

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för mat, hälsa och miljö



Hälsosam mat och matlagning är det något för oss?

En intervjustudie med kvinnliga deltagare i en "Kom i form" - grupp

**Helena Florin
Anna Görnerup**

Examensarbete, 10 poäng
Kost- och friskvårdsprogrammet, 120 poäng
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Helena Åberg
Datum: Juni 2007

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



Titel: Hälsosam mat och matlagning är det något för oss? En intervjustudie med kvinnliga deltagare i en "Kom i form" - grupp.

Författare: Helena Florin, Anna Görnerup

Typ av arbete: Examensarbete, 10 poäng

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Helena Åberg

Program: Kost och friskvårdsprogrammet, 120 poäng

Antal sidor: 33

Datum: Juni 2007

Sammanfattning

Allt fler människor drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och högt blodtryck. Detta är kostrelaterade sjukdomar och risken att drabbas av dessa sjukdomar ökar för en person med övervikt eller fetma. För att underlätta för människor att äta hälsosamt finns ett flertal kostrekommendationer. Dessa rekommendationer är bra, men är de tillräckliga? Räcker det att veta vilka livsmedel som är hälsosamma för att äta sunt?

Vi anser att kunskap om matlagning behövs som ett komplement till de kost-rekommendationer som finns. Det finns även andra faktorer som påverkar hur den färdiga måltiden ser ut t ex vanor, tidsbrist och ekonomi. Kunskap om både hälsosamma livsmedelsval och tillagningsmetoder hoppas vi kan ge ett ökat intresse för matlagning och förhoppningsvis nya mer hälsosamma vanor. Syftet med vår studie var att undersöka hur människor väljer livsmedel och tillagningsmetoder. Vi ville få en förståelse för vilka faktorer som påverkar människors livsmedelsval samt vilken syn de har på matlagning. Studien begränsades till middagsmålet och hälsoaspekten genomsyrar hela undersökningen. Människorna i studien är sju kvinnor som alla är deltagare i en "Kom i form" - grupp. I vår studie har vi använt oss av en matlagningsdagbok där deltagarna själva har fyllt i vilka livsmedel de använt sig av och hur de tillagat dessa. Vi har även intervjuat de personer som skrivit matlagningsdagbok. Vi har använt matlagningsdagböckerna som stimulusmaterial då vi genomfört intervjuerna.

I dagens stressade samhälle visade det sig att enkelhet och tidsbesparing är viktiga faktorer då personerna i vår undersökning väljer livsmedel och tillagningsmetoder. De är alla måna om sin hälsa och försöker tänka på detta i samband med kosten, men detta har inte alltid högsta prioritet. Att vilja äta hälsosamt räcker ofta inte för att verkligen göra det. Vi ser även att kunskap, ekonomi, kultur och vanor har betydelse för de val man gör.

Nyckelord: Hälsa, kostråd, livsmedelsval, matlagning

1. BAKGRUND	3
1.1 INLEDNING	3
1.2 KOSTVANORNAS BETYDELSE FÖR HÄLSAN	3
1.3 KOSTRÅD.....	4
1.4 FORSKNING OM MAT OCH MÅLTIDER	5
1.5 MAT UR ETT HÄLSOPERSPEKTIV	6
1.5.1 Undersökningar om kostvanor.....	6
1.5.2 Faktorer som påverkar livsmedelsval.....	7
1.6 FORSKNING OM MAT UR ETT SOCIOKULTURELLT PERSPEKTIV	8
1.7 VAD INNEBÄR MATLAGNING?.....	9
1.8 SAMMANFATTNING AV BAKGRUND	10
2. SYFTE	12
2.1 FRÅGESTÄLLNINGAR.....	12
2.2 AVGRÄNSNINGAR.....	12
3. METOD	13
3.1 METODVAL	13
3.1.1 Matlagningsdagbok	13
3.1.2 Intervjuer	14
3.2 URVAL OCH GENOMFÖRANDE	14
3.3 ETIK	15
3.4 VALIDITET OCH RELIABILITET.....	15
4. RESULTAT	16
4.1 MEDVERKANDE.....	16
4.2 MATLAGNINGSDAGBOKEN	16
4.3 DESSA LIVSMEDEL VÄLJER MÄNNISKOR OCH SÅ HÄR RESONERAR DE KRING VALEN.....	17
4.3.1 Matfett	17
4.3.2 Mejeriprodukter	18
4.3.3 Kött, fågel, fisk och vegetariskt	18
4.3.4 Ekologiska livsmedel	19
4.4 DETTA ÄR MATLAGNING FÖR MÄNNISKOR, SÅ HÄR VÄLJER DE TILLAGNINGSMETODER OCH DÄRFÖR GÖR DE DESSA VAL	19
4.4.1 Vad innebär matlagning?.....	19
4.4.2 Vilka tillagningsmetoder väljer människor och varför?.....	20
4.5 SÅ HÄR TÄNKER MÄNNISKOR KRING HÄLSA NÄR DE VÄLJER LIVSMEDEL OCH TILLAGNINGSMETODER	20
4.6 ÖVRIGA FAKTORER SOM HAR BETYDELSE NÄR MÄNNISKOR VÄLJER LIVSMEDEL OCH TILLAGNINGSMETODER	21
4.6.1 Enkelhet och tidsbesparing	21
4.6.2 Pris	22
4.6.3 Smak.....	22
4.6.4 Vanor.....	23
5. DISKUSSION	24
5.1 METODDISKUSSION.....	24
5.2 RESULTATDISKUSSION.....	25
5.3 FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING.....	26
6. REFERENSER	27
BILAGA 1 MATCIRKELN	29
BILAGA 2 TALLRIKSMODELLEN.....	30
BILAGA 3 MATLAGNINGSDAGBOK	31
BILAGA 4 INTERVJUFRÅGOR.....	33

1. Bakgrund

1.1 Inledning

Övervikt och fetma är ett snabbt växande hälsoproblem i Sverige och övriga världen (Socialstyrelsen, 2005). Detta ökar såväl bland barn och ungdomar som hos den vuxna delen av befolkningen. En betydande orsak är en felaktigt sammansatt kost med ett alltför högt energiinnehåll. Fetma och övervikt kan i sin tur leda till sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och cancer. Sjukdomarna orsakar lidande för den enskilde individen och kostar samhället många miljarder kronor.

Det finns en del råd, rekommendationer och hjälpmedel om man vill veta vilka livsmedel man skall välja för att äta hälsosamt (Livsmedelsverket, 2007d). Dessa är t ex *kostcirkeln*, *tallriksmodellen*, *nyckelhålsymbolen* och *fem enkla kostråd*. Dessa rekommendationer är bra, men är de tillräckliga? Räcker det att veta vilka livsmedel som är hälsosamma för att äta sunt? Vi ser ett problem i att en del människor trots att dessa rekommendationer finns ändå äter på ett sätt som inte gynnar deras hälsa. Det beror till stor del på att våra vanor styr och påverkar oss när vi väljer livsmedel och tillagningsmetoder.

Matlagning är så mycket mer än att bara sätta ihop olika ingredienser och upphetta dem. En måltid innebär en sammansättning av flera livsmedel som tillagas och konsumeras vid olika tidpunkter och i olika sammanhang. Planering, inköp och tidsbrist är alla faktorer som påverkar hur den färdiga måltiden ser ut. Hur måltiden är komponerad, av vilka livsmedel den består och i vilka proportioner dessa livsmedel ingår i måltiden samt sättet att bereda maten har betydelse för hur hälsosam maten blir. Genom kunskap om hälsosamma livsmedel och tillagningsmetoder kan människor få ett ökat intresse för matlagning. Då tror vi att möjligheten finns att de också kan få nya och hälsosammare vanor.

Vi är mycket intresserade av matlagning och en hälsosam livsstil. Vårt största intresseområde är vilken betydelse kosten kan ha för hälsan. Genom att studera människors val av livsmedel och tillagningsmetoder vill vi få en bild av hur människor väljer livsmedel och hur de lagar mat. Vi tror att vi kan ha nytta av dessa kunskaper i vår framtida profession då vi vill arbeta med att förbättra människors hälsa. Vi tänker oss att vi genom att ta till oss dessa kunskaper kan öka våra möjligheter att anpassa våra råd till människor som är i behov av vår hjälp. I vårt yrke vill vi uppmuntra människor att i så stor utsträckning som möjligt tillaga sin mat själva. När man tillagar sin mat själv kan man påverka dess innehåll och man har då chansen att välja hälsosamma livsmedel och tillagningsmetoder.

1.2 Kostvanornas betydelse för hälsan

Att våra kostvanor har betydelse för vissa sjukdomars och sjukdomstillstånds uppkomst är idag bevisat (Abrahamsson m.fl., 2006). Överkonsumtion av mat kan leda till fetma. För oss i västvärlden har det tidigare varit bristen på mat som förorsakat sjukdomar och död, nu är det överkonsumtionen av mat som är den stora riskfaktorn. För en stor del av jordens befolkning är brist på mat och undernäring fortfarande ett stort problem. År 2004 var 41 procent av de svenska männen och 27 procent av de svenska kvinnorna i åldern 16-74 år överviktiga (Socialstyrelsen, 2005). Andelen män som led av fetma var 11 procent och andelen kvinnor var 9 procent. Orsaken till detta

är framförallt en felaktigt sammansatt kost i kombination med ett stillasittande liv. Sjukdomar och symptom som hör ihop med våra kostvanor kallas med ett gemensamt namn för livsstilssjukdomar. Exempel på sådana sjukdomar är diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer.

1.3 Kostråd

Hälsouppllysning har funnits i Sverige sedan 1700- talet (Qvarsell, 1994). Sedan dess har myndigheterna på olika sätt försökt att införa åtgärder med syfte att förbättra den svenska befolkningens hälsa. Första gången det gavs ut näringsrekommendationer i Sverige var 1963 (Abrahamsson m.fl., 2006). Dagens svenska näringsrekommendationer baseras på aktuell vetenskaplig forskning (Livsmedelsverket, 2007f). De *svenska näringsrekommendationerna*, *SNR* anger hur mycket en person i genomsnitt behöver av energi och olika näringsämnen. Råden skall i första hand användas för planering av kost till friska människor som är normalviktiga och normalt aktiva. Ett antal kontrollerade interventionsstudier visar att en kost enligt *SNR* minskar risken för att drabbas av flertalet av de riskfaktorer som har ett samband med kostrelaterade sjukdomar. Dessa sjukdomar är diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, höga blodfetter, högt blodtryck samt vissa cancerformer. Rekommendationerna ger förutsättningar för en generellt god hälsa och uppdateras efterhand som forskningen ger nya kunskaper inom området. För att visa vad rekommendationerna motsvarar i mat finns de *svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel*, *SNÖ*. Det finns rekommendationer angående vilka fetter man bör välja vid matlagning. Dock anser vi att det skulle behövas mer råd om matlagning och val av tillagningsmetoder i rekommendationerna, eftersom inte enbart val av livsmedel påverkar hur hälsosam maten blir.

