



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

# Uppfattningar och attityder kring kost och fysisk aktivitet hos en grupp gymnasieelever

Jennie Fellman  
Sara Kilic

**Kandidatuppsats, 15hp**

Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Stefan Pettersson

Examinator: Monica Petersson

Datum: Juni, 2010



## GÖTEBORGS UNIVERSITET

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

Titel: Uppfattningar och attityder kring kost och fysisk aktivitet hos en grupp gymnasieelever

Författare: Jennie Fellman och Sara Kilic

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Handledare: Stefan Pettersson

Examinator: Monica Petersson

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Antal sidor: 33, inklusive bilagor

Datum: Juni, 2010

### **Sammanfattning**

Ohälsan relaterad till kost och fysisk aktivitet fortsätter att öka världen över och förebyggande insatser behövs redan i tidig ålder för att hejda trenden. Enligt studier hör ungdomar i gymnasieåldern till en särskild riskgrupp då de efter studenten blir mer självständiga individer som fattar fler beslut på egen hand kring kost och fysisk aktivitet. Eftersom uppfattningar och attityder är en stor del av vad som styr beteende så är dessa av intresse att studera som en del av det hälsofrämjande arbetet.

Till vår studie utformade vi en enkät som vi med hjälp av har undersökt uppfattningar och attityder kring kost och fysisk aktivitet hos en grupp gymnasieelever i Göteborgsområdet och sammanlagt deltog 106 elever i undersökningen. Enkätsvaren analyserades därefter med hjälp av SPSS (17.0).

Resultaten visade att majoriteten av deltagarna hade en positiv attityd till hälsa, men att en del av deras uppfattningar om hälsosam kost och fysisk aktivitet inte stämmer överens med Livsmedelsverkets fem kostråd och rekommendationer om fysisk aktivitet. Vi kunde även urskilja skillnader mellan tjejernas och killarnas uppfattningar och attityder kring fysisk hälsa. Tjejerna hade uppfattningar som stämde bättre överens med rekommendationerna än vad killarna hade.

**Nyckelord:** attityd, uppfattning, kost, fysisk aktivitet, gymnasieelever

## Innehållsförteckning

|   |    |
|---|----|
| Innehållsförteckning.....   | 3  |
| 1. Inledning.....   | 4  |
| 2. Bakgrund.....  | 5  |
| 2.1. Definitioner.....  | 5  |
| 2.2. Folkhälsoproblemet idag.....   | 5  |
| 2.3. Fysisk aktivitet.....  | 6  |
| 2.4. Hälsosam kost.....   | 7  |
| 2.5. Jämförelse mellan rekommendationer och beteende.....                       | 8  |
| 2.6. Uppfattningar, attityder och vad som styr beteende.....                    | 9  |
| 2.7. Kunskap och uppfattningar om kost och fysisk aktivitet bland ungdomar..... | 11 |
| 2.8. Faktorer som styr hälsobeteendet.....                                      | 11 |
| 3. Syfte.....   | 13 |
| 4. Metod.....   | 14 |
| 4.1. Urval.....   | 14 |
| 4.2. Enkätutformning.....   | 14 |
| 4.3. Genomförande.....  | 14 |
| 4.4. Forskningsetiska principer.....  | 15 |
| 5. Resultat.....  | 16 |
| 5.1. Uppfattningar om frukt och grönsaksintag per dag.....                      | 16 |
| 5.2. Uppfattningar om fiskintag per vecka.....                                  | 17 |
| 5.3. Uppfattningar om matfett vid matlagning.....                               | 18 |
| 5.4. Uppfattningar om fullkornslivsmedel.....                                   | 18 |
| 5.5. Uppfattningar om livsmedelsmärkningar.....                                 | 18 |
| 5.6. Uppfattningar om mat eller dryck som bör undvikas eller begränsas.....     | 19 |
| 5.7. Uppfattningar om mängd av läsk, godis, bakverk, glass och snacks.....      | 20 |
| 5.8. Uppfattningar om mängd fysisk aktivitet per dag.....                       | 20 |
| 5.9. Uppfattningar om intensiv träning.....                                     | 21 |
| 5.10. Olika åsikter om hälsa.....   | 21 |
| 5.11. Samband mellan svaren.....  | 21 |
| 6. Diskussion.....  | 23 |
| 6.1. Metoddiskussion.....   | 23 |
| 6.2. Resultatdiskussion.....  | 24 |
| 6.3. Slutsatser.....  | 26 |
| 6.4. Förslag till vidare forskning.....   | 26 |
| 7. Referenser.....  | 27 |

## 1. Inledning

Den ökande ohälsan är idag ett stort problem både på nationell och på global nivå, framför allt på grund av ökande övervikt och fetma (Regeringen, 2005; WHO, 2008). Trots att det finns av regeringen godkända rekommendationer om kost och fysisk aktivitet i nästan alla europeiska länder är de främsta bakomliggande orsakerna ändå bristfällig kosthållning och fysisk inaktivitet.

För att kunna vända trenden behövs förebyggande insatser redan i ung ålder, eftersom uppfattningar, attityder och beteende formas i ungdomen och präglar individen livet ut. Beteendet påverkas mycket av attityder, vilka i sin tur påverkas mycket av vad man har för uppfattning. Om man inte har en uppfattning om vad som är hälsosamt så kan man heller inte ha en attityd gentemot det och därmed är det heller inte sannolikt att man tillämpar ett hälsosamt beteende (Bohner & Wänke, 2002). I vårt arbete har vi fokuserat på attityder och uppfattningar kring kost och fysisk aktivitet, då vi i vår kommande yrkesroll kommer få arbeta med förebyggande insatser och därför är de bakomliggande orsakerna till hälsoproblemen intressanta samt av stor betydelse för oss. Idag finns redan mycket forskning kring olika hälsobeteenden men inte så mycket om sambanden mellan uppfattningar och attityder.

Vi har valt att inrikta oss på elever som läser sitt sista år på gymnasiet, då detta anses vara en kritisk period i livet gällande hälsobeteende. Efter studenten börjar de flesta ungdomar ta ett större ansvar för sitt egna liv och de uppfattningar och attityder man har kommer att ligga som grund för de beslut som styr beteendet. Tidigare studier visar att de förändringar som sker efter gymnasiet, av bl.a. miljö, umgänge och resurser, påverkar hälsobeteendet starkt (Wengreen & Moncur, 2009).

Vår hypotes är att majoriteten av vår målgrupp har en positiv attityd till att vara hälsosam, men att deras uppfattningar om vad ett hälsosamt beteende innebär inte överensstämmer med rekommendationerna om kost och fysisk aktivitet. Vidare anar vi att skillnader i attityder och uppfattningar om fysisk hälsa mellan tjejer och killar kommer att kunna upptäckas.

## 2. Bakgrund

### 2.1. Definitioner

I arbetet används ett antal begrepp som ligger som grund för våra tankeställningar. Därför bör dessa till en början definieras så att det är lätt att förstå vad som menas.

#### 2.1.1. Hälsa

WHO definierade 1948 hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och funktionshinder”. Vidare kan hälsa ses som ”en resurs och väsentlig förutsättning för mänskligt liv och social utveckling. Denna resurs kan tillkomma en individ då hon kan kontrollera eller bemästra sin livssituation” (Medin & Alexanderson, 2000).

I arbetet har vi valt att begränsa och omformulera denna definition till ”ett tillstånd av fysiskt välbefinnande, som innebär att man kan klara av och orka med vardagens påfrestningar. Det innebär även frånvaro av fysiska sjukdomar som man själv kan påverka genom kost och fysisk aktivitet.”

När vi således i arbetet använder oss av begrepp såsom hälsosamt och nyttigt så avses det som främjar hälsan såsom vi har definierat den.

#### 2.1.2. Fysisk aktivitet

Till fysisk aktivitet räknas all rörelse och aktivitet som ger ökad energiomsättning. Den fysiska aktiviteten kan vara måttlig till intensiv och inkluderar även vardagsmotion, exempelvis rask promenad, cykling, gå i trappor, springa, bollspel, gym (Ekblom & Nilsson, 2000).

#### 2.1.3. Undervikt, övervikt och fetma

Det finns flera sätt att beräkna undervikt, övervikt och fetma på, varav beräkning av BMI är ett av dem. BMI-värde (Body Mass Index) innebär att man mäter kroppsvikten i relation till kroppslängden. Detta uträknas genom att dividera kroppsvikten (kg) med kroppslängden i kvadrat (m<sup>2</sup>). De olika värden man får fram klassificeras på olika sätt:

- Ett värde under 18,5 räknas som undervikt
- Ett värde mellan 18,5 och 25 räknas som normalvikt
- Ett värde mellan 25 och 30 räknas som övervikt
- Ett värde över 30 räknas som fetma (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006).

## 2.2. Folkhälsoproblemet idag

De största orsakerna till hälsorelaterade sjukdomar idag kan härledas till ohälsosam kosthållning och otillräcklig fysisk aktivitet. Problemet är allvarligt på både global och nationell nivå (Nordic Council of Ministers, 2006). Framför allt kan man se en ökning av övervikt och fetma och därmed även en ökning av olika följsjukdomar såsom metabola syndromet, typ 2 diabetes, hjärtkärlsjukdomar och cancer. Enligt WHO skulle 80 % av hjärtkärlsjukdomar, 90 % av typ 2 diabetes och 30 % av alla cancersjukdomar kunna förebyggas genom en hälsosam kosthållning, rökstopp och ökad fysisk aktivitet (Regeringen, 2005).

Andelen överviktiga i Sverige år 2002-2003 var för män 40 % och för kvinnor 27 %. Statistik sedan 20 år tillbaka visar att vanorna gällande kost och fysisk aktivitet försämrats, även om man de senaste åren kunna se en viss bromsning i trenden. Den största ökningen av andelen överviktiga sedan år 1988-1989 skedde i åldersgrupperna 16-44 år och särskilt bland kvinnor i åldrarna 16-24 (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006; Socialstyrelsen, 2009).

Den grundläggande orsaken till övervikt är relativt enkel: energiintaget överskrider energiförbrukningen. De bakomliggande orsakerna kan dock vara mer komplexa och kan innefatta till exempel kultur, tillgänglighet och marknadsföring (Socialstyrelsen, 2009; Statens Folkhälsoinstitut, 2010).

På individnivå har fetman konsekvenser inte enbart på personens välmående utan förkortar även livslängden med ca 6-7 år (Socialstyrelsen, 2009). På samhällsnivå påverkas även välfärdssystemet genom den minskade arbetskraften och ökade sjukvårdskostnaden. Det finns dock inga exakta uppgifter på hur stora kostnader det rör sig om, då problemet är så mångfacetterat på grund av bl.a. olika rekommendationer (Nordic Council of Ministers, 2006).

Även om övervikt och fetma är de mest allvarliga hälsoproblemen idag så bör det poängteras att bristfälligt energi- och näringsintag också bidrar till den totala sjukdomsördan. I Europa beräknas det här problemet stå för 4,6 % av antalet förlorade friska levnadsår (WHO, 2008). Undervikt är nästan lika vanligt som övervikt bland unga kvinnor medan det hos män är fyra gånger vanligare med övervikt än undervikt. 13 % av alla kvinnor mellan 16-24 år är överviktiga eller feta medan motsvarande siffra för männen är 20 %.

För att angripa det växande problemet med ohälsa är förebyggande insatser av stor betydelse, då det är lättare att förhindra viktuppgång än vad det är att gå ner i vikt. Det förebyggande arbetet bör börja redan i unga år, eftersom levnadsvanorna formas under ungdomsåren och har stor betydelse för den framtida hälsan (Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer Elinder, 2004; Socialstyrelsen, 2009).

