



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Morgonstund har guld i mun

Kartläggning av gymnasieungdomars frukostvanor

Malin Andersson
Elin Waltersson

Kandidatuppsats, 15 hp

Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap, 180 hp

Handledare: Susanne Dahlgren

Examinator: Helena Åberg

Datum: Maj, 2009



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM

Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Morgonstund har guld i mun- kartläggning av gymnasieungdomars frukostvanor

Författare: Malin Andersson, Elin Waltersson

Typ av arbete: Kandidatuppsats

Handledare: Susanne Dahlgren

Examinator: Helena Åberg

Program: Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap

Antal sidor: 37

Datum: Maj, 2009

Sammanfattning

Människors hälsa och välmående är starkt förknippat med matvanorna. Då grunden för framtida vanor läggs redan i tidig ålder bör regelbundna mat- och motionsvanor främjas. Frukosten anses vara den viktigaste av dagens måltider då denna har en avgörande betydelse för prestations- och koncentrationsförmågan under resterande delen av dagen. Trots detta presenterar Livsmedelsverket oroväckande information som visar att en av tio skolungdomar inte äter frukost. Ett annat påstående som nämns i samband med ungdomars frukostvanor är att andelen frukostätare minskar ju äldre de blir. Svenskarnas frukostvanor överlag har förändrats en hel del under de senaste åren och frukostätandet utanför hemmet tycks ha blivit allt mer förekommande. Studier visar också på att många äter sin frukost utan sällskap av någon annan och att frukosten därmed upplevs som dagens minst sociala måltid. För att förbättra ungdomars frukostvanor anser flera källor att skolan borde ta ett större ansvar och erbjuda eleverna morgonmål i skolan.

Syftet med studien var främst att kartlägga gymnasieungdomars frukostvanor samt undersöka hur uppfattningarna kring deras frukostvanor ser ut. Vi ville även studera hur frukostvanorna förhåller sig till de Svenska näringsrekommendationerna för måltider. Undersökningen genomfördes på en gymnasieskola i Göteborg i form av en kvantitativ enkätundersökning med kvalitativa inslag. Resultatet av undersökningen visade bland annat i enlighet med tidigare utförda studier att vissa gymnasieungdomarna inte äter enligt Svenska näringsrekommendationerna. Vårt resultat tyder också på att gymnasieungdomarnas syn på sitt frukostätande inte alltid överensstämmer med vad de verkligen äter, då jämförelser gjorts med de Svenska näringsrekommendationerna. I studien konstaterades vidare att de flesta äter sin frukost i hemmet utan sällskap av någon annan. Merparten av gymnasieungdomarna i studien har också visat sig intresserade av frukostservering i skolan.

Nyckelord: frukostvanor, gymnasieungdomar, social samvaro, skolfrukost

Innehållsförteckning

1 Inledning	3
2 Bakgrund.....	4
2.1 Matvanor	4
2.1.1 Frukostvanor hos ungdomar	5
2.1.2 Livsmedelsval	5
2.2 Svenska Näringsrekommendationer för måltider	5
2.2.1 SNÖ Rapporten – Svenska näringsrekommendationer översatta till livsmedel	6
2.2.2 Näring vid frukost.....	6
2.3 Social samvaro	7
2.4 Plats för frukost.....	8
2.5 Tonår och dygnsrytm	9
2.6 Frukostservering i skolan.....	9
3 Syfte	11
3.1 Frågeställningar	11
3.2 Avgränsningar.....	11
4 Metod	12
4.1 Forskningsetiska grunder.....	12
4.2 Val av undersökningsmetod.....	12
4.2.1 Urval	13
4.3 Tillvägagångssätt	13
4.3.1 Enkätens utformning.....	13
4.3.2 Pilotstudie	13
4.3.3 Förberedelser.....	14
4.3.4 Genomförande.....	14
4.3.5 Bortfall	14
4.4 Analys och bearbetning	15
4.5 Tillförlitlighet i studien	16
5 Resultat	17
5.1 Gymnasieungdomars frukostätande.....	17
5.2 Frukostkomponenter angivet i mängder	19
5.3 Social samvaro i samband med frukost	21
5.4 Plats för frukostintag.....	22
5.5 Intresset för frukostservering i skolan	22
5.6 Djupare resultatanalys.....	24
6 Diskussion.....	26
6.1 Metoddiskussion	26
6.1.1 Metodval	26
6.1.2 Enkätens utformning.....	26
6.1.3 Genomförande.....	27
6.2 Resultatdiskussion	27
6.2.1 Matvanor	27
6.2.2 Social samvaro	28
6.2.3 Plats för frukost.....	29
6.2.4 Frukost i skolan.....	29
6.3 Förslag till fortsatt forskning	30
7 Referenser	31
Bilaga 1 SNÖ - menyförslag.....	34
Bilaga 2 Enkät.....	35
Bilaga 3 Frukostanslag.....	37

1 Inledning

I samband med debatten kring kostens betydelse för hälsan stöter vi ofta på uttryck som "Frukosten är dagens viktigaste mål". Genom vår utbildning till kostekonom, våra egna erfarenheter samt tidigare studier har vi fått uppfattningen om att människor till fullo inte inser vikten av detta påstående. Statens Livsmedelsverk (2007) presenterar oroväckande information som visar att var tionde skolungdom inte äter någon frukost under vardagarna. Ett allmänt mönster som också visat sig gällande ungdomars frukostvanor är att andelen frukostätare minskar ju äldre de blir (Danielsson, 2006).

Då vi båda haft delar av vår verksamhetsförlagda utbildning tillsammans med kostchefer för kommunala skolmåltidsverksamheter har vi skaffat oss en djupare inblick i ungdomars matvanor, då främst gymnasieungdomars. Enligt vår mening verkar det finnas vissa oklarheter kring begreppet frukost, och av den anledningen vill vi studera gymnasieungdomars uppfattningar kring denna måltid. Det ligger även i vårt intresse att kartlägga gymnasieungdomarnas frukostvanor samt undersöka hur dessa förhåller sig till de Svenska näringsrekommendationerna.

Då ungdomar i tonåren lever i en "mellanperiod" där de ska ta klivet från barndom in i vuxenvärlden uppstår en tid av förändring, då nya vanor och beteenden ska grundläggas. Ungdomarna försöker ofta i samband med detta söka sociala tillhörigheter och därmed blir kompisar och skolan allt viktigare (Vårdguiden, 2007a). I skolan betonas ofta skollunchens betydelse för hälsan, samt vikten av att den ska vara näringsriktigt sammansatt och tillgodose ungdomarnas behov. Enligt vår uppfattning tar skolan dock inte tillräckligt ansvar för barnens och ungdomarnas matvanor från tidig morgon fram till lunch. Då frukosten har en avgörande betydelse för prestations- och koncentrationsförmågan under resterande delen av dagen (Danielsson, 2006) borde det ligga i skolans intresse att mer fokusera kring denna måltid. Att frukostätandet flyttar utanför hemmet är något som verkar blivit allt vanligare under de senaste åren (Mjölkrämjandet, 2007). Tidigare studier har också visat att frukosten är den måltid då de flesta ungdomarna äter utan sällskap (Holm, 2001.) Med dessa studier som utgångspunkt, anser vi det vara väsentligt och intressant att undersöka och belysa dessa områden ytterligare. Vi vill även med vår kandidatuppsats väcka ett intresse samt bidra med kunskaper inför framtida forskning kring ungdomars frukostvanor.

2 Bakgrund

Bakgrundsavsnittet inleds med en genomgång av matvanor samt livsmedelsval i samband med frukost. Näringsrekommendationer för måltider och livsmedelsval med utgångspunkt i de Svenska näringsrekommendationerna översatta i livsmedel, SNÖ rapporten, beskrivs. Den sociala samvaron kring måltider i allmänhet och frukost i synnerhet förklaras och platsen där frukosten intas behandlas. Kapitlet avslutas med ett avsnitt om frukostservering i skolan.

2.1 Matvanor

Människors hälsa och välmående är starkt förknippat med matvanorna. Globalt sett lider miljontals människor av sjukdomar och näringsbrister i och med bristfällig förekomst av vatten och mat. I motsats till detta ökar samtidigt förekomsten av välfärdssjukdomar i andra delar av världen. Sverige är ett land där förekomsten av övervikt och fetma under de senaste decennierna tycks ha ökat markant. Välfärdssjukdomar relaterade till kosten uppenbarar sig ofta under senare delar av livet då nutritionella faktorer främst påverkar den långsiktiga hälsan. I vårt land är det relativt ovanligt med undernäring och brister i näringsintaget och för att detta ska uppstå krävs det en felaktig kost under en längre period (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006).

Abrahamson m.fl., (2006) anser att det är viktigt att redan i tidig ålder implementera goda vanor som kan efterlevas längre fram i livet. Mindre och sällan förekommande avvikelser i kostintaget i relation till fastställda rekommendationer utgör inte någon risk så länge det inte uppstår återkommande mönster och ovanor. Vanor grundläggs i tidig ålder och dåliga matvanor i unga år kan därmed leda till problem i vuxenlivet. Bland annat ökar risken för vissa sjukdomar och brister i samband med en dålig kosthållning. Enligt Abrahamsson m.fl. (2006) ökar exempelvis risken att drabbas av fetma som vuxen om man som ungdom inte förändrar sina matvanor längre fram i livet. Anledningen till detta är att vuxna har ett lägre energibehov än ungdomar och att aktiviteten hos äldre oftast sjunker med åldern. Även förekomsten av minskade järndepåer hos unga kvinnor och värnpliktiga män tas upp som en följd av dåliga kost- och motionsvanor i tonåren. I likhet med Abrahamson m.fl. (2006) menar även Danielsson (2006) i rapporten *Svenska skolbarns hälsovanor 05/06*, att grunden för framtida vanor läggs i tidig ålder och att regelbundna mat- och motionsvanor därmed bör främjas. Då barn och ungdomar växer och utvecklas poängteras också vikten av goda kostvanor, inte minst för att hälsan, kroppen och intellektet till stor del påverkas av hur och vad som äts. Abrahamsson m.fl. (2006) betonar också vikten av vad människor äter. Tillförseln av de närings- och energigivande livsmedlen har i stort sett ökat sedan 1959 och fram till idag. Framför allt är det konsumtionen av kött, köttprodukter, mjölk och ost som har ökat. Svenskarnas intag av socker och animaliska produkter har ökat och andelen spannmål i svenskarnas kost har minskat. Även andra upptäckter gällande befolkningens konsumtionsmönster har gjorts. Exempelvis presenterar Livsmedelsverket (1998) i sin rikstäckande kostundersökning Riksmaten, att andelen filmjölk, mjölk samt fetrika produkter har minskat något sedan slutet av 1980-talet. Trots detta hamnar ändå nivån inom ramarna för de Svenska näringsrekommendationerna. Resultatet från undersökningen visade också på en ökad konsumtion av bland annat grönsaker och rotfrukter. Denna information tyder på vissa förbättringar gällande kostvanorna under de senaste åren. Belägg för detta finns även i Socialstyrelsens (2009) Folkhälsorapport som visar på förändringar av barns kostvanor, då konsumtionen av läsk och godis sjunkit kraftigt. Rapporten poängterar samtidigt att fler och fler har börjat äta mer grönsaker och frukt, vilket överensstämmer med tidigare presenterat resultat i Riksmaten. För första gången på flera decennier tycks även det totala energiintag via

kosten ha minskat under de senaste åren. Övervikten bland barn ökade markant mellan 1980-talet och 2000-talet och det är först nu som ökningen verkar avta (Socialstyrelsen, 2009).

