



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Uppfattningar kring snabbmatskonsumtion

Ann Jacobsson

Examensarbete 10 poäng

Kost och friskvårdsprogrammet

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Christina Berg

Datum: Maj 2007



GÖTEBORGS UNIVERSITET

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

Titel: Uppfattningar kring snabbmatskonsumtion

Författare: Ann Jacobsson

Typ av arbete: Examensarbete

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Christina Berg

Program: Kost och friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 25

Datum: Maj 2007

Sammanfattning

Syftet med studien vara att undersöka vilka uppfattningar som finns kring snabbmat och snabbmatskonsumtion. Anledningen till att jag valde detta ämne är för att fetman och ohälsan i samhället ökar samtidigt som vi lägger allt mindre tid på matlagning. Jag tror att snabbmatskonsumtionen snarare kommer att öka än att minska. Genom att undersöka vilka uppfattningar som finns kring snabbmat kan man lägga grunden till fortsatta studier om hur man skulle kunna få människor att välja hälsosamma snabbmatsalternativ.

Metoden jag använde var kvalitativa intervjuer med tre personer i 20-30 årsåldern, en man och två kvinnor, vilka valdes genom ett så kallat bekvämlighetsurval. För att finna olika uppfattningar har jag inspirerats av fenomenografisk metod.

Jag fann att bland mina deltagare var det vanligast att äta snabbmat när man var stressad eller led av tidsbrist och detta inträffade vanligtvis kring lunchtid. Vad som uppfattades vara snabbmat skilde sig mellan mina deltagare. Alla var överens om att hämtmat var snabbmat men det rådde delade meningar om huruvida hel och halvfabrikat som köps i affären skulle klassas som snabbmat. Vidare fann jag att de dominerande uppfattningarna var att snabbmat var tidsbesparande, att snabbmat inte smakade gott men inte heller äckligt, att det fanns samband mellan ohälsa och snabbmat samt att majoriteten av all snabbmat var onyttig men att det fanns nyttig snabbmat. Sushi utmärkte sig från annan snabbmat då den uppfattades som både god och hälsosam och mina deltagare var därför en aningen ambivalenta till huruvida sushi skulle klassas som snabbmat. Det som var viktigast vid valet av snabbmat var att det skulle gå snabbt och enkelt att få maten.

Nyckelord: Skräpmat, färdigmat, matvanor, fenomenografi, tid.

Innehållsförteckning

Inledning	3
Bakgrund	3
Matvanor	3
Matlagning, matvanor och tid	3
Snabbmat	4
Snabbmat och fetma	5
Konsumtion av snabbmat	5
Uppfattningar kring snabbmat	6
Problemformulering	7
Syfte	7
Metod	7
Kvalitativa metoder	7
Fenomenografi	7
Intervjuer	9
Etik	10
Validitet	11
Generaliserbarhet	11
Urval och tillvägagångssätt	11
Analys	12
Resultat	13
Vad räknas som snabbmat?	13
Vid vilka tillfällen konsumeras snabbmat?	14
Vilka uppfattningar finns kring snabbmat?	15
Snabbmat är ohälsosamt	15
Snabbmat smakar inte gott	17
Snabbmat är tidsbesparande	18
Sammanfattning av resultat	19
Diskussion	19
Metoddiskussion	19
Resultatdiskussion	20
Slutsatts	21
Förslag på fortsatta studier	22
Referenser	23

Bilaga I Intervjuguide

Inledning

Att svenskarna blir allt fetare visar Socialstyrelsens Folkhälsorapport (2005). Kostrelaterade sjukdomar ökar som diabetes typ II och hjärt-kärlsjukdomar, detta kan relateras till att fetman ökar enligt Jabs & Devine (2006). Svensken lägger mindre och mindre tid på att laga mat enligt Pipping Ekström & Hjälmeskog (2006). I dagens samhälle är tidsbrist en självklar del av många liv och snabbmaten blir en lösning för många men både fetma och andra sjukdomar skylls på snabbmaten. Genom att undersöka vilka uppfattningar som egentligen finns gällande snabbmat, vilket jag gör i detta arbete, kan man arbeta med att medvetandegöra människor om hälsosamma snabbmatsalternativ samt få människor att utveckla en positiv attityd gentemot hälsosam snabbmat. Ahlgren (2004) skriver att marknaden för färdigmat ökar mer och mer och det finns därför ett intresse från livsmedelsindustrin att ta fram produkter som passar både dagens och morgondagens konsument. Jag anser därför att även marknaden skulle kunna tjäna på att undersöka området.

Bakgrund

I bakgrunden kommer först livsmedelskonsumtionen och våra matvanor i Sverige att beskrivas. Sambandet mellan tidsbrist och matvanor och hur detta i sin tur kan påverka vår hälsa kommer också att tas upp. Slutligen kommer snabbmat och vilka uppfattningar om snabbmat som finns att beskrivas.

Matvanor

På Jordbruksverkets hemsida finns statistik över hur mycket livsmedel som vi konsumerar publicerad (2006). Mellan 1980 och 2004 har konsumtionen av matfett minskat med 38 %. Totalkonsumtionen av socker och sirap har under samma period minskat med ca 5 % men läskkonsumtionen har samtidigt ökat med 200 %. Choklad och konfektyrvaror har ökat med 60 %, men andra sötade produkter samt sockerhalten i vissa livsmedel har minskat. 2003 tycker sig Jordbruksverket se ett trendbrott i konsumtionen av läsk och godis och det är möjligt att genomsnittsvensken idag konsumerar mindre läsk och godis. Rent konkret så minskar alltså konsumtionen av både socker och fett i Sverige, trots detta så har den totala mängden energi som genomsnittsvensken får i sig per dag ökat från 12000 kJ till 12500 kJ, en ökning på nästan 4 %. Konsumtionen av mjöl och gryn, kött, köksväxter, frukt och bär samt grädde, ost och ägg har ökat mellan 1980 och 2004. Livsmedelsverket har gjort en stor undersökning om svenska folkets matvanor, Riksmaten (1997-1998). Livsmedelsverket konstaterade att generellt sett så äter svenskarna för mycket fett, speciellt mättat fett och för lite kolhydrater och kostfibrer.

Gronow & Jääskeläinen (2001) skriver att den genomsnittlige svensken äter ca fyra gånger per dag. Söndagen ser dock annorlunda ut, svensken äter inte lika många gånger och måltiderna är inte lika regelbundna som under resten av veckan. De tar även upp att varm mat anses vara mera riktig mat än kall mat i Sverige. I Sverige och Finland så äter nästan alla minst ett och ofta två varma mål mat om dagen medan kall mat som till exempel smörgåsar är betydligt vanligare i Norge och Danmark. Om svensken äter ett kallt mål så är det vanligare att det är till lunch än att det är till middag.

Matlagning, matvanor och tid

Pipping Ekström & Hjälmeskog (2006) redovisar hur mycket tid som läggs på matlagning per genomsnittlig vecka 2000/2001 i Sverige. För kvinnor rör det sig om 5 timmar och 22 minuter och för män 2 timmar och 55 minuter. Detta innebär att om man slår ihop kvinnornas och

männens matlagningstid så hamnar man på ca en timme per dag, förutsatt att de inte lagar mat tillsammans och att tiden därmed blivit rapporterad två gånger. Under denna timme så skall frukost, lunch och middag hinna förberedas och tillagas. Från slutet av 1940-talet när frysboxen och hel- och halvfabrikaten introducerades i Sverige så ser man att tiden för matlagning har minskat. Fram till början av 1990-talet har tiden för matlagning halverats. Tiden för matlagning i början av 2000-talet är den samma som i början av 1990-talet men fördelningen mellan könen har jämnats ut till viss del.

Jabs & Devine (2006) har i en översiktsartikel beskrivit sambandet mellan tidsbrist och matval. Även om artikeln främst behandlar amerikanska förhållanden så anser författarna att den bör gå att tillämpa även på andra länder så länge man tar hänsyn till det aktuella landets kultur, detta instämmer jag med och har därför valt att använda artikeln även om den inte är svensk. Enligt Jabs & Devine (2006) så upplever dagens människa sig lida av tidsbrist och för lite tid till fritidsaktiviteter. Tidsbristen leder bland annat till att snabbmatskonsumtionen och fetman ökar. Ökat antal feta personer gör att livsstilssjukdomar som diabetes typ II och vissa cancersorter ökar.

Enligt Jabs & Devine (2006) så äts ca 10 % av måltiderna i USA utanför hemmet på 1960-talet, 1998 var motsvarande siffra 47 %. Tiden som läggs på matlagning har minskat i USA och ligger ungefär på samma nivå som i Sverige, det vill säga ungefär en timme per dag. Drygt 12 % av en vuxen amerikans kaloriintag kommer från snabbmat.

Jabs & Devine (2006) skriver om att den upplevda tidsbristen gör att personer inte anser sig ha tid till att äta hälsosamt och motionera. De tar även upp att på grund av den upplevda tidsbristen så väljer många snabbmat som innehåller mycket fett, salt, energi och lite näring och fibrer. Sambandet mellan tidsbrist och matvanor behöver undersökas mera enligt de båda forskarna.

