



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Mamma, vad blir det för mat idag?

- en utvärdering av en hälsofrämjande insats riktad mot småbarnsföräldrar

Nathalie Juneborg

Examensarbete: 15 hp

Program: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap

Nivå: Grundnivå

Termin: VT 2012

Handledare: Monica Peterson

Examinator: Hillevi Prell



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel: Mamma, vad blir det för mat idag? – en utvärdering av en hälsofrämjande insats riktad mot småbarnsföräldrar

Författare: Nathalie Juneborg

Examensarbete: 15 hp

Program: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap

Nivå: Grundnivå

Handledare: Monica Peterson

Examinator: Hillevi Prell

Antal sidor: 38

Rapportnummer: VT 2012-42

Termin: VT 2012

Nyckelord: barn, fokusgrupper, föräldrar, hälsofrämjande arbete, matvanor

Sammanfattning

Människors matvanor utgör ett viktigt målområde i dagens folkhälsoarbete. Som en del i detta arbete har folkhälsosektionen på Jönköpings läns Landsting under två år arbetat med projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar” som syftar till att främja goda matvanor hos småbarnsföräldrar. De önskar nu en utvärdering av projektet för att undersöka huruvida projektmålen uppnåtts. Syftet med föreliggande studie är således att belysa hur småbarnsföräldrar resonerar kring mat och hälsa samt att utvärdera den hälsofrämjande insats de deltagit i.

Eftersom syftet har varit att få en djupare inblick i deltagarnas tankar kring projektet valdes fokusgrupper som undersökningsmetod. Det är en kvalitativ metod som används för att studera människors föreställningar, kunskaper, attityder och värderingar. Metoden innebär att en grupp människor under en moderators ledning diskuterar ett givet ämne och används bland annat vid utvärderingar av projekt.

Den mest framträdande faktorn som påverkar föräldrarnas val av mat verkar vara tidsaspekten. Det finns höga ambitioner med maten hos deltagarna men dessa motarbetas ofta av både tid och ork. Det framkommer dessutom att de flesta föräldrarna hyser bristande förtroende för Livsmedelsverket som myndighet och även en del av deras kostråd. Samtliga deltagare är mycket nöjda med projektet i sin helhet. Föräldrarnas värderingar och kunskap kring mat och hälsa verkar dock inte ha påverkats nämnvärt av projektet.

Föreliggande studie kan förhoppningsvis användas till att revidera projektet för att i framtiden kunna skapa ett så effektivt program som möjligt.

Innehållsförteckning

Introduktion	4
Syfte	4
Frågeställningar	5
Bakgrund	5
Teoretisk referensram.....	11
Metod	12
Design.....	12
Undersökningsmetod.....	12
Urval.....	12
Instrument.....	13
Datainsamling.....	14
Dataanalys	14
Etiska överväganden	15
Resultat	16
Diskussion	27
Metoddiskussion.....	27
Resultatdiskussion.....	29
Slutsats	32
Implikation	32
Referenser	33
Bilaga 1	36
Bilaga 2	37

Förord

I januari månad 2012 fick jag förfrågan om att utvärdera projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar för småbarnsföräldrar” genom min praktik som genomfördes på Jönköping läns Landsting. Ett stort tack till Emelie Andersen på folkhälsosektionen som är projektledare och även den som har introducerat ämnet för mig. Hon har dessutom medverkat som assistent under fokusgruppintervjuerna vilket varit till stor hjälp.

Tack till all hjälpsam personal på barnhälsovården och öppna förskolan som har bidragit med både engagemang och lokal för fokusgruppintervjuerna. Utan deras hjälp hade det förmodligen inte gått att få ihop de fokusgrupper som krävts för studiens genomförande.

Jag vill dessutom tacka alla mammor som medverkat i undersökningen för deras livfulla diskussioner som resulterat i ett rikt material att arbeta med. Det har varit väldigt spännande att få ta del av deras samtal kring ämnet mat och hälsa.

Och sist men inte minst vill jag tacka min handledare Monica Peterson. Med hennes stöd och engagemang har skrivprocessen varit en utvecklande resa som resulterat i nya kunskaper inom ett väldigt intressant forskningsområde.Handledartillfällena har varit ovärderliga och bidragit med mycket hjälp under arbetets gång.

Tack!

Jönköping, 31 maj 2012

Introduktion

Den ska planeras, väljas, inhandlas, fraktas hem, förvaras, tillagas, serveras och ätas (Sellerberg, 2008). Den ska vara näringsrik och hälsosam och dessutom ska alla i familjen tycka att den är god. Den kostar både tid och pengar, den är njutning och glädje, samtidigt som den är ett nödvändigt ont. Ordet mat är onekligen kopplat till väldigt blandade känslor.

