



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM

Faktorer som styr frukt och grönsaksintag?

En enkätundersökning om 90 mäns uppfattningar

Maria Andersson och Susanne Ringström

Examensarbete, 10 poäng

Kost och friskvårdsprogrammet

Handledare: Lena Jonsson

Examinator: Christina Berg

Datum: Maj, 2007

1. Bakgrund

Som bakgrund har vi valt att ta upp frukt och grönsaker ur olika perspektiv bland annat vad som ingår i frukt och grönsaksbegreppet. Hur mycket frukt och grönsaker som rekommenderas att äta per dag för att minska risken för flera välfärdssjukdomar (Livsmedelsverket, 2007f), vilka trender och matvanor som påverkar människors konsumtion samt hur prisutvecklingen har sett ut för frukt och grönsaker. När en människa skall göra en beteendeförändring, att gå från en handling till en vana, sker detta genom olika steg (Prochaska, 2003) som presenteras sist i detta kapitel.

1.1. Introduktion till ämnet

Nordiska Näringsrekommendationer 2004 är till för att vara en vägledning för sammansättning av näring i kosten, detta för att förutse en god hälsa. Rekommendationerna gäller primärt för grupper av friska människor och i rekommendationerna går det att läsa att frukt och grönsaker är viktiga källor till flera näringsämnen, till exempel C-vitamin, folater, kalium, magnesium, kostfibrer samt flavonoider¹. Näringstätheten i frukt och grönsaker är generellt mycket hög, medan energitätheten är låg (Nordiska ministerrådet, 2004). Grövre grönsaker och rotfrukter som morötter och broccoli ger oftast mer fibrer, mineraler och vitaminer än tomat, isbergssallad och gurka. Gemensamt för alla frukter, bär, grönsaker och rotfrukter är att de till stor del består av vatten, med undantag för avokado som innehåller mycket fett (Livsmedelverket, 1996).

Maten som vi människor äter bidrar med livsviktiga antioxidanter. Antioxidanter är en grupp ämnen där bland annat flera vitaminer ingår och vitaminer finns i frukt och grönsaker. Antioxidanterna har gemensamt att de förhindrar bildningen och skadeverkan från vissa reaktiva syre- och kväveformer. En del av dessa skadliga ämnen är s.k. fria radikaler. Normalt sett har kroppen ett fungerande antioxidantförsvar. Detta förstärks av antioxidanter som vi får i oss via maten (Abrahamsson, m fl. 1999).

År 1997 gjorde Statens beredning för medicinsk metodik (SBU) i samarbete med Folkhälsoinstitutet en genomgång av antioxidanternas roll för prevention. Slutsatsen blev att det inte finns några belägg för att extra tillskott, utöver det som finns i kosten, har någon förebyggande effekt (SBU, 1997).

Efter flera epidemiologiska² studier visar det sig att ett högre intag av frukt och grönsaker för männen ger en skyddande effekt, i uppkomsten av kroniska sjukdomar och riskfaktorer. Det handlar om olika cancersjukdomar, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, blodtrycket, höga LDL-nivåer (det onda kolesterolet) (Nordiska ministerrådet, 2004).

Nordiska ministerrådet (2004) uppger att det finns flera olika mekanismer och hypoteser om vad som händer vid intag av frukt och grönsaker, bl.a. stimulering av immunförsvaret, påverkan på kolesterolmetabolismen, modulering av enzymsystemet och av steroidhormonsystem samt blodtrycksreglering.

¹ Flavonoider är en typ av antioxidanter (Livsmedelsverket, 2007b).

² "Epidemiologiska studier innebär att man t.ex. studerar olika befolkningsgruppers hälsa i relation till vilka livsmedel och hur mycket av dessa livsmedel de olika grupperna har ätit" (Livsmedelsverket, 2007b).

Forskare har upptäckt att en ökning av konsumtionen av frukt och grönsaker till i genomsnitt 400 gram per dag skulle kunna minska förekomsten av cancer med 20 % i Sverige. En ökning till 600 gram i genomsnitt uppskattas kunna åstadkomma en minskning på 10-20 % när det gäller förekomsten av hjärt- kärlsjukdom i befolkningen (Nordiska ministerrådet, 2004).

Livsmedelsverket rekommenderar sedan 1999 att man bör äta minst 500 gram frukt och grönsaker om dagen (Livsmedelsverket, 2007c). Det är lämpligt att hälften är frukt och bär samt andra hälften grönsaker. Hälften av grönsaksdelen bör vara ”grova” till exempel rotfrukter, vitkål och broccoli. Frukt i form av fruktjuice kan utgöra 1 dl (100 g) per dag (Livsmedelsverket, 2007f).

Livsmedelsverket (2007f) ger exempel på 500 gram frukt och grönsaker som visas nedan.

- ett äpple
- en banan
- 1 dl juice
- 125g tomat och sallad
- en portion (65g) vitkål
- en portion (65g) broccoli

Enligt World Health Organization (2003) är Sverige inte ensam om att rekommendera ett högt intag av frukt och grönsaker. Redan 1990 rekommenderade Världshälsoorganisationen 400 g frukt och grönsaker om dagen för en förbättrad folkhälsa. Livsmedelsverket (2007f) uppger att kostråden om frukt och grönsaker uttrycks olika i olika länder. Danmark rekommenderar ”6 om dagen” och USA ”5 a day”.

Bakom rekommendationen finns studier som visar att en kost rik på frukt och grönsaker är förknippad med minskad risk för flera välfärdssjukdomar som bland annat hjärt-kärlsjukdom och cancer (Livsmedelsverket, 2005). Nordiska ministerrådet (2004) uppger att en riklig konsumtion av frukt och grönsaker minskar risken för folksjukdomar så starkt att näringsexperter rekommenderar minst fem portioner frukt och grönsaker om dagen.

1.2. Definition av frukt och grönsaker

Livsmedelsverkets (2005) definition av frukt och grönsaker är livsmedel som ingår i matcirkelns del ”frukt och bär”, ”grönsaker”, ”baljväxter” samt ”rotfrukter” med undantag av potatis. Detta utesluter inte konserver, torkade produkter och juice.

1.3. Matvanor

Enligt Statens Folkhälsoinstitut (2006b) äter 35 procent av männen mellan 16-84 år frukt och grönsaker 1,3 gånger per dag eller mer sällan. Motsvarande siffra för kvinnorna är 17 procent. För de personer som äter frukt och grönsaker tre gånger per dag eller oftare ligger siffran på 15 procent för männen och 34 procent för kvinnorna. Endast fem procent av männen äter frukt och grönsaker fem gånger per dag eller oftare och när det gäller kvinnorna är det 14 procent.

Från Statens Folkhälsoinstitut (2006a) kommer rapporten ”Hälsa på lika villkor?” som har genomförts med hjälp av Statistiska centralbyrån (SCB). Syftet med undersökningen var att följa upp den nya folkhälsopolitiken, för att skapa en hälsa på lika villkor för befolkningen. Det som framkom av rapporten och som även kom fram genom Livsmedelsverkets (2007e) undersökning ”Riksmaten 1997-98” är att matvanorna påverkas av olika faktorer, både individuella och förhållanden i vår omgivning. Matvanorna förändras beroende på kön, ålder,

utbildning m.m. Kvinnor är mer hälsomedvetna och äter mer grönsaker och frukt än män, medan yngre vuxna äter mindre frukt och grönsaker. Unga män har en låg konsumtion av frukt och grönsaker (Livsmedelsverket, 2007e; Folkhälsoinstitutet, 2006b) samt en ökad konsumtion av sockerrika livsmedel (Livsmedelsverket, 2007e).

Under våren 2006 genomfördes en studie på uppdrag av Unilever om svenskars frukt- och grönsaksvanor (Westergren, 2006). Totalt deltog 501 personer, varav 43 % män och 57 % kvinnor från 18 års ålder. Undersökningen genomfördes med hjälp av frågor samt svarsalternativ. Studien visar att brist på tillgänglighet, kort hållbarhet samt praktiska faktorer såsom krav på förberedelse och tillagning ofta är bidragande orsaker till att vi äter för lite av dessa livsmedel. Studien är web-baserad och syftet med undersökningen var att studera attityder kring frukt och grönsaker. Varför vi inte äter mer än vad vi gör, och vad som skulle få oss att äta mer än vad vi gör idag. Resultatet visar att den vanligaste anledningen till att personerna inte äter mer frukt och grönsaker beror på säsong uppger 28 % eller att de upplever att de redan äter tillräckligt (28 %). Andra faktorer som har betydelser för varför personerna inte äter mer frukt och grönsaker är pris, bekvämlighet och att tillagningen ska vara enkel och gå snabbt. Av samtliga deltagare uppger 13 % att de känner till Livsmedelsverkets rekommendation om 500 g per dag, medan 60 % av de tillfrågade inte är medvetna om rekommendationen (Westergren, 2006).

Bohner och Wänke (2002) skriver i sin bok *Attitudes and Attitude Change* att förhållandet mellan attityd och beteende är komplext. En persons attityd till ett speciellt föremål påverkas av andra människor, om personen skall genomföra en förändring av sitt beteende. Åtgärder som huvudsakligen går ut på att påverka någon eller några enskilda faktorer som till exempel skriftlig information, leder oftast till små effekter. Matvanorna har ändå förändrats sett över ett längre tidsperspektiv. Detta har framkommit efter att Livsmedelsverket i samarbete med Statistiska centralbyrån (SCB) genomfört två kostundersökningar som varit rikstäckande, nämligen "Hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor" (HULK-1989) och Riksmaten 1997-98 (Livsmedelsverket, 2007e).

Resultaten från Riksmaten visar att vissa förändringar i matvanor har skett sedan HULK-1989 och detta genom en högre konsumtion av grönsaker, rotfrukter, juice och nektar m.m. Konsumtionen av juice och nektar, men även intaget av grönsaker hos kvinnor är 40-80 procent högre i Riksmaten jämfört med HULK. I Riksmaten ses tydliga skillnader i ålder när det gäller matvanor för flera livsmedel. "Traditionella" livsmedel som till exempel potatis och rotfrukter, men även frukt och grönsaker äter äldre oftare än vad yngre personer gör. Yngre vuxna konsumerar mer "moderna" livsmedel som till exempel juice (Livsmedelsverket, 2007e).

Livsmedelsverket (2007e) uppger att den ökade konsumtionen av grönsaker märks för kvinnor i olika åldersgrupper, medan en ökad konsumtion av grönsaker endast ses bland män över 35 år. För juice ökade konsumtionen mest bland äldre personer.

Efter studien i Riksmaten och i Folkhälsoinstitutets enkätundersökning "Hälsa på lika villkor?" som bland annat handlar om matvanor visar det sig att personer med låg utbildning har en lägre konsumtion av bland annat frukt och grönsaker än personer med hög utbildning (Livsmedelsverket, 2007e; Folkhälsoinstitutet, 2006b). Personer med hög utbildning dricker mer juice (Livsmedelsverket, 2007e).

