



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Mat är mer än bara näring

Människors tankar kring mat och måltider

Sara Eriksson, Angelica Ershag och Carolina Svensson

Examensarbete:	15 hp
Program:	Kost- och friskvårdsprogrammet
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2011
Handledare:	Monica Petersson
Examinator:	Marianne Pipping Ekström



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel: Mat är mer än bara näring - människors tankar kring mat och måltider

Författare: Sara Eriksson, Angelica Ershag och Carolina Svensson

Examensarbete: 15 hp

Program: Kost- och Friskvårdsprogrammet

Nivå: Grundnivå

Handledare: Monica Petersson

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Antal sidor: 31

Termin/år: Vt/2011

Nyckelord: vardag, helg, gemenskap, fokusgrupper

Sammanfattning

En måltid har flera dimensioner. Förutom matens näringsmässiga funktion uppfyller den även ett psykologiskt och socialt behov. Det kan handla om belöning, kärlek eller uppfostran. Maten kan också bekräfta den relation och gemenskap människor har till varandra. Måltiden kan se olika ut beroende på exempelvis kön, klass och kultur.

Syftet med studien var att få en fördjupad förståelse för hur människor tänker kring sina måltider till vardags respektive helg. Som metod användes fokusgruppsintervjuer. Sex intervjuer genomfördes med sammanlagt 25 deltagare.

Resultatet visar att tid och gemenskap är de viktigaste faktorerna under såväl vardag som helg när det gäller planeringen och genomförandet av en måltid. Under vardagen är det viktigt att maten är lättlagad medan den gärna får ta längre tid på helgen till följd av att deltagarna i studien ofta har mer tid. Gemenskapen värderas högt oavsett dag men det är möjligt att prioritera detta ännu mer under helgen. Flertalet deltagare tycker att det är på helgen som man unnar sig något extra samtidigt som det är många som menar att de har rätt att unna sig något extra även under vardagen.

<i>Inledning</i>	2
<i>Bakgrund</i>	3
Fysiologiska och psykologiska faktorer	3
Allmänna rekommendationer	3
Statens Livsmedelsverks rekommendationer	3
Utrymmesmat	4
Måltidens innebörd	4
Definitionen av en måltid	4
Upplevelsen av en måltid	5
Maten och människan	5
Matens symboliska värde	5
Matvalet ger uttryck för en människas identitet.....	6
Identitetszoner	6
Klass.....	6
Genus.....	7
Kultur	7
Gemenskap.....	7
Lördagsgodis och fredagsmys.....	8
<i>Syfte</i>	8
Frågeställningar	8
<i>Metod</i>	8
Val av metod	9
Urval	9
Utformning av intervjufrågor	10
Pilotstudie	11
Genomförandet av intervjuerna	11
Etik	11
Bearbetning och analys	12
<i>Resultat</i>	12
Vardag	12
Njutning och välbefinnande	13
Samhällsansvar	14
Egenintresse och disciplin	15
Fysisk hälsa	16
Helg	16
Njutning och välbefinnande	17
Egenintresse och disciplin	19

Frizon: Fredagsmys och lördagsgodis	19
Njutning och välbefinnande	20
Samhällsansvar	21
Egenintresse och disciplin	21
Frizon: Unna sig	21
Njutning och välbefinnande	21
Diskussion	23
Metoddiskussion	23
För- och nackdelar	23
Urval	23
Utförande	24
Resultatdiskussion	24
Vardag	24
Helg	25
Frizon: Fredagsmys och lördagsgodis	26
Frizon: Unna sig	27
Slutsats	28
Referenser	29
Bilaga 1	

Inledning

Mat och måltider är en viktig del av människors liv under såväl vardag som helg. Förutom måltidens fysiologiska funktion tillgodoser den även psykologiska och sociala behov. Måltid och matlagning är starkt knuten till vår identitet och symboliserar därför olika saker för olika människor och grupper. Vi tycker därför att det är intressant att undersöka hur människor tänker kring sina måltider och därigenom urskilja mönster och skillnader.

En måltid kan även förmedla känslor och skapa minnen. OLW's chipsreklam från 2009 försöker förmedla känslan man har, eller kanske bör ha (?), på fredagskvällen. Reklamlåten har onekligen fångat essensen i vad fredagsmys går ut på, nämligen att koppla av, släppa jobbet och umgås med nära och kära. Atmosfären är viktig och i låten nämns att sitta i soffan tillsammans och äta något gott med levande ljus på bordet. Låten syftar till att vi ska göra en tydlig gränsdragning mellan vardag och helg och gör skillnad mellan hur man är som person på jobbet jämfört med hur man är hemma – ”från direktör till charmör”. I en strof längre ner får man äntligen byta ut sitt arbetsrum mot lite kärlek och gemenskap hemma - från kontor till amor. Det ska alltså inte vara samma känsla på vardagen som på helgen.

Frågan är om detta stämmer överens med verkligheten. Har människor ett behov av att göra skillnad på måltider som äts på vardagar respektive helger? Finns det vissa aspekter som människor väljer att prioritera framför andra beroende på vilken dag det är i veckan?

Bakgrund

Bakgrunden inleds med en presentation av hur maten påverkar både kropp och själ. Därefter definieras måltidens betydelse. Efter detta följer ett avsnitt om att mat kan ha olika symbolvärde, exempelvis gemenskap och identitet. Avslutningsvis beskrivs riterna fredagsmys och lördagsgodis.

Forskning om mat, livsmedel och måltider kan kategoriseras inom så mycket som 24 olika ämnesområden (Fjellström, Mattson Sydner, Sepp & Virhammar, 2003). Några av dessa forskningsområden är historia, ekologi, etnologi, företagsekonomi, kommunikation och arkitektur. Detta är med andra ord ett ämne som berör stora delar av forskningsvärlden. I denna studie behandlas ämnet måltider främst ur ett humanistiskt och samhällsvetenskapligt perspektiv. Dock kommer även fysiologiska och psykologiska faktorer att belysas för att få med ett helhetsperspektiv på måltiden. I Ekströms (1990) doktorsavhandling *Kost, klass och kön* framhåller Harris att: ”Maten måste först ge näring åt människornas magar innan den kan mätta deras sinnen” (s. 42).

Fysiologiska och psykologiska faktorer

Den mest basala funktion föda har för människan är den fysiologiska (Andersson & Göranson, 2008). Då människokroppen är uppbyggd av vatten, fetter, proteiner, kolhydrater, mineralämnen och vitaminer behövs dessa komponenter i födan för att kroppen ska fungera väl. Kostintag regleras genom ett flertal faktorer varav ett är det biologiska signalsystemet för hunger och mättnad. Hunger är den känsla som leder till att människan äter och mättnad den känsla som får henne att sluta äta. Rent fysiologiskt känner kroppen hunger på grund av att magsäcken är tom och tarmkanalen dras samman samtidigt som hormoner utsöndras i kroppen. Från avslutad måltid till att hungerkänslan återkommer tar det ungefär fyra timmar. När magsäcken är uttänjd och maten når tunntarmen utsöndras bland annat hormonetolecystokinin som sänder signaler till hjärnan och ger en känsla av mättnad. Olika faktorer kan rubba de naturliga mättnadssignalerna. Exempel på detta kan vara ett inlärt beteende eller stress.

En annan faktor som påverkar födointaget är aptiten (Abrahamsson, 2008). Matens smak, lukt, konsistens och utseende påverkar liksom sociala, kulturella och emotionella faktorer. Aptiten tillfredsställer främst ett psykologiskt behov och kopplas oftast samman med smakupplevelse framför hunger och mättnad. Genom att äta välsmakande mat aktiveras hjärnans belöningssystem som ger en känslarespons i form av lycka och välbehag (Erlanson-Albertsson, 2007). Detta system aktiveras olika starkt beroende på typen av föda. Innehåller maten till exempel mycket fett, socker eller salt aktiveras belöningssystemet mer påtagligt. Samma system aktiveras vid intag av alkohol eller droger.

Allmänna rekommendationer

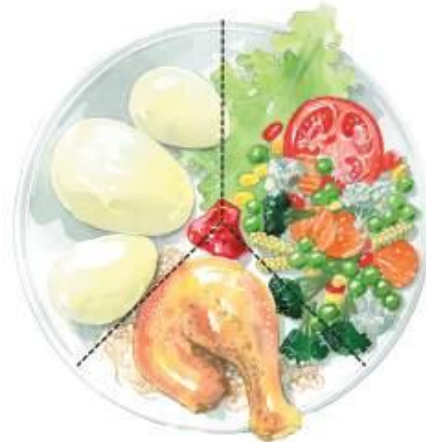
Statens Livsmedelsverks rekommendationer

Statens Livsmedelsverk (SLV) har på vetenskaplig grund skapat olika kostråd och rekommendationer för hur människors matintag bör se ut (SLV, 2010a). Där finns bland annat allmänna rekommendationer för hur mycket kolhydrater, fett och protein en individ bör äta per dag. Matcirkeln (se figur 1), som tidigare hette kostcirkeln, är ett pedagogiskt verktyg som används för att vägleda människor i hur och vad de kan äta för att få ett så varierat matintag

som möjligt. För att uppnå detta bör samtliga kategorier ingå i den dagliga kosten. I modellen har olika livsmedel blivit indelade i olika kategorier och livsmedlen inom samma kategori har ett likvärdigt näringsinnehåll.



Figur 1. Matcirkeln
Källa: SLV, 2011



Figur 2. Tallriksmodellen
Källa SLV, 2011

Ytterligare ett pedagogiskt verktyg är tallriksmodellen (se figur 2) (SLV, 2010b). Den visar på ett lättförståeligt sätt hur en måltid kan få bra proportioner mellan kolhydrater, fett och protein. Modellen är uppdelad i tre tårtbitar där mängden av exempelvis potatis och grönsaker bör vara lika stor och den sista, mindre delen, bör innehålla protein. Tallriksmodellen beskriver dock inte något om energiinnehållet i maten utan ger enbart en riktlinje för proportionerna.

Utrymmesmat

Tomma kalorier syftar på livsmedel som innehåller lite näring men mycket fett och/eller socker (SLV, 2010c). Exempel på sådana är snacks, läsk och godis. SLV har skapat rekommendationer för hur mycket tomma kalorier som en vuxen person maximalt bör äta. Figur 3 visar en vuxen individs utrymme för tomma kalorier under en vecka:



Figur 3: Utrymmesmat för en vuxen individ enligt SLV

Måltidens innebörd

Definitionen av en måltid

Det finns en rad olika definitioner för begreppet måltid. Dock tenderar de flesta människor att tänka på frukost, lunch och middag (Fjellström, 2003). En måltid är något som är dagligen förekommande bland de flesta människor och den är ofta någorlunda tidsbestämd. Frukosten äts inte alltför sent efter uppvaknandet på morgonen och lunchen äts någon gång mitt på dagen. Middagen förläggs senare på eftermiddagen eller kvällen. Enligt forskare är det möjligt att kategorisera in den mat som äts i "måltider" eller "mellanmål" med hjälp av dess energiinnehåll. Då frukost, lunch och middag har ett högre energiinnehåll än annan föda intagen under dagen hör dessa till kategorin måltid. Föda med lägre energiinnehåll tillhör beteckningen mellanmål.

Fjellström (2003) lyfter fram sociologen Mäkeläs åsikt om att fokus inte bör ligga på definitionen av begreppet måltid utan snarare på det hon kallar för "ätandets sfär". Det vill säga allt runt omkring själva måltiden. Hon talar om ätandet som informellt eller formellt, där en måltid framför TV-apparaten kanske snarare hör till det informella och en arbetsmiddag blir ett mer formellt ätande. Beroende på vilken sorts ätande det handlar om kan olika behov tillfredsställas. Exempelvis stillar en "nödvändighetsmåltid" hunger och näringsbehov medan en familjemiddag fyller både behovet av social samvaro och mättnad.

Upplevelsen av en måltid

Måltiden består inte enbart av den mat som läggs på tallriken (Johansson, 2008). Faktorer såsom den omgivande miljön, sensoriska upplevelser av maten, hunger eller mättnad, stress eller sinnesfrid spelar också en stor roll för hur hela måltiden upplevs. Detta ligger sedan till grund för hur människor planerar vissa måltider, exempelvis vilken mat som passar för utflykten i skogen eller en slalomdag i skidbacken jämfört med vad som står på bordet när familjen vill äta framför teven en fredagskväll.

Maten och människan

Maten bidrar inte bara med näring och energi utan har även en social och psykologisk funktion (Abrahamsson, 2008). Redan när spädbarn ammar fyller detta inte endast ett mättnadsbehov utan barnet känner även kroppskontakt och trygghet. Det faktum att människor redan som små kopplar samman dessa faktorer kan vara en anledning till att vissa senare i livet kan ha svårt att skilja det fysiologiska behovet av näring och mättnad från behovet av social kontakt och psykisk tillfredsställelse. De sociala faktorerna har med andra ord stor inverkan på människors ätbeteende.

Inom kostsociologin studeras mat och matvanor ur ett humanistiskt och samhällsvetenskapligt perspektiv (Abrahamsson, 2008). Ofta formas mat- och måltidsvanor omedvetet genom sociala och kulturella faktorer som till exempel värderingar, traditioner, vanor samt den yttre miljön. Alla har olika erfarenheter till mat. Det kan handla om minnen, upplevelser eller känslor förknippade med olika maträtter. Mat är så mycket mer än bara ett medel för att få i oss alla nödvändiga näringsämnen. Fjellström (2007) menar att: "genom mat uttrycker vi vår identitet, sociala strukturer och meningen med livet" (s. 123).

Matens symboliska värde

Förr åt människor maten som den egna gården erbjöd och måltiden var då mer kopplad till överlevnad än njutning (Englund, 1983). Idag tenderar människan att äta mer efter sina smakpreferenser än för att ge kroppen maten den behöver. Mat kan ha olika innebörd för människor vilket resulterar i att man väljer att äta vissa livsmedel framför andra (Fjellström,

2005). Forskning visar att livsmedels symbolvärde är något som kan förändras över tid (Ekström, 1990). Förr ansågs till exempel vitt bröd vara något fint medan det idag är det mörka brödet som tagit dess plats. Med hjälp av mat kan människor förmedla känslor till varandra. En måltid som är tillagad i hemmet symboliserar "kärlek, omsorg, osjälviskhet, den stärker identiteten av familjen och står för en etablerad familjemoral vilket den industrialiserade färdiglagade maten aldrig kan rå på..." (Fjellström, 2007, s. 124).

Samma fenomen kan symbolisera olika saker för olika människor (Fjellström, 2005). Ett exempel kan vara när en förälder tar med sitt barn till en hamburgerrestaurang. Medan föräldern kanske känner sig misslyckad kan barnet istället uppleva glädje.

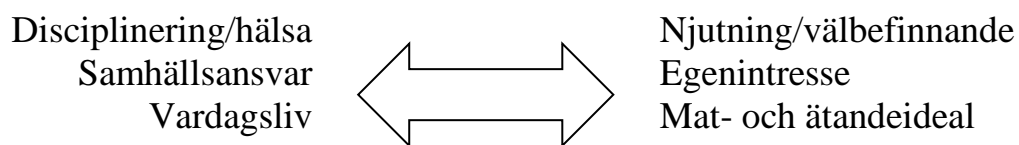
Matvalet ger uttryck för en människas identitet

Genom att jämföra vanor mellan individer eller grupper kan man urskilja likheter och olikheter (O'Doherty Jensen, 2008). Dessa bidrar i sin tur till bildandet av en grupps eller individs identitet. De flesta varierar dessutom identitet beroende på vilket socialt sammanhang de befinner sig i. Till dessa hör exempelvis familj, könstillhörighet, en viss vänskapskrets, generation eller grupp.

O'Doherty Jensen menar att människor idag lägger större vikt vid möjligheten att skapa sin egen identitet jämfört med förr i tiden. Större valmöjligheter ger idag förutsättningar att kunna göra detta. Människor kan till exempel välja att förändra sina kostvanor för att få sin kropp att överensstämja med den identitet de önskar ha. Kost- och dryckesvanor säger mycket om en persons identitet.

Identitetszoner

Stjerna (2007) myntar uttrycket "Är/Bör-dilemmat" i sin doktorsavhandling *Föreställningar om mat och ätande*. Hon menar att människor hela tiden pendlar mellan ytterligheterna vad de optimalt sett borde äta och vad de faktiskt äter. I undersökningen belyser hon några motsatsbegrepp, så kallade "spänningsfält":



Spänningsfälten kan bli en källa till förvirring om en person som främst har sin identitet i exempelvis disciplinering någon gång vill njuta av en god dessert. I det här fallet krockar identitetszonen disciplin med dess motsats njutning vilket medför att det kan upplevas som svårt att kombinera dessa två ytterligheter. Ändå är det balans mellan de här motpolerna som är eftersträvansvärt och Stjerna (2007) menar att:

Det är en balans som innefattar kropp och "själ" i samspel. Kroppsligt och mentalt välbefinnande uppnås inte genom att äta optimalt nyttigt. Denna kropp/själ-balans är mer tillåtande på så vis att man inte ständigt behöver äta "rätt". Man kan tillåta sig en del excesser. Att njuta av mat är en del av välbefinnandet (s. 226-227).

Klass

Forskning visar att det finns skillnader i matvanor beroende på människors klasstillhörighet (Ekström, 1990; Fjellström, 2005). Inkomst, utbildningsnivå och inflytande är faktorer som

kan avgöra vilken klass en människa tillhör (O'Doherty Jensen, 2008). Skillnader och mönster mellan olika klasser kan urskiljas när matvanor och social status studeras (Fjellström, 2005). I en studie framkommer att måltiden har olika betydelse för de olika klasserna. Inom arbetarklassen är måltidens funktion främst att stilla hungern medan måltiden inom den högre klassen är tänkt att ge såväl njutning och kommunikation samt verka som ett medel för disciplin. De som befinner sig inom högre sociala klasser har ofta en ökad tendens att efterfölja som status och identitet olika näringsrekommendationer jämfört med människor tillhörande lägre sociala klasser. Exempelvis har människor med högre social status en större konsumtion av frukt, grönsaker och fiberrik mat samt en lägre konsumtion av fett.

Genus

Ett flertal studier visar att det finns skillnader i män och kvinnors matvanor (O'Doherty Jensen, 2008). Generellt sett äter kvinnor mer frukt, grönsaker, fisk och fågel samt har ofta en preferens för söta livsmedel. Män föredrar ofta rött kött och har en starkare dragning till köttprodukter, potatis och alkohol. Dock visar det sig att män med högre utbildning och/eller inkomst har ett matmönster mer likt kvinnors.

Det finns även skillnader mellan könen när det gäller matlagning. Längre har det funnits en trend som visar att kvinnor oftare lagar mat i hemmet medan män lagar mat i ett professionellt sammanhang (Ekström, 1990). Denna skillnad har lett till att begrepp är förknippat med respektive könsroll (Fjellström, 2007). Kvinnor identifierar sig som den omhändertagande och omvårdande personen när hon lagar mat till sin familj, medan män som står i köket ser det mer som sin hobby.

Kultur

Matkultur innefattar allt runt maten och måltiden exempelvis känslor, religion, uppfattningar och ekonomi (Fjellström, 2005). En matkultur beror även på geografiska och samhällsmässiga faktorer (Abrahamsson, 2008). Ett lands kultur avspeglar sig mycket i vilka råvaror som används samt hur måltiden tillagas och intas (Fjellström, 2005). Matkultur bidrar till att skapa en identitet samt en känsla av tillhörighet och gemenskap. Det kulturella arvet som människor bär med sig, det vill säga traditioner, vanor och identiteter, har en stark koppling till varför en del väljer att äta på ett visst sätt istället för att följa de olika rekommendationer som finns.

Gemenskap

Idag befinner sig den ”moderna familjen” till stor del på annan plats än i hemmet och familjemedlemmarna lever sina liv mer separat från varandra (Holm, 2008). När alla samlas i hemmet blir måltiden ett tillfälle för gemenskap. Måltiden som äger rum i hemmet är därför inte enbart till för att tillfredsställa behovet av näring och stilla hungern utan den uppfyller även ett socialt behov. Måltider under ledighet eller högtider som födelsedagar och bröllop bidrar till en ökad gemenskap i släkten. En måltid kan även bekräfta gemenskap i andra sociala sammanhang, exempelvis en arbetsmåltid.

Det är inte bara ätandet av måltiden som bidrar till en ökad känsla av gemenskap utan tillagningen av maten kan också vara viktig (Fjellström, 2007). I Fjellströms projekt ”Laga mat” diskuteras måltiden och tillagningen av maten. En kvinna i intervjun tycker att det nästan är en självklarhet att alla hjälps åt med maten oavsett vem som har bjudit in vem. Att laga mat bidrar till ökad gemenskap och de som lagar måltiden tillsammans får en djupare relation. När denna relation inte är närvarande under en måltid anses det inte vara en riktig

måltid. Deltagarna tycker inte att tillagandet av halvfabrikat känns som att laga en måltid, utan mer ett sätt för att snabbt bli mätt på vardagarna.

Lördagsgodis och fredagsmys

Lördagsgodis blev ett vedertaget begrepp under 1950- och 1960-talet (Wikipedia, 2010). Riktlinjer sattes från början upp av Medicinalstyrelsen för att begränsa kariesangrepp på tänderna och innebar att barnen endast fick äta godis på lördagar. I och med att många barn idag har tillgång till egna fickpengar och på grund av att godis blivit mer tillgängligt både i och utanför skolan har föräldrarna inte längre samma möjlighet att begränsa barnens godisätande (Hedlund & Persson, 2009). År 1980 introducerades plockgodiset i svenska matbutiker vilket även gjorde att godiskonsumtionen ökade. Idag äter svenska folket i genomsnitt 17 kg godis per person och år.

Begreppet fredagsmys kom till under 1990-talet och 2006 lades det till i Svenska Akademiens ordlista (Brandt, 2009). Fredagsmys är något man oftast gör tillsammans med familjen eller vänner och handlar därför mycket om gemenskap (Castilla, 2011). Johansson (2008) har analyserat hur måltider kan skilja sig mellan vardag och helg i barnfamiljer med utgångspunkt från artiklar i tidningen *Vi föräldrar*. Enligt henne tenderar helgens måltider att bestå av mer onyttiga inslag. Fokus ligger på gemenskap mellan barn och föräldrar och det är inte lika viktigt med varken bordsskick eller matens näringsinnehåll. "Vid fredagsmyset vill vi vara tillsammans, slappna av efter arbetsveckan och unna oss något extra"..." (Johansson, 2008, s. 41). Åkestam Holst (2009) är reklambyrå som skapade OLW-reklamen där det sjungs om fredagsmyset och de skriver själva på sin hemsida att: "Nu är det dags att ta hand om fredagsmyset, det enskilt starkaste, viktigaste och mest karaktäristiska tillfället för snacks".

Etnologen Hagström menar att fredagsmys är en modern rit som markerar en viktig brytpunkt mellan vardag och helg och att detta är ett relativt svenskt fenomen (Östberg, 2010). Människor har ett behov av att dela upp åren med olika ritualer (Castilla, 2011). Det finns till exempel ritualer såsom jul, nyår och midsommar och så kallade livshögtider som dop, bröllop och studenten. Fredagsmys är en mycket mindre ritual men som ändå verkar vara viktig för oss eftersom den markerar en brytpunkt mellan vardag och helg.

Syfte

Syftet med studien är att få en fördjupad förståelse för hur människor tänker kring sina måltider till vardags respektive helg.

Frågeställningar

- Vilka aspekter framkommer när människor diskuterar kring mat och måltider?
- Vilka uppfattningar har människor kring nyttigt respektive onyttigt när det gäller måltider på vardagar respektive helger?
- Vad betyder begreppen unna sig, fredagsmys och lördagsgodis för människor? Kopplas begreppen till vardag eller helg?
- Skiljer sig människors måltider samt måltidsplanering under vardag respektive helg beroende på civilstånd eller yrke?

Metod

I detta avsnitt beskrivs val av metod samt studiens genomförande som redovisas i kronologisk

ordning. Avslutningsvis följer etiska överväganden samt bearbetning och analys. I studien genomfördes sex fokusgruppsintervjuer i tre västsvenska städer. Inledningsvis gjordes ett urval av intervjugrupper parallellt med utformningen av intervjufrågorna. En pilotstudie genomfördes för att undersöka hur frågorna fungerade i praktiken innan själva genomförandet av fokusgruppsintervjuerna.

Val av metod

Enligt Wibeck (2000) går fokusgruppsintervjuer ut på att en grupp människor träffas och diskuterar ett i förväg bestämt ämne under en begränsad tid. Syftet med intervjumetoden är att deltagarna ska diskutera med varandra och på så sätt utbyta synpunkter och åsikter. Samtalet leds av en så kallad moderator, vars funktion är att leda gruppens samtal framåt utan att komma med egna synpunkter. Detta är en av fördelarna med att använda sig av fokusgrupper, då risken för att moderatoren styr och påverkar samtalet blir liten (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, & Wängnerud, 2007).

Urval

Fokusgrupperna valdes ut genom ett bekvämlighetsurval i tre västsvenska städer. Totalt deltog 25 personer uppdelat i sex grupper om 4-5 personer. Enligt Wibeck (2000) bör en studie där man använder sig av fokusgrupper innehålla minst tre grupper med fyra till sex deltagare. Fler än sex personer kan resultera i grupperingar inom en grupp där olika ämnen diskuteras vilket kan göra det svårt för moderatoren att uppfatta vad som sägs. Har man däremot färre än sex deltagare får alla större möjlighet att komma till tals. Färre deltagare än fyra kan istället leda till att diskussionen avtar och dör ut. (Esaiasson m.fl., 2007). Med detta som utgångspunkt genomfördes sex intervjuer med fyra till fem personer i varje grupp. Samtliga personer som deltog i studien redovisas i figur 4:

Intervju 1	Intervju 2	Intervju 3
<ul style="list-style-type: none">•Fyra manliga taxichaufförer i åldrarna 32 till 53.•Tre av dem lever i ett parförhållande och tre har barn.•En av dem har eftergymnasial utbildning.•Inkomst ligger mellan 201 000 – 400 000 kr.	<ul style="list-style-type: none">•Fyra kvinnliga studenter i åldrarna 22 till 26.•Två av dem lever i ett parförhållande och ingen av dem har barn.•Tre av dem har en pågående eftergymnasial utbildning.•Inkomst ligger mellan 0 – 200 000 kr.	<ul style="list-style-type: none">•består av tre kvinnor och en man i åldrarna 21-42.•En av kvinnorna arbetar som lärare och övriga är studenter.•Två av dem lever i parförhållande. En av deltagarna har barn.•Två av personerna har eftergymnasialutbildning.•Inkomst ligger mellan 0 – 400 000 kr.

Intervju 4	Intervju 5	Intervju 6
<ul style="list-style-type: none"> •Tre manliga och en kvinnlig systemutvecklare. •Samtliga lever i ett parförhållande och två av dem har barn. •Samtliga har eftergymnasial utbildning. •Inkomst ligger mellan 201 000 – 400 000 kr. 	<ul style="list-style-type: none"> •Tre manliga och två kvinnliga säljare i åldrarna 21 till 49 år. •Tre av dem lever i ett parförhållande och en av dem har barn. •Ingen av dem har eftergymnasial utbildning. •Inkomst ligger mellan 101 000 – 300 000 kr. 	<ul style="list-style-type: none"> •Fyra kvinnor varav tre av dem är undersköterskor och en av dem är vårdbiträde. De är mellan 36 till 52 år. •Tre av dem lever i parförhållande och samtliga har barn. •Tre kvinnor har eftergymnasialutbildning. •Inkomst ligger mellan 201 000 – 400 000 kr.

Figur 4: Sammanställning av studiens samtliga deltagare

Tillvägagångssättet för att välja ut deltagare till studien stämmer bra överens med hur Patel och Davidsson (2008) anser att man bör göra. Enligt dem bör viss information ges till deltagarna innan intervjun äger rum och därefter successivt delas ut. Inledningsvis bör deltagarna erhålla information angående syftet med studien, intervjuens genomförande och vem eller vilka som kommer att genomföra intervjun. Det ska även framkomma att vidare information gällande tid och datum för intervjun tillkommer.

Inför studien valdes nyckelpersoner ut genom ett bekvämlighetsurval. Nyckelpersonerna fick vidare informera eventuella deltagare i sin direkta omgivning om studien och möjligheten till deltagande. Deltagarna informerades i detta stadium, i enlighet med Patel och Davidsson (2008), angående studiens syfte, intervjuens genomförande samt deltagarens anonymitet och rättighet till att kunna avbryta sitt deltagande. Wibeck (2000) påpekar att det finns en del risker med en öppen ansökan där deltagare själva får ta kontakt med författarna i fråga. Wibeck påpekar att risken finns att de som anmäler sitt intresse är de som redan är intresserade av ämnet. Dock kan detta även vara till fördel då dessa personer troligtvis kommer att fullfölja sitt löfte att ställa upp i studien

Utformning av intervjufrågor

Vid utformningen av intervjufrågorna användes den så kallade trattekniken. Metoden innebär att de allmänna och breda frågorna ställs först och ju längre in i intervjun man kommer desto mer specifika blir frågorna (Patel & Davidsson, 2008). De talar om fallgropar man som moderator bör undvika vid formulering av intervjufrågor. De bör till exempel inte vara ledande eller för långa. Språkligt bör man undvika värdeladdade ord, svåra fackord och negationer.

Standardisering och strukturering är två aspekter att ta i beaktning när man utformar intervjufrågor. Standardisering handlar om intervjuarens ansvar för frågornas ordningsföljd och utformning. En intervju kan ha olika grader av standardisering. Om en intervju är helt standardiserad innebär det att alla intervjupersoner får samma frågor i samma ordningsföljd. Strukturering handlar om hur fria frågorna är för intervjupersonerna att tolka. Om en intervju

är helt strukturerad ges deltagarna lite utrymme för tolkning och svarsalternativen är få. Om intervjun däremot är ostrukturerad har deltagarna ett stort utrymme för sina svar.

Intervjufrågorna i denna studie hade en relativt hög standardiseringsgrad. Frågorna (Se bilaga 1) ställdes till samtliga deltagare i alla grupper och i största möjliga mån i samma ordningsföljd. Intervjuerna hade en låg struktureringsgrad, där deltagarna hade möjlighet att svara fritt på frågorna.

Pilotstudie

Innan genomförandet av fokusgruppsintervjuerna utfördes en pilotstudie för att utvärdera intervjufrågorna. Fyra studiekamrater deltog och bidrog efteråt med konstruktiv kritik som ledde till att vissa frågor omformulerades. Pilotstudien spelades in för att prova hur mp3-spelaren fungerade samt att kontrollera ljudkvalitén.

Patel och Davidson (2008) påpekar vikten av att samla så mycket kunskap som möjligt om ämnet innan intervjuerna äger rum för att kunna vara väl förberedd. Exempelvis kan man förbereda sig genom att genomföra observationer eller pilotstudier.

Genomförandet av intervjuerna

Samtliga tre författare deltog vid fem intervjuer, den sjätte genomfördes dock enbart av en författare. Intervjuerna inleddes med att vi presenterade oss själva samt vem som skulle vara moderator, sekreterare samt observator. I enlighet med Patel och Davidsson (2008) informerades deltagarna ytterligare en gång om studiens syfte och intervjuens genomförande. Samtliga deltagare fick även fylla i ett anonymt frågeformulär angående ålder, civilstatus, antal barn, utbildning, yrke och inkomst (Se bilaga 2). Tidsramen för varje intervju var cirka 30 minuter. Alla intervjuer spelades in med hjälp av en mp3-spelare och en sekreterare förde anteckningar.

Intervjuerna genomfördes i en bekant miljö för deltagarna. Som till exempel på deras arbetsplats eller i en samlingslokal. Detta gjordes för att de skulle känna sig bekväma och trygga. Wibeck (2000) menar att miljön där fokusgruppsintervjuerna äger rum är av stor vikt. En miljö där deltagarna känner sig trygga kan bidra till att diskussionen blir livligare. Ytterligare en faktor som kan spela en viktig roll är hur deltagarna är placerade i relation till varandra under samtalet. Sitter de för nära varandra kan detta upplevas som att personen bredvid inkräktar på den privata sfären och därigenom skapar spänningar. I studien placerades deltagarna mitt emot varandra medan moderator och sekreterare placerades vid sidan om för att underlätta diskussionen och minimera moderatorns påverkan. Om moderatoren sitter med som en del av gruppen kan denne uppfattas befinna sig i en ledarposition (Esaiasson m.fl., 2007). Under intervjuens gång är det av stor vikt att ha medvetenhet om hur moderatorns gester och ansiktsuttryck kan påverka deltagarna (Patel & Davidsson, 2008). Det är viktigt att inte ha en dömande eller kritiserande framtoning eftersom det finns risk att detta kan påverka deltagarna. Detta försökte moderatoren följa under alla fokusgruppsintervjuer. Dock ställdes ibland följdfrågor för att föra samtalet framåt.

Etik

Studien har genomförts utifrån de fyra huvudkrav som är utarbetade av Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (HSFR). Informationskravet innebär att forskaren ska förklara studiens syfte för alla inblandade (HSFR, årtal okänt). Enligt samtyckeskravet har

deltagarna rätt att närsomhelst avsäga sig sitt deltagande. Konfidentialitetskravet säger att forskarna ska hålla samtliga personuppgifter på studiens deltagare skyddade för utomstående och att de endast får nyttjas i forskningssyfte (nyttjandekravet).

Samtliga deltagare i fokusgrupperna informerades om att deras deltagande i studien var anonymt. I transkriberingen ingår endast fingerade namn. Deltagarna fick information om att intervjun skulle spelas in på en mp3-spelare. Dessutom fick de information om att de närsomhelst kunde avsäga sitt deltagande.