Att handla mat och komponera vardagens måltider är en ständigt pågående problemlösningsprocess och den som har ansvaret för matlagningen behöver hela tiden idéer och inspiration. Vidare lyfter Sellerberg (2008) mat och måltidens komplexitet hos småbarnsfamiljer och menar att det är ett ämnesområde som ger uttryck för blandade känslor och ståndpunkter. Mat är utan tvivel en betydande fråga, inte minst för småbarnsföräldrar.

Vilken sorts mat vi väljer att konsumera utgör grunden för våra matvanor och är således nära sammanlänkat med vår hälsa (Statens folkhälsoinstitut, 2011). I folkhälsoarbete utgör matvanor och livsmedel ett viktigt prioriteringsområde. Som en del i detta arbete har folkhälsosektionen på Jönköpings läns Landsting under två år arbetat med projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar”. Syftet har varit att utveckla en metod för att ge kunskap, uppmuntran och stöd till småbarnsfamiljer med förhoppning att kunna främja goda matvanor. De önskar nu utvärdera projektet med hjälp av fokusgrupper för att få ta del föräldrarnas upplevelser av metoden samt undersöka om projektet uppnått sina mål. Min uppgift har således varit att genomföra utvärderingen.

I en översiktsartikel lyfter Lindsay, Sussner, Kim och Gortmaker (2006) att det är eftersträvansvärt med mer forskning kring kostnadseffektiva projekt som syftar till att förbättra föräldrars möjlighet att skapa hälsosamma matvanor hos deras barn, då det idag finns få studier som beskriver effektiviteten av sådana program. Även Världshälsoorganisationen (2010) lyfter fram preventiva insatser mot övervikt och fetma hos barn som ett internationellt prioriteringsområde.

För yrkesverksamma inom hälsosektorn krävs både kunskap och insikt i hur man kan skapa förutsättningar för hälsosamma matvanor som främjar en god hälsa (Hearty, McCarthy, Kearney & Gibney, 2007). Förhoppningen är att denna studie ska bidra till en ökad förståelse för de avgörande faktorerna vid planering och utveckling av hälsoprojekt som riktar in sig på småbarnsföräldrar för att uppnå goda matvanor hos barn.

Syfte

Syftet med studien är att belysa hur småbarnsföräldrar resonerar kring mat och hälsa samt att utvärdera den hälsofrämjande insats de deltagit i.

Frågeställningar

- Vilka aspekter lyfts fram som centrala i föräldrarnas diskussioner kring mat och hälsa?
- Vilka synpunkter framkommer om den hälsofrämjande insats föräldrarna deltagit i?
- Vilka eventuella effekter kan identifieras efter den genomförda insatsen?

Bakgrund

Folkhälsa och hälsofrämjande arbete

Det övergripande målet för folkhälsoarbete är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Av tradition har folkhälsoarbetet definierats som sjukdomsprevension, fokus har då legat på kontroll och hantering av sjukdomar (Naidoo & Willis, 2007). På senare år pratar man dock om ”den nya folkhälsan” som speglar ett mer holistiskt perspektiv. Det moderna folkhälsoarbetet bygger på tesen att människors levnadsvanor är betydelsefulla faktorer som påverkar hälsan, och präglas av såväl hälsofrämjande som sjukdomsförebyggande aktiviteter.

Ett hälsofrämjande arbetssätt innebär att man fokuserar på hälsa, vilket innebär att folkhälsoarbetet då riktar sig även mot friska människor (Naidoo & Willis, 2007). Det handlar följaktligen inte enbart om att reducera eller lindra sjukdom i form av sjukdomsprevension vilket tidigare varit fallet. Dagens folkhälsoarbete inkluderar det hälsofrämjande arbetets aktiviteter, strategier och principer. Det går således inte att sätta gränser mellan folkhälsoarbete och hälsofrämjande arbete, inget av dessa arbetssätt utesluter det andra utan utgör tillsammans en central aspekt av dagens folkhälsoarbete.

Kommuner och Landsting har en central roll i folkhälsoarbetet och bör samverka med näringsliv och övriga organisationer i samhället för att förbättra folkhälsan (Naidoo & Willis, 2007). Folkhälsoarbetet kan förekomma på många olika sätt, det kan exempelvis handla om förebyggande hälsovård och utveckling av hälsoprojekt. En viktig utgångspunkt för folkhälsoarbetet i Sverige är elva övergripande målområden som regeringen lyft fram (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Dessa anger centrala bestämningsfaktorer för hälsan varav matvanor och livsmedel utgör ett viktigt målområde för att kunna skapa god folkhälsa.

Matvanor och hälsa

Den mest oroande hälsoutvecklingen i Sverige idag är ökningen av fetma då hälften av alla vuxna svenskar och vart femte barn är överviktiga eller feta (Livsmedelsverket, 2011a). Ohälsosamma matvanor bidrar till övervikt och utveckling av följdsjukdomar som gör oss sjuka och kan leda till för tidig död. Faskunger och Hemmingsson (2005) menar att det finns många underliggande omständigheter till uppkomsten av fetma och övervikt, våra matvanor är dock en av de avgörande orsakerna.