Ett flertal hjälpmedel finns för att underlätta för människor att välja rätt livsmedel (Livsmedelsverket, 2007c). Ett av dem är *fem enkla kostråd* som ges ut av livsmedelsverket. Tanken bakom råden är att de skall vara enkla och tydliga. Råden skall uppmuntra konsumenten att äta hälsosammare och vara lätta att förstå så att alla kan använda sig av dem.

De fem enkla kostråden är:

- 1 Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen.
- 2 Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- 3 Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- 4 Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.
- 5 Ät bröd till varje måltid, gärna fullkornsbröd.

Nyckelhålsymbolen är utformad för att vara ett hjälpmedel som visar på fettsnåla och fiberrika livsmedel, (se Figur 1) (Livsmedelsverket, 2007e). Nyckelhålmärkta livsmedel innehåller även mindre salt och socker än andra livsmedel. Man kan vara säker på att ett nyckelhålmärkt livsmedel är ett hälsosammare alternativ. Genom att äta nyckelhålmärkta livsmedel kan människor förbättra sina matvanor.



Figur 1. Nyckelhålsymbolen. Källa: Livsmedelsverket, (2007e)

Matcirkeln och *tallriksmodellen* är hjälpmedel som kan underlätta fördelning och val av livsmedel över dag respektive måltid. *Matcirkeln* innebär att livsmedel delas in i sju olika grupper, de livsmedel som har liknande näringsinnehåll ingår i samma grupp (se Bilaga 1) (Livsmedelsverket, 2007d). Genom att välja livsmedel ur varje del av *matcirkeln* varje dag kan man lättare få en variation av de olika näringsämnen och en väl sammansatt kost. Man kan med hjälp av *tallriksmodellen* komponera en väl sammansatt måltid genom att ha rätt proportioner mellan olika livsmedel i måltiden (se Bilaga 2) (Livsmedelsverket, 2007g). Genom att tänka sig ett upp- och nedvänt Y på tallriken delas den in i tre delar. Den nedersta delen får utgöra högst en fjärdedel av ytan och de två övriga delarna är lika stora. Den minsta delen är avsedd för kött, fisk, ägg eller baljväxter. På den ena av de större delarna placerar man potatis, pasta eller ris. På den andra av de två större delarna placerar man grönsaker, rotfrukter och frukt.

1.4 Forskning om mat och måltider

Forskning om mat och måltider har bedrivits i Sverige sedan slutet av 1800-talet (Fjellström, 2003). Dessförinnan har vetenskapsmän som t ex Carl von Linné skrivit om människors matvanor i olika delar av Sverige. I Sverige genomfördes på 1880-talet en vägd registrering av några personers matintag under ett par veckors tid (Ekström, 1990). Den tidiga forskningen kretsade runt matens näringsinnehåll och gjordes p.g.a medicinska orsaker. Ett undantag var George Simmel som redan 1910 skrev en uppsats om måltidens symbolik (Fjellström, 2003). Att se på maten på detta sätt var ovanligt då, men stämmer bra med hur vi idag ofta tänker oss mat som ett njutningsmedel. Det dröjde till 1930-talet innan ett ökande intresse för befolkningens hälsa blev grunden till den så kallade *Norrlandsundersökningen* (Ekström, 1990). Detta var en undersökning som gjordes i Västerbotten och delar av Norrbottens län, för att ta reda på näringstillstånd och matvanor hos befolkningen i landets norra delar. I slutet på 1950-talet blev det vanligt med en annan typ av undersökningsform för att studera hälsotillstånd. Metoden som användes var den än idag så ofta använda 24-timmars registreringen (24 hour recall). I den här metoden får undersökningspersonerna berätta vad de ätit under de senaste 24 timmarna.

Vilken forskning om mat och måltider har då bedrivits i Sverige under de senare decennierna? Christina Fjellström har i sin rapport *Näring för magen eller själen*, sammanställt denna typ av forskning (Fjellström, 2003). Hon gjorde denna sammanställning på uppdrag från Måltidsakademien som i sin tur fått i uppdrag av regeringen och dåvarande jordbruksminister Margareta Winberg. Inom forskning om mat och måltider finns två inriktningar, två grundläggande frågeställningar utifrån vilka forskning bedrivs. En av inriktningarna studerar matens samband med hälsa. Nutrition, val av livsmedel och sambandet mellan människors hälsa ingår i denna forskning. Den andra inriktningen fokuserar på matens kulturella betydelse. Matens anses ha en större betydelse än att endast vara något vi måste ha för att överleva. Vilken roll måltiden har för gemenskap och våra sociala relationer studeras här. Enligt Fjellström, (2003) har forskning om mat och måltider bedrivits inom inte mindre än 24 ämnesområden. Exempel på dessa ämnesområden är hushållsvetenskap, ekologi, måltidskunskap, sociologi och pedagogik. Flest publicerade avhandlingar finns inom de naturvetenskapliga inriktningarna.

1.5 Mat ur ett hälsoperspektiv

I den naturvetenskapliga forskningen ingår den medicinska forskningen där fokus ligger på nutrition och matens samband med hälsa och sjukdom (Fjellström, 2003). Om man är intresserad av att se på mat ur ett hälsoperspektiv ser man maten som ett hälsoproblem för människan. Då studeras val av livsmedel, matens betydelse för nutrition samt sambandet mellan livsmedelsval och hälsa. Inom denna forskning tittar man på grupper i samhället som anses vara riskgrupper utifrån sin nutritionstatus. De kan vara under- eller övernärda, riskera att drabbas av bristsjukdomar eller välfärdssjukdomar. Människor med övervikt, ätstörningar, äldre, skiftarbetare eller veganer är exempel på personer med en högre riskfaktor än genomsnittet. Med denna typ av forskning är syftet att förändra människors matvanor genom att påverka deras val av livsmedel och beteenden mot mer hälsosamma vanor. Även experimentell forskning ingår då man vill studera hur livsmedlens kvalitet förändras vid t ex ekologisk odling¹ eller olika tillagningsmetoder. I Sverige finns ett stort underlag för råd om kost och nutrition. Mycket forskning har gjorts för att ta fram de kostråd som ges genom de *svenska näringsrekommendationerna*.

1.5.1 Undersökningar om kostvanor

Under 1980- och 1990-talen har två nationella undersökningar gjorts som berört invånarnas kostvanor (Abrahamsson m.fl., 2006). *HULK* som genomfördes 1989 och *Riksmaten* som genomfördes 1997-98. I dessa undersökningar studeras hur stor konsumtionen är av olika livsmedel och hur det ser ut i olika grupper i samhället. Att kostvanorna varierar mycket mellan olika åldersgrupper syns tydligt. Det är även skillnader i kostvanor mellan människor av olika kön, utbildningsnivåer och i olika regioner. Vid en jämförelse av de båda undersökningarna ser man att en viss förbättring av matvanorna har skett. Konsumtionen av frukt och grönsaker har ökat och konsumtionen av mängden fett och mättade fettsyror har minskat. Det syns också en ökning av konsumtionen av godis, snacks, läsk och alkoholhaltiga drycker. Den grupp som konsumerar mest sockerrika livsmedel är ungdomar och framförallt då unga män. Generellt sett så har män sämre kostvanor än kvinnor. Enligt *Riksmaten* 1997-98 är det fler än tidigare som använder olja eller flytande margarin i maten de lagar hemma (Livsmedelsverket, 2007h). Kunskaperna om att

¹ Ekologiska livsmedel innebär att dessa är odlade utan kemiska bekämpningsmedel eller konstgödsel (Livsmedelsverket, 2007 b)

nyckelhålsymbolen visar på fettsnåla livsmedel är goda. Att *nyckelhålsymbolen* även står för fiberrika livsmedel var det färre som var medvetna om. Drygt 80 procent av de tillfrågade ansåg att det var viktigt eller ganska viktigt att maten är hälsosam.

En studie som gjordes på Irland 2005 studerade vilka faktorer som påverkade människor i hur de förhöll sig till att välja hälsosam mat (Bogue, Coleman & Sorenson, 2005). Studien gjordes på 340 respondenter mellan 18 och 65 år. Respondenterna var både kvinnor och män, såväl låginkomsttagare som höginkomsttagare. Resultatet visade att kvinnor och personer över 35 år var de som var mest intresserade av sin hälsa. Människor från de högre socioekonomiska grupperna var de som i störst utsträckning valde hälsosamma livsmedel. Att människorna hade kunskap om näringslära hade också ett samband med val av hälsosamma livsmedel och matvanor.

1.5.2 Faktorer som påverkar livsmedelsval

Enligt Berg, (2002) kan matvanor studeras och förstås ur flera perspektiv. Fokus riktas på bl.a. genetiska förutsättningar, attityder, yttre påverkan och ekonomiska möjligheter. Dessa kan indelas i tre grupper, arv, miljö och kognitiva faktorer. Faktorerna i de olika grupperna interagerar med varandra och tillsammans påverkar de hur vi gör våra matval.

Vid SLU (Sveriges lantbruksuniversitet) bedrivs forskning som studerar hur råvarornas kvalitet påverkar människors val av livsmedel och hur viktig den miljömässiga aspekten är för livsmedelskonsumenten. Enligt forskningsprojektet Mat 21, är en viktig faktor när människor väljer livsmedel att de är sensoriskt tilltalande (Sveriges lantbruksuniversitet, 2003). Smak, lukt och konsistens är sådana egenskaper som påverkar livsmedelsval. Andra motiv till livsmedelsval är lättillgänglighet, bekvämlighet och pris. Människors sätt att välja livsmedel är också mycket beroende på om de utför sina inköp under tidspress och av hur begränsad deras budget är. När det gäller val av ekologiska livsmedel har priset stor betydelse. Om det inte är någon prisskillnad mellan ekologiska livsmedel och konventionella livsmedel² tenderar konsumenter att välja de ekologiska varorna. Detta förutsätter att de inte handlar under tidspress. De flesta människor tror inte att det är någon skillnad i smak mellan ekologiska livsmedel och konventionella livsmedel, eftersom smak är ett så viktigt argument för val av livsmedel anser många att de lika gärna kan välja konventionella livsmedel.

