

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap



Lever kostekonomstudenter som de lär?

En undersökning om frukost

**Rebecka Hedberg
Poa Pettersson**

Examensarbete, 10 p
Kostekonomprogrammet, 120 p
Handledare: Helena Åberg
Examinator: Helena Shanahan
Datum: juni 2006

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap
Box 300, SE 405 30 Göteborg



Titel: Lever kostekonomstudenter som de lär? En undersökning om frukost
Författare: Rebecka Hedberg och Poa Pettersson
Typ av arbete: Examensarbete, 10 p
Handledare: Helena Åberg
Examinator: Helena Shanahan
Linje/program/ev. kurs: Kostekonomprogrammet, 120 p
Antal sidor: 27
Datum: juni 2006

Sammanfattning

Det huvudsakliga syftet med vårt examensarbete har varit att ta reda på hur kostekonomstudenters frukost ser ut. För att få reda på detta har vi skickat ut en kostregistrering med kompletterande frågor till kostekonomstudenter i Umeå och Göteborg. Resultatet visar att kostekonomstudenter har en positiv inställning till frukost och att de är nöjda med sin frukost. Det har även framkommit att studenterna säger att de åt som de brukar under kostregistreringen. Av resultatet kan man även utläsa att studenterna har ett för lågt intag av energi. Fettintaget under frukosten ligger på en mycket låg nivå medan andelen kolhydrater är något högt. Proteinintaget är däremot inom den rekommenderade nivån för den största delen av studenterna. Studenternas livsmedelsval består främst av spannmålsprodukter som bröd, gröt och flingor/müsli samt magrare mejeriprodukter som mjölk, filmjölk, ost och yoghurt. Fukt och grönsaker förekommer i stor utsträckning. På frågan om vilka faktorer som påverkar studenterna vid val av frukost är det smak och doft samt hälsoaspekter som anses viktigast. Faktorer som ekologiska aspekter och annonser och reklam påverkar studenterna minst.

Nyckelord: Kostvetenskap, kostekonomstudenter, näringsrekommendationer, frukostvanor, livsmedelsval

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INLEDNING.....	4
2	BAKGRUND	5
2.1	Kostekonomprogrammet.....	5
2.2	De nordiska näringsrekommendationerna, NNR	5
2.2.1	Intag av energi, protein, kolhydrater och fett enligt NNR	6
2.3	Matvanor	6
2.3.1	Vad är mat?	6
2.3.2	Svenska matvanor	7
2.4	Frukostvanor.....	8
2.4.1	Vad innebär en bra frukost?	8
2.4.2	Svenska frukostvanor	9
2.5	Faktorer som styr människors matvanor	10
2.6	Problemformulering	10
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING.....	11
4	METOD.....	12
4.1	Val av metod	12
4.2	Urval.....	12
4.3	Genomförande.....	13
4.4	Analys av material.....	13
4.4.1	Kostregistrering.....	13
4.4.2	Kompletterande frågor	13
4.5	Etik	14
5	RESULTAT	15
5.1	Studenternas livsmedelsval vid frukost.....	15
5.2	Studenternas intag av frukost i jämförelse med NNR.....	16
5.3	Faktorer som styr studenternas frukost	19
5.4	Studenternas inställning till frukost.....	20
6	DISKUSSION	21
6.1	Studenternas livsmedelsval vid frukost.....	21
6.2	Studenternas intag av frukost i jämförelse med NNR.....	21
6.3	Faktorer som styr studenternas frukost	22
6.4	Studenternas inställning till frukost.....	23
6.5	Metoddiskussion.....	24
6.6	Slutsats	25
6.7	Förslag på vidare forskning.....	25
7	REFERENSER.....	26
	BILAGOR	

1 INLEDNING

I dagens samhälle påverkas vi allt mer av informationen om hälsa och mat. Många är medvetna om vad de äter och fler och fler blir intresserade av hur man får bra matvanor. Maten har en avgörande betydelse för vår hälsa. Globalt är undernäring ett stort folkhälsoproblem samtidigt som övervikt håller på att bli ett dominerande problem i allt fler länder. En viktig orsak till detta är en felaktigt sammansatt kost. Konsumtionen av socker och fett är alldeles för hög och den ökande marknadsföringen av livsmedel med mycket socker och fett leder till en ökad konsumtion. Det är viktigt att konsumenten får kunskaper om sambandet mellan kost och hälsa. Genom media får vi olika uppfattningar om vad som betecknar en sund livsstil och hur man når dit.

Vi är två kostekonomstudenter som utifrån detta har funderat på vad som påverkar människors val av mat. I vår utbildning har vi lärt oss att tillämpa de nordiska näringsrekommendationerna, NNR och därför undrar vi om denna kunskap påverkar kostekonomstudenternas matvanor. Omgivningen påverkar våra matvanor mer än vi tror. Människor har olika matvanor beroende på en rad olika faktorer och man får ny kunskap om mat och hur den inverkar på kroppen. Denna kunskap kan ha stor betydelse för ett bättre levnadssätt. Som blivande kostekonomer är det vår uppgift att planera mat för olika grupper och vi behöver kunskap för att kunna servera en näringsriktig måltid. Vi får kunskap om att maten är en stor och viktig del av livet, det vi äter avgör hur vår kropp fungerar och mår. Att äta frukost är en bra start på dagen och kan vara en fast punkt i en tillvaro där allting ska göras på kortast möjliga tid. De flesta har nog hört att frukosten är den viktigaste måltiden på dagen och att vi här ska få i oss en fjärdedel av vårt dagliga energibehov. Frukosten är en viktig del av den svenska kulturen och vi vill att den ska förbli det. Vi vill ta reda på hur kostekonomstudenters frukost ser ut och om de lever som de lär.

2 BAKGRUND

I bakgrunden behandlas upplägget i Kostekonomiprogrammet 120 poäng. De nordiska näringsrekommendationerna tas upp och de olika näringsämnen förklaras. Ett antal tidigare undersökningar inom mat- och frukostvanor redovisas. Även begreppen mat och frukost berörs och förklaras kortfattat. Slutligen redogörs för faktorer som styr människors matvanor.

2.1 Kostekonomiprogrammet

Kostekonomiprogrammet är en av många utbildningar inom ämnet mat och hälsa. Det som är unikt med denna utbildning är att studenter utbildas för arbete som chefer och arbetsledare inom storhushåll och restaurang. Studenterna får kunskaper i hushållsvetenskap med inriktning mot kost och ekonomi. Man fokuserar på samspelet mellan individer och hushåll, det omgivande samhället och miljön. Denna kunskap behövs för att studenterna ska kunna tillämpa ett resurshushållningsperspektiv på måltidsservice och livsmedelshantering. De ska ha kunskapsmässiga förutsättningar för att kunna svara för utveckling och ledning av måltidsservice och liknande livsmedelsverksamhet på ett självständigt sätt. Kostekonomer arbetar med ekonomisk planering och styrning. De har lednings- och utvecklingsansvar för personalen och ska se till att det serveras god, prisvärd och näringsmässigt bra mat. Utbildningsprogrammets studieplan omfattar Kostvetenskap 60 poäng och Kostekonomi 60 poäng (Göteborgs universitet, 2006).

2.2 De nordiska näringsrekommendationerna, NNR

Inom Kostekonomiprogrammet utgör de nordiska näringsrekommendationerna en del av kurslitteraturen och används av studenterna i många kurser. De nordiska näringsrekommendationerna är vetenskapligt grundade riktlinjer för kost och näringsämnen. De nordiska näringsrekommendationerna är ett underlag och ett viktigt redskap vid planering av kost som tillfredsställer de primära näringsbehoven. De ska tillgodose individens fysiologiska behov för funktion och tillväxt. De ska även ge förutsättningar för en god hälsa och minska risken för kostrelaterade sjukdomar. De nordiska näringsrekommendationerna gäller framförallt grupper av friska människor med låg till måttlig fysisk aktivitet. För personer med speciella behov såsom barn, gravida, äldre och sjuka måste kosten anpassas till den enskilda individen. Tillsammans med andra sjukdomsförebyggande åtgärder spelar kost som är sammansatt enligt rekommendationerna en viktig roll för en bättre folkhälsa. Näringsrekommendationer avser det önskvärda dagliga intag av energi, protein, kolhydrater, fett, vitaminer och mineralämnen. Det vi äter ska innehålla en viss mängd av protein, kolhydrater och fett. Denna mängd anges i energiprocent (E %) av det totala intaget. Om kosten uppfyller rekommendationerna med betoning på fördelning av energigivande näringsämnen, variation och att energibehovet täcks, kommer behovet av näringsämnen att bli tillgodosett. Rekommenderat intag gäller för det genomsnittliga intaget under en längre period, eftersom kroppen kan anpassa sig och spara näringsämnen om intaget skulle understiga behovet. Kostens sammansättning brukar variera från dag till dag och från vecka till vecka. Näringsämnen kan ha toxiska effekter om de intas i alltför höga doser. Dagens energi- och näringstillförsel ska fördelas jämt över dagen. Frukosten är en av dagens tre huvudmål och bör omfatta 20-25 procent av det dagliga energibehovet. Enligt standardnormer ska frukostens intag ge omkring 550 kilokalorier för kvinnor i åldrarna 19-61 år. För män ligger motsvarande intag på omkring 700 kilokalorier (Nordiska ministerrådet, 1999).