2.1.1 Frukostvanor hos ungdomar

I enlighet med Vårdguiden (2008a) anser Danielsson (2006) att frukosten är dagens viktigaste måltid, samt att den är avgörande för koncentrations- och prestationsförmågan under resterande delen av dagen. De menar även att det kan urskiljas ett mönster gällande ungdomars frukostvanor, då andelen frukostätare tycks minska i takt med ökad ålder. Även Abrahamsson m.fl. (2006) poängterar frukostens betydelse för hälsan och menar att den till stor del påverkar såväl den psykiska som fysiska arbetsförmågan. De menar även att de som inte äter frukost i allmänhet också slarvar med dagens resterande mål. Abrahamsson m.fl. (2006) påstår exempelvis att skolungdomar som slarvar med skolmaten ersätter denna med snabbmat från gatukök eller att de äter något bristfälligt och oplanerat mål mat efter skoldagen. Detta överensstämmer också med Vårdguidens (2008a) kostråd för tonåringar, där det hävdas att tonåringar som inte äter en ordentlig frukost heller inte äter lunch. Som förälder är det av denna anledning väsentligt att se till så att barnet äter ett ordentligt morgonmål. Även om föräldrarna inte har möjligt att närvara vid frukostintaget kan de påverka ungdomarnas frukostval genom att anpassa livsmedelsinköpen samt genom förberedelser och planering inför frukosten. Det hävdas att då tonåringar ofta har egen ekonomi med vecko- eller månadspeng kan de själva välja vad det vill äta under skoldagar och helger. I och med detta minskar föräldrarnas inflytande på tonåringarnas livsmedelsval dessa tider och det blir allt viktigare att påverka frukostintaget i hemmet på morgonen (Vårdguiden, 2008a). I likhet med detta påstående konstaterar även Berg (2002) att ungdomars frukostval utöver påverkan från föräldrarna även styrs av ungdomarnas egna kunskaper och attityder kring livsmedel. Berg (2002) menar vidare att föräldrarna, genom att handla hem viss sorts mat, påverkar ungdomarnas livsmedelsval i samband med frukost.

2.1.2 Livsmedelsval

I Nordlund och Jacobsons (1999) riksomfattande enkätundersökning gällande gymnasieungdomars matvanor visar resultatet att 88 procent av studiens deltagare äter frukost ofta och att 12 procent sällan eller aldrig gör det. Av de gymnasieungdomar som åt frukost var den vanligast förekommande drycken mjölk eller mjölkchoklad, då nära hälften av alla gymnasieungdomar drack detta. Juice kommer på andra plats och te på tredje. Endast några få elever uppgav att de drack kaffe. Studien tyder också på att de vanligast förekommande frukostkomponenterna för gymnasieungdomarna var smörgås med pålägg, yoghurt eller fil med müsli eller flingor. Även Gronow och Jääskeläinen (2001) redovisar i studien *Eating Patterns*, utförd på nordiska personer över 15 år, ett resultat där samma frukostkomponenter var vanligast förekommande. Intressant är att resultaten från dessa studier överensstämde, med undantag av frukostkomponenten gröt, som inte omnämndes hos Nordlund och Jacobson (1999). Studien visade även på att bröd var den mest frekvent återkommande frukostkomponenten i alla de nordiska länderna.

2.2 Svenska Näringsrekommendationer för måltider

I de Svenska Näringsrekommendationerna, SNR (1997) finns riktlinjer fastställda kring energi- och näringstillförsel för måltider. Rekommendationerna anger en lämplig måltidsordning med en fördelning på tre huvudmål, samt ett till tre mellanmål som bör komplettera de övriga måltiderna för både barn och vuxna. Tidpunkten för måltidsintagen bör

vara jämnt fördelade över dagen med ett regelbundet återkommande måltidsmönster. Det är även viktigt att avsätta tillräckligt med tid för att äta maten i en stillsam och lugn miljö. Sammansättningen i kosten ska näringsmässigt överensstämma med rekommendationerna och energi- och näringsintag för huvudmålen under hel dag bör fördelas enligt följande:

1. Frukost 20-25 E %¹
2. Lunch 25-35 E %
3. Middag 25-35 E % (Abrahamsson m.fl., 2006)

Under ungdomsåren är det totala energi- och näringsbehovet högt. Anledningen till detta är att det då sker en snabb tillväxt hos ungdomarna samtidigt som deras fysiska aktivitetsnivå oftast är hög. Enligt de Svenska näringsrekommendationerna bör därmed energiintaget för ungdomar i åldrarna 14-17 år ligga på 9.6 MJ² för flickor och 12.3 MJ för pojkar (Livsmedelsverket, 2007).

2.2.1 SNÖ Rapporten – Svenska näringsrekommendationer översatta till livsmedel

På uppdrag av Livsmedelsverket har de Svenska näringsrekommendationerna sammanställts i en rapport av Enghardt Barberi och Lindvall (2003). Rapporten benämns, De Svenska näringsrekommendationerna översatta i livsmedel, men kallas ofta för SNÖ rapporten. Denna benämning kommer också vi att härnäst använda oss av i vår studie. SNÖ rapporten omfattar inte bara enskilda livsmedel utan kosten i sin helhet. Här har en livsmedelslista med genomsnittliga mängder per dag och vecka för olika livsmedel och för två energinivåer sammanställts. Detta har legat till grund för utformningen av en fyraveckors meny med förslag på frukost, lunch och middag samt två kompletterande mellanmål per dag (se Bilaga 1). Näringsinnehållet i menyn uppfyller de Svenska näringsrekommendationerna och tillgodoser det dagliga närings- och energibehovet för friska människor som har en måttlig eller liten fysisk aktivitet. De energinivåer som används i SNÖ rapporten är anpassade för kvinnor till 9.1 MJ och för män till 11.5 MJ.

2.2.2 Näring vid frukost

Då Svenska näringsrekommendationerna ligger till grund för SNÖ rapporten ska frukosten bidra med 20-25 procent av det dagliga rekommenderade energi- och näringsintaget. De frukostförslag som SNÖ rapporten innefattar är även anpassade för den avsedda personens energiintag, med hänsyn till mängd och frekvens gällande de ingående frukostkomponenterna. För att en frukost ska anses fullvärdig enligt rekommendationerna i SNÖ rapporten bör den baseras på mjölk- och spannmålsprodukter samt kompletteras med någon sorts juice, frukt eller grönsak. Ett frukostförslag enligt SNÖ rapporten skulle kunna innehålla en tallrik filmjolk med müsli, två smörgåsar med pålägg samt ett glas juice. Ett annat exempel på en frukost skulle kunna bestå av en tallrik gröt med mjölk, en smörgås med pålägg samt en frukt (se Bilaga 1) (Livsmedelsverket, 2003).

Frukostens energiinnehåll är av stor betydelse för vilka effekter den ger. För att få ut de bästa effekterna av frukosten, för att må bra och slippa hungerskänslor under morgonen är det viktigt att ha ätit en tillräckligt stor frukost. Dessa effekter uppnås om frukosten utgör minst

¹ Energiprocent

² Mega joule energienhet

20 procent av det totala dagliga energiintaget (Wyon, Abrahamsson, Järtelius & Fletcher, 1997).

2.3 Social samvaro

Redan sen födseln kopplar barnet ihop amningen med mättnad samt med ett behov av kroppskontakt och trygghet anser Abrahamsson m.fl. (2006). Detta poängteras även senare kunna leda till problem för barn och ungdomar då de har svårt att skilja behovet av näring och energi från behovet av social kontakt och psykisk tillfredsställelse. Resultatet av detta kan bli att de åter när det egentligen är social kontakt de är i behov av. Måltiden har sedan länge ansetts som en social handling där valet av mat på många olika sätt kan påverkas av människor i vår omgivning. Hemmet och skolan är exempel på platser där samhörighet och trygghet kan upplevas genom att en grupp äter tillsammans. Sociala faktorer har här stor betydelse för våra matvanor genom att människor på dessa platser oftast går till bords ihop med personer i sin omgivning (Abrahamsson m.fl., 2006).

Holm (2001) anser att matvanorna i hushåll med familjer där två vuxna lever tillsammans ser annorlunda ut jämfört med de hushåll där endast en vuxen bor. I dessa hushåll är det vanligare att måltider intas i sällskap med barn samt med övriga familjemedlemmar. En anledning till detta kan vara att familjer med två föräldrar oftare gör måltiden till en social tillställning samt att ansvaret för denna kan delas upp och därmed ge större tidsutrymme till förberedelse och planering. Dock kan hushåll med endast en vuxen ha mindre tid över till måltidssituationen då tiden för andra sysslor inte delas med någon annan vuxen. Detta fenomen har också undersökts i den vetenskapliga artikeln *Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents*, skriven av Pearson, Biddle och Gorely (2008). Denna artikel presenterar en sammanställning av 24 tidigare genomförda studier gällande frukostvanor. Resultatet i denna visar på ett samband med Holms (2001) slutsatser då det även här konstateras att hushåll med två vuxna personer oftare äter tillsammans med sina barn samt med övriga familjemedlemmar. Skillnaden mellan studierna ligger i att Holm (2001) fokuserat på matvanorna i helhet, medan Pearson m.fl. (2008) inriktat sin studie mer specifikt på frukostvanor.

Familjens måltider är ett tillfälle för social samvaro då de skapar möjlighet till umgänge och gemenskap. Barn tar efter de vuxnas matvanor och av denna anledning anses de vuxnas närvaro vid måltider kunna påverka positivt. Möjlighet till god påverkan kan uppnås då måltiden äts tillsammans med barnen och bör därmed eftersträvas (Savander, 2004). Måltider överlag förknippas med sociala sammanhang, men frukosten däremot anses vara den minst sociala måltiden då människor oftast äter denna ensamma (Holm, 2001.) Nordlund och Jacobson (1999) menar vidare att måltider överlag äts i mindre utsträckning tillsammans med familjen på vardagar jämfört med under helgerna. Författarna menar även att gymnasieungdomar utgör en grupp där majoriteten representeras av dem som aldrig eller sällan äter sin frukost tillsammans med familjen. Denna anledning anses också ligga till grund för deras uttalande om föräldrars svårigheter med att upptäcka om deras ungdomar slarvar med frukostvanorna.

Även resultatet från Pearsons m.fl. (2008) studie visar på att barn påverkas av hur deras föräldrars frukostvanor ser ut. Föräldrarnas närvaro i samband med frukost tycks exempelvis kunna inverka till bättre vanor hos ungdomar i de fall då föräldrarna föregår med gott exempel. Även Nordlund och Jacobson (1999) konstaterar att sällskap av någon vuxen tycks ha stort inflytande på ungdomarnas frukostätande. Ensamätandet bland ungdomar tycks öka i

takt med åldern. Ungdomar som sällan äter frukost äter även mindre vid dessa tillfällen än vad de som ofta äter frukost gör. Vanligen är det också så att de icke frukostätande ungdomarna inte äter något kompensande under förmiddagen. Dessa ungdomar hoppar även i större utsträckning över skollunchen än vad de som ofta äter frukost gör.

Måltider i skolan skapar tillfälle till samvaro mellan barn och vuxna och det är viktigt att barn ges en positiv bild och upplevelse av måltiden. Barn ser vuxna som förebilder och är i behov av deras stöd. Genom social samvaro skapas tillfälle till samtal och barnen får därmed känslan av samhörighet (Livsmedelsverket, 2008). Måltiden är så mycket mer än bara maten på tallriken menar Inga-Britt Gustafsson, professor vid Restauranghögskolan i Grythyttan. Gemenskapen i samband med måltiden utgör tillsammans med andra faktorer som den fysiska miljön och atmosfären, en viktig del av upplevelsen. Den sociala samvaron innefattar allt ifrån att hitta en gemenskap kring måltiden till att låta maten bli något att umgås kring. Oavsett var måltiden intas är det viktigt att den blir njutbar. Vad det gäller skolbarn och deras intresse för maten finns det mycket som kan göras för att väcka detta. Genom variation av miljön och den sociala upplevelsen kring måltiden kan lust skapas. Lusten och intresset för god mat kan leda till goda matvanor (Gustafsson, 2004).