Enligt Livsmedelsverket (2011a) äter genomsnittssvensken idag ungefär dubbelt så mycket av näringsfattig mat som godis, snacks och läsk som det finns utrymme för i kosten. Folkhälso-rapporten från 2009 visar att vår konsumtion av godis och läsk ökat drastiskt bara de senaste

två decennierna (Socialstyrelsen, 2009). Den genomsnittliga energimängden bland svenskarna har ökat med fyra procent, vilket sannolikt är en viktig orsak till ökningen av övervikt och fetma i samhället.

En riksomfattande kostundersökning som genomfördes på svenska barn år 2003 visade att konsumtionen av ohälsosam och näringsfattig mat var för hög (Livsmedelsverket, 2007). Nästan en fjärdedel av den energi barnen fick i sig kom från livsmedel av denna sort. Intaget av mättade fetter, tillsatt socker och salt var således alltför högt och barnen åt bara hälften av den mängd frukt och grönt som rekommenderas. Det gick även att urskilja att barnens matvanor till stor del liknade de mönster man sett hos vuxna.

Kostråd för vuxna och barn

Enligt Livsmedelsverket (2012) bör intaget av frukt och grönt ligga omkring 500 gram om dagen. Vidare rekommenderar de att man äter fisk åtminstone tre gånger i veckan.

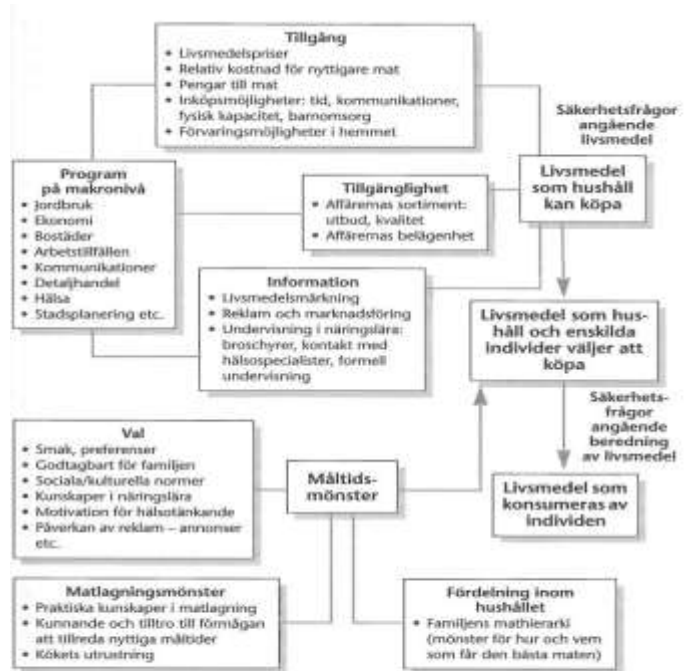
Livsmedelsverket förespråkar även vikten av att välja fullkornsprodukter samt magra kött- och mejeriprodukter. Dessutom bör man välja flytande matfetter och olja istället för hårda fetter. En begränsning av mängden energirika feta och söta livsmedel som exempelvis godis, glass och läsk är också eftersträvansvärt. Livsmedelsverkets kostråd ger exempel på lämpliga livsmedelsval och mängder med utgångspunkt från det livsmedelsutbud som finns i Sverige och svenska matvanor, man tar också hänsyn till andra egenskaper hos livsmedel än rent näringsmässiga (Livsmedelsverket, 2011b).

Efter det att barn fyllt ett år gäller i stort sett samma kostråd som för vuxna, de kan då i princip äta samma mat som resten av familjen (Livsmedelsverket, 2011c). Det som är hälsosam mat för barn är med andra ord bra mat för hela familjen. För att barn, precis som vuxna, ska få i sig den näring som behövs är det viktigt att äta varierat. Eftersom små barn inte äter lika mycket som vuxna behöver de mat som är rik på vitaminer och mineraler. Det blir lättare för barnet att lära sig skillnaden mellan att vara hungrig och mätt genom att äta regelbundet och dessutom mår kroppen bra av regelbundna måltider. Då små barn inte orkar äta så mycket vid varje måltid är mellanmålen viktigare för barn än för vuxna. Bullar, kakor och glass och liknande produkter bidrar inte med någon nämnvärd näring, men däremot med mycket energi i form av socker och fett. Därför är det önskvärt att spara denna typ av livsmedel till speciella tillfällen. Nyckelhålmärkt mat är en bra vägledare som innehåller en reglerad mängd salt och socker.