2.2.1 Intag av energi, protein, kolhydrater och fett enligt NNR

Vi behöver energi för fysisk aktivitet, för tillväxt och för att de inre organen ska fungera. Om energi är över- respektive underkonsumerat i förhållande till behovet leder det i längden till negativa konsekvenser i form av övervikt eller undervikt. Intaget av energi ska motsvara förbrukningen, då är individen i energibalans. Energiförbehovet är det energiintag som täcker energiomsättningen när individen har en vikt och fysisk aktivitet som är förenlig med hälsa. Energiförbehovet beror på en rad olika faktorer. Personens ålder, kön, vikt, längd och fysisk aktivitet har betydelse för hur mycket energi man behöver (Abrahamsson m.fl., 2003).

Protein består av aminosyror som är livsnödvärdigt byggnadsmaterial för tillväxt och reparation av kroppens beståndsdelar (Abrahamsson m.fl., 2003). Andelen proteiner i kosten bör vara 10-15 E % av energiintaget. Ett intag upp till 20 E % ska inte vara någon nackdel enligt rekommendationerna. Intaget av protein i kosten bör däremot inte överstiga 20 E %. Animalieprodukter som kött, fisk och ägg samt mjölkprodukter bidrar till en stor del av proteinintaget (Nordiska ministerrådet, 1999).

Kolhydrater tillhör människans viktigaste energikällor och innehåller många viktiga vitaminer och mineralämnen. Kolhydrater bör vara 55-60 E % av energiintaget. Det är acceptabelt att konsumera ett något större intag av kolhydrater under frukosten eftersom fördelningen brukar jämna ut sig under dagen. Intaget bör ske i form av naturliga livsmedel som grönsaker, frukt och spannmålsprodukter. Bröd och spannmålsprodukter utgör oftast stommen i frukosten. En hög andel kolhydrater i kosten minskar risken för ohälsa (Abrahamsson m.fl., 2003).

Fett är kroppens energireserver och är i många avseende viktigt för kroppens funktion. Fettinnehållet i kosten bör inte vara mer än 30 E %. Fettintaget i kosten bör inte understiga 15-20 E % eftersom man då får svårt att tillgodose behovet av essentiella fettsyror. Genom att däremot minska intaget av livsmedel som innehåller mycket mättat fett medför det en minskning av kostens kolesterolinnehåll. Mättat fett och kolesterol ökar risken för kranskärlsjukdomar. För att förebygga fetma är det viktigt att minska det totala fettintaget (Nordiska ministerrådet, 1999). Feta mjölkprodukter, ost och smör innehåller en hög halt med mättat fett och bör begränsas. Olja, margarin, ägg, nötter och spannmål är livsmedel med bra fettsammansättning (Abrahamsson m.fl., 2003).

2.3 Matvanor

Det har gjorts en mängd olika undersökningar när det gäller människors matvanor. Med matvanor avser vi vilken mat man äter, var man äter den och varför man äter just den maten. Människors val av livsmedel kan ge en bild av hur deras matvanor ser ut.

2.3.1 Vad är mat?

Enligt den svenska livsmedelslagen är livsmedel de varor som är avsedda att förtäras av människor. Men vad som anses vara mat styrs av de egna traditionerna, erfarenheterna och kunskaperna som man har om mat. Maten är en viktig del av livet och vi kommer i kontakt med den dagligen. Den berör alla våra sinnen och tillgången på mat är en förutsättning för vår överlevnad. Precis som språk, boende och konst, är mat en del av människans kultur. Matvanorna förändras liksom andra delar av kulturen eftersom man får nya influenser och kunskaper. Maten är livsviktig eftersom den fyller våra fysiologiska behov men vi har även psykologiska behov som maten ska tillfredsställa. Människan har en effektiv minnesfunktion

som hjälper till att hålla reda på vad som är bra mat. Psykologiska faktorer har stor betydelse för vad vi tycker om att äta och vad vi inte vill äta. Människor i omgivningen kan påverka matvanorna på många sätt och genom mattraditioner kan man visa sin etniska tillhörighet. Maten har ett visst symbolvärde och det man äter kan ge signaler för en persons ekonomiska och sociala status (Abrahamsson m.fl., 2003).

Det vi äter och de val av mat vi gör påverkar miljön. De ger effekter både på den globala miljön och på den lokala. Livsmedelshantering ger upphov till många typer av miljöpåverkan och det finns mycket som förorenar vår miljö. Miljöförstörelsen leder i längden till sämre hälsa och maten är en av de viktigaste orsakerna till problemet (Samhällsmedicin, 2001).

2.3.2 Svenska matvanor

I Sverige har matvanorna förändrats mycket under de senaste 30 åren. Vi äter mer frukt, grönsaker och spannmålsprodukter. Magra mjölkprodukter och magra matfetter har ökat i intag bland konsumenterna. Konsumtionen av fet ost och grädde har också ökat, vilket leder till att vi äter för mycket feta livsmedel och får i oss för lite kostfibrer och kolhydrater. Matvanor skiljer sig åt beroende på ålder, kön och utbildning. Kvinnor har en mer positiv attityd till hälsosamma livsmedel än män. De äter i regel mer frukt och grönsaker än män. Även utbildningsnivån har betydelse för våra matvanor. De lågutbildade männen har högre fettintag och äter mindre grönsaker och frukt än män med högre utbildning. Denna skillnad syns inte bland kvinnor. Matvanor påverkar vårt välbefinnande och vår hälsa. För att kunna följa matvanornas förändring över tiden, se skillnader mellan olika grupper i samhället, studera samband mellan matvanor och hälsa och för att kunna upplysa och undervisa inom kost och hälsa är kunskap om matvanor viktigt (Våra matvanor, Svenska Livsmedelsverket, 2006).

I tidskriften *Vår Föda* presenteras en undersökning från 1993 gjord av Statistiska centralbyrån. I undersökningen, som utfördes på cirka 2400 svenskar ville man ta reda på befolkningens matvanor, kunskaper om och attityder till mat och hälsa, samt om olika sociala förhållanden. Även här såg man skillnader mellan kön och framförallt utbildningsnivån. Kvinnor tänker mer på nyttighet och är mer benägna att ändra sina inköps- och matvanor än män. Hälften av de tillfrågade har under de senaste två åren fått inspiration att ändra sina matvanor. Detta tyder på ett ökande intresse för de egna matvanorna. De vanligaste orsakerna som inspirerat till ändrade matvanor är TV, dagspress, veckotidningar, släkt och vänner samt läkarbesök. Alla tillfrågade instämde helt eller delvis till att det finns ett starkt samband mellan matvanor och hälsa. Knappt hälften ansåg att fettsnål och fiberrik mat är dyrare än annan mat. 37 procent av de tillfrågade tänker på om en matvara är nyttig eller inte vid inköp. Nästan 70 procent tyckte inte det var någon idé att följa experternas råd om kost eftersom det som anses vara nyttigt idag kan vara farligt i morgon. Kunskapen om vilka livsmedel som är bra ur hälsosynpunkt och vilka förändringar vi bör göra var god, framför allt bland kvinnor och personer med högskoleutbildning. Nästan alla tillfrågade ansåg att vi bör äta mer frukt och grönsaker och mindre fett (Becker & Enghart, 1994).

Många oroar sig för vad de äter och att matvanorna ska bli ett hot mot hälsan. Vår livsstil har förändrats och vi äter mer energirik och mindre näringstät mat. Detta i kombination med vår långa medellivslängd leder till en mängd olika välfärdssjukdomar. För att på sikt minska riskerna för sjukdomar och för att få en bättre hälsa så krävs det att vi förändrar våra matvanor. Som konsument är det inte lätt att fatta rätt beslut om vilka val som är mest

hållbara när det gäller mat, hälsa och miljö. Det kan vara svårt att välja livsmedel när man handlar och konsumenterna behöver mer information och kunskap (Samhällsmedicin, 2001).

I Sverige får man information om livsmedelskonsumtion och kosthållning från tre olika typer av källor. Det är information per capita-konsumtion, hushållsbudgetundersökningar och kostundersökningar. Genom per capita-konsumtion får man fram tillgången på livsmedel för en genomsnittsindivid under ett år. Med dessa uppgifter kan man beräkna om kosten tillgodoser behovet av energi och näringsämnen. Per capita-konsumtion säger däremot ingenting om variationen i livsmedelförbrukning mellan individer, hushåll och regioner. Hushållsbudgetundersökningar innebär att hushållen bokför de utgifter de har på livsmedel under en viss period. Även sysselsättning, inkomst och bostadsförhållanden tas med. Avsikten med undersökningen är att ta reda på hushållens utgifter för livsmedel. Man får ingen information om hur fördelningen av konsumtionen är mellan hushållsmedlemmarna och är därför svåra att jämföra. För att kunna mäta en individs eller en grups matvanor är kostundersökningar det enda sättet. Med olika metoder tar man reda på konsumtionen av olika livsmedel. Genom kostundersökningar kan man undersöka olika grupper i befolkningen och få information om måltidsordning, livsmedelskonsumtion och näringsintag (Abrahamsson m.fl., 2003).

