



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Frukta inte grönt!

En studie om gymnasieungdomars attityd och konsumtion av frukt och grönsaker

Björn Hartman
Josef Önnhed

Kandidatuppsats 15hp
Kost- och friskvårdsprogrammet 180hp
Handledare: Ann Glerup
Examinator: Kerstin Bergström
Datum: Maj 2009



GÖTEBORGS UNIVERSITET

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

Titel: Frukta inte grönt – en studie av gymnasieungdomars attityd till frukt och grönsaker

Författare: Björn Hartman, Josef Önnhed

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15hp

Handledare: Ann Gleerup

Examinator: Kerstin Bergström

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180hp

Antal sidor: 40 inkl. bilagor

Datum: Maj 2009

Sammanfattning

Livsmedelsverket rekommenderar att man bör äta 500 gram frukt och grönsaker varje dag. Detta för att genom en god kosthållning främja hälsa och förebygga sjukdom. Studier visar att endast en liten del av befolkningen lever upp till denna rekommendation. Det är dessutom så att yngre äter mindre frukt och grönt än äldre. Detta kan på sikt leda till problem med övervikt och andra kostrelaterade problem vilket kan få negativa konsekvenser för folkhälsan.

Syftet med vårt arbete var att undersöka gymnasieungdomars attityder till frukt och grönsaker. Detta för att se om målgruppen kände till rådande rekommendationer, om de efterlevs samt hur konsumtionen ser ut och om det finns skillnader mellan könen.

För att undersöka detta genomförde vi en kvantitativ enkätundersökning på en stor gymnasieskola i Västsverige. Tvåhundra elever fick svara på olika frågor kring attityder och konsumtion gällande frukt och grönsaker, till exempel vilka frukter och grönsaker som äts mest frekvent, vilka anledningar som fanns att äta respektive inte äta samt hur väl de kände till Livsmedelsverkets rekommendation.

En överväldigande majoritet av de svarande ansåg att frukt och grönsaker är nyttigt och de allra flesta tyckte att Livsmedelsverkets rekommendation var bra. Det var dock inte lika många som tidigare kände till rekommendationen eller som följde den. Det fanns med andra ord en viss diskrepans mellan attityden till frukt och grönsaker och den verkliga konsumtionen. Det fanns även en tendens till skillnader mellan könen, kvinnor åt mer frukt och grönt än män och kvinnornas attityd till dessa livsmedel var också en aning mer positiv.

Nyckelord: konsumtion, rekommendation

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Bakgrund.....	2
2.1 Definition av frukt och grönsaker.....	2
2.2 Rekommendation frukt och grönsaker.....	2
2.3 Bakgrund till rekommendationen.....	3
2.4 Nyckelhålet.....	3
2.5 Kostfibrer.....	4
2.6 Vitaminer.....	4
2.7 Antioxidanter.....	4
2.8 Mineraler.....	5
2.9 Konsumtion.....	5
2.10 Hinder vid frukt- och grönsaksintag.....	5
2.11 Geografiska variationer i konsumtionen av frukt och grönt.....	6
2.12 Försäljningsstatistik.....	7
2.13 Livsmedlens tillgänglighet.....	8
2.14 Andra undersökningar om kostkonsumtion.....	8
2.15 Attityd.....	8
3. Syfte.....	10
3.1 Frågeställningar.....	10
4. Metod.....	11
4.1 Val av metod.....	11
4.2 Enkäter.....	11
4.3 Enkätens utformning.....	11
4.4 Urval.....	12
4.5 Genomförande.....	12
4.6 Etik.....	12
4.7 Analys av enkäten.....	13
5. Resultat.....	14
5.1 Bortfall.....	14
5.2 Enkätresultat.....	14
5.2.1 Könsfördelning och årskurser.....	14
5.2.2 Frukt- och grönsakspreferens.....	14
5.3 Sammanfattning av resultaten.....	18
6. Diskussion.....	19
6.1 Metoddiskussion.....	19
6.2 Bortfallsdiskussion.....	21
6.3 Resultatdiskussion.....	21
6.3.1 Felkällor.....	24
7. Referenslista.....	25
Bilaga A.....	
Bilaga B.....	

1. Inledning

Två stora nationella kostundersökningar har genomförts de senaste tjugo åren, Hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor 1989 (Hulk) och Riksmaten 1997-1998 (Livsmedelsverket, 2007a; 2007b). I dessa kan man se hur konsumtionen av olika livsmedel ser ut hos befolkningen. Vid en jämförelse mellan de två kan man se att konsumtionen av grönsaker, rotfrukter, juice och i viss mån frukt under de här åren har ökat, vilket vi ser som positivt. Dock är det så att konsumtionen fortfarande är för låg i förhållande till den rekommendation om 500 gram per dag som Livsmedelsverket (SLV) ger då genomsnittskonsumtionen ligger på 200-350 gram per dag, beroende på om juice räknas med eller inte (Livsmedelsverket, 2008a; 2008b). Det är också så att unga generellt äter mindre frukt och grönt än äldre och män generellt äter mindre än kvinnor (Livsmedelsverket, 2007b). Vi tycker att dessa fakta är intressanta och vill gärna ta reda på lite mer om vad som kan tänkas ligga bakom dessa olikheter. Vi genomförde därför en enkätundersökning bland eleverna på en gymnasieskola i Västsverige för att ta reda på vad de hade för attityder till frukt och grönsaker samt hur deras konsumtion och vanor såg ut.

I förlängningen vill vi med vårt arbete bidra med en ökad förståelse för de val som ungdomar gör för att man ska kunna bemöta frågor, påståenden och attityder kring frukt- och grönsakskonsumtion. På så sätt menar vi att man kan påverka människor att göra hälsosammare val i framtiden då vi anser att kunskap är grundläggande i allt förändringsarbete.

2. Bakgrund

I detta avsnitt beskrivs bakgrunden till Livsmedelsverkets rekommendation gällande frukt och grönsaker samt förklaringar av de beståndsdelar som utgör frukt och grönsaker. Texten tar även upp tidigare forskning samt begreppet attityd.

2.1 Definition av frukt och grönsaker

Frukt och grönsaker är en stor och ganska svårdefinierad livsmedelsgrupp. Beroende på vad man tar hänsyn till så kan en frukt eller grönsak hamna i olika fack. Det finns både en vardaglig och en botanisk definition på hur man skiljer på frukt och grönsaker (LivsmedelsSverige, 2003a). Den vardagliga går ut på att tomat, gurka, paprika och squash med flera är grönsaker, dessa äts oftast till för- eller huvudrätt och smaksätts precis som maten med salt, peppar och olika kryddor. Banan, äpple, päron och apelsin är exempel på frukter och dessa äts vanligtvis till efterrätt och smaksätts med socker. De botaniska definitionerna av frukt och grönsaker är mycket mer komplicerade och kan av gemene man upplevas som krångliga. Enligt den här definitionen är en frukt ett moget fruktämne och dess innehåll. Detta innebär att kärnhuset i ett äpple och ”nötterna” utanpå en jordgubbe är riktiga frukter. Vad gäller definitionen av grönsaker så är den ännu mer komplicerad än för frukt. Om en frukt är det mogna fruktämnet på en växt så kan en grönsak vara alla andra delar, till exempel roten, stamknölen, bladen, bladskafte eller stammen (LivsmedelsSverige, 2003b). Eftersom definitionerna är så krångliga kommer den vardagliga definitionen som nämns ovan konsekvent att användas genom hela arbetet.

2.2 Rekommendation frukt och grönsaker

Statens livsmedelsverk rekommenderar att man varje dag äter 500 gram frukt och grönsaker (Livsmedelsverket, 2008c). Detta motsvarar cirka tre frukter och två stora portioner grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova som exempelvis rotfrukter, kål och broccoli. Rekommendationen innefattar utöver frukter och grönsaker även bär, juice, torkad frukt, rotfrukter och baljväxter men dock inte potatis. För barn i åldrarna 4-10 år är rekommendationen 400 gram per dag på grund av att de inte har ett lika stort energibehov som vuxna, för alla individer över tio år gäller dock den redan nämnda rekommendationen om 500 gram per dag (Livsmedelsverket, 2007c).

Anledningen att man bör äta en viss mängd frukt och grönsaker varje dag är många. Näringstätheten i denna grupp är hög, det innebär att mängden näring är stor i förhållande till energimängden. Frukter, grönsaker och baljväxter är goda källor till kostfibrer, vitamin A, B, C och E, antioxidanter samt mineraler. Att äta mycket frukt och grönsaker leder också till att den totala fettmängden i kosten minskar vilket kan vara gynnsamt för den som behöver gå ner i vikt, främst för att det leder till att den totala energimängden sänks. På Livsmedelsverkets hemsida finns det en lista över de sex viktigaste anledningarna att äta frukt och grönsaker och varför rekommendationen ser ut som den gör (Livsmedelsverket, 2008a).

- ”Bidrar till en balanserad och hälsofrämjande kost”
- ”Främjar järnabsorptionen genom ett ökat intag av vitamin C”
- ”Bidrar till ett ökat intag av folat”
- ”Bidrar till att minska risken för hjärt-kärlsjukdom”
- ”Bidrar till att minska risken för vissa cancerformer”
- ”Bidrar till att hålla vikten”

Det finns omfattande forskning som visar på ett omvänt samband mellan intag av antioxidanter och ett antal allvarliga sjukdomar (Livsmedelsverket, 2008d). Läg dock märke till att det inte finns några klara belägg för att frukt och grönt bör rekommenderas på grund av att de är rika på antioxidanter även om till exempel flavonoider har visat sig fungera som ett skydd mot oxidation och fria radikaler. I rekommendationen nämns bara att antioxidanter har en skyddande effekt och inga specifika mängder (Livsmedelsverket, 2007d).

2.3 Bakgrund till rekommendationen

Många olika expertgrupper runtom i världen har skapat rekommendationer vad gäller frukt och grönsaker (Livsmedelsverket, 2008d). Rekommendationerna sträcker sig från 400 gram till 1000 gram per dag, ibland räknas potatis med och ibland inte. Mängden frukt och grönt anges ofta i vikt som ovan men också i antal portioner per dag. I det senare fallet rekommenderas allt från fyra till tio portioner beroende på vilket land det gäller. I USA är rekommendationen fem till nio portioner per dag och i Danmark sex portioner. I Sverige översätts 500 gram ibland till fem portioner om dagen (Livsmedelsverket, 2008c). Det finns en rad studier som visar på positiva effekter av att äta frukt och grönsaker (Livsmedelsverket, 2008d). World Cancer Research Fund och American Institute for Cancer Research rekommenderar ett intag av 400 till 800 gram frukt och grönt per dag (baljväxter och potatis räknas ej) eftersom det har visat sig förebygga en mängd olika cancertyper såsom muncancer, strupcancer, lungcancer samt mag- och tarmcancer (Livsmedelsverket, 2008c). Forskning visar även att risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom och stroke minskar vid ett högt intag av frukt och grönsaker. Om man följer rekommendationen så får man i sig både kalium och folat som är två viktiga näringsämnen, kalium för att det kan sänka blodtrycket då det påverkas av förhållandet mellan natrium och kalium. Folat för att låga folatnivåer hos gravida kan leda till ryggmäragsbräck hos fostret och för att ett adekvat intag också anses kunna förebygga hjärt- och kärlsjukdom. Som synes så har ett högt intag av frukt och grönt många positiva effekter för hälsan och det är en sammanslagning av många olika studiers resultat som har lett fram till de rekommendationer som finns idag.

2.4 Nyckelhålet

Nyckelhålet är en märkning som syftar till att göra det lättare för människor att välja hälsosamma livsmedel (Livsmedelsverket, 2007e). I Sverige äts generellt för mycket salt och socker, fel sorts fett och för lite kostfibrer. Nyckelhålet garanterar att ett livsmedel innehåller rätt mängd av dessa ingredienser. Att äta nyckelhålmärkt är något som passar alla, inte bara dem som vill gå ner i vikt. Vad gäller frukt och grönsaker så kan man läsa följande formulering på Livsmedelsverkets hemsida om vilka regler som gäller för märkning av dessa livsmedel.