### **2.3. Fysisk aktivitet**

Med fysisk aktivitet menar man all rörelse där man använder sina muskler. Genom fysisk aktivitet påverkas ämnesomsättningen, immunförsvaret och skelettet stärks, muskelstyrkan ökar och likaså uthålligheten och balansen. Förutom detta påverkas även hormonsystemet, blodfetterna och blodtrycket positivt (Henriksson, 2004). Att vara fysiskt aktiv minskar risken med hälften för att drabbas av livsstilsrelaterade sjukdomar som till exempel hjärtkärlsjukdomar, typ 2 diabetes och vissa typer av cancersjukdomar (Regeringen, 2005). Man kan nå betydande hälsofrämjande effekter genom att vara fysiskt aktiv, oberoende av viktförändringar. Det är bättre för den fysiska hälsan att vara överviktig och fysiskt aktiv än vad det är att vara normalviktig och fysiskt inaktiv (Ekblom & Nilsson, 2000). Fysisk aktivitet används även som del i behandling av vissa sjukdomar. Förutom de positiva fysiska effekterna så har fysisk aktivitet även positiv påverkan på psyket vad gäller bl.a. humöret, självförtroendet och stresshanteringsförmågan. Regelbundenheten är dock viktig eftersom de goda effekterna av fysisk aktivitet endast varar ett till två dygn. Den största hälsovinsten som fås av att röra på sig får de som är minst vältränade och hälsovinsterna ökar även med tilltagande aktivitet (Socialstyrelsen, 2009; Westerståhl, Barnekow-Bergkvist, Hedberg & Jansson, 2003). Förutom att förebygga övervikt och fetma så är fysisk aktivitet viktigt för att ge ungdomar en optimal utveckling av kropp och intellekt (Ekblom & Nilsson, 2000).

De svenska rekommendationerna gällande fysisk aktivitet är för vuxna minst 30 minuter per dag och för barn och ungdomar minst 60 minuter per dag. Det kan fördelas under dagen i mindre delar och varierar så mycket som möjligt för att ge kroppen optimala möjligheter att utvecklas (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Förutom basaktiviteten på 30-60 minuter per dag kan konditionsträning tre till fem gånger i veckan och styrketräning två till tre gånger i veckan ge ytterligare positiva effekter på den fysiska hälsan (Henriksson, 2004).

## **2.4. Hälsosam kost**

För att uppnå optimal hälsa räcker det dock inte med att bara börja röra på sig, det krävs även kostförändringar. Liksom den fysiska aktiviteten så kan hälsosamma matvanor innebära positiva förändringar på hälsan oavsett om vikten minskar eller ej (Socialstyrelsen, 2009).

Livsmedelsverkets fem kostråd samt dess rekommendationer om fysisk aktivitet är de mest grundläggande för hur en hälsosam livsstil bör se ut. Livsmedelsverkets råd baseras på de nordiska och svenska näringsrekommendationerna och har överförts till rekommenderat intag av specifika livsmedel (Livsmedelsverket, 2009d).

### **2.4.1. Frukt och grönsaker**

Med frukt och grönsaker menas frukt, bär, grönsaker och rotfrukter med undantag av potatis. Livsmedelsverket rekommenderar ett dagligt intag av 500g, varav ena hälften med fördel bör bestå av frukt och bär och andra hälften grönsaker. Hälften av grönsakerna bör dessutom vara av grövre sort, t.ex. rotfrukter. Frukt och grönsaker är goda källor till vitaminer, mineraler och kostfiber samt har en hög näringstäthet men en låg energitäthet (Livsmedelsverket, 2009b).

Vitaminer är ämnen som kroppen inte själv kan tillverka i tillräckliga mängder och som därför är nödvändiga att få i sig via kosten. Vitaminer används i olika processer i ämnesomsättningen, som antioxidanter samt vid tillväxt och underhållning av kroppens vävnader. De tre huvudsakliga fysiologiska funktioner mineraler har är strukturella (till exempel i cellmembran och skelett), reglerande (till exempel vätske- och saltbalans) samt transport av signaler mellan celler och vävnader. Kostfiber är en typ av kolhydrater som inte bryts ner i tunntarmen (till exempel polysackariden cellulosa, onedbrytbara sockerarter (t.ex. oligosackarid) och resistent stärkelse) och som positivt stimulerar den gynnsamma tarmfloran. Genom att kostfiber kan binda vatten så motverkas trög mage och förstoppning. Detta påverkar även magsäckstömningen och blodsockerhöjningen. Ett högt intag av kostfiber medför därmed en lägre risk för att drabbas av sjukdomar såsom hjärtinfarkt, diabetes och olika typer av cancersjukdomar (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006; Nordic Council of Ministers, 2004).

### **2.4.2. Fullkornslivsmedel**

Med fullkornslivsmedel avses spannmålsprodukter som gjorts av hela eller krossade korn, såsom bröd, pasta, ris, flingor och gryn. Livsmedelsverket rekommenderar att man väljer dessa fullkornslivsmedel framför raffinerade, då de likt frukt och grönsaker har ett högt innehåll av kostfiber, vitaminer och mineraler (Livsmedelsverket, 2009c).

### **2.4.3. Fisk**

Fisk och skaldjur är goda källor till omega-3 fettsyror, D-vitamin, jod och selen. Livsmedelsverket rekommenderar ett intag av blandad fet och mager fisk tre gånger i veckan (Livsmedelsverket, 2008).

Omega-3 fettsyror är essentiella fettsyror, vilket betyder att kroppen själv inte kan producera dem och behövs tillföras via kosten. Dessa fettsyror kan hjälpa till att motverka hjärtkärlsjukdomar och vissa typer av cancersjukdomar samt har hälsofrämjande effekter på leder och nervsystem. Vitamin D deltar i benmineraliseringen och reglerar även halterna av kalcium och fosfat i blodet. Ett tillräckligt högt intag av vitamin D kan motverka cancer, autoimmuna sjukdomar, infektioner samt gynna muskelstyrkan. Jod deltar i metabolismen som en viktig del av sköldkörtelhormonerna. Selen är en antioxidant och ingår även i många av kroppens enzymer (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006; Nordic Council of Ministers, 2004).

#### **2.4.4. Matlagningsfett**

Matfetter är den huvudsakliga källan till fett i den nordiska kosten och därför är det viktigt att välja matfett med en god fettsyresammansättning. I mjuka matfetter och oljor finns det mer av de essentiella och omättade fettsyrorerna, jämfört med hårda fetter som innehåller mer mättat fett och transfetter. Genom att välja mjuka matfetter så kan man minska risken för att drabbas av hjärtkärlsjukdomar. Livsmedelsverket rekommenderar därför att man väljer olja eller flytande margarin till matlagningen (Livsmedelsverket, 2009a).

#### **2.4.5. Nyckelhål**

Livsmedelsverkets symbol Nyckelhålet är en livsmedelsmärkning som innebär att livsmedlet innehåller mer fullkorn, mindre renframställda sockerarter (sackaros, fruktos, glukos och hydrolyserad stärkelse), mindre salt samt mindre fett. Livsmedelsverket rekommenderar att man i så stor mån som möjligt väljer livsmedel med denna märkning, då man på detta sätt enkelt kan uppnå hälsosammare matvanor (Livsmedelsverket, 2010c). Livsmedel med den här sortens sammansättning har en högre näringstäthet och en lägre energitäthet än vad andra livsmedel har som innehåller mindre fullkorn, mer renframställda sockerarter, mer salt och mer fett. Livsmedel med en hög sockerhalt innehåller generellt bara ”tomma kalorier”, d.v.s. hög energi men ingen näring. Ett för högt intag av salt kan orsaka högt blodtryck, vilket kan leda till hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och skador på njurarna (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006; Nordic Council of Ministers, 2004).

#### **2.4.6. Intaget av läsk, godis, bakverk, glass och snacks**

Livsmedelsverket rekommenderar att man begränsar det dagliga intaget av renframställda sockerarter och mättat fett till 10E% (energiprocent). Detta beror på att livsmedel som är rika på detta har en hög energitäthet men en låg näringstäthet. För en lågaktiv individ skulle den maximala rekommenderade mängden motsvara följande intag under en hel vecka:

- 1 bulle
- 1 dl glass
- 50 gram choklad
- 50 gram smågodis
- 1 dl chips
- sylt/mos till gröt, köttbullar, blodpudding
- marmelad till två smörgåsar (Livsmedelsverket, 2010e)

### **2.5. Jämförelse mellan rekommendationer och beteende**

I Sverige äter befolkningen alltför lite frukt, grönsaker, fullkorn och fisk jämfört med vad Livsmedelsverket rekommenderar, samtidigt som intaget av söta och feta livsmedel är för högt. Färre än 10 % har idag ett frukt- och grönsaksintag som stämmer överens med Livsmedelsverkets rekommendationer. Intaget av fisk och skaldjur uppgår i genomsnitt till endast 1,4 måltider per vecka. När det handlar om matlagningsfett råder även en viss



förvirring vad gäller produkter och mängd. Man väljer lättare produkter, men istället överdoserar man dem så det blir värre totalt sett (Margetts, Martinez, Saba, Holm & Kearney, 1997). Studier visar dock att fler använder sig av olja eller flytande margarin i matlagningen jämfört med för tio år sedan. Hälften av befolkningen i Norden når heller inte upp till rekommendationerna vad gäller fysisk aktivitet (Nordic Council of Ministers, 2006). De individer vars livsstil skiljer sig mest från rekommendationerna hör vanligen till den lågutbildade och/eller yngre delen av befolkningen (Socialstyrelsen, 2009). Konsumtionen av frukt och grönsaker, fisk och fullkorn tenderar vara mindre hos den yngre delen av befolkningen medan konsumtionen av läsk, godis, bakverk, glass och snacks är högre (Livsmedelsverket, 2010a). Gällande rekommendationerna för fysisk aktivitet så når endast 10-20 % av barn och ungdomar upp till den rekommenderade mängden per dag (Socialstyrelsen, 2009). Hur råden följs skiljer sig även mellan olika åldrar i ungdomen och de största skillnaderna kan ses från 15 års ålder till 17 års ålder (von Post-Skagegård m.fl., 2002). I den yngre ungdomen är det mer vanligt att vara fysiskt aktiv och ha en mer hälsosam kosthållning än i den äldre ungdomen (Lunarstorm Research, 2006; Socialstyrelsen, 2009).

För barn och ungdomar i åldrarna 16-24 år har både vardagsmotionen och föreningsidrotten minskat, medan den organiserade träningen på egen hand, såsom gym, har ökat. Inom den organiserade träningen är det just killar som tränar mest, de tränar 5-6 dagar i veckan eller varje dag. Dock är det totala antalet i relativt lågt i jämförelse med rekommendationerna (Lunarstorm Research, 2006; Socialstyrelsen, 2009; Westerståhl, Barnekow-Bergkvist, Hedberg & Jansson, 2003).

Studier visar att det finns klara skillnader mellan tjejer och killar i åldrarna 11-24 år vad gäller att följa kostrekommendationerna. Tjejer konsumerar mer frukt och grönsaker än vad killar gör och killar konsumerar mer läsk, chips och sötsaker än vad tjejer gör (Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer Elinder, 2004; Socialstyrelsen, 2009; Vereecken, Inchley, Subramanian, Hublet & Maes, 2005). Killar i åldrarna 15-21 år är även mer fysiskt inaktiva än vad tjejerna är (von Post-Skagegård m.fl., 2002).

