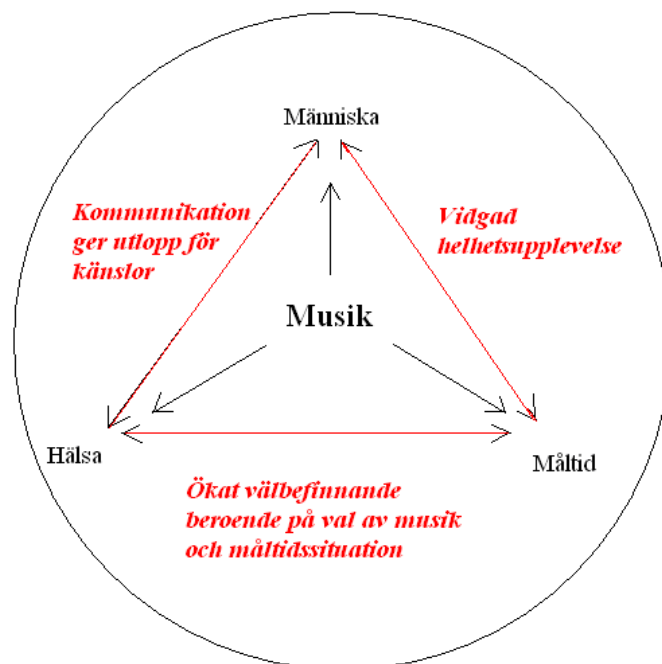
Till slut kretsar mina tankar till om huruvida jag lyckades uppnå mitt syfte eller inte. Om undersökningsgrupperna som sagt har missuppfattat vad jag var ute efter att få veta, hur ska jag då vara säker på att jag har kunnat nysta ut mitt problem? Som jag nämnde kan det möjligen innebära svårigheter att mäta något komplext som måltidsupplevelse, en helhet med flera invävda faktorer bland barn. De uppskattar väl mest om maten smakar bra? På något sätt tror jag att barn väger in fler faktorer än enbart produkten (Gustafsson, 2004) i när de äter en måltid. Kanske inte medvetet men det sker säkert på något plan. Det är den kvalitativa information som jag har försökt fånga upp från lärarnas iakttagelser förutom att utvärdera eleverna. Det tycker jag att jag har lyckats med då lärare har nämnt att barnen haft tycke om musikgenre och dess ljudvolym. Då har de med andra ord också lagt märke till rummet och atmosfären, utan att sätta ord på det.

Utifrån tidigare erfarenhet och resultat från denna intervention så det dock fortfarande mycket svårt att generalisera om hur musik påverkar människors upplevelser. Många samspelande faktorer spelar roll och enligt erfarenhet av Brown & Theorell (2001) är det personliga preferenser som ålder, kön, bakgrund, sociala och kulturella förhållanden, musikkunskap och inte minst musiksmak som är avgörande för musiks effekt på människor. Det är en oerhört komplex mix av faktorer som man som undersökare får försöka ta hänsyn till i planering, och inte minst när man analyserar resultat av sådana här undersökningar. Denna intervention har dels bekräftat att musiksmak kan vara en viktig faktor för barn i och med lärares delgivna intryck i deras utvärdering. Där framkom förslag på alternativa musikgenrer än vad som denna musikintervention erbjöd.

Tolkar man denna interventionsstudies resultat som att det kan finnas potential för måltidsmusik i skolmåltiden, att musik är en uppskattad del av måltidens helhet så stämmer musik in på vad Lundmark (2002) kallar för en ”guldantskvalitet”. Borde det inte kunna anses innefatta en form av hållbar utveckling med ett kulturperspektiv på den svenska skolrestaurangens måltidsmiljö i allmänhet? Som det säkert framgår så är min inställning positiv till musik och kulturliv i största allmänhet och det färgar såklart av sig på diskussionen.