Snabbmat

Det finns många olika definitioner på vad snabbmat innebär. Följande är hämtad från Nationalencyklopedin (2007) ”*Snabbmat, fast food, hel- och halvfabrikat av maträtter, färdiglagade rätter och konserverade produkter som kan konsumeras utan tidsödande tillagning eller beredning. Ofta används benämningarna snabbmat, bekvämat och färdigmat synonymt.*”

Andra definitioner som man kan hitta på nätet eller i andra uppslagsverk varierar från att enbart täcka in mat som antingen redan är färdiglagad eller som tillagas snabbt och som antingen äts på plats eller som hämtas från restauranger eller gatukök, till att täcka in även halv- och helfabrikat som köps i affär och som tillreds hemma. Jag har valt att använda mig av ordet snabbmat i min uppsats förutom när jag skriver om Ahlgrens (2004) studie. Där använder jag mig av ordet ”färdigmat” i stället för ”snabbmat” då Ahlgren använder ordet ”ready meal” i sin uppsats vilket blir färdigmat vid översättning. Snabbmat och färdigmat skulle kunna likställas vilket jag har gjort i resten av texten men jag har ändå valt att använda ett ord som stämmer överens med originaltexten då ordet ”snabbmat” kan upplevas som mera laddat.

På ett seminarium anordnat av Svenska Läkaresällskapet¹

¹Svenska Läkaresällskapet är den svenska läkarkårens vetenskapliga organisation med syfte att främja vetenskap, utbildning och kvalitet inom hälso- och sjukvård.

och Gastronomiska akademien² tar Swahn (2000), som är medlem i Gastronomiska akademien, upp att snabbmat inte är något nytt. Rökt och saltad mat till exempel var hållbart under lång tid och gick snabbt att få på bordet. Hos allmogen som utgjorde majoriteten av Sveriges befolkning så hade man bara en gryta att koka allt som skulle tillagas i. Detta innebar att även om maten hade lång tillagningstid var man inte uppbunden i köket utan kunde göra andra sysslor medan maten kokade. Det var först på 1800 talet när vedspisen gjorde sitt intåg hos de flesta som mera avancerade maträtter började tillagas. Man tar upp bänkvälling som ett exempel på gamla tiders snabbmat. Man sparade all överbliven mat och mat som inte blivit uppäten och la detta i en stor gemensam ho eller dylikt och om man inte hann laga mat eller om någon blev hungrig så var det bara att förse sig från hon.

I boken "Fast food nation: the dark side of the all-American meal" skriver journalisten Eric Schlosser (2001) om hur snabbmaten har utvecklats från början av nittonhundratalet fram till i dag i USA och hur industrialiserad den har blivit. Han tar även upp vilka dåliga arbetsförhållanden många av dem som arbetar med snabbmat har. I boken framkommer även att pengar står högst upp på listan och etik och människovärde står långt ner på listan av prioriteringar hos dem som styr snabbmatsbolagen.

Snabbmat och fetma

Isganaitis & Lustig (2005) skriver i sin artikel om samband mellan snabbmatskonsumtion, fetma och insulinresistens. De tar upp att snabbmat ofta innehåller mycket mättat fett och lite fibrer. De har funnit att personer som äter snabbmat regelbundet är fetare och löper större risk att drabbas av insulinresistens. Den vanligaste måltidsdrycken till snabbmat är läsk. Barn som dricker sötade drycker löper ofta större risk att utveckla fetma och hos vuxna finns ett samband mellan konsumtionen av sötade drycker och diabetes typ II. Forskarna har alltså funnit att snabbmatskonsumtion kan leda till fetma och insulinresistens.

Konsumtion av snabbmat

På ett seminarium anordnat av Svenska Läkaresällskapet och Gastronomiska akademien presenterar Stenson (2000) sin undersökning gjord för Svensk Mjolk, Vad tycker svenska folket om snabbmat? Hon har utfört fokusgruppsintervjuer med sammanlagt 31 personer i olika åldrar från Stockholm, Göteborg och Eskilstuna. Samtliga av de intervjuade uppgav att de åt snabbmat 2-3 gånger i veckan. De faktorer som var viktiga vid valet av snabbmat är enligt Stenson (2000) följande: Fräschör, pris och snabbhet. En skillnad mellan snabbmat som köps ifrån restauranger och dylikt jämfört med den snabbmat som köps i butik är att i butiken är märkning och ursprung mycket viktigare. Deltagarna var inte speciellt intresserade av nyheter eller överraskningar gällande snabbmat.

Att köpa snabbmat var oftast planerat innan men inte exakt vilken snabbmat. Olika snabbmat passar olika tillfällen. Stenson (2000) fann att man kan dela in snabbmaten på följande sätt:

- Snabbmat att äta hemma som kvällsmat, t.ex. pizza och halvfabrikat.
- Snabbmat som äts på jobbet till lunch, t.ex. kebab, nudlar och smörgåsar.
- Snabbmat som äts som mellanmål, ofta mellan två aktiviteter, t.ex. varmkorv och smörgåsar.

Hamburgaren uppgavs ha en särställning då den alltid passade och bäst ersatte en traditionell måltid. Smörgåsar hade en tendens att bli bortvalda då de var kalla och inte tillräckligt matiga.

² Gastronomiska akademien skall värna om och verka den gastronomiska kulturens och gastronomins utveckling i Sverige. Professor Stephan Rössner är en av medlemmarna.

Stenson (2000) frågade även kring måltidsdryck i samband med snabbmat. Om man äter snabbmat ute och dryck ingår så väljer man läsk, hemma blir det ofta läsk men vatten, öl och mjölk förekommer också. Hälsoaspekten har liten betydelse vid dryckesval och läsk till snabbmat uppfattas inte som negativt för hälsan.

Ahlgren (2004) har i sin licentiatuppsats tagit upp när, hur, varför och vem det är som väljer att köpa färdigmat i affärerna. Hon riktar sig till livsmedelsindustrin och vad de bör beakta när de utvecklar nya färdigmatsalternativ. Bland annat har hon undersökt olika anledningar till varför man väljer färdigmat ifrån affären. De vanligaste anledningarna var att man var ensam, var stressad, hade ont om tid samt att man jobbade och att man hade tidsbrist på grund av jobbet. Det var ingen större skillnad beträffande färdigmatskonsumtionen mellan de som uppgav att de gillar att laga mat och bland dem som uppgav att de inte gillar att laga mat. Ahlgren påpekar att man kan få en bild av att personer som väljer färdigmat gör det mera utav nödvändiga skäl än utav smaksäl och även om detta är sant så är ändå smaken den näst viktigaste faktorn vid valet av vilken färdigmat man skall köpa.

Uppfattningar kring snabbmat

Etnologen Brembeck (2005) har skrivit en artikel om hur familjer som äter på McDonald's ser på att de äter där. Hon tar upp att i Sverige är det främst medelklassen som äter regelbundet på McDonald's då det är för dyrt för låginkomsttagare. De familjer som brukar äta där tycker inte att det är någon större skillnad på om de väljer att äta på McDonald's eller hemma. De brukar inte planera sina besök utan det sker mera spontant. Flera av familjerna i undersökningen upplever att det är lättare att få till en riktig familjemiddag på McDonald's än i hemmet eftersom alla sitter ner samlade på restaurangen medan det lätt blir att någon vill gå i väg och se tv eller bara skall fixa något innan de sitter ner för att äta. Dessutom så får man mera tid för familjen om man har ätit innan man kommer hem för man slipper den tid som det annars tar att förbereda middagen. Bland annat så tar dock en ensamstående mamma upp att hon tycker det är stressande att äta på McDonald's på grund av den höga ljudnivån. Brembeck (2005) finner att många familjer tar hjälp av McDonald's för att upprätthålla den traditionella familjemiddagen.

Uppfattningar som kom fram i Stensons (2000) undersökning är bland annat att matlagning och ätandet ses som två olika saker. Matlagning är en aktivitet som tar tid från andra roligare aktiviteter. Brist på tid, ork och kunskap anges också som anledningar till varför man inte lagar mat. Det kom även fram att vid tvåsamhet så uppvärderas matlagningen jämfört med ensamhushåll. En viss skillnad till varför man väljer snabbmat finns mellan storstäder och mindre städer. I storstäderna så är tidsbrist den största anledningen medan slöhet uppges som den största anledningen till varför man väljer snabbmat i småstäderna.

I Stensons (2000) undersökning visar deltagarna inget dåligt samvete över att de äter snabbmat. Snabbmat ses som en naturlig del av livet och man reflekterar knappt över det. Dock har de som ofta äter snabbmat ute och då oftast samma rätt lite dåligt samvete. Snabbmat anses av deltagarna antingen som en mycket viktig eller viktig del av deras liv. Snabbmat anses vara vanlig mat.

Näringsriktig mat och mager mat är detsamma för deltagarna enligt Stenson (2000). McDonald's hamburgare upplevs som hälsosam eftersom den innehåller sallad. Få av deltagarna i studien efterfrågade aktivt mera grönsaker men de flesta hoppades på nyttigare utbud i framtiden.