## **2.6. Uppfattningar, attityder och vad som styr beteende**

En attityd innebär en värdering av, en tanke eller kunskapskomponent om ett attitydobjekt. Objektet kan vara vad som helst, t.ex. en person, ett föremål, en situation eller en tanke. Attityden kan även ses som en beredskap att agera på ett visst sätt gentemot det speciella objektet, där olika komponenter såsom tanke, känsla och intention styr tillsammans. En attityd kan uppfylla olika funktioner såsom förståelse, behovstillfredsställelse, behov att uttrycka värderingar samt att försvara självkänslan (Angelöw & Jonsson, 1990; Berkowitz, 1974; Bohner & Wänke, 2002).

Attityder påverkar även uppfattningar, tankar, andra attityder och beteende. Utan en uppfattning om ett visst objekt kan man inte heller ha en attityd gentemot det. Trots att förhållandet mellan just beteende och attityd är så komplicerat så visar studier att de oftast överensstämmer (Berkowitz, 1974). Det finns dock många olika skillnader mellan beteende och attityd. Den aktuella situationen man befinner sig i kan göra att man inte följer attityden man har. Beteendet kan även styras av olika attityder och den starkaste attityden för tillfället avgör hur man beter sig. Det kan exempelvis gälla tillfällen då man blir bjuden på middag hos någon och de serverar fisk, något man inte alls gillar, men man väljer att äta ändå för att inte verka oförskämd.

Attityder leder till att attitydobjektet generellt sett placeras in i kategorier som ”bra” eller ”dåligt”. Denna värdering sker väldigt fort och utifrån kategoriseringen kan man sedan välja

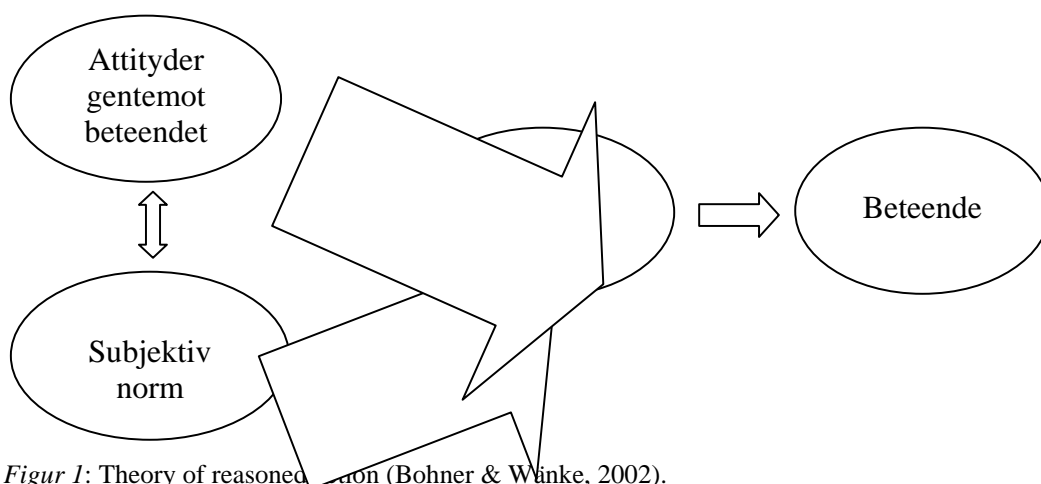
om man ska närma sig eller avlägsna sig från objektet i fråga, d.v.s. det som klassas som bra attraheras man av. Attityder styr även hur ny information tas emot och hanteras. Om den nya överensstämmer med den tidigare attityden så läggs det till och förstärker attityden. Om den nya informationen däremot inte stämmer överrens med den tidigare attityden så kan det medföra en förändring av attityden om informationen är övertygande nog.

Attitydmåtten är också väldigt känsliga för yttre faktorer och är därför opålitliga, man kan inte ens vara säker på ifall de mäter just det de är menade att mäta. Attityder har dessutom inte undersökts tillräckligt i samband med, samtidigt eller på samma nivå som beteendet. Med attityder kan man därför inte fullständigt förutse beteende, utan det kan snarare ske med hjälp av att se till tidigare beteende (Angelöw & Jonsson, 1990; Bohner & Wänke, 2002).

Attityder styrs väldigt mycket av vem man vill vara, d.v.s. identiteten. Oftast styrs det i sin tur av den grupp man tillhör eller människor man umgås mycket med (Socialstyrelsen, 2009). Det i sin tur påverkar väldigt mycket t.ex. hur fysiskt aktiv man är samt vilka livsmedel man väljer att konsumera. Unga personer med stark förmåga att tro på sig själva och positiv attityd tenderar även att vara mer fysiskt aktiva. Intentionen och attityden styr det planerade beteendet (Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2001). När det gäller just frukt- och grönsaksintaget så är det attityden som styr smakpreferensen som styr intaget. Även tillgänglighet är en starkt bidragande faktor (Neumark-Sztainer, Wall, Perry & Story, 2003). Utöver individfaktorer och familjepåverkan så styrs tankar och attityder kring hälsa väldigt mycket av vad samhället säger och vad media har att komma med. Det gäller främst barn och ungdomar vars matvanor och fysiska aktivitet är beroende av skolan och närområdet (Margetts, Martinez, Saba, Holm & Kearney, 1997; Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer Elinder, 2004).

### 2.6.1. Theory of Reasoned Action

För att kunna förstå hur attityder påverkar beteendet kan man använda sig av "Theory of Reasoned Action". Med hjälp av teorin kan man se att attityderna spelar en avgörande roll i bildandet av intention som sedan kan styra beteendet (se Figur 1). Teorin utvecklades av Martin Fishbein och Icek Ajzen 1975 och är företrädaren till "Theory of Planned Behavior".



Figur 1: Theory of reasoned action (Bohner & Wänke, 2002).

De olika delarna i teorin kan förklaras som sådana att:

- Attityder gentemot beteendet innebär summan av uppfattningar och värderingar av ett visst beteende.
- Subjektiv norm innebär influenser av närstående personers attityder och beteenden.
- Intention innebär en sammanvägning av attityderna och subjektiva normen som kan förutsäga beteende (Bohner & Wänke, 2002).

## **2.7. Kunskap och uppfattningar om kost och fysisk aktivitet bland ungdomar**

Undersökningar visar att nästan alla människor, ung som gammal, vet att det är viktigt för hälsan att vara fysiskt aktiv regelbundet och ha en hälsosam kosthållning. Den kunskapen tycks således inte vara någon avgörande faktor för hälsobeteendet (Ekblom & Nilsson, 2000). Däremot tycks det vara svårare för ungdomarna att kunna avgöra vad hälsosamt beteende verkligen innebär (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001; Lunarstorm Research, 2006; Turconi, G. m.fl., 2008). Enligt en italiensk undersökning av ungdomars kunskaper hade endast 8,6 % av deltagarna bra kunskap om vad som är näringsriktig mat (Turconi, G. m.fl., 2008). Det tycks därför finnas ett ökat behov hos målgruppen om mer specifik information gällande hur man översätter rekommendationerna till praktiken, även om generell hälsoinformation också kan spela stor roll, framför allt vid bildning av attityd, som i sin tur styr beteendet (Ekblom & Nilsson, 2000).

Enligt studier anser ungdomar att ”äta hälsosamt” innebär att äta med måtta, balanserat och varierat. Vidare anses hälsosam mat vara sådan som ger kraft och energi och rensar kroppen, medan ohälsosam mat snarare stjäl energi samt tynger ner kropp och själ (O’Dea, J., 2003; Turconi, G. m.fl., 2008). De ansåg dock att mindre mängder onyttig mat inte behövde ha negativa effekter på den fysiska hälsan, så länge den hälsosamma kosten dominerar. Till nyttig mat räknas, enligt ungdomarna, bl.a. frukt och grönsaker, fullkorn samt fettsnåla livsmedel (Buttriss, 1997; Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001). De flesta svenska ungdomar ansåg även sockret vara största boven till fetma (Socialstyrelsen, 2009). Det tycks som att ungdomarna har mer kunskap om vad som är onyttigt än om vad som är nyttigt (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001).

Hos ungdomar kan man även bland könen upptäcka skillnader i kunskaper och uppfattningar om vad som anses vara hälsosamt. Fler tjejer än killar har en stark uppfattning om att det är farligt med för mycket fett och socker, medan fler killar än tjejer anser att olika kemiska tillsatser, såsom olika sötningsmedel, är mer allvarligt (Lunarstorm Research, 2006; Margetts, Martinez, Saba, Holm & Kearney, 1997).

Ungdomarna kan alltså vara medvetna om vad som är viktigt och bra för hälsan, men väljer att inte omsätta det i praktiken. Orsakerna till att inte följa rekommendationerna kan vara att man inte bryr sig, följt av att man inte har tid eller att man anser sig själv ha dålig karaktär (Lunarstorm Research, 2006; Margetts, Martinez, Saba, Holm & Kearney, 1997; Turconi, 2008).

## **2.8. Faktorer som styr hälsobeteendet**

Trots den ökande ohälsan så uppfattar de flesta 16 -24 åringar ändå sitt hälsotillstånd som gott eller mycket gott (Socialstyrelsen, 2009). Detta skulle kunna tolkas som en form av orealistisk optimism. Med orealistisk optimism menas en påverkan på riskuppfattningen där man underskattar chanserna att man kan drabbas av något negativt medan förväntningarna av positiva följder överskattas. Detta kan till exempel bero på att de negativa konsekvenserna av ett riskbeteende ligger för långt fram i tiden. Denna orealistiska optimism kan leda till att man

inte betar sig på ett hälsofrämjande sätt, då man inte bedömer riskerna vara relevanta för en själv (Conner & Armitage, 2002; Shepherd & Raats, 2006).

När man kommer upp i tonåren handlar livet mer om att hitta sin stil, sin identitet och försöka förstå vart man hör hemma. I ungdomsåren ökar även intresset för hur kroppen ser ut. Självbilden och vilka val man gör påverkas mycket av yttre faktorer såsom tid, kompisar, föräldrar, skola, jobb och marknadsföring i media (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001; O'Dea, J., 2003; Vereecken, Inchley, Subramanian, Hublet & Maes, 2005; Videon & Manning, 2003).

Under ungdomen växer självständigheten och man börjar fatta fler och fler beslut på egen hand. Det gäller även besluten om vad man ska äta och hur mycket man ska röra på sig. Många väljer även att flytta hemifrån, för att antingen jobba eller studera (Socialstyrelsen, 2009). I Sverige är det mest vanligt att man efter 18 års ålder flyttar hemifrån och siffran stiger med ökande ålder; vid 21 års ålder har ca hälften flyttat hemifrån (Statistiska centralbyrån, 2009). De drastiska förändringarna av miljö, umgänge och resurser som ofta följer med utflyttandet påverkar det hälsorelaterade beteendet, i negativ riktning (Wengreen & Moncur, 2009). Studier visar även att ungdomar äter nyttigare hemma tillsammans med familjen än vad de gör tillsammans med kompisar, eftersom det ungdomar emellan är ”coolare” att äta onyttigt. Allt detta leder till att detta är en kritisk period då viktuppgång är vanligt (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001).