Enligt Henry Assael som forskar om konsumtionsvanor påverkar flera olika faktorer vilka livsmedel vi väljer och därför också vilka matvanor vi har. Matvanorna är beroende av vilken livsstil personen har och i vilken situation han eller hon befinner sig (Assael, 1998). De flesta människor gör sina livsmedelsval beroende på pris, smak, kvalitet, utseende och tillagningstid. En effekt av ett allt stressigare samhälle är att dagens konsumenter ofta är på jakt efter "bekvämligheter". Detta visar sig i en allt större efterfrågan på "snabb" mat. Yngre och ensamstående spenderar allt mindre tid till hushållssysslor som t ex matinköp och matlagning. Det har skett en radikal minskning av den tid som spenderas på tillagning av middagen. Mat som tillagas i mikrovågsugnen kan minimera tidsåtgången vid matlagning och ökar på så sätt mängden fritid.

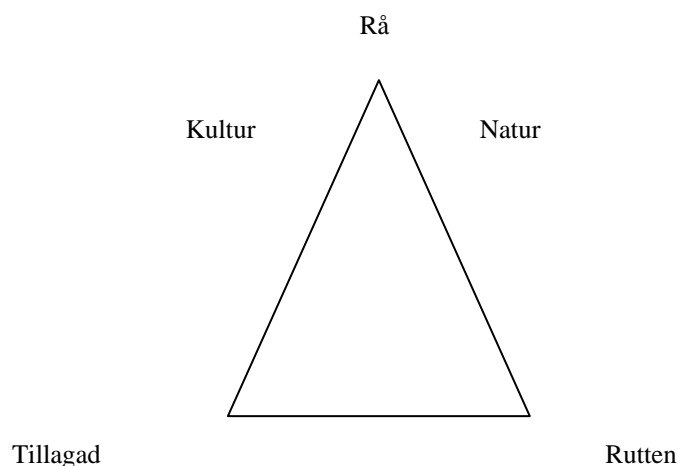
Många människor är idag allergiska eller intoleranta mot något eller några livsmedel (Livsmedelsverket, 2007a). Vanliga livsmedel som ger allergier är mjölkprotein, ägg, fisk, skaldjur,

² Konventionella livsmedel får odlas med kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel (Livsmedelsverket, 2007 b)

jordnötter, soja och gluten. Även en del tillsatser i livsmedel som tillsätts dem för att öka hållbarheten kan framkalla allergiska reaktioner. Att vara överkänslig eller allergisk mot något eller några livsmedel påverkar i högsta grad livsmedelsval och matvanor. Att planera, handla och laga mat är tidskrävande för alla människor. Om man dessutom måste undvika livsmedel eftersom man inte tål dem blir det givetvis extra besvärligt. Dessutom är flera av specialprodukterna dyrare än andra produkter.

1.6 Forskning om mat ur ett sociokulturellt perspektiv

I den forskning som inriktar sig på mat i samband med kultur ser man på maten ur ett sociokulturellt perspektiv (Fjellström, 2003). I denna forskning studeras människors relation till mat och måltider samt dess symboliska betydelse. Maten ses som en del i ett större sammanhang, inte endast något vi behöver för att överleva. Inom detta område behandlas maten både ur ett kulturellt och socialt perspektiv. Mycket av denna forskning grundar sig på den franske kulturanthropologen Claude Lévi-Strauss välkända *kulinariska triangeln* (se Figur 2) (Lévi-Strauss, 1969). Genom sin forskning såg Lévi-Strauss på hur maten omvandlades från natur till kultur och från kultur till natur. Han illustrerade detta genom en bild av en triangel, den *kulinariska triangeln*. Spetsarna i triangeln visar på det råa, det tillagade och det ruttna. Strauss vill visa att människan kan förvandla natur till kultur med hjälp av maten. När maten är rå kan den brytas ner till natur, men från det råa tillståndet kan människan också tillaga maten så att den omvandlas till kultur.



Figur 2. Kulinariska triangeln. Källa: Levi-Strauss, C. (1969)

Även Mary Douglas har studerat matvanornas symboliska innebörd (Ekström, 1990). Douglas är socialantropolog och hon menar att för att kunna ändra människors matvanor måste man först förstå vilka samband dessa har. Maten skall inte endast ses som något nödvändigt som skall göra oss mätta utan istället bör man se på maten som ett sätt att kommunicera med andra människor. Mary Douglas uppfattning är den att för att kunna utföra ett väl fungerande arbete som kostrådgivare, måste ha kunskaper om matens sociokulturella samband.

Kultur och religion påverkar i högsta grad vilka livsmedel man väljer och hur man lagar mat (Abrahamsson m.fl., 2006). Ett exempel är att vi i Sverige ofta använder oss av mejeriprodukter i och till maten, detta kan vara främmande för många invandrare. Vad som är tillåtet att äta enligt olika religioner påverkar självklart också val av livsmedel. Det har gjorts få studier som granskar invandrades upplevelser av mat i Sverige (Fjellström, 2003). En studie har gjorts på kvinnor som invandrat till Sverige från Bosnien och Somalia (Jonsson, 2001). Den visar på hur viktigt det är för invandrare att bevara sin kultur genom att behålla sina matlagningsvanor.

I Sverige har man inom hushållsvetenskapen studerat matvanor utifrån olika perspektiv t ex hos olika grupper med avseende på kön, ålder och socioekonomisk bakgrund. Ekström, (1990) har i sin avhandling *Kost, klass och kön* studerat matlagning och arbetsfördelning i hushållen. Pipping Ekström & Lorange Fürst, (2001) beskriver hur mat och måltider ofta innebär något problematiskt och ansvarsfyllt för kvinnor i alla åldrar. Många kvinnor är inte intresserade eller roade av att laga mat, men gör det ändå. Detta till skillnad från männen som generellt sett oftare lagar mat om de är intresserade och tycker att det är kul.

1.7 Vad innebär matlagning?

Vi människor har sedan urminnes tider på olika sätt tillagat och behandlat råvaror (Abrahamsson m.fl., 2006). Vi gör detta för att få en tilltalande och smaklig föda, fri från skadliga ämnen och med en förbättrad hållbarhet. Matlagning innebär att man genom olika metoder förädlar livsmedel från råvaror till halvfabrikat eller färdiga maträtter. För den enskilde individen är kunskaper om hantering och beredning av livsmedel användbara. Genom att ha dessa kunskaper blir det enklare att laga mat och det leder förhoppningsvis också till att intresset för matlagning ökar. Detta kan i sin tur leda till att man får upp ögonen för hälsosam matlagning och tänker på vad man äter.

Enligt Pipping Ekström, (2004) innebär matlagning så mycket mer än att bara värmebehandla ett livsmedel. Matlagning betyder inte endast att en tillagningsmetod används som att t ex koka eller steka ett livsmedel. Stora delar i matlagningen är planering av måltiden och inköp av livsmedel. När detta görs måste också hänsyn tas till vilka som skall äta maten och när den skall ätas. Andra frågor som måste beaktas handlar om vilka livsmedel som finns hemma och hur dessa livsmedel kan användas. Även ekonomiska frågor som vilken budget som finns till inköp av livsmedel samt utbud och pris i olika butiker ingår i matlagningen. Den färdiga måltiden skall uppfylla krav som t ex att den skall vara hälsosam, prisvärd samt uppfylla olika människors viljor. Dessutom bör hänsyn till miljön tas vid inköp av livsmedel och tillagning av måltiden. Den sammanlagda tiden för matlagningsarbetet i hemmen uppgår till 60 miljoner arbetstimmar i veckan för personer i åldern 20-84 år. Detta visar att matlagning är ett i högsta grad tidskrävande arbete. Pipping Ekström anser att mer forskning behövs inom området matlagning, mat och måltider. Forskningen bör inrikta sig på praktiska matlagningskunskaper och kloka matval, både ur hälso- och miljösynpunkt.

Vad händer med de livsmedel vi tillagar? Olika tillagningsmetoder påverkar livsmedel på olika sätt, men vissa generella förändringar sker när ett livsmedel hettas upp (Svedin, 2006). Smakämnen framträder, utseendemässigt så ser maten aptitligare ut när den får lite färg och skadliga mikroorganismer dör. Andra viktiga förändringar är att vissa näringsämnen blir mer lättillgängliga och att vissa livsmedel som är giftiga när de är råa faktiskt kan ätas efter upphettning. Vid upphettning av livsmedel sker en del negativa reaktioner som gör att ämnen som kan vara giftiga i stora doser bildas. Genom *maillardreaktioner* bildas ämnen som ger smak och arom, men som

dessutom kan vara skadliga i stora mängder. Ett av dessa ämnen är *akrylamid*. Vid fritering av t ex chips, pommes frites och andra potatisprodukter bildas *akrylamid*. Forskning pågår om *akrylamid* är giftigt och i så fall i vilka mängder. Metoder utvecklas där man försöker minska halten av *akrylamid* i livsmedel genom att experimentera med olika råvaror och recept. *Stekytemutagener* är en grupp ämnen som kan bildas när livsmedel steks eller röks. I experiment har det visat sig att *stekytemutagener* kan framkalla cancer hos råttor. Studier visar att det bästa sättet att tillaga kött är att steka det snabbt för att sedan koka det. Att göra sås av skyn som bildas vid stekning rekommenderas inte eftersom *stekytemutagener* finns kvar i stekpannan.

1.8 Sammanfattning av bakgrund

Sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och högt blodtryck ökar i Sverige och resten av världen. Risken att insjukna i dessa sjukdomar ökar för en person med övervikt. Kostvanorna har därför en betydande roll i arbetet med att förbättra folkhälsan. Kostrekommendationer och ett flertal hjälpmedel finns för att underlätta för människor att äta hälsosamt och på så sätt öka sina möjligheter att må bra.

Forskning om mat och måltider har bedrivits under hela 1900-talet. Dock är det under de senaste decennierna som intresset för denna typ av forskning blivit allt större. Mest har forskningen fokuserat på näringsaspekten och hur enskilda livsmedel påverkar hälsan. Denna forskning har mest funnits inom det naturvetenskapliga området. Sådan forskning görs oftast genom kostundersökningar och då studeras grupper av människor som skall representera befolkningen. Forskning som berör matens sociala betydelse har inte bedrivits i så stor utsträckning. Den forskning som finns har gjorts inom de samhällsvetenskapliga och humanistiska områdena. I den här typen av forskning studeras matens symboliska och existentiella betydelse, maten ses som en helhet, inte endast något vi behöver för att överleva.