Hörnfeldt & Löfberg-Konradsson (2005) har i sitt examensarbete skrivit om tonårskillars funderingar kring mat. Det framkommer att tonårspojkarna i studien tycker att det är viktigt att maten skulle vara god men det var även lika viktigt att det skulle gå fort. Skräpmat upplevdes som god men inte så nyttig. Exempel på skräpmat här var t.ex. hamburgare och pizza. Deltagarna i studien hade en uppfattning om vad som var nyttig mat och ofta upplevde de att nyttig mat inte var så god.

Problemformulering

Genomsnittsvensken äter för mycket mättat fett och för lite fibrer enligt Riksmaten (1997-1998). När människor har tidsbrist så ökar konsumtionen av snabbmat enligt Jabs & Devine (2006). Snabbmat innehåller oftast mycket mättat fett och lite fibrer och det finns samband mellan snabbmatskonsumtion och ohälsa enligt Isganaitis & Lustig (2005). Genom att undersöka vilka uppfattningar som finns om snabbmat kan man sedan utifrån detta göra studier på vad som skulle få människor att välja hälsosamma snabbmatsalternativ. Detta i sin tur skulle kunna användas av snabbmatsindustrin för att få sälja mera produkter. Både samhället och näringslivet skulle alltså kunna vinna på att undersöka detta område närmare.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka vilka olika uppfattningar som finns kring snabbmat och snabbmatskonsumtion.

- Vad räknas som snabbmat?
- Vid vilka tillfällen konsumeras snabbmat?
- Hur ser uppfattningarna om snabbmat och snabbmatskonsumtion ut?

Metod

Jag kommer att beskriva varför jag har valt kvalitativ metod till min uppsatts. Vidare kommer fenomenografisk metod att beskrivas och varför jag har valt att inspireras av den. Sedan kommer intervjun som verktyg för datainsamling och varför den passar till mitt arbete att tas upp. Slutligen kommer jag att ta upp etiska aspekter och validitet.

Kvalitativa metoder

Trost (2005) skriver att kvalitativa studier är lämpliga när man vill försöka förstå människans sätt att resonera och reagera, när man vill hitta mönster och förstå människan. Är man däremot mera intresserad av hur många, hur ofta eller hur vanligt något är så skall man välja kvantitativa metoder. Jag har valt ett kvalitativt angreppssätt eftersom jag vill titta djupare på några få individers uppfattningar om snabbmat.

Fenomenografi

Jag har valt att inspireras av metoden fenomenografi. Uljens (1989, s.10) beskriver metoden på följande sätt: *"Fenomenografi är en kvalitativ inriktad empirisk forskningsansats. Med kvalitativ menas här att man vill gestalta eller beskriva något meningsinnehåll."* Jag är intresserad av att titta på uppfattningar kring snabbmat snarare än attityd eftersom en uppfattning är bredare och djupare. Attityder bygger på att man tar ställning utifrån sin

uppfattning om något enligt Conner & Armitage (2002). Eftersom jag är intresserad av att undersöka just uppfattningar så passar metoden fenomenografi bra.

Uppfattning definieras av Larsson.(1986. s.21) på följande sätt: ”Med uppfattning menas inte vilken åsikt man har om något – en åsikt bygger ju på att man i någon mening väljer mellan alternativ – utan vad man håller för självklart. På så sätt kan man säga att uppfattningar ofta är den oreflekterade grund på vilken åsikter vilar.”

Larsson (1986) skriver att även om metoden fenomenografi främst har används inom pedagogiska studier så finns det även icke pedagogiska studier som är gjorda med hjälp av metoden. Ett exempel på en fenomenografisk studie om matvanor är Kerstin Bergströms Professional purchasers' conceptions of environmental issues från 2007. Det går alltså att tillämpa fenomenografi även inom områden utanför pedagogiken.

Uljens (1989) tar upp att inom fenomenografin så utgår man från att en företeelse kan ha olika innebörd för olika människor. Det man vill studera och titta närmare på är hur individen uppfattar företeelsen. Jag vill undersöka hur olika individer ser på snabbmat och inte rent konkret vad snabbmat är och därför passar det bra för mig att inspireras av fenomenografi. Arbetsgången inom fenomenografi som jag har valt att följa beskrivs på följande sätt av Uljens (1989, s11.):

1. ”Företeelser i världen
2. En eller flera aspekter av företeelsen väljs ut.
3. Intervjuer om individens uppfattning av företeelsen (...).
4. De bandade intervjuerna (utsagorna av uppfattningen) skrivs ut på papper.
5. Analys av de skriftliga utsagorna.
6. Analysen resulterar i beskrivningskategorier.”

Den företeelse som man vill studera måste avgränsas och frågor formuleras så att man får fram flera aspekter av företeelsen. Uljens (1989) påpekar även att inom fenomenografin så skiljer man på vad något är och vad något uppfattas vara. Larsson (1986) tar upp att inom kvalitativa studier finns det två perspektiv, första ordningens perspektiv samt andra ordningens perspektiv. I första ordningens perspektiv så studerar man hur något är rent faktamässigt och i andra ordningens perspektiv studerar man hur något uppfattas vara. Inom fenomenografi uppehåller man sig inom den andra ordningens perspektiv.

Larsson (1986) skriver om att inom det fenomenografiska forskningssättet så vill man beskriva hur fenomen i omvärlden uppfattas av människor. Detta innebär att man är ute efter innebörder snarare än förklaringar, samband och/eller frekvenser. Eftersom jag vill undersöka uppfattningar så passar denna metod min undersökning.

Uljens (1989) skriver om att det finns två aspekter av uppfattningar, vad-aspekt och hur-aspekt. Dessa två hänger ihop så till vida att vad är det vi ser, till exempel en figur, hur ser vi figuren, kan den ses från flera håll, kan den uppfattas på olika sätt? Vad-aspekten ger förutsättning för hur-aspekten. Genom att tanken är riktad mot ett bestämt mål kan vi fråga oss *hur* tanken är riktad. När vi frågar oss hur tanken är riktad så kan vi bättre se på *vad* tanken är riktad. Hur och vad aspekterna är viktiga att ha i åtanke för att försäkra sig om att det är samma fenomen man ställer frågor kring så att olika personer inte tolkar in allt för olika

saker i fenomenet. Hur och vad aspekterna måste man ta hänsyn till inom all kvalitativ forskning.

Uljens (1989) påpekar att det finns olika typer av fenomen man kan studera. Han har valt att dela in dem i Primära fenomen och Sekundära fenomen. Primära fenomen kan avgränsas och är påtagliga och konkreta, till exempel ett föremål, en bild eller en text. Sekundära fenomen kan inte avgränsas innehållsmässigt, exempel är lärarkunskap, socialisering, fostran och socialt klimat. *"Dessa exempel är fenomen som konstituerats genom social verklighet och som uttrycks i en språkgemenskap."* Uljens. (1989. s.31.) För att få validitet i arbetet är det viktigt att vara medveten om sekundära fenomen kan tolkas olika så att man inte plötsligt har flera olika fenomen som man undersöker. Jag ser snabbmat dels som ett primärt fenomen då det är något konkret som man kan ta på men jag ser det även som ett sekundärt fenomen då snabbmat kan stå för något mera än vad det egentligen är.

Uljens (1989) skriver om beskrivningskategorier. Forskaren kategoriserar de olika uppfattningarna som en grupp individer har av samma fenomen. Det är på detta sätt jag har valt att lägga upp min analys.

Intervjuer

Jag har valt att använda mig av intervjuer för att samla data. Fenomenografiskt angreppssätt kräver att man samlar in data via intervjuer enligt Uljens (1989). Trost (2005) skriver att genom att ställa enkla raka frågor kan man få komplexa och detaljrika svar i en intervju. En fördel till med intervjuer är att man kan ställa följdfrågor om något intressant eller oklart dyker upp och det kan man inte göra med enkät svar. Intervjuer ger ett djupare mera detaljerat material att analysera. Intervjun har som syfte att samla in data som sedan skall tolkas och sammanställas. Det är viktigt att jag som intervjuar försöker undvika ledande frågor och inte påverkar den som blir intervjuad.

Ejvegård (1996) tar upp att samtidigt som att det är viktigt att vara neutral som intervjuare så måste man vara försiktig så att man inte framstår som kall och avståndstagande eftersom detta troligen kommer att leda till att den intervjuade inte vågar öppna sig. Jag tog hänsyn till detta när jag genomförde mina intervjuer genom att försöka att vara neutral men på ett personligt sätt.

Hur många intervjuer är lämpligt att genomföra? Enligt Trost (2005) är det bättre med ett litet antal intervjuer där kvalitén är hög än flera intervjuer med lägre kvalitet. Han föreslår fyra till fem intervjuer, kanske uppemot åtta. Det är bättre att börja med ett litet antal intervjuer och om det behövs öka antalet. Trost påpekar att risken finns att materialet blir oöverblickligt om man samlar på sig för mycket plus att risken för sämre intervjuer ökar med antalet. Naturligtvis spelar tid och resurser in när man väljer ut antalet till intervjuer. Utifrån mina resurser och den tid jag har haft tillgänglig har jag bedömt att tre intervjuer är lagom att genomföra. Uljens (1989) nämner dock att inom fenomenografin är det vanligt med fler intervjuer.