Målsättningen för denna studie var att stilla min nyfikenhet och det är ju det som forskning syftar till, att undersöka, utvärdera och för att tänka igen och föra ny kunskap vidare. I det här fallet är området måltidskunskap och jag tycker att Gustafssons (2004) forskningsmodell FAMM kan vara ett spännande och nödvändigt redskap för skolans måltidssektor att tillämpa i större omfattning i ambition om hållbar utveckling.

Inledningsvis i problemformuleringen presenterade jag en teoretisk modell som jag först visuellt hade konstruerat i huvudet för att föra med mig in i denna studie. Den har jag haft som hjälp att uppnå mitt syfte; *att mot tidigare erfarenheter tillsammans med mina resultat undersöka musiks eventuella samband mellan människa, hälsa och måltid*. På nästa sida i figur 9 har jag nu kommit att utveckla resonemanget och föreslagit tre olika samband som ”sluter cirkeln”, ger en helhetsförklaring till begreppsparen *musik och människa*, *musik och hälsa* och *musik och måltid*.



Figur 9: Personligt konstruerad modell för musik och dess relation med människa, hälsa och måltid, nu med föreslagna samband för en helhetsförklaring.

För att börja med ”*vidgad helhetsupplevelse*” och ”*kommunikation ger utlopp för känslor*” så anser jag att musikinterventionen har visat tecken på att kunna förhöja elevers måltidsupplevelse, erbjudande av musik är mer vad de är vana vid att uppleva när de går och äter i skolrestaurangen. När eleverna har börjat kommunicera med varandra om musiken så troligen har de fått ett utlopp för sina känslor och upplevelser som kan vara en väg till att främja psykisk hälsa. Det skulle i så fall kunna ge begreppsparat ”*musik och människa*” en sammanfattning. Som vi har förstått och fått höra i bakgrunden är musik i sig en form av kommunikation, generellt sett behöver människan kommunicera för att må bra och vi mår bra av att vara socialt engagerade. Är musiken som vi hör tilltalande, eller i alla fall ”okej” så kan musiken vara ett uppskattat inslag i våra liv och det leder i så fall till ett ökat välbefinnande. Därmed har vi försökt ringa in begreppsparat ”*musik och hälsa*”. För att slutligen försöka sluta cirkeln så möter vi begreppsparat ”*musik och måltid*”.

Beroende på ifall musiken är motiverad för måltidssituationen (Mattila, 2001), alltså vilka som är gäster och vilken image man vill förmedla till gästerna så kan troligen välbefinnandet främjas för gästerna i och med en vidgad helhetsupplevelse av måltiden. Vad jag tror skulle kritiker kunna påstå att i denna interventionsstudie tillämpades bakgrundsmusik av dålig karaktär utifrån definitionen att bakgrundsmusik är *passivt lyssnande* som Brown & Theorell (2001) och Geck (1977) beskriver. Dessutom sker i en situation där barn deltar. Ska det betraktas som oetiskt? Personligen tror jag först och främst inte att musik har den överdrivna manipulerande verkan som den musikterapeutiska debatten kring bakgrundsmusik sedan 70-talet har handlat om. Barn ska inte underskattas för sina förmågor att tänka själva, särskilt inte i dagens informationssamhälle där barn har stor möjlighet till ökad kunskap och egen reflektion om vad som händer runt omkring dem. Att spela musik i skolrestaurang för barn som vistas där relativt kort tid menar jag inte borde definieras som musikintervention ur musikterapeutisk mening. Musikterapi som behandling enligt Nilsson (2009) sägs pågå minst 20 minuter, helst längre och musikintervention i måltidsmiljö har inte det syftet med musiken som musikterapi har. Det som kan få barnen till främjad hälsa tror jag ligger i det sociala, att få tala med sina kompisar och lärare hur de upplever musiken. Där kommer jag tillbaka till att musik är kommunikation och kommunikation får generellt sett människan att må bra.