Vilka livsmedel man väljer och hur man tillagar maten påverkas av många olika faktorer. Exempel på dessa faktorer är enkelhet, tidsbesparande, pris, smak och hälsa. Att välja ekologiska varor är betydelsefullt för några människor dock är detta inte en avgörande faktor för de flesta. Kultur och religion har betydelse för vilken mat man väljer att äta. Genom att behålla en del av sina matvanor, behåller människor som invandrat till Sverige en del av sin kultur. Att vara överkänslig eller allergisk mot något eller några livsmedel gör att man blir tvungen att äta på ett specifikt sätt. Utbudet av livsmedel som är lämpade vid livsmedelsöverkänslighet och allergier är stort. Trots detta kan matlagningen upplevas som extra besvärlig för dessa personer.

För den enskilda individen är det viktigt att ha kunskaper om mat och matlagning. Genom att ha dessa kunskaper kan intresset för matlagning öka och det kan göra att denna vardagssyssla blir betydligt roligare att utföra. Detta kan i sin tur leda till att man ökar sin förmåga att laga och äta hälsosam mat. Man kan på så sätt öka sina förutsättningar att hålla sig frisk. Det är också viktigt att känna till hur man skall hantera livsmedel med tanke på hygien och hur man bör förvara dem för att få så lång hållbarhet som möjligt. Genom att inte fritera maten eller steka för länge vid hög temperatur kan man undvika att mindre hälsosamma ämnen bildas.

Mycket av forskningen om mat har fokuserat på hur och varför människor väljer olika livsmedel inte så mycket på matlagningen som helhet och allt som sker runt omkring innan maten har blivit till

en färdig måltid. Personen som skall planera för och tillaga måltiden har många olika frågor att ta ställning till innan den färdiga maträtten står på bordet. I detta kommer även hälsoaspekten på maten in i bilden. Vi tror att det behövs mer forskning inom detta område. Denna forskning bör inrikta sig på praktiska matlagningskunskaper och kloka livsmedelsval. Det är här vi ser att vår studie kommer in. Vi vill ta reda på mer om hur människor väljer livsmedel och hur de lagar mat, samt i vilken utsträckning de tänker på hälsa när de gör dessa viktiga val.

2. Syfte

Syftet med vår studie är att undersöka hur människor i en ”Kom i form” – grupp väljer livsmedel och tillagningsmetoder.

2.1 Frågeställningar

- Vilka livsmedel väljer människor och hur resonerar man kring valen?
- Vad innebär matlagning och vilka tillagningsmetoder använder människorna sig av och varför?
- Hur tänker människor kring hälsa när de väljer livsmedel och tillagningsmetoder?
- Vilka olika faktorer har betydelse när människor väljer livsmedel och tillagningsmetoder?

2.2 Avgränsningar

Vi har valt att studera livsmedelsval och tillagningsmetoder ur ett hälsoperspektiv. De människor vi valt att studera är deltagare i en ”Kom i form” - grupp. I vår ”Kom i form” - grupp träffade vi deltagarna vid fyra tillfällen för att tala om kost, hälsa, fysisk aktivitet och välmående. Deltagarna hade själva sökt sig till gruppen och den var kostnadsfri i kommunens regi. Deltagarna är alla intresserade av kost och hälsa i varierande grad. Vår studie begränsar sig till dessa deltagare och vi har valt att endast studera middagsmålet, dryck ingår ej i undersökningen.

3. Metod

I detta avsnitt går vi igenom metodval, vi beskriver här den matlagningsdagbok vi använt oss av samt diskuterar kring intervjuteknik. Vidare redogör vi för det urval vi gjort för studien. Vi behandlar även etik, validitet och reliabilitet. Avslutningsvis beskriver vi genomförandet av studien.

3.1 Metodval

Ofta är det mycket krävande att undersöka vad människor äter (Abrahamsson m.fl., 2006). Undersökningarna kan gälla både vad människor har för attityder till mat och vad de äter. Ofta används metoder som matdagbok, observation och 24 timmars registrering. Andra metoder som används är *fokusgruppsintervjuer* och *individuella intervjuer*. Båda dessa metoder är *kvalitativa*.

Vi ville utforma någon form av enkät eller dagbok, då fick vi idén om matlagningsdagboken. Vår tanke var att matlagningsdagboken kunde ge oss en bild av hur personerna väljer sina livsmedel och tillagningssmetoder. Vi funderade sedan på att komplettera matlagningsdagboken med fokusgruppsintervjuer. Efter ytterligare funderingar valde vi istället att använda oss av enskilda intervjuer. Att använda sig av intervjuer som undersökningsmetod ansåg vi skulle ge en djupare förståelse och större inblick i varje människas enskilda val än vad fokusgruppsintervjuer skulle kunna ge. Detta upplevde vi som det bästa alternativet med tanke på syftet.

Matlagningsdagboken innebar att deltagarna under fyra dagar antecknade vilka livsmedel de ätit och hur dessa tillagats. Vi har valt att endast inrikta oss på middagsmålet. Genom att granska matlagningsdagböckerna fick vi en bild av vilka livsmedel de valt och hur de tillagat dem. Vid intervjuerna använde vi oss av matlagningsdagböckerna som underlag att diskutera kring. De underlättade för oss att föra en dialog med intervjupersonerna.

3.1.1 Matlagningsdagbok

Vid de två senaste rikstäckande kostundersökningarna som gjorts i Sverige, *HULK* och *Riksmaten* användes en matdagbok med fasta svarsalternativ (Abrahamsson m.fl., 2006). Individerna som deltog i undersökningen fick kryssa i de alternativ som stämde bäst in i ett formulär.

Vi arbetade fram ett exempel på hur en matlagningsdagbok kunde se ut (se Bilaga 3) genom att fundera på vilka delar och frågor kring middagsmålet som skulle vara intressanta att ta med i matlagningsdagboken. Syftet var att den skulle ge underlag för de intervjuer vi sedan skulle genomföra. Därför var det viktigt att matlagningsdagboken gav oss en bild av hur dessa personer hade ätit. Vår matlagningsdagbok var utformad så att den skulle vara tydlig och lättförståelig. Vi ville att det skulle vara enkelt för intervjupersonerna att fylla i matlagningsdagboken, så att inga missförstånd skulle inträffa. Att be människor skriva dagbok är ett sätt att samla information (Patel & Davidson, 2003). Detta är en metod som kan ge oss rikligt med information. Frågorna i matlagningsdagböckerna var öppna. De gav utrymme för intervjupersonerna att svara fritt. Under hur lång tid dagboken ska föras beror på vilka personer som ska skriva dagboken, vad det är vi vill veta och hur mycket tid vi själva har att sammanställa informationen. Vi valde att utforma dagboken för fyra dagar, varav en av dagarna skulle vara en helgdag.

Det är viktigt att arbetet med att föra dagbok inte blir för krävande då det lätt kan leda till att dagböckerna inte blir fullständigt ifyllda. Enligt Berg, (2002) så kan bortfallet öka om matdagboken

skall skrivas över ett flertal dagar. Detta enligt den sju dagars matdagbok Berg använde sig av i sin studie.

3.1.2 Intervjuer

Intervjuer genomförs som ett samtal mellan intervjuaren och intervjupersonen (Patel & Davidson, 2003). Genom en intervju kan man få reda på intervjupersonens uppfattningar och syn på något fenomen. Målet är att skaffa sig en förståelse för det problemområde man studerar, samt att försöka sätta sig in i intervjupersonens situation. Man vet inte i förväg exakt vilka resultat som är tänkbara. Därför kan man heller aldrig i förväg formulera svarsalternativ för intervjupersonen. Den personliga kontakt man får genom att göra en intervju ger goda förutsättningar att få en bild av intervjupersonens uppfattningar som annars kanske inte hade framkommit om man endast använt sig av en enkät. Intervjuerna skall inledas med neutrala frågor. Att använda sig av "tratteknik" kan vara lämpligt vid intervjuer. Detta innebär att frågorna först är övergripande för att sedan bli mer specificerade. I början av intervjuerna ställde vi frågor utifrån matlagningsdagböckerna. Dessa blev då ett slags stimulusmaterial som hjälpte till att få igång dialogen mellan oss och intervjupersonerna. De intervjufrågor vi använde oss av var utformade så att de skulle besvara de frågeställningar vi valt (se Bilaga 4). Vi ville använda oss av frågor som skulle ge spontana svar, utan alltför mycket betänketid. Intervjun bör avslutas på ett neutralt sätt och utrymme ges för respondenten att lägga till sådant som han eller hon anser vara betydelsefullt.

3.2 Urval och genomförande

Deltagare i studien är sju kvinnor i åldrar mellan 22 och 64 år. Vi har kommit i kontakt med dem genom vår VFU, den verksamhetsförlagda utbildning som ingår under vår utbildningstid. Vi gjorde vår VFU på Hälsoveteket i väster i Västra Frölunda. Personerna deltog i en "Kom i form" - grupp som vi var ledare för. Till "Kom i form" - gruppen hade de själva sökt sig genom att anmäla sig till Hälsoveteket. Information om "Kom i form" - gruppen fanns utställd på apoteket och biblioteket i Västra Frölunda. Anledningarna till att de sökte sig till gruppen och vad de var intresserade av varierade. De ville komma igång med motion, lära sig mer om kost eller få hjälp att tänka mer positivt. Vi träffade dessa personer första gången den 1 mars 2007, vid "Kom i form" - gruppens första tillfälle. Vi berättade då om undersökningen och vad vi ville göra och frågade om de kunde tänka sig att delta. De var allihop positivt inställda till att vara med i studien. Vi valde att använda oss av deltagarna i gruppen av flera skäl. Dels var de i varierande åldrar och med varierande ursprung, dels tyckte vi att det var praktiskt då det underlättade genomförandet av studien att studera personer vi redan hade kontakt med.

Matlagningsdagboken delades ut vid "Kom i form" - gruppens första tillfälle den 1 mars och vi instruerade intervjupersonerna hur de skulle föra dagboken och vad den skulle innehålla. Nästa gång vi träffade deltagarna var den 8 mars. Då samlade vi in dagböckerna. Tillsammans med intervjupersonerna bestämde vi ett datum för när intervjuerna skulle genomföras, detta blev den 12 april. Med varje intervjuperson bokades en tid. Intervjuerna skedde på Frölunda kulturhus. Vi genomförde intervjuerna i den lokal där vi tidigare träffat vår "Kom i form" - grupp. Vid intervjuerna hade vi intervjufrågor som vi i förväg bestämt (se Bilaga 4). Vi använde oss även av matlagningsdagböckerna och frågade runt dessa. Vi träffade intervjupersonerna en och en och vi var båda två närvarande vid samtliga intervjuer. En av oss ställde frågorna och den andra förde

anteckningar och skötte bandspelaren. Intervjutiden varierade mellan 20-30 minuter.