Bra matvanor och hälsosamma måltidsmönster är således en grundläggande förutsättning för en god hälsa (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Hela kroppen fungerar bättre om man äter hälsosam mat och har regelbundna måltidsmönster. Genom att äta en hälsosam kost kan man på egen hand förebygga olika sjukdomar och på så sätt främja en god hälsa.

Vilka faktorer påverkar människors val av mat?

Department of Health i Storbritannien har arbetat fram en modell som förklarar olika faktorer som påverkar människors matvanor ur ett samhällsperspektiv (refererad i Naidoo & Willis, 2007). De aspekter som lyfts fram som centrala har placerats i olika kategorier som bland annat tillgång till mat, program på makronivå och matlagningsmönster. Två faktorer som är relevanta i föreliggande studie är praktiska kunskaper i matlagning och tilltro till den egna förmågan. Dessa omständigheter kan exempelvis påverka huruvida man tillreder hälsosamma måltider eller inte. Som framgår av figur 1 är människors val av mat en komplex process som påverkas av flertalet sammankopplade faktorer.



Figur 1. Faktorer som inverkar på födo- och näringsintaget.

Det finns till synes en mängd orsaker som inverkar på människors matvanor (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Både sensoriska och kulturella omständigheter som smak, njutning och bekvämlighet är också betydande i sammanhanget och kan antingen förminska eller förstora näringsmässiga skäl till att man väljer en viss typ av mat (Barker, Thompson & McClean, 1995). Rozin (refererad i Koivisto-Hursti, 1997) menar dessutom att det finns flera underliggande sociala, fysiologiska och biologiska determinanter som påverkar var individs val av mat.

Föräldrars ansvar för barns matvanor

I en översiktsartikel lyfter Campbell och Hesketh (2007) att det är i familjehemmet som barn får sin första kunskap om mat och utvecklar smakpreferenser för en viss sorts mat som kan resultera i livslånga matvanor. Det är viktigt att man som förälder agerar förebild och på så sätt vägleder barnen eftersom de själva är för små för att veta vad som är bra för dem. Redan i de tidiga barnåren har föräldrar därför en central roll genom att ge barn hälsosam mat. Om barn från början lär sig att uppskatta hälsosam mat är förutsättningarna för god hälsa under resten av livet större. Det är viktigt att föräldrar ser till att barn får bra och näringsriktig mat, så att de kan växa och utvecklas optimalt (Livsmedelsverket, 2011c).

Människor tenderar att vara ovilliga att prova ny mat, detta är vanligt förekommande hos små barn men även äldre och vuxna (Birch, 1998). Denna rädsla kallas neofobi och utgör en ängslan för att testa nya smaker och anses vara en viktig faktor som påverkar människors val av mat. Många barn är skeptiska till ny mat och kan behöva pröva ett nytt livsmedel många gånger för att vänja sig vid nya smaker. Birch, Gunder, Grimm-Thomas och Laing (1998)

menar att om föräldrar ser till att hälsosam mat som exempelvis frukt och grönt alltid finns tillgängligt i hemmet och serveras regelbundet, blir dessa livsmedel till slut en naturlig del av barnens kost. Ett omvänt scenario kan ske om onyttiga livsmedel finns nära till hands i hemmet, barn kan då istället utveckla smakpreferenser för denna sorts mat.

Små barn lär sig samtidigt vad som är ”normala” beteenden kring maten genom att studera vuxna, i särklass föräldrarna (Oliveria, Ellison, Moore, Gillman, Garrahe & Singer, 1992). Redan i tidig ålder äter barn det deras föräldrar äter, om föräldrarna överkonsumerar mat är det troligt att barnen kommer att göra det också. Man har sett en koppling mellan föräldrar som äter en onyttig kost och ohälsosamma matvanor hos barn. Föräldrarnas egna matvanor kan med andra ord påverka barns matvanor, vilket på sikt kan leda till övervikt hos barn (Hood, Moore, Sundarajan-Ramamurti, Singer, Cupples & Ellison, 2000). Genom att göra hälsosam mat smidig och lättillgänglig kan man också öka barns konsumtion av denna typ av livsmedel. Vilken mat som finns tillgänglig är således en stark influens för barns matvanor.

Familjemåltiden och psykosociala aspekter

Den sociala miljön och familjemåltiden i sig har stor betydelse då studier har visat att barn som äter måltider tillsammans med familjen har mer hälsosamma matvanor (Stanek, Abbot & Cramer, 1990). Föräldrar bör således uppmuntra hälsosamma matvanor genom att försöka planera måltiderna så att man äter tillsammans med barnen. På så sätt har föräldrarna även kontroll över vilken mat barnen äter.

Den känslomässiga aspekten av måltiden är också betydelsefull, en måltidssituation som barn upplever som negativt har visat sig minska tycket till den mat som serveras i ett sådant sammanhang (Lindsay et al., 2006). Mat som presenteras i ett positivt sammanhang kan tvärtom förbättra barnets smakpreferenser för den maten. Det är alltså viktigt att hälsosam och näringsriktig mat konsumeras i positiva miljöer som uppmuntrar barn till att äta mer av denna typ av kost.