Jag försöker inte dra allt för tunga slutsatser om att det som jag har kommit fram till i denna intervention är några sanningar. Jag kan bara konstatera att detta gäller för detta specifika tillfälle, vid denna plats och vid denna tid med dessa deltagare. Jag har uppfattningen av att barn generellt sett är uppriktiga och rakt på sak i högre grad än vad möjligtvis vuxna som grupp är. Därför tror jag på resultatet som bekräftar Larsson & Wernerssons (2007) resultat om elevers önskemål om att musik kan bidra med något ytterligare till helheten av en skolmåltid. Dessutom tror jag definitivt att många människor, till exempel verksamma inom kostverksamheter, skolpersonal och föräldrar kan tycka att detta är ett intressant ämne som rör barnen. Jag säger inte att tillföra musik till skolmåltiden vore det bästa för våra barns hälsa men det är en tanke att leka med när man tänker på Theorells (2001) påståenden om att ett kulturrikt liv kan främja vår hälsa och vem vill inte att våra barn ska få bästa förutsättningar för ett gott liv?

Jag hoppas att vi borde ta till oss mer av något så självklart och musik och tillämpa den mer i positiv bemärkelse än vad musik idag ofta gör i kommersiella syften. Varken Arbetsmiljöverket (2010), Skolverket (2005), Socialstyrelsen (2008) eller Skolmatens Vänner (2009) verkar nämna något yttrande om musik eller andra kulturaktiviteter i närhet av skolmåltiden. Idag när jag ser på utvecklingen som verkar vara positiv inom skolmåltidsfrågan så varför skulle inte exempelvis Livsmedelsverket (2007) ta med ytterligare måltidsmiljöfaktorer i informationsunderlaget Bra mat i skolan? Rekommendationer skulle i min tro kunna vara en början till att bidra än mer till en hållbar utveckling för skolmåltiden och dess frågor. Slutliga ord för denna uppsats skulle kunna vara ”musik kan vara en faktor att räkna med för förhöjd måltidsupplevelse bland barn som äter i skolan”.

Referenser

Altman, D. (2001). *Måltidens själ*. Stockholm: Natur och kultur

Arbetsmiljöverket. (2005). Buller. AFS 2 005:16 2 §. *Utbildningsväsendets författningsböcker (UFB) 1009/10*. Stockholm: Norstedts Juridik

Arbetsmiljöverket. (2010). *Skollunch och matutrymme*. Hämtad 2010-04-23 från <http://www.av.se/teman/skolan/iskolan/skollunch.aspx>

Bengtsson, J. & Persson, A. (2007). *Äter 8 och 11 åringar enligt Livsmedelsverket riktlinjer för skolmaten?* Examensarbete. Institutionen för beteendevetenskap, Högskolan Kristianstad

Bergman, Å. (2009). *Växa upp med musik – ungdomars musikanvändande i skolan och på fritiden*. Doktorsavhandling. Institutionen för kulturvetenskaper, Göteborgs universitet

Bjarneberg, A. – L. (2010). Vi vill må bättre än bra – morgondagens patienter blir en stor utmaning för vården. *Regionmagasinet*. Nr 1, 6-7

Björnberg, A. (2003). *Musik utan gränser – det mobila lyssnandets historia*. Hämtad 2010-05-16 från http://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/10609/1/gupea_2077_10609_1.pdf

Boij, A. (2007). *Äta för livet. Undersökning av uppfattningar om skolmåltiden bland elever, lärare och föräldrar i Skövde kommun*. Broschyr 2 008:62. Pedagogiska biblioteket, Göteborgs universitetsbibliotek

Brown, S. & Theorell, T. (2001). Användningen av bakgrundsmusik – betydelsen av ”Mozarteffekten”. Ingår i: Matell, G. & Theorell, T. (red.), *Musikens roll i barns utveckling. Stressforskningsrapporter nr 295*. Stockholm: Festival & Forum 21. Institutet för psykosocial medicin, Avdelningen för stressforskning, Karolinska Institutet