2.4 Plats för frukost

Enligt Holm (2001) äter svenskarna i huvudsak näst intill alla sina måltider i hemmet. Den av dagens måltider som oftast äts ute, på caféer eller restauranger, är lunchen. Frukosten däremot är den måltid som är mest frekvent förekommande i hemmamiljö (Holm, 2001).

Frukostvanorna för personer i åldrarna 16-40 år tycks ha förändrats en hel del under de senaste åren och frukostätande utanför hemmet verkar ha blivit allt mer förekommande. Detta presenteras i undersökningen *Svenskarnas nya matvanor* av Mjölkrämjandet (2007), och anses vara en naturlig del i utvecklingen mot allt mer internationella matvanor. 40 procent av svenskarna äter frukost utanför hemmet vid minst ett tillfälle i månaden och 60 procent äter inte en tillräcklig frukost i hemmet varje dag. Några anledningar till att frukost inte äts i hemmet är exempelvis tidsbrist i samband med tillagning samt prioriteringen att sova längre på morgonen. Andra orsaker kan också vara uteblivna hungerskänslor på morgonen samt att frukostmat inte finns tillgängligt i hemmet. Av de personer som intar frukosten utanför hemmet äter vanligtvis ungefär hälften denna i skolan eller på jobbet, och de övriga väljer att äta frukosten på vägen dit eller på stan. Parallellt till denna undersökning kan dras till de slutsatser som Mjölkrämjandet (1998) i samarbete med Tommy Jacobson kommit fram till i sin studie gällande ungdomars frukostvanor, då orsaker till uteblivet frukostätande angavs vara brist på tid samt aptitlöshet. Resultatet visade också på att frekvensen frukostätare i hemmet minskade i takt med att ungdomarna blev äldre. En anledning till detta skulle enligt Jansson (2002) kunna vara att ungdomar i högre åldrar oftare flyttat hemifrån och därmed skaffat sig egna och förändrade matvanor. Även Nordlund och Jacobsons (1999), studie bland gymnasieelever som visade att 75 procent av ungdomarna som åt frukost intog denna i hemmet innan skoldagens början. För de som valde att inte äta sin frukost hemma angavs ett flertal påverkande faktorer som inverkat på detta. Några orsaker som framkom var tidsbrist, trötthet, långa resvägar samt uteblivna hungerskänslor.

2.5 Tonår och dygnsrytm

Då ungdomar i tonåren lever i en ”mellanperiod”, där de ska ta klivet från barndom in i vuxenvärlden uppstår en tid av förändring, då nya vanor och beteenden ska grundläggas. Tonårens alla förändringar leder till att ungdomarna kan påverkas, exempelvis är trötthet ett vanligt symptom i samband med detta (Vårdguiden, 2007a). Människan är utrustad med en slags biologisk klocka som är anpassad till att göra oss aktiva på dagtid. Kroppens funktioner har olika rytmer och fungerar som bäst när de följer den biologiska klockan. Kroppens ämnesomsättning och behov av näring styrs av ljuskänsliga hormoner som i sin tur är mest aktiva under dagen. Detta betyder att människan är gjord för att lagra näringsämnen och energi under natten för att sedan omsätta dessa under dagen. Denna naturliga rytm ändras i samband med förändrade sömnvanor, vilket därmed kan leda till att matintag infaller på onaturliga tider för individer (Abrahamson m.fl., 2006). Lennernäs m.fl. (2008) presenterar på uppdrag av Mjölkrämjandet en sammanställande rapport av färsk forskning som bland annat behandlar liknande information. Enligt studier av närings-, stress-, sömnforskare och beteendevetare har det exempelvis konstaterats att människans matvanor påverkas av dygnsrytmen. Resultatet av forskningen visar på att människor kan indelas i två grupper, morgonmänniskor och kvällsmänniskor. Till morgonmänniskor anses de tillhöra som vaknar tidigt och som redan på morgonen har god aptit. För dessa människor tycks frukosten vara speciellt viktig eftersom de då är biologiskt redo och därmed är i behov av energi. Kvällsmänniskorna sägs däremot ofta vakna utan aptit och slarvar då med frukosten. Andelen kvällsmänniskor utgörs till större delen av kategorin ungdomar men enligt studien tycks de flesta övergå till att bli mer morgonmänniskor ju äldre de blir. Då ungdomar i allmänhet är morgontrötta och istället mer pigga på kvällen påverkar detta frukostintaget (Lennernäs m.fl., 2008). Alexander m.fl. (2004) påstår i samband med avsnittet Eating pattern i boken *Nordic Nutrition Recommendations 2004*, att ett flertal ungdomar inte känner någon aptit på morgonen. Detta resonemang är i enlighet med Lennernäs m.fl. (2008), och vidare menar samtliga författare även att utebliven eller otillräcklig frukost i hemmet av denna anledning borde kompletteras med något mer under skoldagen.

2.6 Frukostservering i skolan

I FN:s barnkonvention finns det fastslaget att ”barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära” (Unicef, 1989.) Genom införandet av frukost i skolan förmedlas automatiskt frukostens betydelse som en viktig del av barnens sammantagna näringsbehov. Skolfrukost anses även kunna uppmuntra de som vanligtvis inte äter någon frukost. Andra fördelar som uppmärksammas i samband med införandet av skolfrukost är exempelvis att eleverna blir mer koncentrerade under lektionstid, lugnare, mindre stressade samt att färre klagar över ont i mage och huvud (Lennernäs m.fl., 2008). Möjligheten till frukost i skolan uppmärksammas även av Skolmatens vänner (2009) som påpekar att skolfrukosten är viktig då den bidrar till att uppfylla elevernas totala dagliga energibehov. Frukostservering medverkar till att eleverna blir mer kreativa och pigga, samt mer effektiva i sitt skolarbete. Skolfrukost medför även möjlighet till social gemenskap och glädje i samband med att frukosten intas tillsammans med klasskamraterna.

Matlusten på morgonen tycks enligt Lennernäs m.fl. (2008) variera från person till person samt bero på var i dygnsrytmen personen i fråga befinner sig. Av denna anledning ses skolfrukost som ett bra förslag för att kunna erbjuda de elever som inte har någon aptit på morgonen i anslutning till frukosten i hemmet. Likt Lennernäs m.fl. (2008) påstår även

Alexander m.fl. (2004) att möjligheten till skolfrukost inte ska ersätta frukosten i hemmet, utan istället ses som ett komplement då frukost i hemmet inte intas.

Frukostservering i skolan anses av Nordlund och Jacobson (1999) vara gynnsamt för både ungdomarna själva och skolarbetet. Uteblivet frukostintag kan resultera i bristande energi- och näringsintag för eleverna och därmed påverka skolarbetet. I och med att ungdomarna lägger grunden för sin arbetsdag på morgonen kan det vara av godo att erbjuda morgonmål i anslutning till skoldagens början. Enligt Nordlund och Jacobson (1999) finns det mycket som tyder på att det skulle vara positivt för både skola och elever om möjligheten att servera frukost i skolan fanns. Dagen startar på ett bra sätt med frukosten som ett tillfälle för social samvaro. Eleverna tycks även få lättare att koncentrera sig och blir mer på fokuserade under förmiddagen. Om eleverna själva eller deras föräldrar inte tar ansvaret för att eleverna äter sin frukost kan lösningen istället vara att skolan tar ansvaret och erbjuder frukost (Nordlund & Jacobson, 1999).

I en riksomfattande kartläggning av skolmåltider har bland annat servering av frukost i skolor studerats. Resultatet visar att serveringen av frukost i skolan varierar mellan olika kommuner samt att det även kan variera inom kommunerna. Exempelvis har i vissa kommuner endast utvalda skolor getts möjligheten. Bland landets kommuner är det 7 procent som serverar frukost på samtliga av de kommunala skolorna. Bland dessa skolor varierar även möjligheten till en kostnadsfri frukostservering. Detta ger en indikation om att alla kommuner inte ser skolfrukosten vara en självklar rättighet för samtliga elever (Skolmatens vänner, 2007).

3 Syfte

Kartlägga gymnasieungdomars frukostvanor samt undersöka ungdomarnas uppfattningar kring dessa.

3.1 Frågeställningar

I vilken utsträckning äter gymnasieungdomar frukost under skoldagar samt vilka skäl anges till att frukost äts alternativt utelämnas?

Hur överensstämmer gymnasieungdomars frukostvanor med SNÖ rapportens menyförslag för frukost?

Vad kännetecknar gymnasieungdomars sociala samvaro i samband med frukost?

Vilken är platsen för frukostintaget?

Hur uppfattar gymnasieungdomar möjligheten till frukostservering i skolan?

3.2 Avgränsningar

För att författarna ska kunna gå djupgående i ämnet har avgränsningar gjorts.

Undersökningens valda målgrupp har avgränsats till ungdomar på en gymnasieskola i Göteborg. Gymnasieungdomarna har valts att ses som en homogen grupp oavsett kön, ålder, gymnasieprogram eller socialklass. Då fokus legat kring frukost i skolan valde vi också att endast undersöka frukostintaget i samband med vardagar.

4 Metod

Metodavsnittet inleds med genomgång av forskningsetiska grunder, val av undersökningsmetod och urval. Under rubriken tillvägagångssätt behandlas enkätens utformning och pilotstudien. Förberedelser inför enkätundersökningen samt studiens genomförande beskrivs vidare. Inför analys och bearbetning beskrivs bortfall och vår klassificering. Avslutningsvis resoneras kring undersökningens reliabilitet.

4.1 *Forskningsetiska grunder*

Vid forskning där människan och samhället är studieobjekt menar Magne Holme och Krohn Solvang (1997), att vissa etiska problem kan uppkomma. En grundläggande förutsättning för all form av forskning är visad respekt för medmänniskor. Det gäller att skydda den fysiska och psykiska integriteten för den individ som delger information. Tystnadsplikt är ett krav vid forskning och garantier om anonymitet måste i dessa sammanhang kunna utlovas. Respondenten ska själv kunna ta ställning till om hon/han vill medverka i forskningen och därmed blir den frivillig. Oavsett om principer efterföljs så måste forskaren ta hänsyn till att forskningen kan påverka respondenten på ett flera sätt. De etiska kraven utgör ramarna för vad forskningen bör och inte bör handla om (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997). Oavsett om en enkätundersökning avser en studerandeuppsats eller forskning på högre nivå måste forskningsrådets fyra forskningsetiska principer efterföljas. Dessa infördes i Sverige den 1 januari 2004 och innefattar samtyckeskravet, informationskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Ejlertsson, 2005).

4.2 *Val av undersökningsmetod*

Forskning anses enligt Patel och Davidson (2003) vara kvalitativ då insamlingen av data främst inriktar sig på mjuka data och då verbala analysmetoder används för att förstå och tolka människors upplevelser. De data som insamlas genom en kvalitativ metod innebär en grov skattning och anses helt och hållet handla om subjektiva uppfattningar (Starrin & Svensson, 1994.) Kvantitativ forskning däremot avser sådan forskning som innebär mätningar i samband med datainsamling, samt då statistiska metoder för bearbetning och analys används (Patel & Davidson, 2003.) Enkäter är ett vanligt verktyg vid kvantitativ undersökningsmetod och den stora fördelen med enkäter är att dessa kan nå ut till många med samma typ av frågor. För att förbereda de svarande på enkätundersökning kan information i förhand sättas upp. För att minska bortfall till följd av missförstånd är det av stor vikt att enkäterna är enkelt upplagda och lättförståeliga. Undersökaren kan även vara på plats i samband med enkätundersökningen, i och med detta samlas svaren in redan på plats (Kylén, 1994).