”Potatis, rotfrukter, bönor, linser och andra grönsaker som är färska, kylda, torkade eller frysta får nyckelhålmärkas. De får även vara kryddade. Ärtor, som alltid snabbkokas efter skörd, kan också nyckelhålmärkas.” (Livsmedelsverket, 2007e).

”Alla sorters frukter och bär som är färska, kylda eller frysta och som inte innehåller något tillsatt socker får nyckelhålmärkas.” (Livsmedelsverket, 2007e).

Notera att potatis här inkluderas bland frukt och grönsaker. Däremot räknas den som sagt inte med i Livsmedelsverkets rekommendation av frukt och grönt.

2.5 Kostfibrer

Frukt och grönsaker hör till de livsmedel som kan betraktas som rika på kostfibrer (Livsmedelsverket, 2007f). Kostfibrer är långkedjiga kolhydrater som endast i begränsad utsträckning kan brytas ned i tarmen (Abrahamsson et al, 2006). När dessa bryts ned bidrar de dock med energi till de nyttiga bakterier som finns i tarmsystemet. Vissa typer av kostfibrer kan i stort sett inte brytas ned alls utan binder istället vätska i tarmen vilket gör att avföringsmängden ökar. Det finns ett omvänt samband mellan vikten på avföringen och risken att drabbas av tjocktarmscancer vilket innebär att en fiberrik kost kan utgöra ett skydd mot sjukdomen. Fibrer i kosten kan också skydda mot hjärt- och kärlsjukdom, övervikt och andra ”välfärdssjukdomar”.

2.6 Vitaminer

Vitaminer är ett samlingsnamn för olika organiska ämnen som är nödvändiga för att kroppen ska fungera tillfredsställande (Abrahamsson et al, 2006). De kan inte syntetiseras i kroppen utan måste tillföras via kosten. Man brukar säga att det finns tretton olika vitaminer; A, C, D, E och K samt åtta olika B-vitaminer. Antalet kemiska ämnen som fungerar som vitaminer är dock fler eftersom bokstäverna representerar ett flertal ämnen med liknande funktioner. Det finns både fett- och vattenlösliga vitaminer. Vitamin A, D, E och K är fettlösliga och vitamin B och C är vattenlösliga. Det finns ett antal sjukdomar som beror på vitaminbrist, till exempel beriberi, skörbjugg och rakitis. Dessa tillstånd ledde under lång tid till svåra konsekvenser för många människor men är numera i stort sett utrotade eftersom kunskapen om orsakerna till sjukdomarna är större idag. Vitaminer hindrar dock inte bara bristsjukdomar, de kan även verka som antioxidanter.

2.7 Antioxidanter

Antioxidanter är ett samlingsnamn för kemiska ämnen som neutraliserar reaktiva syre- och kväveformer som är skadliga för kroppen (Abrahamsson et al, 2006; Livsmedelsverket, 2009a). Till denna grupp hör bland annat flera vitaminer, till exempel A, C och E men även spårämnet selen samt olika karotenoider, polyfenoler och flavonoider. Fria radikaler tillhör de reaktiva ämnen som skadar kroppens vävnader genom oxidativ stress och de kan bildas som en följd av normal ämnesomsättning. De kan också komma till som en följd av exponering för till exempel bekämpningsmedel, tjära, cigarettrök eller paracetamol. Dessutom kan så kallad oxidativ stress uppstå vid förtäring av stora mängder fleromättat fett och av intensiv fysisk träning, vanor som annars förknippas med en hälsosam livsstil. I sådana fall ökar behovet av antioxidanter för att kompensera för de ökade skadeverkningarna på kroppen. Oxidativ stress anses vara en gemensam nämnare vid ett stort antal sjukdomar (NNR, 2004). Kroppen har ett inbyggt antioxidantförsvar som består av både enzymer och andra molekyler (Abrahamsson et al, 2006). Detta försvar har bland annat som uppgift att förebygga bildning av, samt avlägsna, fria radikaler. Kroppens eget försvar kompletteras av antioxidanter som tillförs via kosten, vilket oskadliggör fria radikaler och fungerar som kroppens renhållningsarbetare samt ingår i kroppens egna enzymatiska försvar. Man kan ta antioxidanter som tillskott, men forskning har visat att det är mer gynnsamt att inta dem i form av frukt och grönsaker.

2.8 Mineraler

Människokroppen består till 96 % av kol, väte, syre och kväve (Abrahamsson et al, 2006). Övriga 4 % utgörs av andra grundämnen och dessa kallas för mineraler. De olika mineralämnena som finns delas in i två grupper, makroelement och mikroelement. Till makroelement räknas de ämnen där det dagliga behovet ligger mellan 100 mg och 1 g, som exempel kan man nämna kalcium, fosfor, kalium och natrium. Mikroelement som magnesium, järn, zink, selen och jod finns i mycket mindre doser i kosten och den dagliga rekommendationen är här allt från några µg till några mg. Mineralämnena behövs för strukturella och reglerande funktioner samt i kommunikationen mellan celler och vävnader. Brist på mineralämnena kan leda till en rad fysiologiska störningar, beroende på vilket ämne det gäller.

2.9 Konsumtion

Vi äter generellt för lite frukt och grönsaker i Sverige, knappt en av tio svenskar äter frukt och grönt fem gånger om dagen vilket anses motsvara rekommendationen (Livsmedelsverket, 2009b). Kvinnor äter generellt mer frukt och grönt än män och yngre individer äter mer sällan frukt och grönsaker än övriga åldersgrupper. Man kan också se en tendens att välutbildade äter något mer frukt och grönsaker än lågutbildade och att ensamboende äter mindre än de som är fler i hushållet (Livsmedelsverket, 2008e). En fjärdedel äter frukt och grönt 3-4 gånger per vecka medan många inte äter frukt och grönsaker överhuvudtaget, detta trots att konsumtionen har ökat något under 1990-talet. Den låga konsumtionen är definitivt ett klassas som ett folkhälsoproblem då WHO (World Health Organisation) inkluderar den i sin lista över de tio största riskfaktorerna för sjukdom och död i i-länderna tillsammans med exempelvis tobak, alkohol, övervikt och droger. För låg konsumtion av frukt och grönsaker kan direkt kopplas till ökad risk för övervikt och fetma, hjärt- och kärlsjukdom samt cancer (Livsmedelsverket, 2007g). Indirekt kan man också se samband med förekomsten av diabetes typ 2 eftersom risken att drabbas ökar om man är överviktig, fysiskt inaktiv, äter stora mängder mättat fett och en låg andel kostfibrer.

2.10 Hinder vid frukt- och grönsaksintag

Livsmedel innehåller olika näringsämnen som exempelvis kolhydrater och fett, men även ämnen som för en del individer kan ha toxisk eller farmakologisk effekt (Livsmedelsverket, 2009c). Under lång tid har människan lärt sig vilken mat som är giftig och vilken mat som går att äta. Trots det så händer det att människor utvecklar reaktioner mot mat som de flesta tål och äter, vilket brukar kallas för matöverkänslighet. Matöverkänslighet innefattar såväl allergiska som icke-allergiska reaktioner. Allergiska reaktioner kan komma från praktiskt taget alla delar av kroppen. Vanligast är reaktioner från mag-tarmkanalen, huden och luftvägarna, men även klåda i munnen, svullnad i läppar och svalg, rinnande näsa samt snuva är vanligt förekommande. Allergi mot mat kan leda till en så kallad anafylaktisk chock eller allergisk chock och kan ge ett livshotande tillstånd som i värsta fall kan leda till döden. Dock är det endast ett fåtal personer med livsmedelsallergi som lider denna risk.

Förenklat kan man säga att allergi innebär att kroppens normala försvarsmekanismer mot främmande ämnen inte riktigt fungerar som de ska (Livsmedelsverket, 2009d). All mat som innehåller proteiner skulle kunna fungera som allergiframkallande ämne. De flesta barn med allergier har ärvt sin allergiska läggning från endera eller båda föräldrarna. Många barn växer dock ifrån sina allergier, detta gäller till exempel mjölkallergi och till viss del allergi mot ägg. Andra allergier såsom mot nötter, jordnötter och fisk är ofta bestående. Det är svårt att veta hur många vuxna som är allergiska, men siffror på 2 – 15 % förekommer.

Frukt, bär och grönsaker ger ibland överkänslighetsreaktioner, vilka uppträder främst i form av klåda i och runt munnen och i svalget, eller nässelutslag (Livsmedelsverket, 2008f). Oftast är dessa reaktioner inte av allergisk natur. Många vuxna lider av björkpollenallergi och detta kan leda till besvär vid intag av bland annat hasselnötter, råa äpplen, körsbär, nektariner, aprikoser, kiwi, plommon och morötter (Allergi.nu, 2007). Andra livsmedel som ofta ger allergiska besvär är baljväxter som jordnötter och soja, men även bönor, kikärter och linser (Livsmedelsverket, 2008g). Dessa besvär uppträder oftast hos barn och tenderar att bestå livet ut.

2.11 Geografiska variationer i konsumtionen av frukt och grönt

WHO gav 2002 ut en rapport som undersökte frukt och grönsakskonsumtionen i tio europeiska länder (WHO, 2002). Dessa länder var Grekland, Spanien, Italien, Frankrike, Tyskland, Holland, Storbritannien, Danmark, Sverige och Norge. I dessa länder fanns det totalt 27 centrum som deltog i European Prospective Investigation into Cancer and nutrition (EPIC). De nordiska centrum som deltog var Malmö, Umeå, Köpenhamn, Århus samt regionerna Syd- och Östnorge, Nord- och Västnorge.

Studien visade att frukt och bladgrönsaker främst konsumeras i södra Europa. Skandinavien och Storbritannien konsumerar mer rotfrukter medan Tyskland och Holland föredrar kål. Om man tänker sig en syd-nordlig konsumtionsgradient över Europa så är den som mest framträdande när det gäller frukt. Baljväxter konsumeras nästan uteslutande av Medelhavsländerna samtidigt som skandinaver och holländare äter mest potatis, mer än tre gånger så mycket som i Grekland och södra Italien. Ytterligare en sak poängteras i rapporten och det är att Norge, Sverige och Tyskland konsumerar mest råa grönsaker medan Grekland, Frankrike, Italien, Storbritannien och Holland äter mest tillagade grönsaker.

I övrigt kan också noteras att äpple är den mest konsumerade frukten i alla länder och står totalt för cirka 25 % av fruktkonsumtionen (WHO, 2002). Tillsammans med äpple så står apelsin och päron för över 50 % av fruktkonsumtionen i till exempel Italien och Spanien, medan äpple, banan och apelsin står för samma del av konsumtionen i nordligare länder.

Mest tillagade grönsaker äter kvinnor på södra kusten i Frankrike och män i Grekland, medan det äts minst tillagade grönsaker av kvinnor och män i Umeå, (WHO, 2002).

Tabell 2.1: Största och minsta mängden tillagade grönsaker samt de svenska mätcentrumens resultat. (gram/dag) (WHO, 2002).

		<i>gram/dag kvinnor</i>	<i>gram/dag män</i>
Högsta värde, Kvinnor	Södra Kusten, Frankrike	142,4	
Lägsta värde, Kvinnor	Umeå	37,2	
Högsta värde, Män	Grekland		159,3
Lägsta värde, Män	Umeå		36,1
	Malmö	50,9	58,0
	Umeå	37,2	36,1

Även vad det gäller råa grönsaker ligger Medelhavsländer i topp medan nordligare länder äter betydligt mindre av varan. I botten ligger Holland medan Sverige befinner sig något högre (WHO, 2002).