För att sammanställa intervjuerna skrev vi ner allt inspelat material och sparade det i datorn. Vi delade sedan in de svar vi fått under respektive frågeställning. Vi försökte dela in svaren i de sammanhang där de bäst passade in för att kunna besvara frågeställningarna.

3.3 Etik

Under hela forskningsprocessen är det viktigt att ta hänsyn till de etiska aspekterna (Kvale, 1997). De personer som kommer att delta i undersökningen skall informeras om vilket syfte studien har och ge sitt samtycke till att medverka. De skall också informeras om hur deras personuppgifter kommer att behandlas. Det är forskarens skyldighet att skydda deltagarnas personuppgifter. Dessa skall behandlas konfidentiellt och om forskaren vill publicera personuppgifter skall deltagarna ha gett sitt godkännande. Inför vår studie informerade vi intervjupersonerna om att deras personuppgifter skulle behandlas konfidentiellt och att vi skulle använda oss av fingerade namn i resultatet. Dock bad vi om deras tillåtelse att få uppge deras verkliga ålder och etniska ursprung i resultatet då vi anser att detta har relevant betydelse för hur de har besvarat vissa av frågorna. Vi bad också om tillstånd om att få använda oss av bandspelare under intervjuerna. Intervjupersonerna gav allihop sitt medgivande till detta.

3.4 Validitet och reliabilitet

Validitet och reliabilitet är två begrepp som används för att granska undersökningars tillförlitlighet (Patel & Davidson, 2003). Begreppen har ett förhållande till varandra som gör att man inte endast kan mäta det ena utan att ta hänsyn till det andra. Är reliabiliteten låg blir även validiteten låg. Är reliabiliteten hög innebär det dock inte att validiteten också är det. Genom att kontrollera en undersökningens validitet tar man reda på att undersökningen mäter det som avsetts att mäta (Wallén, 1993). Enligt Kvale, (1989) innebär validering av en undersökning att man kontrollerar trovärdigheten och styrkan i det man kommit fram till samt rimligheten av de tolkningar man gjort. I vår studie så försökte vi få våra intervjufrågor att i så hög grad som möjligt besvara de frågeställningar som vi gjort. Genom att ha två delar i vår studie som båda berör livsmedelsval och tillagningsmetoder försökte vi även på detta sätt öka vår studies validitet. Vi har använt oss av bandspelare för att dokumentera intervjuerna och på så sätt minska möjliga feltolkningar.

4. Resultat

I detta avsnitt beskriver vi deltagarna i studien och redovisar vårt resultat av intervjuerna. Det som framkommit under intervjuerna har vi använt oss av för att kunna besvara de olika frågeställningarna.

4.1 Medverkande

Det var sju personer som deltog i studien och förde matlagningsdagbok samt lämnade in denna till oss. Alla fyra dagarna i matlagningsdagboken var ifyllda för var och en av de sju deltagarna. Vi genomförde intervjuer med dessa sju personer och hade alltså inget bortfall. Vi har gett personerna fingerade namn och använt oss av dem vid de olika citaten i resultatdelen. Vi använder oss av deltagarnas verkliga ålder, då vi anser att denna har relevans för hur de besvarat frågorna. Resultatet kommer att presenteras i en löpande text där vi utgår ifrån de frågeställningar vi har. Vi ger exempel ifrån intervjuerna genom att använda oss av citat.

De medverkande i studien är; Sara 29 år, Camilla 31 år, Anette 34 år, Eva 43 år, Shana 54 år, Bodil 62 år och Ann-Mari 64 år.

4.2 Matlagningsdagboken

Här beskriver vi kortfattat det som framkommit i matlagningsdagböckerna för var och en av de sju deltagarna.

Sara 29 år, använder sig oftast av halvfabrikat³. Dessa kompletterar hon med fullkornsprodukter som pasta och ris samt grönsaker. Hon steker vanligtvis sin mat, då använder hon sig av flytande margarin.

Camilla 31 år, har ganska ensidiga matvanor enligt matlagningsdagboken, hon har flera dagar ätit köttbullar och makaroner. Hon har här angivit att köttbullarna har varit köpta och färdiga att äta. Hon steker sin mat och då använder hon sig av flytande margarin.

Anette 34 år, äter varierat både kyckling, fisk och kött. Även tillagningsmetoderna varierar hon då hon har wokat, stekt och tillagat maten i ugn. Grönsaker har hon ätit varje dag. Hon har inte använt sig av halv- eller helfabrikat⁴.

Eva 43 år, lagar köttfärs, korv samt halv- och helfabrikat. Vi ser att hon vanligtvis steker sin mat men även tillagning i ugn har förekommit. Kompletterar med pasta, ris och pulversåser.

Shana 54 år, baserar maten på råvaror som kyckling, fisk och baljväxter. Vi ser att hon lagar grytor där även grönsaker ingår. Hon kompletterar med bulgur, couscous och ris. Vid stekning använder hon olivolja och rapsolja. Såser gjorda på matlagningsyoghurt har hon som tillbehör. Hon har inte använt sig av halv- eller helfabrikat.

³ Halvfabrikat är en industrivara som genomgått en förberedande bearbetning, men är avsedd att ytterligare bearbetas (Svenska akademiens ordlista, 2007a)

⁴ Helfabrikat är ett fullt färdigt fabrikat, ett livsmedel färdigt att använda (Svenska akademiens ordlista, 2007b)

Bodil 62 år, lagar fisk, kyckling och kött. De metoder som hon har använt sig av är stekning och kokning. Hon kompletterar maten med kokta grönsaker och potatis. Halv- eller helfabrikat förekommer inte.

Ann-Mari 64 år, varierar maten. Köttfärs, hel kyckling och fisk förekommer i hennes matlagningsdagbok. Hon kompletterar med potatis, ris och grönsaker. Hon äter även efterrätt varje dag. Hon använder sig inte av halv- eller helfabrikat.

4.3 Dessa livsmedel väljer människor och så här resonerar de kring valen

4.3.1 Matfett

De flesta av de tillfrågade uppger att de väljer flytande margarin. Orsaker till detta är främst att det är enkelt att använda. Flera av intervjupersonerna säger att de känner till att det är bättre för hälsan, men att det viktigaste för dem är enkelheten. De som inte använder sig av flytande margarin föredrar istället att använda olja eller fast margarin. Den person som använder olja gör det för att det bäst passar hennes typ av matlagning.

”När jag steker och bakar tar jag flytande margarin. Det är så enkelt att använda. Jag vet att det ska vara nyttigare också, men det är faktiskt viktigare att det är lätt att använda. Fast det klart, man använder det varje dag så det är ju bra att det är hälsosamt.”
(Camilla 31 år)

”Jag använder nästan bara olja det blir olivolja och rapsolja. I mitt hemland använder vi bara olja. Flytande margariner är också enkla att använda, men det passar inte mina recept.” (Shana 54 år)

Att ett livsmedel är enkelt att använda är en ofta förekommande motivering till varför våra intervjupersoner väljer ett specifikt livsmedel. Detta ser vi hos Camilla som väljer flytande margarin framförallt för enkelheten men även uppskattar att det är hälsosamt. Shana använder sig av oljor i matlagningen, detta är tradition i hennes hemland och passar därför i de recept hon använder. En person skiljer sig från mängden och väljer istället matfett som efter vad som bäst passar hennes matlagning.

4.3.2 Mejeriprodukter

Samtliga intervjupersoner använder sig av mejeriprodukter vid matlagning. Lättprodukter verkar vara mer intressanta och de feta produkterna används inte i vardagsmaten. Majoriteten av de tillfrågade använder sig av lätt crème fraiche. Anledningar till detta är att produkterna finns i flera olika fetthalter och även att de finns i smaksatta varianter. Även matlagningsyoghurt används av intervjupersonerna, detta främst för smakens skull. Vispgrädde är en produkt som flera anser ha ett onödigt högt fettinnehåll. De personer som är över 60 år använder vispgrädde till såser vid festligare tillfällen. Vi tycker oss märka en skillnad mellan äldre och yngre människor när det gäller inställning till vispgrädde eller andra produkter med högt fettinnehåll. De yngre föredrar magra produkter och anser dem mer hälsosamma. En orsak som ges är att de vill hålla vikten eller försöka att gå ned i vikt.

”Jag har vispgrädde i maten till fest, det förhöjer smaken. Jag använder också crème fraiche. Jag använder mig ofta av mejeriprodukter, det finns ingen särskild produkt jag undviker. Jag tycker mycket om mejeriprodukter, det är kul att det ofta kommer nya sorter.” (Bodil 62 år)

”Crème fraiche passar bra till matlagning, jag använder lätt crème fraiche runt 10 procent fett eller mini fraiche. Jag använder aldrig vispgrädde i min mat. Jag tycker inte om grädde. Grädde är alldeles för fett.” (Eva 43 år)

Vi ser här en tydlig skillnad mellan de som föredrar magra mejeriprodukter och de som hellre väljer de fetare produkterna. Bodil använder sig av såväl magra som feta mejeriprodukter hon anser att vispgrädde förhöjer smaken på maten. Eva använder sig inte av grädde då hon tycker att detta är för fett. Hon föredrar de magra mejeriprodukterna.

4.3.3 Kött, fågel, fisk och vegetariskt

När det kommer till frågan om hur de väljer kött, fågel, fisk och vegetariska livsmedel får vi skilda svar. Några av de tillfrågade tycker mycket om och lagar gärna fisk medan andra sällan eller aldrig lagar eller äter fisk. Endast en av de tillfrågade lagar vegetariska livsmedel och föredrar detta framför kött. Kyckling är det enda av dessa livsmedel som uppskattas av alla. Orsaker som ges till detta är att det anses hälsosamt och magert, men även att det är enkelt att tillaga och går att variera på många sätt. Kött och köttfärsprodukter är även de populära. Detta mycket pga. att det går snabbt att tillaga och är lätt att variera.

”Jag lagar traditionell husmanskost. Det blir kött av olika slag, köttfärs, korv, kyckling och fisk. När man är lite äldre lagar man nog på gammal vana. Vår mat blir varierad och god, maken vill inte ha något annat än husmanskost, men jag äter gärna t ex pizza med barn och barnbarnen.” (Ann-Mari 64 år)

”Jag använder mycket kyckling och fisk, gärna lax. Jag brukar laga asiatisk mat, det är fräscht, hälsosamt och innehåller också mycket grönsaker.” (Anette 34 år)

Vi ser här att äldre personer i vår undersökning föredrar husmanskost medan de yngre oftare inspireras av andra länders matlagning t ex asiatisk mat. Ann-Mari lagar husmanskost med kött eller fisk som bas. När hon lagar mat tar hon hänsyn till makens vilja. Anette anser att hon lagar hälsosam

mat och föredrar magra livsmedel och grönsaker.