I vår undersökning valde vi att använda oss av en kvantitativ metod med enkäter som undersökningsverktyg. Anledningen till detta var att vi ville nå ut till en större population och att alla medverkande skulle delges samma typ av frågor. Med undersökningen ville vi förutom fakta och statistiska data även få fram tankar och motiveringar från de svarande. Därmed har vårt undersökningsverktyg, enkäterna, även till viss del kvalitativa inslag. (se Bilaga 2)

4.2.1 Urval

Urvalet av deltagare till vår undersökning gjordes med hjälp av ett stickprov av den totala populationen. I vårt fall valdes en av de 15 kommunala gymnasieskolorna i Göteborg genom att utbildningsförvaltningen i Göteborgs Stad kontaktades. Detta gjordes då de har det samlade ansvaret för den kommunala utbildningen i Göteborg (Göteborgs Stad, 2009.) Utbildningsförvaltningen hjälpte oss i sin tur med urvalet genom att namnge en gymnasieskola som ansågs vara representativ för staden. Skolan skulle vara neutral och utan profilering eller specifik inriktning, såsom idrott eller liknande. Anledningen till detta var att vi ville undvika att eleverna blivit påverkade av inriktningen i undervisningen. Enligt Ejlertsson (2005) kan det även förknippas med god generaliserbarhet då urvalet av deltagare gjorts på ett korrekt vis och då deltagarna representerar studiens avsedda målgrupp.

4.3 Tillvägagångssätt

4.3.1 Enkätens utformning

Enkäten utformades för att vara lättförståelig och kort i sitt omfång, där innehållet ryms på endast ett papper, med fram- och baksida. Sammanlagt omfattade enkäten sju frågor med varierande svarsalternativ med avsikt att besvara vår studies syfte och frågeställningar (se Bilaga 2). Enkäten inleddes med att ge information om studiens syfte samt att deltagandet i studien var helt frivilligt och därmed uppfylldes informationskravet, enligt Ejlertsson (2005).

Enkätens första och sista fråga ombads att besvaras av alla elever. Om den svarande angav ett nekande svar på den första frågan innebar detta att den kommande följdfrågan skulle besvaras, för att sedan gå vidare och besvara enkätens sista fråga. Ja svararna däremot fortsatte vidare från första frågan och besvarade enkätens resterande frågor. Några av enkätens frågor innehöll givna svarsalternativ. Det gavs dock utrymme för egna alternativ om något av de övriga inte överensstämde med gymnasieungdomarnas vanor. På detta sätt begränsades inte gymnasieungdomarna till att besvara frågorna med våra angivna alternativ (se Bilaga 2). Vid en av frågorna valde vi att använda oss av en tabell där gymnasieungdomarna uppmanades att ange mängd eller antal för varje aktuellt svarsalternativ. Om gymnasieungdomarna inte ansåg att frågans alternativ var passande fanns även utrymme för dem att ange egna svar. Svarsalternativen på frågan var angivna i enheter som tallrik, glas och kopp, vilka på ett enkelt sätt sedan kunde jämföras med SNÖ rapporten. För enkätens sista fråga fanns även här utrymme för gymnasieungdomarna att motivera sina svar (se Bilaga 2). Vissa av svarsalternativen som vi valde att använda oss av i enkäten inhämtades bland annat från vår genomförda pilotstudie samt från en mängd tidigare studier som behandlat liknande ämnesområden, exempelvis Nordlund och Jacobson (1999).

4.3.2 Pilotstudie

I enlighet med Ejlertsson (2005) delades vår pilotstudie in i två delar. I den första delen ingick fem vuxna personer i vår omgivning som kom med synpunkter och förslag på förbättringar på enkätens utformning och innehåll. Därefter gjordes en del mindre ändringar för att förtydliga enkäten ytterligare. I pilotstudiens andra del ingick tio gymnasieungdomar som tillhörde samma målgrupp som de svarande i enkätundersökningen. Deltagarna fick bland annat förklara sina tolkningar på frågorna i enkätundersökningen samt ge förslag på fler frukostalternativ till fråga sex (se Bilaga 2). Förslag på förändring från pilotstudien gjorde att enkätens innehåll reviderades för att anpassas till målgruppen. Syftet med pilotstudien var att undersöka om gymnasieungdomarna förstod frågorna och om deras sätt att besvara dem

överrensstämd med de samband vi avsåg att undersöka. Pilotundersökningen var alltså ett sätt för oss att öka undersökningens validitet.

4.3.3 Förberedelser

Genomförandet inleddes med att via telefon kontakta utbildningsförvaltningen, som har det samlade ansvaret för den kommunala gymnasieutbildningen i Göteborg (Göteborgs Stad, 2009). Efter att vi lade fram vår förfrågan fick vi ett förslag på en gymnasieskola som överrensstämd med våra önskemål. Verksamhetschefen för den av utbildningsförvaltningen valda gymnasieskolan gav oss tillåtelse till genomförandet av vår enkätundersökning. Skolan gav oss även tillåtelse att sätta upp ett anslag där vi i förväg kunde informera gymnasieungdomarna om den kommande studien och dess syfte (Bilaga 3). Detta gjordes två dagar innan själva genomförandet då vi satte upp ett antal anslag på flera platser i skolan.

4.3.4 Genomförande

Då vi anlände till platsen för undersökningen var vi utrustade med pennor samt våra 100 enkäter. Vi hade även med oss en papperspåse, i vilken de svarande uppmanades att lägga sina hopvikta svarsunderlag. I och med detta kunde ingen enskild person urskiljas och anonymitet garanterades därmed. Deltagarna behövde heller inte ange sina personuppgifter och konfidentialitetskravet blev i och med detta uppfyllt (Ejlertsson, 2005). Från gymnasieskolans sida var det enda kravet att undersökningen inte fick uppta lektionstid och därmed beslöt vi oss att stå utanför skolan. Placeringen på skolgården som sammanknöt gymnasieskolans båda skolbyggnader var strategisk. Vi ville med detta att så många elever som möjligt skulle passera oss och därmed ha samma möjlighet till att delta. Även valet att lägga undersökningen på förmiddagen var strategiskt då det enligt Ejlertsson (2005) är lättare att minnas vardagliga företeelser som ligger nära i tiden, i detta fall frukosten.

Då eleverna på gymnasiet uppnått en ålder av 15 år behövdes inget samtycke från vårdnadshavare utan gymnasieungdomarna själva avgjorde om de ville medverka. Innan undersökningen inleddes tillfrågades gymnasieungdomarna om deras samtycke till att delta i studien. Påtryckningar för att få dem att delta gjordes heller inte och därmed uppfylldes i enlighet med Ejlertsson (2005) samtyckeskravet. Enkätundersökningen genomfördes under en förmiddag och pågick från första rasten och fram till efter lunch. Enligt Ejlertsson (2005) infriades även nyttjandekravet då resultatet av enkätundersökningen endast användes till den aktuella studien och inte i något annat sammanhang.

4.3.5 Bortfall

En enkät i undersökningen var inte ifylld överhuvudtaget och sållades därmed bort från början. Det totala antalet kvarstående enkäter var då 99 stycken. Vissa enkäter hade också besvarats med ofullständiga svar. Enligt Ejlertsson (2005) räknades därmed dessa bortfall som interna, då de kan utgöras av obesvarade frågor eller oseriösa svar. Vi valde dock att endast låta dessa stå som bortfall för var och en av frågorna separat, då frågorna inte bygger på varandra. Anledningen till detta var att vi ville få ut så mycket information som möjligt av enkäterna samt att undvika att ett bristande svar skulle påverka besvarandet av de övriga frågorna och undersökningen i sin helhet.

4.4 Analys och bearbetning

Resultatet från enkäterna har sammanställts, organiserats och systematiserats med hjälp av statistiska och matematiska hjälpmedel. Först och främst ville vi skaffa oss en överblick av resultatet för att se så att enkäterna blivit korrekt ifyllda och sedan kunna sälla bort ofullständiga enkäter. Eftersom antalet frågor i undersökningen var relativt få valde vi att analysera enkätsvaren manuellt, då vi ansåg detta vara en passande metod. Var och en av frågorna sammanställdes manuellt och resultatet fördes in i ett Word dokument. Även svaren på de frågor där de svarande kunde motivera sina svar sammanställdes. Enligt Backman (2008) är det vanligt att använda stapeldiagram vid redovisning av heltal, exempelvis vid presentation av antal personer eller skolor. Redovisningen av resultatet valdes därför att förtydligas med hjälp av stapeldiagram och tabeller.

Utifrån det hittills erhållna resultatet ville vi göra en vidare analysering. Genom en jämförelse mellan gymnasieungdomarnas egna uppfattningar kring frukostätandet, och vad de Svenska näringsrekommendationerna säger om gränserna, kunde en klassificering göras. Till grund för detta utformades ett eget analysverktyg som vi skapade utifrån jämförelser med SNÖ rapporten. Analysverktyget användes för att klassificera in alla studiens deltagare i antingen *frukostätare*, *frukostsmakare* eller *icke frukostätare*. Vi valde att använda oss av dessa kategorier då vi influerats av Hillevi Prells (2004) undersökning gällande barns fiskkonsumtion. I denna har hon valt att klassificera in sina undersökningsdeltagare i *eaters*, *tasters* och *resisters*. Då vi ansåg att Prells (2004) klassificering var tydlig och relevant för undersökningens syfte valde även vi att använda oss av en liknande indelning.

Vid sammanställningen av svaren delades enkäterna upp i två högar utefter om svaret på enkätens första fråga var *ja* eller *nej*. Dessa analyserades sedan separat då de som svarat *nej* inte fick samma följdfrågor som de som svarat *ja*. Alla de som svarade *nej* på frågan om de åt frukost blev samlade under klassificeringen *icke frukostätare* (se Bilaga 2). Högen med *ja* svaren delades även den upp i två nya högar, *frukostätare* respektive *frukostsmakare*. Denna indelning gjordes med hänsyn till svaret på frågan hur ofta de åt frukost samt vilka ingående frukostkomponenter som förekom och i vilka mängder. Underlaget för bedömningen gjordes utifrån de Svenska näringsrekommendationerna (1997) samt med SNÖ rapporten (2003) som referens. I enlighet med SNÖ rapporten valdes en daglig energinivå på 9,1 MJ som referensvärde, då vi ansåg detta vara relevant för jämförelsen. För att räknas som *frukostätare* krävdes det att frukost intogs alla vardagar samt att komponenterna och mängderna överrensstämde med vår referens. Den valda energinivån användes som underlag för beräkning av en frukost motsvarande cirka 25 procent av det dagliga energiintaget. De övriga *ja* svararna hamnade automatiskt under klassificeringen *frukostsmakare*.

Kriterier för klassificeringen

Icke frukostätare: Äter ingen frukost.

Frukostsmakare: Äter inte frukost varje dag eller uppfyller inte de rekommendationer som vår referens, SNÖ rapporten, anger med hänsyn till val av frukostkomponenter samt angivna mängder av dessa.

Frukostätare: Äter frukost varje dag samt uppfyller de rekommendationer som vår referens, SNÖ rapporten, anger med hänsyn till val av frukostkomponenter samt angivna mängder av dessa.