Att det är svårt att förändra matvanor är en vanlig uppfattning eftersom matvanor är en del av individens invanda vanor. Matvanor påverkas av en rad olika faktorer som är individsrelaterade, men också av förhållanden i vår omgivning. Olika typer av statistik över livsmedelskonsumtion och matvanor visar att matvanorna genomgått betydande förändringar sett över ett längre perspektiv. Livsmedelsverket har tillsammans med Statistiska centralbyrån genomfört två rikstäckande kostundersökningar. Dessa är HULK 1989 och Riksmaten 1997-98. Resultaten visar livsmedelskonsumtion och näringsintag bland drygt 1200 personer. Matvanorna sattes i relation till kön, ålder, utbildning, rök- och snusvanor, socioekonomisk tillhörighet, hushållssammansättning och hemvist (Riksmaten, Svenska Livsmedelsverket, 2006). Resultaten från HULK visar att ålder och kön har stor betydelse när det gäller matvanor. Låg utbildning och rökning har samband med sämre matvanor. Det finns även regionala skillnader i matvanor. Jämfört med undersökningar från 1960- och 70-talen visar resultaten från HULK att fetthalten i kosten har minskat (HULK, Svenska livsmedelsverket, 2006). Resultaten från Riksmaten visar att vissa förbättringar har skett sedan slutet av 1980-talet men man ser fortfarande klara ålderskillnader i matvanorna. Kostens innehåll av fett var fortfarande över rekommenderad nivå men lägre i Riksmaten än i HULK (Riksmaten, Svenska livsmedelsverket, 2006).

2.4 Frukostvanor

Med frukostvanor menar vi vilka matvanor människor har vid frukost, vad man äter och varför man äter på det viset.

2.4.1 Vad innebär en bra frukost?

Enligt konsumenterna ska en frukost vara god, nyttig, ge energi och vara lättlagad (Arlafoods, 2006). En bra frukost innehåller näringsämnena kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler. Enligt många forskare och dietister är frukosten den viktigaste måltiden på hela dagen. Energin och näringen man får i frukosten ska räcka i flera timmar framöver. Äter man ingen frukost eller för lite blir man trött, okoncentrerad och hungrig längre fram (Ekblom, 1992). Many Ways friskvård AB (2006) menar att frukosten gör så att man blir piggare, gladare och gör det lättare att hålla vikten. Many Ways hävdar också att en bra frukost har

man glädje av hela dagen och forskning visar att det förebygger smååtande under resten av dagen. Detta gör även att man får ett bra måltidsmönster under hela dagen.

Smörgåsfrukost med bröd, matfett och pålägg ger oftast ett för lågt energiinnehåll och otillräckligt med näringsämnen. Denna frukost bör kompletteras med frukt och grönsaker. En frukost bestående av gröt med mjölk eller filmjölk med flingor och bröd med pålägg har en bra energifördelning och tillräckligt med näringsämnen. Bra livsmedel till frukost kan vara gröt, filmjölk, flingor, bröd, frukt och bär, mesost, leverpastej och lättmargarin. Bröd och spannmål är en bra stomme i frukosten (Abrahamsson m.fl., 2003).

2.4.2 Svenska frukostvanor

Frukost kommer från det tyska ordet för ”tidig mat” och huvudingredienserna i frukosten är i stort sett samma nu som för 200 år sedan. Swahn (2000) professor i etnologi skriver att förr i tiden åt man frukost senare än vad man gör i dag men sannolikt åt man redan på vikingatiden gröt och bröd till dagens första måltid. Brännvin var under en lång tid ett ordinarie inslag i frukosten innan kaffet tog över. Frukosten var länge den måltid där hela familjen samlades. I dag är frukosten den mest allmänna och jämlika av våra måltider men gemenskapen håller på att försvinna. Detta är en negativ utveckling och den försvagar familjesamhörigheten som vi borde värna mer om (Swahn, 2000).

Undersökningsföretaget LUI, Livsmedel, Undersökningar och Insikt har på uppdrag av Arla gjort en undersökning av drygt 1 000 svenskars frukostvanor. Resultatet visar att svenskarna är ett frukostälskande folk. Nio av tio äter frukost och 75 % är nöjda med sina frukostvanor. De tycker att frukosten är dagens viktigaste mål och tre av fyra säger att de måste äta frukost för att orka med förmiddagen. Men resultatet visar även att vår stressade vardag gör att allt fler hoppar över frukosten, kastar i sig något i farten eller äter på stående fot. I snitt ägnar vi 25 minuter per dag åt frukosten på vardagar medan det på helgen är 37 minuter. De yngre konsumenterna är stressade och tänker inte så mycket på frukosten. De äldre tar mer tid på sig och äter samma frukost som de alltid gjort (Arlafoods, 2006).

Svenska Livsmedelsverket presenterar på sin hemsida en svensk studie från 1997 där man kan läsa att frukostens energiinnehåll och näringskvalitet påverkar barns fysiska och intellektuella prestationer. De barn som hade ätit en näringsmässigt bra frukost kände sig piggare än de barn som ätit en sämre frukost (Har barn lättare att koncentrera sig om de äter en bra frukost?, Svenska Livsmedelsverket, 2006). I undersökningar på svenska barn i åldrarna 11-15 år visar det sig att barnen påverkas mycket av sina föräldrars val av frukost. Många ansåg att fiberrika livsmedel inte smakade lika gott som fiberfattiga och valde helst det goda framför det hälsosamma. Val av livsmedel med lite fett berodde på hälsoaspekter och inte så mycket på smaken (Marklund, 1997). Berg (2002) presenterar i sin doktorsavhandling en studie om frukostvanor bland svenska barn i åldrarna 11–15 år. Den visar att 2 % inte åt någon frukost alls, 12 % åt någon spannmålsprodukt, 3 % åt frukt, 52 % åt smörgås och 31 % åt någon form av lagad mat eller två utav alternativen ägg, spannmålsprodukt och smörgås i kombination. När man frågar barnen varför de äter som de gör till frukost är de vanligaste svaren att det beror på smaken. Enligt Berg är det vanligaste frukostalternativet bland barn ljust bröd med ost som pålägg. Det margarin som barnen väljer är oftast lättmargarin 40 %. Som dryck till frukosten väljer barnen chokladmjölk, mellanmjölk eller apelsinjuice. Mindre vanligt förekommande är bröd med högt fiber innehåll samt standardmjölk.

Conner & Armitage (2002) hävdar att smak och doft är det viktigaste när det gäller faktorer som handlar om sinnesintryck. Priset har ytterst liten eller ingen betydelse för vad man äter. Näslund (1996) menar att universitetsstuderande anser att det är lika viktigt att man äter frukost som att man inte ska röka eller dricka alltför mycket alkohol.

2.5 Faktorer som styr människors matvanor

Matvanor påverkas av många olika faktorer och vissa av dem härstammar från individens omgivning och livsstil. Matvanor är även beroende av vilken situation man befinner sig i. Individens beteende influeras av situationen och individen ställs inför mängder av val i samband med ett matinköp (Arvola m.fl., 2000). Varje dag utsätts man för många olika val och flera faktorer bör övervägas innan man bestämmer sig för vilket livsmedel man ska välja. Vid inköp är de flesta konsumenter vana vid att beakta faktorer som smak, pris, kvalitet och utseende. Stressen hos dagens konsumenter är också en faktor som påverkar valet av livsmedel (Biel, Larsson & Gärling, 1999).

Enligt en forskningsrapport (MAT 21) från 2003 är tidspress eller begränsad budget avgörande faktorer i samband med val av livsmedel. Fler konsumenter väljer ekologiska varor om det inte är någon prisskillnad jämfört med konventionella livsmedel och om de har obegränsat med tid när de handlar. En persons normala beteende förändras och påverkas under tidspress. Enligt Biel, Larsson & Gärling (1999) är matinköp vanemässiga val och för att få konsumenten att ändra sitt beteende krävs det att individen ökar sin mottaglighet för nya produkter och ny information. Grankvist (2002) menar att det finns faktorer som spelar stor roll i individens agerande. Detta kan vara vanor från uppväxten och nedärvt beteende.

2.6 Problemformulering

Tidigare studier har visat människors inställning till frukost, vilka livsmedelsval och vilka faktorer som styr. Kostekonomstudenter får kunskaper om frukostens viktiga funktioner och vad den bör innehålla, därför kan det vara spännande att se hur deras frukost ser ut.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Vårt syfte är att undersöka kostekonomstudenters frukost och för att få reda på detta ställer vi oss följande frågeställningar:

Vilka livsmedel väljer studenterna?