4.3.4 Ekologiska livsmedel

Eftersom många förknippar ekologiska produkter med hälsa, har vi valt att fråga om inställningen till dessa produkter. Flertalet av de tillfrågade anser att priset på de ekologiska produkterna är alldeles för högt och att det många gånger hindrar dem från att köpa dessa produkter. Dock är flertalet av dem medvetna om att priset på mjölk inte skiljer sig nämnvärt mellan ekologisk och konventionell mjölk. De är därför positiva till att köpa ekologisk mjölk. Det framkommer även att några av de tillfrågade är helt ointresserade av ekologiska livsmedel.

”Det är viktigt för mig med ekologiska varor men pga. priset köper jag det inte så ofta. Mjölk ligger i ungefär samma prisklass och då köper jag oftast ekologisk om det finns. Ägg är nästan dubbelt så dyrt så det har jag inte råd med.” (Sara 29 år)

”Jag använder mig av en hel del ekologisk mat, det vet jag är bättre för min hälsa. Jag vill ofta kunna handla ekologiskt, men då finns det ingen sådan mat att köpa.” (Shana 54 år)

Vi ser här en skillnad mellan de som anser att ekologiska varor har ett för högt pris och därför inte använder sig av dessa produkter och de som tycker att priset inte har någon betydelse. Sara anser att det är viktigt med ekologiska varor men priset hindrar henne från att köpa dessa varor. Priset på ekologiska varor har mindre betydelse för Shana som tror att ekologiska livsmedel påverkar hennes hälsa positivt.

4.4 Detta är matlagning för människor, så här väljer de tillagningsmetoder och därför gör de dessa val

4.4.1 Vad innebär matlagning?

Samtliga av de tillfrågade är överens om att matlagning innebär att sätta ihop flera ingredienser genom att använda någon tillagningsmetod. Att värma en färdig rätt anser de därför inte vara matlagning. När de gör en kall rätt som t ex en sallad anser de flesta att det är matlagning. Någon tycker dock att detta inte är likvärdigt med matlagning. Matlagning är för någon i första hand ett måste som hon oftast upplever som ganska tråkigt. Ingen tycker att matlagning endast är roligt utan det är även förknippat med krav, planering och arbete. Matlagning kan även vara ett sätt att umgås, både genom att laga och äta mat tillsammans. Alla ansåg att det var skillnad mellan vardag och helg när det gäller matlagning. Det som man inte unnar sig vid vardagar kan man unna sig när det är helg och dessutom kan matlagningen ta mer tid under helgen.

”Något man måste göra varje dag, oftast är det ganska tråkigt att laga mat till sig själv, kan vara lite festligt och kul att laga mat när man har gäster. Både varm och kall mat kan vara matlagning. Ibland kanske jag bara äter en macka till middag och det är inte matlagning. Mikromat är inte matlagning.” (Camilla 31 år)

”Man måste äta för att överleva. Det är både ett måste och ett intresse. Matlagning är att laga varm mat. Matlagning kan också vara ett sätt att umgås, en trevlig stund.” (Eva 43 år)

De flesta anser att matlagning är något man gör för att man måste, samtidigt som det kan vara trevligt att laga mat att bjuda på. Definitionen på matlagning är enligt de flesta att sätta ihop flera ingredienser till en måltid. Dock har det inte så stor betydelse om maten man tillreder är varm eller kall, för att det skall kallas matlagning. Camilla anser att matlagning är ganska tråkigt förutom då hon lagar mat till festligare tillfällen. Eva tycker att matlagning är ett krav men samtidigt kan det vara något man gör för att man tycker att det är kul.

4.4.2 Vilka tillagningsmetoder väljer människor och varför?

Vi frågade om de tillagningsmetoder som intervjupersonerna använder sig av. Samtliga av de tillfrågade uppger att stekning är den tillagningsmetod som de oftast använder sig av. Orsaker till detta är de tidsvinster, enkelheten, smak- och färgupplevelser de anser att de får vid stekning jämfört med andra tillagningsmetoder. De flesta anser att detta sätt att tillaga maten inte är det bästa ur hälsosynpunkt. Men att kort tillagningstid och en god smakupplevelse gör att de ändå väljer denna metod. Kokning anser flera vara en hälsosam tillagningsmetod men inget de kan tänka sig att använda sig av. Skäl till detta var att kokning ger en negativ smak- och färgupplevelse. Någon av de tillfrågade anser att det är en lite gammaldags metod att koka maten. Fritering av maten anser flertalet personer vara otänkbart och mycket ohälsosamt. Någon uppger att fritering är hälsofarligt.

”Jag lagar mest stekt mat. Det går snabbt och det blir gott. Koka maten är ett sätt som jag aldrig använder mig av, det blir inte alls gott och ser rätt trist ut. Fritera skulle jag aldrig göra, visst äter man pommes frites ibland ute, men att göra sådant hemma är ju jätteonödigt” (Eva 43 år)

”Jag skulle aldrig laga grytor som kalops och dillkött, sådant gör väl ingen nu för tiden. Inte jag i alla fall! Man ska inte krångla till det!” (Camilla 31 år)

Vi ser att stekning är den absolut vanligast förekommande tillagningsmetoden hos de tillfrågade och att kokning och fritering är de metoder som används minst. Eva anser som många av de tillfrågade att stekning är den enklaste och smakrikaste tillagningsmetoden. Som flera andra beskriver hon fritering som ett otänkbart sätt att tillaga maten på. Grytor som kalops och dillkött kan Camilla inte tänka sig att laga, detta är enligt henne alldeles för krångligt.

4.5 Så här tänker människor kring hälsa när de väljer livsmedel och tillagningsmetoder

Överlag är intervjupersonerna medvetna om kostens betydelse för hälsan. De försöker allihop att tänka på hälsan när de väljer livsmedel och tillagningsmetoder. Flertalet av de tillfrågade anser att det är mer tidskrävande att laga hälsosam mat. Många talade om grönsaker som de mest hälsosamma livsmedel de kom att tänka på. Några andra livsmedel som de flesta uppger vara hälsosamma är frukt, fisk och grovt bröd. I frågan om hur viktigt det är att äta hälsosamt fick vi väldigt skilda svar. De personer som har barn hemma uttryckte att det var viktigt att välja hälsosamma livsmedel och tillagningsmetoder för barnens bästa. En av personerna väljer asiatisk matlagning som hon anser vara hälsosam. Vid val av mejeriprodukter tänkte de flesta på hälsan och valde därför magra produkter. Här var det även flera som undvek feta produkter för att hålla vikten eller gå ned i vikt. De yngre föredrog magra produkter av dessa skäl. Kyckling anses av alla vara ett hälsosamt och magert livsmedel. Även fisk anses vara hälsosamt men detta är det inte alla som lagar

eller äter. Kokning anses vara en hälsosam tillagningsmetod men inget som de använder sig av så ofta. Här föredrog de flesta att steka istället för att koka maten trots att de var medvetna om att det inte var lika hälsosamt. De flesta anser att fritering är en ohälsosam tillagningsmetod och undviker därför detta. Endast en av personerna uttrycker att hon har goda kunskaper som hjälper henne att laga och välja hälsosam mat. Detta underlättar för henne att äta hälsosamt.

”Jag har en hel del kunskaper som hjälper mig att laga maten hälsosamt, men vill gärna lära mig mer. Eftersom jag är så intresserad så tycker jag det är kul och då blir det inte jobbigt att laga nyttig mat som det kanske blir om man inte kan så mycket. Jag köper mycket ekologiska produkter, det har förbättrat vår hälsa i familjen. Vi är nästan aldrig sjuka sen jag började köpa mycket ekologiska varor.” (Shana 54 år)

”Hm, jag tänker på fettinnehåll och sockerinnehåll. Skall man verkligen ge barnen saft, det innehåller väl väldigt mycket socker? Ibland har jag inte tid att laga all maten utan väljer fiskpinnar eller färdiga köttbullar, men försöker göra det nyttigare genom att äta fullkornsris eller fullkornspasta till.” (Sara 29 år)

Våra deltagare är alla intresserade av hälsa i varierande grad och prioriterar hälsosamma livsmedel och tillagningsmetoder på olika sätt. Shana tycker att det är viktigt att laga hälsosam mat och hon anser att hennes goda matlagningskunskaper underlättar för detta. Ekologiska produkter innebär hälsosamma produkter enligt Shana. Sara tänker också på hälsan men har inte alltid tid till att laga mat ifrån grunden. Hon tänker på fett- och sockerinnehåll i de livsmedel som hon väljer.

4.6 Övriga faktorer som har betydelse när människor väljer livsmedel och tillagningsmetoder

Följande faktorer har betydelse för hur människor väljer livsmedel och tillagningsmetoder. Dessa faktorer framkom under intervjuerna.

4.6.1 Enkelhet och tidsbesparing

Vi kan genom vår studie se att många väljer livsmedel som är enkla att använda och tillaga. Exempel på detta är flytande margarin vilket de flesta av de tillfrågade använder sig av. Flertalet av intervjupersonerna uppger som skäl till att använda sig av flytande margarin är att det är så enkelt och lätt att använda. Flera av intervjupersonerna är medvetna om att flytande margarin anses vara mer hälsosamt än fast fett, men detta är inte den största anledningen till att de använder sig av flytande margarin utan ses mer som ett extra plus. Att enkelhet är en viktig faktor ser vi även när vi frågar om tillagningsmetoder. Stekning är den tillagningsmetod som är mest förekommande. En av de vanligaste motiveringarna till att använda sig av stekning som matlagningsmetod är att det anses vara en enkel och snabb metod. Flera av intervjupersonerna talar om att det kanske inte är så hälsosamt att steka, men att eftersom de sparar tid väljer de trots detta ofta att steka maten. Att använda sig av halvfabrikat är ytterligare ett sätt att spara tid vid matlagningen. Vi ser här, framförallt hos de yngre intervjupersonerna med förskole- och skolbarn att det är vanligt att de använder sig av halvfabrikat för att spara tid.

”För att spara tid så brukar jag woka eller steka maten. På vardagarna har jag ofta bråttom då jag kommer hem ifrån jobbet. På helgerna får matlagningen ta lite mer tid.” (Anette 34 år)

Enkelhet och tidsbesparing är faktorer som påverkar livsmedelsval och tillagningsmetoder, detta är svar vi får vid våra intervjuer. Anette anser precis som de flesta andra att stekning sparar tid och är en enkel tillagningsmetod. Hon beskriver även att hon har lite tid till matlagning under vardagarna. Även detta ser vi i svaren från de andra deltagarna.