Hur skall frågorna formuleras? Enligt Ejvegård (1996) bör man sträva efter att ha så raka frågor som möjligt. Grundfrågorna bör formuleras likadant i alla intervjuer, följdfrågorna kan förmodligen inte formuleras likadant eftersom olika personer ger olika svar på grundfrågorna. Frågorna bör dock ställas i samma ordning i alla intervjuer. Intervjuerna skall inte standardiseras allt för mycket, då är det bättre att använda enkäter. Trost (2005) anser att man bör skapa en intervjuguide där man formulerar frågeområden men helst inte direkta frågor

eftersom man då riskerar allt för standardiserade intervjuer samt att den intervjuade inte får komma till sin rätt. Jag har tidigare tagit upp att Uljens (1989) skriver om vad-aspekten och hur-aspekten. För att knyta intervjuerna till ett fenomenografiskt angreppssätt har jag haft dessa två aspekter i åtanke när jag har utformat frågorna. Enligt Trost (2005) skall den som intervjuar göra en intervjuguide som är logisk och som fungerar bra för egen del. Jag har tagit hänsyn till det ovanstående i detta stycke när jag har skapat min intervjuguide³ bland annat genom att frågorna i möjligaste mån har formulerats som vad och hur frågor för att datan skall kunna tolkas med inspiration från fenomenografien. Min intervjuguide är en icke standardiserad personlig guide och den skall därför inte jämföras med kvantitativa intervjuguides.

Ejvegård (1996) tar även upp att det är bra om man i slutet av intervjun frågar om man kan få ställa kompletterande frågor om det skulle behövas längre fram. Detta kan göras via telefon och behöver inte ta mera än ett par minuter. Jag frågade mina deltagare om jag kunde få komplettera intervjun via telefon vid behov och alla samtyckte men jag behövde inte ställa några kompletterande frågor.

Etik

Trost (2005) skriver om hur viktigt det är att ha de etiska aspekterna med sig när man genomför en studie. Den som skall intervjuas måste ge sitt samtycke och vara medveten om att hon eller han när som helst har möjlighet att avbryta intervjun. Man skall informera personen innan vad intervjun handlar om men samtidigt måste man vara försiktig så att man inte ger för mycket information och styr personen mot en viss riktning. Om personen vill ha mera information om studien kan det ges efter intervjun är avklarad. Vissa av mina intervjupersoner var nyfikna och ville veta mera om min studie och då gav jag dem mera information efter intervjun för att inte påverka resultatet men självklart fick de grundläggande information innan intervjun så som vem jag är och att det är ett examensarbete om snabbmat.

Trost (2005) tar även upp frågan om man skall informera personen innan om att den kan känna obehag inför vissa frågor. Han menar att man inte bör göra det då det finns risk att man skrämmer upp personen vilket inte är etiskt och dessutom leder till en sämre intervju. Dessutom kan man inte veta vad som uppfattas som obehagligt av just denna person men självklart skall hon eller han inte känna sig tvingad att svara på frågor som de upplever obehagliga. Detta tog jag hänsyn till genom att vara lyhörd under intervjuerna så att ingen skulle upplevas att de tvingades svara på frågor de inte ville besvara.

Tystnadsplikt och konfidentialitet är oavvisliga enligt Trost (2005). Om den intervjuade känner igen sina egna uttalanden gör inget men anhöriga, grannar, bekanta och arbetskamrater skall inte kunna identifiera personen. Det är också viktigt att respektera personens integritet, till exempel kan citat direkt från talspråk uppfattas som kränkande och bör därför undvikas i möjligaste mån. Man bör inte heller ge mera information om personen än vad som är nödvändigt eftersom det då blir lättare att identifiera denna. Jag har valt att ge begränsat med information om mina intervjupersoner samt att omvandla citaten till talspråk.

Avslutningsvis är det även viktigt att man tackar för intervjun och man kan fråga om personen vill ta del av det slutliga materialet. Man kan även fråga om personen vill ta del av utskriften av sin intervju. Trost (2005) varnar för att man skall erbjuda sig att förstöra materialet efter intervjun om den intervjuade ångrar sin medverkan. Innan man påbörjar intervjun skall man

³ Se bilaga 1.

dock självklart påpeka att det går bra att avbryta intervjun om man inte längre vill delta. Men när intervjun är färdig så tillhör materialet forskaren. Det är en etisk balansgång då man självfallet inte skall publicera något som kan skada en annan person. Jag har frågat deltagarna om de vill ta del av det slutgiltiga arbetet men inte om de vill se intervjuutskriften efter som det kan vara känsligt att läsa sina uttalande i talspråk. Jag har valt att inte ta med citat som kan underlätta identifiering eller citat som skulle kunna uppfattas som utpekande mot någon viss person.

Det Trost (2005) tar upp om etik överensstämmer med Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (1999), dessa regler utgörs av fyra huvudregler. För att mitt arbete inte skall bryta mot någon av de fyra etiska huvudreglerna för forskning, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentielltkravet och nyttjandekravet, så har jag informerat deltagarna om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt, att personernas svar behandlas konfidentiellt och ska inte kunna spåras tillbaka till någon enskild person, vidare används svaren endast i forskningssyfte.

Validitet

Enligt Thomsson (2002) så är kunskap valid om den är giltig, hållbar och välgrundad. Validitetsbegreppet kan tyckas svårt att applicera på en kvalitativ studie eftersom det används för att kontrollera att man verkligen mäter det man utger sig för att mäta. När en studie ska undersöka fenomen så blir det en tolkande studie och då får man ställa sig frågan om man verkligen studerar de fenomen man utger sig för att studera och om man verkligen tolkar det man utger sig för att tolka. Jag har haft ovanstående i åtanke under min studies gång.

För att uppnå validitet i mitt arbete har jag undersökt mitt område väl och sammanställt en bakgrund som belyser mitt område från flera håll. Jag har valt att inspireras av fenomenografi som metod då den är utvecklad för att undersöka uppfattningar vilket är syftet med mitt arbete. Vidare har jag varit medveten om att snabbmat kan innebära olika saker för olika personer och jag har därför frågat mina deltagare vad de uppfattar som snabbmat för att inte feltolka det de har sagt.

Generaliserbarhet

För att ett kvalitativt arbete skall uppfylla kravet på generaliserbarhet så skriver Thomsson (2002) att studien inte måste slå fast att det är på ett visst sätt men genom teoretiserande, argumenterande och resonerande ska man kunna föra fram en förståelse som gör generalisering antagningsbar och rimlig. Det är också viktigt att den som utför studien tillhandahåller så pass mycket information om hur studien är utförd att läsaren själv kan bedöma om arbetet uppfyller validitetskravet och generaliseringskravet. Jag har haft detta i bakhuvudet under hela arbetets gång och har bland annat gått tillbaka till texterna om validitet och generaliserbarhet och jämfört min text för att se att den uppfyller kraven.

Urval och tillvägagångssätt

Jag började med att skapa ett syfte med stöd av Patel & Davidsson (2003). Eftersom jag ville titta på uppfattningar hos några få personer snarare än att ta reda på statistiskt hur ofta som snabbmat konsumeras så passade ett kvalitativt angreppssätt bäst. Eftersom jag var intresserad av att titta på snabbmat som ett fenomen så passade fenomenografisk metod bra att inspireras av. Uljens (1989) skriver att fenomenografi lämpar sig när man vill titta på hur människor uppfattar något.

Jag har genomfört tre individuella intervjuer med två kvinnor, ”Anna”, ”Maria” och en man, ”Kalle”, namnen är fiktiva. Alla tre är i 20-30 årsåldern och har antingen påbörjade eller avslutade eftergymnasiala studier. De är bosatta i Göteborg och alla tre bor tillsammans med en partner. Intervjuerna tog ca 40 minuter var. Jag har fått kontakt med personerna genom att sprida ut bland vänner och bekanta att jag sökte personer att intervjua till mitt exjobb och bad att de i sin tur skulle sprida det vidare. Detta är en form av urval som enligt Trost (2005) kan kallas för bekvämlighetsurval.

Två av intervjuerna genomfördes i ett grupprum i skolan och en av intervjuerna genomfördes i mitt hem. Jag är medveten om att Trost (2005) uppger att det är bra om intervjun sker på neutral mark så att den som intervjuar och den som blir intervjuad är så jämlika som möjligt. Det finns neutralare platser än skolan där jag läser men jag anser att det faktum att man får sitta ensam i lugn och ro är viktigare än att det skall vara helt neutralt som till exempel ett café. Personen som jag intervjuade hemma hos mig önskade detta på grund av att det passade bättre.