Stämmer deras intag av energi, protein, kolhydrater och fett överens med NNR?

Vilka faktorer styr deras frukostvanor?

Hur ser studenternas inställning till frukost ut?

4 METOD

Patel & Davidson (2003) framhäver att för att kunna nå syftet och få svar på frågeställningarna måste man välja en metod som gör att man får fram ett givande resultat. Det finns många metoder att välja på och ibland kan man behöva kombinera olika metoder för att komma fram till resultatet.

4.1 Val av metod

För att få ett tillförlitligt svar är det bra att använda sig av en kostregistrering där personerna får uppge vad de äter. I vår undersökning har frukostens innehåll studerats samt jämförts med de nordiska näringsrekommendationerna när det gäller energifördelning, protein, kolhydrater och fett. Undersökningen var utformad som en kostregistrering med kompletterande frågor och har endast berört frukosten. Studenterna fick fylla i livsmedel och mängd under kostregistreringens tid. För att få ett så sanningsenligt resultat som möjligt utfördes registreringen under tre dagar. En dag hade varit för lite och en vecka hade kunnat uppfattas som för krävande så att studenterna istället väljer att inte delta. Alla deltagare fick samma kostregistrering och frågor att besvara oberoende av ort.

Enligt Ekström (1990) får man de bästa resultaten i de fall där man besöker personerna och informerar om kostregistrering och även visar hur de ska fyllas i. Svarefrekvensen blir betydligt högre i dessa fall. Genom att använda sig av både enkätfrågor och någon form av kostregistrering får man det bästa resultatet. Kostregistrering och enkät har en del motsägande uppgifter. Ekström menar att i en enkät får man fram vad personen anser att de äter och i kostregistreringen får man fram det personen egentligen äter.

Trost (2001) påstår att utformningen på en enkät beror på en rad olika faktorer. I enkäten finns det ofta med en del bakgrundsfrågor och dessa placeras med fördel först så att deltagarna ska känna att de kan svara på de första frågorna och få självförtroende för de frågor som följer. Man kan också placera dessa frågor sist för att de inte ska störa motivationen att svara på de mer intressanta frågorna. I vårt fall placerades dessa frågor först för att det skulle kännas tryggt med frågor som personerna känner att de lätt kan svara på. Trost menar att i en enkät med strukturerat frågeformulär och med fasta svarsalternativ kan svarsalternativen utformas på en rad olika sätt. Trost förespråkar en fyragradig skala från inte alls till mycket vilket vi valde att använda oss av (Bilaga A). Stukat (2005) menar att en fyragradig skala tvingar den svarande att ta ställning.

4.2 Urval

Enligt Trost (2001) kan urval vara både slumpmässiga och icke-slumpmässiga. I undersökningen användes icke-slumpmässigt urval eftersom en viss grupp personer valdes ut för att svara. De personer som deltagit i undersökningen var studenter som går sjätte terminen på kostekonomiprogrammet. Anledningen till att enbart termin sex valdes beror på att studenterna har fått mer kunskap i näringslära och hur man tillämpar kunskaperna praktiskt. Det var både män och kvinnor som fick möjlighet att delta i undersökningen men den största delen var kvinnor. Utbildningen finns också i Uppsala men anledningen till att studenterna inte blev kontaktade där var av bekvämlighetskäl. Undersökningen har även begränsats till att endast gälla frukosten. Det har även gjorts begränsningar när det gäller energiintaget. Endast kön och ålder har används och uppgifter såsom vikt, längd och fysisk aktivitet har

utelämnats då detta arbete hade blivit alltför omfattande. Jämförelserna med de nordiska näringsrekommendationerna har endast gjorts på de energigivande näringsämnen protein, kolhydrater och fett.

Olika typer av bortfall är vanligt i de flesta undersökningar. Det finns både externt och internt bortfall. Externt bortfall kan uppkomma vid urvalet av undersökningsgrupp och det kan vara personer som av någon anledning inte kan nås eller inte vill delta. Internt bortfall innebär att någon eller några inte besvarar vissa frågor (Stukát, 2005). Det externa bortfallet i undersökningen berodde på att mailadressen till en av studenterna i Göteborg var felaktig och att flera av personerna inte svarade på undersökningen. 6 av 35 studenter svarade inte och detta kan bero på att de inte läst sin mail eller inte ville vara med i undersökningen.

4.3 Genomförande

Umeå universitet och institutionen för kostvetenskap kontaktades för att få information om den aktuella klassen och hur vi skulle komma i kontakt med dem. Klassen i Umeå informerades om att det skulle skickas ut en kostregistrering med kompletterande frågor via deras studentmail. Detta gjordes för att öka svarsfrekvensen. Studenterna i Göteborg fick även de ett mail där de informerades om att det skulle skickas ut en kostregistrering med kompletterande frågor för att göra dem extra uppmärksamma och intresserade. Det skickades sedan ut ett informationsbrev (Bilaga B) och kostregistrering med kompletterande frågor (Bilaga A). Studenterna fick först tio dagar på sig att skicka svaren och kostregistreringarna till oss via mail. På grund av en så låg svarsfrekvens skickades en påminnelse och de fick ytterligare en vecka på sig att svara. Därefter gjordes en sista påminnelse. Det slutliga antalet studenter som svarade på undersökningen var 29 av 35 studenter.

4.4 Analys av material

Det inkommande materialet analyserades med två olika metoder beroende av karaktär.

4.4.1 Kostregistrering

Frukostens näringsinnehåll har beräknats med datorprogrammet Dietist version 1.0 från Kost och Näringsdata AB. Programmet har automatiskt räknat ut det genomsnittliga energiintaget och energiprocenten av de olika näringsämnen. De siffrorna har jämförts med de nordiska näringsrekommendationerna och är det genomsnittliga värdet från de tre dagarna. Befinner sig studenterna inom intervallet när det gäller fett, kolhydrater och protein så äter de enligt de nordiska näringsrekommendationerna. När det gäller fett så finns det inget intervall utan det rekommenderade intaget ska ligga under 30 E % men inte under 20 E %. För att få fram vilket det rekommenderade energiintaget bör vara har faktorerna kön och ålder använts. Personerna har tillhört två olika standardnormer med hänsyn till ålder och kön enligt datorprogrammet. Dessa intervaller är kvinnor 19-30 år och kvinnor 31-60 år. Studenternas livsmedelsval till frukosten har studerats och analyserats. Detta för att få en bättre uppfattning av studenternas frukostvanor. Det har tagits hänsyn till vilka livsmedel studenterna valt och hur de har kombinerat dem.

4.4.2 Kompletterande frågor

De frågor som besvarats har redovisats i form av text och stapeldiagram enligt Bjerstedt (1997). Datorprogrammet Excel har använts för att det ska bli så tydligt som möjligt för läsaren att se resultaten. På frågan vilka faktorer som påverkar val av livsmedel har varje

svarsalternativ fått en viss poängsumma. När studenterna fyllde i det alternativ som de ansåg som viktigast fick det noll poäng. Det alternativ som var minst viktigt fick nio poäng. När detta sedan analyserades skiftades ordningen för att tydligare kunna visa för läsaren vad studenterna ansåg var viktigast.

4.5 Etik

Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet antog 1990 forskningsetiska principer som framhäver att när man gör undersökningar är det mycket viktigt att de individer som är med i undersökningen inte utsätts för psykisk eller fysisk skada, förödmjukelse eller kränkning. Den som genomför undersökningen ska informera deltagarna om deras uppgift i undersökningen och vilka villkor som gäller. De ska upplysas om att det är frivilligt att medverka och att de har rätt att avbryta den. Man ska även informera om att uppgifterna bara kommer att användas för forskningssyfte. Alla de uppgifter som man får in genom undersökningen ska vara konfidentiella och personuppgifter ska förvaras så att obehöriga inte kan ta del av dem. De personer som använder etiskt känsliga uppgifter ska underteckna en förbindelse om tystnadsplikt. De som undersöks ska få möjlighet att få ta del av det färdiga forskningsresultatet (Etikregler, 2006). Eftersom undersökningen genomförts via mail blir den inte helt anonym då namnen på studenterna framkommit. Deras namn framgår dock inte i arbetet.

5 RESULTAT

Kostekonomstudenter i termin sex från Umeå och Göteborg har deltagit i kostregistreringen med kompletterande frågor. Sammanlagt har 35 studenter fått möjlighet att delta, varav 29 stycken svarat. Detta ger en svarsfrekvensen på 83 %. Samtliga studenter är kvinnor och fördelningen mellan Umeå och Göteborg är jämn, 15 studenter är från Umeå och 14 studenter är från Göteborg. Studenterna är inom åldersintervallet 21-45 år. Alla kostregistreringar vi har fått in har innehållit tre frukostar.