En del regionala skillnader i kostmönstret märks, men mestadels är skillnaderna inte uttalade. När det gäller konsumtionen av frukt och grönsaker, är den lägre i Norrland jämfört med Stockholmsområdet (Livsmedelsverket, 2007e).

Enligt Livsmedelsverket (2007e) äter befolkningen fortfarande en del fett, som bör ersättas med sammansatta kolhydrater. Det gäller bland annat att öka konsumtionen av frukt, bär och grönsaker som skall ersätta fetare kött- och mejeriprodukter.

1.4. Trender

Helena Lööv (2006) vid Jordbruksverket har studerat hur utbud och priser på det totala livsmedelsområdet har utvecklats under de första tio åren av det svenska EU-medlemskapet. En av tyngdpunkterna i studien ligger på förändringar i konsumtionsmönstret. Lööv har funnit att det har dykt upp en rad olika produkter de senaste åren på marknaden med färdigskurna frukter och grönsaker. I Sverige har trenden ännu inte haft lika stor genomslagskraft som i vissa andra länder på kontinenten, men färdigmaten som innehåller frukt och grönsaker har ökat kraftigt. Förändringar i konsumtionen kan säkerligen förklaras av den allt större fokuseringen på hälsofrågor. Men även den internationella matkulturen har ett större inslag av frukt och grönsaker än den traditionella svenska husmanskosten. Bohner och Wänke (2002) uppger att personer som har en attityd till att göra någonting, har större chans att genomföra beteendet, än om det inte finns någon attityd till att göra det. Till exempel köper du inte bananer om du inte gillar det.

Livsmedelsverket (2007d) har tittat närmare på trender, då det gäller att förändra matvanorna i befolkningen. Det Livsmedelsverket kommit fram till är att trender är något som generellt påverkar vår inställning till mat och hälsa. Några trender som gäller just nu enligt Livsmedelsverket (2007d) är:

- ”Upplevelser – allt ska vara format av upplevelse, både att handla, laga och äta mat.
- Bekvämlighet – vi vill ha och gärna köpa färdiga såser och soppor, bara de är goda.
- Individualism – vi vill välja efter eget tycke och smak och vill välja det vi själva vill äta.
- Välbefinnande – hälsa, utseende och välbefinnande är en stark trend där vi söker många olika vägar att hitta vårt eget välbefinnande.
- Livsstil, levnadsstandard och andra förhållanden påverkar också människors benägenhet att ta till sig (kost) budskap.”

1.5. Konsumtion

Grönsakskonsumtionen har ökat kraftigt under 1990-talet, den har nästan tredubblats sedan 1920-talet. Likaså har konsumtionen av frukt och bär ökat 3-4 gånger sedan 1920-talet. Importmöjligheterna och införande av kyl- och frystekniken har haft stor betydelse för konsumtionsutvecklingen (Abrahamsson, m fl. 1999). Men enligt Livsmedelsverket (2003) bör i genomsnitt 90 procent av befolkningen i Norden och Baltikum öka sin konsumtion av frukt och grönsaker, trots den ökning som redan skett.

Mellan åren 1980 till 2004 ökade konsumtionen av frukt och bär samt färska köksväxter. Färska köksväxter ökade med 81 procent till 74 kg per person och år och frukt ökade med 24 procent till 103 kg uppger Jordbruksverket (2006). I Statistiska centralbyråns undersökning (2004) ”Attityder till ekologiska livsmedel” väljer 35 procent av hushållen alltid eller för det mesta att köpa ekologiska livsmedel.

Sammanlagt har konsumtionen av färska grönsaker ökat med 20 procent mellan 1994 och 2003. För frukt steg konsumtionen med ca sex procent under samma period. Sedan 1994 har konsumtionen av följande produkter ökat stadigt: Sylter, marmelader, fruktmos, geléer, frukter och bär samt saft och juice av färska växter (Lööv, 2006).

Folkhälsoinstitutet (2006b) har undersökt och funnit att antalet män som äter frukt och grönsaker 1,3 gånger per dag eller mer sällan minskade år 2006 till samma nivå som år 2004. Färska rön från Livsmedelsverket (Becker, 2007) i rapporten "Indikatorer för bra matvanor" framgår att frukt, bär samt grönsaker, baljväxter och rotfrukter äts i genomsnitt 1,2 gånger per dag av personer mellan 16 och 80 år.

1.6. Prisutvecklingen på frukt och grönsaker

Enligt Lööv (2006) har det skett stora variationer för grönsaker vad gäller prisutvecklingen under de senaste tio åren. Konsumentpriset på gruppen grönsaker steg med fyra procent när Sverige gick med i EU, men sjönk året efter när momsens på grönsakerna sänktes. Sammanlagt låg grönsaker år 2004 på en något lägre nivå än 1994 när det handlar om konsumentprisindex.

Konsumentpriset på gruppen frukt steg med tio procent vid EU inträdet för Sverige, men sjönk året efter, när momsens sänktes. Därefter har konsumentprisindex för frukt stigit mer än grönsaker och liknar mera andra livsmedel. Konsumentprisindex för frukt var år 2004, 18 procent högre än 1994 (Lööv, 2006).

Konsumentverket (2005) observerade att ekologiska grönsaker ofta är dyrare än konventionella, eftersom ekologisk grönsaksodling är mer arbetskrävande och skördarna ofta blir mindre. Vissa ekologiska livsmedel är bara något dyrare, andra kostar betydligt mer.

Vid en jämförelse som Jordbruksverket har gjort kan ett ganska tydligt samband ses mellan pris- och konsumenttrender. När konsumentpriserna ökar minskar konsumtionen och tvärtom (Lööv, 2006).

1.7. Hinder vid frukt och grönsaksintag såsom allergi och överkänslighet

Det kan eventuellt förekomma hinder vid intag av frukt och grönsaker som t.ex. allergi och överkänslighet. Fast människan har under flera tusen år lärt sig vilka livsmedel som är giftiga och vilka som går att äta. Trots detta händer det ändå att vissa människor utvecklar reaktioner på den mat vi äter (Livsmedelsverket, 2007a). Frukt, bär och grönsaker ger ibland överkänslighetsreaktioner, så som klåda runt mun och svalg eller nässelutslag. Oftast är dessa reaktioner inte av allergisk art. Personer som är känsliga mot björkpollen kan reagera på äpple och selleri. Reaktionerna som kan uppstå beror på att proteinet hos björk liknar proteinet hos till exempel äpple och selleri. Omkring hälften av de som har björkpollensallergi reagerar också på någon frukt, nötter eller grönsaker. Vanligaste reaktionen är på hasselnötter och äpplen, men även andra nötter som valnötter, mandel, en del stenfrukter som körsbär, plommon och aprikoser. I regel tolereras upphettade/kokade frukter och grönsaker bättre. Detta beror på att proteinet som ger upphov till reaktionerna denaturerar vid upphettning (Livsmedelsverket, 2006).

Fruktosintolerans är en ovanlig rubbning orsakad av brist på ett speciellt enzym i levern. Personer som lider av fruktosintolerans måste avstå från fruktos och sackaros, som finns i frukt och rörsocker (Abrahamsson, m fl. 1999).

Livsmedelsverket (2007b) uppger att baljväxter, så som jordnötter och soja - liksom lupin, ärtor, bönor, kikärter och linser är vanliga orsaker till allergiska reaktioner. Svåra och livshotande reaktioner har observerats av jordnötter, men även mot sojaprotein, särskilt bland dem som är kraftigt allergiska mot jordnötter.

1.8. Beteendeförändringar

För att en människa ska göra en beteendeförändring, alltså gå från en handling till en vana krävs det att personen går igenom sex olika steg oavsett problem och förändring. Den transteoretiska modellen som varit vägledande för att förstå en beteendeförändring står J. O. Prochaska och C. C. DiClemente för (Prochaska, 2003).

Den transteoretiska modellen bygger på observationer från psykoterapin. Huvudidén till deras modell är att människor passerar genom ett antal steg av förändringar (Stages of Change) oavsett vilken typ av terapi eller sort av problem människor har (Conner & Armitage, 2002). Stegen representerar en förening mellan attityd, intention och beteende relaterat till individen. Varje steg speglas inte bara en period av tid, utan också av ett antal frågor som är likadana för varje person. Följande steg genomgås av människor som förändrar sitt beteende: Steg ett (precontemplation) inkluderar människor som inte har för avsikt att ändra sitt beteende inom den närmaste framtiden. I nästa steg (contemplation) tänker människor göra en förändring i framtiden men har ännu inte tagit ett beslut. Om människor flyttar till tredje steget (preparation) kan de tänka sig ändra sitt beteende inom den närmaste framtiden och de kanske redan har gjort några få förändringar. Människor som alldeles nyligen har ändrat sitt beteende är i steg fyra (action). Om människor bevarar sitt beteende och har haft det nya beteende i sex månader eller mer är människor i sista steget (maintenance) enligt Prochaska (2003).

Den grundläggande idén till transteoretiska modellen är att människor använder olika sätt att flytta sig från ett steg till ett annat för att ändra sitt beteende. Den här behandlingen är inte alltid en fullständig linjär metod. Återfall är vanligt och människor kanske också hoppar över ett steg. Stegen är öppna för förändring. Ett viktigt bidrag till den här modellen är att skraddarsy utbildningsstegen efter individ och att inkludera olika metoder för olika individer i Stages of Change (Prell, 2004). I steg ett i Stages of Change är människor inte beredda att förändra sitt beteende, i steg tre kan människor tänka sig göra en förändring. Enligt Folkhälsoinstitutet (2000) är tid och att personer inte vill avstå från mat som de själva tycker om, hinder för att äta hälsosamt. Det finns även andra hinder som människor själva upplever som svårigheter till varför de inte äter hälsosamt nämligen att personer saknar praktisk kunskap eller möjlighet att tillaga och förvara mat.

1.9. Problematisering

Enligt Lööv (2006) på markandsenheten vid Jordbruksverket styr priset konsumtionen av frukt och grönsaker. Konsumtionen ökar när priset sjunker på frukt och grönsaker och tvärtom.

Livsmedelsverket (2007c) rekommenderar att man bör äta minst 500 gram frukt och grönsaker per dag. Bakgrunden till rekommendationen kommer bland annat från nationella kostundersökningar som visar att vi äter för lite frukt och grönsaker (Livsmedelsverket, 2007f). Folkhälsoinstitutets rapport "Hälsa på lika villkor?" (2006b) och tidigare undersökningar från Livsmedelsverket till exempel Riksmaten 1997-98 (Livsmedelsverket 2007a) visar att frukt- och grönsaksintaget hos män är lägre än vad det är hos kvinnorna. För att få männen att öka sitt frukt- och grönsaksintag bör man ta reda på vilka faktorer som styr

männens konsumtion, eftersom matvanorna påverkas av olika faktorer, både individuella och förhållanden i vår omgivning (Livsmedelsverket, 2007e; Folkhälsoinstitutet, 2006b).