Tabell 2.2: Största och minsta mängden råa grönsaker samt de svenska mätcentrumens resultat. (gram/dag) (WHO, 2002).

		gram/dag kvinnor	gram/dag män
Högsta värde, Kvinnor	Granada, Spanien	127.5	
Lägsta värde, Kvinnor	Utrecht, Holland	4.4	
Högsta värde, Män	Murcia, Spanien		150.4
Lägsta värde, Män	Bilthoven, Holland		41.4
	Malmö	75.1	61.1
	Umeå	85.6	68.4

Det äts mer frukt i de sydligare delarna av Europa än i de nordligare. Värdena visar att man äter mer än dubbelt så mycket frukt i Spanien som i Norge (WHO, 2002).

Tabell 2.3: Största och minsta mängden frukt samt de svenska mätcentrumens resultat. (gram/dag) (WHO, 2002).

		gram/dag kvinnor	gram/dag män
Högsta värde, Kvinnor	Murcia, Spanien	372.6	
Lägsta värde, Kvinnor	Nord- och Västnorge	147	
Högsta värde, Män	Murcia, Spanien		438.2
Lägsta värde, Män	Umeå		124.9
	Malmö	162.5	135.3
	Umeå	164.5	124.9

2.12 Försäljningsstatistik

Jordbruksverkets publikation ”Konsumtion av livsmedel och dess näringsinnehåll”, visar beräkningar av livsmedelskonsumtionen i Sverige (Jordbruksverket, 2006). Den är baserad på exempelvis försäljningsstatistik, statistisk över utrikeshandeln och industrins varuproduktion. Rapporten visar att totalkonsumtionen av köksväxter, det vill säga grönsaker och rotfrukter, ökade med 81 % mellan 1980-2004, till 2004 års värde på 74 kg per person och år. Under samma tidsperiod ökade totalkonsumtionen av frukt med 24 % till 103 kg per person och år. Tabell 2.4 överblickar konsumtionen inom olika grupperingar av frukt och grönsaker.

Tabell 2.4: frukt och grönsakskonsumtion i Sverige (Jordbruksverket, 2006).

	Miljoner kg	kg / person
Rotfrukter	98.9	11.0
Färska köksväxter	375.4	41.7
Citrusfrukter	144.8	16.1
Äpplen, päron färska	142.3	15.8
Bananer, meloner färska	214.3	23.8
Vindruvor	21.0	2.3
Mandel och nötter, färska eller beredda	14.1	1.6
Körsbär, plommon och liknande stenfrukter	23.3	2.6

Om man istället för att titta på konsumtionen tittar på försäljningen av frukt och grönsaker inom dagligvaruhandeln så står äpplen, bananer, apelsiner och grupperingen exotiska frukter för 60 procent av försäljningen av frukter 2007 (SCB, 2007). Svenskar betalade drygt 24 miljarder kronor på inköp av frukt och grönsaker 2007. Observera att det handlar om kronor och att siffrorna inte säger något om vikt och volym.

Tabell 2.5: frukt total försäljning av frukt och grönsaker i Sverige 2007 (SCB, 2007).

	miljoner kronor
Frukt (färsk, kyld eller fryst)	12 667
Grönsaker och potatis (färsk, kyld eller fryst)	11 629

2.13 Livsmedlens tillgänglighet

Statens Folkhälsoinstitut fick 2005 i uppdrag av regeringen att kartlägga livsmedelstillgängligheten i Sveriges kommuner (Statens Folkhälsoinstitut, 2005). Uppdraget byggde på ett insatsförslag för att ta fram underlag till en handlingsplan för goda matvanor och en ökad fysisk aktivitet. Begreppet livsmedelstillgänglighet rymmer flera aspekter bland annat avståndsaspekter, prisaspekter och kvalitetsaspekter på livsmedel. Indikationer finns enligt rapporten på att livsmedelstillgängligheten i Sverige är begränsad för vissa grupper i samhället. Strukturomvändningar inom dagligvaruhandeln har ökat avstånden för befolkningen till livsmedelsbutiker. Utifrån rapportens resultat drogs även ett par slutsatser.

- ”Cirka 40 % av konsumenterna föredrar att handla i bostadsnära butiker.” (Statens Folkhälsoinstitut, 2005, s.31).
- ”Andelen fast-food måltider är numera större än andelen måltider serverade i traditionella kommersiella restauranger.” (Statens Folkhälsoinstitut, 2005, s.31).
- ”Antalet service- och trafikbutiker¹ har ökat markant, dessa kan dock inte anses vara fullvärdiga livsmedelsbutiker.” (Statens Folkhälsoinstitut, 2005, s.31).

2.14 Andra undersökningar om kostkonsumtion

Riksmaten

Riksmaten är en av Livsmedelsverket ledd uppföljningsstudie till 1989 års studie Hulk (Livsmedelsverket, 2007f). Resultaten från studien tyder på vissa förbättringar inom livsmedelskonsumtionen sedan slutet av 1980-talet. Konsumtionen av grönsaker, rotfrukt, juice och i viss mån frukt har ökat, däremot har halten kostfiber endast ökat marginellt. Ålderskillnaderna gällande matvanor är i vissa fall betydande, exempelvis den låga konsumtionen av frukt och grönsaker hos unga män samtidigt som de har ett ökande, redan högt intag av sockerrika livsmedel. I allmänhet är dock kostens innehåll av vitaminer och mineralämnen tillräckligt. Intaget av folat, selen och järn är dock under rekommendationen för många kvinnor i fertil ålder. Slutsatsen av studien rekommenderar att en ökad konsumtion av frukt, bär och grönsaker med mera är att eftersträva.

Norbagreen

Norbagreen är en studie som publicerades 2002 med syftet att undersöka konsumtionen av grönsaker, frukt, bröd, fisk och potatis och sedan kunna jämföra de nordiska och de baltiska länderna (Norbagreen, 2002). Andelen lågkonsumenter av grönsaker, det vill säga de som äter grönsaker mindre än en gång per vecka, var mindre än 10 % i alla länderna. De grönsaker som konsumerades med störst frekvens var lök, gurka, tomat och morot.

Grönsakskonsumtionen såg liknande ut i alla länderna medan det konsumerades lite mer frukt i de nordiska länderna. Framst konsumerades äpple, citrusfrukter och banan. Mindre än 15 % av respondenterna svarade att de åt frukt och grönsaker sammanlagt 5 gånger per dag eller oftare. Studien visar också på att kvinnor oftare än män äter frukt och grönsaker.

2.15 Attityd

Attityd är sedan 1920-talet en viktig term inom socialpsykologin och andra socialvetenskaper (Nationalencyklopedin, 2009). En attityd innebär en varaktig inställning som har byggts upp genom erfarenheter och kommer till uttryck genom att man är för eller emot något, ett så

¹ Trafikbutiker ligger ofta i anslutning till en bensinmack

kallat attitydobjekt. En attityd anses bestå av tre komponenter; kognitiva, affektiva samt intentionella. Den kognitiva komponenten innefattar vad en person tror eller vet om något, den affektiva innefattar personens ställningstagande för eller emot attitydobjektet och den intentionella innebär personens beredskap till handling, det vill säga avsikten att göra eller inte göra något.

Attityder är de inställningar vi har till olika företeelser i omvärlden och hur vi bedömer dem; vare sig det gäller sexualitet, religion, idrott, musik eller som i fallet med det här arbetet; frukt och grönsaker (Bohner et al, 2002). Hur vi beter oss i olika situationer styrs i hög grad av våra attityder till företeelser och medmänniskor. Theory of planned behavior (TPB) är en teori som används för att beräkna förhållandet mellan attityd och beteende. Den går ut på att man genom att bedöma en individs attityd gentemot en specifik företeelse, individens upplevda kontroll samt vad hon tror att omgivningen förväntar sig av henne kan avgöra intentionen och därmed också sannolikheten att handla på ett visst sätt, det vill säga individens beteende. Det finns ett samband mellan attityd och beteende, ju starkare och mer specifik attityd desto mer påverkar det beteendet. Däremot finns det inte lika starka bevis för att beteenden också påverkar attityder.

Attitydförändringar

I enlighet med Encyclopedia of Psychology är övertalning ett vanligt sätt att försöka få människor att ändra sina attityder och ju större samhörighet lyssnaren känner till kommunikatören, ju större är chansen för att övertalningen ska lyckas (Encyclopedia of Psychology, 2001). En annan teori som existerar är ifall intelligens påverkar attitydförändringar. Å ena sidan finns en hypotes som säger att ju större intelligens som en individ besitter, desto större är chansen att hon ser fler sidor av myntet. Å andra sidan är risken också större att hon hittar brister i övertalarens logik eller argumentation. Däremot så finns det en direkt koppling mellan självförtroende och attitydförändring. Individer med lågt självförtroende är ofta inte uppmärksamma nog att uppfatta övertalningsmeddelanden. Individer med stort självförtroende tror mer på sina egna värderingar än de meddelanden som de uppfattar från andra. De individer som är mest öppna för en attitydförändring är de individer med en lagom nivå av självförtroende. Ytterligare en sak som påverkar för att en övertalning ska lyckas är det medium som den framförs i, oftast är ansikte till ansikte bättre än masskommunikation. Enligt McGuire's "information-processingmodell" måste man först fånga lyssnarens uppmärksamhet för att kunna förändra hennes attityd. Sedan måste mottagaren förstå meddelandet, acceptera meddelandet och till sist genomföra en förändring.

3. Syfte

Studiens syfte är att undersöka gymnasieungdomars attityder till frukt och grönsaker.

3.1 Frågeställningar

- Känner målgruppen till SLV:s rekommendation om 500 gram frukt och grönsaker per dag?
- Efterlevs rekommendationen?
- Hur ofta äts frukt och grönsaker?
- Vilka frukter och grönsaker äts mest frekvent?
- Finns det skillnader mellan könen?
- Vilka anledningar finns att äta respektive inte äta frukt och grönsaker?

4. Metod

I det kommande kapitlet beskrivs vilka metoder vi använt oss av, hur vi genomförde undersökningen samt hur vi analyserade resultatet.

4.1 Val av metod

För att studera den inställning till och den konsumtion av frukt och grönsaker som gymnasieungdomar har valde vi att använda oss av enkäter. Detta för att man på detta sätt kan få in ett stort antal svar på relativt kort tid och för att en del av de frågor vi hade är betydligt enklare att genomföra på papper än muntligt. Enkäter är en kvantitativ undersökningsmetod. Anledningen till att vi valde en kvantitativ undersökningsmetod var för att vi ville nå många människor och på så sätt kunna se tendenser i svaren, till exempel skillnader mellan könen.

4.2 Enkäter

Enkäter är enligt författarna Patel och Davidson en teknik som bygger på frågor för att samla in önskad information (Patel & Davidson, 2003). Enkäter är beroende av mottagarens välvilja att besvara dem (Holme, 1997). Därför är det viktigt att motivera respondenterna till att svara genom att poängtera hur viktigt det är att just dem besvarar enkäten och att bevara deras anonymitet (Ejlertsson, 2005). Vi använde oss av en enkät under ledning, vilket innebär att vi tog med oss formuläret till skolan och därmed gjorde ett besök för att få den besvarad (Patel & Davidson, 2003).

Viktigt att tänka på när man formulerar en enkät är att börja med att klargöra syftet med enkäten och att beskriva ifall enkäten är konfidentiell eller anonym (Ejlertsson, 2005). Är enkäten konfidentiell innebär det att deltagarnas namn är okända för läsaren, men inte för forskaren. Anonymitet innebär att inte heller forskaren känner till vem som har givit vilket svar. Vid formulering av enkäten bör man ha i åtanke om man vill använda sig av öppna eller fasta svarsalternativ.