5.1 Studenternas livsmedelsval vid frukost

I Tabell 1 kan man se studenternas vanligaste kombinationer av frukost. Totalt sett har vi bearbetat 87 stycken frukostar, vilket är summan av studenternas tre frukostar. Den vanligaste huvudkomponenten är grovt bröd och med grovt bröd avser vi bröd med en fiberhalt över fem procent. Ljust bröd är de bröd som har en fiberhalt under fem procent. Den största delen av studenterna äter grovt bröd utan att kombinera det med något av alternativen filmjolk, yoghurt och gröt. Av dessa alternativ är filmjolk det vanligast förekommande. Den filmjolk studenterna äter har oftast en fetthalt på tre procent. Yoghurten som studenterna väljer har däremot en lägre fetthalt. Till filmjölken och yoghurten kombinerar studenterna ofta någon form av flingor eller müsli. Alternativet gröt innefattar samtliga grötsorter som studenterna väljer. De flesta studenter föredrar magrare alternativ när det gäller mjölk till gröten.

Tabell 1 Studenternas frukostkombinationer.

	Ljust bröd	Grovt bröd	Inget bröd	Totalt
Gröt	4		12	16
Filmjolk	4	9	8	21
Yoghurt		9	7	16
Ingen gröt, fil eller yoghurt	14	20		34
Totalt	22	38	27	87

Studenterna har olika kombinationer av pålägg på smörgåsen och detta redovisas i Tabell 2. Totalt har studenterna ätit 73 stycken smörgåsar varav 27 stycken ljusa och 46 stycken grova. Kategorin övrigt innefattar pålägg som leverpastej, keso, kaviar, smältost och avokado. Eftersom endast ett fåtal av studenterna äter dessa så valde vi att gruppera dem som övrigt. Det vanligaste pålägget på studenternas smörgåsar är skinka med margarin eller ost med en fetthalt under 20 procent. De studenter som äter ost som pålägg väljer oftast den med en fetthalt på 17 procent. Relativt många av smörgåsar var utan något pålägg alls.

Tabell 2 Studenternas påläggskombinationer.

	Ljust bröd	Grovt bröd	Totalt
Ost under 20 % fett		13	13
Ost över 20 % fett	3		3
Margarin 40 % fett	3	4	7
Skinka	1	9	10
Ost under 20 % fett med margarin 40 % fett	1	1	2
Ost över 20 % fett med margarin 40 % fett		1	1
Skinka med margarin 40 % fett	10	4	14
Övrigt	6	6	12
Inget	3	6	9
Totalt	27	46	73

Tabell 3 visar vilka livsmedel studenterna väljer till frukost. Här kan man också se vilka energigivande näringsämnen de olika livsmedlen består av (Arnemo m.fl., 2001). De livsmedel som har ett kryss i till exempel proteinkolumnen består till största andel av protein och är då en av studenternas proteinkällor. Detsamma gäller för kolhydrater och fett. De livsmedel som studenterna äter mest av och därav får sitt största intag av protein är filmjolk, ost och skinka. För kolhydrater är det frukt, bröd och müsli. Deras fettintag får de framförallt från filmjolk, ost och margarin. De livsmedel som studenterna får sitt största energiintag från är markerade med dubbla kryss i tabellen.

Tabell 3 Studenternas källor till de olika energigivande näringsämnena.

	Protein	Kolhydrater	Fett
Avokado			X
Bröd		XX	
Cornflakes		X	
Filmjolk	XX		XX
Grönsaker		X	
Frukt		XX	
Gröt		X	
Ost	XX		XX
Juice		X	
Kaviar	X		X
Margarin			XX
Mjolk	X		
Musli		XX	
Russin		X	
Skinka	XX		
Smältost	X		
Sylt		X	
Ägg	X		X

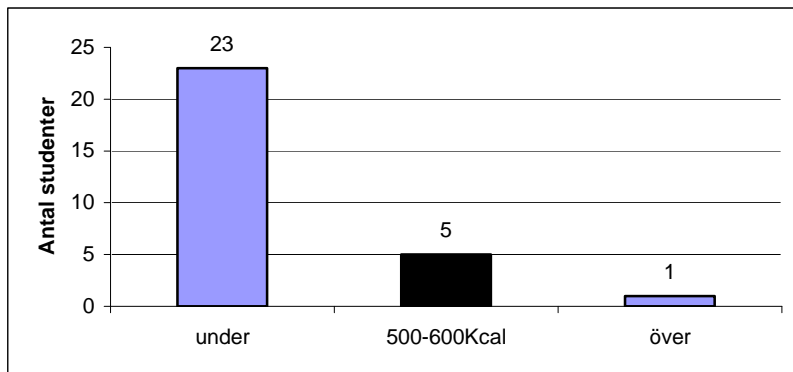
Till frukost väljer majoriteten att komplettera måltiden med någon form av frukt eller grönsak såsom banan, äpple, gurka och tomat. Det finns även några studenter som väljer andra sorters frukt och grönsaker såsom avokado och paprika. Studenternas dryck till frukost består av juice eller kaffe men det var dock många som inte dricker någonting alls eller inte uppger detta i kostregistreringen. I undersökningen ser vi ingen skillnad av livsmedelsval i de olika åldersintervallerna.

5.2 Studenternas intag av frukost i jämförelse med NNR

Efter tre dagars kostregistrering över studenternas frukostintag får man fram värden för intaget av energi, protein, kolhydrater och fett. Detta presenteras i Figur 1-4. Staplarna som är markerade i svart är det rekommenderade intaget i samtliga figurer.

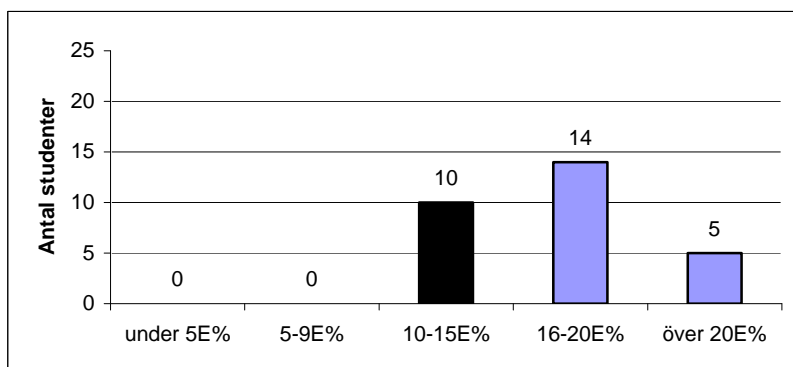
När studenterna fyllt i sin kostregistrering har de också fått fylla i om de tycker att dessa tre dagars frukostar motsvarar hur de brukar äta på morgonen. Samtliga av studenterna som svarat på frågan tycker att de åt som vanligt under kostregistreringen. Som Figur 1 visar har studenterna ett för lågt intag av den totala energin för frukost. 23 av 29 studenter har ett för lågt intag och endast ett fåtal ligger inom intervallet för rekommendationerna. Endast en

student ligger över det rekommenderade energiintaget. Det genomsnittliga energiintaget per student är 376 kilokalorier. Det rekommenderade intaget bör ligga omkring 550 kilokalorier.



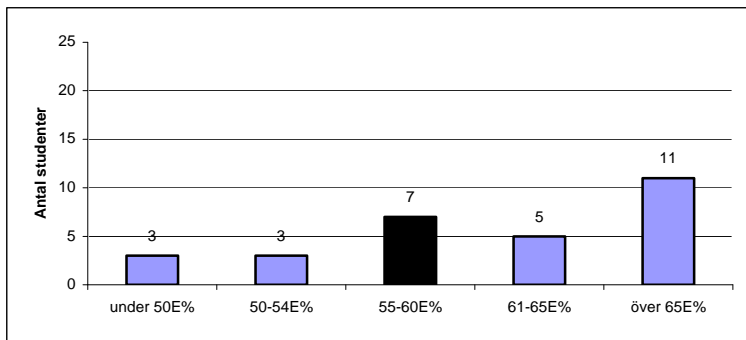
Figur 1 Energiintag i Kilokalorier (Kcal).

Det är 10 av 29 studenter som får i sig det rekommenderade intaget av protein, se Figur 2. Nästan hälften av studenterna befinner sig inom nästa intervall som även det är acceptabelt enligt de nordiska näringsrekommendationerna. 5 av 29 studenter ligger mycket över det rekommenderade intaget vilket kan ha negativa effekter på kroppen. Ingen av studenterna har ett intag som ligger under det rekommenderade intaget. Det genomsnittliga proteinintaget per student är 17 E % och detta motsvarar ett något högt intag.



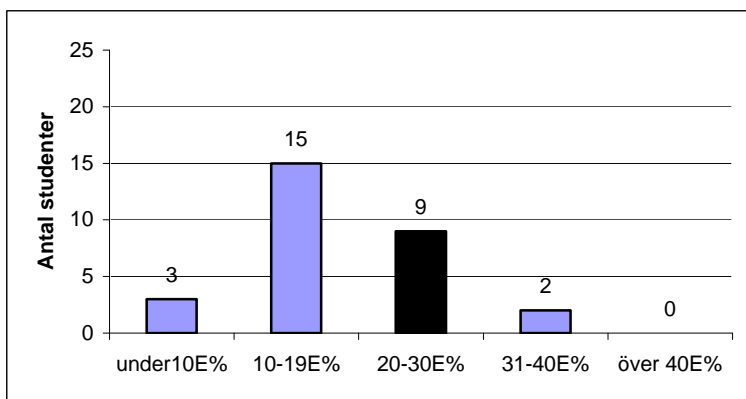
Figur 2 Proteinintag i energiprocent (E %).