Brunvoll, A. & Svedung, G. (2007). *Slutrapport för projektet Kreativa sjukhus*. Samarbetsprojekt mellan NU-sjukvården, Sykehuset Østfold och Västra Götalandsregionen

Delfi Marknadspartner. (2010). Livsmedelsinköpen i foodservice ökade till 27,5 miljarder 2008. *Delfi Guidenyt*. Nr 19. Sid 1. Hämtad 2010-05-26 från <http://www.delfi.se/html/nyheter.html>

Eriksson-Zetterquist, U., Kalling, T. & Styhre, A. (2006). *Organisation och organisering*. Upplaga 2. Sid 102-108. Malmö: Liber

Geck, M. (1977). *Musikterapi – bot eller bedövning? En kritisk diskussion om musiken i samhället*. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Ginsburg, B.-E. (2001). Livets Ouvertyrer. Musik och musikalitet i ett livscykelperspektiv. Ingår i: Matell, G. & Theorell, T. (red.), *Musikens roll i barns utveckling. Stressforskningsrapporter nr 295*. Stockholm: Festival & Forum 21. Institutet för psykosocial medicin, Avdelningen för stressforskning, Karolinska Institutet

Gisslén, G. (2004). *En handledning av planera musiksamlingen*. Broschyr 2 004:9. Pedagogiska biblioteket, Göteborgs universitetsbibliotek

Gustafsson, I. – B. (2004). Culinary arts and meal science – a new scientific research discipline. *Food Service Technology* (4), 9–20. Institutionen för restaurang- och måltidskunskap, Örebro universitet

Hansen, K. V. (2005). *Restaurant meal experiences from customer's perspectives*. Doktorsavhandling. Institutionen för restaurang- och måltidskunskap, Örebro universitet

Holmberg, O. & Johansson, I. (2008). *Fysisk aktivitet på recept. En preventiv åtgärd för att motverka fysisk inaktivitet*. Kandidatuppsats. Institutionen för hälsa, vård och samhälle, Lunds universitet. Hämtad 2010-05-10 från http://www.omv.lu.se/uppsatsdb01/updf/2008/1888_2008.pdf

Jacobsen, D. – I. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur

Johannesson, M. (2007). *Bakgrundsmusik i skolan - ett pedagogiskt verktyg: En studie om bakgrundsmusikens effekt på ordningen och arbetsinsatsen i skolklasser*. Kandidatuppsats. Institutionen för pedagogik, Växjö universitet. Hämtad 2010-05-13 från <http://lnu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:205049>

Kemper, K.J & Danhauer, S.C. (2005). Music as therapy. *Southern Medical Journal*. 98, (3), 282-288

Kotler, P., Armstrong, G., Wong, V. & Saunders, J. (2008). *Principles of marketing*. 5th European Edition. Harlow: Pearson Education Limited. ISBN: 978 0 273 71156 8

Kragh Jacobsen, R. (2009). Musikens mysterium. *Illustrerad vetenskap*. Hämtad 2010-05-08 från <http://illvet.se/manniskan/psykologi-beteende/musikens-mysterium>

Kähäri, K. (2004). *Hörselhälsa – Ett studiematerial för grundskolan*. Göteborg: Arbetslivsinstitutet Väst. Hämtad 2010-05-13 från <http://www.av.se/dokument/Teman/buller/horselhalsa.pdf>

Larsson, E. & Wernersson, M. (2007). *Skolmåltidens kvalitetsaspekter – vad elever anser på en gymnasieskola i Göteborg*. Examensarbete. Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet

Lewin, L. (2007). Måltiden och det sociala kapitlet. Ingår i: Tellström, R., Mossberg, L. & Jonsson, I. M. (red.), *Den målmedvetna måltidskunskapen – en vänbok till Inga-Britt Gustafsson*. Institutionen för restaurang- och måltidskunskap, Örebro universitet