Jag utgick från min intervjuguide⁴ men varierade följdfrågorna så att de passade. Jag har inspirerats av Trost (2005) och Uljens (1989) när jag har skapat min intervjuguide. Frågorna på intervjuguiden fungerar som en stomme så att jag får med samma huvuddrag i varje intervju men jag omformulerar mig så att jag får ett språk som passar med den personen som jag intervjuar. Trost (2005) tar upp att intervjuguiden är personlig och att man bör akta sig för att göra den allt för standardiserad eftersom det då finns risk att den intervjuade inte får komma till sin rätt. Jag genomförde en provintervju med en bekant innan de riktiga intervjuerna och bad även om feedback från den jag provintervjuade för att få reda på om det var något den personen reagerat på. Personen uppgav att han känt sig trygg och bekväm med mig som intervjuare men att jag kunde låta honom få längre tid på sig att tänka mellan frågorna samt att jag kunde ställa fler frågor. Jag tog till mig kommentarerna och finjusterade min intervjuteknik och min intervjuguide.

Jag bandade intervjuerna och transkriberade dem själv. Jag valde att behålla talspråket vid utskriften men försvenskade dialektala ord. Jag valde även att markera ut pauser med hjälp av sekundangivelse inom parenteser. Jag informerade de som jag intervjuade om att allt de sa kommer att behandlas konfidentiellt och att de kommer att vara avidentifierade i arbetet.

Analys

Jag har analyserat intervjuutskriften med inspiration från fenomenografin genom att dela in materialet i beskrivningskategorier vilket Uljens (1989) har skrivit om. Materialet delades in i tre kategorier enligt följande: Vad räknas som snabbmat, Vid vilka tillfällen konsumeras snabbmat, Vilka uppfattningar finns det kring snabbmat och snabbmatskonsumtion. Det var inom uppfattningskategorin som jag använde mig av fenomenografi. Uljens (1989) skriver om att fenomenografi används för att titta på uppfattningar och analysera dem. Uppfattningarna i sin tur blev indelade i underkategorier. Materialet delades in i sina kategorier med hjälp av överstyckningspennor i olika färger. Om någon del passade in i mera än en kategori så blev den markerad med mera än en färg. Anteckningar gjordes även i marginalen. Vissa uttalanden passar in under mer än en kategori och kan därför dyka upp på flera ställen. Jag har valt att skriva om citaten från talspråk till skriftspråk i arbetet för att det kan vara etiskt känsligt annars och dessutom anser jag att det blir tydligare så.

⁴ Se bilaga

När jag analyserade materialet inspirerades jag förutom av Uljens (1989) även av Patel & Davidsson (2003). Patel & Davidsson (2003) ger exempel på hur man kan analysera sin kvalitativt insamlade data genom att lyfta fram citat. Genom en lagom avvägd mängd citat får man tyngd till sitt arbete och läsaren får möjlighet att själv bedöma rimligheten i analysen.

Resultat

Här kommer det att redovisa vad som räknas som snabbmat av mina deltagare och när de brukar konsumera snabbmat. Det kommer även att redovisas vilka olika uppfattningar om snabbmat som har kommit fram i studien.

Vad räknas som snabbmat?

”Burger King”, ”Sibylla”, ”Pizza Hut” och ”McDonald’s” anges med namn och ”McDonald’s” nämns flest gånger.

Kalle formulerar sig på följande sätt gällande vad som är snabbmat:

Snabbmat är hämtmat. Klart och färdigt.

Hämtmat, det vill säga mat som man beställer och sedan kan ta med sig såsom till exempel hamburgare och korv, anses av alla som snabbmat. Ett undantag är dock pizza som av Maria inte klassas som snabbmat då det tar för lång tid att få den. De andra två anser dock att pizza är snabbmat. Maria har följande funderingar kring pizza som allmänt anses som snabbmat:

Sen går det ganska långsamt att få en pizza, är det egentligen snabbmat det är frågan (...).

Smörgåsar är lite tveksamt om det skall räknas som snabbmat. Kalle har en kluven syn på smörgåsen som snabbmat, det är egentligen mera fika men kan räknas som snabbmat om smörgåsen är tillräckligt matig och man kan stå sig lika länge på den som man skulle ha gjort på lagad mat. Smörgåsar kan ha svårt att leva upp till ”mat” delen av snabbmat. Maria anser att smörgåsen är mera fika medan Anna anser att smörgåsen är en form av snabbmat. Följande citat beskriver Kalles syn på smörgåsen som snabbmat:

Jag tycker inte det är riktig mat men det är på gränsen. Jag tycker nog att det är mera snabbmat än mikromat. (...) Det är snabbmat men ändå inte.

Hel- och halvfabrikat finns det också en kluven syn till. Anna och Maria tycker att det är snabbmat om det går snabbt att tillaga och det inte behövs så mycket förberedelser. Kalle anser inte att det är snabbmat, han tycker att maten skall var färdig att äta direkt när man får den i handen för att klassas som snabbmat, det enda man på sin höjd skall behöva göra är att till exempel hälla dressing på en sallad, krävs det att man måste värma den i mikron är det inte snabbmat. Mat som lagats från grunden och går snabbt anses endast av Anna att vara en form av snabbmat.

Sushi anses av alla tre att vara en form av snabbmat. Sushin särskiljer sig dock från andra typer av snabbmat då den av alla tre uppfattas som god och relativt hälsosam. Sushi är något som de skulle äta även om det inte vore snabbmat. Maria brukar laga sin sushi själv och då anser hon inte att det är snabbmat även om det går fort att laga. Kalle brukar äta sushi antingen fredag kväll eller lördag kväll, han pratar om att sushikonsumtionen skiljer sig från

annan snabbmatskonsumtion då den är planerad medan annan snabbmat oftast konsumeras mera spontant. Anna är först lite tveksam om sushi verkligen skall klassas som snabbmat vilket följande citat ger uttryck för:

Det är en form av snabbmat, man får den snabbt och så men när jag äter sushi så tycker jag att det är så gott så jag tänker nog inte på att jag sitter och äter snabbmat.

Sallader räknas också som snabbmat. Både Maria och Kalle anser att sallad är ett bra snabbmatsalternativ så länge man undviker feta dressingar medan Anna är mera skeptisk. Hon tycker att det oftast är för lite energi och kolhydrater i sallader. Dock finns det undantag från detta och sallader som innehåller någon kolhydratkälla så som till exempel pasta eller bulgur anser hon är bra.

Maria och Anna är inne på att det är förberedelsetiden och den arbetsinsats som krävs som avgör om det är snabbmat eller inte. De upplever att det är svårt att dra några definitiva gränser. Snabbmat skall gå fort, vilket hörs på namnet. Kalle vill att det skall vara klart att äta så fort man får det i handen för att maten skall räknas som snabbmat, Maria och Anna kan tänka sig en viss tillagningstid men inte för mycket förberedelser. Det är främst tiden innan man får mat att äta som avgör om något skall klassas som snabbmat.

Vid vilka tillfällen konsumeras snabbmat?

Den tid på dagen då det är vanligast för alla tre deltagarna att äta snabbmat är kring lunch. Vid lunch är ofta snabbmaten ett alternativ när man inte har egen mat med sig för alla de intervjuade. Maria anger dock att hon nästan alltid har med sig matlåda medan Kalle och Anna brukar äta någon form av snabbmat till lunch ibland. Anna uppger först att hon inte brukar äta snabbmat till lunch men sedan kommer hon på att hon brukar köpa sallad på jobbet ca två gånger i veckan. Hon uttrycker sig på följande sätt:

Men jag har faktiskt inte tänkt på dem som snabbmat. (...) Hade det varit McDonald's som låg tvärs över gatan eller någon pizzeria då hade jag nog noterat det.

Maria svarar följande på frågan om när hon oftast väljer att äta snabbmat:

Lunchtid! (...) Jag brukar alltid ha med mig lunch men det är dom gånger som jag inte orkar eller hinner ha med mig lunch som det blir snabbmat.

Kalle äter snabbmat två till tre gånger i veckan till lunch och då oftast en matig smörgås. Han äter även sushi en gång i veckan, antingen fredag eller lördag kväll. Anna angav först att hon inte åt snabbmat mer än en gång i månaden men sedan kom hon på att hon brukar köpa färdiga sallader på jobbet cirka två gånger i veckan till lunch. Maria anger att hon äter snabbmat ett par gånger i månaden och då främst när hon är stressad, sushi äter hon ganska ofta men då hon brukar göra den själv så tycker hon inte att den räknas som snabbmat.

På resor, främst inom Sverige är också snabbmat vanligt förekommande. Kalle uppger att han i princip alltid äter snabbmat när han reser inom Sverige. För Anna var det vanligare med snabbmat på resa när hon var yngre och hela familjen var på semester.

På kvällen är inte snabbmat så vanligt bland de intervjuade, om det förekommer snabbmat är det främst sushi. Undantaget är på söndag eftermiddag då pizza är populärt hos Anna om hon har varit ute dagen innan och är lite bakfull. Pizza eller kebab är populärt hos Kalle när han är söndagsseg.

När det gäller mellanmål eller fika så händer det att både Kalle och Anna äter smörgåsar som skulle kunna klassas som snabbmat medan Maria tar bestämt avstånd från att hon skulle äta snabbmat till mellanmål eller fika.

Maria tar upp att snabbmat är bra att ha om hon sitter barnvakt då barn alltid äter den maten och hon slipper laga något.

