



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Bakgrundens betydelse för individens kost- och aktivitetsvanor

En studie på ungdomar från ett område med låg socioekonomisk status.

Christina Andersson
Anna Luther

Rapportnummer:	VT12-33
C-uppsats:	15hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet/IKG243
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2012
Handledare:	Göran Patriksson
Examinator:	Viveka Berggren Torell



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT12-33
Titel:	Bakgrundens betydelse för individens kost- och aktivitetsvanor. En studie på ungdomar från ett område med låg socioekonomisk status.
Författare:	Christina Andersson & Anna Luther
C-uppsats:	15hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet/IKG243
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Göran Patriksson
Examinator:	Viveka Berggren Torell
Antal sidor:	70 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt/2012
Nyckelord:	fysisk aktivitet, habitus, hälsa, kost, ungdomar

Sammanfattning

Övervikt och fetma hos den vuxna befolkningen är ett växande hälsoproblem i stora delar av västvärlden. Utvecklingen i Sverige är likartad. Även bland barn och ungdomar har andelen individer med övervikt och fetma ökat mycket de senaste decennierna. Ett ökat intag av energirik mat i kombination med ett alltmer stillasittande liv är viktiga faktorer. I stora delar av befolkningen i Sverige verkar dock den stora ökningen ha stannat av och till och med minskat. Undantag från denna positiva förändring utgör vissa grupper med individer med låg socioekonomisk status. Här sker en fortsatt ökning av övervikten och fetman. Vi har ingått i ett större forskningsprojekt som genomförts samtidigt i flera länder i Europa. Projektets syfte har varit att kartlägga faktorer bakom den höga andelen barn och ungdomar med övervikt och fetma i områden med låg socioekonomisk status. Syftet med vår studie var att kartlägga vilka faktorer som ligger bakom ungdomarnas val av fysisk (in)aktivitet och kost i områden med låg socioekonomisk status. Som datainsamlingsmetod användes strukturerade fokusgruppsintervjuer som analyserades och tolkades med kvalitativ analys utifrån habitusperspektivet. Resultaten visar att ungdomarnas etniska och socioekonomiska bakgrund har stor betydelse för deras kostvanor och fysiska aktivitetsnivå. Vanor och handlingsmönster går igen från föräldrar till barn. Är föräldrarna inte fysiskt aktiva utvecklar även barnen en inaktiv livsstil. Familjerna för även med sig en egen matkultur från sitt ursprungsland. I Sverige modifieras den och tyvärr är det ofta nyttiga alternativ som först byts mot mindre nyttiga, till exempel frukt byts mot söta snacks.

Innehåll

Innehåll.....	0
1. Inledning.....	5
1.1 Syfte	6
2. Bakgrund	6
2.1 Definitioner	6
2.2 Övervikt och fetma - ett folkhälsoproblem	7
2.3 Hälsans bestämningsfaktorer.....	8
2.4 Livsstilens betydelse för hälsan.....	9
2.5 Fysisk aktivitet betydelse för hälsan	10
2.6 Kostens betydelse för hälsan	13
2.7 Lämplig grupp att utforska	17
2.8 Teori	17
3. Metod	18
3.1 Huvudprojektet.....	18
3.2 Författarnas studie	19
4. Resultat.....	24
4.1 Beskrivning av det studerade området	24
4.2 Beskrivning av skolan och deltagare.....	26
4.3 Resultat enkät	26
4.4 Resultat fokusgruppsintervjuer	29
5. Diskussion	37
5.1 Metoddiskussion.....	37
5.2 Resultatdiskussion.....	42
5.3 Sammanfattning och förslag på åtgärder.....	47
Referenser.....	49
Bilaga 1 Bakgrundsinformation	53

Bilaga 2 Föräldraenkät	54
Bilaga 3 Veckoschema (sid 1 av 2).....	55
Bilaga 4 Karta (exempelkarta - ej över aktuellt område)	57
Bilaga 5 Intervjuguide (sid 1 av 5).....	58
Bilaga 6 Bilder på fysiskt aktiva barn (sid 1 av 2).....	63
Bilaga 7 Bilder på vältränade individer.....	65
Bilaga 8 Informationsbrev till eleverna.....	66
Bilaga 9 Påminnelsemail till eleverna.....	67
Bilaga 10 Matbilder.....	68
Bilaga 11 Extra frågor till eleverna	69
Bilaga 12 Brev till elevernas föräldrar	70

1. Inledning

Övervikt och fetma är ett växande folkhälsoproblem i hela världen, såväl i västvärlden som i utvecklingsländerna, både bland barn och vuxna. Barn som har övervikt eller fetma riskerar dessutom att förbli överviktiga eller feta även som vuxna (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Ett forskningsprojekt i Europa som vår studie är en liten del av, visar att även i länder såsom i Sverige, där ohälsan är relativt låg jämfört med andra länder, är hälsan ojämnt fördelad mellan olika ekonomiskt och socialt starka grupper (Patriksson, 2012). Ekonomiskt och socialt starka grupper har generellt bättre hälsa än de med sämre ekonomisk och social ställning. I större städer som exempelvis Göteborg har ofta områden med låg socioekonomisk status en hög andel invånare med utländsk- eller invandrarbakgrund (Göteborgs stadskansli, Samhällsanalys & Statistik, 2010). Barn och ungdomar i dessa områden med låg socioekonomisk status har generellt sämre matvanor, ett mer stillasittande liv, högre frekvens av övervikt och fetma, bantar oftare, äter inte så ofta frukost och tränar inte så ofta som i områden med högre socioekonomisk status (Samhällsmedicin & Statens Folkhälsoinstitut, 2004; Socialstyrelsen, 2009). Vår hypotes är att ungdomar från dessa områden kommer ifrån kulturer som präglas av en annan syn på mat, fysisk aktivitet och hälsa än det som rekommenderas i Sverige, och att deras ursprungskultur har stor betydelse för deras nuvarande livsstil.

I dagens högteknologiska samhälle har den vardagliga fysiska aktiviteten minskat avsevärt jämfört med tidigare generationer (Engström, 2010). Både på arbetsplatser och i skolan sitter vi stilla och på fritiden dominerar de stillasittande aktiviteterna. Eftersom fysisk aktivitet inte längre är en naturlig del av vår vardag krävs ett aktivt initiativ av individen för att vara fysiskt aktiv. Dagens samhälle har även ett högt tempo, med lite tid för fysisk aktivitet och matlagning. Energität mat med stort innehåll av fett och tomma kolhydrater är idag både billiga och lättillgängliga, och på så vis utgör de ett bekvämt alternativ till nyttigare men mer tidskrävande hemlagad mat. Ett ökat intag av energität och näringsfattig mat, samtidigt med ett mer stillasittande liv, anses vara en starkt bidragande faktor till den tilltagande andelen av individer med övervikt och fetma (Abrahamsson, m.fl. 2006; Socialstyrelsen, 2009).

Ungdomsåren är en viktig ålder när det gäller att påverka kosten och den fysiska aktiviteten och för att förebygga övervikt och fetma i vuxen ålder (Socialstyrelsen, 2009). Det är även en ålder då barn börjar bli självständiga i större utsträckning än tidigare och gör egna livsstilsval som påverkar deras nuvarande och framtida hälsa. Det förebyggande arbetet är viktigt då det är lättare att förebygga en viktuppgång för en individ än att minska i vikt (Socialstyrelsen, 2009). Vi tror att ungdomar från familjer med låg socioekonomisk status är en bra målgrupp att utforska med avseende på de faktorer som påverkar deras livsstilsval ifråga om kost- och fysiska aktivitetsvanor.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att kartlägga några av de faktorer som har betydelse för ungdomars fysiska (in)aktivitet och sämre kostvanor i områden med låg socioekonomisk status och hög andel invånare med invandrarbakgrund.

Frågeställning

- Hur påverkar ungdomars kulturella och socioekonomiska bakgrund deras val av fysisk (in)aktivitet och kost?

2. Bakgrund

2.1 Definitioner

2.1.1 Hälsa

Ordet hälsa har många definitioner, varav WHO's definition från 1948 är den mest kända: "Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller handikapp" (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006, s. 10). Denna definition har blivit kritiserad, utifrån att hälsan inte möjligtvis kan vara fullkomlig för en människa hela livet, utan varierar på en skala, ett så kallat kontinuum, och att hälsan även är en personlig upplevelse.

2.1.2 Socioekonomi

En vuxen individs socioekonomiska status kan mätas genom olika faktorer, varav den viktigaste är individens utbildningsnivå (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Utbildningsnivån avgör ofta nivå på yrke och därigenom inkomsten, som kan mätas både på individ- och familjenivå. Inkomsten skiljer sig ofta mycket mellan en individ som har, respektive inte har, en högskole- eller universitetsexamen. I denna studie använder vi även moderns utbildning som norm för ungdomars socioekonomiska status.

2.1.3 Fysisk aktivitet

Definitionen för fysisk aktivitet är: kroppsrörelse som ger energiförbrukning utöver den ämnesomsättning som upprätthåller kroppsfunktionerna och omfattar alla kroppsrörelser (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006; Socialstyrelsen, 2009).

2.1.4 Övervikt och fetma

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är en individ *överviktig* om de har ett *kroppsmassindex, BMI* (body mass index) över 25, och ett "BMI över 30 klassificeras *fetma*" (Abrahamsson, m.fl. 2006, s. 33). För att räkna ut BMI tar man "kroppsvikten i kilo, dividerad med kvadraten på kroppslängden i meter, kg/m^2 " (Abrahamsson, m.fl. 2006, s. 33). När en individ har en kroppsvikt som är större än det normala för kroppslängden används begreppet *övervikt*. När BMI räknas ut för barn, tas även barnets ålder och kön med i beräkningen. Både inom forskningen och inom kliniskt arbete används detta sätt att räkna ut BMI. Ett högt BMI är dock inte entydigt med att en individ är överviktig eller fet utan kan även betyda att individen har mycket muskler.

2.1.5 Invandrare och utländsk bakgrund

Med invandrare menas att en individ är född i ett annat land och har minst en förälder som också är född i ett annat land (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Utländsk bakgrund har en individ som är född i Sverige och där minst en av föräldrarna är födda i ett annat land än Sverige. Är man född i Sverige och har två föräldrar som är födda här räknas det som om man har svensk bakgrund och här räknas även adoptivbarn in.

2.2 Övervikt och fetma - ett folkhälsoproblem

2.2.1 Övervikt bland vuxna & hälsorisker med övervikt

I stora delar av västvärlden är det ökande antalet individer med övervikt och fetma ett stort folkhälsoproblem (Kostenius & Lindqvist, 2006). Även i Sverige har antalet individer med övervikt och fetma ökat under många år och den största ökningen var enligt Socialstyrelsen (2009) på 1990-talet. Enligt Socialstyrelsen (2009) är cirka 40 % av de vuxna kvinnorna och cirka 50 % av de vuxna männen mellan 16-84 år överviktiga. Senare rapporter visar dock att ökningen de senaste åren minskat och eventuellt till och med avstannat.

Vilka hälsorisker en övervikt ger, varierar beroende på en individs: ålder, kön och etnicitet (Abrahamsson, m.fl. 2006). Fetma klassas av WHO som en sjukdom och som innebär stora medicinska risker. Individer med fetma har bland annat stor risk att drabbas av sekundära sjukdomar så som cancer, diabetes typ-2, rubbningar i kroppens blodfetter och hjärt-kärlsjukdomar så som högt blodtryck och stroke (Socialstyrelsen, 2009). Dessa sjukdomar bidrar till att individer med fetma i snitt lever 6-7 år kortare än individer med normalvikt.

2.2.2 Övervikt bland barn

Enligt Socialstyrelsen (2009) är det 15-20 % av barnen som är överviktiga och 3-5 % som lider av fetma. De två senaste decennierna har en stor ökning skett, vilken innebär att antalet

barn med övervikt nästan har fördubblats och andelen barn med fetma har ökat med fyra till fem gånger. Nya rapporter från flera regioner i Sverige tyder på att ökningen av andelen barn med övervikt och fetma har stannat upp och till och med minskat. Magnusson (2011a) menar dock att en minskning skett enbart i områden med hög socioekonomisk status och hos pojkar och inte i områden med lägre socioekonomisk status och hos flickor där man fortfarande ser en viss ökning enligt nya studier. Även andelen barn med övervikt och fetma är generellt större på landsbygden (Socialstyrelsen, 2009) än i städerna. Skillnader ses även mellan barn med svensk bakgrund och barn med utländsk- och invandrarbakgrund. Andelen barn som har svensk bakgrund och som lider av fetma är 2,8 % i jämförelse med barn med utländsk eller invandrarbakgrund där 4,4 % är feta (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Det finns både biologiska och ärftliga faktorer som påverkar individens benägenhet att utveckla fetma och den ärftliga delen står för ungefär 50 % (Abrahamsson, m.fl. 2006). Den ärftliga delen är inte bara de genetiska faktorerna utan det är även våra föräldrars attityder till ost och fysisk aktivitet som vi ärver. Då barn ofta tar efter sina föräldrars matvanor kan det ge en viss förklaring till varför barn till överviktiga föräldrar löper större risk att drabbas av övervikt och fetma.

Övervikt och fetma hos barn och ungdomar kan påverka livskvaliteten negativt och barn med fetma kan även få förhöjda blodfetter och förhöjt blodtryck (Socialstyrelsen, 2009). Enligt Abrahamsson m.fl. 2006) är tonårstiden en av några extra känsliga perioder i livet då risken att utveckla fetma är som störst och många barn och ungdomar med övervikt förblir överviktiga även som vuxna. Behandling av barnfetma är svårt och det förebyggande arbetet som ger långsiktiga och varaktiga resultat blir därigenom extra viktigt.

2.3 Hälsans bestämningsfaktorer

2.3.1 Arvsanlag, ekonomi, livsstil & kulturell bakgrund

Det finns många olika faktorer, så kallade hälsans bestämningsfaktorer, som direkt eller indirekt påverkar vår hälsa (Statens folkhälsoinstitut, 2003) både på individnivå och på samhällsnivå. På individnivå är det faktorer så som: arvsanlag, livsstil och (socio-) ekonomi, och på samhällsnivå: resurser i form av infrastruktur, tillgång till service, vård och idrottsanläggningar. Då vissa faktorer inte går att påverka utifrån, såsom arvsanlag, har vi valt att rikta uppmärksamheten mot några av de som samhället och dess medaktörer kan påverka, i detta fall ett par av livsstilsfaktorerna, vilka vi återkommer till. Eftersom vår studie är utförd i ett område med låg socioekonomisk status, tar vi även upp socioekonomi och dess betydelse för våra livsstilsval.

2.3.2 Socioekonomi

Samhället i dag är ojämlikt och människor med olika sociala och ekonomiska förutsättningar är indelade i olika grupper som har allt ifrån låg till hög socioekonomisk status. (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). En sämre socioekonomisk status innebär att ha sämre ekonomiska resurser och social ställning än vad som är genomsnittligt i den stad, ort eller dylikt där man befinner sig. Rent praktiskt kan detta innebära att man inte har råd att delta i sporter, eller äta hälsosam mat, vilken ofta är dyrare än ohälsosam (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006; Magnusson, 2011a). En vuxen individs socioekonomiska status, kan mätas bland annat genom personens inkomst- och utbildningsnivå. För att på ett enkelt sätt mäta ungdomars socioekonomiska status utan att tillfråga föräldrarna kan man använda en standardiserad enkät (se bilaga 1) med frågor om de har eget rum, om familjen har någon bil, hur många datorer de har i familjen och hur många gånger senaste året familjen varit på semester (WHO, 2000). Svaren poängsätts sedan mellan 0-3 på en skala som kallas "the family affluance scale" (FAS), beroende vilket svar som lämnas och därefter adderas samtliga poäng till en totalsumma. Blir totalsumman 0-3, anses individen tillhöra en låg socioekonomisk grupp, vid summan 3-6, anses individen tillhöra en mellan socioekonomisk grupp och blir summan 7-9 anses individen tillhöra en hög socioekonomisk grupp. Ytterligare ett sätt att mäta ungdomars socioekonomiska status är att titta på föräldrarnas utbildningsnivå (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Har föräldrarna högst 9-årig grundskola, är den socioekonomiska tillhörigheten låg. För medelhög socioekonomisk status gäller att föräldrarna högst har gymnasieutbildning och vid hög socioekonomisk status har föräldrarna någon form av eftergymnasial utbildning.

2.4 Livsstilens betydelse för hälsan

Bortsett från ärftliga faktorer, som inte går att påverka, har livsstilen mycket stor betydelse för vår hälsa (Socialstyrelsen, 2009). Till livsstilsvanorna räknas bland annat alkohol-, tobaks-, kost- och fysiska aktivitetsvanor. I denna studie tas endast vanor avseende kost och fysisk aktivitet upp som livsstilsfaktorer. Det är naturligtvis av stort intresse att se på hur kost- och aktivitetsvanor ser ut för de grupper som har sämst hälsa. De faktorer som ligger till grund för individernas val kan vara exempelvis kultur, uppväxtmiljö, kunskap och intresse.

Livsstilsvälen kan även påverkas av andra bestämningsfaktorer såsom inkomst och samhällsresurser. Interventioner som syftar till att påverka de individuella faktorer som påverkar vår hälsa och som principiellt går att påverka, når ofta inte fram till de grupper som har störst behov av bättre hälsa (Magnusson, 2011a & b). Detta kan bero på att dessa interventioner som regel sker främst genom kampanjer och hälsobudskap riktade till allmänheten. Kampanjerna använder sig ofta av språk och tillvägagångssätt som bäst når fram till dem som tillhör grupper med god socioekonomisk status (Jarlbros, 2010; Magnusson 2011a & b). För att bättre kunna nå ut till de med sämre villkor är det viktigt att kartlägga de

bakomliggande faktorer som styr dessa gruppers livsstilsval avseende kost och fysisk aktivitet, i syfte att hitta vägar att påverka dem, och därmed deras hälsa i positiv riktning.

2.5 Fysisk aktivitet betydelse för hälsan

2.5.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är kroppsrörelse som ger energiförbrukning utöver den ämnesomsättning som upprätthåller kroppsfunktionerna (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006). Det kan till exempel vara cykling, lek, bollspel eller idrottsaktiviteter, all form av kroppsrörelse som innebär en ökad energiförbrukning. Även kroppsrörelse som inte ökar konditionen som till exempel att gå till och från skolan och leka med kompisar är gynnsam ur ett hälsoperspektiv. Fördelen med den vardagliga fysiska aktiviteten är att den inte tar någon extra tid och är lätt att genomföra för alla.