Man har kunnat se en minskad nivå av fysisk aktivitet, vilket kan bero på en brist av positiva upplevelser gällande fysisk aktivitet hos ungdomarna. 1995 kunde man mäta en mindre positiv attityd till idrott än vad man kunde mäta 20 år tidigare, Framför allt spontanidrotten har minskat bland ungdomar, vilket beror till stor del på minskad tillgänglighet i vardagen, på grund av bl.a. mindre ytor att röra sig på och ökade kommunikationsmöjligheter. De barn och ungdomar som inte är aktiva i någon form av organiserad träning riskerar att bli mer och mer inaktiva när spontanidrotten minskar (Ekblom & Nilsson, 2000). Skolidrotten kan spela en stor roll för att väcka intresse och inspiration för den fysiska aktiviteten så att ungdomarna kan, när skolan tar slut, fortsätta vara fysiskt aktiva (Ekblom & Nilsson, 2000; Westerståhl, Barnekow-Bergkvist, Hedberg & Jansson, 2003).

Man kan även urskilja skillnader mellan könen vad gäller ungdomars hälsobeteende. Skillnaderna formas utav bl.a. estetiska kroppsideal (Socialstyrelsen, 2009). Kvinnor har ett starkare hälsotänk när de väljer vad de ska äta, då de har mer kunskap och tar lättare till sig utav råd och rekommendationer. Kvinnor oroar sig i högre grad än männen över hur maten påverkar kroppen och då framför allt vikten. De väljer därför oftast mer ”lätt” och ”kvinnlig” mat medan män väljer att äta mer ”kraftig” och ”manlig” mat och äter mer för njutningens och energins skull. Studier visar även att männen identifierar sig med vad de äter, medan kvinnor identifierar sig med vad de inte äter (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001; Fagerli & Wandel, 1999; Rozin, Fischler, Imada, Sarubin & Wrzesniewski, 1999; von Bothmer & Fridlund, 2005).

### **3. Syfte**

Att undersöka uppfattningar och attityder kring kost och fysisk aktivitet hos en grupp elever som läser sista året på gymnasiet.

- Vad anser eleverna vara hälsosamt, beträffande kost och fysisk aktivitet?
- Hur förhåller elevernas uppfattningar sig till Livsmedelsverkets fem kostråd och rekommendationer om fysisk aktivitet?
- Hur ser sambandet mellan ungdomarnas uppfattningar och attityder kring kost och fysisk aktivitet ut?
- Finns det skillnader mellan tjejernas och killarnas uppfattningar och attityder kring kost och fysisk aktivitet?

## **4. Metod**

### **4.1. Urval**

Vår målgrupp var ungdomar som går sitt sista år i gymnasiet. Det totala antalet gymnasieelever i Sverige, som läste sista året under läsåret 09/10, var 120296 (Skolverket, 2010a & Skolverket, 2010b). Vi begränsade oss därmed till gymnasieskolor i Göteborgsområdet, på grund av begränsningar i tid och resurser. Under läsåret 09/10 var det totala antalet gymnasieelever i Göteborg, som läste sista året, 7067 st.

Urvalet var till en början slumpvist eftersom vi inte var intresserade av att jämföra resultaten mellan olika skolor eller program. Vi kontaktade rektorerna på respektive skola via telefon och/eller e-post men då responsen vi fick var negativ så fortsatte vi att kontakta rektorer och även idrottslärare tills samtliga gymnasieskolor i Göteborgsområdet hade kontaktats (Göteborgs Stad, 2010). Av de 47 gymnasieskolor som kontaktades så fick vi positivt svar från fyra idrottslärare på tre olika gymnasieskolor. Vi kunde därmed utföra vår enkätundersökning i sex klasser med blandade inriktningar.

### **4.2. Enkätutformning**

En enkätundersökning är en kvantitativ metod att samla information om en målgrupp, i form av ett frågeformulär. Med denna metod ges möjlighet att få information om ett stort antal variabler, eller stor mängd information om ett fåtal variabler. Enkätundersökningen ger dessutom möjlighet till att få en generell och jämförbar bild av hur problemet ser ut (Patel & Davidson, 2003).

Vi valde att utforma enkäten med endast fasta svarsalternativ, med undantag för en fråga, för att enkelt kunna urskilja samband mellan resultaten. Vi ville framför allt kunna urskilja samband mellan deltagarnas attityd till hälsosamt beteende och deras uppfattningar om vad ett hälsosamt beteende innebär gällande kost och fysisk aktivitet. Vid utformningen av enkäten utgick vi ifrån Livsmedelsverkets fem kostråd (Livsmedelsverket, 2010b) samt rekommendationer om fysisk aktivitet, då vi ansåg dessa rekommendationer vara de mest grundläggande för hur en hälsosam livsstil bör se ut. Enkätfrågorna utformades för att ta reda på elevernas attityder till kost och fysisk aktivitet, samt deras uppfattningar om vad en hälsosam kosthållning och fysisk aktivitetsnivå innebär (se bilaga).

En pilotundersökning genomfördes, för att pröva om vår enkät kunde tas väl emot hos målgruppen. Detta är en teknik för att testa metoden och som utförs i liten skala hos målgruppen (Patel & Davidson, 2003). Två enkäter besvarades, varav den ena besvarades av en person i samma ålder som målgruppen medan den andra var något äldre (24 år). Enkäterna besvarades utan några problem eller anmärkningar. De båda besvaranden tyckte formuleringarna av frågorna var tydliga och vi kunde inte upptäcka att de hade några svårigheter att besvara enkäten på ett korrekt sätt.

### **4.3. Genomförande**

Vi fick tillstånd av idrottslärarna i respektive skola att ta 15 minuter av en lektion i anspråk till att genomföra vår enkätundersökning. Enkäterna delades ut vid sex olika tillfällen. Vid varje tillfälle började vi med en kort presentation, följt av poängtering att deltagandet i enkätundersökningen var helt och hållet frivilligt och anonymt, men att deras svar var av stor betydelse för oss. Vi bad dem även att fråga oss om det var någon fråga som var oklar. Därefter delades enkäterna ut. Tiden vi hade till godo räckte gott och väl för eleverna att

besvara enkäten. Bortfallet räknades ut på plats och genom att vi kunde närvara vid själva utdelningen så kunde även bortfallet hållas till ett minimum (Dahmström, 2000).

När insamlingen av data var färdig kodade vi svarsalternativen och analyserade därefter de olika svaren i SPSS Statistics 17.0 (SPSS Inc.), ett datorprogram som används för statistisk bearbetning och analys (Wahlgren, 2008). För att försäkra oss om så korrekta resultat som möjligt så var vi extra noggranna med kodningarna och inmatningen av data. Vi hade även en öppen fråga vars svar analyserades manuellt och kategoriserades genom att dela upp de olika svaren efter specifika ämnen (t.ex. socker, fett, alkohol) och specifika livsmedel (t.ex. läsk, godis, snabbmat).

#### **4.4. Forskningsetiska principer**

Genom att vi informerade deltagarna om undersökningens syfte så har informationskravet uppfyllts. Samtyckeskravet har uppfyllts genom att lärarna godkände att vi fick genomföra undersökningen i deras klasser. Kravet uppfylldes även genom att deltagandet var frivilligt och eleverna själva fick välja om de ville delta. Då alla deltagare var över 15 år behövdes inget ytterligare godkännande från deras föräldrar. Slutligen var deltagandet anonymt och de insamlade uppgifterna har endast använts till denna undersökning, vilket leder till att även konfidentialitets- och nyttjandekraven uppfyllts (Vetenskapsrådet, 2002).

## 5. Resultat

Vi kunde utföra enkätstudien på tre olika gymnasieskolor, totalt 108 elever med blandade inriktningar. Vi fick in 106 besvarade enkäter vilket gav oss en svarsfrekvens på 98 %. Det externa bortfallet berodde på ovilja att delta i undersökningen. Av de besvarade enkäterna är 50 ifyllda av flickor och 56 av pojkar (se Tabell 1).

Tabell 1: Fördelning av deltagarna i enkätundersökningen (n=106).

|  | <b>Antal flickor</b> | <b>Antal pojkar</b> | <b>Totalantal deltagare</b> |
|--|----------------------|---------------------|-----------------------------|
| <b>Naturvetenskaplig inriktning</b>    | 20                   | 22                  | 42                          |
| <b>Samhällsvetenskaplig inriktning</b> | 24                   | 12                  | 36                          |
| <b>Teknisk inriktning</b>              | -                    | 20                  | 20                          |
| <b>Inriktning handel/turism</b>        | 6                    | 2                   | 8                           |
| <b>Totalt</b>                          | 50                   | 56                  | 106                         |

Ett visst internt bortfall kan också ses på vissa frågor (se Tabell 2), då deltagarna antingen valt att inte besvara just den frågan, valt fler alternativ än angivet eller hittat på egna svarsalternativ. Se bilaga för respektive enkätfrågas nummer.

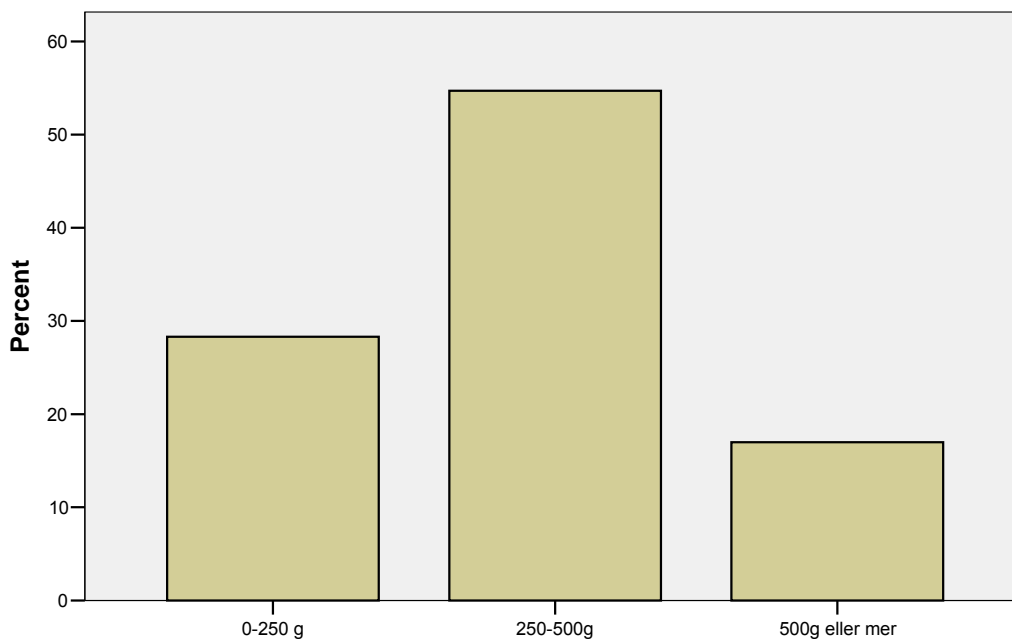
Tabell 2: Internt bortfall för respektive enkätfråga.

| <b>Fråga (nr)</b> | <b>Internt bortfall (antal)</b> |
|-------------------|---------------------------------|
| 1.                | -                               |
| 2.                | -                               |
| 3.                | -                               |
| 4.                | -                               |
| 5.                | 5                               |
| 6.                | 1                               |
| 7.                | 1                               |
| 8.                | 1                               |
| 9.                | 1                               |
| 10 a.             | 1                               |
| 10 b.             | 1                               |
| 10 c.             | 2                               |
| 10 d.             | 1                               |

### 5.1. Uppfattningar om frukt och grönsaksintag per dag

Vid frågan om hur mycket frukt och grönsaker de anser vara lämpligt att äta varje dag för att kunna upprätthålla en god hälsa svarar majoriteten av de tillfrågade 250-500g (se Figur 2). Endast 17 % av de tillfrågade har en uppfattning som överensstämmer med Livsmedelsverkets rekommendationer, d.v.s. minst 500g frukt- och grönsaker per dag.