Bearbetning och analys

Rådata från de sex fokusgruppsintervjuerna transkriberades ordagrant genom att varje uttalande skrevs ned samt vilken person som sa det. Ifyllnadsord som exempelvis ”mm” och ”eh” inkluderades också för att få ett så exakt resultat som möjligt. Tystnader och skratt sattes inom parentes och samtidigt fingerades samtliga namn på deltagarna.

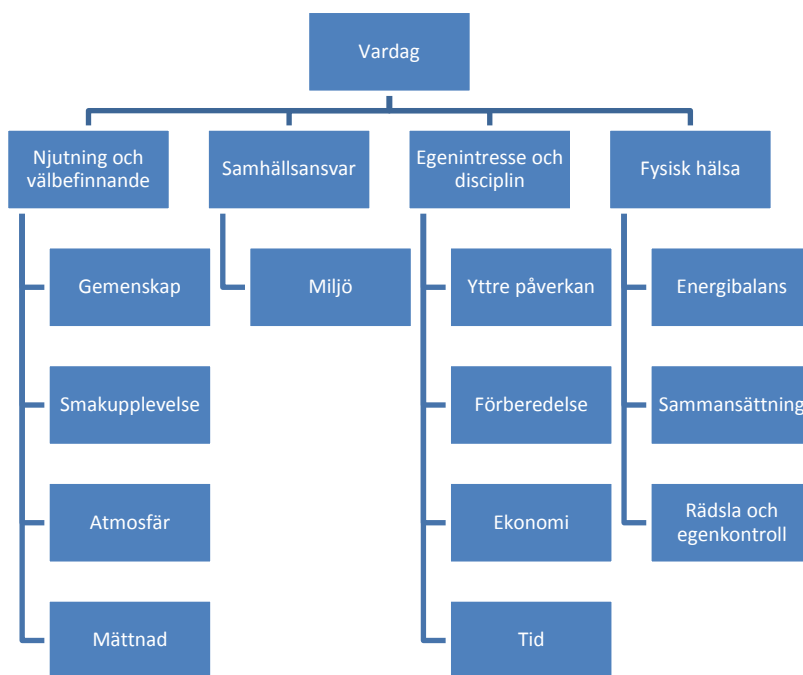
Fyra teman valdes ut vilka baserades på intervjufrågorna: vardag, helg, unna sig samt fredagsmys och lördagsgodis. När detta var gjort gick vi igenom varje intervju för sig och försökte hitta mönster för analysen utifrån syfte och frågeställningar. Uttalanden som stämde överens med syfte och frågeställningar namngavs och sattes sedan under ett passande tema. Detta skrevs sedan ut på vita papper och samtliga uttalanden klipptes ut var och en för sig. På ett stort pappersark grupperades detta under följande rubriker: njutning/välbefinnande, samhällsansvar, egenintresse/disciplin samt fysisk hälsa. Dessa baserades på Stjernas (2007) spänningsfält, men omarbetades för att passa studien. När detta var sammanställt analyserades allting och skrevs ner i resultatdelen.

Resultat

I följande resultatdel ges en beskrivning av vad som framkom i fokusgruppsintervjuerna. Först behandlas temat ”vardag” och därefter ”helg”. Avslutningsvis redovisas fenomenen unna sig samt fredagsmys och lördagsgodis under temat ”frizon”.

Vardag

Figur 5 visar en översikt över vilka aspekter som deltagarna anser viktiga när de diskuterar måltiden under vardagen. Dessa är kategoriserade efter fyra teman och under respektive tema återfinns de aspekter som framkommit under fokusgruppsintervjuerna..



Figur 5: Översikt av aspekter som påverkar måltiden under vardagen.

Njutning och välbefinnande

Njutning och välbefinnande visar sig vara mycket viktiga delar av måltiden för deltagarna i studien. Det är inte enbart på helgen som man njuter av en måltid. Bortsett från njutning är det många andra aspekter som ska vägas samman under en vardagsmiddag. Till exempel är det bra om måltiden tillför energi och näring och den ska helst smaka bra också. Middagen är viktig att äta tillsammans med familjen, eftersom det är vid denna måltid då alla oftast har möjlighet att träffas. En av deltagarna är ensamstående mamma och har tre barn varav den äldste är vegetarian. Hon beskriver vad som är viktigt med måltiden:

...jag tänker helt enkelt att det ska vara nåt som går ganska fort att laga men som ändå är näringsrikt och som de flesta gillar att äta. För att de här måltiderna är ju då vi träffas egentligen. Det är ju en viktig stund att ha tillsammans för oss.

Gemenskap

En stor andel av deltagarna anser att gemenskap är en väldigt viktig aspekt av måltiden under vardagarna. Det är då familjen äntligen får chans att äta tillsammans och prata om hur dagen har varit. Vissa menar också att det känns viktigt att, så ofta det är möjligt, vänta in hela familjen innan måltiden påbörjas. Middagen anses vara en tid för avkoppling till skillnad från lunchen som upplevs vara mer stressande.

Några av deltagarna som har familj nämner teven som ett störande moment under middagen och menar att den tar bort dialogen familjemedlemmarna emellan. I dessa sammanhang kan teven förstöra den gemenskap man vill åstadkomma i en familj. Några kommenterar att tv-tittande bara är något de ägnar sig åt när de äter middag ensam. En ensamstående student säger att hon ofta sitter och äter framför teven, trots att hon egentligen inte vill det. Eftersom hon inte ger någon förklaring till varför hon inte vill det, går det bara att spekulera i orsakerna. En möjlig slutsats är att i brist på gemenskap med andra människor vid middagsbordet, kan teven fungera som ett substitut.

Smakupplevelse

När det gäller måltidens smakupplevelse framträder två ytterligheter - de som tycker smaken är viktig och de som inte bryr sig alls. Den förstnämnda gruppen är större vilket kan tyda på att matens smak är en viktig del av måltiden för många även under vardagen. Det ska helt enkelt vara gott att äta, även om det är en måndagskväll. En del av dem planerar inte så mycket utan tillagar sina måltider utefter vad de är sugna på för stunden. En kontrast till detta är de som hävdar att smaken inte spelar så stor roll, bara det är mat. En kvinna har låga krav på vardagsmaten och tycker att ”den behöver inte vara god utan den behöver bara inte vara illa”.

En annan aspekt som flertalet tycker är viktig vid planerandet av sina måltider är variation av maten. För lite variation innebär att maten blir tråkig, tycker många. Men samtidigt tycker en stor del av deltagarna att det är svårt att uppnå detta, särskilt om man bor ensam. En del av studenterna tillagar storkok och fryser in som lunchlådor. I detta fall är det kanske möjligt att säga att bekvämligheten går före smakupplevelsen. Spekulationer kan göras till varför studenterna väljer att tillaga storkok. Det kan vara för att spara pengar eller tid eller så vill de helt enkelt inte tillaga mat till sig själv varje dag eftersom det kanske upplevs som tråkigt. Oavsett orsak så verkar detta vara mer prioriterat jämfört med att äta en varierande kost.

Atmosfär

Atmosfären runt måltiden spelar stor roll för flertalet personer. En av dem tänder till och med ljus och dukar fint vid varje måltid, även vardagar. Det framkommer att de flesta vill njuta av måltiden och låta den ta sin tid. Många tycker att det är väldigt jobbigt att äta under stress och anser det vara värdefullt att ha lugn och ro omkring sig under måltiden.

Mättnad

Två deltagare, som tillhör gruppen med oregelbundna arbetstider, lyfter fram mättnad som en viktig faktor. De tycker att mängden mat är viktig eftersom de vill känna sig mätta efter att ha ätit en måltid.

En manlig deltagare vill inte överäta och det är möjligt att detta kan bero på att han vill hålla en balans i vad han äter respektive vad han gör av med. Oavsett orsak så verkar mättnad spela roll för dessa personer.

Samhällsansvar

Miljö

Deltagarna i två fokusgruppsintervjuer är överens om att kvalitén på maten känns viktig. Aspekter som bra råvaror, närodlat, ekologisk och oprocessad mat lyfts upp i diskussionen och nämns som nyttigt. Det är möjligt att dessa deltagare tänker såväl på sitt eget välbefinnande som på konsumtionens miljöpåverkan. En kvinna i en annan grupp nämner att de slänger mycket mindre mat när de planerar sina måltider. Oavsett om detta görs för den egna ekonomins skull eller för att slänga mindre mat, finns det ett miljötänk i detta resonemang.

Egenintresse och disciplin

Yttre påverkan

Arbets tid är en faktor som ofta försvårar måltiderna, särskilt för taxichaufförerna där arbets schemat är väldigt oregelbundet. De nämner att det är svårt att få i sig frukost på arbets dagar eftersom de känner sig stressade, men det beror även på att de ofta börjar väldigt tidigt på morgonen. Dock hävdar en deltagare att han alltid försöker prioritera frukosten för att kroppen ska ha något att arbeta med. Detta visar att det finns olika strategier och att det också är en fråga vad individen faktiskt väljer att prioritera. Om det känns viktigt att äta frukost, så äter man den trots att man kanske inte känner sig så sugen.

Även de andra målen på dagen kan vara svåra för dem att planera in i sitt schema. Lunchen blir ofta snabbmat mellan körningar, dels för att förlora så lite tid som möjligt, dels för att de inte har möjlighet att ha med sig mat i bilen. Även middagen påverkas av deras schema. När de slutar sent äter de mat som går snabbt att värma i mikrovågsugnen innan de går till sängs.

Förberedelse

Många deltagare påpekar att de tillagar fler portioner middag för att det ska räcka till en lunchlåda dagen därpå. Många studenter tillagar även storkok och fryser in som matlådor. Oavsett om detta handlar om ekonomi, bekvämlighet eller det faktum att det sparar tid, verkar det vara många som värdesätter denna sorts förberedelse. Det är möjligt att detta beror på att vardagen ska fungera så smidigt som möjligt och att det därför känns värt att lägga ner lite extra energi på att laga mycket mat på en och samma gång.

Ekonomi

Det är främst studenter och unga människor som påpekar att priset är viktigt. En del av studenterna betonar vikten av att maten inte kostar för mycket och en manlig deltagare nämner att han skulle äta fisk oftare om det inte vore så dyrt. Som det är nu väljer han hellre kyckling eftersom han tycker att det är mer prisvärt. En annan deltagare prioriterar att maten är billig, om den är god eller inte spelar mindre roll. Det framkommer att pengar har en ganska stor påverkan på valet av livsmedel för dessa individer.

Tid

Tid tycks vara en bristvara för många i studien. På vardagarna verkar det vara viktigt att måltiden ska vara lättlagad och inte ta för lång tid. En del tycker det känns viktigt att maten även går fort att äta. Tidsbrist och stress kopplas ofta samman med onyttig mat som halvfabrikat och snabbmat. Snabbmaten väljs på grund av att den är enklare och snabbare att tillaga. Här nämns allt från färska eller frysta färdigrätter till diverse snabbmat. Till skillnad från denna mat anser många av deltagarna att nyttig mat är när den är tillagad från grunden. Ett par deltagare tycker även att ett nyttigt alternativ på en restaurang fortfarande känns onyttigt jämfört med en måltid tillagad i hemmet.

Flera av deltagarna tror att valet att äta snabbmat eller färdigrätter helt enkelt kan bero på lathet. Men det kan även handla om orken för många. En kontrast till detta är att det inte behöver ta så mycket längre tid att tillaga maten själv, vilket flera deltagare säger. Tillagningstiden för att steka en köttbit och koka lite grönsaker kontra att värma en frusen rätt i mikron är likvärdig, menar en av kvinnorna.

Fysisk hälsa

Energibalans

En balans mellan kost och motion känns viktigt för många av deltagarna. En del deltagare nämner vikten av att inte få i sig fler kilokalorier än vad kroppen gör av med. Detta kan tyda på en medvetenhet kring detta ämne bland vissa deltagare och att de tänker på vad de äter. En kvinna i medelåldern upplever att hon har svårare att förbränna lika mycket nu jämfört med när hon var yngre och att hon därför försöker träna och ligga på en jämn balans.

En annan sorts balans som många deltagare nämner är vikten av en varierad kost och att en lagom mängd av all sorts mat kan klassas som nyttigt. De påpekar att sådant som socker och smör inte är onyttigt i sig utan att det handlar om en balans.

Kostens sammansättning

Kostcirkeln, det vill säga matcirkeln, är frekvent återkommande under intervjuerna. En del tänker på matcirkeln som något nyttigt och många säger att den är något de försöker utgå ifrån när de planerar sina måltider. Många nämner att grönsaker och frukt känns nyttigt och att de försöker äta av det varje dag. Fisk, fullkorn och kött är ytterligare exempel på livsmedel som deltagarna upplever som nyttiga.

En del pratar om balansen mellan kolhydrater, fett och protein och många strävar efter att inte få i sig för mycket av varken kolhydrater eller fett. Protein och till viss del långsamma kolhydrater kopplas samman med nyttigt medan fett och snabba kolhydrater känns onyttigt. De snabba kolhydraterna relateras till blodsockret och hur det påverkas.

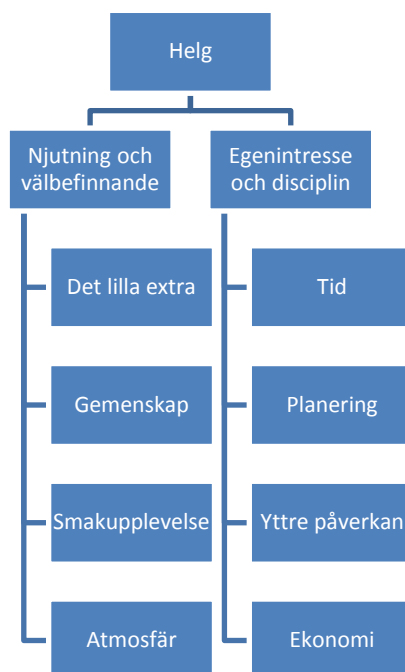
Rädsla och egenkontroll

Ett antal deltagare talar om tillsatser och hur dessa förstör maten idag. Den mat man tror är nyttig kanske inte alls är det, spekulerar en kvinnlig deltagare. Hon får medhåll av en annan som menar att till exempel lightprodukter inte är särskilt bra på grund av att det i dessa finns tillsatser för att de ska se bra ut och få rätt konsistens. De nämner att det finns massor med E-ämnen som de inte vet vad det är. Flera av deltagarna oroar sig även över att det i många produkter finns mycket tillsatt socker.

Under två olika intervjuer kommer ämnet sjukdom upp i diskussionen. En manlig deltagare nämner risken för att drabbas av diabetes och dess komplikationer om han inte väljer att äta bra mat. En annan deltagare tycker att det är en hälsofara att äta en hamburgare, särskilt när man har ett stillasittande jobb som han har. Att överhuvudtaget äta för mycket anses av honom vara en hälsofara.

Helg

Figur 6 visar en översikt över vilka aspekter som deltagarna anser viktiga när de diskuterar kring måltiden under helgen. Dessa är kategoriserade efter samma teman som gäller för vardagen. Dock var det bara två av fyra teman som kom upp i diskussionen. Under respektive tema återfinns de aspekter som framkommit under fokusgruppsintervjuerna.



Figur 6: Översikt av aspekter som påverkar måltiden under helgen.

Njutning och välbefinnande

Det lilla extra

Njutning och välbefinnande under helgmåltiden är två aspekter som nämns ofta. Det visar sig att de flesta gör en gränsdragnings mellan vad och hur de äter under vardagen respektive helgen. Endast ett fåtal menar att de inte gör någon distinkt skillnad mellan dagarna och att de äter det de känner för oavsett vilken dag det är i veckan.

Flertalet menar att de vill ha det där lilla extra under helgen, det vill säga någonting utöver det vanliga. Det lilla extra kan bestå av flera olika saker för deltagarna. Många, varav majoriteten är män, nämner alkohol som något extra och att de gärna dricker ett glas vin under tiden de tillagar måltiden på helgen. Alkohol, menar de, gör att matlagningen känns roligare. Måltiden får gärna ha en lyxbetoning enligt de flesta. Exakt vad som ger denna lyxbetoning framkommer dock inte, men någon nämner skagenröra eller en godare frukt.

Även antalet maträtter utmärker sig som det lilla extra och många deltagare nämner att de gärna lägger till en efterrätt på helgen. En kvinna säger att en dessert på helgen gör att måltiden blir till en enda stor fest. Det lilla extra kan även vara att deltagare gärna antar större utmaningar i matlagningen under helgen och gör det mer prestationsinriktat. Flertalet menar att de antingen använder sig av nya recept, tillagar något som är mer avancerat eller tar ut svängarna i matlagningen. En av de manliga deltagarna nämner att han gärna vill kunna tillaga något under helgen som han kan känna sig stolt över att bjuda på. Detta skulle kunna tolkas som att det finns en form av prestation och bekräftelse i att lägga ner extra omsorg.

Helgfrukosten är ett tillfälle som deltagarna gärna vill ta tillvara på och göra till något extra. En deltagare nämner pannkaksfrukost och en annan att helgfrukosten är helig. Frukosten nämns dessutom som något nyttigt.

Det framkommer av ett antal deltagare att helgen är den tid under veckan då det ”går utför” och att de helt enkelt slutar att tänka på vad man borde eller inte borde äta. En av personerna

vill inte behöva fundera på om det han äter är hälsosamt eller inte, utan han vill äta det han känner för. En kvinnlig deltagare nämner att hon ibland upplever krav under helgen och hon berättar att det inte känns passande att äta havregrynsgröt ensam på en lördagskväll. Detta skulle kunna förklaras som ett slags ätandeideal eftersom det verkar som att normen kring helgen är att man gärna äter något extra gott eller avancerat och att detta gärna görs i umgänge med andra.

Gemenskap

En annan framträdande faktor under måltiderna på helgen är att deltagarna vill umgås med sin familj eller vänner. Många av deltagarna upplever att de inte hinner med att umgås på samma sätt kring matbordet till vardags och därför vill de passa på att ses vid måltiderna under helgen. Det nämns även att flertalet gärna tillagar maten tillsammans i och med att detta inte är vanligt förekommande under vardagarna. En deltagare berättar att han ofta tillagar maten ensam på vardagarna, men på helgen är detta något han och hans fru kan göra tillsammans. Matlagningen får ta mer tid och hela måltiden upplevs ofta som speciell och rolig. Att bjuda hem vänner på middag är också en del av gemenskapen som flertalet deltagare uppskattar. Som ett led i att måltiden känns mer speciell berättar även en av deltagarna om hur hennes barn, som inspirerats av matlagningsprogrammet *Halv åtta hos mig*, ibland skapar menyer och tillagar maten tillsammans. Här verkar det som att vikten inte ligger i själva smakupplevelsen, då en förrätt skulle kunna bestå av en tomat, enligt deltagaren. Det som är viktigt skulle snarare kunna vara att de gör något roligt tillsammans.

Ett antal deltagare är överens om att det inte är särskilt angenämt att äta ensam och att den mat de äter inte blir av lika stor vikt då de äter själva. En av deltagarna menar att han hellre hoppar över att äta om han är ensam.

Smakupplevelse

Smakupplevelsen är en viktig aspekt av måltiderna under helgen. Detta kan vara direkt kopplat till det lilla extra eftersom deltagarna gärna vill äta något utöver vardagsmaten. Många vill att helgmaten ska vara god och kännas lite mer speciell. En av deltagarna upplever att det finns ett allmänt krav att hitta på något speciellt under helgen men hon anser att en god middag är fullt tillräcklig.

Atmosfär

Under helgens måltider vill många deltagare gärna ha en extra mysig atmosfär. Detta uppnås på olika sätt och somliga berättar att de lägger lite mer tid på dukningen, tänder ljus eller spelar lite musik. De vill även ha en mer avslappnad och lugn atmosfär där de kan äta länge och prata med varandra. Vissa äter gärna i vardagsrummet för att samtidigt se på teve eller för att få en lugnare miljö då de slipper se middagsdisken. Atmosfären är även viktig vid helgfrukosten som får ta längre tid och kännas rofylld.

Den visuella upplevelsen av maten kommer på tal. Ett antal deltagare tycker att det känns roligare att äta om maten är färgrik och att det är lika viktigt hur maten ser ut som hur den smakar. Vissa kopplar samman färglös och så kallad "beige mat" med onyttigt. De ger exempel på beige mat som pommes frites, bröd och korv. I kontrast till detta ses färgrik mat som nyttig.

Egenintresse och disciplin

Tid

Majoriteten av deltagarna lägger gärna ner mer tid på matlagningen under helgen, detta tack vare att de upplever att de har mer tid på helgen. Känslan av att ha mer tid skulle kunna kopplas till varför deltagarna vill ha det lilla extra, vågar ta ut svängarna vid matlagningen samt anser matlagningen vara roligare på helgen än under vardagarna. Ett antal deltagare upplever dock det motsatta, att de har många saker de vill hinna med på helgen och att matlagningen därför är något som bör gå fort. Tiden verkar vara en viktig faktor för hur mycket deltagarna är villiga att lägga på tillagning och ätande av måltiderna under helgen.

Planering

Graden av planering skiljer sig mellan deltagarna. Några av dem tar måltiderna lite som de kommer under helgen medan andra försöker ha regelbundna måltider. Vissa försöker även göra matlådor till den nästkommande arbetsveckan. Ett antal upplever att tiden är mer knapp på helgen och prioriterar därför hellre vänner eller nöjen framför maten. Dessa deltagare berättar att tillagningen av maten ska gå fort och lätt. Snabbmat är därför ett enkelt alternativ, trots att den ibland kan kopplas ihop med känslan av dåligt samvete av ett antal deltagare. Oliigheterna i planeringsgraden kan generellt kopplas till såväl ålder som civilstånd. De som främst har regelbundna tider och förbereder matlådor till veckorna utgörs av dem som antingen är äldre och/eller har barn. De som prioriterar vänner och nöjen framför måltiderna oftast är antingen yngre, ensamstående eller lever i ett parförhållande utan barn.

Yttre påverkan

Det framgår av intervjuerna att måltidsplaneringen till viss del influeras av yttre påverkan. En deltagare nämner att det är svårt att kontrollera vad han äter under helgen när han är på besök hos någon. Han menar att det vid dessa tillfällen ofta kan bli någon typ av hämtmat. En annan deltagare tror att marknadsföring av livsmedel kan påverka vad människor generellt väljer att äta. En kvinnlig deltagare upplever att de onyttiga varorna ofta får en framträdande och fördelaktig plats i reklambladen. Kalas, stads- och evenemangsbesök är olika sammanhang som associeras med att äta onyttig mat. De som nämner detta menar att onyttiga alternativ, exempelvis snabbmat, är det enda som finns tillgängligt vid dessa sammanhang.

Ekonomi

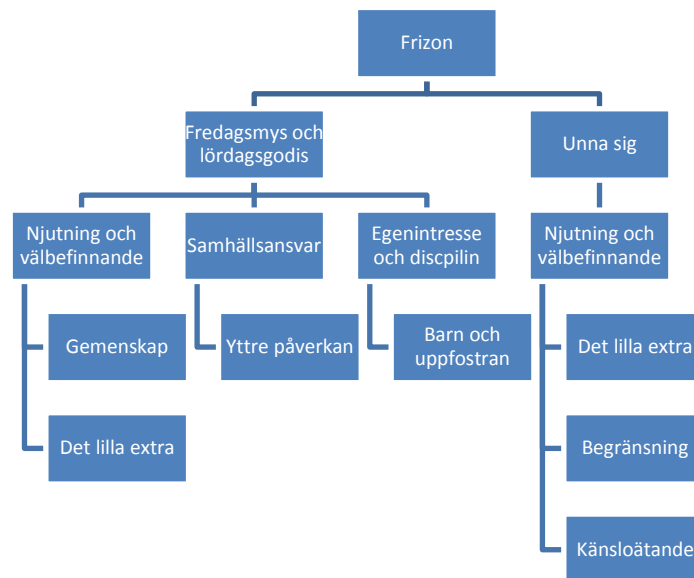
Alla deltagare som nämnt något om ekonomi är överens om att den mat de äter under helgen får vara lite dyrare. Som exempel talar de om att betala lite mer pengar för "finare" frukt, kött och fisk.

Frizon: Fredagsmys och lördagsgodis

Under processens gång kom vi fram till att frizon är ett passande samlingsbegrepp för fredagsmys, lördagsgodis och unna sig. Frizonen förekommer ofta under helgen. Den innebär att släppa på krav och dåligt samvete för att istället kunna njuta av den mat som man är sugen på.

Figur 7 visar en översikt av begreppet frizon och dess underrubriker fredagsmys och lördagsgodis samt unna sig. Dessa är kategoriserade efter samma teman som gäller för vardag

och helg. Dock var det bara tre av fyra teman som kom upp i diskussionen. Under respektive tema återfinns de aspekter som framkommit under fokusgruppsintervjuerna.



Figur 7: Översikt av frizon och dess underrubriker fredagsmys och lördagsgodis samt unna sig..

Njutning och välbefinnande

Gemenskap

Enligt de flesta deltagarna i studien är gemenskap en viktig del av fredagsmys. Flera nämner att det känns viktigt att samla framförallt familj, men även vänner. En deltagare tycker att det kan bli lite för mycket och för onyttigt med både fredagsmys och lördagsgodis. Det viktigaste för henne är att hon och hennes familj samlas och gör något tillsammans, exempelvis spela spel. Det kan helt enkelt handla om att ha en mysig stund tillsammans då man lämnar veckans måsten bakom sig. En ensamstående deltagare tror att fredagsmys och lördagsgodis kan betyda mer för de som har familj. Hon menar att när hon är ensam kan hon lika gärna strunta i fredagsmys.

Under en intervju kom diskussionen in på huruvida det är bra eller dåligt att ha fredagsmys och lördagsgodis. En kvinnlig student tycker att det är tragiskt att man ska gå och längta efter helgen och se detta som ett mål med veckan. Hon tänker på vilken signal detta kan ge till barnen när man firar varje gång veckan är slut. Hon frågar sig om detta skulle kunna innebära att veckan bara ses som en transportsträcka fram till helgen och menar att man som familj borde kunna mysa närsomhelst oavsett veckodag. En annan deltagare tycker att det kan vara bra att se helgen som ett mål. Hon menar att många familjer idag jobbar mycket och därför inte har tid för varandra. När fredagen kommer får familjen äntligen en chans att umgås.

Det lilla extra

Vad som symboliserar fredagsmys för deltagarna skiljer sig åt. Vissa kopplar främst samman fredagsmys med gemenskap medan andra tänker på till exempel god mat eller alkohol. Tacos är en maträtt som ofta återkommer under ämnet i intervjuerna. I studien framkommer att det lilla extra är något som många starkt förknippar med helg och ledighet. För vissa handlar det lilla extra om njutning medan det för andra förknippas med krav och prestation. En deltagare menar att lördagsgodis kan bli ett tvång, det vill säga att man måste äta lördagsgodis om det är

lördag. På samma sätt kopplar vissa deltagare samman chips med tv-tittande. En manlig deltagare ogillar att det alltid ska vara samma rutiner under helgen och tycker att det känns jobbigt med riter som fredagsmys och lördagsgodis. Detta är något som många av deltagarna känner igen sig i samtidigt som de tycker att det inte alltid måste vara samma rutiner på helgen. Istället för godis på lördagen kan några deltagare tänka sig att till exempel äta en efterrätt. Ett fåtal deltagare nämner naturgodis som lördagsgodis.

Många deltagare anser att god mat hör fredagskvällen till och att den då får vara onyttig. Däremot menar vissa att det inte behöver vara något onyttigt utan att det kan räcka med något lite extra utöver det vanliga, som till exempel en räksmörgås. En kvinnlig deltagare upplever att fredagsmys har alltför stark koppling till vad man äter. Hon anser att det inte borde vara så och att man ska kunna träffas som familj under helgen utan att äta sådant som pizza, chips och tacos. Atmosfären är viktig för många deltagare. Fredagsmys innebär avkoppling. Det kan vara en stund när man sitter tillsammans i tv-soffan och får glömma jobb och andra krav i vardagen.

Samhällsansvar

Yttre påverkan

Flera av deltagarna pratar om att reklam och media till viss del kan påverka valet av mat. Några nämner OLW-reklamen där de sjunger om fredagsmys, samt Coca-Cola-reklamen.

En annan faktor som kan påverka matvalet är att tillgängligheten idag är stor tack vare affärernas långa öppettider. En deltagare pratar om att vissa affärer har öppet dygnet runt och att det därför blir lättare att få tag i varorna när man vill ha dem.

Oregelbundna arbetstider kan påverka om och när de väljer att ha sitt fredagsmys. Om de arbetar på helgen kan det leda till att de väljer en annan dag i veckan. En ung kvinna vars arbetsvecka sträcker sig mellan måndag till torsdag säger att det blir mer torsdags ”after work-mys” istället för fredagsmys. En manlig deltagare instämmer och menar att om man är sugen på mys så spelar det inte någon roll vilken dag i veckan det är.

Egenintresse och disciplin

Barn och uppfostran

Deltagarna diskuterade även att fredagsmys och lördagsgodis inte har samma mening nu när de är vuxna. Lördagsgodis associeras av de flesta till barn, barndom och uppfostran. En deltagare ser lördagsgodiset som ett verktyg för gränssättning där barn uppfostras att bara få äta godis en dag i veckan. Vissa deltagare tänker tillbaka på sin egen barndom och på veckopengen de brukade få. De fick köpa snacks eller godis en gång per vecka och menar att det var mer begränsat då jämfört med vad det är idag.

Frizon: Unna sig

Njutning och välbefinnande

Det lilla extra

Det har tidigare nämnts att helgen för många blir ett slags frizon när det gäller att unna sig. Det är många av deltagarna som ser detta som en rättighet på helgen. De tycker inte att de unnar sig på helgen utan då ska de ha det. Att unna sig handlar istället för många om en

chokladbit till kaffet en måndagskväll eller att gå och köpa sig en chipspåse mitt i veckan, vilket kan kännas väldigt betydelsefullt. En manlig deltagare beskriver unna sig som något han äter men inte nödvändigtvis behöver utan bara vill ha. En annan deltagare är inne på samma linje när han förklarar unna sig som att släppa på det dåliga samvetet under en måltid och inte behöva tänka på innehållet utan bara njuta av smaken. De flesta associerar begreppet med onyttiga produkter som chips, pizza eller alkohol och det är sällan något nyttigt kopplas samman med unna sig. En kvinna ställer sig frågande till varför många ofta väljer det onyttiga alternativet fastän det nyttiga kan vara minst lika gott. En annan deltagare resonerar så här: ”Jag äter ju inte dålig mat varje dag för att säga, nu ska jag unna mig, och då ska jag äta något bra.”

En kvinnlig deltagare använder sig överhuvudtaget inte av uttrycket unna sig. Hon gör ingen gränsdragning mellan vardag och helg och tycker att om hon är sugen på att äta en kaka på en tisdag så har hon rätt att göra det. En annan kvinnlig deltagare talar om att hon äter efterrätt eller liknande varje dag och att det mer är en naturlig del av hennes måltid. När hon unnar sig handlar det om andra saker istället som att köpa dyr mat, exempelvis räkor. Flera deltagare håller med och menar att produktens kostnad kan vara en viktig del av att unna sig. En av dem säger: ”Det är dyrt och onödigt men jag tar det ändå”. En annan menar att unna sig är att köpa något som är dyrt men som hon ändå tycker är värt att betala för. Det skulle exempelvis kunna handla om att lägga pengar på en god lunch. En deltagare uttrycker att det inte känns bra att unna sig något när han inte har så mycket pengar kvar.

Begränsning

I studien visar det sig att mängd och frekvens har betydelse när det gäller att unna sig. Så länge man unnar sig då och då och inom rimliga gränser är det okej men om det blir varje dag är det inte längre något unnande, menar många deltagare. ”Nån liten chokladbit till kaffet, det kan man ju ta, men inte liksom gå och köpa en hel godispåse eller så. Det blir för mycket”. En kvinna talar även om att hon behöver en gränsdragning mellan vardag och helg så att hon inte har samma känsla av att unna sig hela veckan.

Att unna sig kan vara kopplat till vissa situationer. Det är till exempel mer accepterat av deltagarna att unna sig på ett kalas än hemma. En man tycker att unna sig är att ta sovmorgon och göra brunch istället för frukost. Unna sig verkar inte bara handla om vad som äts utan kopplas även till sammanhang och tidpunkt.

Många i studien kopplar samman att unna sig med egenkontroll och disciplin. En av deltagarna vill ha sådan disciplin att hon lyckas begränsa att unna sig till helgen. Hon säger: ”det skulle vara ett fall för mig. Börjar jag rucka på det, det hade inte alls varit bra”. Andra menar att man inte kan vara så strikt varje dag och att de måste få unna sig om de blir sugna på något sött under veckan.

Känslötande

Att unna sig kopplas av de flesta deltagarna samman med känslor. En kvinnlig deltagare ser det som en sporre och ett extra mål. En annan deltagare ogillar uttrycket och anser att man inte ska behöva förtjäna att unna sig. Många talar om att unna sig som en form av belöning för något man gjort. En kvinnlig deltagare berättar att hon unnar sig något som en form av belöning om hon genomfört en prestation där utfallet blivit positivt. Om resultatet istället blir sämre än vad hon tänkt sig vill hon fortfarande köpa något men kallar det då istället för tröst. Andra deltagare håller med och menar att man till exempel kan unna sig något när man är sjuk

eller har haft en tråkig dag. En kvinnlig deltagare berättar om de känslor som hon slits mellan då hon unnar sig något. Hon unnar sig varm choklad efter maten trots känslan av att hon inte bör göra det. Samtidigt anser hon ändå att hon förtjänar det.