I stort sett all typ av fysisk aktivitet medför hälsovinster (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006), och hur stora vinsterna blir beror bland annat på hur ofta, hur länge och hur intensivt man rör på sig. Hälsovinsten påverkas även av individens ålder och genetiska förutsättningar och ökar ju mer fysiskt aktiv man är, tills skador uppstår om man tränar alltför mycket och hårt.

De hälsovinster en fysiskt aktiv individ kan få i jämförelse med en individ med ett stillasittande liv är bland annat: mindre risk att drabbas av sjukdomar så som cancer, diabetes typ 2, osteoporos, övervikt, fetma och hjärt- kärlsjukdomar (Faskunger, Schäfer Elinder, 2006; Socialstyrelsen, 2009). En individ med ett stillasittande liv har dubbelt så stor risk att dö i hjärt- kärlsjukdomar mot en individ som är fysiskt aktiv, och som i sin tur ökar sin möjlighet till ett längre liv och fler friskare år. Fysisk aktivitet har även en positiv inverkan på immunförsvaret, balansen, konditionen och koordinationen. Även sjukdomar i rörelseorganen kan förebyggas och behandlas med fysisk aktivitet genom att styrkan i muskler, ben och benväv byggs upp.

2.5.2 Rekommendationer fysisk aktivitet för barn

För att uppnå hälsovinster med fysisk aktivitet bör man följa de rekommendationer som finns (Faskunger, Schäfer Elinder, 2006). Rekommendationer för barn och ungdomar när det gäller fysisk aktivitet är minst 60 min/ dygn på minst måttlig och intensiv nivå och den kan delas in i flera pass under dagen (Raustorp, 2000; Socialstyrelsen, 2009). Fysisk aktivitet på minst måttlig nivå innebär att man utför aktiviteten i ett tempo där pulsen ökar en aning mot det normala och vid intensiv nivå sker en påtaglig ökning av både puls och andningsfrekvens. Barn och ungdomar bör även ha två tillfällen per vecka då de utövar fysiska aktiviteter som ger ökad muskelstyrka samt ökar rörligheten (Livsmedelsverket, 2005a). Regelbundenhet är dock viktig för att uppnå alla hälsovinster med den fysiska aktiviteten då de goda effekterna på ämnesomsättningen varar endast ett till två dygn (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006).

Fysisk aktivitet under barn- och ungdomsåren har många positiva aspekter, bland annat minskar risken att drabbas av bland annat övervikt och fetma, hjärt- kärlsjukdomar, diabetes typ-2, och cancer (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Genom att även bentätheten ökar i och med fysisk aktivitet i ungdomen minskar man risken för åldersrelaterad förlust av benmassa (Faskunger, Schäfer Elinder, 2006). Även de motoriska färdigheterna förbättras och utvecklas genom fysisk aktivitet (Undervisningsministeriet & Ung i Finland rf, 2008). Ungdomar som är fysiskt inaktiva riskerar att drabbas av: övervikt och fetma, störningar i blodtryck, blodfetter och blodsocker redan i unga år (Socialstyrelsen, 2009). De personer som är mest stillasittande får flest hälsovinster när de ökar sin fysiska aktivitet.

2.5.3 Aktivitetsmönster hos barn och ungdomar

Barn och ungdomar är idag inte tillräckligt fysisk aktiva enligt rekommendationerna, (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006; Socialstyrelsen, 2009) vilka enbart uppnås av 10 - 20 %. Dessutom är de svenska barnen och ungdomarna i genomsnitt mindre aktiva och mer stillasittande än i de flesta andra EU-länder. Vanligaste formen av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar utförs i förenings- och tävlingsidrott (Engström, 2010) och under skolåren är cirka 72 % av barn och ungdomar medlemmar och aktiva i någon idrottsförening (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006). Många barn börjar inom idrotten innan de börjat skolan och en del är mer eller mindre aktiva till dem är 19-20 år. Ett flertal av de barn och ungdomar som håller på med någon idrott under skolåldern slutar efterhand av olika anledningar (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Det är vanligast att man slutar mellan 12-18 år och minskningen är större för flickor än pojkar. Varför ungdomar slutar vara aktiva inom idrotten finns det många olika anledningar till. Några av anledningarna kan vara: kompisarna gör något annat på fritiden, man vill pröva på någon annan idrott, ekonomiska skäl, man trivs inte med laget eller tränaren, man får inte tillräckligt med stöd från föräldrarna, kompisarna slutar eller skolan tar för mycket tid (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004; Franzén & Peterson, 2004).

Både pojkar och flickor tar sig till skolan genom promenader och att cykla i lika stor utsträckning (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). De som cyklar eller går var cirka 73,6 % och de som aldrig går eller cyklar var 16, 6 %. Ungdomar som uppger att de aldrig går eller cyklar vare sig på fritiden eller till skolan var 4, 7 %. Intresset för spontanidrott har under en längre period minskat, men har nu de senaste åren ökat igen genom aktiviteter så som sparkcyklar, skateboard och inlines (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006).

2.5.4 Fysisk aktivitet, Socioekonomi

Hur fysiskt aktiva barn och ungdomar är och hur många som är medlemmar i idrottsföreningar varierar beroende på var i landet man bor, om man har svensk-, invandrar- eller utländsk bakgrund (Larsson, 2008). Det varierar även vilken socioekonomisk bakgrund man har, hur fysiskt aktiv man är (Raustorp, 2000; Samhällsmedicin & Statens

folkhälsoinstitut, 2004). De som minst klarade rekommendationerna för fysisk aktivitet var pojkar med svensk bakgrund och flickor med invandrarbakgrund. Det är även fler ungdomar som idrottar både på egen hand och i någon förening som kommer från familjer med hög socioekonomisk status än från familjer med låg socioekonomisk status (Engström, 2010).

De sociala och ekonomiska livsvillkor en individ lever under har stor betydelse för valet av fysisk aktivitet eller inaktivitet. Det är dock inte bara i vilken utsträckning man är fysiskt aktiv eller inaktiv som skiljer sig mellan olika socioekonomiska grupper, utan även vilken idrott man väljer att utöva (Larsson, 2008; Engström, 2010). Vissa idrotter har ett tydligare samband med socioekonomiska villkor, medan andra inte har det. När det gäller föreningsidrott finns det starkaste sambandet i golf och tennis och när det gäller organiserad idrott utanför förening är det fotboll (Engström, 2010). För idrottande på egen hand är det skidåkning, skridskoåkning och fotboll som har det starkaste sambandet med socioekonomiska villkor. Känslan för vad man tycker är smakfullt, intressant och passande är även unikt för varje enskild individ och påverkas av den kultur man växt upp i och befinner sig i för tillfället. Det kan även påverka en individs val av idrott eller kroppsrörelse man väljer eller inte väljer att utföra. För en person kan det till exempel kännas obehagligt att ha kroppskontakt med en annan person av samma kön, vilket innebär att brottning inte är ett alternativ till fysisk aktivitet medan det känns helt naturligt för någon annan. En annan person kan utesluta golf från sina alternativ då de inte gillar kravet på klädsel och ett visst beteende som är vanligt inom golfsporten. Den fysiska aktivitet en person väljer att ägna sig åt blir en del i utformandet av en personlig livsstil som signalerar både tillhörighet och avståndstagande.

Individer som kommer från grupper med hög socioekonomisk status idrottar mer frekvent än individer från grupper med låg socioekonomisk status (Raustorp, 2000; Engström, 2010). I gruppen med hög socioekonomisk status är ungefär 60 % fysiskt aktiva och i gruppen med låg socioekonomisk status är det 25 % som är fysiskt aktiva (Engström, 2010). Barn och ungdomar som växer upp i en grupp med låg socioekonomisk status, förblir ofta inaktiva även som vuxna även om de senare i livet "hamnar" i en grupp med högre socioekonomisk status än de vuxit upp i.

Både pojkar och flickor med svensk, utländsk och invandrarbakgrund deltar i idrotten i samma utsträckning (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Dock fanns skillnader i hur aktivt pojkar och flickor rör sig på idrottslektionerna. Pojkarna rörde sig aktivt ungefär 81 % under hela idrottslektionen, i jämförelse med flickorna som endast rörde sig aktivt 59 % av lektionen.

2.5.5 Fysisk inaktivitet

Utbudet av passiv underhållning, datoranvändning och tv-tittande har ökat mycket de senaste åren och är i dag den vanligaste fritidsaktiviteten bland barn och ungdomar (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006). De passiva och stillasittande aktiviteterna har även ersatt en del av ungdomars fysiska aktivitet, utelek och idrottsutövning (Engström, 2010). Under helgerna

ägnas det mer tid än på vardagar åt stillasittande aktiviteter, både för pojkar och flickor och pojkar lägger även mer tid generellt på stillasittande aktiviteter än flickor (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Till stillasittande aktiviteter räknas förutom att titta på TV eller film, att spela tv-spel, använda datorn, läsa och prata i telefon. Skoltiden räknas inte in i den stillasittande tiden.

Man kan se skillnader i tid som spenderas med stillasittande aktiviteter mellan ungdomar med svensk bakgrund och ungdomar med utländsk och invandrabakgrund (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Ungdomar med utländsk eller invandrabakgrund och ungdomar vars mödrar har låg utbildning var de som ägnade mest tid åt stillasittande aktiviteter. Undantaget från detta var pojkar med svensk bakgrund som på helgerna var de som ägnade mest tid åt stillasittande aktiviteter. Hur mycket tid ungdomarna lägger på stillasittande aktiviteter ökar med stigande ålder.

2.6 Kostens betydelse för hälsan

2.6.1 Kostråd

För att må bra och att hålla sig frisk har det stor betydelse vad vi väljer att äta (Livsmedelsverket, 2012a). Livsmedelsverkets kostråd grundar sig i de svenska näringsrekommendationerna (SNR)(Livsmedelsverket, 2005b), som utgår från de nordiska näringsrekommendationerna (NNR)(Livsmedelsverket, 2012b) och baseras på den senaste forskningen som finns inom nutritionsområdet (Livsmedelsverket, 2012c). Livsmedelsverkets kostråd kan vara ett stöd och hjälp för friska individer att äta hälsosamt (Livsmedelsverket, 2012d). Rekommendationerna grundar sig i kroppens behov av olika näringsämnen och energi och utgår ifrån de matvanor som finns i Norden (Livsmedelsverket, 2012e). Rekommenderat intag av olika näringsämnen och energi skiljer sig åt beroende på en individs ålder och kön (Abrahamsson, m.fl. 2006). Även faktorer så som etnicitet, kroppssammansättning och hur fysiskt aktiva vi är har betydelse för vårt närings- och energibehov.

För att få i sig alla livsnödvändiga näringsämnen krävs det att maten vi äter innehåller många olika näringsämnen (Livsmedelsverket, 2012a). Det innebär att utrymmet för godis, läsk, bakverk och glass inte blir så stort, eftersom denna så kallade utrymmesmat innehåller en mindre del näringsämnen i förhållande till energiinnehållet. En mycket stor konsumtion av näringsfattig mat kan generera en viktuppgång eller näringsbrist (Abrahamsson, m.fl. 2006). Ett regelbundet måltidsmönster med frukost, lunch, middag och några mellanmål är viktigt för att hålla blodsockerhalten på en jämn nivå under hela dagen, och för att behålla orken.

2.6.2 Barns och ungdomars kostvanor

Under barn och ungdomsåren har kosten stor betydelse för hur kroppen utvecklas (Livsmedelsverket, 2012f). Valet av kost kan även förebygga eller öka risken för en rad olika sjukdomar och sjukdomstillstånd. Det har skett en ökning av barns intag av frukt och grönt och minskning av intaget av godis och läsk sedan början av 2000-talet (Socialstyrelsen, 2009). Barnen äter dock i snitt 1,5 hekto godis i veckan och dricker cirka två deciliter läsk eller saft per dag, vilket är mer än det rekommenderade intaget. Även barnens intag av glass och snacks är för stort i förhållande till de rekommendationer som finns. Flickornas intag av frukt och grönt är något högre än pojkarnas och barnen på högstadiet äter mindre än de på mellanstadiet. Pojkar äter generellt mindre nyttigheter och mer onyttigheter än flickor (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004).

2.6.2.1 Frukost

Den viktigaste måltiden under dagen är frukosten, och vad man väljer att äta respektive att inte äta har stor betydelse för hur man presterar under hela dagen (Livsmedelsverket, 2012g). Under skolveckan åt två tredjedelar av flickorna och tre fjärdedelar av pojkarna frukost, de flesta dagarna (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Det finns även ungdomar som inte äter frukost så ofta och enligt Compasstudien (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004) åt 17 % av flickorna och 12 % av pojkarna frukost högst en dag under skolveckan. De yngre barnen äter generellt oftare frukost än de äldre det vill säga att frukostätandet försämras med stigande åldern (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

2.6.2.2 Skollunch

Drygt var femte flicka och var sjätte pojke i åldern 13-15 år hoppade över skollunchen minst en gång i veckan (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Det ungdomar äter istället när de inte äter lunch i skolan är till exempel: fil, flingor, smörgås, frukt, hamburgare, kebab, korv eller sallad, godis, bullar eller annat och 1,5 % åt ingen lunch alls (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004).

2.6.2.3 Mellanmål

När det gäller mellanmål äter pojkar både fler nyttiga och onyttiga mellanmål än flickorna (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). De pojkar och flickor som åt frukost regelbundet, hade även en mindre konsumtion av onyttiga mellanmål och större konsumtion av nyttiga mellanmål än de som inte alltid åt frukost. Matvanorna försämras allmänt med stigande ålder (Statens folkhälsoinstitut, 2011) och ungdomar med övervikt hade generellt sett mer oregelbundna frukost- och matvanor än normalviktiga ungdomar (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004).

2.6.3 Kosten; socioekonomisk och kulturell inverkan

Det skiljer sig även i barn och ungdomars konsumtion av mat och måltidsmönster beroende på om de har svensk-, utländsk- eller invandrarbakgrund (Samhällsmedicin & Statens Folkhälsoinstitut, 2004). Ungdomar med utländsk- eller invandrarbakgrund har generellt: mer oregelbundna frukostvanor, mer oregelbundna matvanor, äter mer sällan skollunchen och istället hemma eller hos en kompis. Pojkarna har större konsumtion av frukt och grönt men äter också mer godis och choklad. Även moderns utbildningsnivå har betydelse för ungdomarnas matvanor och de som har mödrar med låg utbildning har, i jämförelse med dem vars mödrar har medelhög eller hög utbildning; större konsumtion av läsk, godis och choklad och äter mindre frukt och grönt. De har också ett mer oregelbundet måltidsmönster, äter inte så ofta frukost, hoppar oftare över skollunchen och äter lunch hemma eller hos en kompis.

2.6.4 Föräldrarnas och omgivningens påverkan på ungdomars matvanor.

Det finns ingen konsensus att matvanor etableras i barndomen, men studier visar ändå på att kostpreferenser från förskoleåldern ofta varar genom livet (Berg, 2002). Möjligheten att påverka en individs kostpreferenser och matval verkar även vara större under barn- och ungdomsåren än senare i livet, då attityden hunnit växa sig betydligt starkare. Enligt Birch (1999) spelar sociala faktorer stor roll för vilka matpreferenser barnen får. Barnen lär sig äta den mat föräldrarna äter, dels genom att de ser föräldrar och eventuella syskon äta den, och dels genom tillvänjning, genom att familjen äter den regelbundet eller till och med ofta. Föräldrarna påverkar barnens mat och miljö på olika sätt till exempel i fråga om fysisk miljö, stämning och föräldrarnas attityd till mat, som barnen "lär" sig. Utifrån denna påverkan utvecklas och formas preferenserna, som förstärks med tiden. Effekten blir att föräldrarnas och barnens preferenser kanske inte är så lika när barnen är små, men ökar ju äldre barnen blir. När sedan barnen blir äldre påverkar föräldrarna bland annat barnens och ungdomarnas matval genom vilka alternativ som finns tillgängliga hemma och även genom sin egen attityd och föredöme (Berg, 2002).

Ungdomars matvanor blir sämre när de blir äldre (Statens folkhälsoinstitut, 2011) och det finns många orsaker till detta (Abrahamsson, m.fl. 2006). Några av de viktigaste orsakerna till ungdomars försämrade matvanor är utbudet av mat och måltidsmiljön, men även vuxnas attityder och beteende. Det finns även risk att matvanorna påverkas av livsmedelsreklam i TV och andra media. Även maten i skolan har stor inverkan på barns kostvanor, vilket är något att tänka på vid menyplanering i skolan.

2.6.5 När matkulturen förändras

Genom att barnen adapterar föräldrarnas matpreferenser går även kulturella matpreferenser vidare från generation till generation. Vid en migration¹ till ett land med annan matkultur påverkas matvanorna väldigt olika för olika individer eller invandrargrupper, beroende på ett antal faktorer (Satia-Abouta, Patterson, Neuhouser & Elder, 2002). Bland de faktorer som påverkar hur snabbt och i vilken grad matvanorna ändras och anpassas till det nya landet är bland andra: om migrationen skett frivilligt eller inte, utbildningsnivån hos individen och hur stora de kulturella skillnaderna är gentemot det nya landet. Immigranter² vars ursprungliga kultur skiljer sig mycket från det nya landets, som har låg utbildningsnivå eller har migrerat ofrivilligt, tar längre tid för att ändra sina matvanor än de som: kommer frivilligt, har hög utbildning och har yngre barn. Förändringen är en multidimensionell process och sker gradvis. Vissa mönster kan anas i förändringsprocessen: man tenderar att först göra förändringar på måltider såsom frukost och mellanmål, medan middagen behålls traditionell. I matlagningen byts vissa råvaror ut mot nya på grund av att det kan vara svårt att hitta de råvaror man är van vid från hemlandet. Ofta byts så kallade stapelvaror såsom ris eller potatis ut sist, medan de som byts ut först är de som har störst effekt på hälsan: till exempel fetter i form av omättade oljor byts ut mot smör med hög halt mättat fett (Abrahamsson, m.fl. 2006).

Många av de invandrare som kommer till Sverige från utomeuropeiska länder har sin basföda i färska grönsaker, frukt, ris och andra råvaror som är billiga i deras hemländer (Abrahamsson, m.fl. 2006; Magnusson, 2011a). I Sverige är frukt och grönt förhållandevis dyrt, och andra kulturspecifika råvaror kan vara svåra att få tag på, medan charkvaror och kött är relativt billig mat jämfört med hemlandet. En del av grönsakerna och frukten ersätts med charkprodukter med dolt fettinnehåll, och detta medför att traditionella, nyttiga matvanor delvis ersätts av sämre. De immigranter som kommer från fattiga länder, med liten tillgång till mat och kanske erfarenhet av svält, ser troligen heller inte knubbiga barn och ungdomar som en hälsorisk (Magnusson, 2011a). När man kommer till Sverige från ett utomeuropeiskt land kan det därför av flera skäl vara svårt att ta till sig de svenska råden och rekommendationerna att man bör hålla sig smal för hälsan skull.