Lindeskog, P. (2010). Pia kämpar för folks hälsa. *Naturvetare*. Nr 4, 14-15

Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat i skolan*. Hämtad 2010-04-26 från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf

- Livsmedelsverket. (2008). *Pedagogisk lunch*. Hämtad 2010-05-10 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Mat-i-forskola-och-skola/Pedagogisk-lunch/>
- Lundh, P. (2006). *Kultur som instrument i omvårdnaden av patienter*. Examensarbete. Hälsa och samhälle, Malmö högskola. Hämtad 2010-05-11 från <http://dspace.mah.se:8080/bitstream/2043/3333/1/kultur%20i%20v%C3%A5rden%20pdf.pdf>
- Lundmark, B. (2002). *Kvalitet som utsaga och praktik – kvalitetsaspekter med fokus på skolmåltiden i Sverige*. Licentiatuppsats. Institutionen för hushållsvetenskap. Uppsala universitet. ISBN: 91 506 1528 9
- Lubetzky, R., Mimouni, F. B., Dollberg, S., Reifen, R., Ashbel, G. & Mandel, D. (2010). Effect of Music by Mozart on Energy Expenditure in Growing Preterm Infants. *Pediatrics*. 125 (1), 24-28
- Matell, G. & Theorell, T. (2001). In view of the Mozart-effect: New aspects enrich the discussion. Ingår i: Matell, G. & Theorell, T. (red.), *Musikens roll i barns utveckling. Stressforskningsrapporter Nr 295*. Stockholm: Festival & Forum 21. Institutet för psykosocial medicin, Avdelningen för stressforskning, Karolinska Institutet
- Mattila, A. S. (2001). Emotional bonding and restaurant loyalty. *The Cornell Hotel and restaurant administration quarterly*. (42), 73-79
- Mazarella, M. (red.) (2007). Kultur för livet. Samarbetsprojekt – Kultur, hälsa och livskvalitet i nordisk samverkan. Hämtad 2010-05-03 från https://www.skane.se/upload/Webbplatser/Kultur/Bilder/Kultur%20i%20v%C3%A5rden/Sammanst%C3%A4llning_Abstracts_komplett2.pdf
- Meiselman, H.L. (2008). Dimensions of the meal. *Journal of Foodservice*. (19), 13-21
- Michelinguiden. (2010). *The Michelin guide*. Hämtad 2010-05-10 från <http://www.michelinguide.com/us/guide.html>
- Milliman, R. E. (1986). The influence of background music on the behavior of restaurant patrons. *Journal of consumer research*. (13), 286-289
- Myskja, A. (red.)(2007). Et språk for det språkløse – der ordene slutter begynner musikken. *Kultur för livet. Samarbetsprojekt – Kultur, hälsa och livskvalitet i nordisk samverkan*. Hämtad 2010-05-07 från https://www.skane.se/upload/Webbplatser/Kultur/Bilder/Kultur%20i%20v%C3%A5rden/Sammanst%C3%A4llning_Abstracts_komplett2.pdf
- Muzak Music. (2010). *Why Muzak?* Hämtad 2010-05-07 från http://music.muzak.com/why_muzak/
- Nationalencyklopedin. (2010a). *Musik*. Hämtad 2010-03-22 från http://www.skolmatensvanner.se/fakta_om_skolmat.php
- Nilsson, U. (2009). *Vårdande musik*. ANIVA-kliniken/Vårdvetenskapligt forskningscentrum, Universitetssjukhuset Örebro. Hämtad 2010-04-23 från <http://ulricanilsson.se/VM2009d.pdf>

- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Picnik, J. (Sveriges Radio). (2010, 11 maj). *Mitt i musiken* [P1]. Stockholm: Nina Glans
- Ragneskog, H., Bråne, G., Karlsson, I. & Kihlgren, M. (1996). Influence of dinner music on food intake and symptoms common in dementia. *Scandinavian Journal of Caring Science*. 10 (1), 7-11
- Ruane, J. M. (2006). *A och O i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur
- Stroebele, N. & de Castro, J. M. (2006). Listening to music while eating is related to increases in people's food intake and meal duration. *Appetite*. (47), 285-289. Department of Psychology, Georgia State University, Atlanta, USA
- Shih, Y.-N., Huang, R.-H. & Chiang, H.-S. (2009). Correlation between work concentration level and background music: A pilot study. *IOS Press*. 33 (9), 329-333
- Skolmatens Vänner. (2009). *Fakta om skolmat*. Hämtad 2010-03-22 från http://www.skolmatensvanner.se/fakta_om_skolmat.php
- Skolverket. (2008). *Mat, religion och kultur*. Hämtad 2010-05-10 från <http://www.skolverket.se/sb/d/2558>
- Skolverket. (2010). *Hälsofrämjande skolutveckling*. Hämtad 2010-05-26 från <http://www.skolverket.se/sb/d/2260>
- Socialstyrelsen. (2005). *Miljöhälsorapport 2005*. Hämtad 2010-05-06 från http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9966/2005-111-1_20051111.pdf
- Ström, E. (2002). Arbetsmiljölagen (SFS 1 977:1160). *Arbetsmiljölagen, 3 kap, 2 §*. Hämtad 2010-05-13 från <http://arbetsplatskonflikt.av.gu.se/1akut/19arbetsmiljolagen.html>
- Svenska Tonsättarens Internationella Musikbyrå. (STIM). (u.å.). *Bakgrundsmusik*. Hämtad 2010-05-13 från <http://www.stim.se/OM-STIM/Fragor-och-svar1/Bakgrundsmusik/>
- Sveriges folkhälsoinstitut. (2010). *Trender i barns och ungdomars psykiska hälsa i Sverige*. Hämtad 2010-05-03 från <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Barns-och-ungas-halsa/Aktuellt/Trender-i-barns-och-ungdomars-psykiska-halsa-i-Sverige/>
- Tellström, R., Mossberg, L. & Jonsson, I. M. (red.) (2007). *Den målmedvetna måltidskunskapen – en vänbok till Inga-Britt Gustafsson*. Örebro: Universitetsbiblioteket
- Theorell, T. (2001). Barn kan – med musik! Barns hälsa och kulturen i ett samhälle under utveckling. Ingår i: Matell, G. & Theorell, T. (red.), *Musikens roll i barns utveckling. Stressforskningsrapporter nr 295*. Stockholm: Festival & Forum 21. Institutet för psykosocial medicin, Avdelningen för stressforskning, Karolinska Institutet

Varkøy, Ø. (2009). *Musiken och människan – ett forskningsprogram för Musikhögskolan vid Örebro universitet*. Musikhögskolan vid Örebro universitet. Hämtad 2010-05-05 från <http://www.oru.se/PageFiles/8988/Forskningsprogram%20Musikh%C3%B6gskolan.pdf>

Vetenskapsrådet. (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2010-05-09 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wikipedia. (2009). *Hawthorneeffekten*. Hämtad 2010-05-05 från <http://no.wikipedia.org/wiki/Hawthorneeffekt>

Bilaga 1:

Informationsutskick om intervention

Marcus Holm
0737-52 06 99

2010-04-09

Information om musikexperiment i skolmåltidsmiljö

”När musiken kom till skolmåltiden”

Jag läser nu min sista termin på treårig högskoleutbildning till kostekonom och har nu för avsikt att genomföra ett experiment angående skolmåltidsmiljö för mitt pågående examensarbete. Jag är ursprungligen från Göteborg och läser där vid universitetet men bor för närvarande i Borensberg som jag nyligen flyttat till.