Ett antal deltagare diskuterar kring att unna sig i kombination med träning. Några anser att det är okej att unna sig efter träning och att fysisk aktivitet kan ses som en ursäkt för att unna sig. Andra anser att träningen snarare känns ogjord om de unnar sig något onyttigt.

Diskussion

Metoddiskussion

Att använda sig av fokusgruppsintervjuer var en metod som visade sig fungera bra för att kunna besvara studiens syfte och frågeställningar. Denna metod gav till exempel deltagarna tillfälle att fördjupa sina diskussioner och reflektioner när de samtalade om olika teman.

För- och nackdelar

Vid val av metod bör man vara väl medveten om att den kan innebära såväl fördelar som nackdelar. En fördel med fokusgruppsintervjuer som metod är att forskaren får möjlighet att få en fördjupad förståelse för hur människor tänker kring ett visst ämne (Wibeck, 2000). Man bör ha i åtanke att det inte går att få ett generellt resultat. Denna metod ska snarare ses som ett medel för att bättre kunna förstå olika sorters tankar och idéer om ett visst ämne (Esaiasson m.fl., 2007). Ytterligare en fördel är att deltagarna kan jämföra sina åsikter med varandras (Wibeck, 2000). De får dessutom möjlighet att både förklara sin egen ståndpunkt om andra deltagare ifrågasätter dem samt att de får chans att ifrågasätta andras uttalanden. Detta kan leda till att svaren tas till en högre nivå. Å andra sidan kan det bli problem om frågan gäller ett känsligt ämne. Då finns det risk för att deltagarnas svar blir hämmade för att de inte vågar erkänna en viss åsikt av rädsla för att bli dömda av de andra.

En annan svårighet är att deltagarna, medvetet eller omedvetet, kanske inte alltid ger en helt sanningsenlig bild av deras åsikter. Efter en viss diskussionstid kan det också vara så att deltagare byter ståndpunkt jämfört med hur de tyckte i början av intervjun (Wibeck, 2000). Det kan också vara så att vissa deltagare pratar mycket vilket kan leda till en ojämn tidsfördelning deltagarna emellan. En fokusgrupp har nackdelen att den inte hinner avverka lika många ämnen som enskilda intervjuer kan göra (Esaiasson m.fl., 2007). Dock är fördelen att deltagarna hinner gå djupare in på den delen som de talar om. En annan nackdel med fokusgrupper kan vara spridning av de data som kommer fram under samtalet. Moderatören har givetvis tystnadsplikt men det går inte att kontrollera hur mycket data som övriga deltagare eventuellt sprider vidare efteråt.

Urval

Urvalet som gjordes inför intervjuerna var fördelaktigt på så sätt att det underlättade att få tag på rätt antal deltagare. Hade vi istället satt upp annonser på diverse ställen hade det antagligen varit svårt att få ihop den mängden deltagare som behövdes. Urvalsmetoden kan dock ha lett till att de personer som deltog i studien redan hade ett visst intresse för ämnet. Hade vi själva slumpvis valt ut deltagare kunde resultatet ha blivit annorlunda.

Utförande

Vi strävade efter att genomföra samtliga intervjuer på samma sätt. Det finns dock ett antal punkter som skiljde sig mellan de olika intervjuerna och som med facit i hand hade kunnat göras bättre. Två intervjuer pågick 17 respektive 40 minuter, vilket vi borde ha kontrollerat och styrt bättre. De olika intervjutiderna kan ha påverkat resultatet på så sätt att deltagarna med det längre tidsspannet fått chans att vidareutveckla och diskutera de olika ämnena mer. Dock kan man fråga sig om kvantitet är kopplat till kvalitet. Den längre intervjun behöver inte nödvändigtvis tillföra bättre material än den kortare.

Under transkriberingen av intervjuerna upptäcktes att vi ibland omedvetet hade varierat formen på samma frågor. Dessutom uteslöt vi en av följdfrågorna vid de tillfällen då vi ansåg att deltagarna redan gett svar på denna fråga. Dessvärre ställdes ibland ledande frågor vilket i sig kan ha styrt samtalet i en viss riktning och därmed påverkat resultatet. Under intervjuernas gång var målet att alla deltagarna skulle komma till tals i ungefär lika stor utsträckning. Det var dock svårt att uppnå detta mål. På grund av olika omständigheter deltog endast en av oss under den sista fokusgruppsintervjun och detta i sig kan ha gjort att denna intervju blev annorlunda jämfört med om vi alla tre hade varit där.

Det kan även diskuteras huruvida vår närvaro som kost- och friskvårdsstudenter kan ha påverkat deltagarnas resonemang. Det finns en viss risk att många kanske ville framstå som mer hälsosamma än vad de faktiskt är. Detta kan i sin tur ha lett till att studiens resultat inte är helt tillförlitligt. Vi vill dock tro att de flesta varit ärliga och att resultatet bygger på intervjupersonernas egna tankar och erfarenheter. Sammanfattningsvis är vi medvetna om hur ovanstående aspekter kan ha påverkat resultatet, men genom att ha en tydlig metodbeskrivning har vi försökt att minimera detta.

Resultatdiskussion

Vardag

Tid är en av de viktigaste faktorer som påverkar deltagarnas måltider och vad de väljer att äta. Nästan alla deltagare nämner att tiden spelar stor roll för vardagsmaten och den ska vara både lätt- och snabblagad. Detta kan vara en effekt av det stressade samhälle människor lever i. Förutom familjeliv och yrkesliv ska många även hinna med andra åtaganden och diverse fritidsaktiviteter vilket kan leda till att maten helt enkelt prioriteras bort. Detta bekräftar av vissa deltagare som anser att det kan vara viktigare att få i sig mat snabbt och lätt istället för att den ska vara välsmakande. Insatsen och mängden arbete som krävs för att tillaga en måltid är det som främst avgör vilken mat man väljer att äta (Ekström, 1990).

En majoritet av undersökningsgruppen tycker även att gemenskapen är viktig för måltiden. Det är då hela familjen samlas och uppdaterar sig om hur alla mår och hur dagen har varit. Detta bekräftar av Holms (2008) slutsatser att måltiden inte bara är viktig för att ge kroppen näring och mättnad, utan den uppfyller även ett socialt behov. Att äta middag tillsammans tycks ha blivit särskilt viktigt nu när så många befinner sig på olika platser under arbetsdagen, enligt Holm. Middagen blir ett tillfälle då de har möjlighet att bekräfta sin gemenskap som familj. När människor känner gemenskap med dem de äter tillsammans med, uppfyller detta även ett psykologiskt behov (Abrahamsson m.fl., 2008).

Deltagare i två av fokusgruppsintervjuerna pratar om vikten av ekologisk och närproducerad mat. Många nämner också att bra råvaror känns viktigt. I intervjuerna framkommer det inte

vad de menar med bra råvaror. Ämnet miljö kommer bara upp i två intervjuer av totalt sex trots att det ofta debatteras om detta i media. Kanske kan det bero på att många redan ser det som en självklarhet och därför inte tycker att det är värt att nämnas. Å andra sidan kan det antingen bero på okunskap eller att de inte har valt att prioritera detta. Den enda gången som miljöpåverkan nämns är när deltagarna diskuterar kring vardagen. Anledningen till att ingen väljer att ta upp detta ämne när de talar om helgen kan vara på grund av att de medvetet eller omedvetet anser att helgen tillhör det som i studien kallas frizonen. Under helgen vill många kunna släppa på kontrollen och äta utan att ha dåligt samvete och då är det möjligt att de inte vill bli påmind om maten och dess miljöpåverkan.

Det finns en tydlig skillnad mellan studenter och förvärvsarbetare när det gäller ekonomin. Många studenter nämner att ekonomin spelar roll för vilken typ av mat de väljer att tillaga. Detta kommer sällan eller aldrig upp i diskussionen bland de deltagare som har förvärvsarbete. En löntagare tjänar vanligtvis mer än en student och det är ganska naturligt att ens livssituation påverkar de matval som görs.

Många av deltagarna tycker att matens näring och sammansättning är viktigt. Det ska vara lagom mycket av kolhydrater, fett och protein och ett flertal personer nämner det pedagogiska kostverktyget matcirkeln. Många hävdar att de försöker laga näringsrik mat på vardagarna och flertalet tycker att grönsaker är nyttigt och att det känns viktigt att äta det varje dag. Dock är det många som säger att det är svårt att leva upp till att äta grönsaker till varje måltid. Många nämner även kalorier och vikten av att hålla en jämn energibalans, det vill säga att man ska göra av med den energi man stoppar i sig. Vissa deltagare säger sig ha minskat på sitt kolhydratintag och här kan man fråga sig om mediedebatten kring LCHF haft inflytande.

När det gäller balansen mellan hälsosam och mindre hälsosam mat, är en hel del av deltagarna väldigt avslappnade i sitt resonemang. Ett argument som lyfts fram är vikten av att det finns en balans och en variation. Många deltagare tycker att det inte känns ohälsosamt att äta onyttigt ibland så länge man äter hälsosamt större delen av tiden. Stjerna (2007) påpekar att det kan vara viktigt att sträva efter en balans mellan de två spänningsfälten disciplinering/hälsa kontra njutning/välbefinnande. Att äta näringsmässigt optimalt är nödvändigtvis inte optimalt för hur både kropp och själ mår.

Helg

Det lilla extra är viktigt för många deltagare under helgen och de flesta gör här en gränsdragning mellan vad de äter på vardagen respektive helgen. Ett antal deltagare gör ingen gränsdragning för vad de äter oavsett vilken dag det är i veckan. Detta skulle kunna bero på att dessa individer själva vill bestämma vad de ska äta och när. En möjlighet är att de ser det som deras rättighet att äta det de är sugna på. Enligt Fjellström (2005) väljer människor i större utsträckning att äta mer utefter sina smakpreferenser och på samma sätt menar Stjerna (2007) att välbefinnande uppnås bland annat genom att njuta av mat. En av de aspekter som deltagarna använder sig av för att göra en gränsdragning mellan vardag och helg är just smakupplevelsen och det lilla extra. Det visar sig att många gärna äter något som antingen är extra gott, lyxigt eller avancerat som resulterar i att middagen känns som en fest. Detta kan möjligtvis härledas till att de flesta av deltagarna anser sig ha mer tid under helgen. Det är under helgen som de flesta upplever sig ha tillräckligt med tid för att umgås med andra, familj eller vänner. Dessutom betonar måltider ofta ledighet och högtider (Holm, 2008).

I och med att de har mer tid på helgen får matlagningen i sig vara en större utmaning där de tillagar något extra. Maten har flera dimensioner än enbart den fysiska. Det har visat sig att

även matens sociala och psykologiska dimensioner är viktiga, vilket skulle kunna vara en av orsakerna till att deltagarna gärna gör helgen till något lite mer speciellt (Abrahamsson, m.fl., 2008). Även människors sinnesfrid eller upplevda stress kan påverka hur måltiden ser ut. Tack vare att de flesta i studien verkar uppleva mindre stress kan detta vara en orsak till att de gärna lägger ner mer tid och arbete på måltiden under helgen (Johansson, 2008). Fett, socker och alkohol har en belönande effekt i hjärnan vilket kan göra att många deltagare nämner sådant som efterrätt och alkohol som något de gärna unnar sig under helgen (Erlanson-Albertsson, 2007). Alkohol är något som främst nämns av de manliga deltagarna, vilket kan kopplas till att män ofta har en starkare preferens för bland annat alkohol jämfört med kvinnor (Holm, 2008).

Det framkommer att ett antal personer inte reflekterar särskilt mycket över hur nyttig maten är som de äter under helgen. De vill gärna kunna äta det de känner för utan att behöva fundera över huruvida maten är hälsosam eller inte. En av deltagarna menar att det är under helgen som det går utför med maten. Detta skulle kunna tolkas som att vissa av de som ingår i studien har ett behov att ibland få släppa på regler och krav för vad de bör äta. Möjligtvis är det så att helgen fungerar som ett slags frizon även här. Människor har en stark relation till mat och maten är betydligt mer än dess näringsämnen. Den är en del av både människans identitet och meningen med livet (Fjellström, 2007).

Gemenskap visar sig vara en av de viktigaste aspekterna av måltiden under helgen. De flesta deltagare menar att de inte hinner träffa sin familj och vänner på samma sätt under vardagen som de gör under helgen. Detta gör att flertalet deltagare gärna vill göra helgmåltiden till ett tillfälle då de kan umgås och ha det trevligt tillsammans. Detta stärks av Johanssons studie (2008) som visar att gemenskap står i fokus på helgen. Maten blir lätt lite onyttigare, man vill slappna av och unna sig något gott. Oavsett civilstånd eller kön talar ett antal deltagare om hur de ogillar att äta ensamma. Detta bekräftas av Holm (2008) som menar att måltiden utgör en stor del av gemenskapen för människor. Det är vid matbordet som familjen får tid att träffas och bekräfta den relation de har till varandra och på så sätt har måltiden en viktig roll för det sociala välbefinnandet. Ett antal deltagare nämner att de gärna bjuder hem vänner på middag. Att tillaga maten tillsammans känns viktigare under helgen jämfört med vardagen. Detta ger en känsla av gemenskap och chansen att bilda en djupare relation personerna emellan (Fjellström, 2008). Endast ett fåtal deltagare, som lever ensamma eller i ett parförhållande utan barn, menar att tiden kan vara ännu mer knapp under helgen på grund av att de vill hinna med mycket annat. Möjligtvis är det så att föräldraskapet kräver mer rutiner. De kanske även vill prioritera den egna familjen under helgen då det sällan hinns med under vardagen.

Frizon: Fredagsmys och lördagsgodis

I den grupp där majoriteten deltagare är yngre, det vill säga mellan 20 till 25 år, är fredagsmys inte lika viktigt. De diskuterar att de varken är för gamla eller för unga utan snarare befinner sig i någon sorts mellanperiod där de inte tänker så mycket på fredagsmys. Förutom ålder kan även civilstånd ha en påverkan på betydelsen av fredagsmys. Det visar sig att de deltagare som är ensamstående inte alls i samma utsträckning värderar fredagsmys som något viktigt. Till skillnad från de som är ensamstående anser majoriteten av de som har familj att fredagsmys är en viktig del av helgen. Det är ett tillfälle att kunna samlas och få en välbehövlig stund tillsammans då de kan koppla bort veckans alla måsten. Oavsett civilstånd är gemenskap den viktigaste delen av fredagsmyset för deltagarna. I en artikel (Castilla, 2011) betonar Hagström att fredagsmyset är en rit där man samlar familj och/eller vänner för att markera brytpunkten mellan vardag och helg. En kvinna tycker att det på ett sätt känns tragiskt att fira varje gång det blir helg. Hon ställer sig frågande till om det finns en risk att

vuxna lär barnen att se vardagarna endast som en transportsträcka och att det är helgen som är målet. En annan deltagare kontrar med att människor behöver ha ett mål att se fram emot. Som exempel tar hon en hypotetisk familj där föräldrarna jobbar mycket. Hon menar att helgen då kan bli en fast punkt för barnen då de vet att hela familjen samlas. Det är möjligt att detta är verklighet för många idag vilket Holm (2008) understryker. Hon säger att det är under måltiden som den moderna familjen får chans att ses. Många av deltagarna känner att de inte har tid på vardagarna för att kunna prioritera gemenskap i samma utsträckning som på helgen. Kanske är det på grund av detta som helgen kan ses som ett mål med veckan.

Många av deltagarna tycker inte att de nödvändigtvis behöver ha mys på just fredagen utan att det går lika bra mitt i veckan. I och med detta kan fredagsmys, vilket markerar en brytpunkt mellan vardag och helg, förlora sin innebörd. Att inte längre ha samma struktur på veckan och samma gränsdragningar som förr kanske är en del av samhällsutvecklingen. Det går att spekulera i om människor idag vill ha en friare tillvaro där de själva får bestämma vad och när de vill göra något. Det skulle även kunna bero på att en del människor idag har oregelbundna arbetstider där de jobbar helger och istället är lediga mitt i veckan.

En central del i fredagsmys och lördagsgodis tycks vara ätandet och då ofta något onyttigt. Varför ett onyttigt alternativ ofta väljs kan bero på olika faktorer. Yttre påverkan som reklam och marknadsföring av olika slag är en av dem. Det är möjligt att många påverkas av reklam i media. Flera deltagare i studien nämner OLW-reklamen som ett exempel där man även fokuserar på fredagsmys. En annan faktor till varför många väljer onyttig mat kan vara att den ofta innehåller mycket fett och/eller socker. Denna typ av mat leder till en stark aktivering av hjärnans belöningsystem (Erlanson-Albertsson, 2007). När det gäller val av maträtt på fredagskvällen är det många som talar om tacos som en frekvent återkommande rätt, vid sidan av pizza och annan snabbmat.

Fredagsmys och lördagsgodis kopplas av några deltagare samman med prestation och krav. De menar att lördagsgodis blir ett måste på lördagen eller att pressen på att göra fredagskvällen till något speciellt är för stor. Även detta kan vara en anledning till varför en del väljer att mysa mitt i veckan istället för på helgen. De kanske helt enkelt släpper lite på pressen och kraven inför helgen.

Fenomenet lördagsgodis kom till under 1950-60 talet i uppfostringsyfte (Wikipedia, 2010). Många i studien kopplar samman lördagsgodis med barnuppfostran och menar samtidigt att det idag kan vara svårt att kontrollera vad barnen äter när de inte är hemma. Vecko- eller månadspeng samt en större tillgänglighet till godis i och utanför skolan kan göra att det idag är svårare för föräldrar att kontrollera barnens godisätande på samma sätt som förr.

Frizon: Unna sig

Att unna sig kan fungera som en belöning för deltagarna när de har presterat men även som tröst och uppmuntran när de är sjuka eller uttråkade. En anledning till varför många av deltagarna upplever att de ofta väljer onyttiga alternativ kan vara hjärnans belöningsystem då detta aktiveras starkare när kroppen får i sig söt, salt eller fet mat (Erlanson-Albertsson, 2007). Kanske resulterar detta i att man har ett större sug efter dessa livsmedel.

Helgen verkar för många av deltagarna vara en sorts frizon när det gäller att unna sig. De anser inte att de unnar sig under detta tillfälle utan menar att det är mer som en rättighet. Unna sig är något de gör på veckorna när de egentligen inte borde. Begreppet kopplas av några samman med dåligt samvete och beskrivs som något de egentligen inte behöver men bara vill

ha. En deltagare menar att en sallad också är god men frågar sig varför man alltid väljer det onyttiga alternativet. En annan säger: ”Jag äter ju inte dålig mat varje dag för att säga, nu ska jag unna mig, och då ska jag äta något bra”. Möjligen är det mer lockande att äta något som är lite ”förbjudet”. Enligt Fjellström (2005) har livsmedel olika innebörd för människor vilket leder till att man väljer att äta vissa livsmedel framför andra. Onyttiga alternativ kan här därför antas ha en annan betydelse än den nyttiga maten.

På frågan om det finns tillfällen då det inte känns okej att unna sig framkommer att det är accepterat så länge det är inom rimliga gränser. Vad gemene man menar med rimliga gränser är antagligen mycket individuellt. SLV har tagit fram rekommendationer när det gäller konsumtion av tomma kalorier. Frågan är dock om dessa kan vara svåra att följa på grund av att de kan upplevas som för detaljerade (se Allmänna rekommendationer). Gissningsvis brukar inte människor mäta och väga sin mat. Vi inser dock svårigheten med att utforma rekommendationer som ska vara praktiskt tillämpbara för en hel befolkning.

Slutsats

Det är viktigt som kost- och friskvårdspedagog att kunna förstå människors måltidsmönster och matbeteenden. Studien visar att en måltid består av mycket mer än bara mat och att många faktorer påverkar människors måltider. Med hjälp av denna kunskap strävar vi efter att få en ökad förståelse kring måltidens skiftande betydelser för människor. Vi hoppas därmed kunna ge våra framtida klienter ett bättre och mer individanpassat stöd. Följande citat är taget från Ekström (1990) där hon lyfter fram Douglas åsikt:

... det inte är någon idé att försöka ändra människors matvanor, om man inte försöker förstå den struktur och underliggande mening som finns inrymd i varje enskild måltid och i det dagliga måltidsmönstret (s. 42).

När det gäller förslag till forskning inom detta ämnesområde skulle det vara intressant att undersöka olika grupper utifrån till exempel kultur, yrke, ålder och kön för att kunna analysera måltidsmönster på en djupare nivå. Detta skulle kunna genomföras med exempelvis enskilda intervjuer eller observationer av måltider i olika miljöer.

Referenser

Abrahamsson, L. (2008). Matvanor, planering och värdering. Ingår i: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (Red.), *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.

Andersson, A. & Göranson, H. (2008). Energi och metabolism. Ingår i: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (Red.), *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.

Brandt, J. (2009). *Fredagsmys i folkhemmet*. Hämtad 2011-03-21 från [http://svenska.yle.fi/nyheter/sok.php?id=173812&sokvariant=arkivet&lookfor=Fyll i ett sökord här!&advanced=yes&starttid=&sluttid=&antal=10](http://svenska.yle.fi/nyheter/sok.php?id=173812&sokvariant=arkivet&lookfor=Fyll+i+ett+sökord+ här!&advanced=yes&starttid=&sluttid=&antal=10)

Castilla, L. (2011). *Därför har vi behov av fredagsmys*. Hämtad 2011-03-21 från <http://www.hotellrevyn.se/index.cfm?c=4114>

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

Englund, G. (1983). Svensk mat – en kort historik. Ingår i: Jordbrukets provkök. *Den svenska maten*. (s. 7-9). Stockholm: LTs förlag

Erlanson-Albertsson, C. (2007). *Hunger och mättnad*. Lund: Studentlitteratur.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan, konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Nordstedts juridik AB.

Fjellström, C. (2003). Den glömda matfrågan, om vetenskapsparadigm och forskningsinriktningar. Ingår i: Fjellström, C. (Red), *Näring för magen eller själen?* (Måltidsakademins skriftserie 1) (s. 8-25). Uppsala Universitet: Institutionen för hushållsvetenskap.

Fjellström, C. (2005). Food's cultural system of knowledge - meals as a cultural and social arena. Ingår i: Palojoki, P., Janhonen-Abreuquah, H. & Hölttä, M. (Red.), *Food in contemporary society - Food is not only nutrition*. (ett symposium som hölls 18 november 2005) (s. 25-33). Helsinki university: Department of home economics and craft sciences. Hämtad 2011-03-31 från <http://www.helsinki.fi/kty/Nordplus/FiCS.pdf>

Fjellström, C. (2007). Att skapa en relation - laga mat som symbolhandling. Ingår i: Pipping Ekström, M., Åberg, H., Bergström, K. & Prell, H. (Red.), *Hushållsvetenskap & Co*. (Rapport nr. 39) (s. 123-137). Göteborgs universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.

Fjellström, C., Mattson Sydner, Y., Sepp, H. & Virhammar, K. (2003). Studier om livsmedel, mat och måltider. Ingår i: Fjellström, C. (Red.), *Näring för magen eller själen?* (Måltidsakademins skriftserie 1) (s. 26-40). Uppsala Universitet: Institutionen för hushållsvetenskap.

Fredagsmyset en snaskig rit (2010, 17 november). Kristianstadsbladet. Hämtad 2011-03-21

från <http://www.kristianstadsbladet.se/familj/article1299322/Fredagsmyset-aumlr-en-snaskig-rit.html>

Hedlund, T. & Persson, A., (2009). *Godis åt folket – En bok om hur svenskarna blev slavar i karamellkungens rike*. Stockholm: Anderson pocket AB.

Holm, L. (2008). Måltidet som socialt fællesskab. Ingår i Holm, L. (Red.), *Mad, mennesker og måltider, samfundsvidenskabelige perspektiver*. (s. 21-34). Köpenhamn: Munksgaard.

HSFR (Årtal okänt). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad den 2011-05-06 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Johansson, B. (2008). *Den goda måltiden*. Hämtad 2011-03-30 från http://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/23171/1/gupea_2077_23171_1.pdf

O'Doherty Jensen, K. (2008). Mad og identitet. Ingår i Holm, L. (Red.), *Mad, mennesker og måltider, samfundsvidenskabelige perspektiver*. (s. 51-64). Köpenhamn: Munksgaard.

Patel, R. & Davidson, B. (2008). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Ungern: Studentlitteratur.

Statens Livsmedelsverk (2010a). *Matcirkeln*. Hämtad 2011-04-15 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/>

Statens Livsmedelsverk (2010b). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2011-04-15 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>

Statens Livsmedelsverk (2010c). *Vuxna*. Hämtad 2011-03-21 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/#Godis>.

Stjerna, M-L. (2007) *Föreställningar om mat och ätande*. Hämtad 2011-03-30 från <http://www.avhandlingar.se/om/Marie-louise+Stjerna/>

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper*. Lund: Studentlitteratur.

Wikipedia (2010). *Lördagsgodis*. Hämtad 2011-03-21 från <http://sv.wikipedia.org/wiki/L%C3%B6rdagsgodis>

Åkestam Holst (2009). *Fredagsmys!* Hämtad 2011-05-02 från <http://fabriken.akestamholst.se/akestamholst/2009/05/olw-chips-fredagsmys.html>

Östberg, T. (2010). *Fredagsmyset en snaskig rit*. Hämtad 2011-03-21 från <http://www.kristianstadsbladet.se/familj/article1299322/Fredagsmyset-aumlr-en-snaskig-rit.html>

Frågor till fokusgrupper:

Bilaga 1

Beskriv hur måltiden en vanlig vardag ser ut

Vad är viktigt när du planerar dina måltider på vardagar?

Beskriv hur måltiden helg ser ut

Vad är viktigt när du planerar dina måltider på helgen?

Vad är viktigast för dig då du äter din måltid?

Vad tänker du när vi säger onyttigt - nyttigt?

Vilka sammanhang kopplar du samman med onyttigt respektive nyttigt?

Vad betyder det för dig att "unna sig"?

Kan du ge exempel på tillfällen då det inte känns okej att unna sig något?

När du hör orden fredagsmys och lördagsgodis, vad tänker du på då?

Informationsenkät

Bilaga 2

Ringa in det svarsalternativ som passar dig. Där inget svarsalternativ ges skriver du in en egen kommentar. Frågorna är frivilliga att besvara.

Kön

Man

Kvinna

Ålder

Civilstånd

Gift

sambo

särbo

singel

Annat:

Barn

Antal:

Utbildning

Yrke

Nationalitet

Årsinkomst i Kr

0 - 100 000 101 000 - 200 000
 mer än 400 000

201 000 – 300 000

301 000 – 400 000

Intervju 1

Bilaga 3

Moderator: vad är viktigt när du planerar dina måltider på en vardag?

Conny: Varför tittar ni på mig?

Bernt: skratt

Moderator: hostar

Conny: ja, att man hinner äta

Bernt: att man hinner ja...Innan man ska gå och lägga sig...typ

Conny: och nånstans mellan..körningarna..att man hinner äta

David: jaa..eller när det är lugnt...att man kan ta rast

Conny: mm

Bernt: jag syftar mer på när man kommer hem då

Conny: aha! Är du hemma?!

Bernt: aa..händer..

Conny: hur fan hinner du det?

Bernt: jaa

Conny: vad det innehåller!

Moderator: mm

Conny: öhmm

David: inte äta för mycket kolhydrater

Conny: inte äta för många kalorier utan att göra av med dom

Bernt: det kan vara lite svårt

Conny: nähe, bara och sitta och flexa röven när du kör

Bernt: dom spelar in det här alltså..

Skratt

Conny: jaha (fniss)

Moderator: hostar

Conny: tänk vilken rolig rapport dom kommer skriva sen

Moderator: men när ni lagar maten så, är det något speciellt ni tänker på, eller är det ni som lagar maten?

Bernt: aa

David: ibland...

Moderator: mm..

Moderator: är det några speciella aspekter ni väger in när ni...alltså när ni lagar och planerar vad ni ska äta och så? Tiden tog ni ju upp.

Conny: skrattar

Ali: Nej vi planerar inte vad ska vi äta, utan vi tar inte sån vanlig lunch.

Moderator: nej...

Ali: Till exempel, en dag man äter korv med bröd, en dag kanske man hinner en hamburgare, en dag kanske man hinner äta en riktigt mat.

Moderator: mm

Ali: vi kan inte planera, det är... det är värsta som vi kan.

David: men menar ni jobbet eller menar ni när man kommer hem?

Moderator: alltså hela vardagen om man säger...

David: aa ok..

Moderator: vad ee..det kan ju vara när man kommer hem också.

Conny: fast vi jobbar ju sådana udda tider så att ibland såå hinner man inte mer än hem, slänga i sig någonting som finns och sedan

Moderator:mm

Conny: gå och lägga sig, så då är det snarare tiden det tar att laga det som är viktigt...Änn...
David: innehållet...
Conny: än innehållet ja..
Moderator: och med innehållet menar ni?
Conny: alltså vad det är för någonting, om det är en burksoppa eller ifall det är en katt liksom det...
Skratt
Conny: vilket som går snabbast..minst motstånd kanske...(skratt)
Skratt
Bernt: katt...katten
Skratt
Conny: den måste tillagas först det tar en jävla tid
David: inte gott men billigt
Conny: skratt jaaa..
Moderator: ehh..och hur måltiden ser ut då men det är som du säger mycket snabbmat eller ehh..?
Ali: ja ute..när..när vi är hemma eller när jag är hemma
Moderator: jaa..
Ali: Jag gör inte..eftersom vi brukar äta samman allihopa hemma när barnen vi väntar när dom kommer och vi äter mest persiskt mat, persisk mat är inte snabb mat
Moderator: nej..
Ali: den tar 6 timmar att laga och det tar tid
Skratt
Ali: att äta...(skratt)
Conny: undra på att du är så jävla trött hela tiden
Skratt
Conny: sex timmar...
Ali: ja det är faktiskt sant.. (fniss)
Bernt: på sex timmar har det ju passerat genom kroppen
Ali: skratt
Ali: men det vi brukar laga dagen före på kvällen eller när jag är hemma
Moderator: mm
Ali: efter jobbet...sen på morgonen vi bara kokar riset annars är den snart färdig
Moderator: men hur fungerar det att ha med som lunchlådor..att ni äter?
Conny: sällan..
David: olika..
Bernt: aldrig..
Moderator: nej..
Conny: men det är ju också det...ibland kan som..kan det ju vara dagar man har..man har all tid i världen till att hi..hinna sitta ner stilla och äta lunch andra dagar så stoppar du in matlådan i mikron och precis när du tar ut den så piper det och så ska du sticka iväg någonstans
David: mm..
Tystnad..
Moderator: vad är då viktigt när du planerar din måltid på helgen?
Conny: helg, vardag det är (fniss) lite skitsamma för oss (fniss)
David: ja det e tid...tid också
Moderator: det är det?
Conny: aa..
Bernt: tidpunkten är viktigt för mig också...vilken tid det är! På dan...så en slipper äta en gång

till..

Conny: skratt

Bernt: aa men, alltså så att man inte käkar för tidigt..sen blir du hungrig igen sen..och det är inte så jävla latho och äta mackor och sånt, jag hatar

David: Det är när man har tid på helgen också, både på arbetet och hemma

Moderator: ni jobbar mycket helger med?

Conny: jaa..så man kan säga våra helger är ju alltifrån lördag-söndag till en onsdag-torsdag

Moderator: men om ni har en...säg som en vanlig helg, hur tänker ni då? Alltså..fredag till lördag ledigt

Tystnad

Moderator: ser det annorlunda ut än det gör i ...på veckan?

Conny: ja det kan det ju vara för då kan man ju till exempel sticka ner till maxi och köpa lite fraller och lite en sån här god morgon lunch äntligen äter vi frukost tillsammans liksom så

David: aa fredag kan man, har man ju lite mer tid till att laga något ordentligt och gott sådär...så det då...då spelar inte den tiden så stor roll

Moderator: nej...vad är det då som spelar roll?

David: på en fredag?!

Moderator: mm...

Bernt: sällskapet!

David: skratt..nej men det är väl...nej ..det ee..då är det mer att det ska vara gott...

Tystnad

Moderator: ehh...vad är viktigt för dig då du äter dina måltider på en vardag?

Tystnad

Moderator: vi har varit inne på det där lite det här med att ni har svårt att hinna med och äta och så...

Bernt: mängden mat...

Moderator: mängden mat...

Bernt: aa!

Conny: han har en mask att tänka på

Bernt: alltså typ så att du inte får i dig så att du inte blir halv..alltså att du känner att..för jag vill ha mer... då kan du lika gärna skita i och äta nästan tycker jag . Du måste äta till du blir..inte proppmätt ju, det är inte bra naturligtvis. Men man måste ju äta, ja så du känner att nu är det bra. Men sen är det ju...sen är det ju så här också att äter du inte riktigt är ju risken jävligt stor för att du tillslut får någon jävla sjukdom som sockersjuka eller någonting va...

David: ja någorlunda sunt...

Bernt: diabetes

David: är viktigt också..

Bernt: men efter ett så förlorar du synen och sen är du av med benen och sen blir man

Skratt

Bernt: omkringkörd i rullstol av nån av de jävla dårarna här så att det...

Skratt

Conny: och det är ju ett öde vi önskar oss (fniss)

Bernt: Nej men liksom, det..man måste ju sköta..

Skratt

Bernt: den..maten..

Moderator: aa...

Conny: det värsta är att bli runtkörd av oss andra dårar här

Bernt: aaa..