Zarnowiecki, Sinn, Petkov och Dollman (2011) menar att föräldrars kunskap om mat och näringslära påverkar dess attityder till hälsa, då inställningen till mat och hälsa representerar huruvida föräldrarna ger sina barn hälsosam mat eller inte. Dessutom har studier visat att föräldrar som överför sina attityder och kunskap om hälsosam mat till deras barn resulterar i att barn själva gör hälsosammare val av mat under barndomen och även in i vuxen ålder. Genom att ge barn positiva attityder till mat har man som förälder möjligheten att lägga grunden hos barn för ett hälsosamt förhållande till mat (Livsmedelsverket, 2011d). Föräldrars attityder till, och kunskap om mat och hälsa är onekligen två sammanlänkande begrepp som är avgörande för en mängd faktorer som berör familjers matvanor (Zarnowiecki et al., 2011).

Strategier för att främja goda kostvanor

I de flesta interventioner som gjorts inom området kost och hälsa har man fokuserat mycket på associationen mellan kunskap, attityder och beteenden (Shepard & Towler, 2007). Grundtanken är att ökad kunskap kan påverka människors attityder, vilket i sin tur kan influera dess beteenden. Det finns dock starkare evidens för ett samband mellan attityder och

matvanor än vad det finns mellan kunskap och matvanor. Att enbart rikta in sig på att öka människors kunskap i näringslära är troligtvis inte den mest framgångsrika metoden om man vill förändra människors matvanor i positiv riktning. Kan man däremot påverka människors attityder kan man möjligen också påverka ett beteende som matvanor.

Hearty et al. (2007) hävdar att individer med positiva attityder till hälsosam mat generellt har bättre matvanor, än dem med negativa attityder. Ohlsson (2011) menar emellertid att det är svårt att försöka ändra andras attityder eftersom de är en del av människors personlighet och identitet. Ska man arbeta med attitydförändringar krävs därför ett långsiktigt arbete.

Lindsay et al. (2006) poängterar i en översiktsartikel föräldrarnas roll i hälsofrämjande insatser som syftar till att främja goda matvanor hos barn som otroligt viktigt. Föräldrar bör förespråka hälsosamma matvanor och de utgör därför en central komponent i hälsoprojekt som syftar till att förebygga övervikt och fetma hos barn. Överviktiga barn tenderar att förbli feta enda in i vuxenåldern och den behandling som då krävs är svår och mycket kostsam (Socialstyrelsen, 2009). Taylor et al. (2011) betonar att barnets tidigaste levnadsår kan vara avgörande för barns framtida utveckling av övervikt och fetma.

En framgångsrik metod kräver att man riktar sig direkt till föräldrar redan från barnets första levnadsår för att stödja hälsosamma vanor både i och utanför hemmet (Lindsay et al., 2006). Det är således väsentligt att föräldrar själva förstår sin delaktighet i barns utveckling av hälsosamma eller ohälsosamma matvanor. Föräldrars kunskap och attityder till mat och hälsa, deras val av mat samt familjens måltidsmönster är onekligen alla starka influenser till barns utveckling av livslånga matvanor. Det är således angeläget att främja friskfaktorer och hälsosamma matvanor redan från det att barnen föds (Hesketh & Campbell, 2010).

Att förändra matvanor

Det kan vara ett stort steg mellan att ha en intention att äta bättre till att det resulterar i en beteendeförändring (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Det första steget mot en förändring av ett beteende, exempelvis matvanor, kan vara att bli medveten om riskerna med att äta en bristfällig kost. Att försöka öka människors kunskap i näringslära är därför en fundamental komponent i hälsofrämjande interventioner, eftersom förståelsen kring mat och näring är en av de grundläggande faktorerna för att människor ska kunna göra sunda val av mat (Zarnowiecki et al., 2011).

Ogden, Karim, Choudry och Brown (2007) menar att de flesta människor någon gång under livet försöker förändra något i sin kosthållning. En del lyckas medan många inte klarar av det, att förändra matvanor är helt enkelt väldigt svårt. Vissa förändringar verkar dock ha mer chans att lyckas än andra. Man har exempelvis sett att individer med positiva tankar till att äta hälsosamt och negativa tankar till ett ohälsosamt beteende har bättre utsikter att lyckas ändra matvanorna. Har människor positiva tankar kring ohälsosam mat som exempelvis ”jag gillar fet mat för mycket” är det mer troligt att misslyckas förändra kosthållet i en hälsosam riktning.

Det är dessutom större chans att lyckas om de nya matvanorna inte avviker alltför mycket från de gamla (Faskunger & Hemmingsson, 2005). En allt för drastisk förändring leder ofta till att man lätt går tillbaka till gamla vanor. I allt hälsofrämjande arbete är det därför betydelsefullt att kunna erbjuda uppmuntran och stöd om man vill gynna någon form av beteendeförändring (Ohlsson, 2011).