Maria uppger att hon sitter i princip aldrig ner och äter snabbmat utan hon köper tillexempel en hamburgare och äter den i farten, hon tuggar den inte ordentligt utan slänger i sig den på ett par tuggor. Maria upplever sin snabbmatskonsumtion som stressad. Kalles snabbmatskonsumtion kan vara både stressad och mera avslappnad. Anna upplever inte sin snabbmatskonsumtion som speciellt stressad.

Snabbmat konsumeras oftast av deltagarna när de är stressade och har ont om tid. Detta inträffar oftast kring lunchtid.

Vilka uppfattningar finns kring snabbmat?

I materialet framträder tre starka uppfattningar kring snabbmat, att den är ohälsosam, att den inte smakar så gott och att den spar tid. Men det finns även uppfattningar som motsäger dessa tre huvudkategorier. Uppfattningarna kommer i presenteras mera ingående i texten nedan.

Snabbmat är ohälsosamt

En uppfattning om snabbmat som alla tre deltagare har är att snabbmat är ohälsosam. Maria säger följande när hon pratar om vad snabbmat är för henne:

Jag associerar det nog mer med ohälsosam mat än med hälsosam mat.

Anna beskriver snabbmat på följande sätt:

Onyttig mat, mat som människan inte behöver egentligen, mycket och oftast billig mat för den stressade eller lata människan.

Detta är en definition som alla tre är inne på även om de andra två inte formulerar sig på exakt samma sätt. Alla tre har uppfattningen att majoriteten av all snabbmat är onyttig.

En uppfattning om varför snabbmat är ohälsosam är att den är fet, en annan uppfattning är att den är fattig på näring och en tredje uppfattning är att den innehåller för mycket energi. Anna ger uttryck för hur hon uppfattar snabbmat i följande citat

Inte så nyttig mat, oftast mycket fet mat och inte så näringsrik mat.

Det finns en uppfattning om att snabbmat kan leda till ohälsa. Att fetma utgör ett ökande hälsoproblem och att snabbmaten kan ha en del i detta anser alla tre. Anna tycker att det inte borde vara så lättillgängligt men det är ändå upp till var och en att välja om man vill äta den, hon tar avstånd från dem som väljer att stämma snabbmatskedjorna. Maria tycker inte att snabbmat är bra egentligen men den är praktiskt och ibland så får det gå före nyttighetsfaktorn. Kalle är fundersam om vi kommer att bli lika feta som han utifrån medias bild upplever att amerikanerna är. Kalle pratar även om Slow food⁵ rörelsen som han önskar

⁵ Slow food är en rörelse som startades i Italien som en motreaktion på snabbmatens utbredning.

att man skulle få se mera av. Han tror att vi kommer få ett annat konsumtionsbeteende på grund av klimatfrågan som debatteras så mycket för tillfället och det kommer förhoppningsvis smitta av sig även på vårt ätbeteende så att vi inte lever uteslutande på snabbmat vilket är ett mönster som han tyckt sig sett framför allt hos tonåringar.

Kalle uppfattar att det finns en koppling mellan snabbmatens utbredning och att fetman ökar i samhället. Han har en bild av att många amerikaner äter mycket snabbmat och därför är feta och att en liknande utveckling är på gång i Sverige. Maria har liknande tankar som Kalle om samband mellan fetma och snabbmat men hon drar det ett snäpp längre och beskriver den onyttiga snabbmaten som den onda häxan i en saga. Anna tycker inte att det är något problem om man äter snabbmat ibland men hon tycker att det är synd att den är så lättillgänglig då många äter det så ofta och inte tänker på vad de äter överhuvudtaget

En uppfattning är att snabbmatskonsumtion kan ge dåligt samvete. Det händer att både Kalle och Maria ångrar att de har ätit snabbmat efter att måltiden är slut. Var det verkligen nödvändigt att äta det där kan båda tänka. Anna däremot säger att hon kunde få dåligt samvete när hon hade ätit snabbmat när hon var yngre men det har hon växt ifrån. Anna tycker att hon äter snabbmat så pass sällan, tränar mycket och brukar äta bra, så lite snabbmat någon gång ibland gör nog ingen skada. Det är bara en person som tar upp tankar om att den borde tänka mera på vikten och därför inte äta snabbmat.

Snabbmatskonsumtion kan leda till dåligt samvete. Anledningar till det dåliga samvetet är att snabbmaten inte uppfattas som nyttig och därför inte är bra för kroppen.

Nedan presenteras den snabbmat som uppfattas som mest ohälsosam.

Anna svarar följande på frågan om vad hon tror är den sämsta snabbmaten ur hälsosynpunkt:

Pommes frites tror jag inte är så bra, hamburgaren skulle kunna vara ganska bra egentligen men det finns ju lite olika där. Jag röstar på en hel meny med både hamburgare och mycket pommes frites.

Maria svarar på samma fråga är:

Jag tror korv är sämst ur hälsosynpunkt. (...) Korv innehåller så mycket konstigt, om man tittar på en korvförpackning så innehåller den mycket konserveringsmedel, hjälpmedel, bindväv och så vidare.

Och Kalle svarar på följande sätt:

Jag tror inte att pizzan är speciellt nyttig, jag tror att den är fet och att det inte är något under av vitaminer och mineraler. Sen tror jag inte att hamburgare och pommes frites är så bra heller men där har man mera möjlighet att välja bort, man äter så mycket man vill av pommes fritesen till exempel. Det kan man ju göra av pizzan också men där äter man hela pizzan, åtminstone gör jag det och då blir det inte så nyttigt.

Det är intressant att den snabbmat som både Kalle och Anna uppfattar som onyttigast också är den snabbmat de uppfattar som godast om man bortser från sushin.

Det finns en uppfattning om att viss snabbmat kan vara hälsosam.

Sallad utan fet dressing uppfattas som nyttig av Maria och Kalle, Anna tycker också att salladen är nyttig men bara om det finns pasta, bulgur eller annan kolhydratkälla i den. Smörgåsar upplevs som ett relativt nyttigt alternativ om man undviker feta röror och väljer ett grovt bröd. Sushi anses vara ett alternativ som är både nyttigt och gott. Kalle tycker att det

finns för lite variation i snabbmatsutbudet han skulle gärna vilja se flera hälsosamma alternativ som salladsbarer där man får mixa sin egen sallad.

Även om deltagarna har uppfattningen att det finns hälsosam snabbmat är de ändå mera tveksamma till att räkna dem hälsosamma alternativen som snabbmat. Det är lättare att uppfatta något som är ohälsosamt som snabbmat. Det finns alltså uppfattningar om att snabbmat generellt sett påverkar hälsan negativt men all snabbmat uppfattas inte som ohälsosam. Till exempel sushi, sallad och grova smörgåsar utan feta pålägg uppfattas som hälsosam snabbmat.

Snabbmat smakar inte gott

Det finns en uppfattning om att snabbmat egentligen inte smakar gott samtidigt som det finns en uppfattning om att snabbmat är god. Maria svarar i början av intervjun följande på frågan om vilken snabbmat hon tycker är godast:

Jag tycker inget är gott egentligen.

Sen talar vi om sushi vilket hon tycker är gott men sällan äter som snabbmat då hon brukar laga det själv. Senare i intervjun säger hon dock följande när jag går igenom frågan på nytt vilket ger ett exempel på att tiden är viktigare än smaken:

Det tar ju alltid längre tid om man skall ha en fiskburgare men det finns inget godare än en fiskburgare, jag älskar fisk!

Anna ger uttryck för den ambivalens som råder kring snabbmat och smak:

(...) och det är viktigt så klart att man tycker att det är gott men jag tror inte man tänker att det är det godaste, det behöver inte vara det godaste jag vet för då skulle jag lägga ner mera omtanke och då väljer jag att gå och äta på en restaurang. Fast samtidigt om vi skulle säga att sushi är snabbmat så tycker jag det är jättegott.

Snabbmat smakar bra när man är sugen på det men annars så är det inte jättegott men heller inte äckligt. Man vet vad man får, något man kan äta som mättar fort. Kalle uttrycker det på följande sätt:

Det funkar för stunden sen är det ingen otrolig kulinarisk upplevelse fast det är inte så tråkigt heller, man kan ju välja på rätt mycket.

Det finns starka kopplingar mellan smak och tid för alla de tre deltagarna, ju mera tid de har på sig vid valet av snabbmat ju viktigare blir smaken.

Kalle är den enda som direkt talar om kvalitén på snabbmaten, vilket följande citat är ett exempel på:

Och sen kvalitén, om jag nu skall ha en hamburgare till exempel så kan jag välja aktivt att inte gå på McDonald's, utan gå till något annat hamburgerställe om det finns. (...) Så är det planerat eller om man har ett val så spelar kvalitén också roll.

Anna är indirekt inne på kvalité då hon hellre väljer att gå på restaurang om hon vill ha god mat men slippa laga själv. För Maria verkar den hemlagade maten stå för kvalité. Kvaliténs betydelse är beroende av tid, ju mera tid som finns ju viktigare blir kvalitén.