Conny: aa

Bernt: i slutändan är det det..

Conny: aa..(skratt)

Bernt: men det är ju jätteviktigt alltså egentligen...

Bernt: Men man, det är jättesvårt att sköta det..Men det beror på vad man kör för form utav fordon här också...som om man kör en utav bussarna och trycka sin rast och gå in och kaka det kan bli världens dyraste lunch alltså.

Bernt: aa det kan det bli...

Conny: (fniss), då kan det kvetta

Bernt: aa..korv och mos tusen spänn typ..ja men det är inte bra... det är problemet....så lever vi.

Conny: inte alls under press (skratt)

David: hrm..

Moderator: du nämnde sunt (tittar på D)

David: jaa..

Moderator: vad är sunt för dig?

David: jaaa..su..ja eee inte för mycket fett eller kolhydrater, det är alltså det..

Bernt: hrm,..

David: ska må bra men sen, sen är det ju svårt alltid att hålla det, det, det är alltför mycket onyttigt som är väldigt gott

Fniss

Conny: jag förstår inte vad du pratar om..

David: näee..(fniss)

Skratt

Bernt: men sen är det ju viktigt sammansättningen också, protein kontra kolhydrater eller vad du nu tänkt peta i dig va..jag äter juu..förmodligen helt jävla fel. Av hundra procent mat så äter jag ja säkert 70% kolhydrater och tretti protein..

Conny: det beror på hur stort bröd det är runt korven..

Bernt: aaa precis.. och hur mycket mos jag kan få i den här jävla byttan..nej man alltså jag äter på det viset ehh.. det har jag alltid gjort och jag får höra det att du äter fel, du äter fel, det är därför jag är hungrig nästan jämt.

Conny: medans jag och hanna tillexempel tänker mycket mer..på..ehm.. inte näringsinnehåll, mineral, fett och sånt utan just energi, kalori..

Någon kommer in i rummet och avbryter kort..

Bernt: det var som när jag reagerade där som du tatt kort på facebook...maten

Conny: ja!

Bernt: jag frågade dig, var har du potatisen?

Conny: jaa..det var surdeg fortfarande

Bernt: jaa..

Conny: det räcker med sallad till

Bernt: jaa..så det var ju enligt mitt tycke oerhört lite kolhydrater...

Conny: det var...inga alls..surdeg det är det lite i... jaa..

Moderator: vad..vad tänker ni på när ni äter på vardagar då?..nej..på helgen?

Tystnad

Bernt: vad man tänker på?

Moderator: Vad är viktigt när man äter måltiderna..på helgen?

Bernt: den ska väl egentligen inte vara så mycket viktigare på helgen än vad den ska vara på en vardag?

Moderator: nej men alltså aspekter runtomkring...eller

Conny: man...

Moderator: inte bara vad det är i maten, utan, hela måltiden...

David: hmmm..

Conny: man kan ta lite mer tid på sig att laga den...ehhm..om man är ledig dan, dan efter så..mm..kan man ju laga..kanske inte ett sex timmars persiskt långkok men..man kan ju ta lite mer tid på sig att laga och dricka något glas vin medans man lagar och..och så..

D: ja förutom på fredagkväll så tycker jag att det är viktigt att det att det går fort då med...

Tystnad..

Moderator: mm! Vad tänker du när vi säger nyttigt respektive onyttigt?

Tystnad

Moderator: lite spontant vad är det första ni tänker på?

Bernt: onyttigt?! Det är snabba kolhydrater...det är..

Conny: vad är det då?

Bernt: pekar på bullen på bordet

Conny: det är inte snabba kolhydrater

Bernt: det är också snabba kolhydrater (pekar på bullen på bordet). Det får blodsockret att dra i topp

Conny: jag kan ingenting om sånt!

Bernt: och sen när..när du kommer upp dit så sjunker det ju lika snabbt och då vill du ha mer för att kompensera det

David: amerikansk snabbmat tänker jag då...

Conny: hrm...och italiensk..

David: ja..pizza..ja och, det är italienskt..såå..mcdonalds.

Conny: mm..

David: typ..

Conny: stora härliga underbara påsar med ostbågar

Fniss

Moderator: vad tänker du på när vi säger onyttigt (tittar på A). Har du något speciellt?

Ali: nej det är samma som dom säger.. det är därför vi har hemma problem redan med barnen..de gillar skräpmat, chips och coca cola, godis..enda som dom fick äta.

Moderator: nyttigt då, vad får ni i huvudet då?

David: sallad..sushi.

Conny: grönsaker..morötter

Bernt: kolhydrater

Moderator: kolhydrater?

Bernt: jaa.typ..

Conny: det är väl ingen..

Bernt: potatis är en sån här grej

Conny: vi andra sitter och k äkar en morot och han stoppar i sig potäter i kilovis

Bernt: jaa men jag äter gärna potatis

David: vitkål

Skratt

David: tänker jag..

Conny: pizzasallad..

David: ja men vitkål kan man äta hur mycket som helst utan att bli fet

Conny: vad bra...

Skratt

Conny: säg inte det till kenta..

Tystnad

Bernt: dom gör såna, ryssarna gör sån där vitkålssallad

Conny: härligt...

Moderator: mm, vilka sammanhang kopplar ni samman med onyttigt respektive nyttigt?

David: onyttigt till helgen, det var väl allt..

Bernt: ont om tid..
Conny: mmmm!
David: näee..det beror på.
Moderator: ont om tid menar du att då blir det?
Bernt: aa typ mcdonalds eller billys eller nån sån där
David: hrm..läsk eller
Conny: 7 eleven och nån korv och mos meny
David: lätt att beställa sushi och ta med sig
Bernt: jo visst men ee det är väl enklare att kunna köra till en lucka, du får det ut
David: jo det klart..
Conny: hitta parkering..
Bernt: men sushi är ju att föredra i så fall..
Conny: det är jävla gott är det..hemmagjord sushi.
Bernt: aa det pillar ju inte jag med..
Fniss
Conny: men om du lägger en AK4 bredvid
Bernt: aa?
Tystnad
Conny: då blir det fisk.
Skratt
David: arbete på lördagnatt det är onyttigt också
Conny: hrm
David: brukar det va..
Moderator: mm..
Conny: men då äter man ju inte ens..
David: näe inte alltid
Conny: nej..
Moderator: vilka sammanhang kopplar ni samman med nyttigt?
Bernt: de...semester höll jag på att säga..(fniss)
Skratt
Conny: yeah right!
Skratt
Bernt: ja men då äter man ju..
Conny: ja och hur många snabba kolhydrater i eee..eller hur mycket kolhydrater i flytande form blir det då?
Bernt: det blir en hel del ioch för sig..
Conny: aa precis..det är inte så speciellt nyttigt..
Bernt: sen om det går så jävla fort det vet jag inte...men...jag..jag har ju varit ganska dålig på att äta frukost fasen går du upp klockan ehh kvart i fyra på morgonen va man är inte sådär jävla sugen. Och så kommer du hit då alltså och så drar man i sig lite kaffe, värmer upp på något fint lite..man är så jävla lat så man kokar inte själv, man värmer på någonting sedan dan innan. Och sen så går det ju så vad är klockan nu (tittar på klockan), aa nu är hon...aa nu är hon kvart över tio. Jag åt alltså pyttelite frukost... jag vet inte om alla är likadana, eeh, kakar du frukost på morgonen? (tittar på C)
Conny: jag försöker prioritera frukost faktiskt.
Bernt: aa..
Conny: ehhh..det är det enda jag tar mig tid till på morgonen utom, förutom att göra mig iordning, det, just att äta frukost. Så..så, kroppen får något att arbeta med direkt på morgonen. Oavsett om jag är hungrig, sugen eller ii..illamående jag eeh försöker sätta i mig en skål med...lite yoghurt och lite flingor bara...

Bernt: aja, men det är ialla fall det!

Conny: ja precis..nej men alltså så att kroppen får någonting i eehh i tarmen i alla fall

Bernt: ja det är ungefär vad jag drar i mig också då på morgonen

Conny: ja

Bernt: men det räcker liksom inte va

Conny: men det är oavsett om jag jobbar eller om jag är ledig, när jag går upp så måste jag ha någonting i mig..eeh eh, fixidé jag fått bara..

Tystnad

Conny: och så kaffe...och ciggarett...sen är jag en människa igen

Tystnad

Moderator: vad tänker ni andra för sammanhang (tittar på person A och D).

Ali: jag äter inte frukost..bara helger om jag är hemma. Vardagar jag, jag kan inte äta det.

Det..eh..är så mycket stress man måste börja fyra och man bara vaknar och springer och startar bilen och det eh jag kan inte äta frukost.

David: nej jag äter frukost men ehh börjar man fyra fem dåå tycker jag det är för tidigt då väntar man lite.

Någon kommer in i rummet.

Moderator: sen just, vad ser ni på aspekten nyttigt, vad tänker ni då?

David: nyttigt?

Moderator: vilka sammanhang.

Conny: åh!

David: ja det..ja det....svårt

Ali: för mig nyttigt, den maten som man lagar själv och äter direkt. Allt som är tillexempel micromat jag tror dom är onyttigt, för min del. Därför, du vet, när dom ska frysa och dom använder en massa medel som ska bli färskt men det är inte så bra helt enkelt. Därför det, jag tycker det

David: fina..fina råvaror

Tystnad

Moderator:mm..vad betyder det för er att unna sig?

Tystnad

Moderator: vad är det för något?

Bernt: att sova lite längre

Conny: nu pratar dom om mat i och för sig

Moderator: ja precis...

Bernt: sova lite längre och så äta

Någon kommer in i rummet

Bernt: lite mer..

David: ja de...

Bernt: typ som att sova lite längre på eeh när du är ledig en lördagmorgon då va...sova lite längre och så skita i frukosten och så gör du någon brunch istället.

Conny: med potäter..

Bernt: jao...precis!

Skratt

Bernt: jävligt viktigt

David: åtaa...ehhh, sånt som ee ganska dyrt men som man tycker är gott som som som man tycker då är värt att betala för.

Moderator: vad kan det vara för något tillexempel?

Ali: räkmacka

David: ja det kan vara..kanskeee gås.

Ali: ja ja..

Conny: unna sig något..

David: eller oxfile eller nått sånt där

Conny: unna sig då tänker jag typ åka ner till orion och kaka frukost eller ehh ta en pizza till kvällen eller...någonting sånt eller någonting eller ja, dyrt och dyrt

David: ja men det är också

Conny: men att köpa en eeh stoor eehh portion sushi på futomaki tillexempel

David: jo men det är också en kostnadsfråga

Conny: jaa nej jo men det är det ju!

David: något som man kan tänka sig att betala för som man tycker är värt att betala för.

Moderator: mm

Tystnad

Moderator: kan ni ge exempel på tillfällen när det inte känns ok att unna sig något?

David: en onyttig..efter en onyttig helg vill man inte unna sig något.

Conny: men då har man ju redan unnat sig..

David: ja joo precis då har man unnat sig en del där då kanske man behöver hålla igen.

moderator: vad kan en onyttig helg vara då? Hur?

David: ja..jao det är la lite snacks, läsk till det och...lite..onyttig mat.

Moderator: ni andra har ni någon?

Bernt: ja jag tänker aldrig så

Moderator: nej

Bernt: nej... har det vart onyttigt så..vafan,vill jag ha någonting så unnar jag mig det ialla fall.

Men man behöver ju kanske inte fortsätta med öl och chips igen då

Conny: bakad potäter

Bernt: utan.. jaa..bakpotäter

Conny: (skratt)

David: öhh..

Bernt: nej!

David: chips när man jobbar..

Conny: ja precis..

Bernt: nej men vafan man ska väl kunna unna sig någonting. Man öhh, om man unnar sig någonting behöver det ju inte vara onyttigt...egentligen.

Conny: nej....faktiskt.

Bernt: det kan vara nyttiga grejer också

Conny: mm....

Tystnad

Conny: men att eh, inte förtjäna att unna sig det tror jag inte jag har känt. Jag kan tycka att det är lämpligt eller olämpligt men intee neej jag förtjänar inte och unna mig någonting

Bernt: bestraffa sig själv

Conny: ja nej men det är ju nästa steg är ju den där remmen med taggar

Bernt: jaa.

Conny: på insidan runt låret liksom

Moderator: ja precis..nej men det var ju om det fanns några tillfällen som det inte kändes ok så men det eh..

Conny: neej..

David: det är aldrig..aldrig så att det inte känns ok om det är något nyttigt då

Moderator: nej...

David: det..kan man unna sig.

Moderator: ja precis..

Tystnad

Moderator: mm

Bernt: hrmm

Moderator: då har vi bara en fråga kvar faktiskt. Eh när ni ho, hör orden fredagsmys eller lördagsgodis vad tänker ni på då?

Conny: naturgodis

Bernt: lördagsgodis. Ja i mitt fall så är det ju, ligger det ju papper över hela jävla..ehhh..godispapper då för det är ju ungarna som äter det

Skratt

Bernt: men eh, nej jag, jag äter intee

David: godis för barnen

Bernt: jaa..

David: lördagsgodis..

Bernt: ja precis! Självt äter jag inte det!

Moderator: nej..

B: äter inte godis..

Conny: ta en säck potäter

Bernt: ta en säck potäter och lite öl. Nej men fredagsmys för mig det är juu, då tar man sig en öhh glas vin och lite bärs och..

David: god mat

Bernt: popcorn

Conny: popcorn!

Bernt: jaa..

Conny: det är gött

Bernt: ja

Skratt

Bernt: ja visst är det

Conny: ja det är det ju...mmm

Fniss

Bernt: och så någonting att äta då. Men äter, man äter först och tar detta sen..

Conny: mm

Bernt: så man inte börjar i fel ända och blir mätt på det och så inte äter så mycket sen.

Conny: mm

Moderator: mm..

Conny: mm..

Moderator: har ni några andra tankar?

Conny: håller med föregående talare

Moderator: mm

Bernt: ät först och mys sen

Conny: jao

David: bastu med vinterbad..

Conny: ojdå....säger killen som bor precis mm bredvid öresjö

Bernt: han badar i det vatten som du dricker

Fniss

Conny: (fniss) eehuu...näeej...det är ok David!

David: jaa ok..det är bra att veta..

Conny: (skratt)

Moderator: vad tänker du på fredagsmys och lördagsgodis? (tittar på A?)

Ali: ja det hrm. Lördagsgodis vi har nästan varje dag hemma.. det har deet ja det är den stora problem som jag har hemma. Med godisen och barnen. När dom var barn vi skulle köpa nu dom är vuxna dom köper själv. Och jag kan inte göra någonting det..enda problem. Som jag tror det..jätte stor problem. Särskilt min son...han lever bara med socker inte annat. 16 år men

det

Moderator: mm

Ali: den är värsta.. som vi har. Annars chips är du vet ehh jag sa till dom ni kan istället chips ta nötter, mandel eller jordnötter, vad som helst. Jag brukar själv köpa mandel och så ta hem och salta eller såna grejer.. men dom tycker inte om därför chips är lättare...än två liters coca-cola. Och chips det går bättre (skratt) än andra

Conny: men det är gött

Ali: ja det är gott men

Conny: jao

Ali: det är inte varje dag..

Conny: neej..det funkar inte

Ali: det problem det varje dag

Moderator: men när ni just hör ordet fredagsmys tänker ni på något annat än just det man äter eller är det det man äter man tänker på?

Bernt: nej..

Conny: umgås hemma

Bernt: umgås hemma koppla av, stänga av allting

Conny: kolla på film

Bernt: jaa...

David: glömma jobbet...

Conny: sitta under samma filt

Tystnad

Conny: en go skräckfilm..

Bernt: har ni kallt hemma eller? (tittar på Conny)

Conny: Jaa..ja det har vi.

Moderator: hostar

Conny: det är stekhett på dan och sen så eeh solen går ner så bara schwvosch, det är som farbror frost kommer

Bernt: bor du i ett växthus eller?

Conny: ja...

Tystnad

Moderator: mm..

Tystnad

Moderator: ja men då vad bra då tackar vi så mycket!

Intervju 2

Bilaga 4

Moderator: Första frågan då: vad är viktigt när du planerar dina måltider på vardagarna?

Tystnad.

Lisbeth: Eh, ah, jag kan börja. För mig är det spontant, eh, nu, eh, budget, tror jag. Eh, jag försöker att inte... eller så här, jag är student, jag har inte så hög inkomst och mycket utgifter så jag... Ah, försöker och inte köpa det dyraste, liksom, så jag får prioritera vad jag köper och inte köper. Eh, ah, det är det jag tänker på mest.

Isabella: Jag tänkte direkt på planerar vet jag inte om jag gör över huvudtaget. Det är nog mer bara: "Oj, (fniss) nu är jag hungrig, (fniss) nu går jag och handlar. Så jag tror inte jag planerar, men samtidigt är det så att man inte kan... eh, jag är också student, så jag kan inte... spendera hur mycket pengar som helst, liksom. (kort tystnad) Fast då hade det ju i och för sig vart bra kanske att planera. Storhandla...

Lisbeth: Men handlar du typ varje dag? Eller så här...

Isabella: Eh, inte riktigt, men ganska ofta. (fniss)

Lisbeth: Ah.

Isabella: Det gör jag.

Lisbeth: För jag hatar och handla, så jag gör det så sällan som möjligt. (skratt)

Isabella: Mm.

Lisbeth: Därför är jag, jag är nog väldigt strukturerad och väldigt planerad. Jag planerar exakt vilka måltider jag ska äta.

Isabella: Oj!

Lisbeth: Ja, jag brukar handla, eh, två gånger i månaden, typ.

Isabella: Oj.

Lisbeth: Då köper jag in asmycket mat. (Skratt).

Ella: Vi började faktiskt och planera och jag tycker det är smidigare på ett sätt och veta vad man ska äta varje dag.

Lisbeth: Ah.

Sanna: Precis.

Ella: Vi slänger mycket mindre mat...

Lisbeth: Ah.

Ella: ...eh, numera. För vi köper bara precis det vi behöver, liksom. Det är inte så att det står en crème fraîche i kylen och blir dålig.

Lisbeth: Nä, precis.

Sanna: Eh, jag brukar planera på vad jag ska göra just den dan, ifall jag ska iväg till Göteborg eller ifall jag ska träna eller ifall jag bara ska vara hemma och så... Ah, ifall jag vet några dar framöver så köper jag mat efter det och äter bara det jag vet att jag gör av med i typ energi. Ifall jag vet att jag bara ska sitta hemma... en kväll... då behöver man inte äta ett stort lagat mål, utan då kan man ta en macka istället.

Alla: Mm.

Moderator: Är det någonting som känns extra viktigt just när ni planerar under vardagen, det ni ska äta, eller? Finns det någon som känns... som ni tänker på?

Lisbeth: Ah, jag försöker variera mig så mycket jag kan. Eh, men det blir lätt att man fastnar i samma mönster och äter samma sak (skratt)

Alla: (skratt).

Lisbeth: Mm, men... Ah, det går mycket i perioder, men jag försöker äta fisk varje vecka, eller... Ah, nåt kött eller så... Ah, ser till så jag får i mig lite nyttigheter också. (fniss).

Isabella: Jag har gjort mycket så att jag... om man är i skolan så har jag frys... eller liksom matlådor i frysen, så därför blir det mycket (fniss) samma tre rätter, typ som ligger där...

Sanna: Samma här.

Isabella: Och det är så... åh, så tråkigt! Och så ska man till skolan: ”jaha, det var paj idag igen” (skratt).

Lisbeth: Ah. (Skratt) Ah, men det är så, så kan det verkligen vara, det är sant. Jag kan laga köttfärssås och jag så kan jag äta det varje dag...

Isabella: Mm, precis.

Lisbeth: ...i en vecka i skolan.

Sanna: Jag tänker i alla fall ifall jag äter... ifall man säger att jag har föreläsning och är i skolan varje dag och äter samma lunchlåda varje dag, så kanske man har det... nåt godare och mer annorlunda på målet på eftermiddan i alla fall.

Alla: Mm.

Ella: Men jag försöker nog också få det lite mer varierat. Eller liksom, så att det är varierat över veckan. Och vi gör också mycket lunchlådor, så att lunchlådan är ju gärna samma.

Lisbeth: Mm.

Ella: För det är ju... Vissa saker passar ju inte i frysen, liksom.

Alla: Nä.

Lisbeth: Man lagar mycket storkok...

Ella: Mm.

Lisbeth: ...och så lagar man jättemycket på en gång. Så blir det så.

Tystnad.

Moderator: Mm, eh, vad är viktigt när ni planerar era måltider på helgen?

Sanna: Jag vill alltid ha det... ifall jag har ätit samma lunchlåda en hel vecka, så vill jag alltid lyxa till det lite på helgen. Att, ifall jag går och handlar inför helgen så kanske jag köper en...

Ah, en sån här skagenröra eller jag kanske köper lite finare frukt eller nånting. Eller dyrare, bara för att jag vill ha det... lite lyxigare. Ifall man äter väldigt enförmigt och samma hela veckan, så... ah. Lite, nån krona mer kanske. Nåt... lyxigare, men inte mycket (fniss).

Lisbeth: Eh, spontant gör jag inte jättestor skillnad på vecka och helg, faktiskt. Det... jag äter som jag planerat att jag ska äta...

Isabella: (Fniss)

Lisbeth: ... och jag tänker inte att ”nu är det lördag, nu ska jag äta nåt lyxigare eller så”, utan det blir lite... Ah, men vad jag känner för. Eller så här, jag tänker inte att det ska va nåt speciellt för att det är helg eller så, men...

Isabella: Nu planerar ju jag som sagt inte så mycket (fniss), men jag bryr mig inte heller liksom om det är vecka eller helg. Är jag sugen på det så är jag det...

Lisbeth: Mm.

Isabella: ...och då blir det så. Då spelar det ingen roll vad det är för dag.

Lisbeth: Är man sugen på oxfilé en onsdag, så blir det det.

Isabella: Precis.

Lisbeth: Ah.

Alla: (skratt).

Sanna: Ja.

Ella: Hos oss är det nog lite mer lyxigt på helgen, tror jag. Vi bjuder gärna hem vänner på helgen, och då blir det ju att man tar nånting som inte är så vanligt, utan... Lisbeth: Mm.

Ella: ...när man ska bjuda på det. Då blir det ju oftast inte köttfärssås, utan...

Lisbeth: Nä.

Ella: ...utan att...

Isabella: Eh, det är ju konstigt, alltså det känns ju väldigt tråkigt att sitta och äta havregrynsgröt en lördagskväll, liksom, det gör det... av nån anledning, men... konstigt egentligen.

(Tystnad)

Moderator: Vad är viktigt för er då ni äter måltiden på vardan? Alltså, vilka aspekter är viktiga då, när man äter?

Isabella: Tänker du just själva när man äter eller hela middan? Tillagandet, och...

Moderator: Asså, nä, asså när man äter och miljö och allting, så...

Isabella: Okej.

(kort tystnad).

Lisbeth: Jag vill ha gott om tid på mig när jag ska äta. Jag hatar och äta när jag är stressad. Även att jag... jag äter extremt fort. Jag kan äta på fem minuter, utan problem, eh, men jag hatar att vara stressad. Om jag vet att jag måste hinna med bussen som går om en kvart, så är det jättejobbigt verkligen. Men sitta ner, gärna, vid ett riktigt bord, helst köksbord, men det har jag inget hemma, men (fniss), ah, det är viktigt. Gärna, eh, gärna lugn och ro runt omkring. Eh, ah.

Sanna: Eh, det är absolut samma för mig. Jag vill helst ha tid på mig när jag äter och eh... Eh... Jag tappade tråden (fniss).

Ella: Det är nog samma här, att jag vill ha lugn och ro runt mig och så för mig är det viktigt att jag och min sambo lagar maten tillsammans. Liksom sätter oss ner och äter maten tillsammans, att det blir en stund då man umgås. Man försöker liksom tajma in det med vad som passar honom. Kommer han hem lite senare från jobbet, så äter jag också senare och lite så...

Isabella: Det spelar nog egentligen inte så stor roll för mig. Eller, jag äter ju i och för sig oftast framför teven, eh, ah. Jag vill egentligen inte göra det, men det blir lätt så ändå (fniss).

Moderator: Vad är viktigt för er när ni äter måltiden på helgen, då?

Sanna: Jag tycker också tid där. Då kanske man har ännu mer tid och verkligen njuta. Känner jag.

Alla: Mm.

Isabella: Jag tror inte att det är så stor skillnad för mig där. Eller ja, frukost på helgen, då brukar jag mer tänka på det. Eller liksom, köpa en tidning och sitta och läsa. Då har jag, vill jag mer ha lugn och ro och ta lite längre tid. För frukost brukar gå väldigt snabbt liksom en vanlig vardag, en veckodag, och då vill jag gärna att det... Ah, tar lite mer tid på helgen.

Lisbeth: Ah, jag håller med.

Isabella: Mm.

Lisbeth: ...med frukosten. Eller så här... Ah, just lördagsfrukosten är nåt speciellt.

Alla: Ah.

Lisbeth: På söndagmornar ska man ändå iväg till kyrkan... och på vardagar går det stressigt, men lördagmornar då...

Sanna: Ah, de är heliga.

Isabella: Melodikrysset.

Lisbeth: Ah.

(Alla skrattar).

Lisbeth: Köra melodikrysset.

Isabella: Javisst.

Lisbeth: Åh, vad härligt. (skratt) Men vad gäller middag, så tror jag det... Ah, men som innan, fast jag tror att... eller, jag äter nog också senare på helgen och då kan man, ah, men sitta länge och så här.

Alla: Mm.

Lisbeth: Ah, men bara ta det lugnt. Då ser jag nog mer på teve på helgen än på vardagar, mer så här, kanske ser på nån film och bara sitta länge.

(Tystnad).

Ella: För oss på helgen blir det nog att man, att man sitter lite längre både frukost och middag och sånt. Man kanske tar ett glas vin till middan så det blir lite speciellt. Eh, tror jag nog. Och

som sagt, så har vi ju ofta vänner hemma så då blir det ju kanske att det blir... eh, just på lördan, att det blir huvudrätt och så gör man nån efterrätt till, att det liksom blir nåt lite mer än bara den vanliga maten.

Alla: Mm.

(Tystnad).

Moderator: Yes. Vad tänker ni när vi säger onyttigt respektive nyttigt? Vi kan ju börja med onyttigt, vad tänker ni på då?

Lisbeth: Jag tänker direkt på snabbmat, tror jag. Jag tänker på McDonald's. Eh, pizza och fett, tänker jag på. Direkt.

Ella: Det är nog samma här, tror jag.

Sanna: Jag tänker också på att det kanske innehåller mer energi än... än vanlig... Ah, som snabbmat som innehåller mer energi, som man ändå inte kommer att göra av med. På samma sätt... kanske.

Isabella: Jag tycker att det är... Såna saker som döljer sig i sånt som man tror är nyttigt också. Att det är... Man tror säkert vissa saker är nyttiga och så är det absolut inte det.

Lisbeth: Nej.

Moderator: Vad skulle det kunna vara?

Isabella: (skrattar till) Det är ju det jag inte vet, annars så...

Alla: (skrattar).

Lisbeth: Nä, jag tror att man lätt går på alla lightprodukter och sånt som är... Ah, men, extra lite fett och... Det tror jag verkligen inte är bra och då sätter de bara till en massa andra tillsatser för att det ska se bra ut och få samma konsistens, men då får man bara i sig en massa annan skit, liksom.

Isabella: Onyttigt tänker jag också halvfabrikat och sånt där.

Alla: Mm.

Sanna: Men jag tänker också onyttigt kan vara för mycket av något nyttigt också.

Alla: Mm.

Sanna: Att man behöver...

Lisbeth: För mycket broccoli. (skratt)

Sanna: Äh, men kanske... Ah, för mycket kaffe, eller liksom vad som helst, att det kan vara för mycket av nånting så det blir... Magen kanske inte mår bra utav det ifall man käkar det. Alltså lite sås funkade ju, det är bra, det är nyttigt, men ifall man tar en hel typ skål med sås liksom... För mycket av det goda.

Moderator: När vi säger nyttigt, då?

(Tystnad).

Sanna: Kostcirkeln.

Lisbeth: Jag tänker lite en balanserad kost, liksom.

Sanna: Ah.

Lisbeth: Lite av varje och inte... Ah, men att du ska få i dig rätt mängd protein och du ska ha... Ah, men, en balans liksom.

Ella: Jag tänker nog mycket på frukt och grönt och också mat lagad ifrån grunden liksom. Man har inte använt sig av en massa halvfabrikat utan man har bakat brödet ifrån grunden liksom, så där själv eller såna saker. Då känns det nyttigare för mig.

Lisbeth: Ah, det är sant. Det gör det.

(Kort tystnad).

Lisbeth: Ah, men grönsaker är ju nånting som poppar upp i huvudet direkt liksom. "Ah, men grönsaker det är ju nyttigt". Då känner man sig bra om man äter sallad, liksom. (skratt)

Ella: Precis.

Moderator: Vilka sammanhang kopplar ni samman med nyttigt respektive onyttigt? Vi kan ju börja med onyttigt igen. Vilka sammanhang kopplar ni samman med onyttigt?

Isabella: Fredagsmys. Onyttigt...

Sanna: Eller helg nästan. Onyttigt. Det är det för mig i alla fall. Det blir onyttigare på helgen.

Ella: När man är ute på stan och ska ha nåt snabbt att äta liksom...

Lisbeth: Mm.

Ella: ...som ska gå snabbt och fort, då är det nästan bara onyttiga alternativ man har att välja på.

(Alla instämmer).

Lisbeth: Ah, jag kopplar samman mycket det onyttiga med stressen och så här, i farten. Att man bara ska ta nåt lätt, eller så här... Ah. Då får man ha bara nyttiga saker, köpa en hamburgare eller ah...

Isabella: Men även om man inte har tid hemma, liksom.

(Alla instämmer).

Lisbeth: Ah, precis, eller om man inte orkar eller har tid eller... Då blir det ju pizza eller vad det nu... Ah...

Moderator: Vilka sammanhang tänker ni på nyttigt, då?

Sanna: Att man... ifall man har tid.

Alla: Mm. (skratt).

Lisbeth: Fast man kan ha tid och så orkar man inte gör nåt ändå.

Sanna: Ah. Men tid och liksom ork, då. Fast man är väldigt stressad på vardagarna också och så, men då har man oftast stått och storkokat nån dag. Så man har ändå tid att äta den här lunchlådan med... troligtvis hela kostcirkeln i. (fniss).

Isabella: Jag tycker det är lite sinnestämning också, på nåt sätt. Alltså, är man pigg och glad så, så kanske det blir nyttigare också.

Sanna: Ah, absolut.

Isabella: Och då lägger man ner mer tid på det. Eller jag, lägger ner mer tid på det.

Lisbeth: Mm.

Isabella: Annars kanske man mer är någon annanstans i tankarna och då "äh, skit samma". Och så blir det onyttigt.

Moderator: Vad betyder det för er att "unna sig"?

Isabella: Jag hatar det ordet. (skratt).

Alla skrattar.

Isabella: Jag tycker inte att.. jag tycker inte att man ska behöva förtjäna någonting för att... eller för det betyder det för mig att då har man förtjänat att få nåt, till exempel... Ah, men nån kaka, eller så där. Och att då det handlar direkt om onyttiga saker. Eh, och vill jag ha en kaka en tisdag då ska jag ha en kaka en tisdag. (skratt). Då ska inte jag behöva unna mig det. Och så tycker jag i så fall att det ska vara andra saker. Det var nån som sa att när jag var sjuk så då kunde inte jag gå och simma istället och då var det nån... Nu är ju det inte kopplat till mat kanske, men då var det nån som sa att "kan du inte unna dig då att stanna hemma och vila en vecka?" Nä, men då tyckte jag att det är ju simningen som är unningen i så fall.

Lisbeth: Nä, men jag håller med. För mig betyder unna sig att... Ah, men precis, man ska ha gjort nånting bra innan, eller så här. Det är som en belöning, lite...

Isabella: Mm.

Lisbeth: Och det, ah, det klingar väldigt mycket negativt, tycker jag. Eller jag tycker som du säger att vill man kaka choklad hela veckan, så tycker jag man ska få lov att göra det. (skratt)

Fast samtidigt så använder jag det på det sättet också även om jag tycker så. "Ja, nu har jag minsann skrivit en tenta här hela veckan, så då ska jag unna mig att äta en massa godis på helgen". Och jag använder det ju den bemärkelsen, liksom... Så, ah, det är väldigt dubbelt.

(Skratt).

Sanna: Jag måste säga att jag använder mig av det och jag tycker det är... För mig funkar det, så jag tycker det är positivt. Även om jag kan förstå varför man tycker det är negativt också.

Isabella: Men blir det inte lite så att, oj, nu avbröt jag dig här, men att man unnar sig hela tiden?

Sanna: Det beror ju på vad man unnar sig. Jag kan unna mig... Ah, ifall vi säger då att jag har skrivit en tenta och äter godis, men det kan också vara att jag går och köper ett dyrare plagg eller att jag köper en ny fin väska eller att jag...

Lisbeth: Men känner du att du måste ha gjort någonting bra innan för att få lov att köpa det dyrare plagget då eller kan du unna dig det närsomhelst?

Sanna: Jag vill helst ha att jag har gjort någonting för att förtjäna det. För att ifall jag känner att har jag gjort den här tentan men jag vet att den gick skit, då har jag ju ingen lust att unna mig heller. Jag vill liksom att det blir ett extra mål, att...

Lisbeth: Ska du straffa dig själv då, på något sätt? (Skratt).