Utvärdering av hälsofrämjande insatser

Green och Tones (2010) menar att utvärdering av hälsoprojekt är en nyckelkomponent i det hälsofrämjande arbetet. Utvärderingar är viktigt för att ta reda på om hälsoprojekt varit kostnadseffektiva i relation till uppnådda mål. Bra formulerade mål bör vara specifika, uppnåbara och mätbara (Jarlbro, 2010). Alla hälsoinsatser måste utvärderas i relation till de projektmål som fastställts för den aktuella insatsen. Detta innebär att utvärderingar försvåras om de uppsatta målen är diffusa och svårgrepliga. En annan viktig fråga vid utvärderingar av hälsoprojekt är huruvida man lyckats nå de som bäst behöver det eller inte (Green & Tones, 2010).

Det finns dock inga självklara metoder för utvärderingar, det vanligaste är att de projektansvariga själva formulerar de frågor man önskar svar på (Jerkedal, 2010). En av de vanligaste och enklaste formerna av utvärderingar görs genom att ta reda på vad som varit bra, mindre bra, om man saknade något i projektet, vad man tyckt om pedagogiken och så vidare. En summativ utvärdering innefattar både beskrivning och en bedömning av ett genomfört projekt och bör användas för att uppmärksamma eventuella brister, detta för att kunna modifiera projekt och på så sätt stödja en framtida positiv utveckling (Green & Tones, 2010).

Ett hälsoprojekt i Jönköpings län för att främja goda matvanor hos småbarnsfamiljer

Projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar för småbarnsfamiljer” inleddes under våren 2010 och har pågått under två års tid i olika kommuner i Jönköpings län. Syftet har varit att ge kunskap, uppmuntran och inspiration till småbarnsföräldrar att servera hälsosam mat för att främja goda matvanor hos de deltagande familjerna. Alla träffar har planerats och genomförts av legitimerade dietister på initiativ av folkhälsosektionen på Jönköping läns Landsting. Vid båda träffarna har man utgått från Livsmedelsverkets rekommendationer kring mat och näring för barn. Projektet har vänt sig till föräldrar med barn i åldrarna ett till tre år.

I samband med projektets start lades en hemsida upp under Landstingets hemsida. Där fanns all information om matlagningsträffarna; tid och plats för träffarna, samtliga recept och möjlighet att anmäla sig. Projektet uppmärksammades via media och marknadsföring gjordes även genom annonser i lokala tidningar. Dietisterna har även besökt öppna förskolor och barnhälsovården runt om i länet för att informera föräldrar om träffarna på plats.

Inspirationsträff

De föräldrar som valde att delta fick möjlighet att gå på två träffar var av den första ”inspirationsträffen” var mer informativ i syfte att ge föräldrarna övergripande kunskap i näringslära samt ökad förståelse för vikten av bra näringstillförsel till hela familjen. Det hölls

en kortare föreläsning som varade ungefär en timma. Både barn och föräldrar fick dessutom smaka på några olika hälsosamma och lättlagade mellanmål vid detta tillfälle.

Inspirationsträffen genomfördes på öppna förskolan och barnhälsovårdens ordinarie öppettider i olika kommuner, varav både barn och föräldrar deltog. Tanken med detta var att försöka fånga upp föräldrarna på en för dem naturlig mötesplats i deras hemort för att få så många som möjligt att delta. Vid denna träff krävdes ingen anmälan utan det var bara att komma och det var många föräldrar som deltog. Inspirationsträffen var kostnadsfri.

Matlagningsträff

Under den andra ”matlagningsträffen” var undervisningen av mer praktisk karaktär och föräldrarna fick bland annat prova på att tillaga och avsmaka hälsosam god mat tillsammans. Vid detta tillfälle hölls även en kortare föreläsning om mat och näringslära, den totala tidsåtgången var ungefär tre timmar. Matlagningsträffarna har ägt rum på centrala storkök i någon av de större orterna i de olika kommunerna, vilket innebär att vissa deltagare var tvungna att åka relativt långt för att kunna delta. På grund av praktiska förberedelser som inköp av mat och planering av matsedel krävde denna träff att föräldrarna anmälde sig samt en mindre kostnad för utgifter vid inköp av livsmedel. Föräldrarna har fått ta del av recept på det som tillagats vid båda träffarna.

Projektets mål

Följande mål angavs i projektplanen år 2010:

- Att barnet får en positiv attityd till mat och måltider.
- Att föräldrarna gör bra livsmedelsval.
- Att föräldrarna tillreder och serverar sitt barn en varierad och hälsosam kost.
- En god måltidsordning.
- Att måltiden blir tillfälle för gemenskap i familjen.