Som framgår av Figur 3 har studenterna ett varierat intag av kolhydrater och det är fler som har ett för högt intag än ett för lågt. Enligt de nordiska näringsrekommendationerna är det bättre att befinna sig i de högre intervallerna än att få i sig för lite kolhydrater. Nästan en fjärdedel av studenterna ligger inom det rekommenderade intervallet. Däremot ligger den största delen av studenterna över 65 E % vilket inte alls är att rekommendera enligt de nordiska näringsrekommendationerna. Det genomsnittliga kolhydratintaget per student är 63 E % och detta motsvarar ett något högt intag.



Figur 3 Kolhydratintag i energiprocent (E %).

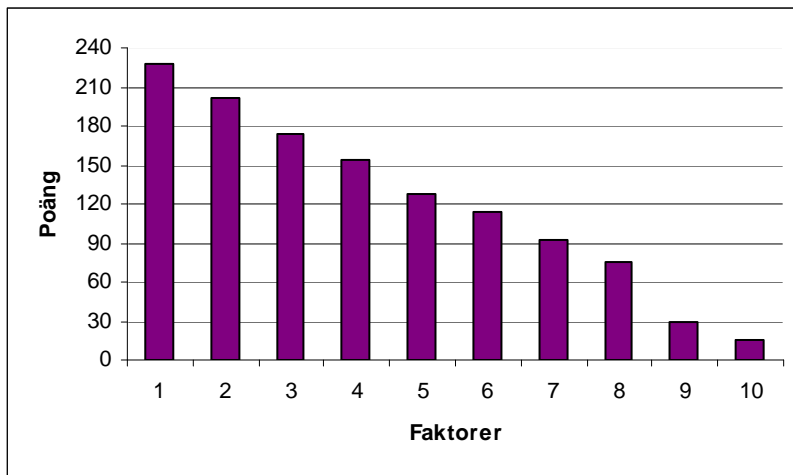
Den största delen av studenterna får i sig för lite fett enligt rekommendationerna, detta framgår av Figur 4. Endast 9 studenter befinner sig inom det rekommenderade intervallet och det är 2 studenter som befinner sig över den rekommenderade nivån. Det genomsnittliga fettintaget per student är 20 E % och detta motsvarar rekommendationerna, men är i underkant.



Figur 4 Fettintag i energiprocent (E %).

5.3 Faktorer som styr studenternas frukost

Varje student har rangordnat faktorer som påverkar frukost. Högst poäng i Figur 5 innebär att studenterna anser denna faktor som viktigast. Studenterna menar att doft och smak samt hälsoaspekter är viktigast vid val av livsmedel till frukost. De faktorer som studenterna tycker betyder minst vid frukosten är ekologiska aspekter samt annonser och reklam.



Figur 5 Vilka faktorer är viktigast vid livsmedelsval till frukost?

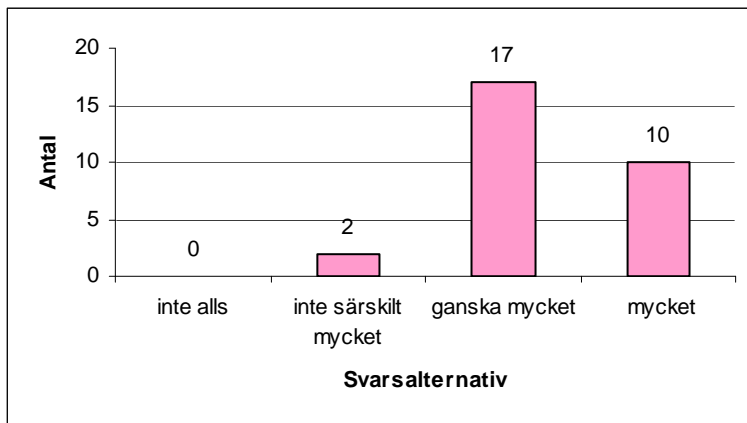
Förklaring och rangordning

1. Doft och smak på maten
2. Hälsoaspekter
3. Äta tillsammans med vänner och familj
4. Utseende och karaktär på maten
5. Kunskaper från kostekonomprogrammet
6. Vanor från uppväxten
7. Tillgänglighet på livsmedel
8. Pris på livsmedel
9. Ekologiska aspekter
10. Annonser och reklam

När studenterna själva får skriva vilka andra faktorer som de anser påverkar deras frukost så svarar cirka hälften att tid är en avgörande faktor. Humör, veckodag och hur utbudet hemma ser ut är andra faktorer som flera av studenterna nämner som viktiga faktorer. Några av studenterna anger även att frukostens innehåll går i perioder där stress och oro spelar in. Den övriga familjens frukostvanor påverkar även studenterna. Ett flertal av kostekonomstudenter skriver att anledningen till att pris rangordnas lågt beror på att under frukosten äter man inga dyra livsmedel och priset spelar då inte lika stor roll. Dagens övriga måltider är mer beroende av priset på livsmedlen menar kostekonomstudenterna.

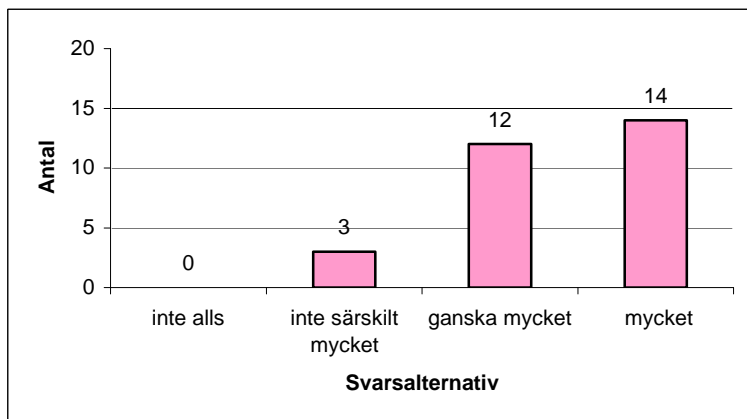
5.4 Studenternas inställning till frukost

De flesta studenter håller med om att frukosten är en ganska viktig måltid på dagen. En stor del anser även att den är mycket viktig. Som Figur 6 visar så är det ingen av studenterna som anser att frukosten inte alls är viktig. Däremot säger två studenter att frukosten inte är särskilt viktig.



Figur 6 Håller du med om att frukosten är dagens viktigaste måltid?

På frågan om studenterna är nöjda med sina frukostvanor så svarar den största delen att de är nöjda med sina frukostvanor, men i olika stor grad. Detta kan man se i Figur 7. Ingen av studenterna är missnöjd med sina frukostvanor. Det är ungefär lika många som är nöjda med sina frukostvanor som tycker att den är den viktigaste måltiden.



Figur 7 Känner du dig nöjd med dina frukostvanor?

6 DISKUSSION

Syftet med detta arbete har varit att ta reda på hur kostekonomstudenters frukost ser ut. I detta kapitel kommer vi att diskutera hur studenternas livsmedelsval ser ut, hur studenternas inställning till frukost ser ut, om studenternas intag stämmer överens med de nordiska näringsrekommendationerna och vilka faktorer som styr studenternas frukostvanor.

6.1 Studenternas livsmedelsval vid frukost

De nordiska näringsrekommendationerna menar att intaget av kolhydrater bör komma från livsmedel som grönsaker, frukt, bröd och spannmålsprodukter vilket studenterna i stor utsträckning väljer. De äter ofta gröt eller flingor/müsli och grovt bröd vilket bidrar till deras höga kolhydratintag. Berg (2002) presenterar i sin forskningsrapport en studie om frukostvanor bland barn att smörgås är det vanligaste livsmedelsvalet. Detta stämmer även överens med vår studie som visar att smörgås är studenternas förstahandsval när det gäller frukost. Berg visar i sin undersökning att ljust bröd med ost som pålägg är det vanligaste alternativet till frukost. I vår undersökning är grovt bröd med ost som pålägg vanligast. Detta kan bero på att studenterna har betydligt mer kunskap om att grovt bröd är nyttigare än ljust. Marklund (1997) visar att barn väljer bröd efter smaken vilket också kan vara en förklaring till att de äter ljust bröd framför grovt bröd.

Anledningen till studenternas låga fettintag beror på att de väljer magra produkter när det gäller mjölk, yoghurt, margarin och ost. För att öka deras intag av fett bör de äta mer av livsmedel med bättre fettsammansättning såsom lättmargarin, avokado, ägg, frön och nötter (Abrahamsson m.fl., 2003). Studenternas proteinintag kommer i huvudsak från mejeriprodukter som fil, mjölk, yoghurt och ost. Detta kan göra att man får ett relativt högt intag trots att man inte äter de livsmedel som är proteinrika som till exempel kött. Som pålägg äter studenterna dock ofta skinka vilket i kombination med hög konsumtion av mejerivaror ger det höga proteinintaget.