4.6.2 Pris

Vid val av ekologiska livsmedel var priset en avgörande faktor för om intervjupersonerna köper dessa eller inte. Flera kan tänka sig att köpa mjölk då den ekologiska mjölkens pris anses vara överkomligt. Dock anser de tillfrågade att övriga varor är alldeles för dyra. Någon anser att hälsosamma livsmedel överlag ofta är dyrare och att priset därför styr vilka livsmedel hon köper.

”Om de nyttiga varorna är mycket dyrare än de mindre nyttiga köper jag de mindre nyttiga, jag tycker att det blir dyrare när man försöker köpa mat som är mer hälsosam. Egentligen kanske det är värt det, men man lever ju i nuet.” (Eva 43 år)

Priset på mat har enligt Eva och de flesta av de övriga tillfrågade stor betydelse. Att välja ekologiska livsmedel är enligt flera av deltagarna inte möjligt, då ekonomin inte tillåter detta. Att livsmedel som är mer hälsosamma också är dyrare anser flera av de tillfrågade.

4.6.3 Smak

Smak är ett viktigt argument för val av livsmedel. Någon föredrar matlagningssyoghurt bland mejeriprodukterna just för smakens skull. De personer som är över 60 år föredrar att använda sig av vispgräddor vid festliga tillfällen detta ger enligt dem den godaste smakupplevelsen. De tycker också om att använda sig av fast margarin vid bakning då de anser att detta påverkar smaken positivt. De övriga personerna tycker att de inte upplever någon skillnad i smak mellan fetare och magrare mejeriprodukter. En av de tillfrågade föredrar smaken hos vegetariska livsmedel framför kött. Kokning som tillagningsmetod anser flera ge en negativ smakupplevelse. Flera väljer stekning som tillagningsmetod då de tycker att detta ger en god smak. En person baserar sina val av livsmedel och tillagningsmetoder endast på smakupplevelsen.

”Jag steker nästan alltid maten eller så lagar jag den i ugnen. Det ger mycket smak och fin färg.” (Ann-Mari 64 år)

Att maten smakar gott är viktigt för alla deltagare. De tillagningsmetoder de väljer skall ge maten god smak. För Ann-Mari är smaken viktig och hon väljer tillagningsmetoder som hon tycker ger god smak.

4.6.4 Vanor

De som är minst benägna att ändra på sina livsmedelsval och matlagningsrutiner är de äldsta intervjupersonerna. De anser inte att det finns någon anledning att förändra detta då det fungerat bra under alla år. De övriga personerna uppger att de ofta lagar mat på rutin och av gammal vana och tror att de skulle kunna ändra på detta t ex genom att skaffa sig mer kunskap om matlagning eller genom att köpa en ny kokbok eller börja använda sig av lite nya recept. En av intervjupersonerna har sitt ursprung i ett annat land. För henne spelar tradition och vanor en stor roll då hon väljer livsmedel och tillagningsmetoder. Hon har inte för vana att använda sig av mejeriprodukter i matlagningen förutom yoghurt som är vanligt i hennes hemland. Olja används till matlagningen i hennes hemland och det använder hon även här i Sverige.

”Jag steker mycket, det gör jag. Det går på rutin, jag har inte tänkt så mycket på varför jag gör det egentligen, men jag tycker att det är gott också, fast egentligen är det ganska tråkigt när jag tänker efter.” (Camilla 31 år)

Vanor och rutiner påverkar hur deltagarna väljer livsmedel och tillagningsmetoder. Det är svårt att bryta vanor och skaffa sig nya rutiner. Detta är Camilla ett typiskt exempel på då hon säger att hon steker mycket på rutin, trots att hon egentligen tycker att det är ganska enformigt.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

I vår undersökning har vi använt oss av kvalitativa undersökningar. Vi har delat upp undersökningen i två delar, den första delen bestod av en matlagningsdagbok och den andra delen bestod av intervjuer med de personer som fört matlagningsdagbok. I matlagningsdagboken hade vi inga fasta svarsalternativ, för att få så uttömmande svar som möjligt. Vi tycker att matlagningsdagboken där personerna själva fick fylla i vad de hade ätit, var ett väl fungerande sätt för att få ta del av intervjupersonernas val av livsmedel och tillagningsmetoder. Dock gav de inte tillräckligt med information utan behövde kompletteras med intervjuer för att vi skulle få en större förståelse. En nackdel med matlagningsdagböckerna är att det skulle kunna hända att människor ibland skriver det som de tror förväntas av dem. Ett exempel på detta är att de uppger att de äter bättre än de egentligen gör. Vi påpekade för intervjupersonerna att det var viktigt för vår undersöknings trovärdighet att de lämnade information som var så lik verkligheten som möjligt. Här var det också viktigt att vara tydlig med att inga namn eller övriga personuppgifter skulle finnas med i vår uppsats, förutom deras ålder och etniska ursprung som de gett sitt tillstånd till. Detta för att intervjupersonerna skulle känna sig trygga med att lämna sina matlagningsdagböcker till oss. Ett annat problem skulle kunna vara att frågor dyker upp när intervjupersonen kommer hem och skall börja föra dagbok. Vi lämnade därför våra telefonnummer och e-mail adresser och bad intervjupersonerna att de skulle ta kontakt med oss om problem uppstod.

Vi tror att det var en fördel att ha träffat intervjupersonerna före intervjuerna, vilket vi gjort genom vår kurs. Detta för att intervjupersonerna redan vid intervjun hade ett visst förtroende för oss. Eftersom vi aldrig tidigare genomfört intervjuer var det också en trygghet för oss att ha mött intervjupersonerna före intervjuerna. Vi upplevde intervjuerna som avslappnade och med en trevlig stämning. Intervjuerna var lärorika att genomföra. Det var mycket intressant och givande att ta del av både matlagningsdagböckerna och intervjuerna då det kom upp många intressanta tankar och funderingar.

Vi ser även en fördel med att endast ha kvinnor som intervjupersoner. De är en homogen grupp och på så sätt får vi en bild av hur kvinnor väljer livsmedel och tillagningsmetoder.

5.2 Resultatdiskussion

Vi kommer här att diskutera studiens resultat. Vår studie baserar sig på den information vi har fått av de sju personer som deltagit i undersökningen. Att detta är en liten grupp människor samt att de alla är kvinnor har betydelse för hur väl studiens resultat överensstämmer med vilka uppfattningar människor i allmänhet har om livsmedelsval och tillagningsmetoder.

Överlag är intervjupersonerna medvetna om kostens betydelse för hälsan. De försöker allihop att tänka på hälsan när de väljer livsmedel och tillagningsmetoder. De flesta är intresserade och vill lära sig mer om hälsosamma livsmedel och tillagningsmetoder. Enligt Bogue, Coleman & Sorensson, (2005) så har kunskap om näringslära direkt samband med val av hälsosamma livsmedel och matvanor. Våra intervjupersoner är alla kvinnor. I de två nationella kostundersökningarna *HULK* och *Riksmaten* framkommer att kvinnor generellt sett har mer hälsosamma kostvanor än män (Abrahamsson m.fl., 2006). Även enligt Berg, (2002) har kvinnor överlag hälsosammare kostvanor än män. Dock har faktorer som tid, pris och vanor en stor inverkan. Detta är faktorer som för de flesta har större betydelse än att maten skall vara hälsosam.

Samhället idag är ganska stressigt och många har svårt att få tiden att räcka till. Enligt resultatet i vår studie ser vi att deltagarna ganska ofta har ont om tid vid just matlagningen och prioriterar livsmedel som går snabbt att tillaga. Det är framförallt de yngre intervjupersonerna med barn hemma som gärna använder sig av halvfabrikat för att spara tid. Ett livsmedel som intervjupersonerna använder sig av är flytande margarin för att det är enkelt att använda. Att enkelhet är en viktig faktor såg vi även när vi frågade om tillagningsmetoder. Vi ser att stekning är den mest förekommande tillagningsmetoden intervjupersonerna anger som skäl till detta bla. enkelhet och tidsbesparing. Att tid och enkelhet är viktigt bekräftas av Assael (1998) som menar att tillagningstid är en viktig faktor för val av livsmedel. I dagens samhälle där tidsbrist ständigt råder vill konsumenterna ha enkla lösningar och framförallt yngre personer lägger allt mindre tid på matlagning. Framförallt har det skett en minskning av den tid som spenderas på tillagning av middagen.

Priset är en faktor som har betydelse, men inte i så stor utsträckning som vi trodde att det skulle ha. Enligt våra intervjupersoner så är priset inte en av de viktigaste faktorerna när man väljer livsmedel, dock var priset avgörande mellan ekologiska och konventionella livsmedel. Endast en av de tillfrågade köpte regelbundet ekologiska livsmedel. Enligt *Mat21* (Sveriges lantbruksuniversitet, 2003) har priset en avgörande betydelse för om människor väljer ekologiska livsmedel eller inte. Om ekologiska livsmedel inte är dyrare än konventionella livsmedel väljer konsumenten de ekologiska livsmedlen. Smak är ett viktigt argument för val av livsmedel och många anser att de lika gärna kan välja konventionella livsmedel då de inte upplever att ekologiska livsmedel smakar bättre. Någon av de tillfrågade anser att hälsosamma livsmedel oftast är dyrare än mindre hälsosamma. För övrigt fick vi inte så många svar där priset nämndes.

Smaken har betydelse för hurvida man tycker om ett livsmedel eller inte, det ansåg även intervjupersonerna. Samtliga intervjupersoner anser att stekning förhöjer smaken och att kokning ger mindre smak. Att maten smakar gott är här viktigare än att den är hälsosam då intervjupersonerna ofta väljer just stekning trots att de är medvetna om att det är en mindre hälsosam tillagningsmetod. De personer som använder sig av magra mejeriprodukter anser att dessa har en god smak och de som använder sig av fetare produkter anser att dessa har den godaste smaken. Enligt Assael, (1998) har smaken stor betydelse för vilka livsmedel vi väljer.

Ofta när man väljer livsmedel och lagar mat tänker man inte efter i så stor utsträckning utan gör som man alltid har gjort, dvs. vanorna styr beteendet. Vi har sett i vår studie att tidsbrist och övriga familjemedlemmars viljor kan stå i vägen då man försöker införa nya vanor. Detta gäller främst de yngre intervjupersonerna, då de gärna skulle vilja införa mer hälsosamma vanor. De två äldsta intervjupersonerna var mindre benägna att förändra sina rutiner kring matlagning. Enligt Pipping Ekström, (2004) är matlagning mycket mer än bara tillagning av livsmedel. Hänsyn måste tas till vilka som skall äta maten och när den skall ätas. På detta sätt måste den färdiga måltiden uppfylla olika människors viljor.