Jag vill fördjupa mig i sambanden mellan människa, måltid och musik och jag tror på musikens hälsosamma aspekter och helande effekter hos kropp och själ. Jag tror också att musik kan vara ett uppskattat och trevligt inslag i olika slags måltidsmiljöer och varför inte i skolan där våra elever och lärare behöver en välförtjänt avkoppling under skoldagen där lunchmåltiden kan vara dygnets mest betydande mål, både för elever samt lärare.

Mitt syfte med detta experiment:

1. Mäta skolelevers upplevelse av skolmåltid.

Under fyra dagars skolmåltid önskar jag att fråga elever i berörda skolklasser (tre intresserade klasser från skilda årskurser) vid matborden genom att visa upp ett plakat/stort papper där det står ”Hur var det att äta idag?”. Jag kommer att förtydliga mitt budskap också muntligt. Genom att få svar på frågan så delar jag ut ett litet svarskort med en tandpetare applicerat på. Barnen är tänkta att göra hål i en av kortets figurer som svar (utdelning av kortet gärna med assistans från klassens lärare).

Kortet har 3 figurer på, en positiv, en neutral samt en negativ gubbe. Dessa ska representera elevens sammanfattande intryck av dagens skolmåltid. Det kommer inte att vara möjligt att spåra enskilda elevers svar. Ev. kan tillvägagångssättet gå till något annorlunda för den äldsta årskursen. Resultatet behandlas helt anonymt och kommer inte att kunna spåras till enskild elev.

2. Mäta vikten av matavfall från skolelever i skolmåltid.

Under fyra dagars skolmåltid önskar jag att mäta kasserad mat som slängs av elever under dagens skolmåltid genom att ställa ut en extra slänghink däri endast dessa tre utvalda klasser är tänkta att slänga sin mat. Hinken kommer att vara märkt med berörda klasser. Vikten av matavfallet kommer sedan att vägas och registreras av mig.

För att övervaka detta kommer jag att vara närvarande vid diskplocket för att instruera barnen (gärna med assistans från klassens lärare). Resultatet kommer att behandlas anonymt och det kommer inte att gå att spåra enskilda individers matavfall.

3. Undersöka lärarnas intryck av barnens välbefinnande i skolmåltid.

(Endast dessa tre klasser).

Under fyra dagars skolmåltid önskar jag fråga berörda skolklassers ansvarige lärare om vad de får för generella intryck av barnens välbefinnande under dagens skolmåltid. Kanske inte en helt lätt uppgift men allting som läraren kommer att tänka på är av intresse för mig. Jag ställer en fråga på ett svarskort som läraren svarar på skriftligen och lämnar sedan svaret till mig när måltiden avslutats. Det kommer inte att vara möjligt att spåra enskilda lärares svar utan resultaten behandlas helt anonymt. Utdrag ur svar kan vara av intresse för rapportens analys och diskussion men det är helt frivilligt att nämna detta på svarskortet om godkännande inte medges.

Experimentets upplägg är tänkt så här:

- Experimentet önskas äga rum i totalt fyra dagar i er skolas skolmatsal mellan klockan 11 och 13 (skolmåltidens öppettid).
- Önskvärt för experimentets skull vore att det sker under en tisdag följt av en onsdag och därefter ytterligare två liknande dagar veckan därpå. **Mitt förslag är att detta kan ske måndag och tisdag v. 16 och v.17 p.g.a. arbetets begränsning i tid och andra resurser.**
- Jag kommer vara närvarande under skolmåltiden dessa dagar och alla gäster kommer att kunna iaktta mig.
- Det som skiljer dessa fyra dagarna emellan åt är att på tisdagarna kommer musik inte spelas. På onsdagarna kommer inspelad musik att spelas i samtalston (ca 60 dB) från en privat stereoanläggning som jag står för och har ansvaret för. Musiken spelas upp utan paus mellan kl. 11 – 13 och musikgenre som jag har valt är tänkt att vara lugn tidslös populär musik med sång, av de amerikanska, brittiska och svenska artisterna födda under 60- och 70-talet Tracy Chapman, Dido, James Blunt och Robyn.
- Experimentet är helt frivilligt. Jag hoppas på tre skolklassers deltagande genom att Ni på skolan får samråda vilka klasser som är intresserade för experimentet.
- Jag tar stort allvar på etiska överväganden så jag sänder denna information till skolledning så att informationen kan bli uppmärksammat på skolan och till föräldrar. Berörda personer, plats eller några andra omständigheter som kan verka avslöjande kommer inte att nämnas om inte så önskas.