Sanna: Ja, men det blir lite så. Jag vet ju att ifall jag pluggar bra eller ifall jag gör, ifall jag vet att jag har en tuff grej framför mig och jag vet att jag kan gå igenom det, och går igenom det, då vill jag ändå ha en belöning för det och då unnar jag mig någonting.

Lisbeth: Mm.

Sanna: Ifall inte jag får... det kan ju vara att man bara få positiva komplimanger eller, eller kritik, eller liksom något positivt för det. Så det kan vara vadsomhelst, men jag tror på att unna sig funkis. (Fniss). Jag mår bättre av det. Det kan vara inte bara mat, utan saker också.

Isabella: Jag tror jag stör mig mest på det ordet, liksom, att många använder det i fel sammanhang eller så säger det hela tiden att... Ah, men verkligen överanvänder det på något sätt.

Lisbeth: Mm.

Sanna: Ah, absolut.

Moderator: Vad tycker du om... Vad betyder det för dig att unna sig?

Ella: Eh, jag tycker nog att det är lite både och, men jag... Jag tycker nog att man kan unna sig saker även om man inte... inte, alltså... oavsett hur prestationen har varit, liksom. Jag har gjort det här, vare sig det gick skitbra eller skitdåligt så kan man unna sig bara för att jag har faktiskt gjort det. Eh, så på det sättet skulle jag nog vilja använda ordet, så...

Sanna: Mm, det är ju sant.

Ella: Sen tycker jag att det blir så ofta man ska unna sig nånting som man äter, liksom.

Lisbeth: Ah.

Ella: Man unnar sig choklad eller chips eller vadsomhelst, liksom. Det är ju inte att man unna sig att vila en dag eller unna sig att gå ut och gå en långpromenad eller...

Lisbeth: ... åka på spa.

Ella: ... eller nåt annat eller så.

Sanna: Du tänker att du tycker det är onyttigt för både kropp och själ det som är att unna sig, eller?

Ella: Oftast så handlar det... oftast så är det liksom ändå att man vill unna sig att äta eller dricka nånting som inte är så nyttigt. Det är sällan man säger att: "Åh, nu ska jag unna mig att göra en sallad ikväll".

Moderator: Varför gör man det, tror du?

Ella: Vad sa du?

Moderator: Varför tror du att många gör så? Att de unnar sig nåt onyttigt, så att säga?

Ella: Jag vet inte riktigt, faktiskt.

Lisbeth: Men det är gott!

Ella: Ah, men samtidigt så kan en fräsch sallad vara jättegott också.

Lisbeth: Mm, ah, men verkligen.

Ella: Det är skillnad på att äta liksom... Man kan unna sig choklad och det är jättegott, och man kan unna sig en fruktsallad och det är också väldigt gott. Varför väljer man alltid det onyttiga alternativet?

Sanna: Men då kan det ju vara så... Jag... det beror på vad man ska ha gjort för att unna sig det. Ifall vi säger att jag har, sista veckan innan CSN kommer, har bara ätit samma lunchlåda och bara käkat gröt till frukost och bara käkat nudlar till kvällsmat eller någonting, och då kommer pengarna. Då har jag liksom kämpat för att hålla det här för att sen kunna ha sparat ihop pengar och kanske till en utekväll. Då har jag unnat mig det och.. Ah, jag vet inte. Det kan... Ah, att man... Man måste... (fniss) Ah, jag tappade det. Jag tycker att ifall man kämpar för nånting så är det gött att ha en belöning sen. Sen så behöver det inte vara att man säger att man unnar sig det, utan det kan vara att man förtjänar det också. Förstår ni hur jag menar?

Alla: Mm.

Sanna: Det blir inte samma ord heller, eller ifall man jobbar en hel sommar och tjänar en massa... en stor... eh, pengar och det kan bli över, då kan man förtjäna att åka utomlands också och inte bara unna sig det utan...

Lisbeth: Fast för mig är det nog lite synonymt, eller? Att du gör nånting och sen förtjänar du en belöning?

(Kort tystnad).

Sanna: Ah, kanske så. Ah, jag vet inte.

(Alla skrattar).

Moderator: Kan ni ge exempel på tillfällen då det inte känns okej att unna sig någonting?

Finns det tillfällen och kan ni i så fall ge exempel på det?

(Lång tystnad).

Lisbeth: Eh, ja... Men eftersom jag ogillar uttrycket egentligen, men säg när jag har skrivit tenta då till exempel eller verkligen kämpat länge med någonting och det verkligen har gått bra då kan jag känna att jag kan unna mig någonting. Men om det däremot inte har gått bra, om vi säger att jag har fått underkänt på en tenta, då kanske jag känner att nä... Fast då köper jag det där ändå och då kallar jag det mer för att, ja, men då köper jag det här som tröst då istället. Eller nåt annat... Jag gör det ju fortfarande men det är inte att unna sig.

Sanna: Absolut samma. Att ifall man inte har gjort nånting lika bra, så kanske man inte unnar sig på samma sätt, men då tar man till det som nåt annat. Men jag skulle aldrig köpa... Vi säger att, ifall jag klarar den här tentan då köper jag en väska, säger vi, men så klarar jag inte tentan. Då går jag nog inte och köper väskan, utan då unnar jag mig nåt annat som inte är det unnet.

(Alla skrattar)

Sanna: Då kanske det blir en chokladkaka istället för att trösta mig. Så det är väl ifall man inte känner att man gjort nånting för att unna sig som det blir... Då unnar man sig inte, så tröstar man sig.

Lisbeth: Men vad var frågan?

Moderator: Kan ni ge exempel på tillfällen när det inte känns okej att unna sig någonting? Om ni känner att det finns tillfällen?

Isabella: Jag tycker nog inte det, eftersom jag...

Lisbeth: Nä, jag kan nog inte tänka mig nåt sånt specifikt.

(Alla håller med)

Moderator: Då är det sista frågan: När ni hör orden fredagsmys och lördagsgodis, vad tänker ni på då?

(Kort tystnad)

Isabella: Jag tycker nog det är bra på ett sätt... Eller jag tänker framför allt på barnen i första hand. Att det är bra liksom att begränsa sig till en dag i veckan. Att det är det det handlar om för mig. Att man köper inte godis hela veckan utan man gör det på lördag eller fredag eller vilken dag man har det som liksom. Annars för mig har det inte så jättestor betydelse. Eller jag använder det liksom inte, så...

Lisbeth: Jag tänker också direkt på barn, tror jag framför allt, eftersom jag utbildar mig till förskollärare. Men just den... eller lördagsgodis förknippar jag mycket med min egen barndom eller så här, det var väldigt speciellt. Vi åt bara godis på lördag, liksom, och det skulle vara rättvist mellan syskonen och så. Men just fredagsmys är också kopplat mycket till vad man äter, liksom. Jag tycker... eller så här, man ska väl kunna mysa som familj varje kväll i veckan utan att man behöver kaka chips eller pizza eller tacos eller vad man äter för fredagsmys. Det är ofta väldigt kopplat till just vad man äter på fredagsmyset. Eh... ah.

Sanna: Jag tror det är lite... alltså, att det kan nog betyda mer för en familj att ha fredagsmys eller lördagsgodis. För mig... Jag lyxar till det, det gör jag liksom. Jag har mitt eget fredagsmys eller så skiter jag i det, men jag tror det kan vara att ifall jag skulle ha en familj eller en sambo eller nånting, eller pojkvän så skulle det nog ha en större mening. För att nu är jag ändå själv och då kan jag ha fredagsmyset en tisdag också. Så det... för mig har det inte lika stor mening. Det skulle ha vart ifall jag hade delat det med någon.

Ella: Jag tänker nog mest på barn, på familjer. Lördagsgodis var ju liksom nånting som man alltid hade som barn, liksom. Och fredagsmys även. Det har man ju inte riktigt på samma sätt som vuxen. Vill man ha en påse godis så går man och köper en på en tisdag, liksom. Likaså på lördag. Och fredagsmys vet jag inte direkt om vi har hemma heller, utan känner vi för att ha nåt särskilt fredags... eller liksom, den typen av mys så kan det bli på en fredag eller söndan eller liksom så där. Jag vet inte om det är ett begrepp som vi hemma använder.

Lisbeth: Jag kan också tycka det är lite tragiskt också när jag tänker... Eller så här, vad är fredagsmys egentligen? Det är på nåt sätt att man firar att veckan är slut och att helgen har kommit och att helgen är det enda man går och ser fram emot. Eller så här, vad ger det för signaler till barn, tänker jag, om man ska fira varje gång veckan... eller så här... Ah, det är som att veckorna blir bara en transportsträcka fram till helgen. Det är väldigt tråkigt.

Sanna: Jag tror ändå att det kan vara nåt bra, ett positivt mål. För att ifall vi säger att föräldrarna jobbar mycket och olika tider och så och fredan är den dan man lätt samlas tillsammans. Man har inte möjlighet att göra det tidigare på vardagarna, då kanske det ändå behövs det målet. På fredag är det fredagsmys, då får vi träffa mamma och pappa samtidigt. Då får vi sitta och mysa i soffan. För på de andra dagarna kanske man har fotbollsträning. Alltså, då kanske det blir ändå gött och ha det målet även ifall det kan, som du säger, bli en transportsträcka, så tror jag det ändå är nödvändigt att ha ett mål att nå till. Även ifall det är fredagsmyset, eller ifall det är kyrkan på söndan eller ifall det... Det är alltid gött att ha ett mål. Man kan ju ha delmål varje dag. Att jag ska, liksom... tills jag får träffa ungarna eller tills ungarna får träffa mamma och pappa eller tills jag ska få gå och lägga mig eller nånting, så är det nog ändå gött att ha ett mål.

Isabella: Fast för mig är det väldigt negativt just det här med helg. Att sitter jag ensam en hel helg, då är det liksom väldigt... Det är lite dåligt, eller liksom... Det känns inte bra att göra det. Bara för att på helgen ska det vara så speciellt och då ska man hinna träffa så många människor och då ska man göra... Och detta kan jag tycka... Jag gillar inte helgen riktigt. Bara för att... Ah, men...

Lisbeth: Det är mycket prestationer, liksom.

Isabella: Ah, lite så.

Lisbeth: Men tycker du det är jobbigt själv att vara ensam på helgen och så?

Isabella: Ah, det tycker jag.

Sanna: Jag älskar det. Så därför tycker jag... Även ifall jag vet att jag ska sitta hemma en hel helg, så ser jag lika mycket fram emot det som ifall jag skulle vara helt upptagen en hel helg också. Jag tycker bara det är skönt att göra nåt annat. Då vet jag att ifall jag avsätter att plugga varje dag på vardagarna, så vet jag att jag kanske får slippa det på lördag och söndag i så fal

Intervju 3

Bilaga 5

Moderator: Okej, då startar vi med första frågan: Vad är viktigt när du planerar dina måltider på vardagar?

Astrid: Jag tänker så här, om jag då börjar... Jag har tre barn som är ganska stora, 19, 14 och 12 är dom och den äldsta är vegetarian och inte de andra. Så jag tänker helt enkelt att det ska vara nåt som går ganska fort att laga men som ändå är näringsrikt och som dom flesta gillar att äta. För att dom här måltiderna är ju då vi träffas egentligen. Det är ju en viktig stund, så, tycker jag, att ha tillsammans för oss.

Alice: Jag tycker väl också lite samma. Eller det här med att det inte ska ta för lång tid just när det... på vardagarna, eller så här, för då kanske man ska laga mat på kvällen antingen för att man ska ha med sig, göra en massa lunchlådor och det vill man ju oftast göra snabbt, eller så här. Eller att man kommer hem från skolan och är jättehungrig och så, så vill man inte ställa sig i flera timmar. Sen så försöker man ju oftast ha någonting som inte är nudlar, liksom, typisk studentmat utan man vill ju ändå ha nånting som man blir mätt på och som man känner har ganska mycket av det som är kostcirkeln.

Petra: Mm, precis. Nu är det du (Aron) som lagar maten på vardagarna, men...

Aron: Ja, hur tänker jag? Nu har jag ju mycket tid att laga mat, så att då lagar jag det jag känner för. Fast jag försöker, nu mer än tidigare, att tänka på vad vi äter. Just för att vi ska få i oss... Ja, vi har väl minskat lite på kolhydraterna sista tiden, men...

Petra: Ah, speciellt du. Jag tar gärna pasta, men då tar Aron nåt annat istället. Cous cous eller quinoa, främst.

Aron: Cous cous äter jag väldigt sällan.

Petra: Ah, men quinoa är kanske främst... och sånt.

Aron: Ja.

Astrid: Har du tid att laga mat, sa du?

Aron: Ah, nu har jag tid...

Astrid: Du har det?

Aron: ...för nu skriver jag uppsats så då sitter jag hemma och har uppsats att skriva. Jag skriver väl inte så mycket.

(Alla skrattar)

Aron: Jag har tid att laga mat istället.

Petra: Och så tänker vi just, med frågan vad vi tänkte på, är att det ska bli lunch till... så pass mycket så det blir lunch till nästa dag.

Alla instämmer.

Petra: Det är jätteviktigt att vi... Så man slipper laga två gånger. Då är det bättre att köra rejält en gång och så...

Aron: Det ska gå att värma i micron, är väl en... till dagen efter.

Alla instämmer.

Petra: Så grönsaker försöker vi tänka på. Mer nu än tidigare, tycker jag. Då glömde vi det var och varannan dag. Men nu är det bättre. Det kanske är för att du ansvarar för matlagningen just nu.

(Aron skrattar)

Petra: och fisk har vi tänkt mer på också. Vi försöker få in det lite oftare. Fast det är så dyrt med fisk bara, men...

Aron: Ah, priset avgör ju en del också, kan vi ju tillägga också.

Astrid: Ah. Jo, det är klart det gör.

Aron: Annars skulle vi äta fisk oftare, men det blir ju inte... Det blir kyckling och det som är mera prisvärt.

Moderator: Beskriv hur måltiden en vanlig vardag ser ut? Första frågan var ju planeringen, det här är mer just hur ser den ut.

Alice: Alltså, snabbt... Vi har ju ganska långa dagar alla, hemma hos mig i alla fall, så då är det oftast det vanligaste, så där. Det kan nog vara nån pastarätt med kyckling i blandat med lite paprika och spenat eller så sallad bredvid. Ah, det är nog det som oftast förekommer.

Alice: Men är det lunch eller liksom kvällsmåltid som vi pratar om?

Moderator: Antingen eller.

Alice: Antingen eller. Ah, för mig ser det lite... eller på dan lunch då, så är det ofta så här pasta och nån sås. Och sen så på kvällen så kanske man... ibland har man bara kvällsfika med mackor och nåt mer kraftigt med ägg eller nåt. Men ibland så kanske man lagar nåt mer ordentlig mat för att då har man mer tid till det än man har på dan.

Aron: Ja, en vanlig måltid hos oss kan vara... Ah, kycklinggryta har vi ätit rätt mycket.

(Alla skrattar)

Aron; ...så det är ganska vanligt. Ah, förut åt vi mycket ris, men nu är det mer quinoa och såna sorters kolhydrater. Ah, och så rotfrukter i ugn har det blivit ganska vanligt.

Petra: Det är populärt.

Aron: Ah, med nånting till. Kött eller fisk.

P: Då tycker vi att, då har vi liksom det nyttiga där så då har vi ingen sallad till just där.

Astrid: Men äter ni lunch hemma också, eller?

Petra: På skolan, eller på praktiken. Så då lagar vi extra mat och så tar vi med oss till nästa dag.

Aron: Eller du.

P: Ah.

Aron: Jag sitter ju mest och pluggar hemma nu... Så om det räcker tar jag också samma lunch. Annars blir det en tonfiskburk och det som finns i kylan.

(Alla skrattar)

Aron: Ah, jag tycker det är gott, så det är inte så...

Moderator: Eh, vad är viktigt när du planerar dina måltider på helgen?

Alice: Då vill man ha nåt gott. Helgen är ju väldigt helig, så att då är det ju alltid... Jag bor tillsammans med tre andra tjejer, så vi har lite så här, kollektiv, kan man säga. Eh, och på helgen är det oftast så här att då är alla hemma och man kanske ska ha myskväll hemma och se film eller nåt där. Och då vill man gärna ha någonting extra gott för att det är helg. Så då brer man på mer, eller vad man ska säga. Vi äter ganska mycket vegetariskt under veckorna, så här bönor och linser och sånt istället för kött eller fisk. Så på helgen är det gärna... Då vill man ha kött och fisk och så här... Ah, man lägger lite mer pengar på maten då. Det ska vara lite mer planerat och kanske efterrätt och såna saker.

Petra: Mm, sa ni att ni alla gjorde det tillsammans, då?

Alice: Ah, oftast så brukar det vara alla som..

Petra: ...går ihop och så köper ni hem...

Alice: Ah, vi lagar mat tillsammans, så att det...

Petra: Hela veckan?

Alice: Ah, precis.

Petra: Kul.

Alice: Ah, det är kul.

Petra: Men turas ni om då och... Nä, nu ska jag inte...

(Alla skrattar)

Moderator: Mm, vad säger ni andra?

Astrid: Ah, men jag tycker det låter så trevligt när du säger så, för jag... mina barn är hos sin pappa varannan helg, eller tjejerna som är yngre i alla fall. Dom är det, och det är ju en väldig skillnad tycker jag, just om det bara är jag hemma som ska laga mat eller om det... om vi är

fyra stycken när alla barnen är hemma. Så att det är ju mycket roligare när man lagar lite mer. Annars, så när jag är ensam så blir det ju ännu snabbare. En tonfiskburk... (skrattar) Det är inte så noga med det här, annars är det ju hela matlagningen en procedur i sig också som är trevlig att göra tillsammans. Eller mer eller mindre tillsammans, barnen kanske har läxor när jag lagar mat och så här, men det är i alla fall att man får umgås under tiden.

Moderator: Så helgen, när du är ensam... Förstår jag dig rätt då, helgen spelar inte lika stor roll jämfört med vardag. Eller missuppfattade jag?

Astrid: Eh, jag tänkte mest nu... Eller på vardagarna också, fast det är bara en vardagkväll i veckan dom inte är hemma med mig, men det är klart att helgerna när barnen är med mig, då blir det verkligen, så, uppladdning. Man planerar tillsammans och så. Och när dom inte är hemma, så har jag ju lite andra saker för mig. Antingen blir det snabbt, snabbmiddag, eller så åker jag hem till nån annan. (Skratt). Det funkade också.

Aron: Ja... det är lite olika, tror jag. Det beror på, för vi... Det är ju oftast då vi har tid att ses och då kanske vi är på stan eller nånting och då blir det oftast att vi blir väldigt trötta. Så att när man då väl kommer hem blir det inte att så att "ja, nu ska vi göra en stormiddag här" utan då kan det bli att vi köper nåt på vägen hem eller att vi köper... ja, vad tänkte jag? Eh, tortellini, eller nåt sånt och bara gör en snabb sås.

Petra: Fast oftast blir det väl på söndagar, tror jag. För då är vi på möte på förmiddan och så sen kommer man hem och är vrålhungrig. Då har vi ju ätit mackor, så efter, men sen så när man kommer hem så är man vrålhungrig, så det blir ju en ruck i... Alltså, vi brukar annars äta lite senare fast då vill vi äta nästan direkt när vi kommer hem. Och då blir det verkligen så här "Nu slänger vi ihop någonting!" Men lördagar, det är lika olika, men om vi åker iväg...

Annars så blir det ändå så här, nån fläskfilé och lite extra.

Aron: Mm.

P: Kan vara gott. Och sen, Aron äter inte efterrätter, nästan... Ah, det är väldigt... inte hemma. Du fikar ju inte och inte glass eller godis. Så sitter jag där själv...

(Alla skrattar)

Petra: Han ger mig dåligt samvete, men... Fast han säger inget, men... jag får det ändå.

(Alla skrattar)

Aron: Jaha, nu kommer det fram?!

Petra: Men jag äter på glatt ändå. Så att... Men maten äter vi tillsammans, men efteråtten skiljer sig då från dig till mig.

Moderator: Vad är viktigt för dig när du äter din måltid på vardagar?

Aron: Alltså, hur menar du..?

Moderator: Alltså, aspekter runt omkring. Det kan vara maten eller miljön...

Alice: Det ska vara lugnt. Eller så här... Speciellt när man äter, om man äter på kvällen. Då vill jag gärna att det ska vara att man varvar ner. För då äter jag ju oftast med dom hemma... Att man då sitter tillsammans och liksom pratar igenom dagen och så här... Det är nåt avkopplande med det. Att det inte är att man bara slänger i sig för att äta. Ibland blir det ju så tyvärr, vid lunch, att man har bråttom iväg, eller så här, men allra helst ska det vara i lugn och ro.

Astrid: Det tycker jag också. Lunchen just... Vi alla hemma äter ju lunch i våra skolor och så här... Jag är lärare, så att då går det undan... Men att man då har tid tillsammans när man äter middag hemma, för det tycker jag är viktigt att göra. När jag var liten så var det inte lika viktigt, vi tog oftare smörgåsar på kvällen och så där och det kanske är det också som gör att jag känner att "nu lagar vi mat och nu ska vi äta och prata om hur dagen har varit".

Petra: Jag kan känna att när jag äter på praktiken, så... Det är ju på en skola, då är det lite olika för att då vill jag nog gärna sitta själv. Jag ser säkert jätteensam ut, så sitter alla lärare tillsammans och så sitter jag där i ett hörn, men...

(Alla skrattar)

Petra: Men jag gillar det alltså, för att då kan jag sitta i lugn och ro, för att alltid när det kommer andra så ska man hålla igång... Så är jag praktikant där, man ska vara så väldigt trevlig och talför hela tiden och så där och då kan jag bli väldigt stressad när jag ska äta. Och då känner jag att jag bara kastar i mig maten, nästan. Så att det är nästan skönast att bara känna att ”men nu kan jag ta det lugnt” och så tar jag med mig en bok eller nåt, så jag ser lite upptagen ut och så äter jag i lugn och ro. Och även när jag är med min handledare, så blir det ju också en press på nåt sätt, för man ska ju... man bedöms ju hela tiden, även om man äter. Eh, så att gärna sitta för mig själv och äta då. Men sen när vi kommer hem, så är det väldigt viktigt... Det är ju då vi sitter ner och pratar om hur dagen har varit och...

Aron: Det är mest då vi ses, alltså i lugn och ro. Sen är det ju nåt på kvällarna oftast som man ska iväg eller...

Petra: Så det är ju jätteviktigt att vi sitter ner och äter och sen tar du nån kaffe efteråt.

Aron: Ah, och så däckar du.

Petra: Och så somnar jag.

(Alla skrattar).

Petra: Ah, ungefär så.

Moderator: Då tar vi samma fråga fast helg: alltså, vad är viktigt för dig då du äter din måltid på helgen?

Petra: Det är väl att... ofta att man tar lite mer tid till att... och att vi båda då lagar maten. Oftast så blir det ju att den som är hemma lagar maten, men på helgen känns det extra viktigt att då gör vi det tillsammans. Att även om den andra har någonting att göra så har det som blivit att, nämen man lämnar inte den andra i maten, utan att... och då blir det ju att man umgås under tiden som man lagar maten också. Så det har blivit extra viktigt nu på helgen, speciellt när vi... alltså jag brukar inte vara borta så här mycket, men just på praktiken så har det blivit det, så då känns det väl extra viktigt. Är det nåt du tänker på? (Frågan riktas till Aron)

Aron: Nä, det får helst vara god mat.

Alla instämmer.

Aron: Jag tänker mer på det än... det beror som sagt på om man varit hemma eller inte. Om man har tid så blir det nåt mer speciellt, lite godare.

Petra: Sen så är det så att vi alltid dricker vatten. Jag drack aldrig vatten tidigare till maten, men så har du infört det, så det... Annars, men det har jag lärt mig tycka om nu. Så det gör vi även på helgen nu. Nån gång kan det bli... Nä, det blir nästan aldrig någonting annat.

Astrid: Eh, jag tänker också så att på helgen lagar man mer tillsammans. Det är tiden igen, att det är mera tid. Man har mer tid och avsätter mer tid för en sån tillsammansgrej, att maten blir det. För på vardagarna blir det också mina barn som lagar mat ibland, eller vi har lite schema och så. Ibland för att hinna med, eller få ihop nån tid gärna när vi kan ses. Nån ska på fotbollsträning och det ena med det andra, men då att kunna laga tillsammans, det är en helggrej.

Alice: Ja, men göra lite större grej av det. Man myser till det mer hemma, man tänder ljus, sätter på musik och... Det låter väldigt romantiskt...

(Alla skrattar)

Alice: Gärna så här att man samlas flera stycken, liksom. Man kanske träffar kompisar utifrån och så. Ah, att det blir lite mer grej och det här med att man kanske gör efterrätt och såna saker. Att det blir en lite roligare måltid än vad det blir annars.

Petra: Det känns som att det blir mer att man, alltså då äter man, då blir hela måltiden en enda fest.

Alice: Jo, men precis. Då blir det verkligen så här... Annars är det ju mycket på helgen att man ska hitta på saker och sånt där, men det räcker bara med att nu ska vi ha en middag, så här. Då räcker det.

Astrid: Mina barn har börjat se, eller de gillar det här Halv åtta hos mig. Det har ju blivit ett riktigt lyft på vår matlagning för då gör dom så här menyer och så skriver dom vad det är för nånting...

Petra: Oj, det är så här avancerade saker.

Astrid: Nej, alltså, inte alls avancerat utan man kan ju göra det så här: "Förrätt: En halv tomat". Då blir det lite mera fest över det i alla fall. Det är ju roligt när den lusten faller på. Det är ju inte varje dag, men...

Moderator: Vad tänker ni när vi säger onyttigt respektive nyttigt?

Astrid: Fredagsmys, chips och sånt, tänker jag på då. Onyttigt... (skratt).

Petra: Precis. Och nyttigt, då tänker jag på fisk och grönsaker och frukt. Men alltså, allting är ju... det beror ju på hur mycket, hur stor mängd... Det innehåller ju också fruktsocker... Alltså, allting är ju beroende på, men jag tänker ändå så här nyttigt då ska man... Ah, hela den här tallriks...

Astrid: Kostcirkeln.

Petra: Ah, kostcirkeln, precis. Då blir det nyttigt. Och bröd som är späckat med en massa... viktiga saker.

(Alla skrattar)

Astrid: Jag tycker egentligen att tillagad mat, att det kan kännas nyttigt i sig.

Alla instämmer.

Astrid: Och att det är så mycket att nu har vi bråttom, vi tar en macka på vägen dit eller vi köper nå snabbmat någonstans, men... Eller just det här som vi pratade om, det sociala känns viktigt, det är ju en del av det, men... Laga mat, sitta ner och äta, det känns nyttigt. Sen behöver det ju inte alltid vara den perfekta balansen. Alltså, det kan ju vara lite gräddig sås eller så, men det känns ändå nyttigare, tycker jag. Eller jag tänker att nyttigt är en planerad tillagad måltid.

Petra: Ah, precis.

Alice: Jo, men onyttigt, då tänker man ju kanske så här, pan pizza eller nånting som man bara kör in i... Det känns verkligen så här onyttigt, medan om man skulle göra en egen pizza liksom... Det kanske inte är nyttigt, men om man har mycket grönsaker på, nu kommer vi tillbaka till det här med att grönsaker är nyttigt igen, men att då känns det genast mycket mer nyttigt och liksom bättre att äta än att köpa och äta den här lilla fyrkanten. Ah, men det är som du säger att om nåt är tillagat, då känns det bra och nyttigt.

Petra: Ah, det är sant faktiskt.

Aron: Jag tänker väl... Förut tänkte man mer att onyttigt är fett och socker och... Nu tänker jag mer att det är brist på det nyttiga blir onyttigt. Att ju mer balanserat det är desto nyttigare blir det. Man kan ju äta onyttigt, eller man kan ju äta fett och socker och allt, men äter man alltid rätt mängd så blir det ju inte onyttigt. Utan då blir det nyttigt, men balanserat. Så att vi var ju rätt dåliga på grönsaker förut, men vi har blivit bättre. Och då tycker jag man kan äta det, men då tar jag en morot också så blir det lite mer balanserat.

Moderator: Vilka sammanhang kopplar ni ihop med onyttigt respektive nyttigt?

Petra: Det är ju som du sa, fredagsmys...

Astrid: Ah, det är ju ett typiskt ord.

Petra: Ah, då kommer mina ostbågar fram. Då har jag väntat hela veckan, och...

Astrid: Och lördagsgodis, jamen, det är ju såna saker som liksom finns. Men fredagsmys behöver inte vara så onyttigt heller.

Petra: Jo! Det ska vara det.

(Alla skrattar)

Astrid: Fast ibland kan det vara okej med en fruktsallad, har vi kommit överens om.

Petra: Med dip, i så fall. Och så lite glass till, kanske...

Astrid: Det är ändå den här känslan av att det är slutet på veckan... Att ha nåt sånt kalasigt, på nåt sätt.

Petra: Ah, det är viktigt. Vilka andra sammanhang..?

Aron: Kalas, tänker jag. För att, ja då bjuder man ju bara på onyttigheter så då är det det man äter.

Petra: Och det är ju då du äter.

Aron: Ah precis. Vid såna tillfällen tänker jag inte alls, utan ah, men det är gott.

Alice: Det är ju alltid så här om man har tränat och äter nåt, då känns det nyttigt. Det spelar ingen roll vad man äter då nästan.

Petra: Jag tänker tvärtom, att då blir det att oj, nej, nu har jag ju faktiskt tränat. Nu måste jag ju...

Alice: Ja, men det känns lite så här att... Det kanske bara är för att jag ofta äter frukt, eller nåt sånt där efter...

Petra: Aha, då blir det ju...

Alice: Ah, precis.

Astrid: Frukost är en ganska... nyttig, för min del i alla fall. För det är liksom inte utrymme för såna där tårtor och grejer eller kakor. Det är ju inte alls möjligt, ens en gång, utan den...

Ah, har jag intrycket att det ofta är rätt så hälsosamt i alla fall. Fil och müsli eller gröt eller nåt annat. Och på helgen är ju frukosten nån helt annan grej, dessutom. Ah, fast det var inte det ni frågade kanske... Jag tänkte säga att lördagsfrukost, det är en jättebra måltid.

Moderator: Vad betyder det för er att unna sig?

(Kort paus)

Petra: Tja, det... det är väl tycker jag att då man... Det är lite lustigt för på helgen då har jag min... Då kan jag äta godis och ostbågar, men så försöker jag hålla mig fram till helgen. Eh, och det går oftast bra för då har jag bestämt mig att nu... Och varm choklad, det dricker jag efter maten, men det är ju för att jag inte dricker kaffe längre. För jag har slutat tycka om det, helt plötsligt. Men... i och för sig, varm choklad kan jag känna att jag unnar mig för det tar jag lite då och då på veckan. Och då blir det, som idag då tog jag det, och då kände jag att nu unnar jag mig det därför att jag borde, jag skulle egentligen inte ta det idag, fast jag gör det ändå. Då unnar jag mig det. Lite extra, nånting utöver. Däremot tar jag det på helgen, då känner jag inte att jag unnar mig det för att jag ska ha det då.

(Alla skrattar)

Petra: Det liksom hör till då, att jag ska få ta det. Så det är som att unna sig är nånting som jag tar som jag inte riktigt, förtjänar... Eller förtjänar, men som jag inte riktigt hade tänkt att jag skulle ha men att det blir nånting utöver det. Det är att unna sig för mig.

Astrid: Jag håller med dig om det, just att ta en chokladbit till kaffet en vanlig måndag, det är mycket... Även om det är en liten grej, så är det större än vad det är nån annan dag.

Alice: Ja, men nåt som man inte brukar... Ja, men som du säger, det här med att fredagar ska du ha dina ostbågar, att jag är också lite så här, kanske inte ostbågar just, men att då ska det vara nånting extra liksom. Det hör till, det är alltid så. Eh, men om det är mitt i veckan, så man kanske: ah, men nu tar vi lite kaka här, då är det liksom att man unnar sig. Det är nånting som man inte brukar göra.

Astrid: Jag tycker det egentligen kan vara mycket annat än mat, ofta. När det alltid är mycket att göra, man ska tvätta och städa och fixa. Jag unnar mig bara att läsa en bok. Jag sätter mig i soffan, ”nu tar jag mig en timme här och struntar i allt annat”. För att det är sånt som... Ja, att unna sig sånt som, fast man kunde gjort annat eller borde det, så får man faktiskt lov att göra det också ibland.

Petra: Prioritera annat.

Astrid: Mm, bara för att det känns bra.

Aron: Astrid, det är väl samma sak för mig, nästan. Det är väl det som jag äter fast jag kanske inte behöver, men som jag vill ha. (Fniss) Mat måste man ju ha för att... Ja, det måste man ju äta, men som sagt chokladbiten till kaffet efter maten den behöver jag ju inte, men den tar jag för att jag vill.

Petra: Fast då tar du ju mörk choklad, så du är ju väldigt noga med vilken choklad du äter.

Aron: Ja, alltså, just nu, men... Ja precis, men det kan ju också vara att köpa en mango fastän den kostar 45 kr. Alltså, typ för att det är gott. Jag behöver den egentligen inte, det är dyrt och onödigt, men jag tar det ändå.

Moderator: Kan ni ge exempel då det inte känns okej att unna sig?

Moderator: Om det finns tillfällen, då ni tycker att det inte känns okej?