På vissa orter har områden med låg socioekonomisk status också en hög andel invånare med utländsk bakgrund (Göteborgs stadskansli, Samhällsanalys & Statistik, 2010). Grupper med låg socioekonomisk status tycks inte nås av, eller ta till sig de hälsobudskap som riktas till allmänheten, i samma utsträckning som andra grupper (Magnusson, 2011a). Barn och ungdomar tycks dessutom påverkas mer än vuxna ifråga om attityder och matpreferenser (Berg, 2002).

¹ Migration= flytt från ett land till ett annat

² Immigrant= invandrare

2.7 Lämplig grupp att utforska

Ungdomar med låg socioekonomisk status och invandrar- eller utländsk bakgrund tillhör en av de mest utsatta grupperna avseende övervikt, fetma och risk för framtida följsjukdomar. Denna grupp är i en påverkbar ålder, och att kartlägga faktorerna som påverkar deras kost – och aktivitetsvanor skulle innebära möjligheter att faktiskt kunna påverka dem att förbättra sina mat- och fysiska aktivitetsvanor. Det är mot bakgrund av detta som vi valt att göra vår studie på pojkar och flickor från en skola belägen i ett område med låg socioekonomisk status, och hög andel invandrare.

2.8 Teori

2.8.1 *Habitus*

Habitus är en socio- /kulturanalytisk begreppsteori som utvecklades av Pierre Bourdieu (1930-2002) (NE, 2012). Bourdieu var fransk sociolog och kulturanthropolog och anses som en av världens främsta sociologer (Silva & Warde, 2010).

Bourdieu utformade teorin för att förklara människors vanor och handlingsmönster, i ett visst socialt sammanhang, och har en tydlig kulturell ingång. Teorin kan till viss del sägas förklara våra benägenheter att hålla kvar vissa traditioner, medan andra lättare byts ut. Teorin om *habitus* bygger på begreppen *kulturellt kapital*, *socialt kapital*, *symboliskt kapital/ varors symboliska värde*, och *fält* (Silva & Warde, 2010). Dessa begrepp utgör de olika delar som tillsammans formar eller utgör habitus hos en individ eller grupp av individer, till exempel en familj. Begreppen beskriver de kulturella, sociala, ekonomiska och symboliska tillgångar vi har i de olika sociala sammanhang vi rör oss, och de förklarar habitus betydelse för våra handlingar. Med habitus menas en omedveten, inbyggd guide för våra handlingsmönster, vanor och preferenser i ett visst socialt sammanhang, och har bildats ur vår (socio-) kulturella bakgrund och generationers samlade erfarenheter. Habitus ger oss våra “ramar” även om miljön och sammanhangen varierar. Det handlingsmönster som habitus ger kan skifta för en människa i olika situationer, beroende på att olika människor omger oss i olika sammanhang, men det finns ändå gemensamma ramar för beteendet i de olika sammanhangen. Till exempel kan en tonåring bete sig på ett sätt hemma hos sin familj, och på ett annat sätt tillsammans med kompisarna, men gränserna finns där i bägge situationerna. *Fält* är ett centralt begrepp i habitusteorin, och med detta avses de sociala områden eller sammanhang, som vi rör oss i och emellan. Hemmet är exempel på ett fält, och skolan ett annat. Begreppet *kulturellt kapital* utvecklade Bourdieu med avsikt att förklara de annars oförklarliga skillnaderna i kunskapsnivå som finns inom alla typer av kulturell eller ekonomisk verksamhet. Kulturellt kapital inbegriper även de produkter av kulturellt slag som finns inom en viss kultur. *Socialt kapital* utvecklades av Bourdieu när han behövde förklara andra skillnader, som han, i vid bemärkelse, kopplade till de samlade resurser som kan uppbringas genom våra relationer och

sociala nätverk, till exempel vårt sociala skyddsnät. Bourdieu konstruerade begreppet *symboliskt kapital* som en förklaring på logiken med hedersvärden och för analysen av *varors symboliska värde*, i synnerhet när det gäller hantverkssaker. Ett exempel på detta kan vara Dalahästen.

2.8.2 Svederbergs tolkning av habitus

Svederberg, Svensson & Kindeberg (2001) förklarar habitus som en förkroppsligad och omedveten handlingsorientering i en viss situation; det är förhållanden och faktorer som kollektivt styr människors vanor, och som är kulturellt förankrade i erfarenheter. Habitus kan enligt Svederberg m.fl. påverka hur benägna vi är till förändring, till exempel i fråga om matvanor. Detta beror på det symboliska värde som vi lägger i olika varor eller produkter. Om vi tvingas att utesluta en (mat)vara som vi lägger stort symboliskt värde i, är risken stor att förändringen inte blir varaktig eller att vi inte genomför förändringen alls. Å andra sidan är det lätt att utesluta en vara som har lågt symboliskt värde för oss, även om vi är vana att använda den, och ersätta den med en annan som kanske har högre värde eller är neutral för oss.

3. Metod

3.1 Huvudprojektet

Vår studie ingick i ett större forskningsprojekt i fem Europeiska länder, där likadana studier genomförts. I Sverige har fem uppsatser skrivits inom projektet. Flera moment var förutbestämda från huvudprojektet på grund av att det skulle vara möjligt att jämföra de olika resultaten från samtliga deltagande länder. Riktlinjer från huvudprojektet fanns för: urvalsmetod, kriterier för urval av skolor och deltagare, datainsamlingsmetod, samt instrument.

Huvudprojektet har initialt varit styrande av vår studie och den första delen av arbetet har utförts av projektledaren för den svenska delen av det europeiska projektet. En del av detta arbete var att välja ut skolor som uppfyllde de kriterier som var uppsatta för huvudprojektet, och att sedan kontakta dessa och få godkännande av rektorerna för dessa skolor. Antalet skolor var inte fastställt från huvudprojektet utan berodde på hur många elever från varje skola som uppfyllde kriterierna för deltagande samt var villiga att delta. Således kontaktades några skolor åt gången av den svenska projektledaren tills behovet av deltagare var uppfyllt. För den svenska delen av forskningsprojektet behövdes sju till åtta fokusgrupper, med fyra till sex elever från årskurs 7, samt cirka 12 elever från årskurs 9 för individuella intervjuer. När rektorn för en utvald skola gett sitt godkännande för studien överlämnade den svenske projektledaren det fortsatta ansvaret till författarna för respektive delstudie.

3.1.1 Urval

För deltagarurvalet användes en strategisk urvalsmetod vilket betyder att skolor och deltagare valdes utifrån projektets kriterier (Wibeck 2010). De kriterier som gällde för skolor som deltog i projektet var att de låg i områden med låg socioekonomisk status. Information om lämpligt elevurval och tillvägagångssätt lämnades av den svenska projektledaren till rektorn för de skolor som tackade ja till att medverka i projektet. Kriterierna för de individer som skulle delta i studien var att de hade låg nivå av fysisk aktivitet och/ eller inte tycker om, eller inte deltar på idrottslektionerna. Av denna anledning utsågs idrottsläraren på respektive skola som en lämplig person att göra urvalet av elever för studien, genom dennes kännedom om elevernas inställning till, och medverkan i fysiska aktiviteter, såsom lektioner i idrott och hälsa. Idrottsläraren meddelade sedan till respektive klasslärare vilka elever som uppfyllde kriterierna för studien och som sedan tillfrågade berörda eleverna. Således behövde inte dessa känna sig utpekade genom att urvalet skedde öppet på idrottslektionen.

3.1.2 Instrument

Den intervjuguide som användes i studien vid samtliga enskilda intervjuer och fokusgruppsintervjuer var från grunden utformad av forskarna i huvudprojektet. Intervjuguiden var baserad på öppna frågor och kunde kompletteras med ytterligare frågor av oss, dock kunde inga frågor uteslutas. Intervjuerna och fokusgruppintervjuerna kompletterades med enkla enkäter (se bilaga 1-3) som deltagarna skulle fylla i, vilka även de var utformade av huvudprojektet. Också kartor (se bilaga 4) över området för respektive skola skulle användas vid intervjuerna, och dessa rekommenderades författarna att skriva ut från passande sida på internet. Det fanns även färdiga bilder på barn som var fysiskt aktiva från huvudprojektet som skulle användas som diskussionsunderlag vid fokusgrupperna. Vi kunde välja att använda dessa bilder eller att byta ut dem mot egna bilder på fysiskt aktiva barn.

3.1.3 Datainsamling

Fokusgruppsintervjuer för ungdomar i årskurs 7, och individuella intervjuer för ungdomar i årskurs 9, var de datainsamlingsmetoder som bestämts från huvudprojektet. Fokusgrupperna skulle sedan delas in i flick- och pojkgrupper, och skulle bestå av fyra till sex personer.

3.2 Författarnas studie

3.2.1 Urval

När skolan som var aktuell för vår studie, hade godkänt deltagande, kontaktade vi omgående rektorn per telefon för att försäkra oss om att rektorn och lärarna uppfattat de kriterier för urval som gällde för de elever som skulle delta vid fokusgrupperna. Vi bestämde även tid med

rektorn för ett förmöte med de elever som skulle delta. Rektorn ansvarade sedan för att arbetet med urval och uppdelning lämnades över till ansvariga lärare.

3.2.2 Instrument

Intervjuguiden som var utformad av huvudprojektet var skriven på engelska. Vi översatte den till svenska och kompletterade den även med frågor om kost. Det är den översatta och kompletterade intervjuguiden (se bilaga 5) som vidare refereras till, och som vi använde oss av i denna studie. Enkäterna (se bilaga 1-2) och veckoschemat (se bilaga 3) som deltagarna skulle fylla i, översattes även dem från engelska till svenska utan kompletteringar. De kartor som huvudprojektet rekommenderade att författarna skulle använda skrevs ut från www.eniro.se. Bilderna på fysiskt aktiva barn om fanns från huvudprojektet användes inte vid fokusgrupperna. Istället användes andra bilder (se bilaga 6) som vi tagit fram tillsammans med den svenska projektledaren och de andra författarna i den svenska studien. Vi använde även matbilder (se bilaga 10) och bilder på vältränade vuxna (se bilaga 7) som diskussionsunderlag vid fokusgrupperna.

3.2.3 Genomförande av förmöte

Ett cirka 30 minuter långt möte hölls med eleverna på deras skola cirka en vecka före fokusgruppsintervjuerna. På detta möte deltog förutom oss, sex pojkar, varav fyra från årskurs 7 och två från årskurs 9, och sju flickor, varav två från årskurs 9 och fem från årskurs 7. Enligt riktlinjer från huvudprojektet skulle enbart elever från årskurs 7 delta vid fokusgrupperna, men av någon anledning hade personalen på skolan valt ut elever även från årskurs 9. Mötet hölls i en konferenslokal på elevernas skola. Vi presenterade oss och berättade lite om studien och dess syfte och informerade eleverna om att deltagande i studien var frivilligt och de fick även ett brev (se bilaga 8) med till viss del samma information (Vetenskapsrådet, 2002). Eleverna fick fylla i en enkät med delvis standardiserade frågor om sig själva och sin uppväxtmiljö som de sedan lämnade till författarna. Enkätens syfte var att ge oss en uppfattning om elevernas sociala och ekonomiska förutsättningar. Vi delade även ut ett veckoschema, en karta över elevernas närområde och en enkät om deras föräldrars syn på bland annat fysisk aktivitet och hälsa. Enkäten om föräldrarnas syn på hälsa och fysisk aktivitet, veckoschemat och kartorna fick de ta med sig hem och fylla i för att sedan ta med till gruppintervjun.

Under mötet samlade vi in elevernas e-mailadresser för att ha möjlighet att skicka ut en påminnelse om några dagar innan fokusgruppsintervjuerna i syfte att så många som möjligt skulle komma till intervjuerna. Eleverna informerades om att deras kontaktinformation enbart skulle användas av författarna under studiens gång och sedan raderas (Patel & Davidson, 2003). I slutet av förmötet bokade vi tid med eleverna för fokusgruppsintervjuer en vecka senare. Förmötet genomfördes i syfte att eleverna skulle få en bild av vilka vi var och att det skulle underlätta vid fokusgruppsintervjuerna, och att vi då inte skulle vara helt främmande

för dem. Ett mail (se bilaga 9) skickades två dagar före gruppintervjuerna till samtliga deltagare från förmötet för att påminna dem om fokusgruppsintervjun. Via mailet påminde vi dem även att ta med sig enkäten, veckoschemat och kartorna till mötet.

3.2.4 Fokusgrupper

Vi genomförde två stycken fokusgruppsintervjuer som insamlingsmetod för studien. Fokusgrupper är ett bra alternativ till vanliga intervjuer eller enkäter, då man vill få fram attityder och åsikter i ämnen som är komplexa (Wibeck, 2010). Ämnen som kan vara svåra att prata om i en enskild intervju kan också vara lättare att diskutera mellan personerna i en fokusgrupp. Fokusgruppsintervju är en variant av gruppintervju där man studerar individers föreställningar, kunskaper och värderingar om ett förutbestämt ämne, men alla gruppintervjuer är inte fokusgrupper. Det är en metod som lämpar sig om man avser undersöka en homogen grupp när det gäller ålder och socioekonomisk bakgrund. Deltagarna i vår studie var en homogen grupp med tanke på att de var i ungefär samma ålder, gick på samma skola och samtliga har invandrar- eller utländsk bakgrund. Ett antagande är att individer som har liknande bakgrund kan interagera och förstå varandra (Wibeck, 2010). Ett specifikt ämne diskuteras mellan deltagarna och de får då en möjlighet till kreativt tänkande vilket kan leda till att de får ett nytt sätt se att se på det diskuterade ämnet och få nya idéer. Det är en fördel om det är fri diskussion för att få fram det spontana tänkandet bland deltagarna. Fokusgrupper kan i varierande grad vara strukturerade eller ostrukturerade och diskussionen styrs upp av diskussionsledaren, en så kallad moderator. Moderators roll är inte att vara delaktig i fokusgruppen utan att initiera diskussionen genom att ställa öppna frågor till deltagarna som sedan får diskutera dem. För att få en bra diskussion bör deltagarantalet vara mellan fyra till sex personer.

3.2.5 Genomförande av fokusgrupper

Fokusgruppsintervjuerna genomfördes i samma rum på skolan som förmötet en vecka tidigare. Vi var där i god tid innan utsatt tid för att ställa iordning lokalen. Vi tog även bort tavlor på väggarna och en klocka som kunde tänkas distrahera deltagarna (Wibeck, 2010). Den första fokusgruppen var med de sex pojkarna och den varade i cirka 45 minuter med ett avbrott för ett meddelande på högtalaren från en studierektor. Direkt efter att mötet med pojkarna var klart kom de sju flickorna och deras möte varade i cirka 50 minuter. Samtliga elever som var med vid förmötet kom till intervjuerna. Då vi önskade tilltala deltagarna med förnamn, fick deltagarna varsin klisterlapp där de fick skriva sitt namn och sätta på sina kläder. Deltagarna fick även de även skriva ett nummer på namnlappen, 1-6 för pojkarna och 1-7 för flickorna för att underlätta för den som antecknade.

Fokusgrupperna dokumenterades med hjälp av en mp3 spelare och en iPhone, förutom anteckningar och deltagarna tillfrågades innan om det gick bra för dem att vi spelade in samtalet (Patel & Davidson, 2003). Deltagarna informerades även om att inspelningarna och

de anteckningar som fördes enbart skulle användas av oss och förstöras när studien avslutats (Patel & Davidson, 2003). Innan intervjun startade informerades vi deltagarna om att de främst skulle diskutera med varandra och inte med moderatorn och att de inte behövde räcka upp handen när de ville prata (Wibeck, 2010).

Under den första intervjun var en av oss moderator och den andra antecknade och till den andra intervjun bytte vi arbetsuppgifter. Den som antecknade noterade vad deltagarna sa genom att först skriva numret på den deltagare som pratade och därefter de första uttalade orden. Moderatorn satt med eleverna i ena änden av ett avlångt bord och den som antecknade satt i andra änden av rummet och deltog inte i samtalet med eleverna. De informerades om att vi önskade ta del av deras liv, livsstil och dagliga aktiviteter och att det var viktigt att vi fick veta deras åsikter och att det var de som var experterna på deras liv och inte vi. Vi upprepade även information om studiens syfte, och att de inte behövde delta i diskussionen när de inte önskade det (Vetenskapsrådet, 2002).

Moderatorn ställde frågor utifrån intervjuguiden och styrde diskussionen och ställde även följdfrågor utifrån deltagarnas svar (Patel & Davidson, 2003). Frågorna ställdes i ungefär samma ordning i båda grupperna men följdfrågorna varierade. Intervjun började med några öppna och neutrala frågor för att få igång samtalet (Patel & Davidson, 2003). Flertalet av eleverna hade med sig en ifylld enkät, veckoschema och kartor som de fått på förmötet och dessa användes som diskussionsunderlag under delar av samtalet. De som hade glömt att ta med sina papper fick nya att titta på under mötet av moderatorn. Under intervjuerna visade moderatorn även bilder på fysiskt aktiva barn och mycket vältränade vuxna, för att diskutera omkring. Vid mötet med pojkarna visade även moderatorn en bild på olika maträtter.

När alla frågor i intervjuguiden var ställda frågade moderatorn deltagarna om det var någon som ville lägga till om något som inte kommit med tidigare och som var viktigt för dem. I slutet på respektive möte lämnade vi våra kontaktuppgifter till dem så att de som kom på något i efterhand, eller ville ändra eller ångra något de sagt under intervjun, skulle ha möjlighet att kontakta oss. Som avslutning och tack för hjälpen fick samtliga deltagare var sin biobiljett som sponsrats från huvudprojektet.