2. Syfte

Vårt syfte med projektet är att ta reda på vilka uppfattningar ett antal män i Västsverige har om vilka faktorer som påverkar deras intag av frukt och grönsaker.

2.1. Frågeställningar

- Vilka faktorer är viktiga respektive mindre viktiga när männen inhandlar samt äter frukt och grönsaker?
- Är männen medvetna om att det finns rekommendationer om frukt- och grönsaksintag och i så fall hur anser de att dessa rekommendationer ser ut?
- Har männen försökt att ändra respektive har de ändrat sitt frukt- och grönsaksintag under det senaste året?

3. Metod

Metoddelen tar bland annat upp vilken metod som användes till urvalet och styrker valet med hjälp av litteratur. Sedan presenteras genomförandet, bearbetning och analys av studien. I denna del presenteras även de etiska övervägandena som kan uppstå under en undersökning.

3.1. Urval

Enligt Trost (2001) finns det många gånger inte möjlighet att samla in data från det totala antalet personer i den befolkningsgrupp man har bestämt att undersöka, eftersom detta både är dyrt och komplicerat. Därför valdes att göra ett urval av män på åtta arbetsplatser. Kriterierna för att vara med i undersökningen var att personerna är män, är mellan 18 och 64 år samt att männen ingår i olika utbildningskategorier. Urvalsmetoden som användes vid val av arbetsplatser var ett bekvämlighetsurval. Bekvämlighetsurval är enligt Holme och Solvang (1997) enheter som är lättast att få tag på och de är oftast inte representativa dvs. kan inte jämföras med hela Sveriges befolkning.

I undersökningen deltog företag som till stor del bestod av manliga anställda. Arbetsplatserna ligger i Västsverige och finns inom kategorierna verkstad, industriarbete, lastbilsföretag, färgfirma, friskvårdsföretag, bensinbolag, kontorsanställda vid ett energibolag samt polisen. Motiveringen till valet av följande arbetsplatser var att det fanns en stor andel män på respektive arbetsplats samt att vi hade kontakter på dessa utvalda företag.

3.2. Metodval

Som metod valdes enkätundersökning till studien, där deltagarna fick vara anonyma. Patel och Davidson (2003) anser att enkäter är en teknik för att samla information som bygger på frågor. Enkätundersökningen delades ut under ledning av oss. Eftersom ”enkät under ledning” uppger Patel och Davidson (2003) kan hjälpa deltagarna som fyller i frågeformuläret. Detta genom att vi eventuellt kan förtydliga i vissa avseenden (Patel och Davidson, 2003). Kontaktpersoner har funnits på varje arbetsplats och har hjälpt till att dela ut frågeformuläret till de personer som vi inte har haft möjlighet att träffa, eftersom personer arbetar oregelbundna tider och/eller arbetar på olika platser. Anledningen till att inte djupintervjuer valdes som metod för studien är för att det tar ungefär en och en halv timma för att få fram tillräckligt med information enligt Trost (2005). Intervjuer ger jämfört med enkäter en större mängd data per undersökt individ. Det är även möjligt att ställa mer komplicerande frågor och att få mer nyanserade svar (Hansagi & Allebeck, 1994).

Enligt Ejlertsson (2005) väger fördelarna med en enkätundersökning tyngre än nackdelarna, då enkäter är ett billigt sätt att nå ut till många personer samtidigt, då endast kopior av frågeformuläret kostar pengar. Normalt sett kan enkäter användas inom ett stort geografiskt område. Den s.k. ”intervjueffekten” (påverkas ej av intervjuarens sätt att ställa frågor och följdfrågor) minskar. Vid en enkätundersökning kan ”känsliga” frågor om till exempel inkomst, alkohol och droganvändning besvaras (Ejlertsson, 2005). Holme och Solvang (1997) uppger att vid en intervju är det mycket svårare att få en person att berätta om sin egen psykiska situation, än om vad denne berättar om sin fritid. Cedergren (1995) instämmer med att enkätundersökning är ett bra sätt att samla in information som är känslig, eftersom metoden garanterar anonymiteten.

Cedergren (1995) anser att det finns en nackdel med enkätundersökning och det är att det inte går att ha exakt kontroll över vem som svarat. Andra nackdelar är att antalet frågor i ett enkätformulär är begränsat och det finns inga möjligheter att ställa kompletterande frågor.

Personer som har svårt att läsa, skriva eller problem att fylla i formuläret hamnar i en bortfallsgrupp. Detta gäller även utländska personer som inte kan svenska språket.

3.2.1. Enkätens design

Frågorna till enkätundersökningen utformades utifrån Cedergrens bok (1995), *Dialogen med patienten*: I enkäten anpassades frågorna till männen som skall svara på frågorna, se bilaga A. Korta frågor sammanställdes likaså användes inga fackuttryck, utan ”vanliga” ord. Frågorna som användes var inte ledande för att inte påverka svaren. Svarsalternativen gick inte in i varandra, t ex en - tre gånger i veckan (Cedergren, 1995).

Frågornas ordningsföljd sorterades efter innehåll till exempel alla frågor som handlade om samma ämne var ställda efter varandra. Fasta svarsalternativ valdes på merparten av frågorna. Anledningen till denna struktur är enligt Cedergren (1995) att öppna frågor är arbetskrävande för personen som fyller i svaren samt tar tid att bearbeta enligt Kylén (1994). Öppna frågor ger deltagarna större frihet, men kräver också att de ska kunna formulera sig, medan fasta svarsalternativ gör enkäten lättare att besvara genom att bara sätta ett eller flera kryss (Kylén, 1994).

Frågorna till vår enkätundersökning valdes utifrån redan testade undersökningar med anledning av att det undersökta måste vara av god validitet dvs. vi måste veta att vi undersöker det vi avser att undersöka enligt Patel och Davidson (2003). Frågorna till enkätundersökningen togs bland annat ifrån Folkhälsoinstitutet (2006a) ”Hälsa på lika villkor?”. Men även utifrån Unilevers enkätundersökning, då frågor som pris, bekvämlighet och tid samt rekommendationer om frukt och grönsaker påträffades (Westergren, 2006). Andra faktorer som inspirerade oss och som styr frukt- och grönsaksintaget samt som har testas sedan tidigare på befolkningen hämtades från två stycken examensarbeten från Göteborgs Universitet (Gunnarsson & Holmé, 2005 och Johansson, 2006).

I början av enkäten presenterades en kort definition av vad som ingår i frukt och grönsaksbegreppet. De första frågorna i formuläret handlade om ålder, boende, utbildning och inhandling av frukt och grönsaker. Detta kallas bakgrundsvariabler enligt Patel och Davidson (2003) och det ger bakgrundsinformation om männen uppger Ejlertsson (2005). Sedan gick frågorna in på enkätens handling som exempelvis intag av frukt och grönsaker, mängd och vilka faktorer som styr intaget. Avslutningsfrågan i formuläret gav utrymme för möjlighet att tillägga sådant som inte kommit med i frågorna, men som upplevs betydelsefullt av deltagarna. Att avslutningsfrågan är neutral och ger utrymme för deltagaren att kommentera eller möjlighet att tillägga sådant som upplevs betydelsefullt anser Patel och Davidson (2003) som bra. Vår enkät användes av oss dels för att bekräfta tidigare forskningsresultat samt för att ta reda på vilka faktorer som påverkar mäns frukt- respektive grönsaksintag. Svartsalternativen valdes även från Folkhälsoinstitutet (2006a) för att vår studie skall kunna jämföras med deras, då det handlar om mäns intag av frukt och grönsaker som till exempel mängd, ålder och utbildning.

I enkätundersökningen valdes att använda samma layout på frågorna som livsmedelverket använder sig av i rapport nr. 21 ”Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna” (Becker, Ekelund, Sepp, 2004). För att se enkätundersökning se bilaga A.

3.2.2. Provenkät

Provenkäter delades ut och fylldes i av fyra män, som alla hade anknytning till de yrken enkätundersökningen lämnades ut till senare. Personerna som fyllde i provenkäten var i

åldrarna 18-64 år. Ingen av deltagarna deltog i den slutliga enkätundersökningen. Anledningen till varför vi genomförde provenkäten var för att ta reda på om männen i de tänkta åldrarna uppfattade frågorna som det var tänkt och att svarsalternativen fungerade. Eftersom Cedergren (1995) uppger detta i sin bok *Dialogen med patienten*. Efter avslutad provenkät gav deltagarna oss såväl positiv som negativ respons av enkäten. Responsen togs tillvara genom att några få ändringar gjordes i enkäten. Det som framkom och som ändrades var att vi använde oss utav större teckenstorlek för att förtydliga vilka frågor som handlade om frukt respektive grönsaker. På fråga 13 och 14 förtydligades 7 av 17 alternativ, detta för att deltagarna inte skulle behöva bläddra tillbaka till föregående sida. Ytterligare några frågor förtydligades genom att förklara innebörden av respektive fråga. Detta genom att utveckla följdfrågornas formulering ”om ja” på fråga 5, 6, 16, 17 och 18 till ”om du svarade ja på föregående fråga”. Samma sak gällde alternativet nej. Missivbrevets innehåll justerades efter kommentarer från deltagarna i vår provenkät. När deltagarna fyllde i provenkäten fanns vi närvarande och tog tiden. Resultatet från tidtagningen blev mellan fem till tolv minuter. Anledningen till att tiden togs på deltagarna var för att veta hur lång tid det tar att genomföra enkäten för att kunna besvara frågan om denna skulle dyka upp under utdelning av enkäterna på arbetsplatserna.

3.2.3. Missivbrev

För att motivera de medverkande samt att ge information om studien ska, enligt Jan-Axel Kylén (1994) ett följebrev (missivbrev) finnas med. Språket ska inte vara krångligt utan lättförståeligt för målgruppen (Hansagi & Allebeck, 1994). Missivbrev kan vara en del eller hänga ihop med frågeformuläret och vara dess första sida. Alternativet är att låta missivbrevet vara ett blad för sig (Trost, 2001). Denna struktur med att låta missivbrevet vara en del av frågeformuläret samt vara dess första framsida valdes. Trost (2001) skriver att fördelen med att låta missivbrevet hänga ihop är att det inte försvinner för den som ska svara. Det första en person ser som skall svara är missivbrevet och därför måste detta se inbjudande ut. Genom att lämna ut ett missivbrev ihop med frågeformuläret försökte vi motivera personerna att svara på frågorna. Det är svårt annars för deltagarna att fylla i enkäten om de inte ser nyttan med att besvara frågorna enligt Patel och Davidson (2003).