Petra: Tillbaka till mina ostbågar, då... Jag har blivit väldigt... Sen jag blev gravid så har ostbågar varit min sån hära, som jag bara kan... jag kan vakna på morgonen och bara: "Jag vill ha ostbågar!" Då är det inte... Då är det verkligen "nä, det väntar jag med". Så då har jag inte tagit nånting på veckan och det skulle kännas som ett fall för mig. Börjar jag rucka på det, det hade inte alls varit bra. Så där känner jag att min gr... Alltså bjuder nån på godis på en vanlig vecka, då tar jag det men inte... Jag tar inte fram även om jag har en godisskål hemma, så tar jag inte fram det. Det ska vara nåt absolut visst tillfälle då jag unnar mig det. (fniss) Fredag, lördag, söndag tycker jag att då får jag ta godis, men inte på veckodagarna. Det är för mig inte okej.

Astrid: Nä, precis. Jag tänker så att nåt litet... Nån liten chokladbit till kaffet, det kan man ju ta, men inte liksom gå och köpa en hel godispåse eller så. Det blir för mycket.

Alice: Ja, men så länge det här unnandet håller sig till en viss gräns. Alltså, så att det inte blir varje dag så här att "nu ska jag unna mig". Men om man gör det ibland, då kan jag tycka det är okej, liksom. Om man har haft en jobbig dag, så här, nämen nu, eller om det bara är en vanlig onsdag och nämen, nu tycker jag att jag förtjänar en glass, då kan jag faktiskt köpa det. Så länge det är inom... Ah, så länge det inte blir nåt mer så att jag unnar mig nåt varje dag. För då blir det ju inget unnande längre, utan då blir det ju nåt annat liksom.

Aron: Missbruk.

(Alla skrattar)

Petra: Men det är ganska intressant, att det blir inget unnande så länge man gör det för ofta. Alla instämmer.

Petra: För att på helgen, så blir det ju inget unnande för mig och det är ju för att jag äter då. Det låter som att jag vräker i mig...

(Alla skrattar).

Aron: Ah, jag vet inte om det finns några sammanhang... Som sagt, inom rimliga gränser, så är det väl aldrig fel. Men jag går inte och köper mig en pizza till frukost. Det vill jag ju inte heller ha, i och för sig...

Petra: Men du fikar ju inte hemma? Det har du väl som en sån här, nä..? Även om jag typ "Astrid, bulle..." (Viftar med en låtsasbulle framför Arons ansikte).

(Alla skrattar)

Aron: Men det är mer överlag, inte alltid.

Petra: Jo, men det är ju som ändå så här, en princip, tänker jag.

Aron: Ah, hemma i så fall unnar jag mig inte i onödan. Går jag på kalas, då kan jag väl unna mig nåt mer, eller om jag blir bjuden. Ah, så hemma blir väl ett sammanhang, då.

Moderator: Då har vi sista frågan, och det här har ni ju varit inne på tidigare: När ni hör orden fredagsmys och lördagsgodis, vad tänker ni på då? Så det blir lite repetition, men vi tar den ändå.

Petra: Så ska det låta.

(Alla skrattar)

Petra: Soffan och skålar...

Alice: Men fredagsmys är ju chips, men det är bara för att det alltid har varit så hemma. Eller så här, sen kom ju den där reklamen också, som det har varit så mycket om. Den där sången och så... Och sen lördag, då är det ju godis, liksom. Det är ju vad jag tänker på, men det är ju för att jag är van vid det, liksom. Men sen också att man... ah, men Så ska det låta... Nä, men nåt sånt där att man sitter vid teven...

Astrid: Mm, men det är lite så... Det är lite så att fredagsmys och lördagsgodis kan bli lite mycket, på nåt sätt om man ska ha två såna festtillfällen, även om vi försöker ransonera lite hemma. Det behöver inte vara chips varje fredag, till exempel, men ändå fredagsmys det är ju ett begrepp i sig, så där att vi kan spela spel, vi kan se på teve... Ah, man kopplar av tillsammans helt enkelt och lämnar hela veckan med läxor och jobb och annat och då bara har en skön stund, så... Och äter nåt gott.

Petra: Just på fredagar brukar vi göra såna här smoothie eller nåt med yoghurt och..

Aron: Ja, brukar..?

Petra: Eller det är fredagsmys för mig, tycker jag. Att man har nånting extra utöver. Vi äter middag och så vet man att snart så kommer vi äta nånting mer. (Skratt). Nåt väldigt så här mysigt och gott. Ah, och så sitter man där framför teven och så tar jag mitt godis där och så tar du...

Aron: Ah, förut var det ju chips och godis och... Ah, inte läsk, det har vi ju som aldrig ätit. Men nu har det blivit mer, ah, för dig är det ju samma, men...

Petra: Ah, fast jag blir som så här mätt ganska snabbt så jag...

Aron: Ah, det är väl det. När jag äter godis så har jag inga gränser. (Skratt) Jag köper en påse och den tar slut. Det är inte att jag sparar det till sen, utan då äter jag upp den.

Petra: Vi brukar ha varsin påse, annars skulle jag inte få nånting.

(Alla skrattar).

Aron: Nu har jag uppehåll och då blir det mer... då tar jag lite popcorn, nötter och en öl, kanske. Så det är väl mer fredagsmys för mig nu. Tidigare var det chips och godis.

Petra: Jag har mina ostbågar och mitt godis, men jag äter det ett tag sen blir jag... Det tar stopp ganska... efter ett tag, så jag kan bara inte, jag vill inte ha nåt mer. Så att då räcker det ju i flera veckor, så det är ju väldigt skönt.

Astrid: För lördagsgodis tycker jag egentligen är en barngrej, måste jag säga, eller det är mina barn tycker att det är veckans viktigaste... Eller det är klart, man kan liksom inte bara... Man kan inte strunta i lördagsgodiset, men om det bara hade varit jag så hade jag väl inte tänkt att jag behövde köpa godis just. Då hade det väl mer vart som en fredagkväll... Astrid, nån efterrätt av nåt slag, eller festligare, men inte godiset just.

Petra: Men det är gott, alltså.

Moderator: Det är gott får bli de avslutande orden. Tusen tack!

Intervju 4

Bilaga 6

Moderator: första frågan är då: Vad är viktigast när du planerar dina måltider på vardagarna?

Tystnad

Conrad: alldeles tyst

Donny: Ja

Skratt

Moderator: aa, fundera lite

Tyst

Conrad: Det är nog, personligt sett så är det nog att det, ehh, lättlagat, och ehh, varierat.

Alltså, ett försök, att försöka att få olika recept framförallt. Så att det inte blir tråkigt. Så att man inte äter samma saker varje dag.

Bosse: Ja simpelt eller någorlunda simpelt, det är

Donny: Simp...

Bosse: det är..

Donny: hrm...Jag tänkte också det, simpelt så går det hyggligt fort att laga när man kommer hem

Bosse: Ja

Donny: och att man kan laga tillräckligt stor mängd för att få med sig till jobbet nästa dag.

Bosse: Precis...

Conrad: ja det håller jag med om.... för det är det att ställa sig med ett tvåtimmars långkok en vardagkväll

Donny: mm

Conrad: det är inte aktuellt

Donny: nej då är man väldigt hungrig sen när

Conrad: aa

Donny: när det är klart, fniss

Anita: nej men det är samma, simpelt och snabbt. Hrm.

Tystnad

Moderator: aa, då tar vi nästa...vad är viktigt när du planerar dina måltider på helgen?

Tystnad

Conrad: då är det nog lite mera, alltså lite mera tjugigt om man säger så, då gör det ingenting om det tar tid. Alltså då kan det, för då blir det mer en grej utav det, liksom att stå på, stå på helgen eller en lördagkväll och laga middag så är det inget, det är inget jobbigt att det tar två timmar och laga maten liksom att det då är det mera roligt att stå där med ett glas vin i näven och laga mat åt familjen. Och sen..

Bosse: för mig är det väldigt varierat, så ibland, alltså, har man ännu mindre tid på helgen,

Donny: mm

Bosse: och då är det snabbt liksom

Donny: det är ganska ofta man inte, ialla fall, det är ganska ofta jag inte är hemma på helgen och lagar då betyder det ju att man kanske inte kan laga mat

Bosse: Nej

Conrad: det är då du kör kebaben istället

Donny: mm, nej men om man är hemma hos andra människor, så är det ju inte säkert att dom vill att man lagar mat i deras kök. Att liksom

Conrad: visslar

Anita: skratt

Donny: då blir det ju väldigt ofta att dom tar hand om matlagningen

Conrad: så det är ditt svar alltså? Att du helst åker bort så att någon annan lagar maten åt dig

Donny: skratt, ja precis.

Anita: skratt, hrm

Donny: Jo men då blir det ju helt annan typ av ,är man hemma ensam på en helg så...blir det en typ av matlagning , det blir väldigt annorlunda typ av matlagning om man är hemma hos någon annan. Mmm

Conrad: jaoo...

Donny: brukar jag tycka..

Tystnad

Conrad: det beror väl på i och för sig, åker man hem till någon annan på middag så

Donny: jo men det är ju det, det är ju det jag menar. Även om du inte är där på middag så brukar det ju oftast bli någon annat typ av matlagning, eller att man tar hem kina eller pizza eller vad som helst

Anita: hrm

Conrad: mmkey...det håller inte jag med men det klart

Donny: men men det är ju skillnad

Skratt

Donny: du känner inte torsten hör jag, Skratt

Skratt

Moderator: vad säger du? Tittar på K

Anita: jag satsar på, öh, ja, mycket barnvänlig lunch i alla fall så man kan ha till lådor då på veckan. Samt att man kan hitta på något roligare på kvällen till middag

Donny: mmm

Anita: som inte barnen tycker om ändå för dom har ändå ätit

Donny: jag tänkte precis säga det också

Anita: spaghetti och köttfärssås eller korvstroganoff (fnissar) ehm, genomgående lunchtema på helgen

Donny: det blir ju fler lagade måltider per dygn på helgen

Bosse: mm

Donny: eftersom att man inte äter på jobbet, man får ju laga lunchen för helgen också

Anita: mm

Donny: och då blir det ju oftast två tillfällen när man lagar mat.

Conrad: ahaa

Anita: du tänker så

Donny: jaa du, du lagar ju inte mat på fredagen och äter den maten till lunch på lördagmorgon..på lörda

Conrad: men det är inte helt ovanligt hemma hos oss att

Donny: ah ok

Anita: nej aa

Conrad: att det vi gör på lördagkvällen att det blir lunchen på söndan liksom att

Donny: ah ok

Bosse: nej då

Donny: då blir ju allting över på helgerna

Bosse: är man hemma en hel lördag tillexempel så vill man ju inte laga två, stora måltider, då vill man kanske att man delar upp dem i en lätt

Donny: mm

Bosse: och en lite svårare..

Donny: Jo

Conrad: aa det håller jag med om... Men det, det är nog övervägande hemma hos oss så är det mer övervägande ialla fall att man skall laga, göra pizza ikväll eller, eller göra någonting liksom

Donny: mm

Conrad: som tar lite längre tid. mm Då blir det nog mer typ att, nej men då äter vi på stan, att vi tar mc donalds eller

Bosse: aa

Conrad: går in på någon lunchrestaurang och äter

Donny: drar i sig några mackor till lunch. Skratt

Conrad: hrm, nej inte så ofta faktiskt men däremot just att vi öh äter ute, att man går på stan och äter ute i så fall, på helgen. Till lunch.

Donny: mm

Tystnad

Moderator: mm, kan ni beskriva hur en måltid en vanlig vardag kan se ut?

Tystnad

Conrad: lunch eller middag höll jag på att säga

Moderator: ja det är vilken som

Conrad: eller både och?

Donny: aaa..

Conrad: alltså lunchen är ju, för min del är det uteslutande matlådor, det är det, det är resterna från från gårdagens middag

Donny: mmm

Bosse: deet är det 95% av fallen för mig med

Conrad: aa

Donny: mm precis

Bosse: att jag gör så...

Conrad: så länge det blir mat över då. Den enda gången som jag inte har låda med mig det är ju när, när det inte räckte (Skrattar),

Bosse: mm

Conrad: middagen från igår eller om man inte lagade middag dan innan, att man får köpa mat istället då

Donny: vi är ju, vi ee, men om man tittar på hur maten ser ut så spelar det ingen roll det blir ju samma som, mån..måndagens eeh middag blir juuu tisdagens lunch och så vidare men eh, vad det, vad det, aa, hur den ser ut, vi brukar oftast i alla fall nästan alltid bara ha någon..någon huvudrättsdel ihop med potatis pasta eller ris, eller något liknande. Det är väldigt sällan det blir till grönsaker av något slag eller kokade tillbehör eller något sånt, och det där som man skulle behöva ha med i.

Bosse: jag brukar köra på den, det är antingen någon grund, kött,fisk någonting sånt och

Donny: mm

Bosse: någonting, aa pasta, ris, potatis

Donny: mm

Bosse: couscous, liksom...mm, aa vi brukar ioch för sig försöka ha i någon slags eller liksom grönsaker, sen så är, aa, ibland så blir det lite mer tvingat kanske

Donny: mm... vi missar oftast såsen också

Bosse: aaa

Donny: så de, det e,det blir jobbigt att ställa sig och göra sås också, så är det liksom, in med kycklingfiléer in i ugnen och så på koka potatis sen går man och gör någonting annat medans det blir klart. Och sen så tar man ut det igen och äter.

Conrad: skratt

Bosse: ja, jag, jag håller nog med

Donny: skratt

Bosse: är det man..jag har inte så jätte höga krav på vardagsmaten så

Donny: mm

Anita: näe..krav varannan dag men dom där man inte har höga krav då är det köttbullar och makaroner eller köttbullar och potatis eller skratt

Donny: mm

Anita: korv och makaroner. Men annars är det väl potatis, potatis och fisk, potatis och kött, potatis och kyckling. Jaa..

Donny: lagar jag mat enbart till mig själv brukar jag inte äta så ee. Bryr mig inte ens om att skala potatisen

Conrad: skratt

Anita: nej men det har jag slutat med. Ja

Conrad: herregud du är den första som jag har hört talas om som äter oskalad potatis när man slutat grundskolan

Donny: ja jag eh

Anita: fast jag antar att du inte äter dem med skalet utanpå

Donny: jo

Anita: du äter dem med skalet

Conrad: nähä?

Donny: jo

skratt

Donny: sköljer du av dem innan du kokar dem, servera

Anita: ehh, jaha

Donny: bara man får bort, bara man får bort sand och grus så är det ju ingen fara

Anita: nej men

Conrad: det funkar ju bara med färskpotatis

Anita: jaae

Donny: neej, det går bra med all potatis

Skratt

Donny: det är bara att äta, tugga och se glad ut. Det smakar ju inget annorlunda

Conrad: mm näe..

Donny: det är bara det att kons..konsistensen, som blir

Conrad: hrm

Donny: lite annorlunda.

Conrad: ja vi gör lite annorlunda hemma hos oss, för det, vi försöker i alla fall få med..det enda som vi är dåliga på grönsaker har vi alltid med i maten men vi, det är dåligt med färska grönsaker till maten

Donny: mm

Conrad: det är alltid grönsaker i maten, att det är morötter, eller tomater eller något sånt, eller ärtor eller någonting i maten.

Moderator: men eh om ni beskriver hur måltiden en helg ser ut då?

Tystnad

Anita: mera sås

Skratt

Donny: jaaa det, precis, samma sak fast med sås

Skratt

Anita: och kokta grönsaker

Donny: hrm

Anita: mer tillbehör

Donny: mm

Anita: mycket samma

Donny: ja det är ju väldigt samma, mycket samma rätter men med fler tillbehör

Anita: ja

Donny: ja
Anita: istället för kokt potatis är det ofta ugnsbakad potatis eller
Donny: ja
Anita: ugnsbakade grönsaker eller
Donny: ja, man gör någonting som tar, mm, lite extra tid. Lite mer komplicerat.
Bosse: ja, jag skulle säga att man kanske gärna eh, vågar lite mer
Donny: mm
Bosse: på helgen men.. vardagar eller om man orkar våga lite mer. Om man säger så...
Conrad: jag tar nog ut svängarna mer, alltså
Bosse: hur menar du då?
Conrad: alltså man tänker inte så mycket på att det kanske ska vara hälsosamt eller nyttigt eller
Bosse: nääe, nej, precis
Conrad: utan att det ska vara gott liksom
Bosse: aa
Conrad: alltså att det, är det liksom en halvliter bearnaisesås till så är det ok liksom
Bosse: aa
Conrad: på en lördag eller söndag liksom men
Donny: halvliter (skratt),
Skratt
Conrad: en halvliter bara till mig då, skratt
Moderator: mm vad är viktigt för er när ni äter era måltider på vardagar? Alltså, andra, finns det andra aspekter som känns viktigt, alltså, som påverkar när ni äter någonting?
Donny: att den inte ska bli för sen. Det är väldigt tråkigt med att sätta igång att börja äta mat klockan tio på kvällen
Conrad: ja det är nog det enskilt viktiga att det ska gå, vara lättlagat.
Moderator: men just när ni äter måltiderna, så är det aspekter runtomkring som påverkar? hur det är liksom i rummet eller hur?
Donny: näe
Conrad: det är la att vi försöker samla familjen då
Donny: inte äta framför tvn
Conrad: aa... det är väl typ det enda
Bosse: näe det är inget..
Donny: äter man framför tvn så pratar man inte.
Conrad: det gör jag bara när jag är själv
Donny: jo men då har du ju
Conrad: är det någon mer hemma mer än jag så äter vi
Donny: aa
Conrad: vid matbordet
Donny: jo men det, det är ju det tvn tar ju bort all dialog.
Conrad: mm
Anita: samt att det blir väldigt mycket spill i soffan om du har barn
Donny: aa
Skratt
Donny: det kan jag tänka mig
Anita: det går ju inte ens att äta framför tvn när du har
Donny: du får ha, du får ha skinsoffa!
Anita: ja det blir spill ändå
Donny: men då kan du torka av det...och så en skinnmatta
Bosse: jaa men precis, matta och bord och det är liksom

Donny: skratt

Conrad: gärna helkaklat vardagsrum och golvbrunn i mitten

Skratt

Donny: Helkaklat och helt rostfritt

Skratt

Donny: aaa.. i ett enda stycke allting så

Conrad: mm.

Donny: sån här, vad heter det, apple human body skal så..

Skratt

Anita: jag tänker nog inte på vad jag äter på vardagen utan det är bara mat. Utan det är mera, vad får barna i sig liksom, får dom i sig någonting, ialla fall

Donny: som inte är godis

Anita: aae eller typ ris kanske, får dom ialla fall någonting, skratt. så att jag, jag tänker nog inte alls på vad jag äter, jag bara äter. Det kan vara vad som helst. Lagat.

Moderator: då tar vi samma fråga igen fast på helgen, vad är viktigt, när ni äter en måltid på helgen. Igen då det här med aspekter. Finns det något som.

Tystnad

Conrad: något som går bra att dricka rödvin till, (fniss)

Donny: aa precis, allting ska vara färdigt så man slipper köra iväg med bilen efteråt så du kan ta sprit

Conrad: aa precis...och så just att man slipper iväg och åka och handla några ingredienser som saknas för du har förmodligen redan börjat dricka vin när jag börjar laga maten. (fniss)

Donny: mm precis

Skratt

Donny: är du sån alltså

Conrad: aa, nej men där är nog umgänget, det är det viktigaste med, med måltiderna på helgen det tycker jag det ska va, det ska vara en rolig alltså en bra måltid så man kan sitta ner vid bordet och äta ihop och ha trevligt tillsammans liksom hela familjen eller om man har gäster över. Eller någonting sånt. Så, alltså nått, nått som jag tycker kan vara stolt över att bjuda på.

Bosse: mm, det får ju, mm, någon liten lyxbetoning

Conrad: aa

Bosse: får det ju gärna va. Även om den är minimal så så..

Anita: jo men det är nog samma, det är nog viktigt att det ska kännas att det är skillnad

Bosse: mm

Anita: från vardagsmaten. Att det är..helgmat.

Conrad: ja men det kan vara dyrare kött eller att man lägger ner mer energi på maten, att det liksom, du gör stek eller någonting sånt där på helgen, någonting som tar längre tid

Anita: aa, att man får känslan att mm det här var faktiskt gott

Skratt

Anita: vardagsmaten behöver liksom inte vara god utan den behöver liksom bara inte vara illa, så att säga

Donny: jag tycker nog inte att det personligen är så viktigt att det är så men däremot tror jag att det väldigt ofta blir så. Så här man tänker att man brukar efter som att man brukar ta till lite extra saker för att man, man har mer tid på sig.

Bosse: mm

Donny: så blir det automatiskt att man lägger till lite mer lyxkonsumtion så..lite bättre kött.

Man tar till lite mer extra grejer, man ser till att det blir fint och så men däremot så, det tror jag mer är resultat av att man har mer tid. Än att jag känner att det är ett krav

Anita: ja det behöver ju inte bli gott för det.jag har gjort

Conrad: skratt

Anita: de senaste tre veckorna (fniss) så har vi fått en ny kokbok, den är inte bra
Skratt
Anita: Pelle har gjort några tappra försök och det..skratt. nu, senaste i söndags sa vi att nej
men vi kan inte göra mer av den här maten. Och det
Skratt
Donny: men annars tror jag det
Anita: det går inte jag har inte matlåda i veckan (fniss).Jag bara satt och suckade
Skratt
Anita: det var...det var inte bra
Donny: nej men annars tror jag att
Anita: Men det kan bli mycket jobb ändå på maten
Donny: nej men annars tror jag just det här, det att man har, att man samlas allihopa är. Äter
tillsammans att..men det är ju, det är ju även viktigt på vardagarna. Det är jåkligt tråkigt om
man kommer hem och den andra redan har ätit.
Conrad: ja det är ju inte
Bosse: ja det är..
Anita: då blir det ju ännu mindre viktigt vad man äter.
Donny: mm
Bosse: absolut
Conrad: ja då kan det faktiskt bli sådär att jag hoppar över det.
Donny: mm
Conrad: iså fall att sitta och äta själv är inget roligt liksom att det, då kan jag lika gärna bara ta
en smörgås, att det
Bosse: jaa lite så..
Moderator: vad tänker ni när vi säger onyttigt respektive nyttigt?
Anita: smör och socker..grädde..det är onyttigt.
Donny: aha, jag trodde du skulle säga nyttigt
Skratt
Anita: precis
Anita: grönsaker är nyttigt. Det traditionella bilder man fick från hemkunskapen. Med,
kostcirkeln tror jag
Bosse: mm eh, varierad mat. Som, det är nyttigt
Donny: nyttigt varierad mat och lagom mängder av allting. Det är inte så att socker och fett
och så är ju inte onyttigt i sig man får ju bara se till att ha rätt
Conrad: jaa.. jag bara på snabbmat och halvfabrikat som onyttigt.
Donny: aa
Bosse: aa halvfabrikat kopplar jag, det är lite så att, att
Anita: aa.
Donny: massa konstiga e-ämnen man inte har någon aning om vad det är.
Bosse: nej, precis
Conrad: ja alltså mcdonalds liksom att det är alltså, visst det händer rätt ofta att vi äter, det är
väl ett par gånger i månaden ialla fall men, alltså, det är dåligt samvete varje gång, man
tycker, eller jag tycker ialla fall att det borde vara bättre liksom att bara vad fan, det är inte
svårt, jag kunde ju hellre ha åkt till ica då och köpt frysta burgare och steka upp dem själv
hemma.
Donny: mm
Bosse: aa
Conrad: men det är just att det är så enkelt. Men det, det är det som jag känner att onyttig mat
ialla fall, då är det snabbmat. Och eh,
Donny: mat..

Conrad: och så..

Donny: mat med dålig näringsinnehåll

Conrad: sån här liksom findus matlådor som du kör i micron liksom

Donny: mm

Conrad: då, de kanske inte är onyttiga alltså det är i alla fall det jag förknippar med det.

Tystnad

Anita: aa, såna uncle bens inpackade färdiga såser

Conrad: mm

Anita: det har jag svårt för. Dom känns så här onyttiga

Bosse: men det är.. det är lite så här jag förknippar nästan, om man drar det långt då, lite lathet med onyttighet.

Donny: mm

Bosse: som allt det där det går snabbt då kan det inte bli ultra nyttigt liksom.

Donny: men även alltså det, man känner ju det när man går ut och äter, även om det är förhållandevis bra restauranger

Bosse: mm

Donny: så känns det oftast lite onyttigt. Även om man väljer ett nyttigt alternativ.

Bosse: aa

Donny: för man har inte stått där och slitit för det själv

Bosse: nej, det är lite så..

Anita: nej..du har ingen koll på vad du äter

Donny: nej precis..

Anita: och då är.. då känns det inte bra.

Donny: och det kan vara hur mycket reklam som helst för att det här är jätte bra nyttig mat men kommer fortfarande vara lite skeptisk mot det.

Conrad: vad tror du man har i då? Blekmedel i maten?

Donny: ja precis (fniss)

Anita: jag har en polare som är kock och dom har i massa skumma saker.

Conrad: aha, ok (fniss)

Anita: fett på sprayflaska och sånt där, det är inte bra.

Donny: mm, men, nej men det visade dom ju från, vilket program var det? Det var så här am, det amerikanska köket, det var så här, vad heter det som de kör på SVT, då visade de såna här riktiga storrestauranger typ tacobell och såna här saker som faktiskt fortfarande, de gör vissa delar av, av ehh, sina pizzor och så i tacobellrestaurangerna men de har mycket sådana här smakförstärkare där det står på burkarna så här E-ämne bla bla bla...

Conrad: capriciosa

Donny: aa, an.. används för att smaksätta den här pizzan.

Conrad: mysigt

Moderator: men appropå det, vilka sammanhang kopplar ni samman med onyttigt respektive nyttigt?

Tystnad

Moderator: finns det några sammanhang när ni tänker nyttigt/onyttigt

Conrad: aa det gör det

Donny: aa

Donny: snabbmat, restaurangbesök

Bosse: aa

Conrad: och så kontra då salladsbar, då är det nyttigt liksom det är det

Donny: jao..

Conrad: det är mina associationer

Donny: sa..sallad som har legat där och fått massa bakterier i sig

Conrad: ja ja alltså men det spelar egentligen ingen roll, fast jag vet att det är så jag vet att det finns någon, eh, restaurang i trollhättan där hehe, där vi skulle ha sallad liksom och så lyfter på två salladsblad så är det bara möjligt allt som ligger inunder

Donny: mm

Conrad: så det.. men alltså det är ju ingen garanti för det, att det är nyttigt eller bra mat för den delen men jag förknippar det med nyttigt ialla fall.

Donny: så håller dom på massa ehm..frityrolja och grejer som gammalt

Conrad: vilken salladsbar har du gått på? (skratt)

Skratt

Donny:nej men, nej men det

Bosse: nej jag förknippar inte salladsbar som helt med nyttighet, det är nog mer liksom, nån som är, ehh, duktig på att laga mat

Donny: mm

Bosse: och som lägger ner tid på det,liksom

Donny: sallad, salladsbarer är ju ofta så här eh, du tänker, jätte bra sallad så lägger du på en dressing som är jätte fet och jätte salt och

Anita: ost och grejer.

Bosse: aa.

Donny: ja ost och bös och..

Moderator: finns det andra sammanhang då, restauranger var en..eller tillfällen kan man ju säga också. Tillfällen när..mm, aa

Anita: när man uppfattar saker som nyttigt eller onyttigt eller vad

Moderator: vilka sammanhang eller tillfällen förknippar man med onyttigt? Eller nyttigt?

Donny: ja onyttigt är ju även om man tar fram halvfabrikat hemma

Conrad: jag skulle säga tiden alltså, så fort det ska gå fort

Donny: aa

Conrad: då får jag en känsla alltså, då blir det inte så bra eller så nyttigt jag skulle kunna vilja göra de utan då är tiden viktigare än

Donny: mmm

Conrad: än liksom o det är bra eller dålig mat..att jag äter.

Donny: precis..så har du färdiggjorda köttfärssås i en burk från findus liksom men..

Conrad: aa men lite så

Donny: då känns det inte alls bra

Conrad: näe istället för att stå då eller tomatsoppa eller vad som helst istället för att göra tomatsoppa från grunden då liksom så är det enkelt att ta en burk i skafferiet liksom som någon annan har gjort. Så det...så är det..allt..alltså..det..det är återigen enkelheten där också.

Det känns inte lika nyttigt och liksom att göra, att ta en påse med färdig liksom pommes frites i frysen och liksom göra i ugnen kontra att faktiskt stå och göra potatisen själv.

Donny: mm

Conrad: och göra egen ugnsbakad potatis, då känns det nyttigare

Donny: ända tillfället

Conrad: fast det kanske inte är det egentligen

Donny: ända tillfället jag egentligen tycker känns när man kommer till att mat är nyttigt, känns, känns nyttigt på riktigt det är ju dom tillfällen när man medvetet går in och göra en maträtt som man gör på ett nyttigt vis man ser till att den innehåller lagom mängder av allting

Conrad: mm.

Donny: annars så ..

Bosse: precis..

Conrad: aaa.

Bosse: och det är inte särskilt ofta

Donny: ne precis, och då, annars känns det ok men inte supernyttigt på något sätt

Bosse: näe

Conrad: jag, det är ju väldigt sällan jag går in på att planera en måltid att den ska vara liksom tallriksmodellen och någonting sånt utan det blir som det blir

Donny: mm

Conrad: (Fniss) det blir liksom att gå efter ett recept och så har man sallad och grönsaker till det eh, försöka göra någonting, det är ju inte, det blir ju slumpen om det stämmer, (Fniss),

Anita: precis..

Conrad: eller att receptet är gjort på det viset, att det stämmer.

Donny: vi försöker vid några tillfällen att eh att göra vardagsmaten på det sättet att det ska vara bra nyttiga, bra mat med rätt näringsämnen och rätt tillbehör och så så att det ska vara...i varje fall övre delen av nyttighetsskalan så även om det kanske inte blir supernyttigt men man orkar ju sällan för det blir ju väldigt mycket jobb och planerande.

Conrad: aa.

Anita: man ändrar ju sina nyttighetsreferenser, jag har gått från att äta grönsaker varierat, nu är det liksom, ja får jag i mig grönsaker så är jag bra och nyttig

Donny: mmm

Anita: ifrån att det är liksom

Donny: precis

Anita: mer..(fniss).. vi kör alltid majs och eh, rivna morötter eller något liknande på bordet innan.

Donny: mm

Anita: bara för att få någon nyttighetskänsla i det hela.

Conrad: och då är det du och Pelle som äter eller?

Anita: nej eva äter majs, anna äter morötter.

Conrad: aa,ok, det är därför då

Anita: pelle äter varken eller

Skratt

Anita: jag äter det som blir över

Tystnad

Moderator: Vad betyder det för er att unna sig?

Tystnad

Conrad: ja det är nog för att kunna släppa det där dåliga samvetet för en måltid.

Donny: sto..stor whiskey på fredagkvällen..(fniss)

Conrad: nej men att släppa..någon enstaka måltid, att kunna äta det som är gott utan att tänka på vad som faktiskt är i det. Liksom att om det är nyttigt eller är det för mycket socker eller för mycket salt eller för mycket matfett i det här eller om det liksom bara är gjort på grädde eller någonting sånt och bara kunna äta och njuta utav maten...det tror jag är min definition av att kunna unna sig.

Bosse: jag måste säga att jag har nog inte så mycket unna sig tillfällen eller sådana

Donny: näee..

Bosse: kopplingar..utan visst man försöker väl uppnå en viss, vad ska man säga, godhet i maten jämt så men inte sådär att man öser på extra på helgerna eller någonting. Det har jag faktiskt inte..men

Skratt

Donny: det kommer med ålder

Bosse: precis..

Donny: nej jag vet inte, det enda tillfället när jag, då man går på restaurang och man ser någonting, det där ser väldigt gott ut och tittar så på eh på priset och då eller tycker åh det där var lite väl dyrt

Bosse: aaa

Donny: men jag vill så gärna ha det så jag köper det ändå

Bosse: precis..det är väl snarare plånboken som spelar in, det är inte så att det är av nyttighets-skäl eller

Donny: aa..

Bosse: eller några sådana saker..

Donny: men det är ju väldigt dumt för ofta är det så att även om det någonting som kostar hälften på samma meny brukar det vara lika gott (fniss)

Conrad: då har du inte unnat dig..

Donny: nej precis...unnar mig att ta det där dyra istället.

Moderator: vad säger du om att unna sig (tittar på Anita)

Anita: nej jag vet inte.. eh,nej det är väl mer att man får en gräns mellan vardag och helg att man verkligen känner att det, att det är helg, att det inte är samma...samma unna sig känsla rätt genom veckan

Donny: mm..

Tystnad

Donny: Unna sig oxfilén istället för ryggbiffen...men det är ju också prisskillnad

Anita: aaa men det beror på vad man tycker är gott också..

Conrad: jo jo

Anita: jag är nog..jag är nog mer inne på det där också att man ...att det är prismässigt unna sig.

Bosse: mm..

Anita: att...man kan juu..göra något jättegott på vardagar också

Bosse: mm

Anita: men att man lägger till det där extra i pengar. Att..köpa räkor en kväll fast de kostar 250 kronor kilot. Bara för att jag tänkte att jag var sugen på det i morse.

Skratt

Anita: waaah 250 spänn!

Moderator: är det framförallt mat ni unnar er, alltså, vanlig mat om man säger?

Anita: typ kakor och godis och..

Moderator: ja om det finns något annat man kan tänka sig att det eh

Anita: ehh.om man säger, unna mig det gör jag varje dag..med efterrätter och sånt det är inte.. (skratt) det är en del av min naturliga måltiden för mig..

Conrad: fel arbetsplats höll jag på att säga..fika varje dag nästan

Donny: mmm

Anita: ja precis...ja det är...eller invand fikarutin hemma, tjejerna vet precis klockan elva att då är det fika. ”ska vi inte fika snart”.