När fokusgrupperna var avslutade diskuterade vi vad som varit bra och vad som varit mindre bra med respektive fokusgrupp (Wibeck, 2010). Vi var kvar i samma lokal som gruppintervjuerna genomförts och vår diskussion spelades in på en mp3 spelare och en iPhone och vi antecknade inte. Därefter observerade vi skolans matsal och pratade även med en fritidsledare på skolan om lunch och frukost

3.2.6 Transkribering

Det inspelade materialet fördes över till två datorer och transkriberades sedan ord för ord (Wibeck, 2010). När deltagarna till exempel skrattade eller fnissade, lades även denna information in i transkriberingen. Vi antecknade både vad moderatorn sa och vad samtliga deltagare sa. Deltagarna fick samma nummer som de haft på sin namnlapp i

transkriberingsmaterialet. För att underlätta transkriberingen fick författaren som antecknat och observerat respektive intervju, transkribera den. Som stöd vid transkriberingarna använde vi oss av de anteckningar som gjorts under intervjuerna. När det mesta av det inspelade materialet var transkriberat, lyssnade vi även på den intervjun som den andra av oss transkriberat och kompletterade eventuella oklarheter i textmaterialet. Vissa oklarheter gick vi även igenom tillsammans för att säkerställa att allt som var väsentligt för studien hade transkriberats. Därefter kunde transkriberingarna färdigställas och det tog totalt cirka 10 timmar per intervju. Efter att transkriberingarna avslutats skickade vi ett mail med kompletterande frågor (se bilaga 11) till samtliga deltagare. I samband med transkriberingen numrerade vi bilderna med fysiskt aktiva barn och vältränade vuxna för att underlätta arbetet med analys och resultatarbete.

3.2.7 Analyismetod

Allt material, både från fokusgrupper och enkäter har tolkats med kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys används med fördel när man i forskning har att göra med attityder, inställning, kultur och andra mjuka värden (Wibeck, 2010). Genom att göra en innehållsanalys går det att få fram kategorier och teman.

3.2.8 Dataanalys

När materialet transkriberats färdigt gick vi igenom hela materialet tillsammans och vi använde oss bara av det som deltagarna sagt som var av relevans för studien. Vi gick igenom fråga för fråga och dokumenterade det som deltagarna sagt. Vid några tillfällen hade ungdomarna svarat på något annat än just den fråga vi ställde och då flyttade vi svaret till den kategori där de bäst svarade för. Pojkar och flickor analyserades var för sig. Vid genomförandet av nästa steg i analysen sammanställde vi resultaten för både pojkar och flickor till en gemensam text. Under det tredje steget av analysen bestämde vi oss för att dela in resultatet i olika teman och utgick ifrån dessa när resultatet sedan sammanställdes och texten skrevs ihop (Wibeck, 2010). Nästa steg i analysen var att koppla resultaten till studiens syfte och perspektiv, samt till resultat från andra studier. Parallellt med detta gick vi igenom de två transkriberingarna och valde ut passande citat som därefter sattes in på lämplig plats i den färdiga texten. Det viktigaste kriteriet när vi valde citat var att de skulle ge ytterligare tyngd åt texten. Vi har även valt citat så att alla deltagare har med flera citat i resultatet och att det inte bara kommer fram åsikter från några enstaka deltagare. Resultaten från enkäten med bakgrundsfakta om ungdomarna valde vi att presentera i tabellform medan resultaten från enkäten om föräldrarnas åsikter om fysisk aktivitet med mera och veckoschemat, redovisas löpande i den beskrivande delen av resultaten.

3.2.9 Perspektiv

För att belysa det material vi fått fram ur fokusgruppintervjuerna har vi utgått från habitus, som är en sociokulturell analysteori. Habitus består av ett antal begrepp som är intensivt sammanflätade i innebörd och mening (Silva & Warde, 2010). Med habitus menas en omedveten, inbyggd guide för våra handlingsmönster, vanor och preferenser i ett visst socialt sammanhang.

3.2.10 Etiska överväganden

Vi använder inte deltagarnas namn i vare sig transkriberingsmaterialet eller i resultatdelen för att det inte ska gå att få fram vilka ungdomar som varit med i studien (Vetenskapsrådet, 2002). I resultatdelen används istället fingerade namn för att garantera deltagarnas anonymitet (Widerberg, 2002) och vi anger inte heller vilken stadsdel det gäller eller vilken skola studien utförs vid för att ytterligare säkerställa att deltagarnas identitet inte röjs. Vi informerade eleverna både vid förmötet och vid fokusgrupperna om studiens syfte samt att deltagandet i studien var helt frivilligt, samt att de även kunde avbryta sitt deltagande om de önskade (Patel & Davidson, 2003). Ungdomarna fick även våra kontaktuppgifter i slutet av fokusgruppsmötet så att de hade möjlighet att kontakta oss om de skulle komma på att något de sagt under mötet som de ångrade och inte ville ha med i studien. Deltagarna informerades även om att allt material, både skriftligt och inspelat enbart skulle användas av författarna och för studiens syfte, och inte skulle hamna i orätta händer (Vetenskapsrådet, 2002). Vi informerade även deltagarna om att materialet skulle förstöras när studien var klar.

Ett brev (se bilaga 12) till deltagarnas föräldrar skickades via mail till samtliga klasslärare några dagar efter fokusgruppsintervjuerna eftersom flera av deltagarna var under 15 år (Vetenskapsrådet, 2002). Respektive lärare bekräftade tillbaks till författarna när brevet lämnats till samtliga ungdomar. Brevet innehöll information till ungdomarnas föräldrar om att deras barn deltagit i en studie och information om studiens syfte. I brevet fanns även våra kontaktuppgifter och information till föräldrarna om att de skulle kontakta oss ifall de inte ville att deras barn deltog i studien, så skulle vi stryka deltagarens bidrag ur transkriberingsmaterialet och resultaten. Ingen av deltagarnas föräldrar kontaktade författarna eller den svenska projektledaren med önskan om att deras barn inte skulle delta.

4. Resultat

4.1 Beskrivning av det studerade området

Den skola vi utförde studien i ligger i ett område i nordöstra Göteborg där cirka 90 % av

invånarna har utländsk- eller invandrabakgrund. Göteborg har fyra så kallade LUA-områden³ (Lokal utvecklingsplan) och skolan vi utförde studien i ligger i ett av dessa områden. Det innebär bland annat att området har en låg andel invånare med eftergymnasial utbildning och som förvärvsarbetar, i förhållande till de flesta övriga stadsdelar i Göteborg (se tabell 1). I området är det över 90 % hyresrätter, och få som äger sin bostad, i jämförelse med hela Göteborg där ungefär hälften äger sin bostad. Många barnfamiljer utan resurser bosätter sig i området då här finns många stora lägenheter. Området har även en stor andel födda i utlandet med jämförelsevis kort vistelsetid i Sverige mot andra områden i Göteborg.

Tabell 1: Andelen vuxna invånare som förvärvsarbetar, har eftergymnasial utbildning och som varken förvärvsarbetar eller studerar i hela Göteborg, samt det studerade området ” (Göteborgs stadskansli, Samhällsanalys & Statistik, 2010).

Andel 20-64 år som:	Göteborg	Studerat område
Förvärvsarbetar	73 %	48 %
Har eftergymnasial utbildning	46 %	20 %
Varken förvärvsarbetar eller studerar	20 %	44 %

Det finns spårvagnsförbindelser till centrala Göteborg och färden tar cirka 15 minuter. I områdets centrum, cirka 100 meter från skolan ligger en mataffär, en pizzeria, ett café och en fruktaffär. Det finns även en fritidsgård nära skolan som är öppen för ungdomar mellan 13-20 år på måndagar till onsdagar mellan kl 18.00- 21.30 och 18.00 -23.00 på fredagar. Fritidsgården har även öppet för barn 10-12 år på eftermiddagarna måndag till fredag, och det finns ytterligare en fritidsgård i närheten av skolan. En fotbollsanläggning med både grus och gräsplaner finns även i närområdet.

³ “Lokala utvecklingsavtal har tecknats av 21 kommuner om ett urbant utvecklingsarbete i 38 stadsdelar. De lokala utvecklingsavtalens roll är att möjliggöra för berörda kommuner att bilda lokala partnerskap med statliga myndigheter samt aktörer inom den privata och ideella sektorn. Grunden för Göteborgs urbana utvecklingsarbete är detta avtal med staten. I avtalet regleras samverkan mellan Göteborgs stad: de berörda stadsdelarna, och de statliga myndigheterna Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Polisen i så kallade samverkansöverenskommelser. På en lokal nivå finns även strategiska stadsdelsplaner/---/Fokus ligger på målområdena utbildning, arbete, trygghet och tillväxt.” (Göteborgs stadskansli, Samhällsanalys & Statistik, 2010. s. 1).

4.2 Beskrivning av skolan och deltagare

Den studerade skolan är en kommunal grundskola med cirka 350 elever för årskurserna 6- 9. Flertalet av eleverna har invandrar- eller utländsk bakgrund och bor i området omkring skolan. Frukost serveras i skolmatsalen alla vardagar mellan klockan 07.30-07.50 och är öppet för alla elever som önskar. Måndag till torsdag är det ca 40 elever som äter skolfrukosten, men på fredagar är det några fler. Lunch serveras mellan klockan 10.45 till 12.30 och enligt skolpersonal äter majoriteten av eleverna skollunchen varje dag.

Det var sju flickor som deltog i studien och tre var 13 år, två var 14 år och två var 15 år gamla. Fem av dem gick i årskurs 7 och två gick i årskurs 9. Av flickorna var det fyra som var födda i Sverige och de andra var födda i Tyskland, Somalia och Saudiarabien. Flickornas föräldrars ursprungsländer var Marocko, Nigeria, Somalia, Libanon och Irak. Sex pojkar deltog i studien och av de var fyra 13 år, en 15 år och en 16 år. Fyra pojkar gick i årskurs 7 och två i årskurs 9. Alla pojkar var födda i Sverige men de hade minst en förälder som var född i: Somalia, Libanon, Kurdistan, Palestina eller Kosovo.

4.3 Resultat enkät

Enkäten (se bilaga 1) som deltagarna besvarat om sina uppväxtförhållanden och deras familjers materiella standard har till viss del poängsatts utifrån FAS - skalan (WHO, 2000), se tabell 2-5. I nedanstående tabeller visas poängsättning enligt FAS-skalan inom parentes. En totalsumma för respektive individ har sedan räknats ut och därifrån får man resultat som visar deltagarnas socioekonomiska gruppstillhörighet. I enkäten finns en fråga om vem den tillfrågade bor tillsammans med som redovisas i tabell 6, men den ingår ej i underlaget för socioekonomisk bedömning.

Det var ungefär hälften av ungdomarna som hade eget rum i hemmet, som framgår av tabell 2. Ingen av ungdomarnas familjer äger mer än en bil som visas i tabell 3. Ungefär hälften av familjerna äger ingen bil alls. Samtliga ungdomars familjer har varit iväg på semester åtminstone en gång under det senaste året som visas i tabell 4. Antal gånger de rest iväg varierar mellan en till fler än två gånger. Samtliga ungdomar har tillgång till minst en dator i hemmet som framgår av tabell 5. Några av ungdomarna har även tillgång till flera datorer. Drygt hälften av ungdomarna bor tillsammans med båda föräldrarna och syskon, och resterande bor enbart med sin mamma och eventuella syskon som visas i tabell 6. Majoriteten av ungdomarna hamnar enligt FAS-skalan på en mellan- och enbart ett fåtal ungdomar hamnar på låg- respektive hög- socioekonomisk nivå som framgår av tabell 7.

Tabell 2: Hur många av eleverna som har eget rum.

(FAS- poäng)	Flickor	Pojkar
Nej (0)	3	3
Ja (1)	4	3

Tabell 3: Hur många av elevernas familjer som äger en bil.

(FAS- poäng)	Flickor	Pojkar
Nej (0)	3	3
Ja, en bil (1)	4	3
Ja, flera bilar (2)	0	0

Tabell 4: Hur många av elevernas familjer som rest i väg på semester under de senaste 12 månaderna.

(FAS-poäng)	Flickor	Pojkar
Inte alls (0)	0	1
En gång (1)	2	2
Två gånger (2)	1	2
Fler än två gånger (3)	3	1

Tabell 5: Hur många datorer eleverna har hemma.

(FAS- poäng)	Flickor	Pojkar
Ingen (0)	0	0
En (1)	2	1
Två (2)	2	3
Fler än två (3)	3	2

Tabell 6: Vem eller vilka som eleverna bor tillsammans med.

	Flickor	Pojkar
Mamma	1	0
Mamma och ett syskon	0	1
Mamma och tre syskon	1	1
Mamma och fler än tre syskon	1	0
Hela familjen (Mamma, pappa och syskon)	3	4
Tre syskon (vet inte om bägge föräldrarna)	1	0

Tabell 7: Elevernas socioekonomiska status enligt FAS- skalan (WHO, 2000).

	Flickor	Pojkar
Låg 0-3	1	1
Mellan 4-6	5	4
Hög 7-9	1	1

4.4 Resultat fokusgruppsintervjuer

4.4.1 Beskrivning

I resultaten nedan finns olika citat från fokusgruppsintervjuerna. Dessa citat har namngivits med fingerade namn som är typiska för det land eller område som personen kommer från. De namn som vi använt oss av är:

Flicknamn: Naima, Ayna, Kadra, Nour, Sali, Faduma & Aziza.

Pojknamn: Sharif, Wisam, Fatos, Bexet, Aram och Tariq.

4.4.2 Aktiviteter

4.4.2.1 Föräldrarnas inställning till fysisk aktivitet

Flickorna svarar kortfattat på frågan om vad deras föräldrar tycker om fysisk aktivitet. Föräldrarna tycker att det är viktigt, bra och något man borde göra. Intrycket är att det är något de lärt sig men inte tagit till sig. Pojkarnas föräldrars svar är mer utvecklade och de menar att fysisk aktivitet är viktigt för kroppen och hälsan så att man inte får sjukdomar senare i livet.

Aziza: Bra, något man borde göra. (föräldrarna om fysisk aktivitet)

Wisam: Det är viktigt, det är bra för kroppen. Så att man inte sen får sjukdomar eller nåt.

Sharif: Det är bra för hälsan. Det är bra att vara ute, alltså, man mår bra inom dig.

4.4.2.2 Föräldrarnas fritid

Flickorna uppger att deras föräldrar tittar på TV eller umgås med vänner på fritiden. Pojkarnas föräldrar umgås hemma med vänner och släktingar. Deras pappor spenderar även en del tid med sina vänner utanför hemmet, och deras mammor shoppar gärna kläder med mera.

Ayna: (föräldrarna) Går ut, är med sina vänner. Kollar på tv.

Naima: Tittar på tv.

Bexet: Min pappa brukar gå ut på en restaurang och dricker öl med sina vänner.

Mamma kommer hem från skolan, hon går i skolan. Hon städar huset när hon kommer hem, sen hon tar hand om huset, hon går kanske till stan och köper något.

4.4.2.3 Idrotten i skolan

Pojkarna svarar blandat på frågan om de är med ombytta på idrottslektionerna eller inte. Flera av dem uppger att de ibland inte kan vara med eftersom de glömt kläderna eller är skadade. På en direkt fråga uppger flera att de ofta glömmer idrottskläderna.

Fatos: Ibland. Glömt kläder.

Bexet: Ja, (är med) men bara ibland om jag inte är skadad.

Att glömma kläderna till idrottslektionen är ett beprövat sätt att slippa vara med på lektionen, och detta kan kopplas till undersökningar som visar att fysisk inaktivitet är vanligare bland ungdomar med invandrabakgrund och i områden med låg socioekonomisk status (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Det finns dock undantag, och två av pojkarna uppger att de alltid är med på idrotten och en av dem uttalar att han tycker det är roligt och deltar även om han glömt kläderna.

Aram: Ja, det är roligt faktiskt. Jag är med hela tiden. Om jag glömt kläder kör jag med de kläder jag har på mig.

De flesta flickorna är ombytta och deltar på idrotts- och hälsolektionerna, men på frågan om de tycker att det är roligt blir svaren blandade och det har betydelse vad lektionen innehåller. En flicka uttalar att hon inte tycker att det är roligt på idrotten och bara ett måste att vara med.

Sali: Nej, det är bara ett måste.

Faduma: Det beror på vad vi gör.

Vid en första strikt anblick kan det se ut som om många av ungdomarna deltog i idrotten, vilket kan verka motsägelsefullt, då kriteriet för att delta i studien var lågt deltagande på idrottslektionerna. Kriteriet lågt deltagande kan dock tolkas på olika sätt. Det kan tolkas som att ungdomarna inte kommer ombytta till lektionen, men även som att de kommer men intar en passiv position, utan egentligt deltagande. Om man tillämpar den senare tolkningen är

deltagandet med all sannolikhet inte så stort som det först verkar bland flickorna. Bland vissa av pojkarna förekommer det också ganska ofta att de "glömmer" idrottskläderna.

4.4.2.4 Fritidsaktiviteter

Generellt har både flickorna och pojkarna en ganska inaktiv fritid, om man ser till fysisk aktivitet. Pojkarna är ute mer än flickorna, men tycks inte röra på sig så mycket då heller. Både veckoscheman och intervjuer avslöjar att flickorna är väldigt trötta och flera av dem vill helst sova på fritiden. När de inte sover spenderar några helst tiden hemma framför datorn eller TV'n tillsammans med sin familj, men ett par flickor går även till fritidsgården eller träffar kompisar och går på stan.

Ayna: Sovna. Data och tv. Jag brukar vara ute också och i stan också.

Nour: Sovna, vara med familjen. Hemma. Data säkert.

Mer än hälften av pojkarna uppger att de gärna träffar kompisar på fritiden, oftast ute. Någon föredrar att spela fotboll med kompisarna, och flera av dem spenderar mycket av fritiden på fritidsgården. Där kan man enligt killarna spela biljard, TV-spel, pingis, lyssna på musik spela fotboll med mera. Ett par av pojkarna sitter gärna vid datorn eller ser på film, gärna sent på natten på helgerna.

Aram: Jag också: ute, va med vänner och så, chillar med vänner, vi går till fritidsgård och sitter, går ut.

Tariq: Träffar kompisar. Spelar fotboll.

Wisam: Datorn, fredag, lördag kolla på film till klockan 2-3.

Alla pojkarna och de flesta flickorna har tidigare provat på en eller flera idrotter. Det vanligaste var bollsporter som fotboll och basket men även annat såsom friidrott, kampsport brottning, gymträning och dans har ungdomarna provat. Ingen av dem håller dock på med någon sport i nuläget. En flicka menar att det är svårt att hinna med idrott för det går så mycket tid till skolarbete. Det är vanligt att ungdomar minskar eller upphör med idrott när de kommer upp i tonåren (Samhällsmedicin & Statens Folkhälsoinstitut, 2004), och ungdomarna här tycks bekräfta de tidigare resultaten.

Naima: Jag har gått på fotboll och friidrott för 2 år sedan.