4.3 Enkätens utformning

Enkäter inleds vanligtvis med neutrala frågor med variabler av intresse för bakgrunden av studien (Patel & Davidson, 2003). I den här studien innefattade dessa frågor kön och vilket år eleverna går, men dessa ansågs inte lämpligast att ha först i enkäten. Istället inledde enkäten med de två tyngsta frågorna för att på så sätt försöka undvika att respondenterna tappade intresset för enkäten och de två frågorna, något som skulle ha varit en överhängande risk om de placerats sist. Kön och ålder valdes för att, om möjligt, kunna använda dessa vid analys och gruppering av resultaten. Enkäten finns att beskåda i sin helhet i bilaga A. Majoriteten av enkätens frågor ställdes med fasta svarsalternativ. På fråga 8, 9, 13 och 14 fanns dock möjligheten att svara med ett öppet svarsalternativ. Anledningen till fasta svarsalternativ är att underlätta hanteringen, analysen och sammanställningen. Vid utformningen av en enkät är det viktigt att täcka alla studiens delar och frågeställningar. Det är av stor vikt att tänka sig för både en och två gånger vid formuleringen av enkätfrågor då det saknas goda möjligheter till komplettering av en enkät utan att skicka ut en ny. Dessutom bör man ha i åtanke att försöka undvika långa frågor, ledande frågor eller förutsättande frågor. Utöver detta bör man försöka att använda sig av ett vardagligt språk och undvika fackuttryck, byråkratiskt språk eller värdeladdade ord.

Enkäten formulerades runt tre delområden, konsumtionen av frukt och grönsaker, attityder mot frukt och grönsaker samt frågor kring SLV:s rekommendation angående frukt och grönt. Enkäten innehöll ja- och nej-frågor samt frågor som kunde besvaras med ett tillägg av respondenten. Fråga 1 och 2 hanterar respondenternas upplevda konsumtion av ett flertal frukter och grönsaker. Fråga 8, 9, 13 och 14 hänger ihop men är samtidigt varandras motsatser. Fråga 10 och 11 ger en antydning om respondenternas attityder mot frukt och grönsaker. Fråga 15-18 behandlar SLV:s rekommendation och åsikter kring den. Överlag så var tanken bakom formuleringen av enkäten sådan att den skulle vara så lättförstådd som möjligt. Det är större chans att en lättbesvarad enkät kommer tillbaka ifyllt eftersom den skapar mindre svårigheter för respondenten (Kylén, 1994). Fråga 1 och 2, de enda långa frågorna i enkäten, konstruerades för att passa in på en A4-sida för att undvika förvirring och underlätta överblicken av frågorna.

4.4 Urval

Vi använde oss av ett bekvämlighetsurval på en större gymnasieskola i Västsverige. Bekvämlighetsurval är det enklaste sättet att använda sig av, även om det i slutändan oftast inte är representativt, det vill säga att det inte kan jämföras med Sveriges befolkning (Holme, 1997). Totalt hade vi 200 enkäter som vi önskade få besvarade. Vi gick sedan runt och pratade med lärare vi stötte på ute på skolan eller i lärarrum för att be om lov att genomföra vår undersökning på deras lektionstid. De gånger vi fann större ansamlingar av elever i exempelvis studiehallar bad vi dem att besvara vår enkät. Alla elever besvarade enkäten under skoltid oavsett om det fanns lärare närvarande eller inte.

4.5 Genomförande

Efter att ha varit i kontakt med skolans rektor personligen och via telefon och fått tillstånd att genomföra enkätundersökningen åkte vi en dag i april ut till gymnasieskolan i fråga. Detta för att undersökningen inte skulle komma som en fullständig överraskning för skolans ledning och anställda och på så sätt kanske förstöra ett tänkt upplägg på lektioner. Detta kändes viktigt för oss för att göra ett så gott intryck som möjligt och förhoppningsvis få ett bra mottagande.

Vi började i ett lärarrum för att på ett enkelt sätt få bollen i rullning och spred oss sedan vidare runt på skolan via klassrum och lärarrum. Lärare tillfrågades alltid för medgivande innan vi gick in i en klass såvida vi inte gav enkäterna till elever i studiehallar eller liknande. Totalt fanns 200 enkäter att distribuera. Deltagandet var frivilligt och vi var alltid tillgängliga för frågor och liknande under tiden som eleverna besvarade enkäterna, främst för att undvika eventuella missförstånd och för att visa vårt engagemang för svaren.

4.6 Etik

Att ha med etiska överväganden när en enkätundersökning konstrueras är viktigt. Sedan årsskiftet 2004 finns det en svensk lag som reglerar frågeställningar vid forskning som avser människor (Forskning & Medicin, 2004). Utöver denna bör man ta hänsyn till Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer som kommer från HSFR:s² etikregler (Stingerfonden, 1999). Dessa innefattar informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Med dessa regler som grund var vi noga att poängtera för våra respondenter att det var frivilligt att medverka i undersökningen, att undersökningen var helt anonym och vad vårt syfte med undersökningen egentligen var. Innan vi satte igång bad om vi om lov från rektorn på skolan i enlighet med Bell (2000) och dessutom gav vi henne en preliminär projektplan.

² Humanistisk samhällsvetenskapliga forskningsrådet

4.7 Analys av enkäten

När vi sammanfattade enkäten valde vi att använda oss av Microsoft Excel för att kunna få fram värden. Vi sammanställde enkäterna manuellt med hjälp av papper och penna då vi tyckte att det var det sätt vi kände oss mest bekväma med. Utöver det tyckte vi att vi fick en bra översikt av sammanställningen med denna metod. På detta sätt kunde vi följa resultaten hela vägen från inmatning till slutsats istället för att låta ett datorprogram sköta en stor del av jobbet med de mänskliga felkällor i inmatningen som detta kunde innebära.

5. Resultat

I detta avsnitt följer en sammanställning av de resultat som vi har fått fram av enkäten. Frågorna är presenterade i samma ordningsföljd som i enkätens. I många fall finns det tabeller för att åskådliggöra resultaten på ett tydligt sätt.

5.1 Bortfall

Av de 200 enkäter som delades ut besvarades 198 stycken. Detta ger ett bortfall på 1 %. I övrigt förekommer det bortfall då enstaka frågor i enkäten inte har besvarats av vissa respondenter, men endast i så liten utsträckning att det inte påverkar det totala resultatet nämnvärt.

5.2 Enkätresultat

En sammanställning av alla resultat kan läsas i sin helhet i bilaga B. I detta avsnitt beskrivs resultat som har erhållits från sammanställningen av enkäterna. Varje fråga presenteras för sig, men även enkäten som helhet presenteras.

5.2.1 Könsfördelning och årskurser

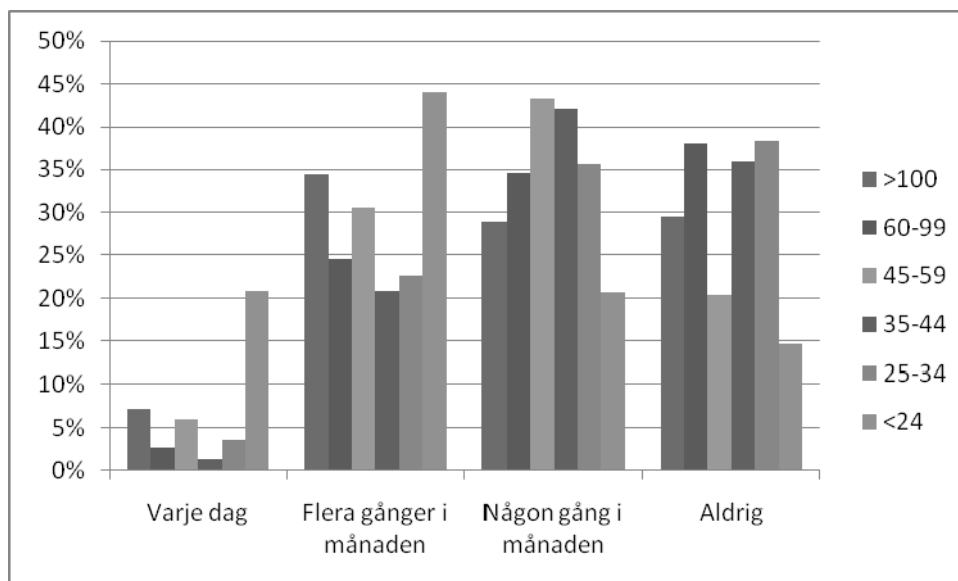
Fördelningen av de 198 elever som svarade på enkäterna blev 103 män och 95 kvinnor. Åren representerades av 125 i år ett, 31 i år två samt 41 i år tre. En individ besvarade inte frågan korrekt.

5.2.2 Frukt- och grönsakspreferens

I fråga 1 och 2 har frekvensen av frukt- och grönsakskonsumtion undersökts. Eleverna har fått fylla i hur ofta de äter olika frukter och grönsaker på en skala från A till F (se enkät i bilaga B för förklaring). Genom att slå ihop grupperingarna B och C samt D och E på enkäten kan nedanstående figur (figur 5.1) konstrueras. På Y-skalan kan antalet procent av de svarande utläsas, på X-skalan finns de fyra grupperingarna. Varje fält blir, om man summerar de fyra grupperingarna, 100 %. De olika färgerna representerar sex olika intervallgrupper av frukter och grönsaker indelade efter antal kalorier per 100g, dessa grupperingar framgår av tabell 5.1.

Tabell 5.1. Grupperingsindelning av frukt och grönsaker för figur 5.1.

	kcal / 100 gram				
≥ 100	60-99	45-59	35-44	25-34	≤ 24
Avocado	Bondbönor	Ananas	Broccoli	Aubergine	Gurka
Banan	Mango	Apelsin	Brysekål	Blomkål	Tomat
Linser	Palsternacka	Aprikos	Citron	Champinjoner	Sallat
Majs	Vindruvor	Blåbär	Clementin	Fänkål	Spenat
Oliver	Ärter	Kiwi	Grapefrukt	Hallon	
		Morötter	Jordgubbar	Lök	
		Plommon	Melon	Paprika	
		Päron	Papaya	Sparris	
		Äpple	Persika	Vitkål	
			Selleri		



Figur 5.1. Frekvensintervall utifrån kalorimängd per 100 gram (n = 198).

De frukter och grönsaker som var mest frekvent förekommande i måltider hos respondenterna återfinns nedan. Tanken är att på varje frukt eller grönsak så är svaret A på enkäten (varje dag) värt 6 poäng, svaret B (flera gånger per vecka) är värt 5 poäng, svaret C (1 gång per vecka) är värt 4 poäng och så vidare. Sedan multipliceras varje svarsalternativ med antalet svarande på det alternativet. Svarar exempelvis 86 respondenter A på sallad kommer detta att resultera i $86 \cdot 6 = 516$. Detta värde divideras sedan med antal svarande ($n=198$). Poängen räknas samman för A, B, C, D, E och F och man får det rankingvärde som kan ses nedan. Ju högre värde desto mer frekvent äts frukten eller grönsaken av respondenterna. Detta ger en överblick om hur populär en viss frukt eller grönsak är. En kortare sammanställning finns i tabell 5.2, hela listan finns i bilaga B.

Tabell 5.2. De fem högsta respektive lägsta rankingvärdena för frukt och grönsaker inom varje gruppering av respondenterna. Ju högre värde desto mer förekommande ($n = 198$).

Kvinnor		Män		Totalt	
	Snitt		Snitt		Snitt
Sallat	5,26	Sallat	4,63	Sallat	4,93
Gurka	5,18	Gurka	4,47	Gurka	4,81
Äpple	4,79	Lök	4,44	Äpple	4,52
Tomat	4,75	Äpple	4,26	Lök	4,46
Morötter	4,67	Banan	4,22	Morötter	4,38
Palsternacka	1,75	Palsternacka	1,64	Palsternacka	1,69
Selleri	1,55	Mango	1,61	Selleri	1,65
Aubergine	1,48	Papaya	1,38	Aubergine	1,41
Fänkål	1,39	Aubergine	1,35	Papaya	1,36
Papaya	1,34	Fänkål	1,32	Fänkål	1,35

Frukt- och grönsakskonsumtion

Totalt uppgav 43 % att de åt frukt varje dag (Män: 35 %, Kvinnor: 52 %) och totalt 59 % uppgav att de åt grönsaker varje dag (Män: 45 %, Kvinnor: 74 %). 3 % uppgav att de aldrig åt frukt (Män: 4 %, Kvinnor: 1 %) och en lika stor grupp uppgav att de aldrig åt grönsaker (Män: 4 %, Kvinnor: 1 %).