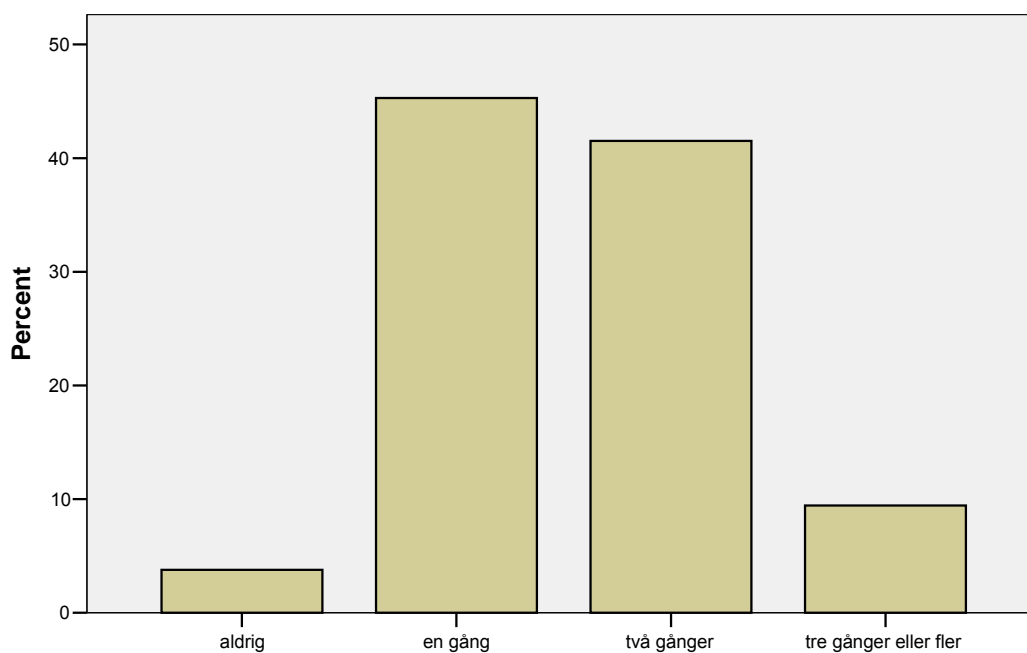


Figur 2: Uppfattningar om frukt och grönsaksintag per dag (n=106).

Gällande uppfattningen om vad som är en lämplig mängd frukt och grönsaker per dag så var tjejernas uppskattade mängd större än killarnas. Fler killar än tjejer väljer alternativet 0-250g (41 % av alla killar respektive 14 % av alla tjejer). Fler tjejer än killar svarar 250-500g per dag (64 % av alla tjejer respektive 46 % av alla killar) och även 500g eller mer per dag (22 % av alla tjejer respektive 13 % av alla killar).

## 5.2. Uppfattningar om fiskintag per vecka

Vid frågan om hur många gånger per vecka de anser det vara lämpligt att äta fisk för att kunna upprätthålla en god hälsa svarar de allra flesta en eller två gånger per vecka (87 %) (se Figur 3). Endast 9 % av de tillfrågade har en uppfattning som överensstämmer med Livsmedelsverkets rekommendationer, d.v.s. tre gånger fisk i veckan.



Figur 3: Uppfattningar om fiskintag per vecka (n=106).

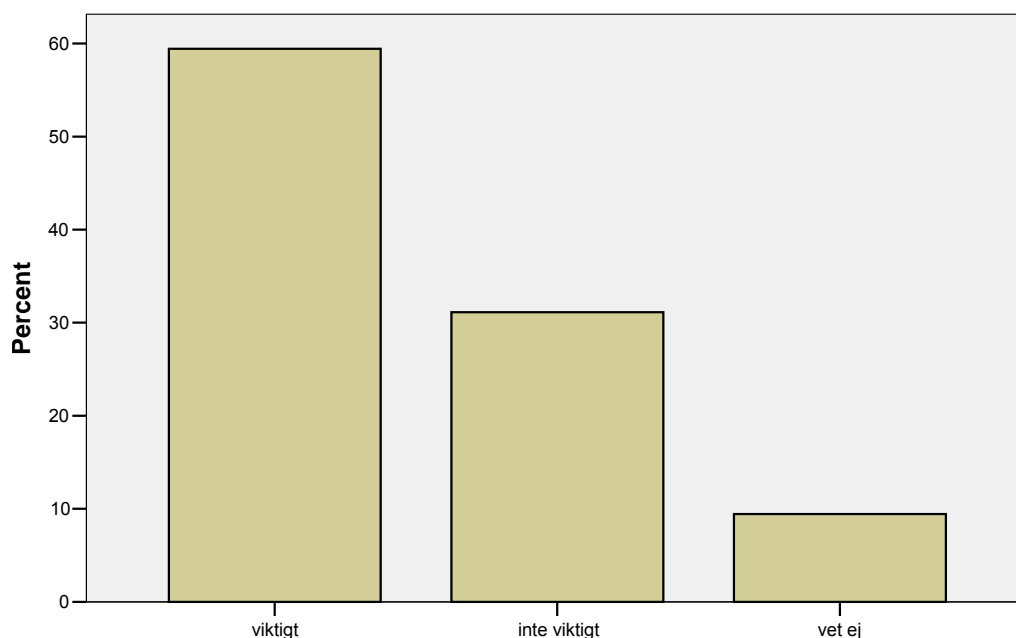
Tjejerna har en uppfattning om högre fiskintag per vecka än vad killarna har. Ingen av tjejerna väljer alternativet ”aldrig” medan 7 % av killarna väljer det. Över hälften (55 %) av killarna väljer alternativet ”en gång” och över hälften (56 %) av tjejerna väljer alternativet ”två gånger”. Aningen fler tjejer än killar väljer alternativet ”tre gånger eller fler” även om skillnaden är marginell.

### 5.3. Uppfattningar om matfett vid matlagning

Vid frågan om vilket matlagningsfett de anser vara mest lämpligt att använda som del i en hälsosam kost, svarar de flesta att olja är det mest lämpliga alternativet (65 %) och flytande margarin kommer på andra plats (27 %). 9 % av de tillfrågade väljer alternativet ”inget alls”. Inga större skillnader kan ses mellan tjejer och killar.

### 5.4. Uppfattningar om fullkornslivsmedel

Vid frågan om huruvida de anser det vara viktigt eller ej att välja fullkornslivsmedel för att kunna upprätthålla en god hälsa svarar fler än hälften av de tillfrågade att det är viktigt (se Figur 4).

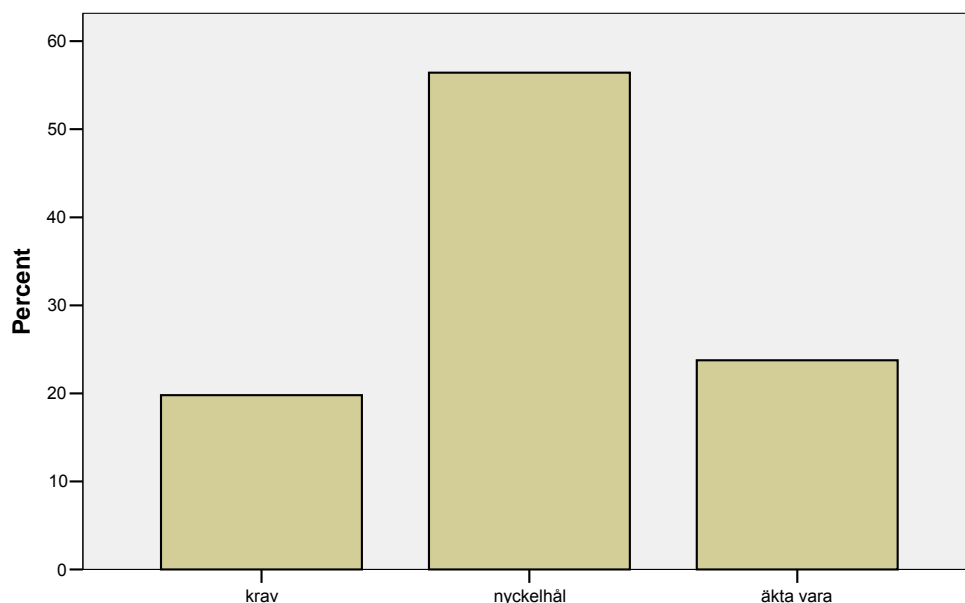


Figur 4: Uppfattningar om betydelsen av fullkornslivsmedel (n=106).

Betydligt fler tjejer (74 % av tjejerna) än killar (46 % av killarna) har uppfattningen att fullkorn är viktigt.

### 5.5. Uppfattningar om livsmedelsmärkningar

Vid frågan om vilken livsmedelsmärkning de anser representera hälsosam mat bäst svarar fler än hälften av de tillfrågade (56 %) Nyckelhålet medan en fjärdedel av de tillfrågade väljer alternativet Äkta vara och en femtedel väljer alternativet KRAV (se Figur 5). Inga betydande skillnader kan urskiljas mellan tjejer och killar.



Figur 5: Uppfattningar om hälsosam livsmedelsmärkning (n=101).

## 5.6. Uppfattningar om mat eller dryck som bör undvikas eller begränsas

Vid frågan om de anser det finnas någon typ av mat eller dryck som man bör undvika eller begränsa intaget av på grund av att det kan skada den fysiska hälsan, svarar en klar majoritet Ja (90 %). Det är huvudsakligen killar som svarar Nej på denna fråga (18 % av killarna respektive 2 % av tjejerna).

De specifika ämnen som de tillfrågade främst anser att man bör undvika eller begränsa intaget av är socker, fett och alkohol. Samma person kan ha uppgett flera specifika ämnen som bör undvikas eller begränsas. Tjejerna anser i större grad än killarna att socker bör undvikas eller begränsas, medan det är marginella skillnader mellan könen gällande de övriga specifika ämnena (se Tabell 3).

Tabell 3: Uppfattningar om specifika ämnen vars intag bör begränsas eller undvikas (n=94).

| Specifika ämnen | Antal flickor | Antal killar |
|-----------------|---------------|--------------|
| Socker          | 19            | 9            |
| Fett            | 13            | 12           |
| Salt            | 2             | 2            |
| Kolhydrater     | -             | 2            |
| Alkohol         | 14            | 16           |
| Tillsatser      | 5             | 7            |

De specifika livsmedel som de tillfrågade främst anser bör undvikas eller begränsas är läsk, skräpmat/snabbmat och sötsaker (se Tabell 4). Samma person kan ha uppgett flera specifika livsmedel som bör undvikas eller begränsas. Resultaten visar att fler tjejer än killar anser att man bör undvika eller begränsa intaget av något specifikt livsmedel.

Tabell 4: Uppfattningar om specifika livsmedel vars intag bör begränsas eller undvikas (n=94).

| Specifika livsmedel             | Antal flickor | Antal pojkar |
|---------------------------------|---------------|--------------|
| Sötsaker (godis, bakelser m.m.) | 9             | 4            |
| Skräpmat/snabbmat               | 11            | 8            |
| Läsk/energidryck                | 31            | 20           |
| Kaffe                           | 5             | 1            |
| Vitt mjöl                       | 1             | -            |
| Snacks                          | 3             | 3            |
| Öl                              | 2             | 1            |

De som svarar Nej på denna fråga motiverar sitt svar med att de inte bryr sig alternativt prioriterar smaken framför hur hälsosamt det är. De menar även att det inte finns något specifikt som man bör undvika eller begränsa, utan att man istället kan äta allt med måtta.