Kadra: Jag gick i basket.

Sali: Jag har också gått i basket.

Bexet: Jag har gått i brottning.

Aram: Jag har gått i 5 olika fotbollslag. Jag har gått i kampsport. Jag har gått i många saker.

Tariq: Jag gick i basket i 2 år.

4.4.2.5 Fritid med familjen

Ungdomarnas fritid ihop med familjen ägnas främst åt lugna sysselsättningar som att umgås, gå på stan, shoppa och restaurangbesök. Enda varianten av fysisk aktivitet flickorna utövar tillsammans med föräldrarna är bowling eller de promenader som sker till restaurang eller shoppingcenter. Några av pojkarna gör ibland även någon aktivitet så som simning, cykling eller promenader med sina föräldrar.

Nour: Brukar umgås och sitta och prata. Man gör något, man går dit.

Wisam: Jag brukar gå ut o cykla med pappa om det är bra väder, eller vi kan åka någonstans. Alltså cykla nånstans långt. Vi är med pappas kompisar också. Jag går till Lundbybadet och badar på sommaren.

Tariq: Vi går på restaurang eller nåt.

Fatos: Stan. Vi promenerar.

Både pojkarna och flickorna uppger att de går för att ta sig till olika affärer, kaféer och kiosker i närområdet.

Ungdomarna utövar inte mycket fysisk aktivitet över huvud taget, varken på fritiden i form av idrottsutövning eller genom annan fysisk aktivitet, vilket framkom tydligt både under fokusgrupperna och av det vekoschema (se bilaga 3) de fick fylla i. Officiellt deltar de flesta flickorna på idrottslektionerna, men av diskussionen framgår ändå att det är uppenbart motvilligt och intrycket är att de intar en ganska passiv inställning under dessa lektioner. De flesta pojkarna uppger att de deltar om de har idrottskläder med sig, men dessa glömmes ofta. Inte heller föräldrarna ägnar sig åt fysisk aktivitet eller motion, trots att de enligt enkäten (se bilaga 2) påstår sig tycka att fysisk aktivitet är viktigt och bra för hälsan. Föräldrarna har lärt sig att fysisk aktivitet är bra, men det är inte, och har troligen aldrig varit, en vana eller ett handlingsmönster (habitus) i deras liv. Fysisk aktivitet är inte något som de lärt sig värdesätta, och därmed fortsätter de att tillämpa det invanda handlingsmönstret som innebär ett stillasittande liv. Detta präglar deras barns uppväxt, och ungdomarna adapterar föräldrarnas vanor (Abrahamsson m.fl., 2006), även om de vet fördelarna med fysisk aktivitet.

4.4.2.6 Bilder på fysiskt aktiva barn

Flera av pojkarna har provat på aktiviteterna på bilderna (se bilaga 6) och deras upplevelser var frihet, att det var kul, det var skönt, och en kände både rädsla och glädje samtidigt. Flickorna hade inte lika mycket att säga om bilderna på de fysiskt aktiva barnen. Någon sa att det var skönt när hon höll på med idrott. En annan menade att det var roligt att vinna när de körde cupspel, och hon hade även provat på hiphop och tyckt att det var kul men stelt.

Nour: Det känns faktiskt skönt, jag hade också roligt när man spenderade mer tid, nu är det mer data, data, som jag gör nu.

Kadra: Jag har provat på basket och vi brukade köra cup, det var roligt att vinna cupen, dansa. Det var jätteroligt, men det var stelt.

Både pojkarna och flickorna påpekade att de saknade flera bollsporter bland aktivitetsbilderna. Flera hade själva provat olika bollsporter, och de flesta gillade det. En pojke pratade även om kampsport; att det var ett bra sätt att få ut sin ilska när man var arg. Flickan som dansat hiphop saknade även dans bland aktiviteterna på bilderna.

Aram: Ja, fotboll. Roligt, man spelar med sina vänner. Man har känt dom sen man var små, några av dem.

Bexet: Fotboll. Kampsport. Det kändes bra få ut sin ilska när man är arg.

4.4.2.7 Bilder på vältränade vuxna

Flera av ungdomarna anser och tror att de kan bli lika fysiskt aktiva som de vältränade vuxna som vi visade på bild (se bilaga 7). En av pojkarna har tidigare tränat styrketräning i ett halvår, men har nu slutat. Tre av pojkarna anser dock att styrketräning är något man inte bör hålla på med när man är i deras ålder och en av dessa anser att man bör hålla på med idrott istället. Meningarna går isär om huruvida man kan bli så vältränad utan att ta anabola steroider. Flera av pojkarna anser dock att det inte finns något yttre hinder, såsom föräldrar, ekonomi eller tid, för att bli så fysiskt aktiva som personerna på bilderna.

Wisam: Det är inte bra att göra det när man är ung. man växer inte. Om man vill man kan göra det.

Sharif: Det är bättre ifall du gör någon idrott istället, styrketräning inte i den här åldern, kanske senare. Inte som de, alltså jag kan, men jag skulle inte vilja vara det, de tar säkert anabola, jag skulle aldrig ta det.

Fatos: Det är bara att kämpa på.

Många av flickorna tror att de kan bli så fysiskt aktiva som de vältränade vuxna om de vill. En av flickorna tycker att man kan gå till gymmet och träna, man måste bara ha energi och vilja och en annan flicka uttrycker att skolan tar tid, annars anser de inte att det skulle finnas förhinder så som föräldrar, tid eller ekonomi.

Faduma: Man kan ju gå till gymmet och träna. Man måste bara ha energi och vilja.

Kadra: Att inte ha tid, skolan

4.4.3 Måltider

4.4.3.1 Frukost

Enligt flera studier äter många barn från invandrarfamiljer inte frukost regelbundet (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004), det tycks dock inte stämna in helt på ungdomarna i studien, eftersom de flesta av dem äter frukost varje dag. En av flickorna och en av pojkarna äter dock aldrig frukost och en av flickorna äter bara frukost ibland, vilket hon motiverar med att hon mår illa av att äta på morgonen.

Sali: Jag äter inte frukost så ofta.

Ayna: Jag äter inte frukost.

Att äta frukost hemma är det vanligaste men en av pojkarna och en av flickorna äter sin frukost i skolan. Pojken som alltid äter frukost i skolan menar att han gör det för att det är trevligt att äta tillsammans med vännerna. En annan av pojkarna äter ibland hemma och ibland i skolan.

Wisam: Varje dag. Hemma, ibland i skolan, ibland hemma.

Aram: Ja, varje dag, här i skolan. Ja, det är roligt, äta med vänner och snacka.

Sharif: Hemma.

Naima: Hemma.

Det är viktigt att ungdomar som växer äter frukost då det finns studier som visar att frukostens energiinnehåll liksom näringstäthet har betydelse för både fysiska och intellektuella prestationer under dagen (Livsmedelsverket, 2012g). Ungdomar som äter en rejäl och näringsrik frukost orkar mer än de som äter en frukost med mindre näring. Då frukosten är en så viktig måltid anser vi att det är positivt att frukost även serveras på skolan, då elever som kanske inte äter frukost hemma av någon anledning nu kanske äter frukost på skolan istället.

De flesta ungdomarna äter någon variant av flingfrukost, eller smörgås. Någon enstaka pojke och flicka uppger att de äter både flingfrukost och smörgås, men de flesta äter inte både och. Enligt Livsmedelsverket (2012g) består en bra frukost av:

-En frukt och gärna någon grönsak.

-Fil eller mjölk. En till två smörgåsar.

-Gröt, flingor eller en extra smörgås.

Enligt dessa rekommendationer äter de flesta av ungdomarna i studien för lite till frukost.

Nour: Bröd, cornflakes, mjölk.

Kadra: Flingor eller macka och dricker mjölk

Naima: Cocopops.

Bexet: Cocopops.

4.4.3.2 Skolmaten

Enligt personal på skolan äter majoriteten av skolungdomarna skollunchen men enligt ungdomarna själva äter de skollunchen ibland och ingen av dem påstår sig äta den ofta. Att barnen inte äter skolmaten regelbundet får stöd i andra undersökningar om kost- och matvanor bland ungdomar med utländsk- och invandrarbakgrund, och ungdomar med låg socioekonomisk status (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). I flickgruppen menar man att man äter skolmaten om den är god. En av flickorna nämner att hon tycker att fisken är god, å andra sidan är det en annan av flickorna som inte gillar fisken alls. Den populäraste skolmaten är olika varianter av kyckling, något som alla flickorna gillar.

Nour: Kyckling med vingar.

Ayna: Om det är gott (äter jag skolmaten). Kyckling med brunsås.

Enligt Compasstudien (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004) äter ungdomar med utländsk eller invandrarbakgrund lunchen hemma eller hos kompisar, de dagar man inte äter i skolan, och det stämmer delvis även in på ungdomarna i denna studie. Många av flickorna väljer ofta att äta hemma, de dagar de inte äter skollunchen. Någon gång äter de ute som till exempel på pizzerian i närheten av skolan. Hälften av pojkarna äter hemma när de inte gillar skolmaten och de andra pojkarna äter i något större utsträckning ute på exempelvis Pizza Hut, Mc Donalds, Subway eller andra snabbmatställen när de inte äter i skolan. Att ungdomar väljer att äta ute på restauranger vissa dagar istället för skolmaten stämmer också in på Compasstudiens resultat (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004).

Aram: Ja, alltså när det inte är så gott, brukar vi gå någonstans o äta, bara om vi har lång rast, jag och mina kompisar. Vi brukar äta i stan jag o mina vänner om det inte är så gott. Subway, Mc Donalds.

Sharif: Det beror på vad det är för mat. Annars går jag hem och äter, eller så går jag till pizzerian, och köpa nåt.

Tariq: Jag går hem.

Sali: Hemma.

Aziza: Det finns en Pizzerian.

Om ungdomarna fick önska mat i skolan hade det blivit mer pommes frites, det är något både flickor och pojkar vill ha mer av. Pojkarnas önskemat för övrigt är mer pizza i skolan, medan flickorna istället önskar lasagne och hamburgare. Ungdomarnas önskemat är energität med ett litet näringsinnehåll. Vissa ungdomar äter enligt studier ofta mer onyttig mat tillsammans med sina kompisar än med sin familj då det ungdomar emellan är "fräckare" med onyttig mat (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001). Detta kan bero på att de känner en press att äta nyttigt från sina föräldrar, vilket de inte behöver med sina kompisar. Det kan påverka vilken mat de nämner att de önskar mer av inför de andra i fokusgruppen.

4.4.3.3 Middag

Alla ungdomarna äter middag och för det mesta äter de middagen hemma, vilket vi anser positivt utifrån att den hemlagade maten ofta har bättre sammansättning än maten till exempel på snabbmatrestauranger och pizzerior. Ibland äter ungdomarna även middag ute på restaurang med antingen föräldrar eller kompisar. Både flickorna och pojkarna anser att de i varierande grad kan påverka vilken mat som serveras hemma.

I princip alla ungdomarna kommer från andra matkulturer än den svenska, och hemma äter de oftast traditionell mat från sina respektive kulturer: arabiskt, somaliskt, marockanskt och mat från mellanöstern. Det är framförallt det ivriga och längtande tonfallet när de pratar om "hemmamaten", snarare än de lyriska beskrivningarna som visar var ungdomarna har sin matkulturella hemvist.

Flera av pojkarna får arabisk mat hemma, och den beskrivs av dem som mer smakrik och de beskriver även till exempel hur riset kokas med mer kryddor, olja och ibland har det även annan färg. En av pojkarna, som har somaliskt ursprung, nämner Meze som favoritmat hemma, exempelvis ris med banan.

Sharif: Mamma gör mer somalisk mat, i skolan är det svensk mat. Äter Meze.

Wisam: Alltså, förstår du. Det är mera arabiskt sätt. Det är samma, men det smakar inte samma.

Aram: Alltså till exempel riset, här dom bara lägger i vatten och kokar.

Wisam: Vi har kryddor till. Vi ändrar färg också på det ibland, orange.

Att ungdomarna äter traditionell middag hemma, från föräldrarnas ursprungsländer, är vanligt, då middagen är den måltid som byts ut sist av alla när man flyttar till ett nytt land (Satia-Abouta m fl. 2002).

Både flickorna och pojkarna tycker att maten de äter hemma smakar mer än skolmaten, som beskrivs som smaklös. Det kan bero på att maten i skolan är svensk och att den mat de äter hemma av tradition är både mer kryddad, och kryddad med andra kryddor än vi vanligtvis använder oss av i svensk matlagning. Författarna tror att detta har betydelse för att ungdomarna kanske inte äter skolmaten så ofta. De har svårt att äta den svenska skolmaten som de inte tycker smakar så mycket jämfört med deras traditionella hemifrån. Flickorna kommer från fler olika matkulturer än pojkarna, vilket märks på att deras favoritmat skiljer sig mer åt: en äter helst arabiskt, medan en annan äter allt utom arabiskt. En av flickorna är van vid marockansk mat och någon annans favoritmat är somalisk lasagne, men hon tycker även om rätter med banan och kyckling. De flesta flickor har kyckling som sin favoritmat.

Sali: Hemma är det godare.

Faduma: Det är mest smak hemma, det är typ smaklöst i skolan. Det är marockansk mat. Det är inte sådana svenska kryddor?

Nour: Det är arabisk mat. Kyckling.

Naima: Bananer och kyckling. Lasagne är gott, somalisk lasagne.

Aziza: Det är smaken. Dolmar

4.4.3.4 Mellanmål och snacks

Alla ungdomarna äter mellanmål efter skolan men flickorna äter hemma i större utsträckning än pojkarna. Flickorna äter det som finns hemma till exempel en frukt, smörgås, cornflakes eller något gott när de kommer hem från skolan. När pojkarna äter ute tar de oftast med sig något hemifrån, men ibland köper de något. Pojkarna äter i stor utsträckning smörgås och frukt till mellanmål men någon nämner även wienerbröd.

Faduma: Jag brukar ibland äta det som jag äter till frukost typ cornflakes. Jag äter ofta sött när jag kommer hem för blodsockret typ sjunker.

Kadra: Det som finns brukar jag äta.

Fatos: Jag äter mellanmål, jag äter frukt.

Sharif: Det brukar vara någon macka eller wienerbröd eller nåt gott.

Vi menar att det är positivt att ungdomarna ofta äter mellanmål och att de flesta väljer frukt eller smörgås att äta när de äter hemma. Mellanmål är bra för att hålla blodsockerhalten uppe och för att behålla orken hela dagen, och undvika småätande mellan måltiderna (Livsmedelsverket, 2012e).

Ibland köper ungdomarna själva mellanmål eller snacks. Flickorna handlar olika frekvent, någon handlar varje dag något att äta, och en annan bara ibland. Flickorna har olika favoritsnacks och när de köper själva brukar det bli bland annat choklad, popcorn, chips, godis eller kladdkaka. Pojkarna uppger mer likartade inköp av snacks och alla brukar köpa ungefär samma sak och vanligast inköpen var choklad, bröd och dricka.

Sharif: Det som ser gott ut. Choklad, wienerbröd och godis, allt möjligt.

Bexet: Choklad, bröd, dricka.

Faduma: Choklad.

Ayna: Godis. Ibland chips.

Nour: Varje dag. Popcorn.

Ungdomarna i studien uppger att de gärna äter snacks och mellanmål med ett högt energiinnehåll och låg näringsstäthet och resultatet har stöd i andra studier (Samhällsmedicin & Statens Folkhälsoinstitut, 2004), som visar att ungdomar med låg socioekonomisk status eller utländsk bakgrund har högre intag av energirika och näringsfattiga mellanmål och snacks.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Urval

Vi valde inte ut deltagarna själva på skolan. Elevurvalet gjordes av rektorn och lärare på skolan utifrån kriterierna från huvudprojektet. Därigenom kan vi inte vara helt säkra på att ungdomarna verkligen uppfyllde alla önskvärda kriterier för deltagande, exempelvis i frågan om låg fysisk aktivitetsnivå. Det kriteriet vi vet att de uppfyllde är att de kom från ett område med lägre socioekonomisk status. Ungdomarna som deltog i studien fick en biobiljett som ersättning och vi vet inte om den erbjöds före eller efter att de tackat ja till att delta, vilket kan ha påverkat vilka som tackat ja till att delta vid fokusgrupperna och därigenom resultaten.

En av riktlinjerna från huvudprojektet var att endast elever från årskurs 7 skulle delta i fokusgrupperna, men vi fick även elever från årskurs 9 som deltog vid intervjuerna. Vi vet inte varför det även var med elever från årskurs 9, då det slutgiltiga deltagarurvalet utfördes av personal på skolan. Resultaten kan ha påverkats av detta då de elever som kom från årskurs

9 deltog mer aktivt i diskussionen än elever från årskurs 7, vilket delvis kan beror på att de yngre kände sig underlägsna de äldre eleverna och inte vågade säga så mycket.

Optimalt deltagande i en fokusgrupp är enligt Wibeck (2010) fyra till sex deltagare. Denna studie hade sju deltagare i en av grupperna vilket kan ha påverkat hur diskussionen gick i gruppen. Vid ett sådant högt deltagarantal finns risk att så kallade subgrupper skapas som pratar med varandra, vilket skedde vid flera tillfällen under fokusgruppen med flickorna. Risken finns även att personer som är mer tillbakadragna inte pratar alls, då de kan känna bland annat frustration och rädsla för att tala när gruppen blir så stor.

Fokusgrupperna var indelade i en pojk- respektive flickgrupp, vilket var ett kriterium från huvudprojektet. Vi tycker att det var bra med denna indelning då vi tror att ungdomarna vågade prata mer öppet om för dem eventuellt känsliga ämnen. Ungdomarna i respektive fokusgrupp hade alla utländsk- eller invandrar bakgrund, var i ungefär samma ålder, hade samma kön och gick på samma skola och bor i ungefär samma område, vilket innebär att de enligt dessa faktorer var en homogen grupp. Men med tanke på att deltagarna kom från många olika länder och har olika socioekonomisk status enligt enkäten (se bilaga 1) de fick besvara vid förmötet, var de däremot inte en homogen grupp. När ämnen av privat karaktär ska diskuteras som det var i vår studie är det en fördel om gruppen är homogen (Wibeck, 2010).