Missivbrevet skall vara kort och innehålla mycket information. I vårt missivbrev talades det om för deltagarna vilka personer som stod för undersökningen var och att det var ett examensarbete som handlade om frukt och grönsaksvanor. Telefonnummer uppgavs så det fanns möjlighet för deltagarna att kontakta oss om det fanns frågor kring enkäten och studien. Vi talade med hänsyn till HFSR´s etikregler (1999) om att enkäten var anonym och att resultatet bara användes till examensarbetet. Enligt Trost (2001) är det lämpligt att tala om anonymitet respektive konfidentialitet. Det är även bra att uppge telefonnummer om det är någon som har några frågor att ställa. Slutligen skrevs våra namnteckningar, vår framtida titel på missivbrevet som är Kost- och friskvårdspedagoger samt tackade för medverkan som Trost (2001) rekommenderar eftersom det kan motivera deltagarna. För att läsa vårt missivbrev se bilaga B.

3.3. Genomförandet

På alla utvalda arbetsplatser har en kontaktperson funnits som är bekant med oss sedan tidigare. Några arbetsplatser har haft besök där utdelning av enkäter skett och då även en presentation av oss själva samt syftet med undersökningen. Enkätundersökningen har varit frivillig att delta i och tillgänglig för alla ca 180 personer som arbetade under perioden. På några arbetsplatser har eldsjälar arbetat till vår hjälp, eftersom deltagarna har oregelbundna arbetstider, arbete på olika platser m.m. Detta har skett på en frivillig väg från våra

kontaktpersoner. Kontaktpersonerna på respektive företag har delat ut frågeformuläret till sina egna och/eller andra avdelningar på arbetsplatsen. Alla kontaktpersoner har kunnat höra av sig till oss ifall det behövdes mer enkäter. Tillvägagångssättet vid ifyllnaden av enkäterna har gått olika till. Antingen fylldes de i under rast eller under arbetstid. En vecka under april månad 2007 fick de anställda på respektive arbetsplats på sig att besvara enkätundersökningen innan enkäterna samlades in för bearbetning. Till våra eldsjälur på de olika arbetsplatserna berättades att det är männen som skall undersökas och kontaktpersonerna har då endast delat ut enkäter till männen. På de arbetsplatser som fick besök av oss fick även kvinnorna fylla i enkätundersökningen om de var närvarande vid tillfället då vi kom. Detta för att kvinnorna inte skulle känna sig utanför, då personalen på arbetsplatsen samlades för rast.

3.3.1. Etik

Det är viktigt med etiska övervägande när en enkätundersökning planeras. Från 2004-01-01 finns det en etiklag i Sverige som reglerar etiska frågeställningar i anslutning till forskning som avser människor. Vid planeringen av en enkätundersökning, oberoende av om det gäller forskning, studerandeuppsats eller något annat ändamål bör hänsyn tas till Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer (Ejlertsson, 2005). Dessa forskningsetiska principer från HFSR's etikregler (1999) är följande: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Med etikregler som grund informerade vi våra deltagare om studiens syfte, att deltagarna själva hade rätt att bestämma över sin medverkan. Materialet som framkom från deltagarna skall enbart användas i vår studie och att de är anonyma när de medverkar.

3.4 Materialbearbetning och analys

När enkäterna kommit tillbaka till oss, sorterades kvinnorna bort. Likaså sorterades enkäter som inte var korrekt ifyllda bort för att få ett så trovärdigt svar som möjligt av männen. Därefter fylldes enkätsvaren i en färdig mall. Mallen utformades efter frågorna i enkätundersökningen. När alla svaren var ifyllda från alla deltagarna i enkätundersökningsmall fanns en bra översikt över resultatet som inkommit. Ålder och utbildning analyserades utifrån intag av frukt och grönsaker, vilka faktorer som är viktiga och mindre viktiga vid inköp och intag samt rekommendationer om frukt och grönsaker. De män som har ett lågt intag av frukt och grönsaker (5-6 gånger per vecka och mer sällan eller aldrig) analyserades utifrån deras förändringsbenägenhet. Resultaten baserades på typvärden. Enligt Stukát (1993) är typvärde det värde som förekommer vanligast i ett material. Resultaten sammanställdes i text och diagram och diagrammen skapades i programmet EXCEL.

4. Resultat

Resultatdelen speglar frågorna i enkätundersökningen som männen svarade på. Bland annat tas en presentation och bortfallet bland deltagarna upp, men även vilka faktorer som har betydelse när männen handlar och äter frukt- och grönsaker.

4.1. Presentation av deltagarna i undersökningen

Totalt lämnades 110 enkäter ut till olika arbetsplatser. Av dessa enkäter kom tio stycken inte tillbaka till oss, då dessa enkäter inte var ifyllda av några personer. En enkät försvann på arbetsplatserna genom att en deltagare ville utnyttja enkäten i ett annat syfte, enligt en av kontaktpersonerna. Deltagarna som fyllde i enkäten hade både ett högt respektive ett lågt intag av frukt och grönsaker. Men hur mycket frukt och grönsaker varje person äter är obekant för oss. Vid en enkätundersökning kan det finnas personer som vägrar eller inte har möjlighet att delta i undersökningen, då talar man om externt bortfall (Ejlertsson, 2005). Tio stycken av de enkäter som kom tillbaka var inte giltiga på grund av att sex stycken av dessa var ifyllda av kvinnor och resterade fyra stycken var inte korrekt ifyllda. När formuläret inte var korrekt ifyllt berodde det på att personerna inte svarat på alla frågor eller att det fanns fler än ett kryss på en fråga. Bortfall på enstaka frågor men att enkäten i stort sett besvarats kallas för internt bortfall enligt Ejlertsson (2005).

Resultatet från enkätundersökningen baseras på 90 män i ålderskategorierna 18-64 år. Av dessa 90 deltagare var 49 män gifta eller sambo utan barn i hushållet. 17 män var gifta eller sambo med barn i hushållet. Vidare framkom att 15 deltagare var ensamstående och 4 män var ensamstående med barn. 4 deltagare uppgav att de hade annan boendeform, till exempel hemmaboende hos förälder/föräldrar.

38 personer som svarade på vår enkätundersökning var mellan 45-64 år gamla. Det fanns inga deltagare som var äldre än 64 år. 33 personer var mellan 30-44 år och inom ålderskategorin 18-29 år var det 19 män som deltog.

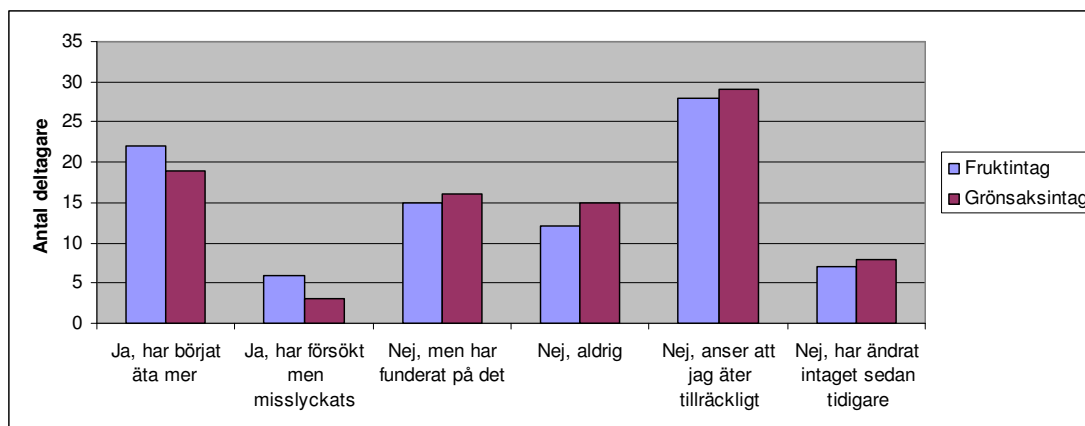
Drygt en tredjedel (38 personer) av deltagarna hade gymnasieutbildning som senast avslutad utbildning. 35 deltagare uppgav en högre utbildning än gymnasiestudier, varav 29 män en avslutad högskole- eller universitetsutbildning. Resterande 17 deltagarna uppgav grundskoleutbildning som senast avslutad utbildning.

4.2. Konsumtion av frukt och grönsaker i hushållen

I resultatkapitlet delas männens frukt- och grönsaksintag upp i olika grupper. När fruktintaget uppges i texten ingår förutom frukt även bär, medan när det skrivs grönsaksintag menas grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Inom kategorin frukt och grönsaker ingår förutom färska livsmedel också juice, frysta livsmedel, konserver, kompotter m.m.

Majoriteten inhandlar frukt (88 deltagare) respektive grönsaker (88 deltagare) i sitt hushåll. På frågan vem som inhandlar frukt och grönsaker är det vanligaste svaret att det varierar i hushållet, men det förekommer även att fru/sambo och "jag själv" (även om personen inte är ensamstående) inhandlar frukt och grönsaker.

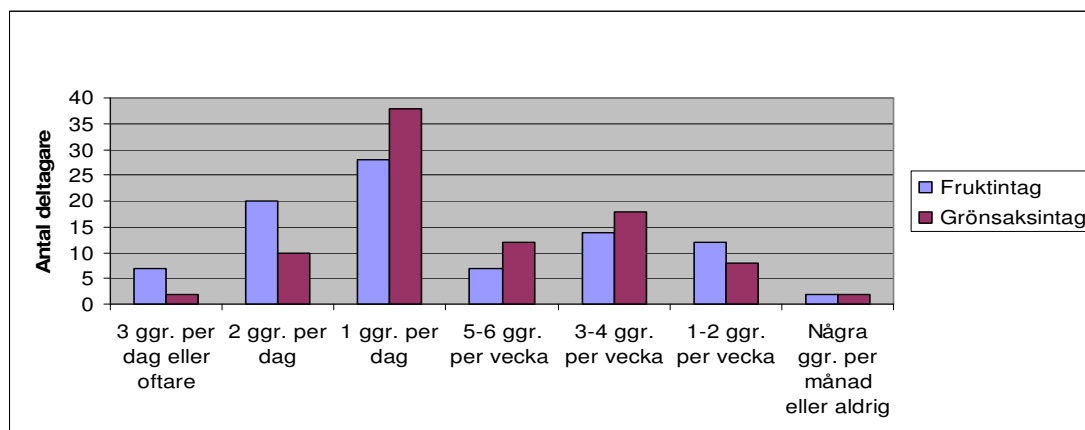
På frågan om deltagarna vill förändra sitt frukt- eller grönsaksintag uppger 59 män att de inte vill förändra sitt intag. 22 deltagare uppger att de har börjat äta mer frukt under det senaste året och 19 deltagare uppger att de börjat äta mer grönsaker under året som gått. 28 personer anser att de äter tillräckligt med frukt och 29 personer anser att de äter tillräckligt med grönsaker, se figur 1.



Figur 1. Deltagarnas vilja att ändra eller försök att ändra sitt frukt- respektive grönsaksintag under det senaste året (n=90).