Studenterna väljer oftast bra livsmedel, men skulle behöva äta mer för att öka energiintaget. Abrahamsson m.fl. (2003) anser att bra livsmedel till frukost är bland annat gröt, filmjolk, flingor, lättmargarin, frukt, och leverpastej. Detta är några av livsmedlen som studenterna väljer till sin frukost. Abrahamsson m.fl. menar att en frukost med endast bröd, matfett och pålägg inte är en tillräckligt energirik frukost. Studenterna i vår undersökning som bara äter bröd till frukost har mycket riktigt ett lågt energiintag. De studenter som kompletterar bröd med filmjolk, yoghurt eller gröt har ett mycket bättre energiintag. Denna kombination av livsmedel menar även Abrahamsson m.fl. är en bra frukost.

6.2 Studenternas intag av frukost i jämförelse med NNR

Det är 23 av 29 studenter som har ett för lågt intag av energi och endast 5 av 29 studenter ligger inom den rekommenderade nivån. Det är oroande att så många kostekonomstudenter har ett för lågt energiintag. Energiintaget för kvinnor i åldersintervallet 19-60 år ska ligga omkring 550 kilokalorier för frukost. De flesta av studenterna har ett energiintag på drygt 350 kilokalorier vilket endast är lite mer än hälften av det rekommenderade intaget. En anledning till det låga energiintaget kan vara att studenterna underrapporterat sitt intag vid registreringen eller att de helt enkelt äter för lite. Utbildningen ska ge kostekonomstudenterna kunskap om att det är nödvändigt att energibehovet tillgodoses för att kroppen ska fungera.

Svenska Livsmedelsverket presenterar i en undersökning gjord på svenska barn att man kan se ett samband mellan frukostens energiinnehåll och de intellektuella prestationerna (Har barn lättare att koncentrera sig om de äter en bra frukost?, Svenska Livsmedelsverket, 2006). Det är därför extra viktigt för studenter att tänka på att äta en näringsmässigt bra frukost för att orka med sina studier. Även om samtliga kostekonomstudenter äter frukost varje dag så är det få som täcker energibehovet. Förhoppningsvis jämnar intaget av energi ut sig under dagen annars riskerar de att hamna i en negativ energibalans och med det de konsekvenser som kan följa. Eftersom vi inte vet studenternas intag under resterande del av dagen är det svårt att veta om de får sitt energibehov tillgodosett.

Kostekonomstudenternas något höga proteinintag kan eventuellt förklaras av att vi i Norden får i oss mycket protein genom vår stora konsumtion av mejeriprodukter (Abrahamsson m.fl., 2003). Det kan även bero på att kostekonomstudenter är hälsomedvetna och kan antas träna och på grund av detta vilja ha ett något högre intag av protein. Det är några som ligger mycket över det rekommenderade intaget vilket kan ha negativa effekter på kroppen och inte alls ha någon positiv inverkan på träningen. De flesta studenter ligger dock inom intervallet för vad de nordiska näringsrekommendationerna anser vara bra. Även det genomsnittliga proteinintaget på 17 E % visar också detta. Kolhydratintaget är för många av studenterna över 65 E % vilket är högt. Detta är ganska vanligt då man ofta äter mindre andel kolhydrater under resten av dagen (Nordiska ministerrådet, 1999). Dagens intag av kolhydrater behöver alltså inte bli för högt trots ett högt intag vid frukost. Det är svårt att säga något om kolhydratintaget eftersom det var så stor variation mellan studenterna men det genomsnittliga värdet ligger på 63 E % och är då något högt. Svenska Livsmedelsverket och statistiska centralbyrån presenterar i den rikstäckande undersökningen Riksmaten att den svenska befolkningen har ett för högt intag av fett (Riksmaten, Svenska Livsmedelsverket, 2006). Kostekonomstudenter har ett mycket lågt intag av fett i frukosten, dock ligger genomsnittet precis inom det rekommenderade intervallet. Detta kan ha sin förklaring i samhällets syn på att fett är farligt och att svenska folket bör dra ner på fettintaget. Vår uppfattning är att fett anses som något negativt och då speciellt bland kvinnor. Vi tror att många kvinnor tänker mycket på vad de äter och hur det påverkar deras kropp och det kan vara därför de har lågt intag av fett. Vi tycker att detta är skrämmande eftersom fett är en viktig beståndsdel i vår kost och det har kostekonomstudenterna fått kunskap om i utbildningen. Samhällets och medias försök att hjälpa svenska folket till fettsnålare matvanor kanske inte alltid når ut till dem som behöver det mest. Vi tror att de som redan är intresserade och insatta i kostens betydelse för hälsan påverkas lika mycket av medias starka kraft som andra.

6.3 Faktorer som styr studenternas frukost

Studenterna rangordnar doft och smak som den faktor som påverkar dem mest under frukosten. När man frågar barn om vad som styr deras frukostvanor är de vanligaste svaren att smaken är avgörande (Marklund, 1997). Det verkar som om doft och smak är den viktigaste faktorn vid val av livsmedel oberoende på ålder. Precis som vi trodde kommer hälsoaspekter högt när de rangordnar alternativen. Detta kanske kan verka självklart med tanke på att studenterna går en utbildning där inriktningen är mat och hälsa. Anledningen till att hälsoaspekter är en viktig faktor kan även bero på att de tillfrågade i undersökningen endast består av kvinnor. Kvinnor tänker mer på nyttighet och har en mer positiv attityd till hälsosamma livsmedel än män enligt en undersökning på svenska befolkningens matvanor (Våra matvanor, Svenska Livsmedelsverket, 2006). Trots att studenterna värdesätter hälsa så har de över lag en mindre bra frukostsammansättning med utgångspunkt från de nordiska

näringsrekommendationerna. Studenterna tänker att de vill leva hälsosamt, men enligt vår undersökning lever de inte riktigt upp till detta.

Enligt Swahn (2000) har frukosten länge varit en viktig stund där familjen samlas. Detta tycker även kostekonomstudenterna då de prioriterar alternativet äta tillsammans med vänner och familj högt. Studenterna nämner även att övriga familjemedlemmars frukostvanor påverkar dem i deras val av frukost. Vi tycker det är förvånande att kunskap från kostekonomprogrammet inte påverkar studenterna mer än vad de anger. Detta kan bero på att de redan innan utbildningens början ansåg sig ha en god kunskap om mat och hälsa och att de nya kunskaperna inte påverkar deras matvanor.

Vissa rutiner kan vara något man gör av vana och inte reflekterar över. Detta kan vara en förklaring till varför kostekonomstudenterna inte anser faktorn vanor från uppväxten lika viktig eftersom de inte tänker på det. Tillgängligheten på livsmedel verkar inte vara en viktig faktor men när kostekonomstudenterna själva får ange andra faktorer så uppger många att utbudet hemma spelar stor roll. Detta kan ha sin förklaring i att tillgängligheten i affären inte är avgörande, men att man är beroende av vad som finns hemma.

Kostekonomstudenter anser inte att priset är av avgörande betydelse när det gäller frukost och de val de gör. Vi blir förvånade över att studenterna inte tycker att priset är en viktig faktor eftersom de har en begränsad budget. När de sedan får ange andra faktorer som påverkar dem uppger vissa att priset är mycket viktigt, men inte när de gör sina inköp till frukosten. Priset verkar ha olika stor betydelse beroende på vilken måltid på dagen det gäller. Conner & Armitage (2002) menar att priset har ytterst liten eller ingen betydelse för vad man äter.

Faktorerna annonser och reklam samt ekologiska aspekter är de alternativ som kostekonomstudenterna tänker minst på när det gäller frukost. Att annonser och reklam kommer så långt ner på listan förvånar oss med tanke på den utbredda marknadsföringen av livsmedel som förkommer överallt i omgivningen. Vi tror att det är svårt att gradera hur mycket annonser och reklam påverkas oss eftersom man kan påverkas utan att man märker det. Det finns en undersökning i tidskriften *Vår Föda* som visar att den svenska befolkningen inspireras till ändrade matvanor genom TV, dagspress och veckotidningar (Becker & Enghart, 1994). Det är märkligt att de inte påverkas mer av media eftersom de är mycket insatta i mat och hälsa och bör därför intressera sig för nya livsmedel på marknaden. Många av kostekonomstudenterna anger tid och stress som andra viktiga faktorer som påverkar. Detta säger även Biel, Larsson & Gärling (1999).