5.1.2 Intervjuguide

En intervjuguide som fanns för huvudstudien användes som grund för utformandet av författarnas intervjuguide. Vi kompletterade intervjuguiden med några frågor om kost, samt använde några frågor som de andra studenterna i den svenska delen av huvudprojektet formulerat. Därefter sammanställde vi vår intervjuguide (se bilaga 5). Vi kunde inte lägga till så många kompletterande frågor till den ursprungliga intervjuguiden, då den redan innehöll många frågor och vi uppskattade att intervjun då hade tagit för lång tid. Vi kände även att grundfrågornas utformning inte var optimal för att få fram de djupa svar som hade varit önskvärt för vår studie. I samband med att vi arbetade med transkriberingarna kände vi att vi borde ha ställt fler följdfrågor i vissa avsnitt. För att ha en möjlighet att få svar på några av de frågor vi kände att vi saknade, sammanställde vi dem i ett mail (se bilaga 11) som sedan skickades till samtliga ungdomar som deltagit vid fokusgrupperna. Vi fick dock bara svar från en flicka, trots ett påminnelsemail, vilket vi tror kan bero på att då samtliga ungdomar redan fått ersättning för deltagande i studien var de inte intresserade att delta mer utan ytterligare ersättning.

5.1.3 Enkäter

Den enkät (se bilaga 2) som deltagarna fått om föräldrarnas syn på fysisk aktivitet hade något otydliga instruktioner, och det var oklart utifall ungdomarna skulle fråga sina föräldrar om vad de hade för åsikter om bland annat fysisk aktivitet och hälsa eller om de skulle skriva vad de trodde att föräldrarna tyckte. Enkätens utformning fyller dock sitt syfte om instruktionerna

är tydliga. Veckoschemat (se bilaga 3) ger en bild av ungdomarnas vardagsliv som kompletterar de frågor som finns i intervjuguiden. Det var dock mycket för ungdomarna att fylla i på schemat vilket kunde ha underlättats om det enbart varit två vardagar och två helgdagar istället för hela veckan.

Det kan vara svårt att få fram ungdomarnas socioekonomiska status enbart genom frågorna på enkäten om ungdomarnas bakgrund (Kehoe & O'Hare, 2010). Uppgifter om föräldrarnas inkomst och utbildning hade behövts för att få ett mer rättvisande resultat. För att få fram dessa uppgifter hade det dock krävts föräldrarnas deltagande vilket inte var möjligt i denna studie. För att få fram deltagarnas bakgrundsfakta är enkäten bra. Beroende på hur mycket ungdomarna förstår svenska kan de ha uppfattat instruktionerna på enkäterna olika, vilket kan ha påverkat resultaten.

Samtliga enkäter som delades ut i samband med förmötet kunde ha kopplats ihop med respektive deltagare genom ett nummer för att inte röja identiteten vilket hade gett en bättre uppfattning om respektive deltagares levnadsförhållanden och bakgrund.

5.1.4 Genomförande av förmöte

Då eleverna snart skulle ha påsklov och vi ville träffa dem en vecka innan fokusgrupperna för ett förberedande möte, fanns inte tid till att genomföra någon pilotfokusgrupp (Patel & Davidson, 2003). Det hade varit önskvärt, då eventuellt oklara frågor hade kunnat formulerats om inför de ordinarie fokusgrupperna. Vi hade även med en pilotfokusgrupp fått en ungefärlig uppfattning om hur lång tid en intervju kunde ta att genomföra och haft möjlighet att lägga till fler frågor och kunde låtit vissa frågor ta mer tid om det tidsmässigt var möjligt.

Syftet med det förberedande mötet vi genomförde med eleverna var att de skulle få bli bekanta med oss och varandra inför fokusgruppen en vecka senare. Tid för fokusgruppsintervjuer bokades direkt med eleverna vid förmötet vilket var positivt då eventuella hinder för deltagande kunde undvikas. Vid förmötet kunde vi även samla in ungdomarnas kontaktuppgifter som sedan användes när en påminnelse om fokusgrupperna skickades till dem via mail (se bilaga 9) två dagar innan fokusgrupperna. Det kan sedan ha haft betydelse för att alla deltagare från förmötet kom till fokusgrupperna. Något annat som kan ha haft betydelse för det höga deltagarantalet var att ungdomarna fick den erbjudna biobiljetten först när fokusgruppsintervjuerna var avslutade. Vi kände även att det var positivt att komma ut till skolan några dagar före fokusgrupperna för att göra sig bekanta med skolmiljön.

5.1.5 Genomförande av fokusgruppsintervjuer

Att utföra fokusgruppen på deltagarnas skola var en fördel då det var en trygg och välkänd plats och det tog ingen extra tid för dem att komma dit (Patel & Davidson, 2003). Vi kom i god tid till skolan innan fokusgrupperna började vilket var positivt då vi kunde ställa i ordning

rummet och göra alla förberedelser innan eleverna kom (Wibeck, 2010). För ungdomar kan intervju i grupp vara en fördel då de slipper vara ensamma och eventuellt känna sig utsatta med en eller två vuxna och har i gruppen stöd av andra i samma situation. Mötet blev mer personligt genom att varje deltagare fick ha på sig en namnlapp på sig, vilket innebar att moderatören kunde tilltala varje deltagare med sitt namn, istället för att peka eller nicka. Under intervjun försökte vi skapa förutsättningar för ungdomarna så att de kunde delta på sina egna villkor och de som inte ville svara på någon fråga behövde inte det.

Fördelen med att vara två ledare vid fokusgrupperna var att en var moderator och den andra kunde observera och anteckna. Då bara en av oss var moderator per intervju tror vi att det var tydligare vem deltagarna skulle vända sig till med sitt svar. Det faktum att vi turades om att vara moderator och observatör har både för och nackdelar. Fördelar var att vi båda fick erfarenhet av båda rollerna. Nackdelen var att den som varit moderator och observatör från första fokusgruppen fått en erfarenhet som inte utnyttjades till nästa intervju. Då vi var moderator vid varsin gruppintervju, kan det ha påverkat svarstiden ungdomarna fått på respektive fråga samt även vilka följdfrågor som ställdes, vilket i sin tur kan ha påverkat resultaten.

Vi valde en strukturerad fokusgruppsintervju, där moderatören ställde frågor utifrån en frågeguide som deltagarna sedan diskuterade utifrån, då vi hade flera frågor vi ville ha svar på och moderatören försökte att få igång en diskussion kring ett ämne (Wibeck, 2010). Det lyckades inte alltid då deltagarna ofta gav korta svar som var direkt riktade till moderatören. Ibland ställdes nästa fråga aningen fort av moderatören och de fick inte så lång tid på sig att tänka efter. Ungdomarna förstod inte alltid den fråga som ställdes och då fick moderatören omformulera frågan för att få ett svar. Några av frågorna de inte förstod var om mellanmål och fysisk aktivitet, vilket kanske inte är ord som de använder sig av i sin vardag.

Ibland pratade ungdomarna med varandra, men även i mun på varandra, vilket var positivt, men det blev samtidigt svårt att höra vad de sa. De pratade även olika mycket och det var speciellt två flickor och en pojke som pratade mest. Några av deltagarna pratade mycket lite och för att även få deras åsikter vände sig moderatören ibland direkt till dem när ett nytt ämne togs upp (Wibeck, 2010). Det kan ha haft en positiv påverkan på dem då de tog mer plats i slutet på respektive möte. Vid flera tillfällen hade deltagarna svårt att lyssna på varandra och de fyllde i varandras meningar, vilket gör det svårare att veta vem som verkligen tycker vad. Ungdomarna kanske inte alltid vågar säga vad de tycker och tänker då det finns risk att det som de säger sprids vidare av någon annan deltagare, och att de inte känner alla deltagare så väl.

Vid många tillfällen tog ungdomarna efter varandras åsikter och gav liknande svar som dem som svarat tidigare på frågan, vilket kan bero på att ingen vill utmärka sig i gruppen eller på ren bekvämlighet. De kom ibland över på nästa fråga innan vi egentligen kommit dit, vilket kan ha inneburit att vi inte fått tillräckligt med svar på den tidigare frågan. Vi tror ändå att det gick att få fram andra åsikter av deltagarna än i en individuell intervju. Under fokusgruppen med pojkarna kom ett meddelande i högtalarna som störde mötet under cirka 4 minuter i

början på deras möte. Under fokusgruppen med flickorna missade moderatören att ta med bilderna på mat vilket kan ha påverkat resultaten.

5.1.6 Dokumentation

Observatören som antecknade hade ibland svårt att hinna med att notera vem av deltagarna som sa vad, till exempel när de pratade i mun på varandra. För att få dokumenterat även kroppsspråk och icke verbal kommunikation mellan deltagarna, kunde samtalet även ha spelats in på video. Det hade dock krävts separat tillstånd från ungdomarna och deras föräldrar (Patel & Davidson, 2003). Andra faktorer som försvårade för observatören under samtalet: deltagarna pratade i mun på varandra, några pratade inte bra svenska, de prasslade med papper, några pratade vid sidan om när någon annan pratade med moderatören.

Ungdomarna fick även skriva nummer på sina namnlappar, 1-6 för pojkarna 1-7 för flickorna, vilket underlättade för den som förde anteckningar. Under intervjuerna tilltalade moderatören ofta deltagarna vid namn vilket ytterligare underlättade vid antecknandet och transkribering. När vi dokumenterade intervjuerna använde vi oss av både en mp3 spelare och en iPhone. En fördel med att fokusgrupperna spelas in är att alla svar registreras ordagrant och en nackdel med inspelningar kan vara att en del personer kan ha problem att prata när de spelas in (Patel & Davidson, 2003). Det visade sig vara ett bra val att ha dubbla inspelningsapparater, då mp3-spelaren vid en av fokusgrupperna hade stängts av på grund av ett misstag.

Det samtal som vi förde med varandra direkt efter avslutade fokusgrupper spelades in på en mp3-spelare och en iPhone. Genom att spela in detta samtal istället för att anteckna, fick vi ett bättre flöde i samtalet och vi kunde prata mer fritt och analysera fokusgrupperna.

5.1.7 Transkribering

Vi påbörjade transkriberingarna redan dagen efter fokusgrupperna vilket var positivt, då vi fortfarande hade allt färskt i minnet, och materialet var mer levande för oss (Patel & Davidson, 2003). Vid flera tillfällen på inspelningarna var det svårt att höra vad ungdomarna sa, och vem som sa vad, eftersom de vid många tillfällen pratade i munnen på varandra. Resultatet av detta kan bli att visst material inte kom med vid transkriberingen eller att rätt person inte kopplats ihop med rätt citat. De citat som används i resultatet är dock säkert kopplade till rätt person. Om fokusgruppen även hade videofilmats hade detta underlättats och fler citat hade kunnat användas. Vi transkriberade allt material själva, vilket var bra då vi lärde känna materialet mycket väl, vilket sedan underlättade vid analys och resultatarbete. Genom att vi båda lyssnade på respektive intervjuer, både individuellt och tillsammans, ökade chansen att det mesta av materialet blev transkriberat.

5.1.8 Analys

Resultatet delades in under olika teman och kategorier för att få ytterligare struktur och sammanhang (Patel & Davidson, 2003). De teman vi använde oss av grundade sig i våra huvudområden från intervjuguiden och som för studien kändes logiska. De slutliga resultaten av den kvalitativa bearbetningen är text som varvas med citat för att belysa viktiga delar. Då deltagarna ofta inte sa så mycket åt gången, blev det oftast korta citat i resultatet och för att visa på att citaten kom från olika deltagare används fingerade namn i texten istället för de siffror deltagarna hade i transkriberingsmaterialet. Resultaten från fokusgruppsintervjuerna jämförs sedan i den löpande texten med resultat från tidigare studier, för att belysa skillnader och likheter med vår studie.

5.1.9 Etiska aspekter

Ett brev (se bilaga 12) till deltagarnas föräldrar med information om medgivande till deltagande, mailades till deras lärare några dagar efter fokusgrupperna (Vetenskapsrådet, 2002). Lärarna vidarebefordrade sedan brevet till respektive elev. Detta gjordes i efterhand då vi kände att ett godkännande från rektor och lärare inte kändes tillräckligt med tanke på studiens syfte. Ingen förälder kontaktade oss eller den svenska projektledaren och hade något emot att deras barn deltog i studien.

Informationskravet har uppfyllts till fullo då vi informerade deltagarna om studiens syfte vid det förberedande möte som hölls en vecka innan gruppintervjun (Vetenskapsrådet, 2002). *Konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* har uppfyllts så långt det på författarna ankommer, då inga uppgifter deltagarna lämnat kommer att lämnas ut till någon obehörig, samt att deltagarnas namn eller skolans namn inte finns med i rapporten. De uppgifter de lämnat har bara använts inom vår studie och i det stora forskningsprojektet. *Samtyckeskravet* uppfylldes från början avseende den del där samtycke inhämtas från företrädare för deltagare under 15 år, i detta fall lärare och rektor, vilket skedde genom den svenske projektledaren. Vi kände dock i ett senare skede att detta inte var tillräckligt och inhämtade därför i efterhand godkännande från ungdomarnas föräldrar.

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Mätning av socioekonomisk status

I denna studie mättes deltagarnas socioekonomiska status genom en enkät (se bilaga 1). Det är ett enkelt sätt att mäta ungdomarnas sociala status, utan att fråga deras föräldrar om ekonomi och utbildning, men resultaten kan vara osäkra då ett och samma svar kan ha en milsvidd skillnad ekonomiskt för familjerna. Bland annat frågorna om semester och datorer. Ungdomarna på den undersökta skolan har inte egna datorer som de fått från skolan, men de kan ha syskon som går i andra skolor, där de har fått egna datorer. Även en eller två av

föräldrarna kan ha en dator på sitt arbete som de tar med hem när de är lediga. Det är då stor skillnad i kostnad för en familj om de har datorer som ägs av skolan eller föräldrarnas arbete eller om det är familjens egna. Även familjers semestervanor kan vara svåra att mäta, då det är stor skillnad på kostnaden för en semester som innebär ett besök hos släktingar några mil bort, eller en utlandssemester. Detta i sin tur kan innebära att resultaten om ungdomarnas socioekonomiska status blir missvisande (Kehoe & O'Hare, 2010).

5.2.2 Aktiviteter

5.2.2.1 Betydelsen av föräldrarnas inställning till, och kunskap om fysisk aktivitet

Hos individer med olika utbildningsnivå skiljer sig ofta kunskapens om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan. Således kan det vara en förklaring till att vuxna som har en låg utbildningsnivå och då ofta låg socioekonomisk status även har en lägre kunskap om den fysiska aktivitetens betydelse än en vuxen med en högre utbildning (Larsson, 2008). Genom att ungdomarnas föräldrar eventuellt saknar kunskap eller enbart har en liten kunskap om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan är det inte självklart att de uppmanar ungdomarna att vara fysiskt aktiva på fritiden. Detta kan i sin tur bidra till att ungdomarnas fritid till stor del består av stillasittande aktiviteter.

5.2.2.2 Idrotten i skolan

Vid en kvalitativ analys av fokusgruppsdiskussionen blir resultaten inte riktigt som det först kan verka. Flickorna deltar ombytt, men erkänner att de ofta inte tycker att det är roligt och att de deltar för att det är "ett måste". Bland pojkarna är det mer så att de "glömmer kläderna" eller "är skadade". Vårt intryck är att de pojkar som glömmer kläder gör det ganska ofta. Vi frågade tyvärr inte pojkarna om de tyckte att det var roligt med idrott, eftersom det var en följdfråga, men ett par av dem var uppenbart positiva till idrotten. Enligt tidigare studier är det pojkarna som är mest aktiva på idrottslektionerna (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004), och det verkar stämma till viss del överens med resultatet i fokusgruppen. Då pojkarna i studien verkar delta mer aktivt än flickorna och tycka att det var roligt när de väl var med, vilket inte flickorna tyckte. Idrott i skolan är inte ett ämne som alla ungdomar tycker om, vilket bland annat kan bero på att idrottslektionerna inte innehåller moment som passar alla individer. Eftersom skolan är en arena där alla ungdomar befinner sig och när både inaktiva och aktiva ungdomar borde idrottslektionerna utformas med variation så att de passar alla. På så sätt kan lusten för fysisk aktivitet väckas även hos dem som inte har stöd och uppmuntran hemifrån att vara fysiskt aktiva (Raustorp, 2000). Det är en viktig aspekt med tanke på att den aktivitetsnivå en individ har som vuxen grundläggs redan under barndomen.

5.2.2.3 Fritidsaktiviteter

De fritidsaktiviteter ungdomarna i studien ägnar sig åt är till stor del stillasittande aktiviteter. Flickorna sover mycket, tittar på tv och ägnar tid åt datorn. De umgås även mycket med sin familj hemma. Pojkarna spenderar mer tid på fritidsgården och umgås med vänner ute eller hemma. Aktiviteterna på fritidsgården var dock till största delen stillasittande så som att lyssna på musik och spela tv-spel. Några "aktiva" alternativ fanns också på fritidsgården så som att spela pingis. Inte heller när ungdomarna pratar om aktiviteter de gör tillsammans med sina familjer är det fysiska aktiviteter som de nämner. Flertalet av deltagarna berättar att de åker till Göteborgs centrum och handlar eller går på restaurang, när de umgås med sina familjer. Promenader, skogsutflykter eller cykling är inget de ägnar speciellt mycket tid åt.

Enligt tidigare studier ägnar ungdomar från lägre socioekonomiska grupper och med invandrar- och utländsk bakgrund mycket av sin fritid åt stillasittande aktiviteter (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Resultaten i vår studie stämmer väl med dessa tidigare studier. En orsak till att dessa grupper i så stor utsträckning är stillasittande kan vara den habitus med ett stillasittande liv som ungdomarna har från föräldrarna. Är föräldrarna inte fysiskt aktiva utvecklar även barnen en inaktiv livsstil och vanor och handlingsmönster går igen från föräldrar till barn. Enligt ungdomarna i studien spenderade deras föräldrar sin fritid mestadels med hushållsarbete, handla mat och kläder, samt genom att umgås med vänner på café eller ute på gården. Ingen av ungdomarna nämner att deras föräldrar utför någon fysisk aktivitet på sin fritid.