Även om deltagarna ger exempel på snabbmat som de tycker smakar bra så är ändå uppfattningen att snabbmat inte smakar bra. Här finns alltså uppfattningar som motsäger varandra. Snabbmat kan smaka bra ibland men det är aldrig det godaste som finns bland mina deltagare. Det finns ett undantag som bekräftar denna regel och det är sushi. Sushi är den snabbmat som alla tre tycker är godast. Eftersom sushi upplevs som så god finns det en viss tvekan till att räkna den som snabbmat. Deltagarna förväntar sig inte att snabbmat skall vara god men den upplevs inte heller som äcklig.

Snabbmat är tidsbesparande

Deltagarna uppfattar tiden som den viktigaste faktorn till varför de väljer snabbmat. De uppfattar snabbmat som tidsbesparande. Det finns mycket som konkurrerar om deltagarnas tid och de uppfattar snabbmaten som en hjälp till att få ihop pusslet när det krisar.

Det är viktigt för de intervjuade att det går fort att få maten. Detta uttrycker Maria på följande sätt:

Vad går snabbast? Går det snabbast att be om en pizzaslice på Pizza Hut eller att gå in på McDonald's och få en Big mac eller? Jag har liksom överläggning i köning.

Med vilket hon menar att hon tittar efter var det är kortast kö och därför bör gå fortast att få maten när hon bestämmer sig för var hon skall handla snabbmat. Det är också viktigt att maten är lättillgänglig när det är ont om tid.

Hos alla tre är tiden den största faktorn när det gäller om de ska konsumera snabbmat och i så fall vilken snabbmat de ska välja.

Matlagningen konkurrerar om tiden med andra aktiviteter och många gånger så är det matlagningen som prioriteras ned eller bort till förmån för annat. Ibland uppfattas alltså andra saker som viktigare än att laga mat av alla tre deltagarna även om främst Maria har hög prioritet på matlagningen.

Att det är lättillgängligt och går fort är det viktigaste för alla tre. När personerna i intervjun upplever att de har bråttom så är de beredda att kompromissa med smaken för att få mat fort. Finns det möjlighet så kan de göra ett aktivt val och gå till exempelvis till den hamburgerrestaurangen som de upplever gör godast hamburgare. För Kalle så är kvalitén och priset viktigt och han brukar välja det han är sugen på för stunden. Anna brukar också välja det hon tycker är godast för stunden. Framför allt Maria anser dock att tidsfaktorn är viktigast vid valet av snabbmat. Hon uppger att hon endast äter snabbmat när hon är riktigt stressad och då är det stället med kortast kö som brukar vinna men får hon välja så blir det en fiskburgare. Maria svarar följande på frågan om vad hon brukar tänka när hon väljer snabbmat:

Vad går snabbast helt enkelt! När jag väljer snabbmat är det för att jag har bråttom.

Kalle och Maria uppger att de tycker om att laga mat. Anna lagar mat men är inte speciellt road av det och tycker därför att halvfabrikat är bra, hon önskar att hon hade tillgång till en frys så att hon skulle kunna göra storkok av mat som hon gillar och använda sig av sin egen infrusna mat i stället för köpta snabbmatsalternativ. Maria upplever att det tar ca en timme att laga en "riktig" måltid från grunden och den tiden är hon beredd att lägga så länge hon har möjlighet men krisar det ihop sig med tiden så tar hon snabbmat. Även om Kalle tycker om

att laga mat så prioriterar han även sin fritid så matlagningen får inte ta allt för mycket tid. Detta uttrycker han på följande sätt:

Jag prioriterar mat ganska högt på min lista, jag lagar ganska mycket mat men jag prioriterar min fritid också.

Sin egen konsumtion av snabbmat upplever intervjupersonerna som ogenomtänkt, man tänker inte speciellt mycket på snabbmat annat än när man har bråttom och/eller är trött och vill ha mat fort. Och de tankar som då dyker upp är oftast vad finns tillgängligt? Vad går fortast? Vad vill jag helst ha?

Kalle tycker att det är konstigt att det inte finns några tex-mex ställen med avhämtning, han tror att detta kan ha att göra med att den typen av mat är lättare och går snabbare att göra hemma än till exempel pizza.

Tiden är den viktigaste faktorn till att deltagarna väljer snabbmat och vilken slags snabbmat de väljer.

Sammanfattning av resultat

De tre deltagarna har inte samma uppfattningar om allt men är ändå förvånansvärt samstämmiga i det mesta. När det gäller vad som skall räknas som snabbmat och inte råder störst spridning på då en av deltagarna inte räknar hel- och halvfabrikat medan de andra två gör det. Endast en av deltagarna tycker att mat som man lagar själv och som går snabbt räknas som snabbmat.

Lunch är den tid då de oftast äter snabbmat. Alla tre har uppfattningen att snabbmat kan påverka hälsan negativt. Men de har även uppfattningen att det finns hälsosam snabbmat.

Tiden är den viktigaste faktorn när det gäller snabbmatskonsumtion. Alla tre deltagare kompromissar med smak, hälsa och kvalitet för att få mat snabbt.

Diskussion

Metoddiskussion

Genom intervjuer så kunde jag samla in djupare information än om jag använt mig av enkäter. Jag har tagit hjälp av Trost (2005) för att utforma en så bra intervjuguide⁶ som möjligt samt för att läsa in mig på hur man genomför en så bra kvalitativ intervju som möjligt. Jag har aldrig genomfört denna typ av intervju förut så jag såg till att göra en provintervju både för att kunna justera min intervjuguide och för att få feedback på hur jag fungerade som intervjuare. Det är mycket möjligt att en van intervjuare kunde ha fått ut mera ur personerna som jag intervjuade men jag är förvånad över hur mycket jag som ovan intervjuare ändå fick fram. Övning ger färdighet och jag märkte stor skillnad mellan den första och sista intervjun. Även om jag är en ovan intervjuare så anser jag att mitt resultat är tillförlitligt. Jag har verkligen försökt att inte styra personerna i någon riktning och att hålla mig så neutral som det går. Ett problem med kvalitativa intervjuer vilket Trost (2005) tar upp är att eftersom två människor interagerar med varandra så kommer man alltid att påverka men det gäller att minimera detta och att vara medveten om det. Uppfattningar kan vara motsägelsefulla och jag har också fått fram detta under intervjuerna. En van intervjuare kunde kanske ha fått fram flera

⁶ Se bilaga 1

uppfattningar än vad jag fick fram men jag tror att den vana intervjuaren även i stort sätt hade fått fram samma uppfattningar som jag fick.

När det gäller antalet personer som jag intervjuade så borde de ha varit flera om jag verkligen hade gjort en fenomenografisk studie men eftersom jag bara var inspirerad av fenomenografi så stödjer jag mig på det Trost (2005) har sagt om att det är bättre att göra några få välgenomförda intervjuer än många sämre utförda intervjuer. Eftersom jag har skrivit själv och har begränsat med tid till mitt förfogande bedömer jag att tre intervjuer var lagom många.

Genom att själv ha varit delaktig i hela transkriberingsprocessen ihop med att själv ha genomfört intervjuerna gav mig en djupare insikt i mitt material och jag tror därför att mitt arbete har blivit bättre än det skulle ha blivit om jag hade låtit någon professionell genomföra mina intervjuer eller transkribera mitt material. Jag anser att dessa metoder var rätt valda för att få fram mitt resultat och att de har fungerat bra

Jag har under arbetets gång frågat mig själv vilka uppfattningar och åsikter som jag har kring fenomenet snabbmat. Det är viktigt att vara medveten om sina egna åsikter så att man märker om de färgar av sig på arbetet. Trost (2005) har skrivit om att man aldrig kan vara helt neutral i kvalitativa studier men man bör vara medveten om vart man står och försöka att inte påverka resultatet. Jag tycker det har varit till stor hjälp att ha haft transkriberingarna, där står det svart på vitt vad som är sagt även om det sedan är upp till mig att analysera det hela.

Gällande validitetskravet anser jag det uppfyllt då jag har gjort ett gediget arbete med att samla information till bakgrund och belyser mitt område från flera håll. Jag har även redovisat vilka metoder som har valts och hur dessa har använts. Generaliserbarhetskravet går inte att tillämpa på min studie då den är liten och inte har undersökt en egentlig grupp. Dessutom så hade man behövt flera intervjuer att bygga resultatet på om det hade varit en fenomenografisk studie och inte bara en studie som inspirerats av fenomenografi. Men jag anser ändå att min studie uppfyller de krav som finns så gott som man kan kräva av en så pass liten studie.

Resultatdiskussion

Att räkna smörgåsar som snabbmat finns det en viss tvekan till bland deltagarna i min studie då de är tveksamma till om smörgåsar verkligen är mat. Gronow & Jääskeläinen (2001) har funnit att speciellt svenskar gärna vill att deras mat skall vara varm för att räknas som riktig mat. Precis som Gronow & Jääskeläinen (2001) har jag funnit att om mina deltagare skall välja kalla alternativ, så som sallad och smörgås, så gör de det hellre till lunch än till middag. Undantaget här i min studie är sushi, som deltagarna gärna äter på kvällen.