4.5 Tillförlitlighet i studien

En undersökning kan anses ha god reliabilitet endast då det som avses att undersökas faktiskt undersöks på ett tillförlitligt vis. Vid enkätundersökningar föreligger en liten möjlighet till att i förväg kontrollera tillförlitligheten, reliabiliteten. Ett exempel kan dock vara att säkerställa att de som ska delta i undersökningen uppfattar enkäten i enlighet med det förväntade utfallet. Viktigt att tänka på är hur instruktionerna till enkäten samt till enskilda frågor utformas. Även formuleringen av frågorna samt uppställning är avgörande för hur pass lätt det kommer bli att besvara enkäten. För att undvika missförstånd och olika typer av problem i samband med besvarandet av den verkliga enkätundersökningen kan den slutligen testas på en grupp individer som motsvarar den tänkta målgruppen (Patel & Davidson, 2003). Inför vår studie var pilotundersökningen ett sätt att öka reliabiliteten i den slutliga enkätundersökningen. I pilotstudien testades de frågor vi hade för avsikt att undersöka genom att personer från den tänkta målgruppen fick besvara frågorna. Detta var ett sätt för oss att kontrollera så att frågor och instruktioner inte missuppfattades samt att ordningsföljden var bra. Slutligen gjordes vissa justeringar av enkäten för att öka dess tillförlitlighet inför användandet i vår studie. Enligt Patel och Davidson (2003) är det först då enkäten besvarats och resultatet samlats in som slutsatsen dras om enkäten kan betraktas som reliabel eller inte.

För att en enkätundersökning ska anses ha god validitet är det viktigt att frågorna som ställs verkligen mäter det som avser att mätas. Frågorna bör ha ett samband med syftet och de frågeställningar som studien avser att undersöka (Ejlertsson, 2005). Den genomförda enkätundersökningens frågor formulerades på ett sätt som vi ansåg besvara vårt syfte och våra frågeställningar. Enkätens slutliga utformning fastställdes också efter genomförd pilotstudie då vi med denna ville säkra frågornas kvalitet.

5 Resultat

Resultatet från enkätundersökningen redovisas utifrån ordningen i studiens frågeställningar. Den första frågeställningen besvaras med utgångspunkt i svaren på frågorna 1, 1a, 2 och 5. Den andra besvaras med hjälp av svaren på frågorna 1, 2 och 6. Den tredje frågeställningen besvaras utifrån svaren på fråga 3. Frågeställning fyra besvaras utifrån svaren på fråga 4. Den sista besvaras från svaren på fråga 7. För att se enkätfrågorna i sin helhet se Bilaga 2.

5.1 Gymnasieungdomars frukostätande

Tabell 1 visar andelen av de gymnasieungdomar som äter respektive inte äter frukost under skoldagarna, vilket innebär måndag till fredag. Sammanlagt svarade 99 personer på frågan, vilket innebär ett bortfall på 1 enkät som ej var ifylld. Resterande svar fördelades enligt Tabell 1 där sammanlagt 87 personer svarade att de åt frukost på vardagarna och 12 personer svarade att de inte gjorde detta.

Tabell 1. Andel svarande på fråga 1 i faktiska svar och procent. n=99

Svarsalternativ	Antal faktiska svar	Andel i procent
Ja	87	88
Nej	12	12
Totalt	99	100

Tabell 2 är en följdfråga och skulle endast besvaras av de som svarat med *nej* på föregående fråga. Nej svararna har angivit en anledning till detta genom att besvara frågan med ett av de givna svarsalternativen. Ingen av de totalt 12 svarande ansåg att anledningen till uteblivet frukostätande berodde på att de inte vill äta ensamma och var för trötta på morgonen. Enligt Tabell 2 ansåg 6 personer att de inte åt frukost på grund av att de inte hann. Tabellen visar också att 3 personer svarat på raden *annat*. Svaren fördelades lika mellan "vill inte", "kan inte äta kl. 7:00 på morgonen" och "ingen tid". Svarsalternativen i Tabell 2 följer samma ordningsföljd som den i enkäten (se Bilaga 2).

Tabell 2. Andel svarande på frågan 1a i faktiska svar. n=12

Svarsalternativ	Antal faktiska svar
Är inte hungrig	3
Vill inte äta ensam	0
Hinner inte	6
Är för trött	0
Annat	3
Totalt	12

Nedanstående frågor besvarades endast av de gymnasieungdomar som svarat *ja* på enkätens första fråga och därmed ansåg sig vara frukostätare, totalt var detta 87 personer. Redovisningen på frågorna följer ordningsföljden i studiens frågeställningar.

Tabell 3 visar frekvensen av frukostände bland studiens medverkande gymnasieungdomar. Även detta är baserat på skoldagarna, vilket innebär måndag till fredag. På denna fråga svarade totalt 87 personer, vilket innebär att inget bortfall förekom. Tabell 3 visar frekvensen för frukostätande bland de svarande. Det mest frekventa svaret var *alltid*, då 65 personer besvarade frågan med detta svarsalternativ.

Tabell 3. Frekvensen av frukostätande på vardagar i faktiska svar och procent. n=87

Svarsalternativ	Antal faktiska svar	Antal faktiska svar i procent
Ibland (1-2 gånger/vecka)	8	9
Ofta (3-4 gånger/vecka)	14	16
Alltid (5 gånger/vecka)	65	75
Totalt	87	100

I Tabell 4 redovisas svarsalternativ gällande anledningen till varför de gymnasieungdomar som angav att de äter frukost gör detta. På denna fråga fanns ett bortfall på 18 enkäter där de svarande hade fyllt i mer än ett svar eller inte besvarat frågan alls. Totalt svarade 69 personer korrekt på denna fråga. Tabell 4 visar hur svaren fördelades för de givna svarsalternativen. Där 22 personer besvarade frågan med svarsalternativet *bli mätt* och 20 personer för att *orka koncentrera mig*. De 3 personerna som besvarade frågan på raden *annat* skrev "för att jag känner mig tvungen", "hungrig" och "måste äta vanesak". Svarsalternativen i Tabell 3 följer samma ordningsföljd som i enkäten.

Tabell 4. Svarsalternativ för fråga 5 angivet i faktiska svar och procent. n = 69

Svarsalternativ	Antal faktiska svar	Antal faktiska svar i procent
Bli pigg	2	3
Bli mätt	22	32
Undvika humörsvängningar	1	1
Orka koncentrera mig	20	29
Få i mig tillräckligt med energi	17	25
Hålla vikten	4	6
Annat	3	4
Totalt	69	100

5.2 Frukostkomponenter angivet i mängder

Nedanstående tabeller 5, 6, 7 och 8 representerar de svar som angivits gällande vad gymnasieungdomarna vanligen äter till frukost. I tabellerna visas de frukostkomponenter som förekom som svarsalternativ i enkätens fråga. Utrymme fanns även för gymnasieungdomarna att ange egna frukostkomponenter som svar på frågan. Totalt antal svarande är 87 personer på denna fråga, med ett bortfall på 2 enkäter då dessa inte fyllts i överhuvudtaget. Då de svarande kan ha valt fler än en frukostkomponent överensstämmer andelen svarande inte med den totala andelen faktiska svar i tabellerna. Exempelvis kan en svarande angett att denne äter både filmjolk och flingor.

Frukostkomponenterna har delats in i fyra tabeller, där Tabell 5 och Tabell 6 tillsammans utgör grunden för en frukost. Tabell 7 visar tillbehör som kompletterar frukosten och Tabell 8 redovisar frukostdrycker. På raden *annat* valde 3 personer egna frukostkomponenter som var "Coca Cola", "cigg", och "grefrukt".

I Tabell 5 visas svaren, i antal och mängder, för frukostkomponenterna filmjolk, yoghurt, flingor, müsli och gröt.

Tabell 5. Andel faktiska svar och mängder för filmjolk, yoghurt, flingor, müsli och gröt. n=87

Frukostkomponenter	Antal faktiska svar	Andel i mängder, tallrik och portion
Filmjolk	19	20
Yoghurt	19	20
Flingor	34	36
Müsli	3	3
Gröt	8	9
Totalt	83	99

I Tabell 6 redovisas svaren, i antal och mängder, för frukostkomponenterna mörkt bröd, ljust bröd, ost, köttpålägg, mjukost, kaviar och smör.

Tabell 6. Andel och svar i mängder för mörkt bröd, ljust bröd, ost, köttpålägg, mjukost, kaviar och smör. n=87

Frukostkomponenter	Antal faktiska svar	Andel i mängder, antal och portion
Mörkt bröd	44	62
Ljust bröd	34	54
Ost	28	58
Köttpålägg	24	40
Mjukost	4	4
Kaviar	1	1
Smör	28	41
Totalt	163	260

I Tabell 7 redovisas svaren, i antal och mängder, för frukostkomponenterna frukt, grönsaker och ägg.

Tabell 7. Andel faktiska svar och mängder för frukt, grönsaker och ägg. n=87

Frukostkomponenter	Antal faktiska svar	Andel i mängder, tallrik och portion
Frukt	17	21
Grönsaker	6	13
Ägg	5	6
Totalt	28	40

I Tabell 8 redovisas svaren, i antal och mängder, för frukostkomponenterna the, kaffe, juice, mjölk, vatten och annat.

Tabell 8. Andel faktiska svar och mängder för the, kaffe, juice, mjölk, vatten och annat. n=87

Frukostkomponenter	Antal faktiska svar	Andel i mängder, kopp och glas
The	11	11
Kaffe	14	16
Juice	43	52
Mjölk	21	28
Vatten	17	18
Annat	3	3
Totalt	109	128

5.3 Social samvaro i samband med frukost

Tabell 9 visar hur gymnasieungdomarnas frukostvanor ser ut med hänsyn till den sociala samvaron. Det framkommer hur stor förekomsten av ensamätande är bland gymnasieungdomarna. På denna fråga har 1 enkät besvarats med ett oläsligt svar, vilket medförde ett bortfall. Totalt var 86 enkäter korrekt ifyllda. Bland dem som besvarade frågan med alternativet *annat* var det vanligast förekommande svaret ”ibland” eller ”beror på när skolan börjar”. Tabell 9 redovisar andelen gymnasieungdomar som äter frukost ensamma. Totalt 53 personer äter frukost ensamma och 18 personer äter tillsammans med någon.

Tabell 9. Andel ensamätande i faktiska svar och procent. n=86

Svarsalternativ	Antal faktiska svar	Andel i procent
Ja	53	62
Nej	18	21
Annat	15	17
Totalt	86	100

5.4 Plats för frukostintag

Tabell 10 redovisar var gymnasieungdomarna intar sin frukost. Det framkommer också hur många som äter denna i hemmet. En enkät klassades som bortfall då den besvarades med ett oläsligt svar. Totalt besvarades frågan av 86 personer. Detta redovisas i Tabell 10 där 83 personer besvarade frågan med svarsalternativet *hemmet*. Av de 3 personer som besvarade frågan på raden *annat* svarade 2 personer ”I skolan” och 1 person svarade ”både hemma och på väg till skolan”.

Tabell 10. Platsen för frukostätande presenterat i faktiska svar och procent. n=86

Svarsalternativ	Antal faktiska svar	Antal faktiska svar i procent
Hemmet	83	97
Annat	3	3
Totalt	86	100

5.5 Intresset för frukostservering i skolan

Tabell 11 visar intresset för frukostservering i skolan bland de gymnasieungdomar som deltog i enkätundersökningen. Eftersom 7 personer inte hade fyllt i frågan eller inte besvarat den korrekt, klassades dessa som bortfall. Totalt 92 svar ansågs därmed besvara frågan på ett korrekt vis. Tabell 11 visar intresset av frukostservering i skolan bland gymnasieungdomarna. 53 personer var positiva till skolfrukost och 39 personer var negativa.