De flesta av ungdomarna i studien har provat på någon idrott och flera av dem har provat flera olika idrotter. Det var dock ingen av dem som idag var aktiv inom någon idrott, vilket stämmer överens med tidigare studier att ungdomar som bor i ett område med låg socioekonomisk status är mindre fysiskt aktiva än ungdomar i områden med hög socioekonomisk status (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Det hade varit intressant att veta varför ungdomarna som deltog i studien slutade med idrott. En flicka pratar om att skolan tar mycket tid men annars fanns ingen anledning till varför hon slutat. Vad som gör att barn och ungdomar slutar med sin idrott kan bero på många olika faktorer. En faktor kan vara ekonomi, att delta och vara medlem i en idrottsförening är ofta förenat med både en medlemsavgift och en träningsavgift. Dessutom tillkommer i många idrotter kostnader för dyrbar utrustning. Då ungdomarna i studien bor i ett område med låg socioekonomisk status är det rimligt att deras familjer inte har så god ekonomi. Flera av ungdomarna i studien bodde dessutom enbart själv med sin mamma, eller med mamma och syskon, vilket eventuellt påverkar familjens ekonomi då det enbart finns inkomst från en vuxen i familjen. Ytterligare ett hinder för ungdomarnas idrottande kan vara att de inte får stöd med skjuts till och från träningar och matcher vilket kan bero på att föräldrarna saknar tid, pengar eller intresse. I en tidigare studie framkom andra faktorer som bidrog till att ungdomar inte var fysiskt aktiva; de var tvungna att hjälpa till hemma, inga vänner idrottade och de ville passa in bland dem, idrottsanläggningen låg långt bort från hemmet och föräldrarna ville att de skulle göra läxor istället för att idrotta (Dwyer, Allison, Goldenberg, Fein, Yhosida, & Boutilier, 2006). Flickors idrottande kan även påverkas av kulturella och religiösa faktorer (Walsbeth &

Fasting, 2004). Det kan vara faktorer så som att den klädkod som finns för en idrott, kanske är förbjuden enligt en individs religion.

5.2.3 Måltider

5.2.3.1 Frukost

Flertalet av ungdomarna i studien äter frukost, men den är inte tillräcklig stor i jämförelse med Livsmedelsverkets rekommendationer (Livsmedelsverket, 2012d).

Fokusgruppsdiskussionen avslöjar även att vissa av dem föredrar flingor som Cocopops och dylikt, som inte har så stort näringsinnehåll. Då frukosten är dagens viktigaste måltid, både för ungdomarnas ork och prestation men även för att undvika sötsug och småätande, vore det önskvärt om de åt en bättre frukost (Livsmedelsverket, 2012d & e). Ungdomarna i studien har inte någon vana att äta en fullvärdig frukost, vilket kan bero på att de kommer från matkulturer där frukost inte är en viktig måltid, vilket den är i Sverige och andra nordiska länder. Det är då en fråga om kulturella och vanemässiga skillnader. Även infödda svenska ungdomar slarvar med frukosten, om än inte i lika stor utsträckning, och med tanke på att de flesta av ungdomarna i studien trots allt äter lite frukost kan inte resultatet ses som typiskt för ungdomar med invandrabakgrund (Samhällsmedicin & Statens Folkhälsoinstitut, 2004).

5.2.3.2 Skolmaten

Majoriteten av ungdomarna i studien är inte så förtjusta i skolmaten, vilket enligt oss kan bero på att skolmaten som regel är anpassad till svensk mattradition i både val av rätter och tillagningssätt. Den mat som serveras i skolan är både mindre kryddad och har annan typ av kryddning än den mat som ungdomarna får hemma. Här kan även grupptricket spela en viss roll: om någon vill äta i skolan en dag men kompisarna vill äta hemma eller på restaurang, kanske man följer med för att slippa äta ensam i skolan. Resultatet visar att när ungdomarna inte äter skolmaten äter de enklare mat hemma, såsom flingor eller smörgås, eller snabbmat ute och detta stämmer med andra studier (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). I detta avseende avviker de inte särskilt mycket från andra svenska ungdomar. Samma studie visar dock att ungdomarna med invandrabakgrund avstår från att äta skollunchen oftare än ungdomar med svensk bakgrund. Tyvärr finns ofta snabbmaten som ett billigt och lättillgängligt alternativ, då snabbmatsrestaurangerna ofta ligger centralt i området i närheten av skolor. Detta förhållande borde enligt oss problematiseras: skolmaten borde i högre grad anpassas till de elever som går på skolan, så att ungdomarna i större utsträckning väljer att äta skolmaten.

5.2.3.3 Middag

I diskussionen om maten hemma var alla ungdomarna ovanligt engagerade och gav beskrivningar av bland annat hur maten hemma smakade och kryddades. Detta ska ses i perspektivet att i många utomnordiska matkulturer har både matlagningen och måltiden en betydligt större social betydelse och tillåts ta mer tid än i svensk matkultur (Bryant, 1985, Burestedt, 2006; Fjellström, 2007). Måltiden är något viktigt i många kulturer och många umgås hela släkter kring måltider. Mycket tid ägnas åt att laga maten tillsammans och man umgås på så sätt, ofta hela familjen men även ofta släkten. Det är något som håller ihop familjen, och olika familjer från samma länder umgås genom gemensamma traditionella måltider. Genom att behålla den traditionella maten förstärks den gamla kulturen, även om man bor i ett nytt land, och ger en slags trygghet. Man blir det "gamla landet hemma" mot det nya landet Sverige utanför dörrarna. Ungdomarna i studien äter traditionell mat hemma till middag, vilket styrks av tidigare studier som visar att middagen är den måltid som invandrare ändrar sist av alla måltider (Satia-Abouta, m.fl. 2002). Här syns också ett tydligt samband med Bourdieus habitusbegrepp: ju större kulturell betydelse en handling har (i detta fall matlagning och måltider), och ju mer den är förknippad med identiteten, desto större är benägenheten att behålla denna vana även i en ny kultur. Diskussionerna i fokusgrupperna talar sitt tydliga språk; ungdomarnas smakpreferenser är tydligt påverkade av den traditionella maten hemifrån. Detta kan tyckas stå i skarp kontrast till att de även gärna äter den typiska västerländska "snabbmaten" till exempel hamburgare och pizza. Ungdomarna äter även gärna kebab, men den har å andra sidan snarare sitt ursprung från den del av världen som många av ungdomarna kommer från. Att ungdomarna så snabbt tar till sig den västerländska snabbmatskulturen kan bero på flera faktorer: dels är snabbmaten ofta mycket fet och salt vilket tilltalar de medfödda smakpreferenserna för dessa ämnen (Birch, 1999), men även att det bland några ungdomar anses "fräckt" att äta onyttig mat (Croll, m.fl. 2001). Ytterligare en orsak kan vara den känsla av "att unna sig något" som det innebär att äta mat ute, och då är snabbmaten det billigaste alternativet. Detta kan även vara anledningen till att hela familjen gärna går ut och äter denna typ av mat emellanåt.

5.2.3.4 Mellanmål & snacks

De flesta ungdomarna äter någon variant av mellanmål, hemma eller ute. Är de hemma äter de oftast det som finns hemma till exempel en frukt eller smörgås. Äter de ute köper de oftast något själva i någon affär eller kiosk. Det kan då både vara nyttiga och onyttiga mellanmål, men oftast är det något onyttigt. Enligt studier äter ungdomar med låg socioekonomisk bakgrund och invandrare mycket snacks (Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut, 2004). Sociokulturella studier visar att när migranter kommer till ett nytt land är det ofta tilläggsmat i form av mellanmål och snacks som byts ut först (Satia-Abouta, m.fl. 2002). Ungdomar påverkas också lättare i sina kulturvanor än de äldre och vi menar att eftersom de är i en ålder då de vill visa sin självständighet är egna inköp av onyttiga snacks, ett sätt att demonstrera sin självständighet. Inköp av söta snacks kan också vara ett "billigt sätt att få lite lyx", och även här kan gruppsyftet ha betydelse. Kompisar går till affären och handlar på rasten eller efter

skolan och då följer man med och handlar något själv. Affärerna ligger ofta nära skolan, och har man inte ätit ordentlig lunch i skolan blir man sugen och köper godis istället. Enligt studier förstår en del ungdomar inte att det dem äter idag även har betydelse för deras framtida hälsa, och de tror att de kan äta vad som helst utan konsekvenser för hälsan (Croll, m.fl 2001).

5.2.3.5 Måltidsmönster

Resultatet antyder att ungdomarna i studien har ett regelbundet måltidsmönster: de äter frukost, lunch, middag och några eller något mellanmål. Vid en lite djupare analys av diskussionerna anar man dock att de inte äter fullt så regelbundet som det kan verka. De säger att de äter lunch och mellanmål, men flera av ungdomarna upprepar oftast vad någon annan sagt alldeles innan, och ifråga om lunch och mellanmål är det ingen som uttrycker att de äter mellanmål eller lagad lunch varje dag eller ens regelbundet. Det betyder nödvändigtvis inte att de inte gör det, men studier visar att ungdomar med låg socioekonomisk status och med invandrar- och utländsk bakgrund generellt äter mer oregelbundet än ungdomar med hög socioekonomisk status och med svensk bakgrund (Samhällsmedicin & Statens Folkhälsoinstitut, 2004).

5.3 Sammanfattning och förslag på åtgärder

5.3.1 Sammanfattning

De flesta ungdomar äter frukost, om än för lite, och alla äter riktig middag, oftast hemma. Alla ungdomarna tycker att det är för stor skillnad mellan skolmaten och den traditionella som de äter hemma, och därför väljer de ganska ofta att äta något som finns hemma, hos kompisar eller att äta snabbmat. De äter mellanmål men det är osäkert hur regelbundet och kvaliteten varierar mellan frukt och smörgås, till chokladkakor och andra snacks. Ungdomarna har också en stillasittande fritid med mycket tid vid datorn och TVn. Trots att de flesta provat på olika idrotter har de slutat med dessa.

Analysen pekar på flera faktorer som kan ge svar på frågeställningen om hur ungdomarnas kulturella och socioekonomiska bakgrund påverkar deras kost- och aktivitetsvanor. Några av de faktorer som vi kartlagt och som vi tror bidrar till sämre frukost- lunch- och mellanmålsvanor hos ungdomarna är bland annat skillnader i matkultur och smakpreferenser (habitus) mellan deras hem och den svenska miljön, men även ekonomi och olycklig adaptation till västerländska matvanor. Ekonomiska begränsningar kan enligt oss vara en faktor som begränsar den fysiska aktiviteten, men vi är också övertygade om att föräldrarnas egen brist på fysisk aktivitet är en starkt bidragande faktor: Ungdomarna är uppvuxna med en stillasittande livsstil och utifrån habitusperspektivet är det naturligt att de adapterar denna vana och gör den till sin.

5.3.2 Förslag på åtgärder

Vi menar att om ungdomarna ska få bättre kostvanor behövs interventioner som riktar sig till föräldrarna på ett tidigt stadium. Dessa interventioner bör utgå från föräldrarnas bakgrund, och involvera dem så att de får en egen förståelse för kostens betydelse för hälsan och kan agera utifrån den. Vidare borde även samhället, främst skolmåltidsansvariga, se över skolmenyer i de områden eller skolor som har många elever med invandrar- och utländsk bakgrund. Detta i syfte att få så många som möjligt att äta skollunchen regelbundet, och därmed undvika onyttiga snabbmatsluncher och snacks.

För att kunna påverka den fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar i områden med hög invandratäthet och låg socioekonomisk status, menar vi att det inte bara behövs generella interventioner, utan riktade interventioner som involverar föräldrarna. Sådana insatser skulle kunna vara att både föräldrar och ungdomar får prova på olika fysiska aktiviteter och skulle på så vis ge även föräldrarna en känsla för, och förståelse för betydelsen av fysisk aktivitet.

5.3.3 Generaliserbarhet

Resultaten i denna studie är baserade på en för liten grupp deltagare för att kunna generaliseras (Patel & Davidson, 2003; Wibeck, 2010). Vi menar dock att flera av resultaten ändå är intressanta och pekar på faktorer som borde undersökas vidare.

Förslag på vidare forskning

Det hade varit intressant att utföra en etnografisk studie, genom att observera ungdomarna i deras vardag under en längre period vilket hade genererat en djupare kunskap om faktorer som påverkar ungdomarnas livsstil och deras livsstilsval. En sådan studie hade kunnat innebära att även observera ungdomarna på ett antal idrottslektioner, intervjua idrottsläraren, observera i skolmatsalen, studera skolmenyn närmare och följa ungdomarna på deras fritid.

För att få en djupare förståelse för ungdomarnas kost- och aktivitetsvanor, hade även en studie med ungdomarnas föräldrar varit intressant att genomföra.

Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006) *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection -Focus on fat and fibre at breakfast*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Birch, L. (1999). Development of food preferences. *Annu. Rev. Nutr.* 19:41–62. Hämtad 2012-05-09, från www.annualreviews.org
- Bryant, C. A., Courtney, A., Markesbery, B. A., De Walt, K. M. (1985). *The cultural feast. An introduction to food and society*. St. Paul: West Publishing Company.
- Burstedt, A., Fredriksson, C., Jönsson, H. (2006) . *Mat. Genealogi och gestaltning*. Lund: Studentlitteratur.
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., Story, M. (2001). Healthy Eating: What Does it Mean to Adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33:193–198.
- Dwyer, J. J. M., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K., Boutilier, M. A. (2006). ADOLESCENT GIRLS' PERCEIVED BARRIERS TO PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY. 41(161), 75-89.
- Engström, L-M. (2010). *Smak för motion*. Stockholm: Stockholms universitets förlag.
- Faskunger, J., Schäfer Elinder, L. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Fjellström, Christina (2007). Att skapa en relation – laga mat som symbolhandling. I Marianne Pipping Ekström, Kerstin Bergström, Helena Åberg & Hillevi Prell (Red.). *Hushållsvetenskap & Co.* (MHM rapporter nr 2007:39). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet.
- Franzén, M., Peterson, T. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten, en undersökning av fotbollstjejer och -killar från 13-15 år*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. Hämtad 2012-05-10, från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_137/scope_128/ImageVaultHandler.aspx
- Göteborgs stadskansli, Samhällsanalys & Statistik. (2010). *Perspektiv Göteborg. Göteborgs fyra LUA-områden*. Göteborg.
- Jarlbro, G. (2010). *Hälsokommunikation – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

- Kehoe, S., O'Hare, L., (2010). The reliability and validity of the Family Affluence Scale. *Effective Education*, 2(2), 155-164. doi:10.1080/19415532.2010.524758
- Kostenius, C., Lindqvist, A-K. (2006) *Hälsovägledning*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, B. (2008). *Ungdomar och idrotten. Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. (Doktorsavhandling), Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet.
- Livsmedelsverket. (2005a). *SAMMANFATTNING – Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet 5*. Hämtad 2012-04-10, från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_handlingsplan_slutappport.pdf
- Livsmedelsverket. (2005b). *Svenska näringsrekommendationer. Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Hämtad 2012-05-01, från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/SNR2005.pdf
- Livsmedelsverket. (2012a). *Kostråd*. Hämtad 2012-04-10, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/>
- Livsmedelsverket. (2012b). *Rekommendationer för näringsriktig mat och daglig fysisk aktivitet i Norden*. Hämtad 2012-05-10, från <http://www.slv.se/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Nordiska-Naringsrekommendationer-2004/>
- Livsmedelsverket. (2012c). *Vetenskapen bakom SNR 2005*. Hämtad 2012-04-20, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Vetenskapen-bakom-SNR/>
- Livsmedelsverket. (2012d). *Svenska näringsrekommendationer*. Hämtad 2012-04-26, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/>
- Livsmedelsverket. (2012e). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel – SNÖ*. Hämtad 2012-05-10, från <http://www.slv.se/sno>
- Livsmedelsverket. (2012f). *Barn över 2 år*. Hämtad 2012-05-10, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn/>
- Livsmedelsverket. (2012g). *Har barn lättare att koncentrerar sig om de äter en bra frukost?* Hämtad 2012-05-10, från <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Har-barn-lattare-att-koncentrera-sig-om-de-ater-en-bra-frukost/>
- Magnusson, M. (2011a). Fler överviktiga barn i socioekonomiskt svaga grupper. *Nordisk nutrition*, 2, 21-23. Lund: SNF Swedish Nutrition Foundation.

Magnusson, M. (2011b). *Childhood obesity prevention in the context of socioeconomic status and migration*. (Doktorsavhandling, Sahlgrenska Akademin, Institutionen för medicin). Göteborg: GUPEA. Tillgänglig: <http://gupea.ub.gu.se/handle/2077/23818>

Nationalencyklopedin [NE] (2012). Tillgänglig: <http://www.ne.se/pierre-bourdieu>

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

Patriksson, G. (2012). *Swedish young people's lifestyles with focus on physical (in)activity and overweight/obesity – review of the research literature* (IKI- rapport, 2012:02). Göteborg: Institutionen för kost och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.

Raustorp, A. (2000). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget i Uppsala AB.

Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut. *COMPASS. Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Hämtad 2012-04-04, från [http://www.fhi.se/PageFiles/3129/COMPASS\(2\).pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3129/COMPASS(2).pdf)

Satia-Abouta, J., Patterson, R., Neuhouser, M., & Elder, J. (2002). Dietary acculturation: Applications to nutrition research and dietetics. *Journal of the American Dietetic Association*. 102:8 pp 1105-1118

Silva, E. & Warde, A. (2010). *Cultural Analysis and Bourdieu's Legacy*. Abingdon: Routledge. [E-bok] hämtad från: <http://www.gu.ebib.com.ezproxy.ub.gu.se/patron/FullRecord.aspx?p=488007&echo=1&userid=O3P9m596Pd4teTxk6Xe6YA%3d%3d&tstamp=1337764948&id=E9200E622F3E800D913E5741317133D31766B8C9>

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Edita Västra Aros.

Statens folkhälsoinstitut. (2003) *Hälsoekonomi för folkhälsoarbete*. (fhi-rapport, R 2003:11). Hämtad 2012-05-16, från <http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Halsoekonomi-for-folkhalsoarbete/>

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Svenska skolbarns hälsovanor 2009/2010*. (fhi-rapport R 2011:27). Hämtad 2012-05-19, från <http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Svenska-skolbarns-halsovanor-200910-Grundrapport/>

Svederberg, E., Svensson, L., Kinderberg, T. (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsministeriet & Ung i Finland. (2008). *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*. Hämtad 2012-05-01, från [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntasuositus/Liikuntasuositus-ruotsi_08_\(2\).pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/liikuntasuositus/Liikuntasuositus-ruotsi_08_(2).pdf)

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vällingby: Elanders Gotab.