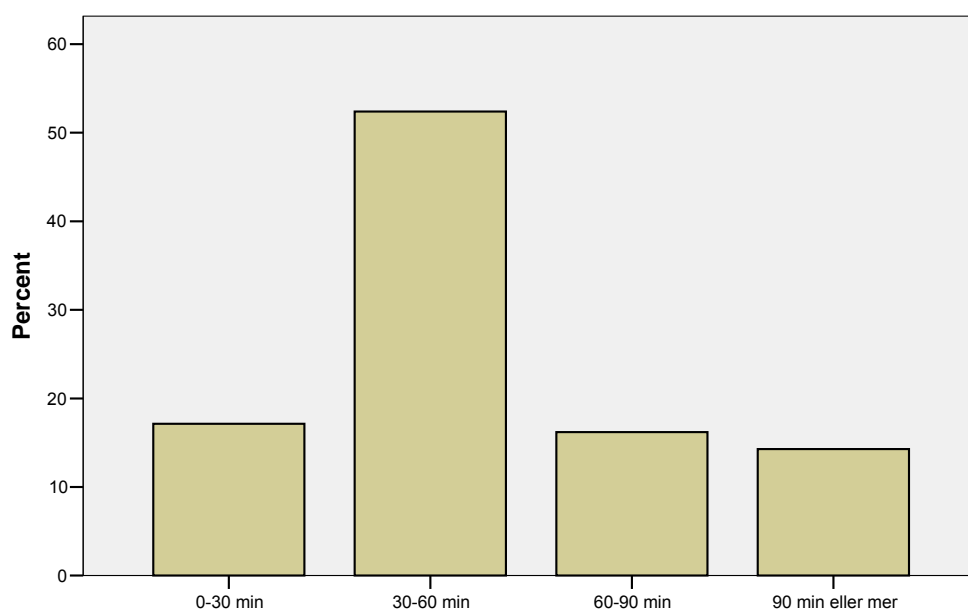
”Allt gött é gött!” (Pojke, 19 år)

### 5.7. Uppfattningar om mängd av läsk, godis, bakverk, glass och snacks

Vid frågan om vad de anser om den föreslagna mängden läsk, godis, bakverk, glass och snacks per vecka för en lågaktiv individ (för föreslagen mängd, se sida 7), svarar en stor del (48 %) av de tillfrågade att mängden är lagom. 13 % anser dock denna mängd vara för liten. Fler tjejer än killar (48 % av tjejerna respektive 31 % av killarna) anser mängden vara för stor, medan fler killar än tjejer (20 % av killarna respektive 6 % av tjejerna) anser mängden vara för liten.

### 5.8. Uppfattningar om mängd fysisk aktivitet per dag

Vid frågan om hur länge de anser det vara passande att vara fysiskt aktiv per dag för att kunna upprätthålla en god hälsa, svarar fler än hälften 30-60 minuter. Av de tillfrågade så svarar 17 % 0-30 minuter, vilket motsvarar en lägre mängd än den som Livsmedelsverket rekommenderar (se Figur 6).



Figur 6: Uppfattningar om mängd fysisk aktivitet per dag (n=105).

Fler killar än tjejer (20 % av killarna respektive 14 % av tjejerna) har uppfattningen att 0-30 minuters fysisk aktivitet är tillräcklig, vilket är en lägre mängd än vad Livsmedelsverket

rekommenderar. Samtidigt anser fler killar än tjejer (18 % av killarna respektive 10 % av tjejerna) att 90 minuter fysisk aktivitet eller mer är en lämplig mängd.

### **5.9. Uppfattningar om intensiv träning**

Vid frågan om de anser att intensiv träning två till tre gånger i veckan skulle kunna främja den fysiska hälsan ytterligare, svarar en klar majoritet Ja (92 %). Ingen betydande skillnad kan urskiljas mellan tjejer och killar.

### **5.10. Olika åsikter om hälsa**

Vid påståendet att det är viktigt att ha en god hälsa svarar majoriteten av deltagarna (77 %) att de instämmer helt. 1 % instämmer inte. Fler tjejer än killar (80 % av tjejerna respektive 75 % av killarna) instämmer helt med påståendet.

Vid påståendet att det är bra för hälsan att röra på sig varje dag svarar majoriteten av deltagarna (84 %) att de instämmer helt. 1 % instämmer inte. Fler tjejer än killar (92 % av tjejerna respektive 77 % av killarna) instämmer helt med påståendet.

Vid påståendet att det är viktigt att äta hälsosamt för att kroppen ska må bra så svarar fler än hälften av deltagarna (56 %) att de instämmer helt. 3 % instämmer inte. Fler tjejer än killar (65 % av tjejerna respektive 48 % av killarna) instämmer helt med påståendet.

Vid påståendet att om man inte tar hand om sin fysiska hälsa idag så kan det få negativa konsekvenser i framtiden svarar majoriteten av deltagarna (77 %) att de instämmer helt. 2 % instämmer inte och lika många svarar att de inte vet. Fler tjejer än killar (84 % av tjejerna respektive 71 % av killarna) instämmer helt med påståendet.

### **5.11. Samband mellan svaren**

Det var av intresse att undersöka vad det finns för samband mellan deltagarnas attityder gentemot ett hälsosamt beteende och deras uppfattningar om vad det egentligen innebär. Följande samband kunde urskiljas:

- Av de deltagare som svarar att de instämmer helt med påståendet ”att röra på sig varje dag är bra för hälsan” så svarar 13 % att de anser 0-30 min vara lämplig mängd fysisk aktivitet per dag.
- Av de deltagare som svarar att de instämmer helt med påståendet ”för att kroppen ska må bra så är det viktigt att äta hälsosamt” så har en dryg fjärdedel (28 %) även uppfattningar om ett frukt- och grönsaksintag per dag som överensstämmer med Livsmedelsverkets rekommendationer.
- Av de deltagare som svarar att de instämmer helt med påståendet ”för att kroppen ska må bra så är det viktigt att äta hälsosamt” så har 12 % även en uppfattning om ett fiskintag per vecka som överensstämmer med Livsmedelsverkets rekommendationer.
- Av de deltagare som svarar att de instämmer helt med påståendet ”för att kroppen ska må bra så är det viktigt att äta hälsosamt” så har en femtedel uppfattningen av att det inte är viktigt att välja fullkornslivsmedel.
- Av de deltagare som svarar att de instämmer helt med påståendet ”för att kroppen ska må bra så är det viktigt att äta hälsosamt” så svarar 9 % att den föreslagna mängden av läsk, godis, bakverk, glass och snacks är för liten för en lågaktiv individ.

Vidare fanns det funderingar över huruvida eleverna kompenserar ett svar som inte stämmer överens med rekommendationerna med ett annat som stämmer. Exempelvis innehåller både

fullkornslivsmedel och frukt och grönsaker fiber, vitaminer och mineraler så därmed skulle man kunna kompensera ett lågt intag av det ena med ett högt intag av det andra. Följande samband kan urskiljas mellan de frågor man skulle kunna kompensera för:

- Av de deltagare som svarar att de inte anser det vara viktigt att välja fullkornslivsmedel så har de allra flesta (91 %) även en uppfattning om ett frukt- och grönsaksintag per dag som är lägre än den mängd Livsmedelsverket rekommenderar.
- Av de deltagare som inte väljer vare sig olja eller flytande margarin som mest lämpligt matfett har majoriteten (80 %) även en uppfattning om ett fiskintag per vecka som är lägre än den mängd Livsmedelsverket rekommenderar.
- Av de deltagare som svarar att den föreslagna mängden läsk, godis, bakverk, glass och snacks är för liten så svarar en femtedel även att 0-30 minuter fysisk aktivitet per dag är lämplig mängd.

## 6. Diskussion

### 6.1. Metoddiskussion

#### 6.1.1. Urval

Gällande urvalet så var det svårare än vi trodde att få tag i skolor som ville delta i undersökningen. Vi tog först kontakt med rektorerna, men då vi endast fick negativ respons så kontaktade vi även idrottslärarna. De var mer positiva till att delta och hade vi från början gjort på detta sätt så hade vi kanske kunnat få tag i fler deltagare snabbare.

Olika ramfaktorer såsom tid och ekonomi kan ha påverkat studien på olika vis. Det faktum att vi endast hade tio veckor på oss att genomföra studien samt 15 minuter per tillfälle att genomföra enkätundersökningen på kan exempelvis ha påverkat urvalet. Vidare hade vi inte ekonomisk möjlighet till att resa landet runt för att dela ut enkäterna, eller att trycka upp så många enkäter så att alla gymnasieelever i Sverige, eller ens alla i Göteborgsområdet, kunde delta i vår studie.

Med vår undersökning kan man således inte dra generella slutsatser om uppfattningarna och attityderna kring kost och fysisk aktivitet hos gymnasieelever eller ungdomar som helhet, men däremot kan resultaten ge uppslag för lokala åtgärder.

#### 6.1.2. Validitet och reliabilitet

När man genomför en undersökning är det av stor betydelse att veta att man har god validitet och reliabilitet. Validitet innebär att man har undersökt det man hade för avsikt att undersöka och reliabilitet innebär att undersökningen skett på ett tillförlitligt sätt (Patel & Davidson, 2003).

Vi valde att använda oss av enkät som metod då vi först och främst var intresserad av hela målgruppens uppfattningar om hälsa och inte endast de hos ett fåtal elever. Genom en enkätundersökning ges varje individ möjlighet att ge uttryck till sin individuella åsikt, med minimal påverkan från utsidan. Genom att använda enkäter som metod så kan man även nå många individer och på så vis ges möjlighet att få reda på hela spridningen. Med hjälp av en enkät fås även direkta och tydliga svar, jämfört med vid t.ex. en intervju då frågan efteråt kan förbli delvis obesvarad.

Vår avsikt var att undersöka gymnasieelevers uppfattningar och attityder om kost och fysisk aktivitet. Det är dock viktigt att vara medveten om att attityder är en färskvara och att det är mycket som kan påverka dem. Elevernas uppfattningar och attityder vid mätningstillfället behöver inte överensstämja med deras uppfattningar och attityder dagen efter. Därför kan vi endast räkna med att resultaten har en god validitet för just den dagen och just det tillfället. Även vår närvaro kan ha påverkat deltagarnas svar på olika sätt trots att vi försökte ge så lite påverkbar information som möjligt samt hålla låg profil. Att vi presenterade oss som kost- och friskvårdsstuderande kan till exempel ha lett till att eleverna svarade vad de trodde vi ville höra istället för att utgå ifrån sina egentliga uppfattningar och attityder. Det kan även finnas en risk att eleverna besvarat enkätfrågorna utifrån sitt beteende trots att vi flera gånger poängterade att det endast handlar om deras uppfattningar och attityder (Dahmström, 2000).

Vi upptäckte i efterhand att ett par av svarsalternativen hade kunnat förtydligas ytterligare. Det gäller fråga nummer ett och sju där intervallen skulle kunna uppfattas som överlappande. Istället hade svarsalternativen till fråga ett exempelvis kunnat utformas till ”mindre än 250g”,

”250-500g” och ”mer än 500g” samt till fråga sju ”mindre än 30 minuter”, ”30-60 minuter” och ”60 minuter eller mer”. Vi anser dock att detta påverkat resultaten minimalt då deltagarna ändå kunnat ta ställning till svarsalternativen utefter sina uppfattningar. Om en elev exempelvis hade uppfattningen att exakt 500g frukt och grönsaker per dag är lagom så har han/hon genom svarsalternativen kunnat ta ställning till om en mängd under 500g är acceptabelt eller om en mängd över 500g är att föredra.