Donny: mjaa när det komme till fika och så då känner jag att det snarare är ..det är en kvart i tre sak på jobbet. Jag äter väldigt lite godis och fika och grejer på helgen..gör jag.

Bosse: jaa ehh..jaag ...min syn..eller ja, många har väl väldigt mycket sockersug så och jag har väl insett att jag har rätt lågt uppenbarligen så jag unnar mig inte så mycket sånt eller jag..

Donny: nej men det är ju det..eller eh,jag blir inte heller direkt sugen på

Bosse: neej

Donny: på sånt utan det är..

Bosse: tar man..

Donny: det är om det finns..

Bosse: aaa nej precis

Donny: men det är ju inte, det är ju väldigt sällan det här aa men jag går på kafé och vad sugen jag blev på en kaka och köper mig en kaka..det är ju mer går man på café så näe men jag hoppar över kakan för jag är inte sugen på den

Bosse: nej..och det är tar man då en fika på jobbet då som exempel så är det ju det som egentligen gör det bra det är ju kanske att man får slappna av en stund då kanske

Donny: mm

Bosse: och tänka på annat. snarare än att pressa i sig en..

Donny: men där finns ju kakan. redan köpt också.

Skratt

Donny: Så då tar man den i vilket fall.

Bosse: ja precis

Anita: så ingen jätteskillnad mellan att inte få kaka på fika om någon skriker att fika

Skratt

Anita: katastrof

Conrad: komma dit och vara lurad alltså

Skratt

Anita: ja precis, finns inget

Conrad: finns ingen kaka.

Donny: näe..men det måste vara tre sorters kakor..sju för att inte förolämpa gästen

Skratt

Anita: hm..näe..det ska vara sju men jag tror det är fem eller tre för att inte förolämpa..

Donny: aha..aja..det står på kylskåpet där borta

Skratt

Moderator: eh, vi går vidare på nästa. Kan ni ge exempel på tillfällen när det inte känns ok att unna sig något? Om ni tycker det finns tillfällen som inte känns ok att unna er då?

Conrad: varje dag. Höll jag på att säga..nej men alltså när det blir för mycket..

Donny: okynnesäta är ju väldigt dumt

Conrad: aa..nej men alltså...seriö..det är nog frekvensen

Donny: mmm

Conrad: det..det är inte ok om jag då bara ska unna mig det här och så kör man det sju dagar i veckan liksom..det..det tycker jag inte är ok.

Bosse: neej..då försvinner ju hela unna sig känslan

Donny:mm

Bosse: också kanske...

Conrad: aa..

Bosse: så..

Anita: ja med mina teorier skulle det bli väldigt dyrt då om jag skulle gå och köpa räkor varje dag (fniss).

Skratt

Anita: det är nog snarare

Conrad: sms lån eller

Skratt

Conrad: Lyxfällan är ju fullt med sånt folk som unnar sig saker varenda dag.

Anita: jaa precis

Donny: dom unnar sig, ja en ny tv men nu kom det en tv här som var liite bättre, ja jag unnar mig

Anita: aa..

Conrad: aa..

Anita: du har ingen inkomst

Skratt

Anita: vaddå

Donny: men jag kan ta ett sms lån då får jag ju pengar

Moderator: mm om vi tar sista frågan,när ni hör orden fredagsmys och lördagsgodis vad

tänker ni på då?

Donny: ploj

Anita: nej, jag tänker verkligen fredagsmys och lördagsgodis..det..

Moderator: vad innebär det?

Anita: det innebär att man äter inte godis någon annan dag än lördag. Och då.. är inte kaka inräknat. Glass är inte inräknat heller

Conrad: skiljer ni på..det är inte ok med godis på fredagsmyset?

Anita: nej.

Conrad: hepp..

Anita: det är det inte..

Donny: nej då är det taco

Anita: aa..bara... men det är inte ok med godis på fredag och det är inte ok med sockerdricka på fredag heller

Conrad: då har ni striktare regler hemma än vad vi har hemma hos oss för då är det helgen ..fredag...fredagkväll till ehh..söndagmorgon höll jag på att säga..nej men till, lördagkväll så är det ok med sötsaker och

Donny: jag hörde inte talas om konceptet fredagsmys förrän jag var typ 16-17 år.

Anita: ja men det är mer att samla familjen tycker jag..fredagsmys

Bosse: ja, det..det är, jag känner det mer

Anita: att gå inte iväg..ta inte stoppa kompisar

Bosse: ja det är mer sådana saker..

Donny: mm

Bosse: det är liksom aa..avsluta veckan liksom..

Anita: precis jag stoppar kompisar i dörren och säger nu går du hem

Conrad: dina kompisar också?

Anita: jaa

Skratt

Donny: Jag har svårt för..

Anita: nej men med egna kompisar är det lätt..helgen blir ju så mycket längre om man hittar på någonting på fredagkvällen än på lördag.

Donny: jag har svårt för den typen av traditoner där man bara säger att ja men varje fredag ska vi göra så här, varje lördag ska vi göra så här, varje söndag ska vi göra så här.jag tycker det är väldigt, väldigt jobbigt.

Anita: men det är inget måste, det kan jag nog inte säga

Donny: nej men det, det finns ju väldigt många människor som får det till ett måste.. det var samma sak som, när, också när jag kom upp när jag började i gymnasiet och började träffa lite nya kompisar så helt plötsligt så var det flera av dem som var så här att ja men ska vi se på film? Ja., ja men då måste vi gå och köpa chips först..jag bara, va? Varför då?

Bosse: aa..

Fniss

Moderator: så det är ingenting du

Donny: nej jag förknippar inte chips ihop med film utan jag förknippar chips ihop med någonting man äter för att man tyckte det var gott ibland. Oavsett om det var till en film eller om det var för att man hade ett födelsedagskalas eller så här men det var ingenting jag förknippade med att man varje gång man såg på film hade chips men jag hade kompisar, fick kompisar i gymnasiet som tyckte det att man kunde inte se på eh film utan att äta chips.

Bosse: det är ju nästan samma sak kanske som med lördagsgodis då..

Donny: aa..

Bosse: varje lördag måste man äta godis

Donny: jaa..och det, det..det var samma sak jag fick höra om konceptet fredagsmys ungefär

samband..och fredagsmys var ju så här, ja men vi måste, på fredagkväll måste vi äta chips och se på film ...näe jag har inte tid med det varje fredag...(fniss)

Moderator: jag är mera..alltså fredagsmyset är nog mera att jag inte ska göra annat, som är..städa, diska

Donny: mm

Anita: ta hand om någonting annat utan då är det liksom, man har tagit ledigt för vardagsysslor. Då är det ok att liksom sätta sig i soffan med barnen även om klockan bara är sex.

Moderator: vad säger ni andra?

Bosse: jag tänker mer på lördagsgodis där..det känns väldigt mycket som en, ja, jag kan säga barnuppfostransgrej så..

Donny: mm

Bosse: hmm..

Anita: ja jag äter ju godis andra dagar än lördag

Bosse: jaja men det är liksom, konceptet, konceptet är ju ändå..

Donny: veckopeng..du får en femma på lördagen och så får du gå och köpa lördagsgodis för den femman

Fniss

Bosse: aa..

Donny: eller så kan du välja att inte köpa lördagsgodis och spara femman och köpa något fint istället.

Conrad: du är född på 70-talet va?

Anita: (fniss) , ja jag tänkte också det

Skratt

Conrad: fem spänn räcker inte till mycket godis, du får inte ens en tablettask för fem kronor.

Tystnad

Moderator: då var vi färdiga, vi tackar så mycket!

Intervju 5

Bilaga 7

Moderator: Mm... ha...

Moderator: Första frågan. Vad är viktigt när ni planerar era måltider på vardagarna?

Agneta: Planerar ni eran måltid?

Benny: Jag har inte kommit så långt än.

Skratt.

Benny: Så det är ju det... eh...

Carina: Jag planerar. För jag gör ofta matlådor på helgen som ska räcka så vi har i frysen, alltid tar upp så slipper man stå å laga på varje dag. Å försöker å ha lite variation.

Tystnad.

Carina: Mm...

Agneta: Annars tröttnar man ju.

Skratt.

Carina: Grönsaker är ju min stora passion, har nog alla sett snart tror jag... skratt.

Agneta: Jaa...

Skratt.

Benny: Nä dit har jag inte kommit än.

Dennis: Jag brukar ladda upp med kolhydrater så man orkar hela dan. För man sitter ju oftast långa dagar.

Elias: När jag har tid så gör jag lite, lite kosttillskottshakers. Som måltidsersättning då. Det blir ju rätt långa dagar å det e ju inte så att man kan äta en matlåda varje, varannan timma.

Benny: Nää... det går ju verkligen inte.

Tystnad.

Elias: Käkar man ju sin lunch varje dag...

Benny: Ah, precis.

Agneta: Sen får det va bra... skratt.

Benny: Eller hur.

Skratt.

Benny: Alltså hur ofta äter man kvällsmat? Man jobbar ju ändå till kvart över åtta på kvällarna. Nånstans där innan ska man ju käka lite, har jag fått för mig i alla fall.

Agneta: Aa...

Elias: Men det händer nästan aldrig.

Agneta: Nä, inte för mig heller.

Benny: Inte för mig heller.

Agneta: Jag är jättedålig på att äta.

Benny: Men då kommer man återigen till det här planerings...

Skratt.

Benny: När man inte planerar tillräckligt. Fast jag har ju ändå den förmånen att jag behöver ju inte tänka så långt heller, jag är ju bortskämd.

Agneta: Precis, du bor ju hemma hos dina föräldrar... skratt.

Elias: Står mat färdigt när man kommer hem.

Benny: Aa... aa... det är ju inte bara det, maten är färdig när man kommer hem å matlådan liksom står ju i en påse när man ska gå så då e det ju bara å sticka.

Skratt.

Benny: Man behöver inte tänka så mycket.

Agneta: Nä...

Dennis: Precis.

Benny: It's great to be me.

Skratt.

Agneta: Riktigt lyckligt lottad.

Benny: Aa...

Moderator: Och hur kan en måltid se ut en vardag då?

Benny: Det mamma lag... nä...

Skratt.

Dennis: Det är väl... för mig är det i princip taget ifrån kostcirkeln. Försöker ha kolhydrater proteiner, vitaminer.

Carina: Ja själv har gjort en test här nu under, ja sen nyår. Jag lever ganska stramt efter LCHF-kost så jag utesluter i princip alla kolhydrater för att se hur jag mår. Å jag är ju mätt. Ja äter, till frukost äter jag en omelett eller äggröra och bacon och jag är inte hungrig förrän vid två. Innan kunde jag va hungrig efter en å en halv timme när jag åt gröt å, och ehh... avokado och sånt annat till frukost men nu står jag mig alltså hela dan. Jag äter frukost mellan halv sju, sju å e inte hungrig förrän två. Å då äter jag middag, å då är det kött å grönsaker å nån lite sås till det å sen äter jag kanske lite keso på eftermiddan. Skinka eller ost på eftermiddan, kvällen sen är jag, klarar jag mig.

Agneta: Äter du bara skinka å ost? Ingen macka liksom...

Carina: Jaa. Jag äter bara det goa. Det götta!

Agneta: Jaha!

Agneta: Ja det kanske är det man skulle göra?!

Benny: Ja eller hur, det låter som en bra metod.

Skratt.

Carina: Det är jättegott att ta en ostskiva och rulla ihop med skinkan å så äta det... skratt.

Benny: Det är som en halv smörgåstårta.

Skratt.

Agneta: En halv?

Carina: Så det e ett litet experiment jag gör för att... ehm... Det va min syster hon har börjat med det å hon har lyckats så bra. Hon har gått ner 25 kilo.

Agneta: Oj!

Carina: ...på två år.

Tystnad.

Carina: Bara genom att utesluta alla kolhydrater, för man... ehm kroppen tror jag får va den behöver ändå.

Tystnad.

Elias: Så länge man ligger på att kaloriunderskott så går man ju ner liksom.

Carina: Mm...

Elias: Åå... det är ju mycket kalorier i kolhydrater liksom.

Carina: Mm... sen är jag ju ingen fantast av pasta och ris så.. eh... potatis gillar jag ju då men det ju liksom ta e potatis kanske istället om man e sugen på det. För äter jag pasta och ris eller pommes frites som många vill ha då så att... eh... jag mår så illa så jag känner mig precis som att jag kommer i nån komasituation.

Skratt.

Carina: Jag blir så trött så det fungerar inte i kroppen.

Tystnad.

Moderator: Ni andra då, hur ser era måltider ut?

Agneta: Jag bara lagar ihop det som finns. Ja ingen planering alls.

Moderator: Mm...

Tystnad.

Benny: Det är ju återigen planeringen där med tror jag verkligen.

Elias: Ja verkligen.

Benny: Man får ju lägga fram för sig redan innan tror jag... men fantasin till det ska ju komma nästanstans ifån med.

Dennis: Så är det ju alltid.

Benny: Jag behöver inte fantisera så mycket.

Skratt.

Benny: Jag vet redan va hon ska göra så äter jag det idag. Å på så sätt så lär man sig även äta spenatsoppa liksom.

Elias: Oftast är det så att på vardagarna när man jobbar så äter man ju ofta lunch här då. Då är det ju då är det ju som du sa. Man äter ju efter kostcirkeln. Då är det ju grönsaker, kött, fisk och kyckling liksom å kalorier på det. Å den så när man kommer hem, i alla fall jag då äter ju det jag hittar liksom hemma.

Benny: Man tager vad man haver.

Skratt.

Benny: Skattjakt varje gång man kommer hem.

Agneta: Hitta nånting gott.

Elias: Sen på helgen så kan man kanske unna sig en pizza eller så.

Dennis: Funkar också.

Benny: Det är på helgen ofta som det går utför.

Skratt.

Moderator: Det var nästan svaret på nästa fråga . Vad är viktigt när du planerar dina måltider på helgen? Vad tänker ni på då?

Benny: Det e då man slutar tänka.

Skratt.

Benny: Näe..

Agneta: Äter när man har tid.

Benny: Jo men lite, så är det nog faktiskt. Man förhåller sig nog mer till nöjen alltså som man vill hitta på på helgerna. Å göra dom sakerna man har planerat. Sen kommer nog det här med måltiderna i andra hand tror jag när man känner att man börjar bli hungrig.

Agneta: Ja då äter man.

Benny: Ja måste ju äta nu.

Agneta: Mm...

Benny: Oftast brukar man nog gå på den smidigaste metoden så man slipper gå hungrig för länge. I alla fall, så är det i mitt fall. Kan inte svara för alla men. Då blir det ju lätt att man kör till Burger King.

Agneta: Mm...

Benny: Eller nån annan go restaurangmat liksom.

Dennis: Det hör ju till också att man sover ju ganska länge så man äter ju ofta nåt lite brunchaktigt.

Agneta: Aa

Dennis: ...när man väl har vaknat.

Skratt.

Benny: När man har vaknat.

Dennis: En timme innan man ska gå ut på kvällen så brukar man trycka i sig en pizza annars e man ju körd.

Benny: Nä det brukar inte jag göra.

Skratt.

Benny: Blev helt plötsligt inte kvar nån.

Skratt.

Dennis. Nä men då kommer det här tänket att man tänker äter jag ingenting så kommer det att gå utför på kvällen.

Benny: Näe, så tänker inte jag.

Agneta: Jo så tänker jag med.

Benny: Ja ja... men jag kan ju inte äta en timme innan.

Agneta: Inte kanske direkt innan men nån timma innan.

Benny: A tre fyra timmar innan.

Tystnad.

Benny: Men det är ju återigen. Då kommer ju nöjet.

Elias: A men det är ju lite så att man planera ju inte det.

Benny: Man planerar ju liksom inte själva måltiden.

Agneta: Nää...

Benny: Jag måste äta för att jag ska göra det här.

Elias: Man planerar ju lite efter sina kompisar tror jag, att det man hittar på så brukar det va...

Benny: A men, a men det är ju som jag sa, man har ju ofta saker å göra på helgerna tror jag å då kommer ju ätandet i kläm å då tar man den smidigaste lösningen för att underlätta för hela sitt dagsschema tror jag.

Agneta: Mm...

Benny: Så man slipper kanske ställa sig vid spisen kanske varje helg.

Dennis: Ofta blir det lite mindre mat på helgen kan jag tycka också.

Agneta: Aa...

Elias: Även om man har mer tid så blir det att man hellre vill göra andra saker.

Benny: Jo men som jag sa där...

Dennis: Det är ju tråkigt å äta helt enkelt...

Agneta: Aa... skratt.

Moderator: Vad tycker du? (Nickar åt Carina).

Carina: Ja... eh... harkel. Lever ju ett annat liv än dom här ungdomarna...

Skratt.

Carina: För att vi är ju bara två hemma nu, har vuxna barn men har man, har man haft barn å som har bott hemma så har man ju lärt sig att leva i det här att se till att man har frukost lunch å midda. Ja å liksom, man har, man har en annan rytm å nu då... eh vi ute å gör nåt på helgerna så, ja det kan ju bli att man slinker in på nån lunchrestaurang åh, men då tar man ju det som man tycker är lockande. Jag undviker ju alla hamburgerrestauranger för det är det värsta jag vet.

Skratt.

Carina: Snabbmat det gillar jag inte utan jag äter hellre husmanskost.

Dennis: Mm...

Carina: Å sen lagar vi ju mycke mat hemma, gärna kanske kan ställa till å göra nån go stek eller lax eller nåt som är lite mer avancerat när man är ledig.

Tystnad.

Moderator: Precis. Vad är viktigt för er när ni äter måltiden på vardagar?

Någon harklar sig.

Moderator: Alltså, vilka aspekter är viktiga?

Tystnad.

Elias: Jag som tränar väldigt mycket ja tänker väl jag måste äta... jag äter ju mer. När jag är mätt så äter jag ju, fortsätter äta för å få i mig det där extra tillskottet liksom. Men det e ju bara jag.

Skratt.

Benny: Det e ju bara du...

Dennis: Jag äter så jag inte är hungrig längre, så äter jag mig inte alltid proppmätt utan så jag inte e hungrig.

Instämmande mm...

Agneta: Va äter du så att du...

Dennis: Så att jag inte e hungrig, så man inte e hungrig längre...

Agneta: Aha... ja.

Dennis: Så man inte trycker i sig mat så man e matkoma som Elias där borta.

Agneta: ...jaa.

Skratt.

Dennis: Man trycker inte i sig en kebab för att man ska.

Instämmande mm...

Agneta: Då blir man ju helt död.

Instämmande mm...

Benny: Då tar man en kaffe så blir man pigg.

Skratt.

Agneta: Det blir inte jag...

Benny: Du har hittat balansen...

Agneta: Ja... Skratt.

Carina: Nämen tränar gör ju jag en del också. Det blir ju två, tre gånger i veckan men att jag försöker å inte äta mer än vad jag räknar ut jag förbränner då.

Tystnad.

Carina: För att ha en jämn balans där.

Instämmande: Mm...

Carina: Det är lite svårare när man har kommit upp en bit i ålder å, å förbränna lika mycket... det går lite långsammare.

Carina: Så att man får planera på ett annat vis.

Tystnad.

Moderator: Finns det andra aspekter än att bli mätt som ni känner är viktiga?

Benny: Det ska ju va gott å äta med.

Agneta: Aa...

Benny: Det måste det ju va... det e ju nog först å främst liksom...

Tystnad.

Benny: Tror jag... helst att det går fort också.

Skratt.

Benny: Jo men det e ju...

Agneta: Att det går fort å äta...

Benny: Nä man kan sitta ner å liksom bara tugga, tugga, tugga.

Agneta: Aa...

Dennis: Det e bättre att det går snabbt liksom.

Skratt.

Benny: Jag vill liksom inte dra en söndagsstek.

Skratt.

Benny: ...på en vanlig lunchrast liksom... nä men när man sitter där å tuggar å tuggar så sitter man å käkar i 45 minuter.

Tystnad.

Dennis: Bättre man slänger i sig maten så man får...

Carina: På helgen å duka lite fint å kanske sätta sig, istället för å sitta i köket bland allt söliga grytor å sånt så sätter man sig inne i rummet dukar upp å har kanske tända ljus på bordet å liksom känner att nu är det, nu är det middag, nu tar vi det lugnt å de som pratar över matbordet å bara umgås. För de... vardag hinner man ju inte ses så mycket.

Instämmande nä...

Benny: Mm...

Carina: Man går om varandra.

Tystnad.

Moderator: Pratar du nu om middagen på helgen eller på vardagen?

Carina: Jaa... på helgerna.

Moderator: På helgerna!

Carina: A för då har vi bestämt att då äter vi inne i vardagsrummet då för att slippa sitta å se grytorna i köket. Det e rätt skönt... å det blir en helt annan avkoppling.

Instämmande mm...

Carina: Å så att det e färgrikt på tallriken.

Tystnad.

Instämmande mm...

Carina: Det blir så mycket roligare å äta då.

Skratt.

Benny: Det ska ju inte bara vara gott, det ska ju se gott ut också.

Agneta: Mm...

Benny: Det som är där liksom. En klick potatismos å fiskpinnar det kan se, det kan se oätligt ut men lagar man det rätt så kan man ju vilja äta det liksom.

Dennis: På med ketchup så blir det...

Instämmande nää...

Skratt.

Benny: Alltså ketchup går med allt liksom.

Agneta: Ketchup på fiskpinnar? Ketchup till mos går ju men inte fiskpinnar.

Skratt.

Carina: Där går gränsen... skratt.

Benny: Alla har ju sin personliga smak liksom om sin då tycker om då att det ska va ketchup på fiskpinnar så tycker han om det liksom.

Agneta: På pannkakor också eller?

Elias: Nä jag tycker inte om pannkakor.

Moderator: Vi har varit inne litegrann på det vi pratade om då om helgen..ehh..

Carina: Mm...

Moderator: ...å det va litegrann vår nästa fråga då att vad är viktigt när ni äter måltiden på helgen?

Tystnad.

Dennis: Nä men är det så att man e hemma å käkar så blir det ju så att man sitter ner och tar det lugnt å pratar men e det så att man inte hemma så brukar det ju oftast va pizza eller nåt å då det är nåt man ska göra nånting.

Benny: A men ofta är det ju så att man har ju inbokade möten eller såhär ska hitta på grejer så kör man då som vanligt kanske nån snabbmat eller nån restaurangmat å så brukar det oftast bli att man bara kör det framför teven å så slänger på Discovery eller nåt sånt här roligt..

Skratt.

Benny: Sitter å blir allmänbildad samtidigt som man äter

Skratt.

Benny: Nä men det brukar väl bli så... (Harklar sig)

Tystnad.

Benny: Men det är nog bara för att man är nog...

Tystnad.

Benny: Så här småstressad tro jag man blir av det dagsschema man har.

Agneta: Mm...

Tystnad.

Agneta: Men även fall man är ledig så kopplar man ju inte av riktigt heller för man vill ju hitta

på saker...

Benny: Aa...

Dennis: Man ska ju ta igen det som alla andra gjort efter jobbet varje dag, tar vi ju igen på fredag, lördag, söndag.

Skratt.

Moderator: Vad tänker ni två på när, när, med måltider över helgen? (Nickar åt Agneta och ???)

Agneta: Alltså jag planerar ingenting. Jag äter när jag är hungrig å så får det va så.

Moderator: Men just när du äter så? Va är viktigt då?

Agneta: Ja äter det som finns.

Tystnad.

Agneta: Asså ja... skratt... är sämst på att laga mat så.

Benny: Det viktigaste är väl att det finns mat.

Agneta: Mm...

Tystnad.

Elias: För mig är det ju lite så också som du säger att man har ofta grejer man gör å då är det enkelt å köpa mat men samtidigt på helgen då har man ju ändå tid å åka å handla mat om man inte har bestämt nån mat. Då blir det ofta att, i alla fall jag kan äta lite mer lagad mat lite mer variation... samtidigt som ibland vill man ju köpa mat å då e det ju oftast att, man kåkar med en kompis också.

Tystnad.

Elias: Lite roligare å...

Benny: Aa...

Elias: Prata å bara ta det lugnt liksom.

Agneta: Men ja lagar aldrig mat.

Benny: Va gör du? Hur får du mat?

Agneta: Alltså jag köper mat typ...

Benny: Så här färdigmat?

Agneta: ...eller jag köper här, ibland kan man laga mat.

Tystnad.

Moderator: Men om du köper mat då vad känns viktigast då? Om du äter på en helg till exempel? Ja om det är köpmat va känns...?

Agneta: Mm...men det blir väl såhär Thai typ eller nån sallad på nåt café eller...

Instämmande mm...

Agneta: Alltså jag gillar inte ham... såna här stora feta så mycket men. Ändå lite nyttigt.

Tystnad.

Moderator: Eh... Vad tänker ni när vi säger onyttigt respektive nyttigt? Va tänker ni på?

Moderator: Om vi tar nyttigt. Va...

Agneta: Då e det grönsaker.

Carina: Fisk, fullkorn, grönsaker... en stor köttbit.

Tystnad.

Elias: Kostcirkeln... tänker jag på.

Dennis: Jag har ju gått idrottsprogrammet i tre år så jag vet ju att det finns ju inget som heter onyttigt om du tränar riktigt.

Tystnad.

Dennis: ...då är det viktigare att tränar du så måste du få i dig oftast mer mat än va du behöver å det oftast mycket fett mat så du orkar träna... för mig så ordet onyttigt, det e... det existerar liksom inte utan det... man äter det man behöver få i sig.

Moderator: För den som inte tränar då? Om man inte tränar nånting?

Dennis: Dom som, av mina kompisar som inte tränar om dom vill gå ner i vikt så brukar jag

ju säga åt dom att försöka undvika just kolhydrater. Potatis, pasta å håll er till liksom mer GI-metoden liksom kåka mer proteiner å... det är lättare å att så fort jag är mätt på det...

Carina: Det som är onyttigt är väl det hära... (Harklar sig) Hur dom till... hur dom förstör maten idag...

Någon hostar.

Carina: För det e ju så mycke skräp å att dom tillsätter socker i allting. Du kan knappt köpa en yoghurt idag utan att det e socker. De ut... ja det är socker i precis allting.

Tystnad.

Carina: ...det e ju största boven i hela... å den, alla dessa konstiga kemiska tillsatser. Kan man komma över kött ifrån, direkt ifrån en gård så är ju det bästa. Då får man ju riktigt närodlat mat alltså ekologisk mat då man vet den har ju inte processerat så...

Tystnad.

Benny: A sen är det ju lite som just det här med socker man tillsätter allting som syns... säger han att det inte finns nåt onyttigt... eh ja menar har man en god motions å hälsa, man motionerar regelbundet så tror jag att det är inte så mycket man behöver va orolig över heller... man får i sig det dagsintaget av socker.

Tystnad.

Moderator: Så att om du tänker bara spontant nyttigt, onyttigt va innebär?

Benny: Alltså vad som hoppar in i huvet för mig är att, alltså jag har en bild när jag sitter å trycker i mig hamburgare liksom.

Instämmande mm...

Benny: ...såhär skiter i å går av hela den här grejen... så att man sitter å bara göder å göder liksom...

Instämmande mm...

Benny: De e ju för mig... a det blir ju en hälsofara för en själv givetvis is slutändan... eh. (Harklar sig) ...ha?

Dennis: Framförallt när man jobbar här.

Benny: Jomen, när jag tänker nyttigt däremot det e ju när man kombinerar den här maten du tar i dig med en god motion.

Instämmande mm...

Benny: Det e ju nyttigt. Säger dom i alla fall. Sen ska man ju leva efter den principen också... Skratt.

Benny: Å de e jag inte så bra på...

Tystnad.

Moderator: Yes! Vilka sammanhang kopplar ni samman med onyttigt respektive nyttigt ? Finns det några speciella sammanhang när ni tänker nyttigt till exempel?

Tystnad.

Dennis: Paprika i Göteborg känner jag ju att det e nyttigt... ja tänker bara sådär...

Agneta: Va sa du, paprika?

Dennis: Paprika är ju såhär liksom sallad. A alltså det blir såhär sallad å då tänker man att det e ju nyttigt.

Instämmande mm...

Agneta: A om man ska köpa mat menar du då?

Dennis: A det e också att man tänker nyttigt, a men det är sallader.

Agneta: Aa...

Dennis: Problemet är ju då att kårar man en sallad så trycker man i sig gärna en cola å en kexchoklad efter också.

Skratt.

Benny: Kexchoklad också?

Skratt.

Elias: Farligt så klart.

Moderator: Men vilka sammanhang är det då, ni tänker på?

Dennis: Nä alltså sammanhangen det e väl som ofta så efter man har tränat så tycker man att, a om jag käkar lite nyttigt nu så känns det bra och så belönar man sig själv... att man går likt förbannat i skåpen å letar.

Skratt.

Dennis: Sammanhanget i sig... jag tror att det e. Det känns ju som att sammanhanget det är ju mer orelevant när man tänker på vad du äter. Du kopplar ju alltid nyttig mat till nyttig motion.

Dennis: Så tycker man att jag käkar en sallad nu så har jag vart duktig idag för jag har ju ändå tränat tre timmar å tryckt i mig en sallad... då kommer ju nästa problem att kroppen förbränner ju då mer än vad man har fått i sig då blir man hungrig igen. Då kommer man tillbaka till det där att då måste man få i sig nåt å man kan ju inte va hungrig.

Instämmande mm...

Tystnad.

Agneta: Får man ta sig ett mellanmål...

Tystnad.

Moderator: Vilka andra sammanhang tycker ni eller tänker ni på?

Tystnad.

Elias: Jag fick bara en bild så om man är, vi säger, nu va det ett tag en jag va på Liseberg men...

Skratt.

Elias: ...när man va yngre, när man va på Liseberg i alla fall när man va sådär. Om jag, skulle åka till Liseberg idag då skulle det bli att jag skulle äta liksom på Mc Donalds eller nåt sånt.

Nåt snabbmat...

Instämmande mm...

Dennis: Burger King har dom där.

Elias: Ja Burger King i såna fall.

Skratt.

Elias: Jag har ju inte vart där på ett tag så. Men det skulle bli Burger King för mig då i alla fall, å jag ser ju det som mer onyttigt liksom...

Tystnad.

Elias: Än om man skulle käka...

Benny: Fast tänk sen när du är på Liseberg å så, så går du ju runt väldigt mycket ja menar...

Elias: Alltså då bränner man ju ganska mycket.

Benny: Då e det inte så onyttigt liksom.

Agneta: Springer man omkring?!

Skratt.

Carina: I samband med alla såna evenemang som ordnas där det alltid ska va hamburgare å korv där dom likagärna kunde sälja något annat å så...

Benny: Men det e nog alltså traditionellt tror jag såhär i sammanhang, menar när det e nära större tillställningar, både i lokalt här i Borås då tror jag att man har lite såhär fastfoods... korv med bröd... nåt gatukök.

Agneta: Det e nog för att det ska gå snabbt också. Det e ju för att det e smidigt.

Carina: Ja men sen e det ju det att...eh. Som det stora nu med all denna snabbmat vi ser i... i... ja läser ju reklamerna som kommer med va man ska handla för veckan å så ser man va har dom å extrapris. Å dom har läsk, dom har chips, dom har choklad å sen har dom färdigmat, fem för hundra kronor eller nåt. Sen kanske längst ner i hörnet så kan man se att dom har fläskytterfilé eller nåt annat kött då. Det e inte det dom vill marknadsföra utan det dom marknadsför är det här onyttiga maten som vi inte behöver.

Tystnad.

Agneta: Det är ju så många som köper sånt också...

Carina: Aa...

Agneta: ...just för att det e lätt å tillaga.

Carina: Aa...

Carina: Men det e ju ingen näring i det!

Agneta: Mm...

Carina: Det är ju inte svårt att steka en köttbit å koka lite grönsaker kontra att slänga in en frusen rätt i mikron som kan ta tio minuter. Det tar inte längre tid.

Benny: Jag tror att folk är för bekväma.

Agneta: Bekväma.

Carina: Aa...

Elias: Den lata generationen det e ju vi liksom.

Skratt.

Benny: Ja vi kommer nu...

Skratt.

Elias: Det e nog så...

Dennis: Det e ju som när man va liten, herregud varför man åkte med mamma och pappa in till stan det va ju för att då fick man ju Mc Donalds.

Skratt.

Dennis: Man va i stan, vi äter Mc Donalds!

Benny: Men jag tror att den här onyttigheten i förhållande har spöat sig fram utan att det blir mer å mer stressat tror jag när man lever. Man ska hinna med så många saker på så kort tid å då glöms ju hela den här matbiten bort tror jag.

Tystnad.

Benny: Just att som jag sa innan då att den kommer ju i andra hand.

Tystnad.

Carina: Jag gjorde en intressant test nu för fjorton dar sen. Jag tog hem en sån där Lindas matkasse.

Gillande mm...

Carina: Va ett försök så man fick prenumerera första gången för femhundra kronor å då tänkte jag det att det kan va värt å testa. Å det va faktiskt väldigt bra mat. Ska man handla den maten i butik så e det säkert det dubbla priset. Så om man har svårt för å bestämma vad man ska göra så e det ju rekommendation å köpa sånt för där får man ingredienser, man får recept. Man får allting klart å tydligt för fem middagar för fyra personer.

Gillande mm...

Carina: Å det tar inte mer än 20 minuter å laga varje midda där. Å tjugo minuter hinner man avstå efter jobbet om för å laga midda till fyra pers.

Dennis: Det va som när jag va i Norge å jobbade i somras så att. Det e ju liksom inte, det tar ju inte längre tid å oftast blir det ju billigare å göra allt själv för att du kan göra större portioner utav det hela och sen så bara lägga i kylskåpet.