Tabell 11. Intresset för frukostservering i skolan i faktiska svar och procent. n=92

Svarsalternativ	Antal faktiska svar	Andel i procent
Ja	53	58
Nej	39	42
Totalt	92	100

Av de 92 personer som besvarade frågan angående sitt intresse för frukostservering i skolan var det 52 personer som dessutom motiverade sina svar. Dessa har sammanställts nedan, i Tabell 12 och Tabell 13.

Tabell 12 visar en sammanställning av motiveringarna från de svarande som var positiva till frukostservering i skolan. Utifrån motiveringarna har svaren sammanställts och indelats i *socialt*, *tidpunkt* och *annat*. Under *annat* framkom bland annat svar som visade att gymnasieungdomarna inte ansåg sig vara hungriga på morgonen. Det visade sig också att vissa gymnasieungdomar ansåg frukost i skolan som ett bra komplement till frukosten hemma, om denna inte varit tillräcklig.

Tabell 12. Motiveringen från de svarande som är positiva till frukostservering i skolan. n=30

Sammanställning av motiveringen	Antal faktiska svar	Antal faktiska svar i procent
Socialt	6	20
Tidpunkt	8	27
Annat	16	53
Totalt	30	100

Tabell 13 visar en sammanställning av motiveringarna från de svarande som var negativa till frukostservering i skolan. Motiveringarna har sammanställts och indelats i *plats*, *tidpunkt* och *annat*. Under *annat* framkom exempelvis svar som tyder på att gymnasieungdomarna inte tror att frukost i skolan skulle hålla tillräckligt hög standard. Det framkom även att vissa av de svarande ville äta i lugn och ro och inte tillsammans med sina skolkamrater.

Tabell 13. Motiveringen från de svarande som är negativa till frukostservering i skolan. n=22

Sammanställning av motiveringen	Antal faktiska svar	Antal faktiska svar i procent
Plats	8	36
Tidpunkt	9	41
Annat	5	23
Totalt	22	100

5.6 Djupare resultatanalys

Med hjälp av vårt analysverktyg har de svarande klassificerats in i kategorierna *icke frukostätare*, *frukostsmakare* och *frukostätare*. Indelningen grundar sig på svaren på fråga 1 tillsammans med svaren på fråga 2 och 6 (se Bilaga 2). Klassificeringen har därefter gjorts utifrån om de svarande äter frukost, och i så fall hur ofta, samt utifrån vad de äter och i vilka mängder. Detta jämfördes sedan med SNÖ rapporten som referensvärde.

Kriterier för klassificeringen

Icke frukostätare: Äter ingen frukost.

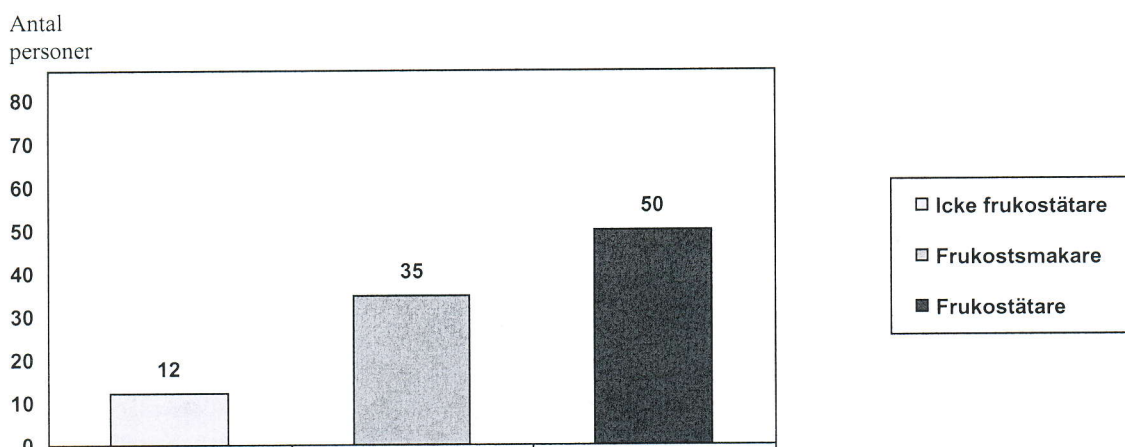
Frukostsmakare: Äter inte frukost varje dag eller uppfyller inte de val av frukostkomponenter och/eller angivna mängder som vår referens, SNÖ rapporten.

Frukostätare: Äter frukost varje dag samt i enlighet med de frukostkomponenter och angivna mängder av dessa som vår referens, SNÖ rapporten.

Underlaget till indelningen är hämtat från en sammanställning av svaren på frågorna 1, 2 och 6 (se Bilaga 2). Då 12 personer, motsvarande 13 procent, svarade att de inte äter frukost alls, placerades dessa i gruppen *icke frukostätare*.

De 87 personer som på fråga 1 svarat att de äter frukost, har klassificerats in i antingen *frukostätare* eller *frukostsmakare*, beroende på hur de besvarat fråga 2 och 6. Eftersom fråga 6 hade 2 bortfall innebar det 85 svarande totalt. Av dessa placerades 50 stycken, motsvarande 51 procent i gruppen frukostätare, då dessa äter frukost samtliga vardagar och äter enligt de Svenska näringsrekommendationerna.

De resterande 35 personerna, motsvarande 36 procent, placerades under klassificeringen *frukostsmakare*, då dessa personer till fullo inte äter enligt gällande rekommendationer. Figur 1 visar fördelningen, av de svarande i enkäten, utifrån vår klassificering.



Figur 1. Klassificering av gymnasieungdomarnas frukostvanor

Resultatet på enkätfrågan om intresset för frukostservering i skolan har här valts att redovisas utifrån vår klassificering, detta visar Tabell 14.

Tabell 14. Intresset för skolfrukost uppdelat i icke frukostätare, frukostsmakare och frukostätare. n=92

Intresset för frukost i skolan	Icke frukostätare Antal	Frukostsmakare Antal	Frukostätare Antal
Positiva	9	21	23
Negativa	3	13	23
Totalt	12	34	46

6 Diskussion

Diskussionsavsnittet är indelat i två delar, en metoddiskussion och en resultatdiskussion. Den första delen är metoddiskussionen, som inleds med en redogörelse för metodvalet samt ett resonemang kring detta. Därefter följer ett stycke med en beskrivning av enkätens utformning samt förloppet i samband med detta arbete. Metoddiskussionen avslutas sedan med en skildring av studiens genomförande samt kommentarer kring detta. Diskussionens andra del, resultatdiskussionen, inleds med ett resonemang kring arbetets avsnitt matvanor. Därefter följer en diskussion kring arbetets del gällande sociala samvaro. Vidare följer ett resonemang runt valet av plats för frukostintaget, och till sist avslutas resultatdiskussionen med att diskutera kring frukostservering i skolan.

6.1 Metoddiskussion

6.1.1 Metodval

I enlighet med Kylén (1994) anser vi att en kvantitativ undersökningsmetod med enkäter var lämplig för vår undersökning då detta är ett bra sätt för att nå ut till många svarande, med samma typ av frågor. Eftersom vår avsikt främst var att ta reda på statistiska data då svaren exempelvis angavs i antal och procent, valdes en kvantitativ metod, då detta i sammanhanget förespråkas av Patel och Davidson (2003). Med studien ville vi till viss del även fånga in tankar och åsikter ifrån de svarande. Av denna anledning hade enkäten även kvalitativa inslag då Starrin och Svensson (1994) menar att denna metod är lämplig för ändamålet.

6.1.2 Enkätens utformning

Utformningen av enkäten anpassades utifrån information och åsikter som erhöles från den genomförda pilotundersökningen. Pilotundersökningen uppfattades av oss som positiv, då vi fick chansen att ändra och förbättra enkäten innan den slutligen användes i den verkliga undersökningen. Detta kan enligt Ejlertsson (2005) stärka undersökningens reliabilitet, samtidigt som risken för bortfall minimeras. I vårt fall ledde pilotundersökningen endast till några mindre justeringar men det kändes ändå bra att ha bearbetat enkäten och därmed stärkt materialet.

För oss var det viktigt att enkäten inte skulle upplevas som omfattande och betungande för eleverna och därmed gjordes den kort i sitt omfång. Det fanns också en strategisk tanke bakom utformningen av enkäten, då hela innehållet rymdes på ett papper. Vi var medvetna om att det kunde setts som en svaghet att ha både en fram- och baksida på enkäten eftersom ena sidan lätt kan glömmas bort. Då enkätens indelats i två delar, beroende på om gymnasieungdomarna äter frukost eller inte gjordes tydliga instruktioner och pilar för att underlätta besvarandet av frågorna. Frågorna presenterades var för sig och med luftiga mellanrum för att de skulle vara lätta att överskåda. Då vi ville förmedla något speciellt i samband med vissa frågor skrevs detta extra tydligt med versaler i fet stil. Trots detta har vissa frågor bristande svar, vilket kan tänkas bero på att eleverna haft för bråttom eller att de inte läst instruktionerna korrekt. För att erhålla ställningstagande svar, och därmed undvika svar som exempelvis kanske och ibland, har fråga 1 och fråga 7 medvetet ombetts att besvaras med svarsalternativen *ja* eller *nej* (se Bilaga 2). I efterhand har vi konstaterat att fråga 4 borde omfattat fler svarsalternativ, då detta hade underlättat den statistiska sammanställningen. Frågan kan också ha blivit ledande för de svarande då endast ett alternativ gavs. Med erfarenhet från enkätsammanställningen har vi fått uppfattningen att elever på frågor, med endast ett svarsalternativ i kombination med möjligheten ge mer uttömmande svar, hellre

svarar med de givna. Genom tidigare studier, samt genom den genomförda pilotstudien fick vi idéer inför enkätens utformning och upplägg, vilket vi i efterhand kan konstatera som positivt.

6.1.3 Genomförande

Eftersom ingen av oss är från Göteborg fanns inga förkunskaper om vilken kommunal gymnasieskola som skulle kunna representera staden. För att öka generaliserbarheten vid vårt urval kontaktades Göteborgs utbildningsförvaltning då de är objektiva i sammanhanget och har god insikt i de kommunala skolorna och dess inriktningar. De kunde därmed rekommendera en skola som passade in på vår önskade målgrupp utan att låta valet präglas av information kring själva studien och dess syfte. Detta är i enlighet med Ejlertsson (2005), då generaliserbarheten ökas genom att urvalet representerar studiens målgrupp. Innan studiens genomförande rekommenderar Kylén (1994) att i förväg förbereda deltagarna på undersökningen och ge dem inblick i dess syfte. Av denna anledning valde vi att sätta upp ett anslag på skolan två dagar innan vår undersökning.

Målet var att genomföra undersökningen på en förmiddag för att undvika att samma person skulle svara fler än en gång på enkäten. Detta lyckades och alla 100 enkäterna besvarades innan lunchrastens slut. Anledningen till att undersökningen inte lades tidigt på morgonen eller sent på eftermiddagen, var för att få med så många som möjligt, då det under denna tid är som flest elever i skolan. I enlighet med Ejlertsson (2005) är det även lättare att minnas vardagliga företeelser som ligger nära i tiden.