Med en enkät som undersökningsmetod så är det svårt att förutspå tillförlitligheten. För att öka tillförlitligheten kan man genom exempelvis intervjuer eller fokusgrupper bestyrka svaren man fått från enkätundersökningen. Man hade även kunnat skicka ut enkäten till fler skolor och på så sätt få in fler svar. I och med att vi endast använde oss av en enkät som metod för att uppnå våra resultat, så var det av stor vikt att vi försäkrade oss om att enkäten skulle ge de svar vi sökte. Detta försäkrade vi oss om genom att vara noggranna med frågornas utformning och deras instruktioner - vi hade exempelvis bilder på hur 100 g frukt eller grönsaker kunde se ut och på så vis ökade chanserna att eleverna kunde svara korrekt. Genom vår pilotstudie kunde vi även bekräfta att frågorna var lätta att besvara och inte missförstods (Patel & Davidson, 2003).

## 6.2 Resultatdiskussion

Svarsfrekvensen vi fick var hög sett till studiens totala antal deltagare, men om man jämför deltagarna i vår studie med antalet gymnasieelever i samma årskurs i hela Göteborg eller hela Sverige så kan man se att generella slutsatser inte kan dras för målgruppen vi undersökt. Om man jämför antalet deltagare i vår studie med det totala antalet gymnasieelever i samma årskurs i Göteborg får man en svarsfrekvens på endast 1,5 %. Om man också jämför det med det totala antalet gymnasieelever i samma årskurs i hela Sverige får man en svarsfrekvens på 0,09 % (Skolverket, 2010a & Skolverket, 2010b).

Tidigare studier som behandlat beteende kring kost och fysisk aktivitet visar på att det är en rätt liten del av svenska befolkningen, och framför allt ungdomar, som når upp till rekommendationerna. I vår undersökning behandlas dock uppfattningar och attityder som i sin tur styr beteende (för samband, se ”Theory of Reasoned Action” på sida 10). Då vi inte undersökt ungdomarnas beteende kan inte klara jämförelser dras mellan vår studie och tidigare forskning om beteende, utan man kan endast med hjälp av resultaten dra paralleller till hur dessa uppfattningar kan ha betydelse i hur beteendet gällande kostråden ser ut idag (Bohner & Wänke, 2002).

I vår undersökning kunde vi se att majoriteten av ungdomarna hade uppfattningar som inte överensstämmer med rekommendationerna, gällande frukt- och grönsaksintag, fiskintag samt mängd fysisk aktivitet per dag. Det var även en stor del av deltagarna som inte ansåg fullkorn vara viktigt samt att den föreslagna mängden av läsk, godis, bakverk, glass och snacks var för liten. Deras uppfattning om livsmedelsmärkning och matfett stämde dock till största delen överens med Livsmedelsverkets rekommendationer och de flesta ansåg även fett och socker vara största orsaker till ohälsa och intaget av dem bör begränsas eller undvikas. Dessa resultat kan bero på brist på kunskap, alternativt att ungdomarna har kunskap men inte håller med rekommendationerna. Vi finner det mycket intressant att ungdomarnas uppfattningar om just fett och socker överensstämmer med råden. Tidigare forskning har visat att ungdomar har mer kunskap om vad som är ohälsosamt än om vad som är hälsosamt, vilket man alltså kan se tendenser till även i vår studie (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001). Dock uppgav flera ungdomar i undersökningen att de hade uppfattningen om att man kan äta utav allt, bara det är med måtta. Även detta överensstämmer med tidigare forskning om vad ungdomarna anser vara hälsosamt (O’Dea, J., 2003; Turconi, G. m.fl., 2008).



Attityderna till ett hälsosamt beteende var av majoriteten av deltagarna i undersökningen positiva, men av resultaten från undersökningen kan man utläsa avgörande skillnader mellan målgruppens uppfattningar kring kost och fysisk aktivitet och Livsmedelsverkets rekommendationer. Att de flesta ungdomar har en positiv attityd till hälsa, men inte vet hur de ska kunna omsätta det i praktiken har även tidigare studier kunnat visa (Ekblom & Nilsson, 2000). Vid jämförelse av resultaten om uppfattningarna kring fysisk aktivitet och en god kosthållning kunde man se att fler ansåg det vara viktigare för den fysiska hälsan med fysisk aktivitet än med en god kosthållning. Även om uppfattningarna överensstämde i högre grad med rekommendationerna hos de deltagare som instämde helt med påståendena kring vad som är hälsosamt än hos det totala antalet deltagare, så var siffrorna ändå anmärkningsvärda hos samtliga deltagare.

En stor del av deltagarnas uppfattningar stämde inte överens med vad Livsmedelsverket rekommenderar. Trots det instämde de flesta helt med påståendet ”om man inte tar hand om sin fysiska hälsa idag så kan det få negativa konsekvenser i framtiden”. Det skulle kunna bero på att man underskattar de goda effekterna av en god kosthållning och fysisk aktivitet. Det kan ytterligare bero på att de tänkbara negativa konsekvenserna på den fysiska hälsan p.g.a. en dålig kosthållning och fysisk inaktivitet ligger för långt fram i tiden för att man ska kunna relatera dem till sig själv (Conner & Armitage, 2002; Shepherd & Raats, 2006).

Olika samband kunde ses mellan svaren på frågorna om:

- Frukt- och grönsaksintaget och betydelsen av fullkornslivsmedel.
- Fiskintaget och valet av matfett.
- Intensiv träning och mängd läsk, godis, bakverk, glass och snacks (för samband mellan svaren, se punkt 5.11.).

Man kunde se att uppfattningarna inte kompenserade varandra - om man exempelvis hade en uppfattning om ett fiskintag per vecka som inte stämmer överens med vad Livsmedelsverket rekommenderar så hade man inte heller en uppfattning om att olja exempelvis är ett bra val av matfett. Valet av jämförelse mellan de olika svaren berodde på att det fanns ett intresse av att se ifall deltagarna väljer mer utav det ena för att kompensera för det andra, till exempel vid frågorna om fiskintaget och valet av matfett då både fisk och olja innehåller essentiella fettsyror. Resultaten visar dock att så inte är fallet. De personer som hade en uppfattning som inte stämde överens med Livsmedelsverkets rekommendationer om den ena frågan, kompenserade inte genom att ange ett hälsosammare alternativ på den andra. Samband mellan resultaten kring fysisk aktivitet kunde också ses, på så vis att fler hade uppfattningen om att intensiv träning är hälsofrämjande medan uppfattningen om mängden fysisk aktivitet per dag inte stämmer överens med rekommendationerna. Tidigare studier visar att vardagsaktiviteten minskat hos ungdomar medan den organiserade träningen ökat. (Lunarstorm Research, 2006; Socialstyrelsen, 2009; Westerstahl, Barnekow-Bergkvist, Hedberg & Jansson, 2003). Detta skulle man kunna dra paralleller med vårt resultat, på så vis att ungdomarna tycks anse det mer hälsofrämjande med några gånger mer intensiv träning i veckan jämfört med lite fysisk aktivitet varje dag.

I studien kunde skillnader mellan tjejernas och killarnas uppfattningar om vad som är hälsosamt urskiljas. Tjejerna hade uppfattningar om ett högre frukt- och grönsaksintag, högre fiskintag, lägre intag av fett och socker, högre mängd fysisk aktivitet samt ansåg att ett intag av fullkornslivsmedel var viktigare än vad killarna gjorde. Dessa resultat visas även i tidigare forskning som säger att tjejer tycks vara mer hälsomedvetna än killar är (Fagerli & Wandel, 1999; Rozin, Fischler, Imada, Sarubin & Wrzesniewski, 1999; von Bothmer & Fridlund, 2005; Socialstyrelsen, 2009).

Deltagarnas svar kan bero på olika faktorer såsom att kunskapen inom ämnet är för lågt, attityderna gentemot beteendet är inte tillräckligt starka för att påverka uppfattningarna om vad som är hälsosamt eller att man påverkas av kognitiv dissonans. Med kognitiv dissonans menas att olika kognitioner står i konflikt med varandra. Detta upplevs som obehagligt och då strävar man efter att ändra en av kognitionerna för att de bättre ska kunna överensstämma. Ett exempel kan vara att man tycker att fysisk aktivitet är viktigt, men att man samtidigt inte anser sig själv ha tid till att vara fysisk aktiv. Då kommer man antingen ändra tankarna kring hur viktigt man tycker fysisk aktivitet verkligen är, alternativt ändra uppfattning om hur mycket tid man anser sig själv ha till fysisk aktivitet (Bohner & Wänke, 2002).

Utifrån resultaten kan man se att insatser behövs för att öka kunskaperna om vad som verkligen är hälsosamt. Trots att de flesta av ungdomarna i vår undersökning anser hälsa vara något viktigt är det ändå inte många som har en uppfattning om hur de ska leva efter rekommendationerna. Man skulle även kunna använda sig av personlig feedback för att ge ungdomarna en realistisk uppfattning om sin egen situation och därmed kunna uppmuntra till en förändring av hälsobeteendet (Conner & Armitage, 2002; Shepherd & Raats, 2006).

### **6.3. Slutsatser**

Vi har kommit fram till följande slutsatser:

- En majoritet av ungdomarna ansåg hälsa vara viktigt men en del av deras uppfattningar om vad som är hälsosamt stämde inte överens med rekommendationerna.
- Ungdomarna hade mer kunskap om vad som är ohälsosamt än om vad som är hälsosamt.
- De ungdomar som hade en uppfattning som inte stämde överrens med Livsmedelsverkets rekommendationer om en fråga, kompenserade inte heller genom att ange ett hälsosammare alternativ på de andra.
- Skillnader mellan tjejer och killar kunde upptäckas, på så vis att tjejerna ansåg i högre grad än killarna att hälsa är viktigt samt att deras uppfattningar i högre grad stämde överrens med rekommendationerna.

### **6.4. Förslag till vidare forskning**

Som förslag till fortsatt forskning skulle det kunna vara intressant att undersöka hur kognitiv dissonans eventuellt kan spela in hos målgruppen. Detta kan vara intressant att undersöka för att tydligare kunna se sambanden mellan tankar och beteende.

Vidare skulle det kunna vara intressant att undersöka vad fysisk hälsa/ohälsa innebär för målgruppen. Associeras det främst till vikt, till utseende eller kanske till sjukdom?