Sushi räknas av mina deltagare som snabbmat men de är tveksamma eftersom sushi är gott och något de äter mera för smakens skull än för att det går fort. Sushikonsumtionen är mera planerad än övrig snabbmatskonsumtion. Det är ingen av deltagarna som säger sig köpa sushi när man har riktigt bråttom. Kanske för att sushi är svårare att äta snabbt? Dels så äts sushin med pinnar och dels så består den av flera mindre bitar som skall doppas i soja. Enligt min uppfattning går det snabbare att slänga i sig en hamburgare eller korv än att slänga i sig sushi. Det kanske även kan vara som så att deltagarna inte vill slänga i sig något snabbt som det tycker är gott, de vill hellre njuta av smaken?

Mina deltagare uppger att de oftast äter snabbmat när de är stressade. Den tidpunkt på dygnet som de uppger att det är vanligast att de äter snabbmat är kring lunch. Utifrån detta skulle man kunna anta att de känner sig som mest stressade mitt på dagen. Enligt Jabs & Devine

(2006) så finns det ett samband mellan tidsbrist och snabbmatskonsumtion. En person som upplever tidsbrist är mer benägen att välja snabbmat. Jag har en tanke, om man vet att man brukar drabbas av stress på lunchen kanske man kan försöka planera innan så att man har en plan hur man skall hantera situationen när den uppstår och därmed undvika att äta onyttig snabbmat alltför ofta.

Att snabbmat kan bidra till ohälsa är alla tre deltagare inne på. Isganaitis & Lustig (2005) skriver i sin artikel att man kan se samband mellan snabbmat, fetma och insulinresistens. Även Jabs & Devine (2006) är inne på att det kan finnas ett samband mellan snabbmat och ohälsa. Även om deltagarna tror att snabbmat kan leda till ohälsa är de inte speciellt oroliga för egen del då de uppger att de inte äter snabbmat så ofta. De två deltagare som äter snabbmat till lunch regelbundet brukar välja alternativ som de upplever som relativt hälsosamma.

Både enligt Stensons (2000) undersökning och också Ahlgrens (2004) så är inte hälsoaspekten speciellt viktig vid valet av snabbmat. Jag tror att det kan ha att göra med att man prioriterar tiden som viktigast och då vill man inte behöva tänka på andra saker som till exempel hälsa. Just i det tillfället är snabbheten det viktigaste.

Snabbmat upplevs inte som jättegod av deltagarna i min studie. Ahlgren (2004) tar också upp att smaken inte är det primära vid valet av färdigmat. Både jag och Ahlgren finner dock att smaken har betydelse även om den inte är det viktigaste. Jag tycker att det är intressant att mina deltagare anser att sushi är snabbmat men ändå inte på grund av att det är gott och något de skulle välja att äta även om det inte gick fort. Jag tror att om man kunde höja förväntningen på snabbmaten, att den skulle vara riktigt god, och såg till att det fanns nyttiga alternativ som uppfyllde detta skulle man kanske kunna få flera människor att välja dessa alternativ framför de onyttiga.

Varför väljer man att äta något som inte smakar optimalt? Jag tror det beror på att man vet vad man får samt att det går fort och tidsbrist och stress anges som en stor anledning till varför man väljer snabbmat bland deltagarna i min studie. Även deltagarna i Stensons (2000) undersökning uppgav att tidsbrist var den största anledningen till att man valde snabbmat bland dem som bodde i storstäder. I mindre städer var den största anledningen slöhet.

Deltagarna uppger att snabbmat kan smaka gott ibland om man är sugen på det. Det är intressant att två av de tre deltagarna uppger att den mat de då tycker är godast är densamma som de tror är onyttigast, hamburgare med pommefrites och pizza. Kan det vara som så att den förbjudna frukten smakar bäst?

Slutsats

Snabbmat är främst en lösning när det är ont om tid. Tiden är den faktor som har störst betydelse. Om det finns tid och möjlighet så kan deltagarna ta hänsyn till smak, kvalitet och pris. Det är skillnad på snabbmat som är planerad, då vet personen innan att hon eller han skall äta snabbmat vid ett specifikt tillfälle och kan då göra aktiva val för att få det de helst vill ha. Men annars så är snabbmatens viktigaste funktion att snabbt fylla ett behov, att mätta hungern. Deltagarna är medvetna om att snabbmat inte alltid är så bra ur hälsosynpunkt men det är inget de tänker mycket på och tidsbristen gör att allt annat förutom att få mat snabbt förlorar betydelse.

Vill man få människor att välja hälsosamma snabbmatsalternativ så tror jag att man bör se till att de går minst lika fort som vanlig snabbmat att få och att den är mera lättillgänglig, kanske genom hur man skyltar i snabbmatsrestauranger och hur man placerar produkter i affärer.

Förslag på fortsatta studier

Jag har tagit upp både i inledningen och i problemformuleringen att man genom att studera vilka uppfattningar som finns kring snabbmat kan få fram material som kan leda till vidare studier. Jag anser att man borde undersöka vad som skulle få människor att välja nyttiga snabbmatsalternativ när de är stressade och inte orkar tänka. Detta vore av intresse både för samhället som skulle kunna få minskade sjukkostnader om människors matvanor förbättrades och för näringslivet som skulle kunna tjäna pengar på att få sälja produkter. Jag anser därför att man även borde forska mera kring hur snabbmatskonsumtionen skulle kunna bli mera hälsosam.

Referenser

Ahlgren, M K. (2004). *Ready meal consumption – when, where, why and by whom?* Örebro: Örebro Universitet.

Brembeck, H. (2005). Home to McDonald's. Upholding the family dinner with the help of McDonald's. *Food, Culture & Society*, 8(2), 216-226.

Conner, M. & Armitage, C J. (2002). *The social psychology of food*. Buckingham: Open University Press.

Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (1999). Hämtad 2007-05-15 från <http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf>

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

Hörnfeldt, J. & Löfberg-Konradsson, L. (2005) *Hur går snacket? Tonårskillars funderingar kring mat*. Kandidatuppsats. Göteborg: Institutionen för hushållsvetenskap Göteborgs Universitet.

Isganaitis, E. & Lustig, R.H. (2005). Fast Food, Central Nervous System Insulin Resistance, and Obesity. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*. 12, 2451-2462.

Jabs, J. & Devine, C.M. (2006). Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*. 47, 196-204.

Jordbruksverket. (2006). Statistikrapport 2006:2. *Konsumtionen av livsmedel och dess näringsinnehåll, Uppgifter t.o.m. år 2004*. Hämtad 2007-05-15 från <http://www.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%20fakta/Livsmedel/2006%3A2/20062.pdf> 2007-05-11

Larsson, S. (1986). *Kvalitativ analys – exemplet fenomenografi*. Lund: Studentlitteratur.

Livsmedelsverket. *Riksmaten 1997-1998*. Hämtad 2007-05-15 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12429&epslanguage=SV

Nationalencyklopedin. (2007). *Snabbmat*. Hämtad 2007-02-14 från
<http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=310470>

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

Pipping Ekström, M. & Hjälmeskog, K. (2006). 150 år av "outsourcing" av hemarbete. I K. Hjälmeskog (Red.), *Lärarprofession i förändring : från "skolkök" till hem- och konsumentkunskap*. (ss. 170-191). Uppsala : Föreningen för svensk undervisningshistoria.

Schlosser, Eric (2001). *Fast food nation : the dark side of the all-American meal* . Boston: Houghton Mifflin.

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005*. hämtad 2007-05-15 från
<<http://www.socialstyrelsen.se/NR/rdonlyres/7456A448-9F02-43F3-B776-D9CABCB727A9/3512/20051113.pdf>>

Stenson, I. (2000). Vad tycker svenska folket om snabbmat? I L, Förare Whinbladh (Red.), *Snabbmat som gastronomisk utmaning – ett seminarium av Svenska Läkaresällskapet och Gastronomiska Akademin*. (51-55). Stockholm: Svenska Läkaresällskapet.

Swahn, J-Ö. (2000). Fast food fordom. ? I L, Förare Whinbladh (Red.), *Snabbmat som gastronomisk utmaning – ett seminarium av Svenska Läkaresällskapet och Gastronomiska Akademin*. (29-33). Stockholm: Svenska Läkaresällskapet.

Thomsson, H. (2002). *Reflexiva intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Uljens, M. (1989). *Fenomenografi – forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.

Intervjuguide

Kallprat för att få personen att slappna av.

Frågor:

- Vad är snabbmat för dig? Om det inte kommit upp innan fråga om personen anser att hel och halvfabrikat är snabbmat.
- Hur ser din konsumtion av snabbmat ut?
- Hur äter du snabbmat? (vid vilken tidpunkt tex lunch el kvällsmat.)
- Vad för snabbmat äter du oftast?
- Vad tycker du är den godaste snabbmaten
- Om personen inte äter snabbmat hur kan det komma sig, vad äter personen när den har bråttom.
- Vad tror du är den bästa snabbmaten ur hälsosynpunkt, varför
- Vad tror du är den sämsta snabbmaten ur hälsosynpunkt, varför
- Hur ser du på din konsumtion av snabbmat?

Om det behövs fråga vad som är bra respektive dåligt med snabbmat

Avsluta intervjun med att tacka så mycket osv.