Instämmande mm...

Dennis: För att jag tror inte att dagens ungdom på det sättet, tänker på det sättet när många är sådär så att man tillagar mat å så alltså slänger man det mesta.

Instämmande mm...

Dennis: För att det är så man alltid har gjort hemma för att man har inte haft den i vår familj så har det vart så att det blir inte så mycket mat över utan då kan man ju slänga det lilla man har på tallriken oftast. Det märker man att lagar man mycket man och sparar i kylskåpet eller i frysen eller lagar man precis så mycket mat så då vet man precis att man blir mätt då tjänar man ju också mycket, mycket mer pengar på det...

Instämmande mm...

Dennis: Å lagar man rätt mat så tar det ju inte så lång tid heller för det e ju som jag säger, det e ju bara å sätta på vattnet å koka potatisen å steka köttbiten så va det ju löst...

Tystnad.

Moderator: Mm... eh... Jag hoppar över till nästa fråga. Vad betyder det för er att unna sig?

Skratt.

Benny: Nä... det e väl den där lilla chokladbiten man kör varje onsdagskväll...

Agneta: A men det e ju det.

Benny: Nä... men... ja vet inte.

Tystnad.

Benny: ...om det e alla dom här småtreatsen som man har vart sugen på. Som man verkligen införskaffar sig å äter upp då... jag ve inte. Chokladbiten eller en del av en chipspåse eller nåt sånt där tror jag.

Agneta: A sånt. A men sånt typ. Då kanske en pizza på helgen eller...

Benny: A det e...

Agneta: ...godis å chips framför filmen typ.

Instämmande mm...

Moderator: Finns det specifika tillfällen då man unnar sig, eller?

Carina: När man vart riktigt duktig å gjort nånting så är det väl så.

Agneta: Ute å promenerat på morronen...

Benny: Aaja... städad hela huset.. .man kopplar alltid. A men nu har jag gjort det här.

Dennis: Så då blir det som en form av belöning?

Benny: Man ger sig själv ett belöningssystem.

Skratt.

Benny: Funkar bra å städa för det... nä men... Skoja bara! Nä men det e väl, man måste ju inte göra nåt för att unna sig nånting ändå så kan man ju bara känna att man är värd det där lilla extra nån gång.

Instämmande mm...

Agneta: Det, nä...

Moderator: Å va e det där lilla extra då?

Tystnad.

Benny: A det kan ju va, om man köper istället för dom där cashewnötterna så sitter man å tuggar i sig i vanliga fall till filmen så har man en go chipspåse eller om man köper en go pizza eller nåt sånt där. Instämmande mm...

Dennis: Jag tycker ju mer såhär nya spännande rätter det behöver inte va sådär att varje gång ha godis å chips... det e ju så det e ju så lätt liksom på nåt sätt att det kan man ju, det e ju bara å stoppa in lite pengar i automaten eller gå upp till Brusan så kan man få sig en godisbit. Utan jag tycker det är lite såhär roligare om man göra nånting, prova nånting... eh... nytt för första gången. Då tycker jag det e roligare om man ändå liksom har fått nåt recept som e lite mer invecklat å gjort liksom Marockansk mat eller liksom såhär... lite mer spännande. För då unnar man sig ändå nånting, då e det nåt nytt å nånting fräscht som man inte har gjort innan.

Benny: Vad händer om det blir äckligt?

Dennis: Då tuggar man å sväljer.

Skratt.

Moderator: Vad tänker ni två om att unna sig? (Nickar åt Carina och Agneta).

Carina: Aa... det e väl... a jag e nog inne på din lie där att... eh... man kanske hittar, letar efter ett speciellt recept å tycker det här ser väldigt gott ut det kan va å laga nån riktigt fin middag med andra spännande ingredienser som man inte gör annars.

Tystnad.

Medhållande mm...

Carina: Sen händer det... det händer väl även för mig att det slinker ner en pizza men det

kanske är en gång i halvåret.

Skratt.

Agneta: Men det e väl det lilla extra, det e väl en extra godisbit. Man kanske köper två istället för en då. Men ehm... på torsdagskvällen tar man en men på lördagskvällen tar man två.

Skratt.

Dennis: Sitter å maler in, sugen extra bara.

Benny: A precis, bara maler i sig.

Moderator: Eh... kan ni ge tillfällen eller exempel på tillfällen då det inte känns okej att unna sig nåt? Finns det tillfällen då det inte känns okej att unna sig nåt?

Tystnad.

Benny: Tror jag nog inte... man är väl alltid värd nånting lite extra så.

Skratt.

Benny: ...som människa man e liksom.

Tystnad.

Dennis: Det e ju svårt just den där biten med unna sig, det är ju liksom när man unnar sig nånting så är det ju liksom, det behöver ju inte va att man har egentligen vart duktig eller nånting utan det kan ju va så att man har haft en j-kligt tråkig sönda liksom å så nå nu.. å... jag åker ner till den här kinaaffären nere i stan liksom å så går in å köper nånting kul.

Benny: Fast jag kan ändå, jag kan ändå tänka såhär. Har jag frodat i mig kanske tre chipspåsar säger vi å mer än det så känns det väl inte riktigt ok där...

Agneta: Nä så känner jag med.

Benny: Inte en fjärde chipspåse... förstår du vad jag menar?

Agneta: Nä det får ju räcka.

Benny: A precis... det kan ju räcka.

Agneta: A men det är ju det. Vad, när kommer det stoppet? Vad e det som e...

Moderator: Vad säger du? (Nickar åt Elias).

Elias: När vi pratar lite om unna sig då kan jag också tänka lite när vi snackar om, vi snackar mycket om chips å godis å sånt. Jag kan tänka mig att om ja skulle unna mig liksom så skulle jag kunna tänka mig att jag skulle kunna gå ner å kaka på East liksom... kaka en go lunch där. Unna mig den goda lunchen. Att det ändå kan va värt att lägga dom där pengarna på det liksom.

Moderator: Det är en sushirestaurang va?

Elias: Aa...

Moderator: För dom som inte vet... för dom som inte e från **Borås**.

Elias: Å då har, dom har, a dom har också thaiaktigt... eller va man säger.

Benny: Thaiaktigt?! Ja har faktiskt inte ätit där.

Elias: Man får liksom äta hur mycket man vill... å då kan man liksom bara proppa sig mätt på det. Å för mig då som gillar sushi så e... tycker jag det e värt å unna sig det liksom.

Tystnad.

Agneta: Det blir det ju för mig varenda helg med mat...

Skratt.

Benny: Eller hur...

Agneta: Unnar sig jämt.

Moderator: Men känner du att det är nån gång det inte känns ok att unna sig nåt eller det e...?

Agneta: Nä det e alltid ok... så länge man har råd.

Benny: Eller hur...

Elias: Men det finns nästan inget tillfälle som det inte känns ok för mig att unna mig själv med mat.

Dennis: Det kan ju va i slutet av månan där när man känner att... lite dåligt med pengar. Å så står man där i affärn å så har man likt förbannat köpt en godispåse å hittat den där j-vla filmen

å så kommer man hem å så känner man bara att ..”suck”. F-n jag skulle inte ha köpt den där godispåsen.

Benny: Va ska man annars göra då, vad ska du annars lägga dom på annars då?

Agneta: Spara.

Benny: Jo men spara undan.

Agneta: Framtiden...

Elias: Men då handlar det ju om pengaproblemet där som att hade du haft pengarna så hade du ju unnat dig å då hade det vart ok å göra det men att ha pengar, problemet det e ju en annan sak.

Dennis: Jo det e lite ja, det e lite, det känns inte okej att unna sig när man vet att man vet att egentligen borde jag lägga pengarna på nåt helt annat... typ betala byte av däck till exempel å såhär...

Benny: Bensin kanske...

Skratt.

Dennis: ...fylla upp bensinen så man kommer till jobbet.

Benny: I förhållande till det så kan jag faktiskt hålla med dig.

Elias: Men det e lite så att man tänker, man tänker inte efter alltid å så känner man såhär va dumt det blev, eller såhär varför gick jag ut å kåkade lunch på East som kostar bra mycket mer pengar än å göra egen sushi..

Agneta: Aa...

Dennis: Som egentligen e goare att göra egen.

Agneta: Men det ju det att man måste ju börja tänka ekonomiskt...

Dennis: A jag tror att det där med att unna sig kommer nog oftast med ekonomin.

Agneta: Aa...

Dennis: I alla fall för oss som e lite yngre. Aa... det, ja har ju jättesvårt för det. Jag äter ju hellre ute istället för att laga mat hemma. Jag tycker inte det e roligt att laga till mig själv.

Elias: Du kanske ska tänka dig att du unna dig att laga mat hemma.

Agneta: A men...

Skratt.

Elias: Det e sant.

Benny: Det finns alltid två sidor att se...

Skratt.

Carina: Men om du bjuder hem tre kompisar så får du midda för fyra.

Agneta: Nämen det kanske e sant... det kanske jag ska börja med...

Carina: Jaa...

Agneta: Lördagsnöje... lunch.

Moderator: Vi måste fråga, vi börjar få lite tidsbrist tror jag... Eh... När ni hör orden fredagsmys och lördagsgodis va tänker ni på då?

Benny: Det e ju som det låter...

Skratt.

Benny: Godis.

Elias: Glass.

Dennis: Jag är mer uppvuxen med det här att man fick en peng som liten å det fick man antingen lägga på att köpa chipspåse på fredan eller det goda, lösgodis på lördan då... det har liksom aldrig vart...

Skratt.

Dennis: Ja men jag bodde i Norge som liten jag hade inte råd att köpa lösviktsgodis.

Skratt.

Dennis: A men det va väl... så tänker jag att det var antingen eller... antingen lördag eller fredag.

Tystnad.

Moderator: Ni andra, när ni tänker fredagsmys?

Carina: Ja jag som har haft barn har ju alltid varit att det skulle va nåt, man skulle laga nåt, det va ju... sista åren dom bodde hemma så va det ju taco. Å det e väl nåt som, nåt som...

Agneta: Fredagstaco...

Carina: Det e väl nåt som ligger kvar än idag. Det är väldigt smidigt å göra det. Har man varit igång å städat eller gjort en massa annat på dan innan så är det enkelt å fräsa ihop lite tacofärs å ha lite grönsaker å lite såna chips till sen så sitter man vid teven och degar lite.

Benny: Det är också sjukt gott med tacos med...

Instämmande aa...

Elias: Titta på "Så ska det låta" å...

Carina: Sen lördagsgodis e ju nåt, jag försöker ju då undvika godis för jag är väl inte sådär jättemycket för å äta det men jag har ju ett godismonster som jag lever ihop med så att...

Skratt.

Carina: Får han sin påse så, han är som ett litet barn...

Skratt.

Carina: Nu han äter gärna en sån påse varje dag... nu har han ätit en chokladkaka om dan här i några, ett bra dar...

Agneta: Han unnar sig.

Carina: Han unnar sig jämt ja, han hittar alltid tillfällena å unna sig... så han äter för mig med.

Agneta: Nämen det e väl typ när man hyr film eller nånting på helgen. Då köper man sig nånting... men annars brukar nog inte jag göra det så jätteofta men... det e väl ibland.

Tystnad.

Elias: Problemet är att det finns ju inga bestämda dagar längre utan det utan det kan lika gärna bli en torsdag som man köper godis.

Agneta: Jo men det är ju det...

Dennis: Fredagsmys är mer en flarra vin.

Benny: Gött!

Benny: Känns som man är lite gammal för sånt. Man sitter gärna inte ofta hemma på, på fredag, lördag.

Instämmande nää...

Benny: Asså, eller så e vi för unga för det också. Det e...

Skratt.

Dennis: Vi är i en sån där mittenperiod...

Agneta: Aa...

Benny: Men alltså det är ju lätt att man väljer liksom ölen framför liksom filmen på teven å så är man ute med polarna istället. Det händer ju nästa jämt.

Dennis: Eller så sitter man hos en polare å kollar på filmen istället för att...

Benny: Nä det blir ju inte så mycket film.

Agneta: Det beror ju på vad man ska göra.

Benny: Ja men alltså generellt sett så tror jag att vi är i den åldern där man fortfarande är väldigt partysugen på fredagar så att, och lördagar för den delen... skratt.

Elias: Å måndag, tisdag, onsdag, torsdag.

Agneta: Måndag, tisdag, onsdag...

Dennis: Klart man kan stå över man har ett jobb att gå till...

Benny: Jo men alltså det är ju också en sån här livets frukt. Öl å vin.... så det är lätt att man fastnar i det å glömmar bort hela den här detaljen med fredagsmys...

Agneta: Aa...

Benny: ...som dom försöker återuppliva nu igen vad är det genom Estrella eller Olw reklamerna... chipsreklamerna i alla fall.

Agneta: Fredagsmys.

Benny: Aa...

Dennis: Känner att dom tappar mycket pengar på vår generation...

Instämmande aa...

Benny: Jaa, det lär dom göra samt att systemet vinner så j-kla mycket på oss.

Skratt.

Elias: Men det e ju ändå fredagsmys med lite öl hemma liksom...

Benny: Men alltså fredagsmys, ja menar sitter man åtta grabbar liksom i en replokal...

Skratt.

Benny: Det var det jag försökte kontra lite med. Jag tror inte att vår generation liksom är så instadga i just det här begreppet med fredagsmys, klart alltså mys har man ju men det... eh...

Agneta: A men det var väl mer när man va ung då...

Benny: Aa... a när man va yngre.

Agneta: På fredan åt man kanske nåt gott å sen på lördan så fick man väl lite godis. Det e lite mer torsdags Ater work-mys nu...

Instämmande aa...

Moderator: Så skulle man rent tekniskt sett kunna ha fredagsmys en tisdag?

Agneta: Jaa...

Dennis: Eller en torsdag...

Elias: Man skulle kunna ha vilken dag som helst man är sugen på så slår man på en rulle så vill man gärna ha nåt gott å kaka liksom till det.

Benny: Men det kommer ju också...

Elias: ...godis då till exempel.

Benny: E man sugen liksom på ett myshäng med film å så vidare då kör man ju även fast det är måndag, tisdag, söndag eller lörda...

Agneta: Mm...

Dennis: Det spelar ju liksom ingen roll. Man har ju liksom inte dom här tiderna längre, att innan tror jag det så att det förr i tiden när man va yngre att man va så att man, alltså alla hade ju fredagsmys på fredagarna å käkade hemma å på lördan e det ju godis liksom. Så fick man alltid godiset efter maten å sånt här men nu är det ju mer såhär att vill du hyra en film så gör du ju det vilken dag i veckan som helst...

Instämmande mm...

Benny: A det känns som att förr liksom.

Dennis: Det e ju öppet till tio så det e ju inte, det finns ju inga stramar när du gör det utan du gör det när du känner för det. Det var nog mer tid tror jag för jag menar man hade ju tiden å gå till jobbet måndag till fredag å hem å den så va det ju samma, alltså en viss rutin på helgen med tror jag att man, för mamma å pappa liksom... dom hade ju sina rutiner när man har barn. Nu kan ju aldrig få detta för jag har ju inte barn hemma.

Skratt.

Benny: Men jag kan tänka mig det om man kollar tillbaka på sin uppväxt å så gick dom till jobbet å kom hem från jobbet å så höll dom på så å så va det ju samma rutin på... eh... från fredag kväll då fram till måndag morron, då man körde då... aa... go mat, tacos eller va det kunde bli på å såna här hemmagjorda pizzor på fredan å lite gött till Disneydags eller va det va när man va liten.

Skratt.

Dennis: Men det ser man ju på lite idag också när man kollar på ens föräldrar och andras föräldrar det e liksom fredag och lördag så brukar dom ju göra nånting speciellt. Men så kan man ju kolla på liksom kompisar som bor själva eller par å liknande som är sambos å liksom att det e inte så att dom kör fredag, lördag då myser man utan det är mer såhär att dom kanske gör det på tisdan...

Agneta: Jaa...

Tystnad.

Agneta: Men sen vill man ju ändå gå ut på helgen å då passar man väl på kanske under veckan å tar det där... helgmyset ... aa...

Benny: Det blir mer söndagsmys då egentligen...

Agneta: A det... aa...

Benny: När bakfyllan har släppt lite...

Skratt.

Benny: Nä det va inget...

Agneta: Det beror ju lite på vad det e, asså om man ska gå ut eller inte under helgen...

Benny: Annars blir det ju en hel myshelg tror jag.

Skratt.

Elias: Ska man inte ut så blir det enkelt att det blir en myshelg istället.

Benny: Man bara softar å chillar.

Dennis: Hur kommer det sig att dom helgerna alltid e i slutet av månan då när man inte har några pengar?

Elias: Det är ständigt återkommande.

Benny: Det är ständigt återkommande. Helg innan löning brukar oftast va så tror jag för många att det är en myshelg alltså...

Skratt.

Benny: Så är det alltid.

Agneta: Det handlar om planering.

Bennys: Ja, återigen planering... skratt... överallt.

Moderator: Ska det få det avrundande ordet kanske?

Intervju 6

Bilaga 8

Moderator: Yes, första frågan. Vad är viktigt när du planerar dina måltider på vardag... vardagarna?

Tystnad.

Moderator: Vad tänker ni på när ni planerar vad ni ska laga för mat eller...?

Amanda: Du menar här på jobbet?

Moderator: Nä men över huvud taget.

Berit: Nä vad det är för mat.

Charlotte: Att det ska bli gott... så. Vitaminer å...

Diana: Å lite variation med så, är väl, tycker jag man tänker på.

Skratt.

Diana: A men man vill ju inte ha samma, ibland blir man ju trött på nån... tänker man det här har vi haft så många gånger så...

Charlotte: Lita va man e sugen på...

Diana: Aaa...

Charlotte: Alltså så är det hemma i alla fall. Jag åker å handlar vaaarje dag.

Berit: A det vet jag att du har sagt... skratt.

Charlotte: Det är dålig planering.

Tystnad.

Mobil vibrerar.

Charlotte: Ofta vad man är sugen på...

Instämmande mm...

Berit: Fast det e ju mysigt att göra så med egentligen.

Tystnad.

Charlotte: Aa...

Tystnad.

Moderator: Mm... Det är inget annat ni tänker på när ni... när ni ska planera vad ni ska laga å äta å så?

Tystnad.

Berit: Att det är bra mat och så då.

Charlotte: Mm... Bra kvalité på maten.

Instämmande mm...

Tystnad.

Moderator: Nåt annat du vill säga där Amanda?

Berit: Lite grönsaker å...

Amanda: Jag håller med...

Charlotte: Närodlat lite, man tittar väl lite på var det kommer ifrån...

Moderator: Mm...

Berit: Det har jag faktisk börjat göra med nu lite så...

Charlotte: Aa...

Berit: Vissa grejer ekologiskt å så.. Mm...

Instämmande mm...

Tystnad.

Moderator: Precis.

Amanda: Inte för mycket beige mat. Det säger Anna Skipper det är inte nyttigt.

Tystnad.

Charlotte: Asså?

Amanda: Det e bara tomma kalorier å skräpmat mestadels.

Instämmande mm...

Amanda: Utan maten ska va väldigt färgrik.

Tystnad.

Charlotte: Mm...

Moderator: Hur kan en måltid se ut på en vardag då? Om ni beskriver eran måltid!

Tystnad.

Charlotte: Igår åt jag fisksoppa... med vin i, a det va rena lyxmaten igår... skratt...

Tystnad.

Berit: Ja det kan la va olika... skratt...

Amanda: Man tänker att får med... eh... allt som man bör ha med ur en kostcirkel bland annat.

Tystnad.

Amanda: Både fett å kolhydrater å grönsaker å... så det inte bara blir ensidigt.

Charlotte: Näh...

Lång tystnad.

Moderator: Mm... Nåt mer?

Tystnad.

Moderator: Det gör inget om det blir tyst, ni får gärna fundera lite!

Amanda: Att det ser fint ut när man lägger upp det, fint för ögat...

Instämmande mm...

Amanda: ...det är väl jätte viktigt.

Tystnad.

Amanda: Inte sitta å äta ur en plastburk som ja gjorde idag på lunchen.

Berit: Nä precis.

Diana: Nä men just att man, med grönsaker å så att tycker ja e, tänker jag ju på att försöka få med så mycket som möjligt så.

Instämmande mm...

Diana: Det är ju inte alltid så lätt hemma, alla äter ju, en äter ju å den andra äter det andra å det äter inte jag för det tycker jag inte om så det är ju jättesvårt ibland.

Amanda: Men för mig är det ju lätt som e singel.

Diana: A det e ju lättare...

Skratt.

Amanda: Vad ska jag ha idag? ...ja ska se det här så jag får prata för mig själv... skratt.

Diana: A det e ju klart det e ju enkelt å...

Amanda: Ja det e enkelt ja...

Diana: Precis...

Moderator: Mm...

Tystnad.

Amanda: Fast det får ju ändå inte bli samma.

Diana: Nä det e kl... nää det e klart, måste ju ha lite variation så.

Amanda: Mm...

Tystnad.

Moderator: Mm... Vad är viktigt när ni planerar måltiderna på helgen då?

Tystnad.

Amanda: Lite extra...

Tystnad .

Charlotte: För mig är det inte så för vi kan ha lyx mitt e veckan som jag sa eftersom vi jobbar oregelbundna tider så...

Berit: A så gör vi med om ja jobbar, ska jobba helg så kanske man gör lite goare en torsda så.

Instämmande mm...

Charlotte: Så ja e inte speciellt att de e ..det kan va när som.

Tystnad.

Berit: Annars på helger kanske man gör lite mer mat som tar lite längre tid, lägger ner lite mer...

Charlotte: Mm... Precis.

Berit: ...på det så. Det är det enda jag kan tänka mig så på helger.

Diana: A ja, men det e ju så.

Berit: Lite roliga recept å gå ut å googlar å så...

Tystnad.

Moderator: Va, hur kan en måltid se ut på helgen då?

Amanda: Det kan va färdigmat man kan ha åkt å köpt kanske...

Tystnad.

Charlotte: A det e ju gott ibland.

Amanda: Ja, thaimat e ju många förtjusta i.

Instämmande mm...

Berit: Nu grillar man la mycket.

Instämmande mm...

Lång tystnad.

Amanda: Eller så har man lite gäster hemma å lagar mat ...

Instämmande mm...

Tystnad.

Moderator: Ni andra då? Hur kan era måltider se ut?

Diana: Ja vet inte, vi e nog mer för just asså från grunden då. Inte kanske köpa färdigt så just på helgerna för det e ju mer på vardagarna som man kan köpa nåt som e ...som går snabbt.

Instämmande mm...

Moderator: Det är mycket tiden som spelar in alltså...?!

Diana: A precis...

Berit: A det e det ju verkligen...

Diana: Att man gör me, att man gör pannbiff eller typ nån såndär ...ända från början kanske.

Instämmande mm...

Diana: Det blir ju mer på... eller ja på helgerna behöver ju inte va precis på helgen utan när man är ledig eller aa... så. Vi jobbar ju också såna tider så att...

Moderator: Jo det är ju klart att det blir ju skillnad när man jobbar helgen...

Diana: Så att då blir det... aa... då blir det ju men det e klart det blir ju kanske mer så om man är ledig helgen så blir det ju kanske lite extra som man då...

Charlotte: Husmanskost. Långkok och så kan jag tänka mig å göra ibland. Kallops på högrev å...

Instämmande mm...

Tystnad.

Moderator: Vad är viktigt för er när ni äter måltiden? Hur ska det va liksom runtomkring å känsla allting så. Hur ska det va när ni äter eran måltid?? På vardagen först då!

Berit: Här menar du då, blir det ju lite då?!

Moderator: Ja hemma också då!

Berit: Hemma äter vi, a levande ljus varje måltid. Morron å lunch å... alltid. Faktiskt! Men så är det ju inte här... skratt...

Moderator: Kan man ha här med...

Berit: Nä men det tycker jag är mysigt.

Lång tystnad.

Moderator: Nått annat du tänker på runtomkring så hur det ska...?

Berit: Nä ja brukar ha lite servetter bara att man gör lite fint så, dukar lite finare och så...

Instämmande mm...

Tystnad.

Diana: Nä jag tycker, jag vet ju hemma ibland så särskilt ungdomarna dom vill ju gärna att man ska sitta vid teven, soffan å äta å ja, ja vägrar. A det händer nån gång i å för sig men alltså ja, ja säger jag kan inte sitta så lågt å du vet det här. Jag måste sitta riktigt. Asså så jag har asså jag kan alltså ...

Amanda: Sitta med gaffeln nästan...

Diana: ...a ja vet å så tappar man hälften. Men det e klart ibland, ibland gör man ju det ändå men...

Berit: Det händer ju men... På att alla äter samtidigt.

Diana: ...aa... precis.

Berit: Att det inte kommer nån å olika tider å...

Amanda: Man äter gemensamt om man har familj.

Instämmande mm...

Diana: A så i den mån det går.

Berit: Men det ska inte sitta en i soffan å följa nåt program å...

Diana: Nä, nä...

Berit: Tre där å...

Diana: Nä nä...

Charlotte: Nä det går ju inte.

Amanda: Sitta å prata å om olika saker å vad som händer å sker å ...

Diana: A precis...

Amanda: Har hänt å...

Instämmande mm...

Tystnad.

Diana: A det...

Amanda: Ge det lite tid framför allt också. Inte slänga i sig maten så, nu är jag färdig! ”Får jag gå nu?”

Skratt.

Amanda: Att man försöker göra till en vana lite så nån gång att man e tillsammans...

Diana: Jo... det e ju viktigt faktiskt. Tycker jag med.

Amanda: Man njuter utav måltiden.

Instämmande mm...

Tystnad.

Moderator: Håller du med? Eller hur känner du?? (Nickar mot Charlotte).

Charlotte: Mm... ja håller med.

Tystnad.

Moderator: Eh... vad e viktigt för er när ni äter måltiden på helgen? Är det nån skillnad från veckorna så?

Tystnad.

Berit: De e väl att det är lite annan, mat då.

Instämmande mm...

Moderator: Mm... Men just omkring så är det ingen ...

Amanda: Om man är ledig, man kanske vill dricka lite vin å så också...

Instämmande mm...

Tystnad.

Amanda: Det blir ju annan avkoppling.

Berit: A när man är ledig kan man...

Amanda: Man e ledig, man kan ge det tid.

Tystnad.

Berit: Jag gör alltid pannkaksfrukost till mina barn när jag är ledig.

Moderator: Mysigt.

Skratt.

Amanda: A jag har champagnefrukost ibland...

Skratt.

Amanda: ...med lite jordgubbar till.

Skratt.

Lång tystnad.

Moderator: Vad tänker ni på när jag säger onyttigt respektive nyttigt? Om vi då börjar med onyttigt? Vad tänker ni på spontant?

Amanda: Beige mat...

Instämmande mm...

Diana: Jo men det e ju det här typ pommes frites å allt sånt där...

Amanda: Burgare, korv, brödet!

Diana: A å sånt där ljust å, ljust färdigt, asså när det e, det e...

Charlotte: Halvfabrikat.

Amanda: Piroger å allt sånt där...

Tystnad.

Charlotte: Inga grönsaker...

Amanda: Degig mat om man säger så, mycket mjöl å bröd å...

Tystnad.

Charlotte: A att man inte använder grönsaker å... onyttigt. Aa...

Amanda: Det ser roligare ut med färggrann mat också. Man kan ju dekorera bara med grönt även om maten skulle va samma färg liksom så kan man ju dekorera så det blir färggrant med grönsaker.

Tystnad.

Moderator: Berit, va tänker du på? (Nickar åt Berit).

Berit: Nä men ja... tänker väl samma.

Moderator: Mm... Om vi säger nyttigt då. Vad poppar upp i huvudet då?

Amanda: Grönsaker.

Instämmande mm...

Diana: Det är väl det första man tänker på.

Instämmande mm...

Charlotte: Bra råvaror. ...är viktigt.

Tystnad.

Berit: Mycket protein...

Moderator: Yes...

Amanda: Inte för mycket fläsk.

Tystnad.

Moderator: Aa...

Charlotte: Å frukt.

Amanda: Aa... Precis.

Charlotte: E nyttigt.

Amanda: C-vitamin.

Tystnad.

Moderator: Finns det några speciella sammanhang kopplar ni samman med onyttigt?

Charlotte: Semester. Skratt.

Berit: Ja å helger i så fall lite.

Charlotte: Man dricker...

Berit: Det är väl när man är ledig då att man dricker lite vin eller typ känner jag lite.

Charlotte: Lite godis.

Instämmande mm...

Tystnad.

Diana: A eller om man har bråttom nån gång också, man har inte tid å alla är vrålhungriga så blir det ju att man, vi tar nåt, slänger in nå pommes frites i ugnen då så går det fort.

Charlotte: Å snabbt.

Diana: Det blir ju så ibland, gör det ju du vet. När man inte har den tiden för det har man ju inte alltid. När man jobbar mycket. Det går ju inte. Man hinner inte med.

Charlotte: Så ska man iväg på träningar å...

Diana: Man ställer sig inte å rullar köttbullar när man kommer hem efter klockan fyra asså så. Nä man gör ju inte det, inte jag i alla fall... skratt... utan det får ju bli nåt... aa... med det klart man försöker ju ändå å ta det någorlunda nyttigt men det e ju inte alltid det funkar heller. Det e så...

Moderator: Nåt annat ni tänker på?

Tystnad.

Charlotte: Att man inte ska köpa för mycket halvfabrikat. Utan man försöker göra maten själv.

Moderator: Mm...

Tystnad.

Moderator: Finns det några speciella sammanhang ni kopplar samman med nyttigt?

Berit: Sa du inte det precis.

Amanda: Det känns som du ställer samma fråga?!

Moderator: Nä men det blir olika.

Diana: Det är väl klassiskt. Inför bikinisäsongen. Då äter alla nyttigt.

Skratt.

Diana: Då ska man ju... ha... oftast.

Lång tystnad.

Moderator: Mm... Något annat ni tänker på?

Tystnad.

Moderator: Vad betyder det för er att unna sig?

Tystnad.

Berit: A det e ju att man äter nåt onyttigt då, Nåt man är väldigt svag för.

Amanda: Tyvärr då e det onyttigt då...

Skratt.

Diana: Då ska man unna sig det... skratt.

Charlotte: Choklad.

Amanda: I veckan... eh... måste man ha det. Jag tror inte nån skulle vilja va så strikt varje, varje dag. Nån gång säger kroppen ifrån bara... sugen på nåt sött, bara så får man unna sig det om man ska säga så då inom parentes.

Instämmande mm...

Amanda: Så känns det som i alla fall.

Tystnad.

Moderator: Men unna sig då är det som nåt onyttigt som ni känner? Eller vad, kan det va nåt annat?

Amanda: E ju så, så tänker ja i alla fall. Jag äter ju inte dålig mat varje dag för å säga nu så ska jag unna mig och då ska jag äta nåt bra.

Charlotte: Men kan man ju säga såhär. Nämen det e vi ju värda nu kan jag köpa lite oxfilé.

Lyxa till det ordentligt. Med det behöver ju inte va onyttigt. Det kan ju va lite dyrare grejer.

Amanda: Man säger nog ofta så kanske. Jag ska unna mig en tårbit idag för jag har vart ute å sprungit en mil eller så.

Charlotte: Jaa...

Amanda: Jag tror man säger så... sen klart att man jag unna sig en hummer också någon gång ibland.

Charlotte: Ja. Skratt.

Tystnad.

Moderator: Du då? (Nickar åt Berit).

Berit: Nä men det e väl onyttigt då...

Moderator: Det är onyttigt!? Finns det några tillfällen då det inte känns ok att unna sig nånting?

Lång tystnad.

Charlotte: Det va inte lätt...

Amanda: Nä det va svårt...

Charlotte: Ja... skratt.

Moderator: Det behöver ju inte finnas tillfällen heller men om man har nå tillfällen....

Berit: Som du sa innan att man får unna sig en tårtbit när man har sprungit... det e ju fel.

Amanda: Aa... det är helt fel.

Berit: För då är det helt ogjort i princip så då ska man ju inte tänka. Man kan ju ha vart sjuk en hel vecka utan att ha gjort nåt å ändå unna sig nåt.

Amanda: Fast man ger sig en liten förklaring så...

Berit: A man ger en förklaring på hur man tänker... aa... då ska man ha liksom hela tiden...

Amanda: Belöning... skratt.

Berit: Nä men lite så en ursäkt för jag har faktiskt rört på mig.

Amanda: A precis.

Tystnad.

Moderator: När ni hör orden fredagsmys och lördagsgodis va tänker ni på då?

Amanda: Chips å så Coca cola, det ser man på reklamen.

Skratt.

Berit: Godis...

Amanda: A det e lite godis.

Charlotte: Fredagsmys... tacos.

Berit: Sen sitter man ju inte... aa... precis.

Skratt.

Tystnad.

Amanda: Uppkrupna i soffan.

Instämmande mm...

Charlotte: Äter framför teven.

Instämmande mm...

Diana: A men det kan jag ju... just mer fredagsmys då... inte just att det blir chips å sånt men lite extra nånting gott så... vill man ju kanske ha. Det kan ju va en räkmacka. Alltså eller nånting sånt också. Det behöver ju inte så... eller...

Tystnad.

Moderator: Lördagsgodis då...

Diana: Nää...

Charlotte: Det är för barn.

Någon hostar.

Charlotte: ...tycker jag lördagsgodis.

Amanda: Det köper jag nog till mig...

Charlotte: Asså du tänker på det?

Amanda: Aa... lite så. Då brukar jag köpa mig en påse naturgodis... det är mitt lördagsgodis.

Tystnad.

Moderator: Mm... Det var faktiskt sista frågan