4.3. Intag av frukt och grönsaker

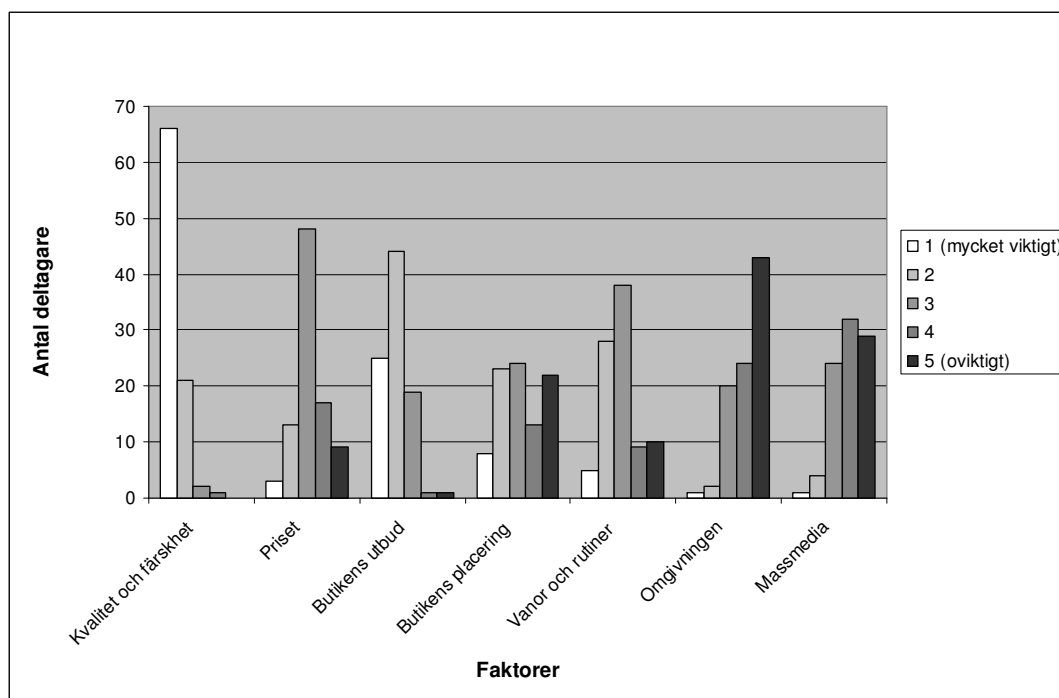
Hur intaget av frukt och grönsaker ser ut bland de undersökta männen varierar. Vanligast är det att äta frukt och bär en gång per dag (28 män) tätt följd av två gånger per dag (20 män). Två deltagare uppger att de äter frukt några gånger per månad eller aldrig. Vid intaget av grönsaker är det större avvikelser på antal män jämfört med fruktintaget som äter en gång per dag än två gånger per dag. 38 deltagare uppger att de äter grönsaker en gång per dag, medan 10 deltagare uppger att de äter grönsaker två gånger per dag. När det gäller grönsaksintaget skriver två deltagare att de äter grönsaker några gånger per månad eller aldrig, se figur 2. Medelvärdet för deltagarna när det gäller frukt och bär är 1,2 gånger per dag medan grönsaks-, rotfrukts- och baljväxtsintaget är 0,9 gånger per dag.



Figur 2. Deltagarnas konsumtion av frukt och grönsaker (n=90).

4.4. Faktorerers betydelser vid inköp av frukt och grönsaker

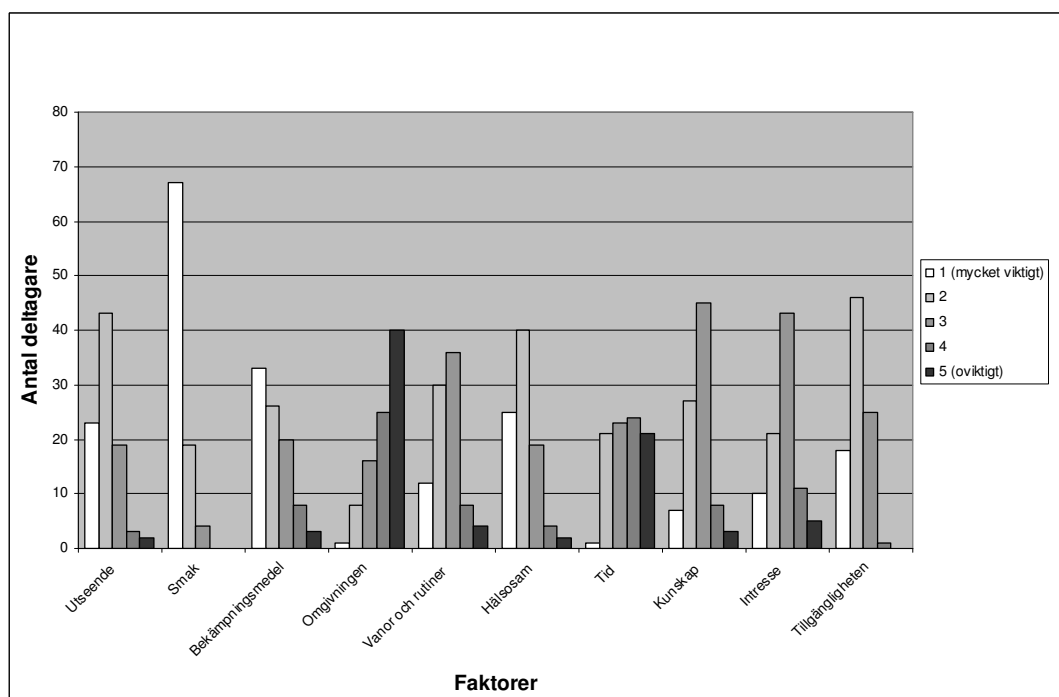
De faktorer som framkom som viktigast vid inköp av frukt och grönsaker är färskhet och kvalitet samt butikens utbud. Oviktiga faktorer är omgivningen samt massmedias budskap (som inkluderar tv, radio, tidningar, Internet m.m.), se figur 3.



Figur 3. Vilka faktorer som har betydelse vid inköp av frukt och grönsaker för deltagarna (n=90).

4.5. Faktorerens betydelser vid intag av frukt och grönsaker

Smak och lågt innehåll av bekämpningsmedelsrester är de faktorer som är viktigast när männen väljer att äta frukt och grönsaker, medan exempelvis vad släkt, vänner och arbetskamrater äter samt tid är faktorer som är minst viktiga, se figur 4.



Figur 4. Vilka faktorer som har betydelse för männen när de äter frukt och grönsaker (n=90).

4.6. Ekologiska frukter och grönsaker

Ytterligare en faktor som har betydelse när männen handlar frukt och grönsaker och det är om livsmedlena är ekologiskt odlade. När männen kommer till affären väljer 57 deltagare att ibland köpa ekologiskt odlade frukter och grönsaker. 18 deltagare köper inte ekologiska frukter och grönsaker medan åtta män handlar ekologiskt. Sju deltagare svarade vet inte på frågan.

4.7. Fruktkorg på arbetsplatsen

67 deltagare har på sin arbetsplats inte tillgång till fruktkorg. Av dessa tror 48 män att de skulle äta mer frukt om det fanns en fruktkorg tillgänglig och 18 män kommer att äta samma mängd frukt om det fanns en fruktkorg tillgängligt. En person kommer att avstå att äta frukt ur fruktkorgen.

23 deltagare har tillgång till fruktkorg på arbetsplatsen och av dessa säger 18 deltagare att de börjat äta mer frukt sedan frukt infördes på arbetsplatsen. Medan fem personer säger att de inte har ändrat fruktintaget, varav en person har funderat på att ändra sitt fruktintaget.

4.8. Rekommendationer om frukt och grönsaker

Majoriteten (79 män) tror att det finns rekommendationer medan 11 män inte tror att det finns några rekommendationer när det gäller frukt och grönsaker. Angående om det finns rekommendationer om hur mycket frukt och grönsaker du bör äta per dag inkom det många olika förslag. Här nedan presenteras tre citat som belyser några av svaren i enkätundersökningen.

”1 frukt och 1 fiberrik grönsak.” (Man, 38 år)

” Ligger nog på vitamin och mineral mängder inte speciellt på frukt och grönsaker. ” (Man, 43 år)

”1 påse.” (Man 32 år)

4.9. Hinder för att äta frukt och grönsaker

Det finns inget hinder för 76 deltagare att äta frukt eller grönsaker. 14 deltagare uppger att det förekommer hinder av olika sorter som till exempel allergi, smak, lathet och glömska. Andra skäl till att inte äta frukt och grönsaker som framkom i undersökningen är bananflugor som framgår av citatet nedan.

”Bananflugor för man har en tendens att inte äta frukten direkt”. (Man, 33 år)

4.10. Jämförelse över åldrar

Vid en jämförelse över åldrarna i undersökningen har typvärde i alla jämförelser används. Deltagarna delades in i tre grupper: 18-29 år, 30-44 år och 45-64 år. Där 19 personer räknas in i kategorin 18-29 år, 33 personer i 30-44 år och 38 personer i kategorin 45-64 år. Det som framkom i undersökningen var att i alla ålderskategorierna visade typvärdet att männen åt frukt och bär samt grönsaker, rotfrukter och baljväxter en gång per dag.

Vid inköp tycker de flesta männen (typvärdet) att det är samma faktorer som är de viktigaste: nämligen kvalitet och färskhet samt butikernas utbud i alla tre ålderskategorierna. För män mellan 18-29 år tycker de flesta att butikens placering och vad släkt, vänner, arbetskamrater (omgivningen) tycker är minst viktiga medan för de andra två kategorierna är det omgivningen och massmedia (som inkluderar tv, radio, tidningar och Internet) som är minst viktiga vid inköp av frukt och grönsaker. När männen äter frukt och grönsaker är faktorer som utseende och smak viktiga för åldrarna 18-29 år. För männen i de andra kategorierna 30-44 år

och 45-64 år är smak och låg förekomst att bekämpningsmedel viktiga. Faktorer som är minst viktiga för samtliga männen när de äter frukt och grönsaker är omgivningen och tid. De flesta av männen (80 män) tror att det finns rekommendationer om hur mycket frukt och grönsaker de bör äta. De flesta männen i gruppen 18-29 år tror på 1-2 frukter/grönsaker om dagen medan de flesta männen i åldrarna 30-44 år och 45-64 år inte vet hur mycket som rekommenderas att äta per dag.

4.11. Jämförelse över utbildningar

Vid en jämförelse över utbildningar har typvärde används. Personerna som svarat på enkätundersökningen delades in i tre grupper nämligen, grundskola, gymnasiet och högskola/universitet/KY. Där 17 personer ingick i kategorin grundskola som senast avslutad utbildning. 38 personer hade gymnasiet som senast avslutad utbildning och inom kategorin högskola/universitet/KY befann sig 35 personer. Utifrån utbildning ses skillnad, nämligen att männen med avslutad grundskoleutbildning som senast avslutad utbildning är de som oftast äter frukt och bär, två gånger per dag mot män med gymnasie och högskola/universitet/KY utbildning som äter en gång om dagen. Högskola/universitet/KY utbildade män äter minst grönsaker, rotfrukter och baljväxter, 3-4 gånger per vecka jämfört med en gång per dag som de övriga två kategorierna (grundskola och gymnasiet) vanligast äter.