Mina önskemål inför experimentet:

- Föreslå mig tre skolklasser för experimentet i skolmåltiden för fyra dagar – en från årskurs 2, en från årskurs 3 samt en från årskurs 5 (exempel på spridning på årskurser men frivillighet bör självklart gå först).

Detta experiment i sig innebär något originellt för liknande undersökningar verkar endast finnas i privata restaurang- och sjukhusmiljöer. Experimentet är en form av pilotstudie vad gäller inspelad musik i skolmåltidsmiljö. I resultat från ett tidigare examensarbete i skolmåltidsmiljö så framkom att exempelvis musik skulle vara av intresse för skolelever att vilja testa i skolmåltiden och det är där jag utgår från i mitt arbete. Jag tror att detta experiment kan vara av intresse för framtida forskning och ytterligare undersökningar om skolmåltidsmiljöns faktorer.

Med vänliga hälsningar och hopp om en trevlig och spännande undersökning i Er skolas matsal! /

Marcus Holm

kostekonomstudent

Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet

Bilaga 2:

Spellista för musikintervention:

CD 1:

1. I will go down with this ship	Dido	00:04:03
2. Shine on	James Blunt	00:04:29
3. I'm ready	Tracy Chapman	00:04:58
4. Mary's in India	Dido	00:03:43
5. See you when you're 40	Dido	00:05:22
6. Smoke and ashes	Tracy Chapman	00:06:41
7. In the space between	Tracy Chapman	00:04:01
8. Life for rent	Dido	00:03:43
9. Wedding song	Tracy Chapman	00:04:39
10. I'll be your safety	Dido	00:03:48
11. She's got her ticket	Tracy Chapman	00:03:59
12. I wish	Robyn	00:02:34
13. Goodbye my lover	James Blunt	00:04:20
14. Who makes you feel	Dido	00:04:23
15. With every heartbeat (piano)	Robyn	00:03:50
16. Do you have a little time	Dido	00:03:57
17. Open arms	Tracy Chapman	00:04:37
18. The promise	Tracy Chapman	00:05:28

CD 2:

1. All that you have is your soul	Tracy Chapman	00:05:20
2. 1973	James Blunt	00:04:00
3. Give me a reason	Tracy Chapman	00:04:32
4. Eclipse	Robyn	00:03:31
5. Speak the world	Tracy Chapman	00:04:15
6. Bang, bang, bang	Tracy Chapman	00:04:24
7. Talking about a revolution	Tracy Chapman	00:02:43
8. Baby can I hold you tonight	Tracy Chapman	00:03:16
9. See the sun	Dido	00:05:02
10. Subcity	Tracy Chapman	00:05:15
11. This land is mine	Dido	00:03:48
12. Fast car	Tracy Chapman	00:05:01
13. Be mine	Robyn	00:04:18
14. Sand in my shoes	Dido	00:05:01
15. Stoned	Dido	00:05:57
16. Crossroads	Tracy Chapman	00:04:13

Bilaga 3: Utformning av utvärdering till lärare

Har Du som lärare lagt märke till
hur väl din klass har trivts under dagens
skolmåltid?

.....
.....
.....
.....

Tack för Din hjälp!
Marcus Holm
Kostekonomprogrammet
Göteborgs universitet