Vi har valt att dela in svarsalternativen i grupper. De som har svarat ”varje dag” eller ”5-6 gånger i veckan” anser vi tillhöra dem som konsumerar frukt och grönsaker ofta. Att

konsumera frukt och grönt ”1-2 gånger i veckan” eller ”aldrig” definierar vi som sällan. Sammanfattningsvis kan man utläsa att kvinnor äter frukt oftare än män, kvinnor äter också grönsaker klart oftare än män. Det är även en klart större andel män som anger att de sällan äter frukt, det är också fler män än kvinnor som har svarat att de sällan äter grönsaker.

Totalt är det en något större andel av de svarande som oftare äter grönsaker än frukt. Gruppen som sällan äter frukt är också större än den som sällan äter grönsaker.

Sammantaget kan man se i tabell 5.3 och 5.4, att majoriteten äter frukt och grönsaker ofta, dvs. 5 gånger i veckan eller mer, medan enbart 5 % äter det sällan, dvs. 2 gånger i veckan eller mer sällan.

Tabell 5.3. Enkätfråga 6, hur ofta äter du frukt? n = 198 .

Hur ofta respondenterna äter frukt							
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent	
Ofta	61	59	73	77	134	68	
Medel	22	21	16	17	28	19	
Sällan	20	19	6	6	26	13	
Bortfall	0	0	0	0	0	0	
	103		95		198		

Tabell 5.4. Enkätfråga 7, hur ofta äter du grönsaker? n = 198 .

Hur ofta respondenterna äter grönsaker							
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent	
Ofta	65	63	85	89	150	76	
Medel	26	25	6	6	32	16	
Sällan	11	11	4	4	15	8	
Bortfall	1	1	0	0	1	1	
	103		95		198		

Attityder till frukt och grönsaker

Den mest frekventa anledningen till att respondenterna äter frukt är för att det är gott, 55 % (Män: 44 %, Kvinnor: 66 %), följt av att det är nyttigt, 21 % (Män: 27 %, Kvinnor: 14 %) samt att det är smidigt/snabbt, 11 % (Män: 13 %, Kvinnor: 8 %). Det finns dock en tendens att kvinnor i större utsträckning än män äter frukt för att det är gott medan män i högre grad väljer frukt för att det är nyttigt. Cirka dubbelt så stor andel män som kvinnor anger att den främsta anledningen att äta frukt är att det är nyttigt.

Gällande grönsaker är det framförallt två alternativ som sticker ut, att respondenterna äter grönsaker för att det är nyttigt, 46 % (Män: 49 %, Kvinnor: 43 %) respektive gott, 34 % (Män: 27 %, Kvinnor: 41 %). Övriga alternativ var jämnt fördelade. Män anger ”nyttigt” som främsta anledning att äta grönsaker medan kvinnor i lika stor utsträckning svarar ”gott” och ”nyttigt”.

En överväldigande majoritet svarade att frukt och grönsaker är nyttigt framför onyttigt. Bland männen är det 92 % som anser att frukt är nyttigt och 96 % tycker att grönsaker är nyttigt. Motsvarigheten hos kvinnorna är 97 % för frukt respektive 99 % för grönsaker. Ingen svarade att frukt eller grönsaker är onyttigt medan 4 % svarade ”varken eller” på frukt respektive 1 % på grönsaker. Bortfallet var <1 % på fruktdelen.

Större delen av respondenterna skulle välja frukt framför grönsaker (78 % skulle välja frukt, 18 % skulle välja grönsaker) och fördelningen mellan könen är likvärdig, medan en liten del (2 %) inte skulle välja något av dem. Bortfallet på frågan var 2 %.

Anledningar till att inte äta frukt och grönsaker enligt respondenterna

Störst svarsfrekvens gällande frukt har svarsalternativet ”annat” (Män: 19 %, Kvinnor: 29 %). Under denna rubrik finns noteringar som till exempel allergi, att fruktskålen är tom, att det är dyrt med frukt, glömska samt att det inte finns någon anledning att inte äta frukt.

Det oftast angivna av svarsalternativen till varför man inte äter frukt är enligt männen att det inte mättar (23 %), medan kvinnor säger att det inte mättar (19 %) och inte är gott (19 %). Högt upp på listan hos båda könen finns att det är krångligt att äta frukt och att det är en vanesak att inte äta frukt.

Vad gäller grönsaker så anger man att den främsta anledningen att inte äta dem är för att det inte är gott (Män: 38 %, Kvinnor: 24 %). Även här utgör grupperingen ”annat” en stor del med totalt 19 % av de svarande (Män: 14 %, Kvinnor: 24 %). I grupperingen finns noteringar som besprutning, att grönsaker är jobbiga att tillaga, att de goda grönsakerna är slut samt att det inte finns någon anledning till att inte äta grönsaker.

SLV:s rekommendation

Över hälften av de tillfrågade kände vid enkättillfället till Livsmedelsverkets rekommendation om 500 gram frukt och grönsaker per dag. En dryg femtedel av de tillfrågade (22 %) kände inte till SLV:s rekommendation och en lika stor andel (23 %) kände bara delvis till den. Andelen kvinnor som kände till rekommendationen var något större än hos männen. Det var också en större andel män som inte alls kände till rekommendationen.

Tabell 5.5. Enkätfråga 15, kände du till SLV:s rekommendation? (n = 198).

	Respondenternas kännedom om SLV:s rekommendation					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Ja	53	51	56	59	109	55
Nej	27	26	16	17	43	22
Delvis	23	22	23	24	46	23

På frågan om huruvida SLV:s rekommendation är bra eller inte svarade totalt nästan två tredjedelar av respondenterna att de tyckte att den är bra, medan en dryg femtedel tyckte att den bara var delvis bra. En väsentligt större andel kvinnor tycker att rekommendationen är bra medan en dubbelt så stor andel män som kvinnor anser att rekommendationen bara är delvis bra. 5 % av männen tycker att rekommendationen inte är bra, ingen av kvinnorna har angett detta svarsalternativ.

Tabell 5.6. Enkätfråga 16, Anser du att det är en bra rekommendation? (n = 198).

	Anser respondenterna SLV:s rekommendation som bra?					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Ja	53	51	75	79	128	65
Nej	5	5	0	0	5	3
Delvis	29	28	13	14	42	21

Knappt hälften av dem som besvarade enkäten uppgav att de alltid (10 %) eller oftast (37 %) följde SLV:s rekommendation. Cirka en fjärdedel sade sig sällan (20 %) eller aldrig (6 %) följa den. Andelen kvinnor som alltid eller oftast följer rekommendationen är större än bland

männen, 56 % mot 38 %. Det är dessutom fler män än kvinnor som sällan eller aldrig följer rekommendationen, 30 % mot 20 %.

Vilken nivå rekommendationen borde ligga på enligt respondenterna hamnade ungefär på den nivå som den är idag. I tabellen nedan visas fördelningen mellan svaren.

De flesta respondenter tycker att rekommendationen bör sänkas något även om många också tycker att den kan ligga kvar på samma nivå, huvuddelen av de svarande (80 %) anser att rekommendationen bör ligga mellan 300-600 gram. Fler män än kvinnor anger att de tycker att rekommendationen både borde vara väsentligt lägre (100-200g/dag) eller väsentligt högre (700-800g/dag) än den är idag.

Tabell 5.7. Enkätfråga 18, Vad anser du skulle vara en rimlig rekommendation per dag? (n = 198).

Vad anser respondenterna vara en lämplig rekommendation?						
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
100-200g	17	17	3	3	20	10
300-400g	41	40	44	46	85	43
500-600g	33	32	40	42	73	37
700-800g	11	11	6	6	17	9
Bortfall	1	1	2	2	3	2

5.3 Sammanfattning av resultaten

Genom enkäten har vi sett att det som främst konsumeras bland gymnasieungdomarna på den aktuella skolan, är vanliga svenska salladsgrönsaker, till exempel gurka, sallat, morot, lök och tomat. När det gäller frukter så är det äpple, banan och vindruvor som äts mest frekvent. Det som äts mest sällan bland grönsakerna är fänkål, aubergine och selleri och bland frukterna är det papaya, aprikos och grapefrukt. Dessutom äts det inte speciellt mycket av de grova grönsakerna, som SLV rekommenderar ska utgöra ungefär hälften av grönsaksintaget, exempelvis broccoli, bönor, blomkål och vitkål.

Attityden mot frukt och grönsaker är att båda anses vara nyttiga av en stor majoritet. Man kan dock se att det är en stor skillnad i konsumtion mellan individer, vissa äter frukt och grönsaker varje dag medan andra äter det väldigt sällan. Det går också att se en viss tendens att kvinnor är mer positiva till frukt och grönsaker än män. De äter oftare frukt och grönsaker och uppskattar smaken mer än vad män gör. Något fler kvinnor än män känner också till Livsmedelsverkets rekommendation och en större andel anser den vara en bra rekommendation, även om det är väldigt få, totalt sett, som tycker att rekommendationen är dålig. Däremot är respondenterna sämre med att följa rekommendationen i vardagen. Endast 10 % anger att de alltid följer rekommendationen, medan 6 % uppger att de aldrig följer den. Det är dock nästan dubbelt så många som oftast följer rekommendationen än det är som sällan gör det.

6. Diskussion

I detta avsnitt diskuteras tillvägagångssättet vid enkätundersökningen för att ge en djupare förståelse för studiens avsikter men även för att påpeka eventuella brister. Detsamma gäller även för de resultat som har sammanställts utifrån enkätsvaren.

6.1 Metoddiskussion

Det finns mycket att tänka på när man formulerar en enkät och att täcka in alla tänkbara aspekter är en utmaning. Först och främst bör man tänka igenom ifall man ska använda sig av en anonym eller konfidentiell hantering av enkäten. Vi valde att använda oss av en anonym enkät för respondenternas bekvämlighet och eftersom vi i detta skede inte planerar någon individuell uppföljning av projektet. I en enkät är det betydligt mycket enklare att vara anonym för respondenterna än vad det är vid exempelvis en intervju, vilket kan ge en bättre och ärligare svarsfrekvens. Ytterligare en viktig del som man bör undvika ifall man kan är den så kallade centraltendensen (Patel & Davidson, 2003). Denna innebär i princip att respondenten har en tendens att välja det mittersta alternativet av de svarsalternativ som finns att tillgå. Det kan relativt enkelt undvikas genom att lägga till eller ta bort något svarsalternativ. Med andra ord; istället för att ha fem svarsalternativ kan man ha fyra eller sex stycken. På detta vis uppmuntrar man respondenten till att välja ett alternativ som lutar åt antingen det ena eller det andra hållet. Dessutom bör man undvika att ha för många svarsalternativ då individer tenderar till att undvika de yttre alternativen om de är för många. Detta har vi i största möjliga mån försökt att följa i vår enkät för att få så tydliga resultat som möjligt.

Fråga ett och fråga två visade sig vid sammanställningen vara ganska komplicerade att få ut ett relevant resultat ur. Dock anser vi fortfarande att dessa resultat kan ge intressanta iakttagelser, även om de kan ge problemet att framställa resultaten på ett överskådligt och begripligt sätt. Tanken bakom de första två frågorna var att försöka få reda på vilken sorts frukt och grönsaker som konsumerades med störst frekvens. Tillsammans med övriga enkätfrågor anser vi att en god helhetsbild framträder.