Faktorer som deltagarna uppger som viktigast vid inköp av frukt och grönsaker är kvalitet och färskhet samt butikens utbud i samtliga tre kategorier. Faktorer som är mindre viktiga vid inköp tycker de flesta männen att omgivningen och massmedia är i alla utbildningsnivåerna. Smak och utseende är faktorer som är viktiga när männen med grundskola och gymnasieutbildning äter, medan högskola/universitet/KY tycker att smak och bekämpningsmedel är viktigast. Alla tre kategorier tycker att omgivningen och tid är mindre viktigt faktorer när det handlar om när männen äter frukt och grönsaker. De flesta männen (79 personer) tror att det finns rekommendationer om hur mycket frukt och grönsaker som bör ätas, men de flesta vet inte hur mycket.

4.12. Jämförelse av lågt intag av frukt och grönsaker med förändringsbenägenheten

Utifrån de 39 deltagare som har ett lågt intag av frukt och grönsaker dvs. de män som äter frukt och grönsaker 5-6 gånger per vecka och mer sällan eller aldrig har ett typvärde tagits fram. Av de män som äter frukt 5-6 gånger per vecka visar det sig att hälften (fyra män) har börjat äta mer frukt det senaste året. 3-4 gånger per vecka äter tio män frukt varav sex personer anser sig äta tillräckligt med frukt. Tio män som äter 1-2 gånger per vecka har försökt att ändra sitt fruktintag, men har misslyckats. Bland de män (tio personer) som äter frukt några gånger per månad eller aldrig visar det sig att fyra män har funderat på att ändra sitt intag.

Vid intag av grönsaker 5-6 gånger per vecka visar det sig att tre av sju män börjat äta mer. Av de män som äter 3-4 gånger per vecka säger fem män av arton att de funderat på att ändra sitt grönsaksintag. Hälften av männen (fyra personer) som äter grönsaker 1-2 gånger per vecka har börjat äta mer grönsaker det senaste året. Två män äter grönsaker några gånger per månad eller aldrig och dessa två män har aldrig funderat på att ändra sitt intag.

4.13. Sammanfattning av resultatet

Resultatet från enkätundersökningen baserades på 90 män i ålderskategorin 18-64 år. Intaget av frukt och grönsaker bland de undersökta männen varierar. Vanligast är det att äta frukt och bär en gång per dag (28 deltagare) tätt följd av två gånger per dag (20 deltagare). 38 deltagare uppger att de äter grönsaker en gång per dag, medan 10 deltagare uppger att de äter grönsaker

två gånger per dag. De faktorer som framkom som viktigast vid inköp av frukt och grönsaker är färskhet och kvalitet samt butikens utbud medan omgivningen och massmedia är faktorer som är oviktiga vid inköpen. Smak och bekämpningsmedel är de faktorer som är viktigast när männen äter frukt och grönsaker, medan omgivningen och tid är minst viktigt. Majoriteten inhandlar frukt (88 deltagare) respektive grönsaker (88 deltagare) i sitt hushåll. På frågan om deltagarna vill förändra sitt frukt- eller grönsaksintag uppger 59 män att de inte vill förändra sitt intag av något av dessa livsmedel. 31 män är benägna att ändra sitt frukt- och grönsaksintag, antingen öka eller minska det. När det gäller faktorn ekologisk när männen handlar frukt och grönsaker väljer 57 deltagare ibland att köpa ekologiskt odlade frukter och grönsaker. 18 deltagare köper inte ekologiska frukter och grönsaker medan åtta män handlar ekologiskt. På sin arbetsplats har 67 deltagare inte tillgång till fruktkorg. Av dessa tror 48 män att de skulle äta mer frukt om det fanns en fruktkorg tillgänglig. Majoriteten (79 män) tror att det finns rekommendationer medan 11 män inte tror att det finns några rekommendationer när det gäller frukt och grönsaker.

5. Diskussion

Diskussionsdelen är uppdelad i tre delar som består av metod- och resultatdiskussion, där diskussioner om vad som har gått bra respektive mindre bra samt vad som stötts på under undersökningens gång tas upp. Även analysvar, egna resultat och jämförelse med tidigare forskning tas upp. Sist i detta kapitel presenteras förslag på åtgärder för att öka frukt och grönsaksintag.

5.1. Metoddiskussion

Det kan inte uteslutas att över- och underrapportering kan ha skett i undersökningen, dvs. att männen kan ha uppgett en högre eller lägre konsumtion än den verkliga. Resultaten vi har kommit fram till kan inte ses som representativa för alla män eftersom undersökningen endast är utförd på 90 män i Västsverige och är ett bekvämlighetsurval. För enligt Trost (2005) är bland annat ett representativt resultat präglad av ett större urval genom att sannolikheten är större.

Anledningen till att enkät valdes framför intervju som metod är för att en intervjusituation är krävande både för intervjupersonen och också för personen som svarar på frågorna, eftersom personen som svarar på frågorna inte enbart kan sätta kryss i olika rutor, utan det krävs redovisning och argumentering av dennes åsikter uppger Holme och Solvang (1997). En annan anledning till varför inte intervjuer valdes är enligt Trost (2005) att intervjuer tar längre tid att utföra jämfört med enkäter. Det hade varit värdefullt att komplettera vår enkätundersökning med ett antal intervjuer för att få en djupare inblick i vilka faktorer som styr frukt- och grönsaksintaget hos män. Om det hade funnits mer tid till förfogande hade intervjuer skett med de män som svarade i vår enkätundersökning. Intervjuer hade då baserats på de män som äter frukt och grönsaker ofta, sällan och aldrig. Anledningen till dessa val i intervjuer är i så fall för att se vilka faktorer som är viktiga i ett högt respektive i ett lågt intag frukt och grönsaker. Men även vilka faktorer som styr att männen aldrig äter frukt och grönsaker. Men med undersökningens tid och resurser lämpar sig enbart enkäter bättre för vår del som metod. Dessutom fanns det frågor att använda sig av vid enkäter från tidigare undersökningar till exempel Folkhälsoinstitutet (2006a) "Hälsa på lika villkor?" och Gunnarsson & Holmé (2005).

De åtta arbetsplatserna som valdes ut dominerades av män och är både stora och små företag i Västsverige, som var lämpliga att göra ett urval på dvs. ett bekvämlighetsurval genomfördes enligt Holme och Solvang (1997). Det leder till missvisande slutsatser om befolkningen (Holme och Solvang 1997) eftersom det är ett fåtal personer som har studerats. Anledningen till valet av åtta arbetsplatser istället för två eller tre stycken är för att få en större spridning av arbetsplatser. Detta för att få med både låg respektive hög utbildade personer i enkätundersökningen. Men även en spridning i ålder är nödvändigt för att få ett representativt urval som inte är missvisande och som kan jämföras med Sverige i stort och en spridning i ålder saknas i vår studie. På dessa åtta arbetsplatser har vi blivit bra bemötta och många tycker att det är ett intressant ämne som valts. En fördel att använda sig av kontaktpersoner på arbetsplatserna är att dessa personer har en större inblick i hur det är på arbetsplatsen. Det var via dessa personer det fanns utrymme att höra av sig och påminna och/eller höra hur det gick med enkätundersökningens ifyllnad. Det är lättare om kontaktpersonerna pratar med sina medarbetare än om en utomstående påminner respektive person, då deltagarna troligen har mer förtroende för varandra. Kontaktpersonerna som är släktingar eller bekanta genom föreningslivet har hjälpt oss genom att de har tagit ett stort ansvar. Men det har varit frivilligt och många har engagerat sig till det yttersta för att få så många som möjligt att besvara enkäten.

För att motivera personen till att fortsätta att svara på fasta svarsalternativ är det viktigt att variera sig, så personerna inte fastnar i ett visst svarsmönster anser Patel och Davidson (2003). Att vi kunnat motivera personerna till att svara på hela enkätundersökningen kan man se på antalet bortfall. Personer som inte hade fyllt i hela formuläret eller hade markerat två kryss på samma fråga var fyra män.

Att kontaktpersonerna försökte motivera deltagarna att delta i undersökningen gjorde att bortfallet inte blev så stort enligt oss. Oavsett vilken metod som används måste man få till ett så trovärdigt svar som möjligt att rapportera dvs. god reliabilitet enligt Patel och Davidson (2003). Patel och Davidson (2003) skriver att "frisering" av verkligheten kan ha förekommit, dvs. deltagarna gör någonting mer än de vanligtvis gör bara för att ha någonting att rapportera och detta tros även kan ha skett i vår undersökning. Även att deltagarna eventuellt väljer någonting annat som de anser är "bättre". Påverkan från omgivningen kan också spela en stor roll vid ifyllnaden av frågeformuläret uppger Patel och Davidson (2003). Till exempelvis om deltagarna pratar med någon arbetskamrat. För enligt Livsmedelsverket (2007e) påverkas individens beteende både av individuella faktorer och av omgivningen.

Inga statistiska beräkningar har utförts och resultatet är inte representativt för Västsverige eller för Sverige i stort och på så inte jämföras med andra fakta till exempel Riksmaten 1997-98 (Livsmedelsverket, 2007e). Detta på grund av att materialet inte har varit tillräckligt stort, då endast 90 män undersöktes. Urvalskriterierna har inte varit likvärdiga som andra undersökning som t.ex. "Hälsa på lika villkor?" (Folkhälsoinstitutet, 2006a), då den undersökningen har deltagare från 16-84 år och vår studie har män från 18 till 64 år. Eventuellt kan även regionala skillnader förekomma i vår studie jämfört med andra undersökningar.

5.2. Resultatdiskussion

Resultatdelen är uppdelad i fyra underrubriker, som speglar frågorna i enkätundersökningen och där resultatet diskuteras och jämförs med tidigare undersökningar.

5.2.1. Män äter lite frukt och grönsaker

När bearbetningen av resultatet från studien var klart visade det sig att det var 88 av deltagarna som inhandlade frukt och grönsaker till hushållet. Att det var så många som uppgav att de inhandlade frukt och grönsaker är positivt med anledningen av att frukt och grönsaker har en skyddande effekt i uppkomsten av kroniska sjukdomar och riskfaktorer. Det handlar om olika cancersjukdomar, hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, blodtryck, höga LDL-nivåer enligt Nordiska ministerrådet (2004).

Det är vanligare att äta frukt flera gånger per dag, än vad det är att äta grönsaker, framkom det i vår undersökning. Enligt Jordbruksverket (2006) inhandlas det mer frukt och bär (103 kg) jämfört med grönsaker, rotfrukter och baljväxter (74 kg). Detta visar att vårt resultat kan stämma, eftersom det inhandlas mer frukt och bär än grönsaker, rotfrukter och baljväxter per person. När det gäller mängden frukt och grönsaker per dag hos männen användes Folkhälsoinstitutets svarsalternativ och uträkningar som bestod av en mall där varje svarsalternativ motsvarade en siffra till exempel att äta frukt och grönsaker tre gånger per dag eller mer motsvarade 3,0 och två gånger per dag motsvarade 2,0 osv. För att få en tydligare bild hur uträkningen gått till och hur svarsalternativen ser ut se Boström och Nykvist (2004).