Projektmålen är således både attityd- och beteendemål (Jarlbro, 2010). Det övergripande systemmålet kan beskrivas som ett långsiktigt mål att skapa god folkhälsa och förebygga övervikt och fetma i Jönköpings län. Som nämndes tidigare önskar Landstinget få hälsoinsatsen utvärderad. Föreliggande studie kommer således att utgöra grunden för eventuell revidering av projektet för framtida bruk.

Teoretisk referensram

Med det salutogena perspektivet ligger fokus på människans möjligheter och utgångspunkten är det friska och positiva (Ohlsson, 2011). Ett närbesläktat begrepp är Empowerment som handlar om att hjälpa individer att utveckla sin egen förmåga att hjälpa sig själva (Kostenius & Lindqvist, 2006). Det innebär att väcka medvetenhet och stärka människans möjligheter att själva påverka sin livssituation. Det salutogenetiska perspektivet ligger nära det hälsofrämjande arbetet, då båda synsätten förespråkar utveckling av en god hälsa samt riktar in sig på att stärka människors förmåga att ta kontroll över sin egen hälsa (Naidoo & Willis, 2007). En betydelsefull del av det hälsofrämjande arbetet för folkhälsan handlar följaktligen om att underlätta för individen att göra egna hälsosamma val (Statens folkhälsoinstitut, 2010).

Metod

Landstinget önskar en mer djupgående bild av resultatet och valde därför att genomföra fokusgrupper med föräldrar som deltagit i projektet för att utvärdera huruvida projektets syfte och mål kan anses uppfyllt (Justensen & Mik-Meyer, 2011). Gemensamt för den kvalitativa forskningen är att man genom tolkning försöker nå förståelse för människor och en specifik företeelse. Som forskare måste man kunna förstå den situation som individer, grupper eller organisationer befinner sig i om man ska försöka komma dem in på livet.

Design

En tvärsnittdesign innebär att man samlar in data från mer än ett enda fall vid en viss tidpunkt i syfte att komma fram till olika mönster när det gäller olika samband (Bryman, 2008). I kvalitativa sammanhang kan tvärsnittstudien exempelvis vara intervjuer eller fokusgrupper. Själva datamaterialet utgörs av den kvalitativa innehållsanalysen som rör en särskild tidsperiod.

Undersökningsmetod

Fokusgrupper är en kvalitativ metod som används för att studera människors föreställningar, kunskaper, attityder och värderingar (Wibeck, 2010). Metoden innebär att en grupp människor under en moderators ledning diskuterar ett visst ämne och används bland annat vid utvärderingar av projekt. Moderatoren har om möjligt hjälp av en assistent under diskussionerna. Intervjuer är en mycket användbar metod i forskningssyften då man vill komma åt information som annars skulle ha varit omöjlig att få eftersom man får möjlighet att studera ett fenomen inifrån. Morgan (1998) menar att fokusgrupper används för att lyssna och ta lärdom från deltagarna i gruppen vilket är passande vid exempelvis utvärderingar.

Urval

Bryman (2008) förespråkar ett målinriktat urval till kvalitativ forskning som grundar sig på intervjuer. Urvalet utgår då från en önskan att intervjua människor som är relevanta för studiens syfte. I föreliggande studie var det småbarnsföräldrar som deltagit i projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar” under hösten 2011 som var aktuella för deltagande i fokusgruppintervjuerna, undersökningpopulationen har därför avgränsats till denna period.

Eftersom inspirationsträffarna genomfördes ute på öppna förskolan och barnhälsovården kontaktade först projektansvariga dietister ansvarig personal på respektive arbetsplats och berättade att en student skulle kontakta dem angående utvärdering av projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar”. Personalen ombads se över eventuella deltagarlistor från inspirationsträffen och var således förberedda på att de skulle komma att bli kontaktade snart.

Författaren till föreliggande undersökning fick därefter ta del av kontaktuppgifter till ansvarig personal på respektive förskola och barnhälsovård och tog kontakt med dessa via mail. Syftet

med undersökningen beskrevs tydligt och personalen ombads åter igen att se över eventuella deltagarlistor från inspirationsträffarna tills nästa kontakt som skulle ske inom två veckor via telefon. Vid nästa kontakt framkom det dock att många inte registrerat deltagande föräldrar varav många förskolor och familjecentraler exkluderades från urvalet. Vad gäller matlagningsträffarna fanns deltagarlistor med kontaktuppgifter tillgängligt via Landstinget vilket gjorde att författaren kunde kontakta dessa direkt på telefon utan några mellanhänder.

Vid det första telefonsamtalet registrerades de föräldrar som tackade ja till att delta i utvärderingen i ett protokoll. Det gavs vid detta tillfälle förslag på datum, tid och plats för fokusgruppintervjuerna för att ta reda på vilka tider som skulle kunna fungera för respektive deltagare. Dessa förslag antecknades och när deltagarantalet var tillräckligt stort för att kunna samordnas i olika fokusgrupper kontaktades de åter igen på telefon för att bestämma dag, tidpunkt och plats.