En pilotstudie hade varit att föredra som föregångare till studien för att prova upplägget av enkäten ordentligt (Patel & Davidson, 2003). På grund av olika anledningar visade det sig inte genomförbart. Vi fick istället konsultera oss själva och människor i vår närhet angående utformningen av enkäten för att se till att frågorna var relevanta och korrekt utformade.

Vidare var vi närvarande vid besvarandet av enkäterna för att underlätta för frågor och eventuella andra problem som uppkom under tiden. I efterhand kan vi konstatera att fråga 13 och fråga 14 skulle behöva ha en tydligare formulering. Det vi ville uppnå är riktad till den svarande individen som en fråga till varför de skulle välja att inte äta frukt. I sin nuvarande form skulle frågan kunna tolkas som sådan att det gäller befolkningen i allmänhet såväl som den enskilde individen. Det skulle också kunna vara av intresse, men är inte vad vi tänkte med frågan. Därför kan det vara svårt för oss att utläsa vad den svarande egentligen åsyftade. Fråga 14, vilken är den viktigaste anledningen till att inte äta frukt, har en knepig formulering, men vi ville på något sätt ändå ta reda på vad anledningen att inte äta frukt respektive grönsaker skulle kunna vara. Formuleringen kan ses i Bilaga A.

På de första två frågorna använde vi oss av sex svarsalternativ (A-F). Dessa alternativ symboliserade olika frekvensintervall (se enkät, Bilaga A). Man skulle kunna diskutera vilka tidsintervall man borde använda sig av. Skulle man ha ett kortare tidsperspektiv kan det vara för svårt att avgöra vad svaren egentligen innebär, likaså med ett längre alternativ. Som det ser ut nu så kan till exempel alternativet flera gånger per vecka innebära allt mellan 2 – 6 gånger per vecka, vilket är svårbedömt i efterhand. Däremot borde frågan formuleras om något för att beröra säsongsvariationer hos frukter och grönsaker (till exempel clementin och jordgubbar). Dessutom borde kanske en liten bild eller förklaring ha funnits i anslutning till ett par av frukterna/grönsakerna utifall att de svarande inte vet vad det är för något. Om man å andra sidan inte vet vad en frukt eller grönsak heter, torde väl chansen att man äter den vara rätt liten?

Anledningen till att vi inte frågade efter mängden frukt eller grönsaker under fråga ett och två, är för att det skulle vara svårt att tolka och sammanställa dessa svar. Därför tycker vi att frekvensen räcker för att ge en överskådlig bild av hur konsumtionen ser ut hos målgruppen.

I de två första frågorna infinner sig ytterligare ett par funderingar. Vi har till exempel inte specificerat selleri, vilket innebär att både rot- och stjälkselleri hamnar inom samma kategori, vilket de kanske inte borde göra. Vi borde dessutom kanske ha begränsat urvalet av frukt, bär och grönsaker mer och delat in dem i grupper för att öka överblickbarheten. Vi hade tankar om detta, men det verkar vara svårt att hitta passande grupperingar eftersom frukt, grönsaker och bär inte är särskilt homogent i sig. Ett rent faktafel har smugit sig in, dock tror vi inte att det påverkat resultatet något nämvärt. Bland grönsakerna finns sallad med, tanken är att det skulle ha varit sallat istället för att åsyfta exempelvis isbergssallat eller grönsallat. Vi tror inte att respondenterna särskilt har noterat detta då det gärna heter sallad i allmänhet när man åsyftar grönsallat eller isbergssallat.

I efterhand har vi dessutom kunnat se att vår fråga gällande år har visat sig överflödigt då fördelningen årskurserna emellan inte är tillräckligt utspridd, 125 stycken av dem som svarade (n=198) på enkäten var från år ett.

Antalet som uppgav att de var vegetarianer eller veganer av något slag var litet (6/198) och frågan är om det speglar den verkliga fördelningen på skolan. Trots att frågan kan verka oväsentlig valde vi att ha den kvar eftersom den ändå röner ett visst intresse. Andelen vegetarianer på skolan överensstämmer dock väl med det resultat som Larsson kommer fram till i sin avhandling (Larsson, 2001).

På fråga 6 och 7 känns det i efterhand som att det saknas ett alternativ som skulle kunna vara till exempel ”flera gånger om dagen”, detta för att ge en djupare bild av hur konsumtionsfrekvensen ser ut. Dock anser vi att svaren trots detta är så pass spridda att man ser tydliga tendenser ändå. Att detta alternativ saknas skulle endast ha varit ett problem om de allra flesta hade svarat att de åt grönsaker varje dag, i så fall hade vi gått miste om mer specifika tidsangivelser inom gruppen.

Fråga 17 har formulerats med fem alternativ trots risken för centraltendens, detta för att det skulle kännas aningen fattigt med bara 4 alternativ och svårt att på ett bra sätt definiera ett sjätte.

I efterhand har vi insett att vi kanske borde ha förklarat hur rekommendationen på 500 gram frukt och grönsaker konkret skulle kunna se ut, med hjälp av bilder eller vokabulär. Det hade

kanske hjälpt att säga att 500 gram frukt och grönsaker motsvaras av exempelvis tre frukter och två nävar grönsaker. Det är nämligen inte alls säkert att respondenterna vet hur mycket 500 gram frukt och grönsaker egentligen är. Det medför att fråga 17 och 18, men även i viss mån fråga 16 kan bli lidande svarsmissigt. Dock anser vi att frågan trots denna brist ger en tydlig bild av elevernas attityder till frukt och grönsaker, även om det är svårt att utläsa något om den egentliga konsumtionen. Dessutom anser vi att det finns en risk med att ge information i en enkät för att det kan leda till förvirring.

Slutligen så ansåg vi att 198 svarande borde vara fullt tillräckligt för att ange resultat och frekvenser i procentenheter. Särskilt med tanke på att bortfallet var mycket lågt. Det totala antalet elever på gymnasieskolan är drygt 2000 (Gymnasium.se, 2009).

Totalt sett är vi mycket nöjda med hur enkätundersökningen genomfördes. Vi fick många svar med en låg bortfallsfrekvens och svaren ger en god uppfattning om hur gymnasieungdomar ser på konsumtionen av frukt och grönsaker. I fortsättningen skulle vi även vilja se kvalitativa undersökningar på området, men det är något som framtiden får utvisa ifall dessa genomförs.

6.2 Bortfallsdiskussion

Bortfallet på enkätundersökningen var litet, det var bara 1 % av enkäterna (2/200) som inte kom in. Vi är övertygade om att det till stor del kan härledas till att vi var närvarande vid besvarandet av enkäterna och på så sätt har respondenterna haft chansen att ställa frågor ifall det var något som var oklart med enkätfrågorna. Att vi var närvarande och kunde samla in enkäterna själva har möjligen också påverkat svarsfrekvensen positivt. På så sätt undvek vi att enkäterna glömdes bort eller försvann någonstans på vägen.

Totalt innehöll tolv av de 18 frågorna någon form av bortfall, ej inräknat de två enkäter som föll bort helt. De första två frågorna innehöll väldigt många svarsalternativ vilket kan innebära att det är svårare att överblicka dem och se till att man svarar på varje alternativ. I något fall hade vi respondenter som på de alternativ som han/hon besvarade alltid var A-E. Då kan man inte per automatik förutsätta att de obesvarade livsmedlena är ett F, utan i dessa fall har vi räknat de obesvarade livsmedlena som bortfall.

I övrigt är det svårt att dra några mönster från bortfallen. Inte heller kan något könsrelaterat mönster uttydas. På de flesta frågor med bortfall handlar det troligtvis oftast om att respondenten helt enkelt har missat att fylla i ett alternativ. Frågorna 8, 9, 13 och 14 är lite annorlunda. Dessa hör på sätt och vis ihop. Fråga 8 och 9 belyser anledningen till att äta frukt respektive grönsaker, medan fråga 13 och 14 frågar om anledningen till att inte äta frukt respektive grönsaker. Dessa frågor hade något högre frekvens av bortfall än övriga enkätfrågor. I de allra flesta fall handlar det om att respondenten inte har läst instruktionerna tillräckligt noga. På dessa fyra frågor ska endast ett alternativ kryssas i, men på majoriteten av bortfallen har respondenten kryssat i mer än ett alternativ och kan således inte användas. Bortfallet är fortfarande inte uppseendeväckande stort (fråga 8; 10/198 bortfall, fråga 9; 6/198), fråga 13, 5/198 och fråga 14, 5/198).

6.3 Resultatdiskussion

En anmärkningsvärd notering från sammanställning av enkäten som väcker en del funderingar gäller vitkål. Vitkål kommer först på 29 plats av 42 möjliga när det gäller konsumtionsfrekvens. Frågan som reses är ifall respondenterna är medvetna om att en stor del av innehållet i pizzasallad och blandsallad ofta är vitkål? Vår uppfattning efter vår egen skolgång och även vid en snabbare observation i matsalen på skolan, är att pizzasallad och

blandsallad är vanligt förekommande på tallriken i skolan. Vilket i sin tur antagligen borde medföra att vitkål generellt sett borde konsumeras oftare i skolan än vad som är resultatet av vår enkät. Dock har vi inte aktivt undersökt tillgängligheten på den berörda skolan, mer än att vi har besökt matsalen och fått en någorlunda bild av utbudet.

De frukter som hamnade längst upp på listan var äpple, banan och vindruvor. Det verkar stämma någorlunda bra med WHO:s EPIC-rapport där de tre mest konsumerade frukterna i Norden uppges vara, äpple, banan och apelsin (WHO, 2002). Apelsin kommer på fjärde plats bland konsumerade frukter i vår enkät. Ordningen på konsumtionen av frukterna är likadan för båda könen gällande de högst rankade. Grönsaker som inte är oväntat i topp är sallat, gurka och lök för männen samt sallat, gurka och tomat för kvinnorna. Två grönsaker som hamnar långt upp på listan är morötter och majs för bägge könen. Dessa totalt sex grönsakerna speglar den bild som vi har av vad som konsumeras främst i skolmatsalen, adderat med vitkål som kommenterades i förra stycket.

Papaya är den frukt som hamnar längst ner på konsumtionsskalan och papaya är inte direkt en frukt man ser särskilt ofta, om alls i skolan. Varför, är en fråga som inte detta arbete syftar till att besvara, utan det är upp till någon annan att ta tag i den frågan. En rotfrukt som kan tyckas hamna förvånansvärt långt ner på listan är palsternackan. Det är en klassisk svensk rotfrukt som kanske borde vara mer frekvent förekommande på matbordet. Summa summarum är att ju bredare utbudet av frukt och grönsaker är i skolmatsalen, ju större är chansen att ungdomarna konsumerar en större variation av frukt och grönt på skoltid. Däremot är det inte säkert att det påverkar totalintaget i någon större grad. Givetvis finns där andra aspekter att ta hänsyn till i sammanhanget, som exempelvis förvaring, bekvämlighet och pris.

Enligt vår enkät är det en väldigt liten del av respondenterna som uppger att de inte äter frukt eller grönsaker på grund av sina kompisar (totalt 4 % på frukt och 5 % på grönsaker). Se bilaga A för exakt formulering. Skillnaden könen emellan är inte statistiskt försvarbar, men man skulle kunna hitta en tendens om man anstränger sig. Av dem som uppger att de inte äter frukt på grund av kompisar så är det en kille och sex tjejer, av dem som inte äter grönsaker är det två killar och sju tjejer. Dock är siffrorna så små och undersökningsunderlaget så litet att det inte är värt att lägga någon möda på just den tendensen mer än att notera att den eventuellt finns där.