## 7. Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Angelöw, B. & Jonsson, T. (1990). *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Berkowitz, L. (1974). *Socialpsykologi*. Stockholm: Aldus.
- Bohner, G. & Wänke, M. (2002). *Attitudes and attitude change*. London: Psychology Press. Kingdom. *American Journal of Clinical Nutrition* 95:1985-1995.
- Buttriss, J. (1997). Food and nutrition: attitudes, beliefs and knowledge in the United
- Conner, M. & Armitage, C. (2002) *The social psychology of food*. Buckingham: Open University Press.
- Croll, Neumark-Sztainer & Story. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33:193–198.
- Dahmström, K. (2000). *Från datainsamling till rapport – att göra en statistisk undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekblom, B. & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv. Vetenskap & praktik*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Fagerli, R. & Wandel, M. (1999). Gender differences in opinions and practices with regard to a “healthy diet”. *Appetite*, 32:171-190.
- Göteborgs Stad (2010). *Hitta gymnasieskola*. Hämtad 2010-05-12 från [http://www.goteborg.se/wps/portal/!ut/p/c4/04\\_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3gjU-9AJyMvYwMDSycXA6MQFxNDPwtTI38fM\\_2CbEdFAIwfCvM!/](http://www.goteborg.se/wps/portal/!ut/p/c4/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3gjU-9AJyMvYwMDSycXA6MQFxNDPwtTI38fM_2CbEdFAIwfCvM!/)
- Göteborgs universitet (2008). *Utformning av examensarbeten vid MHM*. Institutionen för mat, hälsa och miljö.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. & Biddle, S. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19:9, 711-725.
- Henriksson, J. (2004). *FYSS för alla. En bok om att röra på sig för att må bättre samt att förebygga och behandla sjukdomar*. Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet.
- Livsmedelsverket (2008). *Råd om fisk*. Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Rad-om-fisk/>
- Livsmedelsverket (2009a). *Flytande margarin och olja*. Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Flytande-margarin-och-olja-fordjupning/>

- Livsmedelsverket (2009b). *Frukt och grönt*. Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Frukt-och-gront-fordjupningstext/>
- Livsmedelsverket (2009c). *Fullkorn*. Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Fullkorn/>
- Livsmedelsverket (2009d). *Kostråden ser till helheten*. Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Kostraden-ser-till-helheten/>
- Livsmedelsverket (2009e). *Kostråd Vuxna*. Hämtad 2010-04-28 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/>
- Livsmedelsverket (2010a). *Hur följs kostråden?* Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matvanor---undersokningar/Hur-foljs-kostraden-2008/>
- Livsmedelsverket (2010b). *Kostråd*. Hämtad 2010-04-28 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/>
- Livsmedelsverket (2010c). *Nyckelhålet*. Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/>
- Livsmedelsverket (2010d). *Rekommendationer om kost och motion*. Hämtad 2010-04-28 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/Rekommendationer-om-kost-och-motion/>
- Lunarstorm Research (2006). *Äger, duger, suger: Kost & hälsa*. Hämtad 2010-05-07 [http://www.lunarworks.se/agerdugersuger/\\_download/Lunar\\_Sammanfatt\\_kosthalsa.pdf](http://www.lunarworks.se/agerdugersuger/_download/Lunar_Sammanfatt_kosthalsa.pdf)
- Margetts, BM., Martinez, JA., Saba, A., Holm, L. & Kearney, M. (1997). Definitions of "healthy" eating: a pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51:23-29.
- Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C. & Story, M. (2003). Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents - Findings from Project EAT. *Preventive Medicine*, 37:198-208.
- Nordic Council of Ministers. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004*. Köpenhamn: Nordic Council of Ministers.
- Nordic council of ministers (2006). *Health, food and physical activity*. Hämtad 2010-05-07 från [http://www.norden.org/en/publications/publications/2006-745/at\\_download/publicationfile](http://www.norden.org/en/publications/publications/2006-745/at_download/publicationfile)
- O'Dea, J. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to

healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103:497-501.

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

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

Regeringen (2005). *Underlag för handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. Hämtad 2010-05-07 från [http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat\\_naring/uppdrag\\_underlag\\_05/underlag\\_handlingsplan\\_slutappport.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_handlingsplan_slutappport.pdf)

Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A. & Wrzesniewski, A. (1999). Attitudes to food and the role of food in life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France: Possible implications for the diet–health debate. *Appetite*, 33:163-180.

Shepherd, R. & Raats, M. (2006). *The psychology of food choice*. Wallingford: CABI.

Skolverket (2010a). *Gymnasieskolan- elevstatistik*. Hämtad 2010-06-08 från [http://siris.skolverket.se/reports/rwservlet?cmdkey=common\\_nc&notgeo&report=gylever&p\\_ar=2009&p\\_lan\\_kod=](http://siris.skolverket.se/reports/rwservlet?cmdkey=common_nc&notgeo&report=gylever&p_ar=2009&p_lan_kod=)

Skolverket (2010b). *Gymnasieskolan- elevstatistik*. Hämtad 2010-06-08 från [http://siris.skolverket.se/reports/rwservlet?cmdkey=common\\_nc&notgeo&report=gylever&p\\_session=1053767002213138855794519159000999357&p\\_ar=2009&p\\_lan\\_kod=14](http://siris.skolverket.se/reports/rwservlet?cmdkey=common_nc&notgeo&report=gylever&p_session=1053767002213138855794519159000999357&p_ar=2009&p_lan_kod=14)

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapporten 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statistiska centralbyrån (2009). *Barn- och familjestatistik: Flytt hemifrån och familjebildning bland ungdomar*. Hämtad 2010-04-18 från [http://www.scb.se/Pages/TableAndChart\\_279859.aspx](http://www.scb.se/Pages/TableAndChart_279859.aspx)

Statens Folkhälsoinstitut (2010). *Matvanor*. Hämtad 2010-05-11 från <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Matvanor/>

Turconi, G. m.fl. (2008). Eating habits and behaviours, physical activity, nutritional and food safety knowledge and beliefs in an adolescent Italian population. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(1): 31–43.

Vereecken, C., Inchley, J., Subramanian, S.V., Hublet, A. & Maes, L. (2005). The relative influence of individual and contextual socio-economic status on consumption of fruit and soft drinks among adolescents in Europe. *European Journal of Public Health*, 15(3):224-232.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Videon, T. & Manning, C. (2003). Influences on adolescents eating patterns: The importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*, 32:365-373.

von Bothmer, M. & Fridlund, B.(2005).Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*, 7:107–118.

von Post-Skagegård, M. m.fl. (2002). Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56:532-538.

Wahlgren, L. (2008). *SPSS steg för steg*. Lund: Studentlitteratur.

Wengreen, H. & Moncur, C. (2009). Change in diet, physical activity, and body weight among young-adults during the transition from high school to college. *Nutrition Journal*, 8:32.

Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G. & Jansson, E. (2003). Secular trends in sports: participation and attitudes among adolescents in Sweden from 1974 to 1995. *Acta Paediatrica*, 92(5):602-9.

WHO (2008). *WHO European action plan for food and nutrition policy 2007 – 2012*. Hämtad 2010-04-28 från <http://www.euro.who.int/Document/E91153.pdf>

## Enkät om kost och fysisk aktivitet

Hej!

Vi heter Jennie Fellman och Sara Kilic och studerar till kost- och friskvårdspedagoger vid Göteborgs Universitet. Vi är nu inne på vår sista termin och skriver vårt examensarbete som handlar om gymnasieelevers uppfattningar kring hälsa, med fokus på kost och fysisk aktivitet.

Med hjälp av denna enkät hoppas vi få svar på våra frågor så att vi kan slutföra vår uppsats. Era svar har stor betydelse för oss och dessa resultat kan ni även få ta del av när studien är slutförd.

Det är frivilligt att delta i denna enkätundersökning, era svar är helt anonyma och vi kommer att behandla uppgifterna konfidentiellt.

Nedan följer några förklaringar av begrepp för att förenkla ifyllningen av enkäten:

- Hälsa
  - Ett tillstånd av fysiskt välbefinnande.
- Fysisk aktivitet
  - All aktivitet som är måttlig till intensiv (inkluderar vardagsmotion). Exempelvis rask promenad, cykling, gå i trappor, springa, bollspel, gym.
- Frukt och grönsaker
  - Frukt, bär, grönsaker, rotfrukter – ej potatis!
- Fullkornprodukter
  - Bröd, pasta, ris, flingor, gryn

Om något är oklart, tveka inte att fråga!

Tack för er medverkan!

Jennie Fellman  
[gusjenfe@ped.gu.se](mailto:gusjenfe@ped.gu.se)

Sara Kilic  
[guskilsa@ped.gu.se](mailto:guskilsa@ped.gu.se)

Handledare Stefan Pettersson  
[stefan.pettersson@ped.gu.se](mailto:stefan.pettersson@ped.gu.se)

Kön  Flicka  Pojke

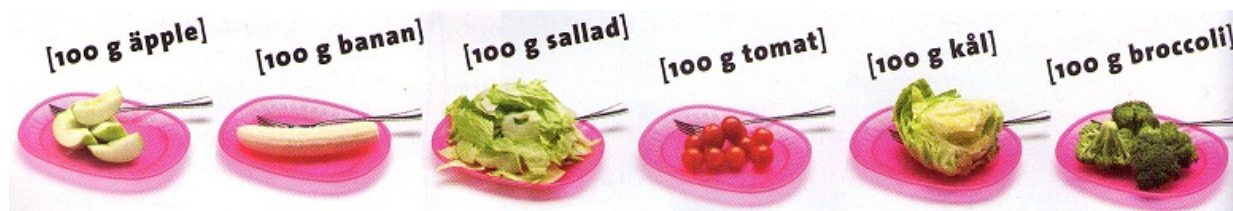
Ålder \_\_\_\_\_

Skola \_\_\_\_\_

Program \_\_\_\_\_

1. Hur mycket frukt och grönsaker anser du vara lämpligt att äta varje dag för att kunna upprätthålla en god hälsa? Jämför med bilden nedan, varje fat motsvarar ca 100g. Välj ett alternativ.

0-250g  250-500g  500g eller mer



2. Hur många gånger i veckan anser du det vara lämpligt att äta fisk för att upprätthålla en god hälsa? Välj ett alternativ.

Aldrig  En gång  Två gånger  Tre gånger eller fler




3. Vilket av följande anser du vara mest lämpligt att använda sig av vid matlagning, som del i en hälsosam kost? Välj ett eller flera alternativ.

Inget alls  Hushållsmargarin (i folie)  Bordsmargarin (i ask)  
 Flytande margarin  Olja  Smör

4. Tycker du det är viktigt eller inte att välja livsmedel som innehåller fullkorn, för att kunna upprätthålla en god hälsa?

Viktigt  Inte viktigt  Vet ej

5. Vilken av följande märkningar anser du representerar hälsosam mat bäst? Välj ett alternativ.

-  (Bra miljö, god djuromsorg, god hälsa och socialt ansvar)
-  (Mindre fett, socker, salt samt mer fiber och fullkorn)
-  (Livsmedel med traditionellt innehåll och fria från tillsatser)



6. Finns det någon mat eller dryck du tycker man bör undvika eller begränsa intaget av på grund av att det kan skada den fysiska hälsan?

Ja.

I så fall vad och varför?

---

---

Nej.

Förklara hur du tänker.

---

---

7. Hur mycket anser du vara passande att vara fysiskt aktiv varje dag för att kunna upprätthålla en god hälsa?

0-30 min     30-60 min     60-90 min     90 min eller mer

8. Vad anser du om följande intag av läsk, godis, bakverk, glass och snacks per vecka för en lågaktiv individ (d.v.s. en person som inte rör sig så mycket)?

1 bulle

1 dl glass

50g choklad

50g smågodis

1 dl chips

Sylt/mos till gröt, köttbullar, blodpudding

Marmelad till två smörgåsar

För lite

Lagom

För mycket

9. Anser du att mer intensiv träning 2-3 gånger i veckan skulle främja den fysiska hälsan ytterligare?

Ja

Nej

Vet ej

10. Det finns olika åsikter om hälsa. Markera det alternativ som motsvarar din åsikt bäst.

a) Det är viktigt att ha en god fysisk hälsa.

Instämmer helt     Instämmer delvis     Instämmer inte     Vet ej

b) Att röra på sig varje dag är bra för hälsan.

Instämmer helt     Instämmer delvis     Instämmer inte     Vet ej

c) För att kroppen ska må bra är det viktigt att äta hälsosamt.

Instämmer helt     Instämmer delvis     Instämmer inte     Vet ej

d) Om man inte tar hand om sin fysiska hälsa idag så kan det få negativa konsekvenser i framtiden.

Instämmer helt     Instämmer delvis     Instämmer inte     Vet ej