Folkhälsoinstitutets resultat från år 2006 "Hälsa på lika villkor?" visar att 35 procent av männen mellan 16-84 år äter frukt och grönsaker 1,3 gånger per dag eller mer sällan.

Resultatet från vår studie visar att medelvärdet ligger på 1,2 gånger per dag av frukt och bär medan intaget av grönsaker, rotfrukter och baljväxter ligger på 0,9 gånger per dag. Ytterligare en sak som kan ha betydelse vid jämförelsen av vår studie med Folkhälsoinstitutets undersökning är att personer från 16 till 18 år samt personer från 65 till 84 år endast återfinns hos Folkhälsoinstitutet och inte i vår studie. Detta kan vara missvisande på grund av att yngre män äter mindre frukt och grönsaker än äldre uppger Livsmedelsverket (2007e).

Enligt Ejlertsson (2005) finns det ofta skillnader i svarsfördelning mellan män och kvinnor och mellan olika åldersgrupper m.m. Därför gjordes en analys av frukt- och grönsaksintaget ur olika ålderskategorier samt efter senast avslutad utbildning. I ålderskategorierna är det ingen skillnad när det gäller intaget av frukt och bär samt grönsaker, rotfrukter och baljväxter. En gång om dagen är det vanligast att äta frukt och bär samt grönsaker, rotfrukter och baljväxter. En skillnad mellan åldrarna märktes inte i studien även om det finns studier enligt Folkhälsoinstitutet (2006b) och Livsmedelsverket (2007e) som visar på att yngre män har en lägre konsumtion av frukt och grönsaker.

Vid analysen utifrån utbildning ses en skillnad i typvärde där de flesta männen med grundskoleutbildning som senaste avslutad utbildning äter frukt och bär två gånger om dagen medan männen med gymnasieutbildning, högskola/universitet samt KY- utbildning uppger att de oftast äter frukt och bär en gång om dagen. På frågan om hur ofta de äter grönsaker, rotfrukter och baljväxter är det grundskole- och gymnasieutbildade männen som svarar en gång per dag medan högskola/universitet samt KY- utbildning uppger tre- fyra gånger i veckan. Typvärdet visar i vår studie att högutbildade män äter mindre frukt och grönsaker än vad lågutbildade gör. Detta resultat talar tvärtemot Folkhälsoinstitutet (2006b) som presenterar i sin undersökning "Hälsa på lika villkor?" att män med längre utbildning äter mer frukt och grönsaker än män med kortare utbildning. Detta kan bero på att vår undersökning inte har lika stort och representativt urval som Folkhälsoinstitutet har. Detta eftersom vårt resultat jämfört med Folkhälsoinstitutet har blivit snedvridet, då majoriteten av våra högutbildade deltagare kommer från samma arbetsplats som är polisen i Västsverige.

På frågan angående rekommendationerna kom många intressanta svarsalternativ in, eftersom männen själva fick skriva vad de tror vad rekommendationen på frukt och grönsaker är. 79 män av deltagarna tror att det finns en rekommendation men medvetenheten om hur mycket frukt och grönsaker som bör ätas saknas. De flesta männen har ingen aning om hur mycket som rekommenderades. Väldigt få personer kom upp till 500 gram frukt och grönsaker per dag, vilket känns som vårt resultat på denna fråga är tillförlitligt jämförelse med Folkhälsoinstitutets rapport (2006b) "Hälsa på lika villkor?". I Folkhälsoinstitutets rapport (2006b) äter 35 procent av männen frukt och grönsaker 1,3 gånger per dag eller mer sällan. Detta resultat talar för att en ökad upplysning om behov och rekommendationer genomförs, som riktar sig till männen i Sverige. Detta eftersom det finns en okunskap som vi kan se om hur mycket frukt och grönsaker man bör äta per dag. Om männen fick upp ögonen för vilka positiva effekter ett ökat intag av frukt och grönsaker kan ge, kan eventuellt intaget av dessa livsmedel öka efter ett tag. För enligt Folkhälsoinstitutet (2000) vill personer inte avstå från mat de tycker om. Detta upplever människor som hinder för att äta hälsosamt. Även trender är något som påverkar inställningen till mat och hälsa enligt Livsmedelsverket (2007d).

5.2.2. Vilja till förändringar

Efter att männen svarade på frågan om de har funderat eller har försökt att ändra sitt frukt- respektive grönsaksintag det senaste året kan en koppling ses mellan var de befinner sig på de sex stegen som ingår i teorin Stages of Change. När det gäller frukt- och bärintaget befinner

sig 40 deltagare på steg ett dvs. att de inte tänker göra någon förändring av sitt beteende inom de närmast framtiden. Inom den närmaste framtiden kan 21 män tänka sig att ändra sitt frukt- och bärintag och dessa personer befinner sig mellan steg två och tre i teorin Stages of Change. 22 män befinner sig på steg fyra som innebär att de nyligen har ändrat sitt beteende och sex deltagare har sedan tidigare ändrat sitt frukt- och bärintag (steg sex). Detta framkom genom att vi tolkat vårt resultat utifrån stegen i Stages of Change (Prochaska,2003).

Förändringsbenägenheten när det gäller grönsaker och rotfrukter skiljer sig inte mycket från frukt- och bärintaget. Några fler deltagare befinner sig i steg ett och steg sex vid en jämförelse med de övriga stegen i Stages of Change. Enligt Folkhälsoinstitutet (2000) är kvinnor mer hälsomedvetna än män och kvinnor är mer villiga att ändra sina inköps- och matvanor. Sju av tio personer i Sverige anser sig själva inte behöva ändra sina matvanor, eftersom personerna upplever att de äter hälsosamt. Livsmedelsverket (2007e) uppger att trender är något som generellt påverkar vår inställning till mat och hälsa.

Utifrån de män som har ett lågt intag av frukt och grönsaker (5-6 gånger per vecka och mer sällan eller aldrig) visade det sig att det finns män som vill eller har förändrat sitt frukt- och grönsaksintag. Detta tyder på efter våra tolkningar att dessa män befinner sig mellan steg två och steg fyra i Stages of Change. Detta innebär att männen kan tänka sig att ändra sitt beteende till att de genomför det nya beteendet. Det finns även män som befinner sig i steg ett dvs. de har inte avsikt att ändra sitt beteende, eftersom de anser sig äta tillräckligt med frukt och grönsaker. Att några män anser sig äta tillräckligt med frukt och grönsaker trots lågt intag måste det enligt oss finnas hinder till att äta mer frukt och grönsaker. För att se vilka hinder som framkom utav männen i vår undersökning, se stycket nedan.

76 deltagare uppger att det inte finns några hinder när det gäller deras frukt- och grönsaksintag. De övriga uppger att det förekommer hinder som till exempel allergi, smak, lathet och glömska. Hinder som glömska och lathet är något som personerna borde kunna jobba på. För om glömska och lathet övervinns, skulle männen öka sitt frukt- och grönsaksintag. Eventuellt kan en fruktkorg på arbetsplatsen vara lösningen för att övervinna glömska och lathet. Detta eftersom 23 deltagare har tillgång till fruktkorg på arbetsplatsen enligt vår studie och av dessa säger 18 män att de börjat äta mer frukt, efter att fruktkorg infördes. Detta resultat som framkom visar att fruktkorg på arbetsplatserna förhoppningsvis skulle öka männens fruktintag om de har varit ärliga när de svarat. För om männen får i sig ett tillräckligt högt intag av frukt och grönsaker har detta en skyddande effekt på hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och blodtrycket uppger Nordiska ministerrådet (2004). Eftersom hjärtinfarkt är starkt köns- och åldersrelaterat är risken för att drabbas eller avlida av akut hjärtinfarkt dubbelt så stor för män i alla åldrar (över 20 år) jämfört med kvinnor (Socialstyrelsen, 2007).

Andra skäl till att inte äta frukt och grönsaker som framkom i undersökningen av en person är bananflugor. Att inte äta frukt och grönsaker på grund av bananflugor anses som en dålig ursäkt. Lindmark (2002) uppger att bananflugan (*Drosophila melanogaster*) livnärar sig på frukt och grönsaker genom bakterier och jästsvampar. Detta kan förhindras genom rätt förvaring och detta kan leda till förlängd hållbarhet. Kunskap krävs för att kunna hantera livsmedlen på bästa sätt (Lindmark 2002).

5.2. 3 Vad är viktigt när männen väljer frukt och grönsaker

De faktorer som framkom som viktigast vid inköp av frukt och grönsaker är färskhet och kvalitet samt butikens utbud. Färskhet och kvalitet samt butikens utbud är faktorer som varje

matbutik ansvarar för. Sedan är det upp till oss konsumenter att välja den butik som vi anser passa oss, när det gäller utbud, pris och vart den ligger någonstans m.m. Vid jämförelser mellan olika ålderskategorier är det samma faktorer som är de viktigaste vid inköp: nämligen kvalitet och färskhet samt butikernas utbud i alla tre ålderskategorierna (18-29 år, 30-44 år, 45-64 år). Detta resultat visar att kvalitet och färskhet är faktorer som spelar stor roll när männen handlar frukt och grönsaker. Männen liksom kvinnorna strävar efter färskhet och fräschhet när de väljer livsmedel enligt en utredning av Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien (2002).

Omgivningen som innebär släkt, vänner, arbetskamrater och massmedia som inkluderar tv, radio, tidningar och Internet är faktorer som är oviktiga vid inköp enligt männen. För män mellan 18-29 år är butikens placering och omgivningen minst viktiga medan för de två andra kategorierna (män mellan 30-44 år och män mellan 45-64 år) är det omgivningen och massmedia. Att de yngre männen i vår undersökning anser massmedia som varken viktigt eller oviktigt kan bero på att det är lättare att påverka unga människor genom massmedia, eftersom de söker efter en identitet (Peterson & Pettersson, 2004). Att alla tre ålderskategorierna tycker det är oviktigt med omgivningen förvånar oss eftersom en persons attityd till ett speciellt föremål påverkas av andra människor enligt Bohner och Wänke (2002). Men det är många personer kanske inte medvetna om?

När männen äter frukt och grönsaker är smak och lågt innehåll av bekämpningsmedels rester faktorer som är viktigast medan omgivningen och hur lång tid det tar är minst viktigt när de äter frukt och grönsaker. Unilevers undersökning (Westergren, 2006) visar att anledningarna till varför man inte äter mer frukt och grönsaker är många. Det handlar om pris, bekvämlighet och att tillagningen ska vara enkel och gå snabbt. Undersökning som vi genomfört visar inte samma resultat som Unilevers och detta beror på att ett annat urval har använts i vår undersökning, eftersom det bland annat deltog kvinnor samt att utbildningsnivån inte angavs i Unilevers studie.