6.4 Studenternas inställning till frukost

I Ekblom (1992) kan man läsa att forskare och dietister anser att frukosten är en viktig måltid på dagen. En undersökning av svenskarnas frukostvanor som LUI, Livsmedel, Undersökningar och Insikt har på uppdrag av Arla, visar att frukosten anses som det viktigaste målet av den svenska befolkningen (Arlafoods, 2006). Detta håller även kostekonomstudenterna med om när de svarade på frågan om de anser att frukosten är dagens viktigaste måltid. Inom utbildningen får studenterna kunskaper om att frukosten är viktig för att orka med resten av dagen. Detta kan vara en anledning till att så många tycker att den är så viktig och att de har en positiv inställning. Undersökningen av LUI visar även att den svenska befolkningen är nöjd med sin frukost och att man äter olika beroende på ålder. Undersökning visar att äldre personer oftast äter liknande frukost varje dag (Arlafoods, 2006). Kostekonomstudenter är nöjdare med sin frukost än vad undersökningen av svenskars

frukostvanor visar. Kostekonomstudenter äter frukost i lika stor utsträckning som den övriga befolkningen men i vår undersökning ser man ingen skillnad på frukost beroende på ålder. På grund av tidigare undersökning som visar att äldre äter annorlunda antog vi att studenter i åldersintervallet 31-60 år skulle äta en något annorlunda frukost än de yngre studenterna. De enda skillnaderna som syns är att de äter en något mindre varierad frukost. Ingen av studenterna i vår undersökning anser att frukosten är oviktig och att de inte är nöjda med sina frukostvanor. Detta ser vi som något positivt då de har en bra inställning till frukost.

6.5 Metoddiskussion

Vissa av studenterna har inte varit tillräckligt detaljerade vid kostregistreringen så en uppskattning har gjorts på vissa livsmedel. Tillförlitligheten i kostregistreringar kan kopplas till hur väl individen har redovisat och specificerat vilka livsmedel som har konsumerats och i vilken mängd. Eftersom det är uppskattade värden blir inte resultatet helt sanningsenligt. För att kunna kartlägga det faktiska värdet krävs mer omfattande undersökningar. Mat kan för vissa individer vara ett känsligt ämne och ibland kan de förenkla intaget vilket gör att man får en felaktig bild av vad personen har ätit. Kostekonomstudenter får själva i kursen näringslära utföra en kostregistrering. Detta gör att vi tror att de har gjort sitt bästa för att det ska bli ett så bra resultat som möjligt. Hade kostregistreringen utförts under längre tid och med fler studenter kunde vi kanske ha fått ett mer tillförlitligt resultat. Vi hade även kunnat jämföra studenter som kommit olika långt i sin utbildning och även de olika orterna. För att få ett mer pålitligt resultat kunde vi ha gjort en kostregistrering över hela dagens måltider. Då hade vi kanske fått reda på om de fått i sig de rekommenderade intagen för de energigivande näringsämnen över en hel dag.

Vi funderade på att ha en enklare form av kostregistrering. Där skulle studenterna få kryssa för vilka olika livsmedel de väljer av en rad olika alternativ. Till slut kom vi fram till att göra en kostregistrering med några kompletterande frågor under tre dagar. I frågeformuläret kunde studenterna kryssa i termin fyra, fem och sex vilket var de tänkta grupperna från början. Slutligen skickade vi endast ut kostregistreringen med kompletterande frågor till studenterna i termin sex. Även om frågan om termin var irrelevant så kom den ändå med i utskicket. I kostregistreringen med kompletterande frågor fanns även en fråga om de nordiska näringsrekommendationernas påverkan på studenternas frukost med. Vi undrade om de hade börjat följa dessa rekommendationer efter att de fått kunskap om dem. Denna fråga togs inte med i resultatet eftersom svaret var intetsärande.

Bortfallet i undersökningen blev 6 studenter av 35 tillfrågade, detta kunde ha blivit större om inte studenterna påmintes vid ett flertal tillfällen. För att få ett ännu mindre bortfall skulle det varit bättre att lämna ut kostregistreringen med de kompletterande frågorna direkt till studenterna eller via brev.

Anledningen till att vi valde att använda de nordiska näringsrekommendationerna från 1996 beror på att denna har använts under större delen av studenternas utbildning. Vi var medvetna om att de utkommit en senare upplaga men valde ändå att använda de rekommendationerna som vi och även studenterna i vår undersökning var mest bekanta med.

6.6 Slutsats

Genom detta arbete har vi fått en inblick i hur kostekonomstudenternas frukost ser ut. Studenterna har en väldigt positiv inställning till frukosten och anser att det är en viktig måltid. De lever inte riktigt som de borde då deras intag av energi och näringsämnen inte är bra. Nästan samtliga studenter äter för lite till frukost och en stor del får i sig ett oroande lågt intag av fett. Detta tror vi antagligen beror på omgivningens något negativa syn på fett. När det gäller livsmedelsvalet väljer många studenter spannmålsprodukter och magrare alternativ av mejerivaror. För att studenterna ska få ett bättre fettintag bör de äta livsmedel med bättre fettsammansättning men fortfarande välja de magrare mejerivarorna. En stor andel av studenterna äter frukt och grönt till frukost vilket är utmärkt då dessa livsmedel är bra kolhydratkällor. Som de viktigaste faktorerna vid val av frukost anser studenterna att smak och doft samt hälsoaspekter påverkar dem mest. Inte lika viktiga är ekologiska aspekter samt annonser och reklam. Vi får uppfattningen om att studenterna tänker på att de vill leva hälsosamt och att de tycker det är viktigt, men det verkar som om de inte kan leva upp till detta. Det räcker inte med kunskap om bra matvanor, man måste även kunna tillämpa dem på ett korrekt sätt. Studenterna lever alltså inte som de lär även om de vill.

6.7 Förslag på vidare forskning

Efter detta arbete har vi fått en inblick i kostekonomstudenters frukost. En intressant fråga att ta reda på är varför kostekonomstudenterna äter på det här sättet när de prioriterar hälsoaspekter som en viktig faktor vid val av frukost. Det hade även varit spännande att ta reda på vilken inverkan uppväxten och andra hemförhållande har på matvanorna. Det eventuella sambandet mellan övervikt och frukost hade varit intressant att undersöka.

7 REFERENSER

Abrahamsson, L., Andersson, I., Aschan-Åberg, K., Becker, W., Göransson, H., Hagren, B., Håglin, L., Jonsson, I., Jonsson, L. & Nilsson, G. (2003). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.

Arnemo, M. Becker, W. Bergström, L. Barbieri-Enghardt, H. Munoz, M. Ohlander, E.M. & Torelm, I. (2001). *Livsmedelstabell – Energi och näringsämnen 2002*. Kalmar: Lenanders grafiska AB.

Arvola, L., Biel, A., Grankvist, G., Koivisto-Hursti, U.K., Larsson, M., Magnusson, M. & Sjöden, P.O. (2000). *Ekologiska livsmedel – konsumenternas attityder, vanor och värderingar*. Uppsala: FAKTA Jordbruk 16.

Becker, W. & Enghart, H. (1994). *Matvanor och inställning till mat och hälsa – resultat från enkätundersökningar*. *Vår föda* 46(3), 154-166.

Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection*. ACTA Universitatis Gothoburgensis.

Biel, A., Larsson, M. & Gärling, T. (1999). *Köpbeteendets psykologi: miljövetenhet och vanor*. Göteborg: Tre böcker.

Bjerstedt, Å. (1997). *Rapportens yttre dräkt*. Lund: Studentlitteratur.

Connor, M. & Armitage, C. (2002). *The social psychology of food*. Great Britain: Biddles Limited, Guildford and King's Lynn.

Ekblom, B. (1992). *Kost och idrott*. Matens betydelse för prestation och hälsa. Farsta: SISU idrottsförlag.

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå universitetet: Sociologiska institutionen.

Grankvist, G. (2002). *Determinants of choice of Eco-labeled products*. Göteborgs universitet: Psykologiska institutionen.

Marklund, U. (1997). *Skolbarns hälsovanor under ett decennium*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Nordiska ministerrådet. (1999). *Nordiska näringsrekommendationer 1996*. Köpenhamn: AKA-print, A/S.

Näslund, G.K. (1996). *Health Behavior. Studies on determinants for health behavior and the relationship between behaviour, beliefs and knowledge*. Stockholm: Karolinska institutionen.

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

Samhällsmedicin. (2001). *Ät S.M.A.R.T.* (Ett utbildningsprogram inom maten, hälsan och miljön). Stockholm: Centrum för tillämpad näringslära.

Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Swahn, J-Ö. (2000). *Fil, fläsk och falukorv - svenska mattraditioner genom tiderna*. Lund: Historiska media.

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Arlafoods www.arlafoods.se/templates/Pressrelease.aspx?id=3372	2006-04-15
Etikregler www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf	2006-03-24
Göteborgs universitet www.ped.gu.se/utbildning/ihu/kostekonomi120.htm	2006-03-24
Many ways friskvård AB www.manyways.se/frukost.html	2006-04-25
MAT 21 www-mat21.slu.se/publikation/pdf/PJexjobb.pdf	2006-06-01
Svenska livsmedelsverket SLV	
Våra matvanor www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=4908	2006-03-25
HULK www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=7371	2006-04-07
Riksmaten www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=6045	2006-04-07
Har barn lättare att koncentrera sig om de äter en bra frukost? www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=4943	2006-04-07