Kvinnorna i vår studie anser alla att matlagning för dem innebär krav, planering och arbete. Enligt Pipping Ekström & Lorange Fürst, (2001) innebär mat och måltider ofta något ansvarsfyllt och problematiskt för kvinnor i alla åldersgrupper. Många kvinnor lagar mat trots att de inte är intresserade, till skillnad från män som lagar mat om de tycker att det är kul.

Vi ser att det finns ett intresse för matlagning samt en vilja att laga och äta hälsosam mat. Personerna i vår studie är medvetna om att kosten har betydelse för hälsan. Dock räcker deras vilja att äta hälsosamt inte alltid till, då det finns fler faktorer som påverkar den mat de väljer att äta och laga. Vilken faktor som var viktigast för vårt val av livsmedel och tillagningsmetod kunde vi inte urskilja då detta är individuellt. Vi ser att vanor många gånger styr vårt beteende och därför också vårt val livsmedel och tillagningsmetoder. Att endast välja hälsosamma livsmedel räcker inte det är också viktigt att tillaga dem på ett hälsosamt sätt. För att få till en förändring mot mer hälsosamma vanor tror vi att mer kunskap och idéer kring matlagning behövs. Detta kan vara en del i en förändring mot en mer hälsosam livsstil.

5.3 Förslag till fortsatt forskning

Inom forskning som berör mat har störst fokus legat på studier om enskilda livsmedel. För att en studie skall gå under benämningen måltidsforskning räcker det inte med att ett enskilt livsmedel studeras. En måltid innebär en sammansättning av flera livsmedel som tillagas och konsumeras vid olika tidpunkter och i olika sociala sammanhang. Denna typ av forskning har inte gjorts i så stor utsträckning så här finns fortfarande mycket kvar att studera. Fortsatt forskning på vår studie skulle kunna vara att en liknande undersökning görs där både kvinnor och män ingår. En jämförelse mellan kvinnors och mäns livsmedelsval och val av tillagningsmetoder samt orsakerna till dessa val skulle här vara intressant att studera.

6. Referenser

- Abrahamsson m.fl. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Assael, H. (1998). *Consumer behavior and marketing action*. 6th edition. Southern-Western college publishing. Cincinnati, Ohio, USA.
- Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection. Focus on fat and fiber at breakfast*. Institutionen för hushållsvetenskap: Göteborgs universitet.
- Bogue, J, Coleman, T & Sorenson D. (2005). Determinants of consumer's dietary behavior for health -enhancing foods. *British Food Journal*, 107, s.4-16.
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå: Sociologiska institutionen, Umeå universitet.
- Fjellström, C., (2003). *Näring för magen eller själen*. Uppsala: Institutionen för hushållsvetenskap, Uppsala universitet.
- Jonsson, I. M. (2001). *Food traditions and thinking. Focus group interviews with immigrant women from Bosnia-Herzegovina and Somalia*. Göteborg: Nordic school of public health.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1989). *To validate is to question*. Lund: Studentlitteratur.
- Lévi-Strauss, C. (1969). *The raw and the cooked*. Introduction to a science of mythology. London: Pimlico.
- Livsmedelsverket (2007a). *Allergi och överkänslighet*. Hämtad 2007-04-18 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2568&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket (2007b). *Ekologisk mat*. Hämtad 2007-06-11 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2583&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket (2007c). *Fem enkla kostråd*. Hämtad 2007-04-29 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2559&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket (2007d). *Matcirkeln –En hjälp att välja rätt*. Hämtad 2007-03-28 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=15531&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket (2007e). *Nyckelhålet*. Hämtad 2007-04-29 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12220&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket (2007f). *Svenska näringsrekommendationer 2005*. Hämtad 2007-03-28 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13925&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2007g). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2007-03-28 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14669&epslanguage=SV

Livsmedelsverket (2007h). *Vi äter nyttigare - men har blivit tyngre*. Hämtad 2007-04-29 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12434&epslanguage=SV

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

Pipping Ekström, M. (2004). Cooking and gender, i Karin Hjalmeskog & Helena Åberg (red.) *Learn for life. Consumers and society in dialogue*. A conference report. Swedish committee for Home Economics.

Pipping Ekström, M & Lórange Fürst, E. (2001). The gendered division of cooking, i Unni Kjaernes (ed.) *Eating patterns. A day in the lives of Nordic peoples*. Report no 7. Lysaker, Norge. Statens institut for forbruksforskning.

Qvarsell, R. (1994). *Ett sunt folk i ett sunt samhälle*. Stockholm: Carlsson bokförlag.

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Svedin, A-M. (2006). Stek snabbt -och kasta bort skyn! *Vår Föda, I*, 30-31.

Svenska akademiens ordlista. (2007a). *Halvfabrikat*. Hämtad 2007-06-11 från <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>

Svenska akademiens ordlista. (2007b). *Halvfabrikat*. Hämtad 2007-06-11 från <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>

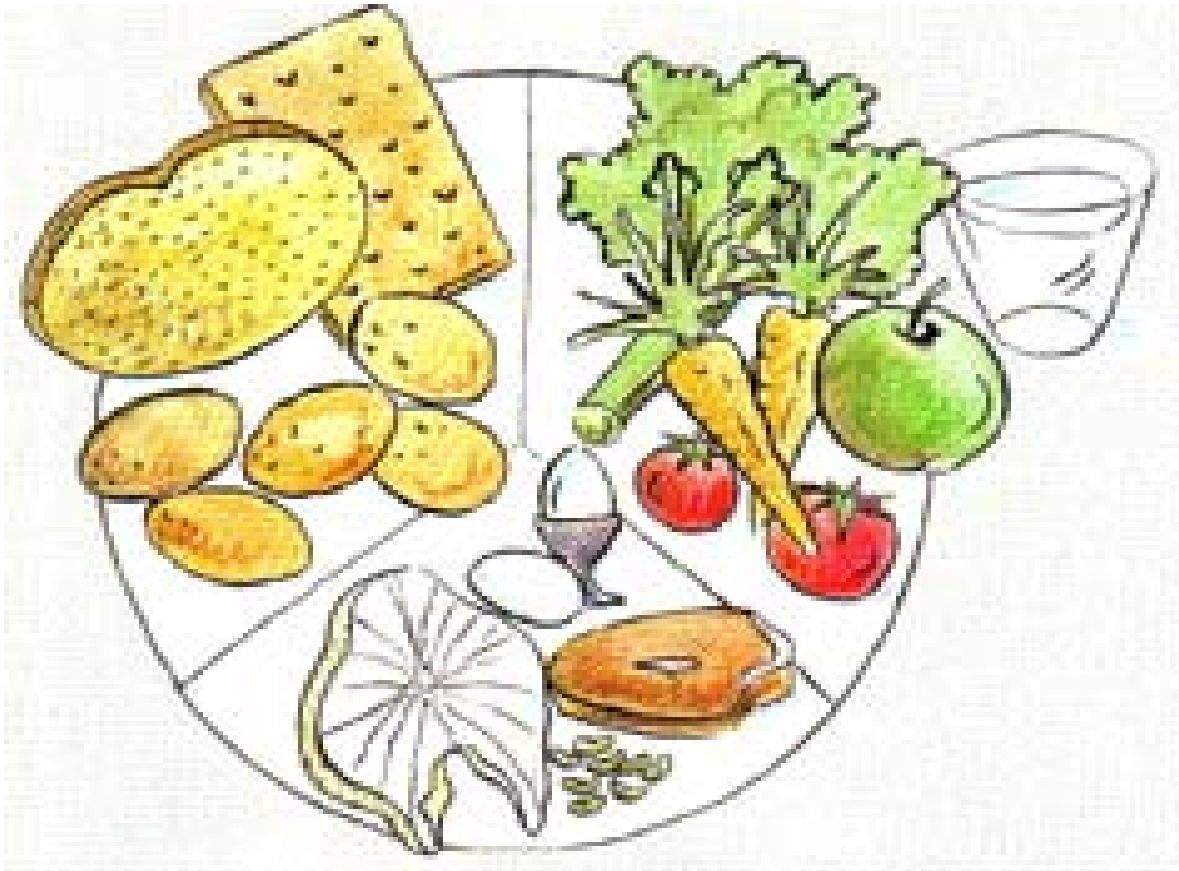
Sveriges lantbruksuniversitet (2003). *Mat21*. Hämtad 2007-14-26 från http://www-mat21.slu.se/publikation/pdf/mat21_97_2004.pdf

Wallén, G. (1993). *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1 Matcirkeln



Bilaga 2 Tallriksmodellen



Bilaga 3 Matlagningsdagbok

Matlagningsdagbok Dag

Namn:

Mängd:

Livsmedel:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Var något/några av de livsmedel du ätit halvfabrikat och i sådant fall vilket?
.....

Var något/några av de livsmedel du ätit färdiglagade och i sådana fall vilket?
.....

Vilken/vilka tillagningsmetoder använde ni er av?

.....

.....

.....

.....

Övrigt.

.....

.....

.....

Bilaga 4 Intervjufrågor

- 1) Vad är matlagning för dig?**
- 2) Hur typisk är matlagningsdagboken för hur du brukar äta?**
- 3) Skiljer sig matlagningen åt mellan vardagar och helger? I så fall på vilket sätt?**
- 4) Vilken sorts fett använder du dig av när du lagar mat?**
- 5) Varför använder du dig av detta/dessa fetter?**
- 6) Använder du dig av mejeriprodukter i maten du lagar, i så fall vilka?**
- 7) Finns det några mejeriprodukter du inte kan tänka dig att använda, i så fall varför?**
- 8) Vilka övriga livsmedel väljer du? Kött, fisk, vegetariska?**
- 9) Varför väljer du dessa livsmedel?**
- 10) Vilka livsmedel anser du är hälsosamma?**
- 11) Hur viktigt är det att de livsmedel du väljer är hälsosamma?**
- 12) Hur viktigt är det att de livsmedel du väljer är ekologiska?**
- 13) Finns det andra faktorer som spelar in när du väljer livsmedel?**
- 14) Hur tillagar du oftast maten?**
- 15) Varför väljer du att använda dig av dessa tillagningsmetoder?**
- 16) Tycker du att det finns några nackdelar med dessa tillagningsmetoder?**
- 17) Finns det tillagningsmetoder du inte kan tänka dig att använda, i så fall varför?**

18) Tänker du på hur din matlagning påverkar din hälsa?

19) Skulle du vilja laga maten på något annat sätt än så som du gör idag?

20) Tycker du att du har tillräcklig kunskap för att laga maten hälsosamt?