Vid jämförelse av olika ålderskategorier om vilka faktorer som är viktiga respektive oviktiga när männen äter frukt och grönsaker ses skillnader över vad som är viktigast i olika åldrarna. 18-29 åringarna tycker att utseende och smak är det viktigaste medan 30-44 år och 45-64 år tycker att smak och lågt innehåll av bekämpningsmedel är viktigast. Att smaken som en viktig faktor kommer så högt upp beror nog på att alla människor vill att det vi äter skall smaka bra. Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien (2002) skriver att människor strävar efter fräschhet och detta är vad vår undersökning också har kommit fram till, då alla tre ålderskategorierna tycker att utseende är viktigt. De faktorer som är mindre viktiga när det gäller att äta frukt och grönsaker enligt alla tre ålderskategorierna är omgivningen och tid. Tiden som faktor visade sig ha en större betydelse i Unilevers undersökning än i vår studie.

Vår förhoppning var att fler män skulle värdera faktorn hälsosamt som den viktigaste faktorn när det gäller att äta frukt och grönsaker. Detta på grund av att ett ökat intag av frukt och grönsaker kan minska risken för flera välfärdssjukdomar (Livsmedelsverket, 2007f). Tidsåtgång var något som var en viktig faktor i sammanhanget enligt Livsmedelsverket (2007d) detta för att konsumenterna visar en bild av vardagen som stressad och där mat och matlagning står ganska långt ner på agendan.

I vår undersökning är det fler än hälften av männen som emellanåt väljer att köpa ekologiskt odlade frukt och grönsaker. Enligt Statistiska centralbyrån (2004) köper 35 procent av hushållen alltid eller väljer för det mesta ekologiska livsmedel.

5.2. 4. Förslag på åtgärder för att öka frukt och grönsaksintaget hos män

Befolkningen äter lite frukt och grönsaker idag och att öka befolkningens konsumtion av frukt och grönsaker har betydelse för folkhälsan (Nordiska ministerrådet, 2004) och detta är en utmaning för hälsoorganisationer. Genom ökad upplysning om frukt och grönsakers betydelse för hälsan och att satsa på frukt- och grönsakskampanjer kan eventuellt männens frukt och grönsakskonsumtion öka. Eftersom forskare har upptäckt att en ökning av intaget av frukt och grönsaker till i genomsnitt 400 gram per dag skulle kunna minska förekomsten av cancer med 20 % i Sverige. En ökning till 600 gram i genomsnitt uppskattas kunna åstadkomma en minskning på 10-20 % när det gäller förekomsten av hjärt- kärlsjukdom av befolkningen enligt Nordiska ministerrådet (2004). Kan en ökad upplysning om behov och rekommendationer när det handlar om frukt och grönsaker göra så att männen ökar sin konsumtion av dessa livsmedel? Är enkla och tidsbesparande varianter på frukt och grönsaker som till exempel färdigskurna frukter och grönsaker i portionsförpackningar göra att intaget ökar av frukt och grönsaker? Eftersom Unilevers undersökning (Westergren, 2006) om svenskars frukt- och grönsaksvanor visar att tillagningen skall vara enkel och gå snabbt. För Folkhälsoinstitutet (2000) uppger att det är framförallt brist på tid som avgör varför människor inte äter hälsosamt. Hemköp har valt att använda sig av färdigskuren frukt paketerad i påse vid kassorna för att uppmuntra människor till nyttiga matvanor. Därmed var Hemköp den första dagligvarukedjan att sälja nyttigt snacks vid kassorna och därmed använda sig av godisfria alternativ (Axfood, 2006). Fruktkorgar på arbetsplaster kan vara ett annat sätt att få svenska män att äta mer frukt enligt vår undersökning, då 18 av 23 deltagare har börjat äta mer frukt sedan fruktkorg infördes på arbetsplatsen. 67 deltagare i vår studie har inte tillgång till fruktkorg på arbetsplatsen och av dessa tror 48 män att de skulle äta mer frukt om det fanns en fruktkorg tillgängligt. Mer forskning inom området män och hur deras frukt och grönsaks konsumtion bör ökas är nödvändigt enligt oss, eftersom Statens Folkhälsoinstitut (2006b) uppger att män äter mindre frukt och grönsaker än kvinnor.

6. Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, I., Aschan Åberg, K., Becker, W., Göranson, H., Hagren, B., Håglin, L., Jonsson, I., Jonsson, L., & Nilsson, G. (1999). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB.

Axfood (2006). *Hemköp börjar sälja framtidens godis - fortsätter att bygga på hälsosortimentet*. Hämtad 2007-05-16 från <http://www.axfood.se/showdoc.asp?docname=output%20pressrelease&docfolderid=16&channeltypeid=7&channelitemid=441757&folderid=789&setlanguageid=1>

Becker, W., Ekelund, U., & Sepp., H. (2004). *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – Underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter*. Hämtad 2007-05-13 från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2007_3_indikatorer_for_bra_matvanor.pdf.

Becker, W. (2007). *Indikatorer för bra matvanor – resultat från intervjuundersökningar 2005 och 2006 (Rapport 3 – 2007)*. Hämtad 2007-05-11 från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2007_3_indikatorer_for_bra_matvanor.pdf.

Bohner, G., & Wänke, M. (2002). *Attitudes and Attitude Change*. Hove: Psychology Press.

Boström, G., & Nykvist, K. (2004). *Syfte och bakgrund till enkätfrågorna I den nationella folkhälsoenkäten 2004*. Hämtad 2007-05-14 från <http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/övrigtmtl/syftebakgrundhlvdata0406.pdf>.

Cedergren, L. (1995). *Dialogen med patienten (Spri rapport 391)*. Stockholm: Spris förlag.

Conner, M., & Armitage, C. J. (2002). *The Social Psychology of Food*. Buckingham: Open University Press.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken, En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsoinstitutet (2000). *Underlagsmaterial förord till kapitel 6*. Hämtad 2007-05-14 från http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/omfhi/sou2000_91b.pdf.

Folkhälsoinstitutet (2006a). *Hälsa på lika villkor?* Hämtad 2007-05-02 från <http://www.fhi.se/upload/ar2006/Ovrigt/Teknisk%20rapport%20med%20bilagor%20Nationell.pdf>.

Folkhälsoinstitutet (2006b). *Matvanor. Frukt och grönsaker*. Hämtad 2007-04-04 från http://www.fhi.se/templates/Page_9590.aspx.

Gunnarsson, H., & Holmé, L. (2005). *Frukt- och grönsakskonsumtion bland ett antal män*. Göteborg: Göteborgs Universitet.

Hansagi, H., & Allebeck, P. (1994). *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård – Handbok för forskning och utvecklingsarbete*. Lund: Studentlitteratur.

HFSR's etikregler. (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2007-05-02 från <http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf>.

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

Johansson, S. (2006). *Frukt- och grönsakskonsumtion bland ett antal gymnasiestuderande kvinnor*. Göteborg: Göteborgs Universitet.

Jordbruksverket (2006) *Statistik från Jordbruksverket – Konsumtionen av livsmedel och dess näringsinnehåll* (Statistikrapport 2006:2). Hämtad 2007-04-04 från http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%2C%20fakta/Livsmedel/2006%3A2/20062_kommentarer.htm.

Konsumentverket (2005). *Grönsaker*. Hämtad 2007-03-12 från <http://www.mat.konsumentverket.se/mallar/sv/artikel.asp?lngCategoryId=1266&lngArticleId=3262>.

Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien (2002). *Matens kvalitet*. Stockholm: KSLA.

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

Lindmark, H. (2002). *Mikrobiologisk riskprofil för frukt och grönsaker*. Hämtad 07-05-13 från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/bakterier_virus_mogel/Riskprofil_frukt_gronsaker.pdf.

Livsmedelverket (1996). *Livsmedelstabell: energi och näringsämnen*. Jönköping: Tryckeri Småland AB.

Livsmedelsverket (2003). *Nio av tio äter för lite frukt och grönt*. Hämtad 2007-02-15 från http://www.slv.se/templates/SLV_NewsPage.aspx?id=8107.

Livsmedelsverket (2005). *Ett halvt kilo om dagen!* Hämtad 2007-02-15 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13878&epslanguage=SV.

Livsmedelsverket (2006). *Frukt, bär och grönsaker*. Hämtad 2007-12-15 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=3856.

Livsmedelsverket (2007a). *Allergi och överkänslighet*. Hämtad 2007-05-07 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2568&epslanguage=SV.

Livsmedelsverket (2007b). *Baljväxter*. Hämtad 2007-04-06 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14341&epslanguage=SV.

Livsmedelsverket (2007c). *Förklaringar frukt och grönt*. Hämtad 2007-04-15 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13889&epslanguage=SV.

- Livsmedelsverket (2007d). *Livsmedelsverkets 5 kostråd 2005 - bakgrund till de valda formuleringarna*. Hämtad 2007-04-05 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13902&epslanguage=SV.
- Livsmedelsverket (2007e). *Riksmaten 1997-98*. Hämtad 2007-04-04 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12429&epslanguage=SV.
- Livsmedelsverket (2007f). *Vill du äta hälsosamt? Ät mycket frukt och grönsaker – gärna 500 g per dag!* (fördjupningstext) Hämtad 2007-05-11 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13888&epslanguage=SV.
- Lööv, H. (2006). *Tio år i EU- effekter för konsumenterna*. (Rapport 2006:6). Hämtad 2007-04-05 från: http://www.sjv.se/download/18.1d9d55b109ba1250a780001072/ra06_6.pdf.
- Nordiska ministerrådet. (2004). *Nordic nutrition recommendation 2004: Integrating nutrition and physical*. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet.
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Peterson, L., & Pettersson, Å (2004). *Massmedier*. Malmö: Liber AB.
- Prell, H. (2004). *Promoting healthy eating – A school-based intervention with focus on fish*. (Forskningsrapport nr. 36). Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Prochaska J.O. (2003). *Systems of psychotherapy. A Transtheoretical Analysis*. Pacific Grove: Brooks/Cole Pub.
- Socialstyrelsen (2007). *Hjärntinfarkter 1987-2004 samt utskrivna efter vård för akut hjärntinfarkt 1987-2005*. Hämtad 2007-05-16 från <http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2007/9578/Sammanfattning.htm>
- Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) (1997). *Antioxidanter - brist på bevis men frukt och grönt kan göra nytta*. Hämtad 2007-04-17 från: <http://www.sbu.se/www/index.asp>.
- Statistiska centralbyrån (2004). *Attityder till ekologiska livsmedel*. Hämtad 2007-05-12 från <http://www.sjv.se/download/18.111089b102c4e186cc8000442/Attityder.pdf>.
- Stukát, S (1993). *Statistikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Westergren, C. (2006). *Fruit and vegetables- Sweden*. Ort okänd: Unilever Bestfood AB.
- World Health Organization (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Hämtad 2007-05-11 från: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916.pdf.