Det har i tidigare undersökningar, till exempel Riksmaten, framkommit att det finns skillnader i konsumtion mellan könen (Livsmedelsverket, 2007b). Vi ser även en tendens till detta i vår undersökning och det är intressant att diskutera vad dessa skillnader kan bero på. Kan det kanske vara genetiska betingelser som till viss del avgör konsumtionen av livsmedel? Eller är det så att det är den mediala bilden som gör det mer ”okej” för kvinnor än för män att konsumera ”nyttiga” livsmedel. Dock ska det poängteras att bara för att man anser att ett livsmedel är nyttigt, medför inte det per automatik att man konsumerar det. Möjligtvis är det också den låga energitätheten som är avgörande då vi tror att det finns en hårdare press på kvinnor att leva upp till de rådande kroppsidealen.

Utifrån vår kunskap om attityd ser vi att det finns ett glapp mellan ungdomarnas attityder till frukt och grönsaker och hur den egentliga konsumtionen ser ut. En mycket stor andel anger att frukt och grönsaker är nyttigt och att Livsmedelsverket rekommendation är bra men det är inte lika många som verkligen följer rekommendationen eller äter frukt och grönsaker så ofta som man bör. Frågan är vad denna diskrepans beror på, kanske är det så att många känner en press att svara att frukt och grönt är nyttigt eftersom det är den generella uppfattningen som

målas upp i de flesta sammanhang. Positiva beteenden riskerar att överrepresenteras i undersökningen och vi anser att frukt- och grönsakskonsumtion är ett sådant beteende (Ejlertsson, 2005). Enligt oss är det dock mer troligt att de flesta verkligen tycker att frukt och grönsaker är nyttigt men att det finns andra anledningar att inte äta dem och att dessa väger över. Exempel på sådana anledningar skulle kunna vara ovana, att man inte tycker om smaken, att det inte mättar, att kunskap saknas om hur de bör tillagas/serveras eller att man helt enkelt prioriterar andra livsmedel före frukt och grönt.

En sak som vi skulle kunnat ha tagit upp i enkäten som kanske kan ha påverkat resultatet lite, i alla fall på ett par av frukterna och grönsakerna är allergier. En del noteringar på fråga ett och två förekom vid sammanställningen. Vi borde kanske ha haft en fråga i enkäten som frågade ifall den svarande var allergisk mot något i frukt och grönsaksväg.

Om man tittar i tabell 5.1 så har vi, för att få fram jämförbara värden från Livsmedelsverkets databas fått kompromissa lite på en del av livsmedlen. I de fall där vi har kompromissat så har vi försöka komma så nära det livsmedel som vi tänkt från början, som bara är möjligt. De grupper som det gäller är inlagda oliver, linser kokta utan salt, bondbönor samt att vi har använt oss av citron. På enkäten motsvarar dessa oliver, linser, bönor och citron/lime. Tabellen i sig visar inte så mycket, mer än att det är en stor spridning grönsaker och frukter emellan när det gäller kaloriinnehåll.

I tabell 5.2 kan utläsas att det är ungefär samma frukt och grönsaker som är populära respektive impopulära inom könen hos respondenterna. Resultatet visar att det är ”klassiska” frukter och grönsaker som konsumeras mest. Om man istället fokuserar på bottenkiktet av tabellen så är det kanske inte direkt förvånande att det är mango och papaya som ligger långt ner av frukterna. Bland grönsakerna är det palsternacka, aubergine och fänkål som abonnerar på bottenplaceringarna. Värt att notera är att mängd och frekvens inte är samma sak, det vill säga bara för att en viss frukt eller grönsak äts oftast, betyder det inte att den äts i störst mängd.

Om man sedan gör en jämförelse mellan tabell 5.1 och 5.2 så kan man se att de grönsaker som är mest frekvent konsumerade sammanlagt, det vill säga sallat, gurka och lök så innehåller de alla tre mindre än 34 kcal per 100 gram. Detta innebär i sin tur att man kan äta stora mängder av dessa utan att riskera att få i sig för mycket energi. Sen blir självfallet följdfrågan hur näringsrika eller mättande de egentligen är.

Studiens syfte var att undersöka gymnasieungdomars attityder till frukt och grönsaker på en skola i Västsverige. Vi anser att vi har fått en god uppfattning om vad den specifika målgruppen generellt sett har för attityd till frukt och grönsaker. Utöver det anser vi att vi även har fått intressanta resultat gällande Livsmedelsverkets rekommendation och tankar kring den.

Nedan följer en sammanställning av vilka frågor i enkäten som behandlar våra frågeställningar.

- Känner målgruppen till SLV:s rekommendation om 500 gram frukt och grönsaker per dag?
 - Fråga 15. Lite drygt hälften (55 %) är bekanta med SLV:s rekommendation medan en femtedel (22 %) inte är det. Fördelningen mellan könen är jämn.
- Efterlevs rekommendationen?
 - 37 % uppger att de oftast följer rekommendationen vilket kan utläsas ur resultatet från fråga 17.
- Hur ofta äts frukt och grönsaker?
 - Fråga 6 och 7. En majoritet (61 %) uppger att de äter frukt och grönsaker mer än fem gånger per vecka. Det är fler kvinnor än män som säger att de äter frukt och grönsaker med den frekvensen. Och det äts även grönsaker oftare än vad det äts frukt.
- Vilka frukter och grönsaker äts mest frekvent?
 - Fråga 1 och 2. Dessa är äpple, banan och vindruvor i den ordningen för bägge könen. När det gäller grönsaker äter männen mest sallat, gurka och lök medan kvinnorna äter sallat, gurka och tomat.
- Finns det skillnader mellan könen?
 - Undersökningen är för liten för att dra några slutsatser på just den frågan, men en del tendenser kan anas. Framst kan ses att kvinnor i större grad äter frukt respektive grönsaker varje dag än vad män gör.
- Vilka anledningar finns att äta respektive inte äta frukt och grönsaker?
 - Fråga 13 och 14. Båda könen väljer att främst äta både frukt och grönsaker antingen för att det är gott eller nyttigt. Måhända även för att det både är gott och nyttigt, men det kan inte avgöras med det sätt som frågan är ställd på.

6.3.1 Felkällor

I alla former av undersökningar av empirisk karaktär förekommer det felkällor av det ena eller andra slaget. Nedan har vi listat ett par som kan förekomma i vår undersökning.

- Otydlig formulering av enkätfrågor
- Oseriösa eller oärliga svar
- Missförstånd av enkätfråga
- Att respondenten medvetet eller omedvetet ger svar som han eller hon uppfattar som "rätt", det vill säga i enlighet med vad som uppfattas som den allmänna åsikten
- Felkalkyleringar vid sammanställning av resultat
- Tryckfel i tabeller
- Feltolkning av resultaten

7. Referenslista

- Abrahamsson, L., Andersson, A., & Becker, W. (2006). Näringslära för Högskolan. Stockholm: Liber
- Allergi. Nu (2007). Frukt, grönsaker och latex. Hämtad 2009-04-30 från <http://allergi.nu/fraga-doktorn/fodoammesallergi/allergisk-mot-kiwi/>
- Bell, J. (2000). Introduktion till forskningsmetodik. Lund: Studentlitteratur.
- Bohner, G., Wänke, M. (2002). Attitudes and attitude change. Hove: Psychology Press Ltd.
- Ejlertsson, G. (2005). Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik. Lund: Studentlitteratur.
- Encyclopedia of Psychology (2001). Attitudes and attitude change. Hämtad 2009-05-04 från http://findarticles.com/p/articles/mi_g2699/is_0000/ai_2699000027/
- Forskning & medicin (2004). Ny etiklag: starkare skydd för individen. Hämtad 2009-04-22 från <http://forskningmedicin.vr.se/knappar/tidigarenummer/innehallnr12004/nyetiklagstarkareskyddforindividen.4.2aebc6b810f3c933b1580004050.html>
- Gymnasium.se (2009). Falkenbergs gymnasieskola. Hämtad 2009-05-26 från http://www.gymnasium.se/Falkenbergs_gymnasieskola_b1043.html
- Holme, M. I., & Krohn Solvang, B. (1997). Forskningsmetodik – Om kvalitativa och kvantitativa metoder. Lund: Studentlitteratur.
- Jordbruksverket (2006). Konsumtion av livsmedel och dess näringsinnehåll. Hämtad 2009-04-30 från http://www.sjv.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik,%20fakta/Livsmedel/2007:2_korrigerad/20072_korrigerad_ikortadrag.htm
- Kylén, J-A. (1994). Fråga rätt – vid enkäter, intervjuer, observationer och läsning. Stockholm: Kylén Förlag AB.
- Larsson, C. (2001). Young vegetarians and omnivores: dietary habits and other health-related aspects. Umeå: Larsson & Co:s Tryckeri AB.
- LivsmedelsSverige (2003a). Allmänt om frukt. Hämtad 2009-04-22 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13889&epslanguage=SV
- LivsmedelsSverige (2003b). Allmänt om grönsaker. Hämtad 2009-04-22 från http://www.livsmedelssverige.org/livsmedel/vegetabilier/gronsaker/gronsaker_allm.htm
- Livsmedelsverket (2007a). Hulk – hushållens livsmedelsinköp och kostvanor 1989. Hämtade 2009-05-13 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12402&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket (2007b). Riksmaten 1997-98. Hämtad 2009-04-30 från <http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmat.pdf>

Livsmedelsverket (2007c). Barn 4-10 år bör äta cirka 400 g frukt och grönsaker per dag. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=15521&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2007d). Förklaringar frukt och grönt. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13889&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2007e). Nyckelhålet. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2581&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2007f). Kostfiber. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12482&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2007g). Mer frukt och grönt – stärkt underlag för rekommendationerna.

Hämtad 2009-05-08 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13905&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008a). Ett halvt kilo om dagen!. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13908&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008b). Konsumtionen av frukt och grönsaker i Sverige. Hämtad 2009-04-

22 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13911&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008c). Rekommendation om konsumtion av frukt och grönsaker. Hämtad

2009-04-22 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13909&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008d). Bakgrund till frukt och grönsaksrekommendationen. Hämtad

2009-04-22 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13914&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008e). Frågor om matvanor. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/upload/dokument/mat/matvanor/naringsfragor_2008_gfk.pdf

Livsmedelsverket (2008f). Frukt, grönsaker och latex. Hämtad 2009-04-30 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14396&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008g). Frukt, grönsaker och latex. Hämtad 2009-04-30 från

http://www.slv.se/templates/SLV_page.aspx?id=14341&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008h). Vuxna. Hämtad 2009-05-11 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14765&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2009a). Livsmedelsverkets tolkning av märkning med påståenden om omega-3-fettsyror och antioxidanter i livsmedel inklusive kosttillskott. Hämtad 2009-04-22

från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=22264&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2009b). Hur följs kostråden?. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=22908&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2009c). Allergi och överkänslighet. Hämtad 2009-04-22 från

http://www.slv.se/templates/SLV_page.aspx?id=2568&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2009d). Allergi mot mat. Hämtad 2009-04-30 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14432&epslanguage=SV

Nationalencyklopedin (2009). Attityd. Hämtad 2009-05-04 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/attityd>

Norbagreen (2002). Hämtad 2009-04-30 från http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/rannsoknir/Norbagreen_2002_study.pdf

Nordiska Ministerrådet. (2004). Nordic Nutrition Recommendations. Norstedts juridik AB

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

Statens Folkhälsoinstitut (2006). Livsmedelstillgänglighet i Sverige - indikatorer och metoder för kartläggning. Hämtad 2009-04-30 från http://www.fhi.se/Documents/Om-oss/redovisade-uppdrag/2006/Livsmedelstillganglighet_Sverige2006.pdf

Statistiska Centralbyrån (2007). Livsmedelsförsäljning fördelad på varugrupper. Hämtad 2009-04-30 från http://www.scb.se/Pages/Product_7916.aspx?Produktkod=HA0103&displaypublications=true

Stingerfonden (1999). Etikregler för humanistisk –samhällsvetenskaplig forskning. Hämtad 2009-04-27 från www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf

WHO (2002). Consumption of vegetables, fruit and other plant foods in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohorts from 10 European countries. Hämtad 2009-04-30 från <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12639226>

Bilaga A

Var god besvara frågorna ärligt och efter bästa förmåga. Tänk igenom dina svar utan att stanna för länge vid någon enskild del. Har du frågor så finns vi här för att hjälpa dig.