Walseth, K., Fasting, K., (2004). Sport as a Mean of Intergrating Minority Women. *Sport in Society*, 7(1), 109-129. doi: 10.1080/1461098042000220218

Wibeck, V. (2010). Fokusgrupper. *Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Widerberg, K. (2002). *KVALITATIV FORSKNING i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

WHO. (2000). *Health and Health Behavior among Young People*. Hämtad 2012-05-05, från http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/119571/E67880.pdf

Bilaga 1 Bakgrundsinformation



Frågeformulär

Är du en pojke eller en flicka	<input type="checkbox"/> jag är en pojke <input type="checkbox"/> jag är en flicka
Vilken årskurs går du i?	
Hur gammal är du?	
Vilket är ditt hemland?	
Vilket är ditt hemspråk eller modersmål?	
Vem bor du tillsammans med?	<input type="checkbox"/> Mamma <input type="checkbox"/> Pappa <input type="checkbox"/> Ett syskon <input type="checkbox"/> Två syskon <input type="checkbox"/> Tre syskon <input type="checkbox"/> Fler än tre syskon <input type="checkbox"/> Andra _____ _____ _____
Har du ett eget rum?	<input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Jag
Äger din familj någon bil?	<input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, en bil <input type="checkbox"/> Ja, flera bilar
Under de senaste tolv månaderna, hur många gånger har du och din familj rest iväg på semester?	<input type="checkbox"/> Inte alls <input type="checkbox"/> En gång <input type="checkbox"/> Två gånger <input type="checkbox"/> Fler än två gånger
Hur många datorer har ni hemma?	<input type="checkbox"/> Ingen <input type="checkbox"/> En <input type="checkbox"/> Två <input type="checkbox"/> Flera än två

Tack för din medverkan!

Bilaga 2 Föräldraenkät

Moment 3: föräldrar

Titta på bilden framför dig. Eftersom din familj är en viktig del av ditt liv är vi intresserade av dina föräldrar. Var snäll och skriv vad de tycker om olika saker som skolan, fritiden, bostadsområdet, idrott och fysisk aktivitet.

Pappa brukar säga att...		Mamma brukar säga att...
Skolan är		Skolan är
Fritiden är		Fritiden är
Bostadsområdet är		Bostadsområdet är
Idrott är		Idrott är
Fysisk aktivitet är		Fysisk aktivitet är
Hälsa är		Hälsa är

Fundera på de här sakerna tills vi träffas nästa gång.

Tack så mycket för att du ställer upp!

Moment 1: veckoschema

Be eleverna att fylla i veckoschemat. Flera aktiviteter är redan fördefinierade t.ex.

- Frukost, lunch, middag, mellanmål
- Skola och läxor
- Idrott, musik och slöjd
- Läsning, prata i telefon, surfa på nätet
- Träffa kompisar, shoppa, titta på film, sova
- Facebook, youtube eller liknande
- Andra aktiviteter: nämn dessa.

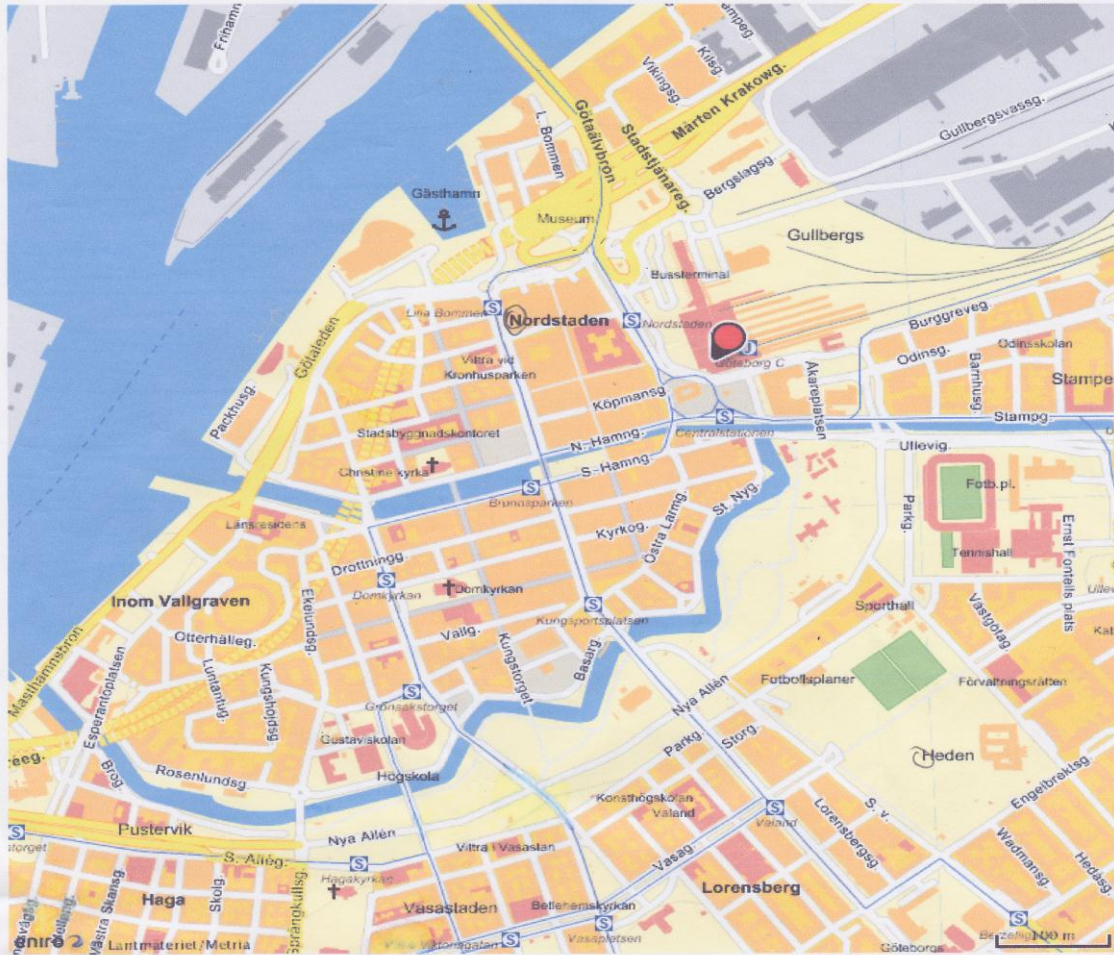
Bilaga 3 Veckoschema (sid 2 av 2)

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Tidig morgon kl. 6 - 8							
Förmiddag kl. 8 - 11							
Lunchtid kl. 11 - 13							
Tidig Eftermiddag kl. 13 - 15							
Eftermiddag kl. 15 - 18							
Tidig kväll kl. 18 - 20							
Kväll kl. 20 - 22							
Sen kväll kl. 22 - 24							
Natt							

Bilaga 4 Karta (exempelkarta - ej över aktuellt område)

2012-03-28

kartor.eniro.se - Skriv ut



Göteborg
41103 GÖTEBORG

Bilaga 9: Genomföra Fokusgruppintervju

<p>1. Välkommen</p> <p>God morgon och välkomna till intervjun. Som ni kanske kommer ihåg från förra gången vi träffades, så heter min kollega _____ och jag heter _____.</p> <p>Jag kommer att leda diskussionen genom att ställa frågor som jag vill att ni diskuterar i gruppen, främst med varandra och inte med mig i första hand. Då och då kommer jag att byta ämne. Eftersom det är viktigt att vi får veta vad alla ni tycker, kommer jag kanske att fråga igen om någon inte säger så mycket, eller avbryta någon som pratar väldigt mycket.</p> <p>Som ni ser har vi lagt namnlappar framför er, för att vi ska kunna tilltala er med ert namn.</p>	<p>2. Översikt över ämnet – varför ni är här</p> <p>Som ni fick veta förra gången vi var här, så kommer vi från Göteborgs Universitet och skulle vilja få ta del av ditt liv/ livsstil/ dagliga aktiviteter. Vi frågade er om ni vill komma till detta möte för att det är just ERA åsikter, ERAN syn på saker som är viktig för oss. Ni är experterna på ert liv, det är inte vi. Vad ni än säger så finns det inget rätt eller fel svar. Jag vill bara att ni svarar så ärligt som möjligt. Vi ber er också att respektera era kamraters åsikter, även om ni inte håller med. Allt ni säger kommer hanteras konfidentiellt, det betyder att vi kommer hålla all information hemlig. Det betyder att även det som ni pratar om med varandra här inne i dag, inte förs vidare till någon annan, av respekt till varandra. Vi kommer att spela in det ni säger på mp3 spelare, men det kommer bara att användas av oss. Vi kommer även att föra anteckningar, och även dem är bara för oss och inget som någon annan får se. Ni är väldigt viktiga för vårt projekt – och jvi är väldigt glada för att ni är här och deltar. Tack så mycket!</p> <p>3. Diskussionsregler</p> <p>Innan vi börjar diskussionen är det några saker vi vill ta upp med er: Precis som i skolan, är det viktigt att ni pratar en och en under diskussionen. Det är också viktigt eftersom vi vill kunna spela in diskussionen, så att vi kan höra allt ni säger efteråt.</p> <p>Även om ni inte längre delta i diskussionen vill vi att ni sitter kvar på er plats, men det är naturligtvis bäst om ni alla är engagerade i diskussionen.</p>
---	---

<p>4. Öppnings frågor</p> <p>Hur många är födda i Sverige? Hur många är födda i något annat land än Sverige? Finns det något Café på skolan? Vad kan man köpa där? Vilka är det som är ansvariga för caféet, skolpersonal eller elever?</p> <p>Som jag sa, vi vill få en inblick i era dagliga vanor. Framför er har var och en ett veckoschema som ni fyllt i tidigare.</p>
<p>5. Ämnes guide</p> <p>(1) Fritid</p> <ul style="list-style-type: none"> - Titta på veckoschemat som ni fyllt i. <ul style="list-style-type: none"> o Vad tycker ni mest om? o Vad tycker ni minst om? o Finns det något mer under en vanlig vecka som ni tycker bäst eller sämst om? - Var äter ni flest måltider (bortsett från skolan)? - Var spenderar ni mest tid under en vecka (bortsett från skolan)? - Hur tar ni er till och från dessa aktiviteter? <p>→ På tal om hur ni tar er till olika platser, låt oss tala om området ni bor i och de platser ni oftast är på.</p>
<p>(2) Miljö</p> <p>Titta på kartan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vad finns det för fritidsanläggningar/ mötesplatser i närheten av era hem? Använder ni några av dem? - Vad finns det för caféer/ kiosker/ restauranger/ matafärer i närheten av era hem? Använder ni några av dem? - Var brukar ni spendera tid efter skolan?

- Hur tar ni er dit? Med vilket transportmedel?
 - o Cykel?
 - o Promenad?
 - o Spårvagn/ buss?
 - o Föräldrar?

- (3) Måltider**
- **Äter ni frukost?**
- **I så fall var?**
- **Vad brukar er frukost bestå av?**
- Äter ni skolmaten?
- Vad gillar ni mest med skolmaten?
- Skiljer sig maten i skolan mycket mot den mat ni äter hemma?
- Är det någon mat ni undviker
- Vad skulle ni välja själva för skolmat om ni fick önska?
- **Om ni inte äter i skolan, var äter ni då?**
- Var äter ni middag?
- Vad brukar er middag bestå av?
- **Äter ni alltid middag?**
- **Vilka möjligheter har ni att påverka den maten som lagas hemma?**
- **Äter ni mellanmål ibland?**
- **Vad äter ni till mellanmål?**

- Vilka tider äter ni mellanmål?
- Var äter ni era mellanmål?
- Går ni till någon affär i närheten och handlar något att äta ibland?
- Vad handlar ni då?

→ Eftersom era familjer är en del av era liv så är vi också intresserade av era föräldrar.

(4) Föräldrar

Titta på bilden om era föräldrar:

- Vad gör era föräldrar på fritiden?
- Vad säger era föräldrar om att vara fysiskt aktiv?
- Vilken slags aktivitet gör ni om ni spenderar tid tillsammans?
- Spenderar ni tid tillsammans då ni är fysiskt aktiva? Om ni gör det, hur ofta och vilken slags aktivitet?

→ V är mer intresserade av vad ni tycker och tänker angående fysisk aktivitet, eller om ni håller på med någon idrott.

- Vad har ni för erfarenheter av fysisk aktivitet?
- Visa relativt neutrala bilder av personer som är fysiskt aktiva och bilder på neutrala livsmedel och olika måltidssituationer.
- Vad tror ni den här personen känner?
- Vad tror ni personen upplever?
- Har ni gjort något av det här någon gång? Om ni har det, hur upplevde ni det?

<ul style="list-style-type: none"> ○ Brukar ni vara med på idrotten och vara ombytt? Om de inte är med, varför är de inte med? ○ Gillar du att delta på idrott och hälsa lektionerna? (Följdfråga: Varför/varför inte?) ○ ○ Är det någon aktivitet som ni har gjort som saknas på bilderna? I så fall vilken aktivitet, och hur kändes det? ○ Vad tänker du när du ser på matbilderna och människorna som äter? ○ Visa bilder på personer som tävlar och är extremt fysiskt vältränade. ○ Vad tror ni den här personen känner? ○ Tycker ni om henne eller honom? Varför eller varför inte? ○ Skulle ni vilja vara som henne eller som honom? ○ Skulle ni önska att ni var fysiskt aktiva som hon eller han är? ○ Kan ni bli fysiskt aktiva som hon eller han är? ○ Varför eller varför inte? ○ Är det något speciellt (personer, anläggningar, pengar, kultur) som hindrar er från att göra det? 	<p>6. Avslutning</p> <p>Sammanfatta syftet mm</p> <p>Det är snart dags att avsluta vårt samtal, men först vill jag höra om det är</p> <p>-Någon som vill lägga till något?</p> <p>Detta samtal gav väldigt mycket bra information. Men jag är säker på att det fortfarande finns mycket mer att säga. Om ni kommer på någonting som ni glömt berätta så får ni gärna kontakta oss igen. (Ge ut ett papper/ kort med kontaktuppgifter).</p> <p>Kom ihåg, allting ni säger är viktigt - så vi är glada att ha fått lära känna er bättre. Vi uppskattar verkligen att ni, var och en var med och deltog i intervjun. Det har redan hjälpt oss väldigt mycket - tack så mycket!</p>
--	--

Bilaga 6 Bilder på fysiskt aktiva barn (sid 1 av 2)



Bilaga 6 Bilder på fysiskt aktiva barn (sid 2 av 2)



Bilaga 7 Bilder på vältränade individer



Bilaga 8 Informationsbrev till eleverna

Hej!

Våra namn är Christina Andersson och Anna Luther och vi studerar vid Göteborgs Universitet. Tack för att ni tar er tid för att träffa oss. Målet med vårt möte med er är att lära känna er och era vanor. Vi skulle vilja få veta vad ni gillar att göra och vad ni inte tycker om att göra, vad ni oftast gör på morgonen, vid lunchen och på kvällarna. Vi skulle uppskatta om ni vill svara ärligt på våra frågor. Det finns inga rätt eller fel svar på frågorna, utan vi är intresserade av vad ni tycker och tänker.

Vi skulle vilja spela in vårt möte (endast ljud, inte med bild), så att vi kan lyssna på det igen efter att mötet är avslutat. Självklart kommer vi inte att berätta för någon annan vad ni har sagt till oss under mötet. Allt ni säger kommer bara att användas av oss, och era föräldrar, lärare och klasskompisar kommer inte få veta vad ni sagt. Allting ni säger till oss kommer att stanna hos oss, så ni behöver inte vara oroliga. Allt information kommer att hållas hemlig.

Ni känner varandra sen skolan, men vi känner inte er. Därför skulle vi vilja att ni fyllde i några frågeformulär.

Bilaga 9 Påminnelsemail till eleverna

Hej alla!

Tack för att kom på vårt möte i förra veckan och vill komma på gruppintervjuer på onsdag den 4/4 klockan 08.00 för killarna och 09.00 för tjejerna.
Det är i samma lokal som vi träffades i sist.

Glöm inte heller att ta med de ifyllda blanketterna vi gav er sist!

Det ska bli spännande att träffa er igen!
Vi har med biobiljetter till de som kommer på onsdag!
(Påminn gärna era kompisar, vissa mailadresser var lite otydligt skrivna)

Hälsningar
Anna & Christina

Bilaga 10 Matbilder



Bilaga 11 Extra frågor till eleverna

Hej alla!

Tack än en gång att alla kom på vårt möte i förra veckan, det uppskattar vi mycket!
Hoppas att ni har ett bra påsklov! Vi har några frågor till
som vi skulle bli jätteglada om ni kunde svara på så snart som möjligt.
Svara bara till oss (anfo88@hotmail.com) och inte till era kompisar. Det är bra om ni kan
svara med så långa svar som möjligt.

- 1) Ni som inte äter frukost, finns det någon anledning till varför?
- 2) Ungefär hur många gånger en vanlig skolvecka äter ni skolmaten (lunchen)?
- 3) Hur många dagar i veckan äter ni lunch på något annat ställe än i skolan, och var i så fall?
- 4) Ni som hållit på med någon idrott och sport och slutat, hur kom det sig att ni slutade?
- 5) Tycker ni om att vara med på idrotten?
- 6) Fråga till er som inte tycker om att vara med på idrotten:
Varför tycker ni inte om idrotten?
- 7) Är ni med på idrotten även fast ni inte tycker att det är roligt?

Tack än en gång för er hjälp, det är stor betydelse för oss att ni svarar.

Med Vänliga Hälsningar
Anna & Christina

Bilaga 12 Brev till elevernas föräldrar



GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Till vårdnadshavare

Hej!

Vi är en grupp forskare och studenter från Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, som undersöker barn och ungdomars livsstil så som fysiska aktivitets vanor och matvanor.

Ert barn går i en klass som tillhör de skolor som vi har valt. Vi har tidigare varit i kontakt med skolans rektor och vill med detta brev försäkra oss om att ni som föräldrar/vårdnadshavare tillåter ert barn att delta i undersökningen.

Undersökningen ägde rum 04 april vilket innebar att ditt barn då fyllde i några blanketter och deltog i en gruppintervju. Både blanketterna och gruppintervjun handlar om ungdomars fysiska aktivitet under fritiden och i skolan, och deras mat i skolan och hemma. Vi kan lova er att svaren kommer att behandlas anonymt det vill säga ingen kommer att få veta vad just ert barn har svarat på de olika frågorna.

Om ni önskar att ert barn INTE deltar i undersökningen och/eller om ni inte vill att vi skall använda oss av barnets svar så vänligen hör av er till oss omgående till mail: anfo88@hotmail.com.

Önskar du ytterligare upplysningar om den aktuella studien ring 031-786 24 81 (Prof. Göran Patriksson) eller maila till goran.patriksson@ped.gu.se.

Göran Patriksson
Professor

Institutionen för kost- och idrottsvetenskap
Post adress: Box 300, 405 30 Göteborg • Besöksadress: Pedagogen, Hus C, Läroverksg. 5
Tel. 031-786 24 81 • e-post: goran.patriksson@ped.gu.se