Vi valde medvetet att inte dela ut enkäten i matsalen eller i direkt anslutning till denna. Detta gjordes för att fånga upp de elever som endast vistades på skolgården och aldrig besökte matsalen. Anledningen till detta är att det i Nordlund och Jacobsons (1999) studie hävdas att de elever som inte äter frukost ofta slarvar med dagens resterande mål. Innan enkäterna delades ut informerade vi även gymnasieungdomarna väl om studiens innehåll och syfte, samt att vi garanterade anonymitet. Syftet stod även angivet högst upp på enkätens första sida för att förtydliga detta. Enligt Kylén (1994) är det bra att samla in alla enkäter på plats för att kunna kontrollera att inga enkäter försvinner under undersökningens gång, vilket vi också gjorde. Vid själva utlämnandet av enkäten gav vi dem till gymnasieeleverna med framsidan uppåt, dels för att de skulle ta del av den inledande informationen men även för att frågorna skulle besvaras i rätt ordningsföljd. För att underlätta det praktiska arbetet i samband med genomförandet av undersökningen hade vi i förväg förberett oss genom att ta med ett antal pennor, samt räknat och sorterat enkäterna med framsidan upp. Vi hjälptes tillsammans åt att dela ut och ta emot enkäterna och allt flöt på som förväntat. Eleverna var mycket trevliga och tillmötesgående och vi fick en hel del positiva reaktioner på studiens syfte och innehåll.

6.2 Resultatdiskussion

6.2.1 Matvanor

Vårt resultat visar att 88 procent av gymnasieungdomarna äter frukost, medan 12 procent inte gör det. Detta stämmer väl överens med resultatet från Nordlund och Jacobsons (1999) enkätundersökning som också genomförts på gymnasieungdomar. Vad som dock bör beaktas är att deras studie gjordes för tio år sedan, vilket tyder på att frukostvanorna inte ändrat sig märkbart under denna tid. Av dem som i vår undersökning själva angav att de åt frukost, var det dock inte alla som enligt de Svenska näringsrekommendationerna uppfyllde kravet för en bra frukost eller åt varje dag. Då vi av denna anledning valde att använda oss av en egen klassificering delades de som svarade *ja* på fråga 1 vidare in i *frukostätare* och

frukostmakare. Av de totalt 85 personerna som svarade *ja* var det dock bara 65 personer som angav att de *alltid* åt frukost. Av dessa 65 var det 15 personer som inte åt i enlighet med rekommendationerna i SNÖ rapporten för en bra frukost, och placerades därmed under kategorin *frukostmakare*. Sammanfattningsvis var det alltså 50 personer som klassificerades som *frukostätare* och 35 som *frukostmakare*.

Då vi endast valt att studera gymnasieungdomars frukostvanor och därmed inte tittat på deras kosthållning som en helhet kan det vara svårt att dra några slutsatser gällande exempelvis måltidsordning och måltidsfördelning. Det går heller inte att dra några slutsatser kring huruvida gymnasieeleverna äter sin frukost i lugn och ro då variationer förekommer från person till person. Istället har vårt fokus bland annat legat på att undersöka hur gymnasieungdomarnas frukostvanor ser ut i förhållande till de Svenska näringsrekommendationerna. I likhet med SNÖ rapporten, har även vår enkätundersökning visat att grundstenarna för de flesta ungdomarnas frukost främst utgörs av mjölk- samt spannmålsprodukter. Vår undersökning visar även att majoriteten av gymnasieungdomarna väljer att komplettera sin frukost med frukt, grönsaker eller juice vilket också överensstämmer med SNÖ rapporten.

Resultatet från vår undersökning tyder på att den vanligast förekommande frukostdrycken var juice och därefter mjölk. Vi kan dock inte med säkerhet säga om mjölk användes som dryck eller om den intogs tillsammans flingor eller müsli. Kaffe och the var två andra relativt vanliga frukostdrycker. Vårt resultat över livsmedelsval i samband med frukost överrenstämde någorlunda väl med Nordlund och Jacobsons (1999) studie. Det som skiljde sig mellan studierna var i vilken utsträckning livsmedlen förekom.

I en av enkätens frågor var de svarsalternativ vi valde att använda oss av relativt hälsosamma, då de exempelvis inte innehöll några anmärkningsvärda mängder tillsatt socker. Detta var inget slumpmässigt eller medvetet val. Urvalet av alternativen gjordes bland annat utifrån vår genomförda pilotundersökning samt med SNÖ rapporten. Att detta gjordes anser vi i efterhand varit positivt då de svarsalternativ vi angav, visade sig sedan överensstämma väl med gymnasieungdomarnas val. Då eleverna gavs utrymme till att göra egna tillägg till livsmedelsvalen och därmed kunde ha lagt till andra mindre hälsosamma produkter än de angivna men inte utnyttjade detta, kan ett tecken på hälsomedvetenhet antydast. Endast tre av de svarande i vår undersökning valde att använda sig av andra alternativ än de angivna, då Coca Cola och cigaretter angavs som alternativ. En majoritet valde även mörkt bröd istället för ljust, vilket möjligtvis även detta kan relateras till ett visst hälsotänk bland gymnasieungdomarna.

6.2.2 Social samvaro

Tidigare studier, såsom Nordlund och Jacobsons (1999), samt Holms (2001) har behandlat den sociala samvaron i samband med frukosten och konstaterat att denna måltid tycks vara den minst sociala. Resultatet från dessa studier tyder liksom resultatet från vår genomförda enkätundersökning på att frukosten oftast äts utan sällskap med någon annan. Detta kanske för vissa ungdomar kan betyda att frukosten i hemmet inte ses som någon social samlingspunkt och att vissa därmed väljer mellan att äta den själva eller att inte äta någon frukost alls. Utifrån svaren på vår enkät kan det utläsas att flera elever som är positiva till frukostservering i skolan menar att anledningarna till detta exempelvis är gemenskapen och sociala umgänget.

Vårt enkätundersökningsresultat tyder på att fler än hälften, 62 procent, äter frukost ensamma.

Vi valde att studera denna fråga separat och därmed endast undersöka om gymnasieungdomarna äter i sällskap med någon eller inte. Nordlund och Jacobson (1999) konstaterar i sin studie att ensamätandet ökar med åldern och att det vuxna sällskapet tycks ha stort inflytande på ungdomarnas matvanor i samband med frukostätandet. I likhet med detta tror även vi tror att föräldrarna kan påverka ungdomarnas matvanor, exempelvis genom att själva föregå med gott exempel och genom att förmedla sina eventuella kunskaper kring frukostens betydelse. Vi tror och anser i och med tidigare forskning, exempelvis Pearson m.fl. (2008), samt vår genomförda studie att föräldrars ansvar spelar en stor roll för gymnasieungdomars matvanor och frukostvanor.

6.2.3 Plats för frukost

Resultatet från vår studie visar att det var 97 procent av gymnasieungdomarna som åt frukost i hemmet, vilket därmed var en större andel jämfört med gymnasieungdomarna i Nordlund och Jacobsons (1999) studie, där 75 procent av gymnasieungdomarna gjorde detta. Enligt Mjölkrämjandets (2007) studie visade resultatet på att frukostätandet utanför hemmet blivit allt vanligare de senaste åren. Anledningen till detta tycks vara en naturlig del i utvecklingen mot allt mer internationella matvanor. I vår studie visade det sig att näst intill alla som äter frukost äter den i hemmet och därmed går vårt resultat emot Mjölkrämjandets (2007). Det kan dock vara så att gymnasieungdomarna svarat hur deras frukostvanor för det mesta ser ut och inte angett att de kanske någon gång ibland äter frukost utanför hemmet.

6.2.4 Frukost i skolan

I vår studie anser majoriteten av gymnasieeleverna att frukostservering i skolan skulle vara positivt. Nordlund och Jacobson (1999) anser att om fler av landets skolor erbjuder möjlighet till frukostservering i skolan skulle detta vara gynnsamt både för ungdomarna själva och för skolarbetet. De menar exempelvis att frukost i skolan skulle innebära en god start på dagen samt ett bra tillfälle för social samvaro. Resultatet av vår studie framhävde ett flertal motiveringar för frukost i skolan. Exempel på motiveringar som framkom var att frukost i skolan skulle innebära gemenskap och trivsel. Det nämndes även att denna möjlighet skulle leda till mindre stress i samband med morgonen. De som däremot inte var positiva till frukost i skolan trodde inte att denna skulle vara av någon hög kvalitet. Detta är inget vi vare sig vill eller kan uttala oss om då uppfattningen från de svarandes sida kan anses subjektivt och inte allmängiltigt. De som var mest positiva till frukostservering i skolan var de som aldrig eller ibland åt frukost. Detta kan enligt oss vara ett argument för att införa frukost i skolan då det är dessa gymnasieungdomar som i första hand borde prioriteras till att börja äta frukost eller äta oftare. Något som också bör nämnas i sammanhanget skolfrukost är att vissa skolor inte ger eleverna förmånen att äta frukost kostnadsfritt (Skolmatens vänner, 2007.) Detta innebär därmed att alla elever inte går under samma villkor, då det kan vara så att ungdomarna kommer från familjer med olika ekonomiska förutsättningar. Detta kan därmed leda till att en typ av klasskillnader blir märkbara, vilket inte är att föredra i en skolmiljö där alla bör behandlas lika (Vårdguiden, 2008b).

Tänkvärt i samband med eventuellt införande av frukost skulle enligt vår mening och utifrån vår studies resultat vara att undersöka elevernas behov och efterfrågan. Det är trots allt ingen idé att servera en frukost som eleverna inte skulle uppskatta eller inte vilja äta av.

6.3 Förslag till fortsatt forskning

Med vår kandidatuppsats ville vi väcka ett intresse hos läsaren samt bidra med kunskaper inför framtida forskning kring ungdomars frukostvanor. Med utgångspunkt av tidigare studier samt vår egna genomförda undersökning, har det hos oss väckts många tankar och funderingar kring ämnet frukostvanor. Vi anser det inför framtida forskning vara väsentligt att undersöka och belysa området ytterligare.

När det gäller vår studie på gymnasieungdomar skulle det vara intressant att vidareutveckla denna med hänsyn till om skillnader kring frukostvanor råder mellan olika gymnasieprogram. Områden vi även anser vara intressanta att fokusera forskningen kring är exempelvis om det kan finnas något samband mellan kön/socialklass/etnisk härkomst och frukostvanor. Det kunde även vara av intresse att ta reda på om det föreligger något samband mellan föräldrars utbildning och arbete relaterat till frukost- och/eller livsmedelsval. Vi tror också att fler studier gällande skolfrukost skulle kunna ge djupare insikter i dess betydelse för barnens allmänna hälsotillstånd samt deras skolprestationer. Också skillnader i livsmedelsval hos gymnasieungdomar som bor hemma med familj och föräldrar skulle kunna jämföras med livsmedelsvalen hos de som flyttat hemifrån. För att kunna dra djupare slutsatser kring den sociala samvaron skulle studier av boendeformens betydelse för matvanorna också kunna göras. Exempelvis kan det vara så att frukosten skulle se annorlunda ut för de som flyttat hemifrån och bor i ett ensamboende gentemot de som bor tillsammans med någon, såsom med förälder eller liknande och därmed vara av intresse att undersöka.

Med vårt arbete, samt våra tankar och förslag till fortsatt forskning hoppas vi härmed kunna inspirera andra till att vilja gå vidare med forsknings- och kunskapsutveckling kring området frukostvanor.

7 Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber

Alexander, J. m.fl. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004*. Köpenhamn: Norden

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur

Barn konventionen. (1989) *FN:s konvention om barnets rättigheter*. Hämtad 2009-05-08 från <http://www.unicef.se/barnkonventionen/barnkonventionen-hela-texten/#ett>

Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection - Focus on fat and fibre at breakfast*. (Göteborg Studies in Educational Sciences, 179) Diss. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.

Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06*. Kalmar: Statens Folkhälsoinstitutet

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäter i praktiken, en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur

Enghardt Barbieri, H., & Lindvall, C. (2003) *De svenska näringsrekommendationerna översatta i livsmedel*. Uppsala: Livsmedelsverket

Gronow, J., & Jääskeläinen, A. (2001). The Daily Rhythm of Eating. In U. Kjaernes (Ed.), *Eating patterns. A Day in the lives of nordic peoples*. (ss. 91-124). Lysaker: National institute for consumer research.

Gustafsson, I. B. (2004). *Världens enda professor i måltidskunskap*. Vetenskapsrådet no.4 <http://www.vr.se/huvudmeny/arkiv/2004/tvarsnittnr42004/portrattvarldensendaprofessorimalti dskunskap.4.64fbca2110dabf7901b8000784.html>

Göteborgs stad (2009). Utbildningsförvaltningen. Hämtad 2009-05-03 från http://www.goteborg.se/wps/portal/!ut/p/c0/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3gjU-9AJyMvYwN_t0AXA6MQN8ewgBAfJ1NDI_2CbEdFAA12bTQ!/?WCM_PORTLET=PC_7_25KQB2J30GHT102319LGJI0275_WCM&WCM_GLOBAL_CONTEXT=/wps/wcm/connect/goteborg.se/goteborg_se/PolitikoOrganisation/Organisation/Fackforvaltningar/Utbildningsforvaltningen/art_UBF_N610_UBF

Holm, L. (2001). The Social Context of Eating. In U. Kjaernes (Ed.), *Eating patterns. A Day in the lives of nordic peoples*. (ss. 159-198). Lysaker: National institute for consumer research.

Jansson, S. (1990). *Matvanor och hälsomedvetande, en studie av ensamboende ungdomar*. Uppsala: OSJ förlag

Kylén, J-A. (1994). *Fråga rätt vid enkäter, observationer och läsning*. Stockholm: Kylén förlag AB

Lennernäs, M. m.fl. (2005). *Mat- och sömnskola*. Mjölkrämjandet
http://www.mjolkframjandet.se/_data/assets/pdf_file/0009/2511/MatochSomnskola.SKOLA.MFr.pdf

Livsmedelsverket (1997). *Svenska näringsrekommendationer*. Uppsala: Studentlitteratur

Livsmedelsverket (1998). *Riksmaten*. Hämtat 2009-05-08 från
<http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmat.pdf>

Livsmedelsverket (2007). *Barn och ungdomar*. Hämtat 2009-04-21 från
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12383&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2008). *Pedagogiska luncher*. Hämtat 2009-05-10 från
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=15708&epslanguage=SV

Magne Holme, I., & Krohn Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur

Mjölkrämjandet (1998). *Beskrivning av ett frukostprojekt*. Hämtat 2009-04-28 från
http://www.mjolkframjandet.se/skola_och_forskola/skolan/frukost_i_skolan2/frukost_i_skolan/beskrivning_av_ett_frukostprojekt#4

Mjölkrämjandet (2007). *Frukosten flyttar hemifrån*. Hämtat 2009-04-23 från
http://www.mjolkframjandet.se/press/pressmeddelanden/2007/pressmeddelanden/frukosten_flyttar_hemifran

Nordlund, G., & Jacobson, T. (1999). *Gymnasieelevernas matvanor, Om gymnasieelevers matvanor och attityder till måltider och måltidssituationer i skolan och hemma samt konsekvenser av skolmåltidsavgifter*. Stockholm: Globalt företagstryck AB

Patel, R., & Davidson B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Pearson, N., Biddle, S.J., & Gorely, T. (2008). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. *Appetite*, Vol. 52, 1-7

Prell, H. (2004). *Promoting of healthy eating: a school-based intervention with focus on fish*. Lic. Göteborg: Institution för hushållsvetenskap. Göteborgs universitet

Savander, J. (2004). *Om mat och motion i barnfamiljer*. Helsingborg: Folkhälsans förbund r.f

Skolmatens vänner (2007). *Skolmatens Vänners kartläggning av Sveriges kommuner gällande de måltider som idag serveras på landets grundskolor och förskolor*. Hämtat 2009-05-10 från
http://www.ltkalmar.se/Documents/H%C3%A4lsa%20&%20V%C3%A5rd/Folkh%C3%A4lsocentrum/N%C3%A4tverk/Rapport_kommunkartl_dec-07.pdf

Skolmatens vänner (2009). *Frukost i skolan*. Hämtat 2009-05-08 från
http://www.skolmatensvanner.se/verktygslada_1.php#4

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Hämtat 2009-05-08 från <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2009/10363/Sammanfattning.htm>

Starrin, B., & Svensson, P-G. (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur

Vårdguiden (2008a). Mat och hälsa. Hämtat 2009-04-28 från <http://www.vardguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Tonaringar-13-19-ar/Mat-och-halsa/>

Vårdguiden (2008b) *Mobbing*. Hämtat 2009-05-12 från <http://www.vardguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Skolbarn-6-12-ar/Mobbing/>

Wyon, DP., Abrahamsson, L., Järtelius, M., & Fletcher RJ. (1997) An experimental study of the effects of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. *International Journal of food Sciences and nutrition*. Vol. 48 (1):512

Bilaga 1 SNÖ - menyförlag

Sammanställt resultat på frukost från SNÖ rapportens menyförlag för *Greta*

Veckor	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	Havregrynsgröt med lättmjölk, sylt 1 rågbröd med leverpastej Juice	Havregrynsgröt med lättmjölk, sylt 1 rågbröd med leverpastej Juice	Havregrynsgröt med lättmjölk, sylt 1 rågbröd med leverpastej Juice	Havregrynsgröt med lättmjölk, sylt 1 rågbröd med leverpastej Juice	Havregrynsgröt med lättmjölk, sylt 1 rågbröd med leverpastej Juice	Lättfil med Cornflakes med ½ rivet äpple 2 rågbröd med lättmargarin, köttpålägg Juice	Caffe latte (lättmjölk) 1 rågbröd med leverpastej 2 knäckebröd med lättmargarin, köttpålägg
2	Mellanfil, müsli, banan 1 knäckebröd med leverpastej 14 %, gurka 1 rågbröd med margarin, ost 17 %	Mellanfil, müsli, banan 1 knäckebröd med leverpastej 14 %, gurka 1 rågbröd med margarin, ost 17 %	Mellanfil, müsli, banan 1 knäckebröd med leverpastej 14 %, gurka 1 rågbröd med margarin, ost 17 %	Mellanfil, müsli, banan 1 knäckebröd med leverpastej 14 %, gurka 1 rågbröd med margarin, ost 17 %	Mellanfil, müsli, banan 1 knäckebröd med leverpastej 14 %, gurka 1 rågbröd med margarin, ost 17 %	Mellanfil med basmüsli, banan 1 vitt bröd med margarin och ost 1 rågbröd med leverpastej 14 % Juice	Mellanfil med basmüsli, banan 1 vitt bröd med margarin, marmelad, ost 1 rågbröd med leverpastej 14 % Juice
3	Mellanfil, cornflakes 1 rågsiktsbröd med leverpastej 14 % 1 knäckebröd med margarin och ost 17 % Juice	Mellanfil, cornflakes 1 rågsiktsbröd med leverpastej 14 % 1 knäckebröd med margarin och ost 17 % Juice	Mellanfil, cornflakes 1 rågsiktsbröd med leverpastej 14 % 1 knäckebröd med margarin och ost 17 % Juice	Mellanfil, cornflakes 1 rågsiktsbröd med leverpastej 14 % 1 knäckebröd med margarin och ost 17 % Juice	Mellanfil, cornflakes 1 rågsiktsbröd med leverpastej 14 % 1 knäckebröd med margarin och ost 17 % Juice	Mjölkkchoklad 1 skiva rågbröd med leverpastej 14 % och gurka 1 vitt bröd med margarin, ost 17 % och marmelad	Ägggröra, tomat 2 vita bröd med margarin, ost 17 % och marmelad Kaffe med lättmjölk Juice
4	Lättmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med Lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Lättmjölk 2 rågbröd med leverpastej 14 % och paprika 1 vitt bröd med Lättmargarin, ost 17 % och marmelad	Caffe latte 1 rågbröd med lättmargarin och köttpålägg 2 vita bröd med lättmargarin och marmelad, grapefrukt	Caffe latte 1 rågbröd med lättmargarin, köttpålägg 2 vita bröd med lättmargarin, marmelad, juice

Bilaga 2 Enkät

Enkätundersökning - frukost

Vi är två studenter som läser vår sista termin på Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap vid Göteborgs universitet. Denna enkätundersökning ingår som en del i vår kandidatuppsats/examensarbete med syfte att undersöka gymnasieungdomars frukostvanor. Denna undersökning är helt frivillig och lämnad information kommer att behandlas anonymt.

1. Äter du frukost under skoldagar (måndag – fredag)?

Ja _
Nej _

1a. Om nej, varför äter du inte frukost?

Är inte hungrig _
Vill inte äta ensam _
Hinner inte _
Är för trött _
Annat _____

DU SOM INTE ÄTER FRUKOST – HOPPA NU VIDARE TILL FRÅGA 7 →

DU SOM ÄTER FRUKOST – FORTSÄTT HÄR PÅ FRÅGA 2 ↓

2. Hur ofta äter du frukost under skoldagar?

Ibland, sällan (1-2 dagar/vecka) _
Ofta (3-4 dagar/vecka) _
Alltid (5 dagar/vecka)

3. Äter du frukost ensam?

Ja _
Nej _
Annat _____

4. Var äter du din frukost?

I hemmet _
Annat _____

5. Varför äter du frukost?

Markera endast **ETT KRYSS**

Bli pigg _

Bli mätt _

Undvika humörsvängningar _

Orka koncentrera mig _

Få i mig tillräckligt med energi _

Hålla vikten _

Annat _____

6. Vad äter du vanligtvis till frukost?

Ange ungefärlig mängd eller antal för varje frukostkomponent som ingår i din frukost.

Frukostkomponenter	Antal, mängd	Frukostkomponenter	Antal, mängd
Filmjolk	Tallrik	The	Kopp
Yoghurt	Tallrik	Kaffe	Kopp
Gröt	Tallrik	Juice	Glas
Flingor	Portion	Mjolk	Glas
Müsli	Portion	Vatten	Glas
Mörkt bröd	Skivor	Ost	Skivor
Ljust bröd	Skivor	Köttpålugg	Skivor
Frukt	Stycken	Mjukost	Portion
Grönsak	Skivor	Kaviar	Portion
Ägg	Stycken	Smör	Portion

Annat _____

7. Skulle du vara intresserad av att äta frukost i skolan om det serverades där?

Ja _

Nej _

Motivera gärna ditt svar _____

Din insats kommer att ha stor betydelse för vår kandidatuppsats!
Tack för din medverkan!

Elin och Malin

Bilaga 3 Frukostanslag

FRUKOST!!??!!??

Denna vecka kommer vi att genomföra en enkätundersökning då vi vill undersöka gymnasieungdomars frukostvanor.

Vi är 2 tjejer som studerar till kostekonomier på Göteborgs universitet. Vi ska nu skriva vår kandidatuppsats och vi skulle uppskatta just **DIN** hjälp.

Undersökningen kommer att genomföras i anslutning till matsalen och tar endast några minuter att genomföra. Ditt deltagande skulle vara mycket betydelsefullt för vårt arbete.

Tack på förhand!

Vi ses!

Malin och Elin