Medverkan är frivillig och enkäten är anonym. Tack för din medverkan!

1. Ange hur ofta du äter följande frukter och bär genom att sätta ett kryss.

a = varje dag

b = flera ggr/vecka

c = 1 gång/vecka

d = 2-3 ggr/månad

e = 1 gång/månad eller mer sällan

f = aldrig

	a	b	c	d	e	f
Ananas	()	()	()	()	()	()
Apelsin	()	()	()	()	()	()
Aprikos	()	()	()	()	()	()
Banan	()	()	()	()	()	()
Blåbär	()	()	()	()	()	()
Citron/lime	()	()	()	()	()	()
Clementin	()	()	()	()	()	()
Grapefrukt	()	()	()	()	()	()
Hallon	()	()	()	()	()	()
Jordgubbar	()	()	()	()	()	()
Kiwi	()	()	()	()	()	()
Mango	()	()	()	()	()	()
Melon	()	()	()	()	()	()
Papaya	()	()	()	()	()	()
Persika	()	()	()	()	()	()
Plommon	()	()	()	()	()	()
Päron	()	()	()	()	()	()
Vindruvor	()	()	()	()	()	()
Äpple	()	()	()	()	()	()

2. Ange hur ofta du äter följande grönsaker genom att sätta ett kryss.

a = varje dag b = flera ggr/vecka c = 1 gång/vecka

d = 2-3 ggr/månad e = 1 gång/månad eller mer sällan f = aldrig

	a	b	c	d	e	f
Avocado	()	()	()	()	()	()
Aubergine	()	()	()	()	()	()
Blomkål	()	()	()	()	()	()
Broccoli	()	()	()	()	()	()
Brysselkål	()	()	()	()	()	()
Bönor	()	()	()	()	()	()
Fänkål	()	()	()	()	()	()
Gurka	()	()	()	()	()	()
Linser	()	()	()	()	()	()
Lök	()	()	()	()	()	()
Majs	()	()	()	()	()	()
Morötter	()	()	()	()	()	()
Oliver	()	()	()	()	()	()
Palsternacka	()	()	()	()	()	()
Paprika	()	()	()	()	()	()
Sallad (olika typer)	()	()	()	()	()	()
Selleri	()	()	()	()	()	()
Sparris	()	()	()	()	()	()
Spenat	()	()	()	()	()	()
Svamp	()	()	()	()	()	()
Tomat	()	()	()	()	()	()
Vitkål/rödkål	()	()	()	()	()	()
Ärter	()	()	()	()	()	()

3. **Kön:** Man () Kvinna ()

4. **Årskurs:** 1 2 3

5. **Jag är:** Vegetarian () Vegan () Inget av dem ()

6. **Hur ofta äter du frukt?**

Varje dag () 5-6 ggr/vecka () 3-4 ggr/vecka ()

1-2 ggr/vecka () Aldrig ()

7. **Hur ofta äter du grönsaker?**

Varje dag () 5-6 ggr/vecka () 3-4 ggr/vecka ()

1-2 ggr/vecka () Aldrig ()

8. **Vilken är den viktigaste anledningen till att du äter frukt? Endast ett kryss!**

Det är gott () Det är nyttigt () Det är smidigt/snabbt ()

Påverkan från kompisar () Påverkan från föräldrar () Äter ej frukt ()

Det är mättande () Av gammal vana ()

Annat _____

9. **Vilken är den viktigaste anledningen till att du äter grönsaker? Ett kryss!**

Det är gott () Det är nyttigt () Det är smidigt/snabbt ()

Påverkan från kompisar () Påverkan från föräldrar () Äter ej grönt ()

Det är mättande () Av gammal vana ()

Annat _____

10. **Vad anser du om frukt?**

Det är nyttigt () Det är onyttigt () Varken eller () Vet ej ()

11. Vad anser du om grönsaker?

Det är nyttigt () Det är onyttigt () Varken eller () Vet ej ()

12. Vad äter du helst av följande alternativ?

Frukt () Grönsaker () Inget av dem ()

13. Vilken är den viktigaste orsaken till att inte äta frukt? Ett kryss!

Det är inte gott () Det är inte nyttigt () Det är krångligt ()

Påverkan från kompisar () Påverkan från föräldrar ()

Det mättar inte () Av gammal vana ()

Annat _____

14. Vilken är den viktigaste orsaken till att inte äta grönsaker? Ett kryss!

Det är inte gott () Det är inte nyttigt () Det är krångligt ()

Påverkan från kompisar () Påverkan från föräldrar ()

Det mättar inte () Av gammal vana ()

Annat _____

15. Livsmedelsverket rekommenderar att man äter 500 gram frukt och grönsaker varje dag. Känner du till den rekommendationen sedan tidigare?

Ja () Nej () Delvis ()

16. Anser du att det är en bra rekommendation?

Ja () Nej () Delvis () Vet ej ()

17. Följer du rekommendationen?

Alltid () Oftast () Ibland () Sällan () Aldrig ()

18. Vad anser du skulle vara en rimlig rekommendation (per dag)?

100 - 200 g () 300 - 400 g () 500 - 600 g () 700 - 800 g ()

Bilaga B

Fråga 3:

Könsfördelning		
Man	Kvinna	Totalt
103	95	198

Fråga 4:

	Årskursfördelning		
	Man	Kvinna	Totalt
Åk 1	65	60	125
Åk 2	14	17	31
Åk 3	23	18	41
Bortfall	1	0	1
Totalt	103	95	198

Fråga 5:

	Typ av kost		
	Man	Kvinna	Totalt
Vegetarian	2	2	4
Vegan	1	1	2
Inget av dem	100	92	192
Totalt	103	95	198

Fråga 6:

	Konsumtionsfrekvens frukt					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Varje dag	36	35 %	49	52 %	85	43 %
5-6 ggr/v	25	24 %	24	25 %	49	25 %
3-4 ggr/v	22	21 %	16	17 %	38	19 %
1-2 ggr/v	16	16 %	5	5 %	21	11 %
Aldrig	4	4 %	1	1 %	5	3 %
Bortfall	0	0 %	0	0 %	0	0 %
	103		95		198	

Fråga 7:

	Konsumtionsfrekvens grönsaker					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Varje dag	46	45 %	70	74 %	116	59 %
5-6 ggr/v	19	18 %	15	16 %	34	17 %
3-4 ggr/v	26	25 %	6	6 %	32	16 %
1-2 ggr/v	7	7 %	3	3 %	10	5 %
Aldrig	4	4 %	1	1 %	5	3 %
Bortfall	1	1 %	0	0 %	1	1 %
	103		95		198	

Fråga 8:

Anledning att välja frukt						
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Gott	45	44 %	63	66 %	108	55 %
Nyttigt	28	27 %	13	14 %	41	21 %
Smidigt	13	13 %	8	8 %	21	11 %
Kompisar	1	1 %	0	0 %	1	1 %
Föräldrar	7	7 %	0	0 %	7	4 %
Äter ej	1	1 %	0	0 %	1	1 %
Mättande	2	2 %	1	1 %	3	2 %
Vana	1	1 %	0	0 %	1	1 %
Annat	2	2 %	3	3 %	5	3 %
Bortfall	3	3 %	7	7 %	10	5 %
	103		95		198	

Fråga 9:

Anledning att välja grönsaker						
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Nyttigt	50	49 %	41	43 %	91	46 %
Gott	28	27 %	39	41 %	67	34 %
Föräldrar	10	10 %	1	1 %	11	6 %
Vana	5	5 %	3	3 %	8	4 %
Bortfall	1	1 %	5	5 %	6	3 %
Mättande	4	4 %	1	1 %	5	3 %
Smidigt	1	1 %	3	3 %	4	2 %
Äter ej	2	2 %	1	1 %	3	2 %
Annat	1	1 %	1	1 %	2	1 %
Kompisar	1	1 %	0	0 %	1	1 %
	103		95		198	

Fråga 10:

Attityd till frukt						
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Nyttigt	95	92 %	92	97 %	187	94 %
Onyttigt	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Varken eller	4	4 %	3	3 %	7	4 %
Vet ej	3	3 %	0	0 %	3	2 %
Bortfall	1	1 %	0	0 %	1	1 %
	103		95		198	

Fråga 11:

Attityd till grönsaker						
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Nyttigt	99	96 %	94	99 %	193	97 %
Onyttigt	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Varken eller	2	2 %	0	0 %	2	1 %
Vet ej	2	2 %	1	1 %	3	2 %
Bortfall	0	0 %	0	0 %	0	0 %
	103		95		198	

Fråga 12:

Målgruppens preferens: frukt eller grönt						
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Frukt	80	78 %	75	79 %	155	78 %
Grönsaker	19	18 %	17	18 %	36	18 %
Inget av dem	3	3 %	1	1 %	4	2 %
Bortfall	1	1 %	2	2 %	3	2 %
	103		95		198	

Fråga 13:

Anledningar att inte äta frukt						
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Annat	20	19 %	28	29 %	48	24 %
Mättar ej	24	23 %	18	19 %	42	21 %
Inte gott	19	18 %	18	19 %	37	19 %
Krångligt	20	19 %	7	7 %	27	14 %
Vana	15	15 %	11	12 %	26	13 %
Kompisar	1	1 %	6	6 %	7	4 %
Bortfall	3	3 %	2	2 %	5	3 %
Föräldrar	0	0 %	4	4 %	4	2 %
Inte nyttigt	1	1 %	1	1 %	2	1 %
	103		95		198	

Fråga 14:

	Anledningar att inte äta grönsaker					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Inte gott	39	38 %	23	24 %	62	31 %
Annat	14	14 %	23	24 %	37	19 %
Mättar ej	16	16 %	14	15 %	30	15 %
Krångligt	15	15 %	10	11 %	25	13 %
Vana	14	14 %	10	11 %	24	12 %
Kompisar	2	2 %	7	7 %	9	5 %
Föräldrar	0	0 %	6	6 %	6	3 %
Bortfall	3	3 %	2	2 %	5	3 %
Inte nyttigt	0	0 %	0	0 %	0	0 %
	103		95		198	

Fråga 15:

	Andel som känner till SLV:s rekommendation					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Ja	53	51 %	56	59 %	109	55 %
Nej	27	26 %	16	17 %	43	22 %
Delvis	23	22 %	23	24 %	46	23 %
	103		95		198	

Fråga 16:

	Andel som tycker SLV:s rekommendation är bra					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Ja	53	51 %	75	79 %	128	65 %
Nej	5	5 %	0	0 %	5	3 %
Delvis	29	28 %	13	14 %	42	21 %
Vet ej	16	16 %	7	7 %	23	12 %
	103		95		198	

Fråga 17:

	Andel som följer SLV:s rekommendation					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
Oftast	31	30 %	42	44 %	73	37 %
Ibland	32	31 %	23	24 %	55	28 %
Sällan	22	21 %	17	18 %	39	20 %
Alltid	8	8 %	11	12 %	19	10 %
Aldrig	9	9 %	2	2 %	11	6 %
Bortfall	1	1 %	0	0 %	1	1 %
	103		95		198	

Fråga 18:

	Vad anser målgruppen vara en rimlig rekommendation?					
	Män	Procent	Kvinnor	Procent	Totalt	Procent
100-200g	17	17 %	3	3 %	20	10 %
300-400g	41	40 %	44	46 %	85	43 %
500-600g	33	32 %	40	42 %	73	37 %
700-800g	11	11 %	6	6 %	17	9 %
Bortfall	1	1 %	2	2 %	3	2 %
	103		95		198	