Totalt var det 218 personer som deltog på inspirationsträffarna och 47 personer som deltog på matlagningsträffarna hösten 2011. På de deltagarlistor som var tillgängliga fanns sammanlagt 63 namn. Av dessa kontaktades 37 personer. De som tackade ja var de som rekryterades medan de personer som tackade nej exkluderades av naturliga skäl. Urvalet bestod slutligen av tre fokusgrupper i tre olika kommuner i Jönköpings län. Grupperna bestod enbart av kvinnor i åldrarna 29 till 41. Det ursprungliga deltagarantalet var fem personer i en fokusgrupp (kommun 1), fyra i en annan (kommun 2) och sex personer i den tredje (kommun 3). På grund av bortfall såg slutligen fokusgrupperna ut på följand vis.

Tabell1: Antalet deltagare i undersökningen samt fördelningen mellan grupperna i de olika kommunerna

	Fokusgrupp 1	Fokusgrupp 2	Fokusgrupp 3
Kommun 1	n=2		
Kommun 2		n=4	
Kommun 3			n=5

Instrument

Intervjuguiden utformades dels efter önskemål på innehåll av Landstinget dels författarens intresseområden efter studiens syfte. Frågorna övervägdes noggrant med förhoppningen om att kunna uppnå effektfulla svar. Målsättningen var att kunna täcka in stora områden med så få frågor som möjligt. Wibeck (2010) lyfter att strukturerade intervjuguides syfte är att göra en utvärdering eftersom det då oftast finns en rad specifika frågor som man önskar svar på. Graden av strukturering beror på hur frågorna utformas, öppna frågor ger exempelvis ett mer fritt svarsutrymme (Patel & Davidson, 2011). En ytterligare fördel med strukturerade intervjuguides är att moderatoren har möjlighet att försäkra sig om att alla önskvärda ämnen täcks in samt att man kan leda fokusgruppen på rätt spår utifall att diskussionen skulle hamna för långt utanför ämnesområdet (Wibeck, 2010).

Enligt Kreuger (1998a) finns särskilda kriterier för vilka frågor som bör finnas med i en strukturerad intervjuguide. Dessa är; öppningsfrågor, introduktionsfrågor, övergångsfrågor,

nyckelfrågor samt avslutande frågor. Alla dessa aspekter togs med vid utformningen av intervjuguiden (se bilaga 1). Deltagarna fick först chans att berätta lite om sig själva och sina barn för att öppna upp diskussionen. De första frågorna i intervjuguiden var mer övergripande om mat och hälsa för att sedan gå in på frågorna som berörde projektet. Sist fick deltagarna chans att lägga till övriga synpunkter utöver det som nämnts. Avslutningsvis sammanfattade författaren intervjun kortfattat för att säkerställa att diskussionen uppfattats korrekt.

Datainsamling

Två veckor innan fokusgrupperna skickades informationsmaterial ut till föräldrarna via post och mail. I detta material fanns all info om tidpunkt, plats och adress samt en kortare förklaring av upplägget på träffarna. Det fanns även telefonnummer till författaren för att det skulle finnas möjlighet att ringa och ställa frågor samt meddela eventuella förhinder att delta. Dagen innan respektive fokusgrupp skickades påminnelser till alla deltagare via mobiltelefon.

För att det skulle bli så smidigt som möjligt för föräldrarna att medverka ägde träffarna rum på öppna förskolan och barnhälsovården i deras hemort. I en kommun genomfördes dock fokusgruppintervjun i en centralt belägen lokal då det inte gick att samordna på annat sätt. Efter deltagarnas önskemål genomfördes två intervjuer kvällstid, föräldrarna kom då utan sina barn. En av gruppintervjuerna skedde under förmiddagen på öppna förskolans ordinarie verksamhet, vid detta tillfälle var därför deltagarnas barn med. Författaren var moderator och ledde samtalet under alla tre fokusgruppintervjuer. En representant från Landstinget var med vid alla tillfällen som assistent och skötte inspelning och gjorde anteckningar under intervjuerna som stöd till kommande dataanalys. Samtliga intervjuer spelades in på bandspelare.

Den första fokusgruppen varade i en timma och 11 minuter, den andra tog 48 minuter och den tredje genomfördes på 52 minuter. Moderatorn utgick från den strukturerade intervjuguiden men tanken var ändå att föräldrarna skulle få diskutera fritt med varandra i den mån det var möjligt. Wibeck (2010) menar att man många gånger uppnår bäst resultat när gruppen tillåts diskutera och presentera nya ämnen. Så länge moderatorn är beredd att styra upp diskussionen om samtalet glider iväg för långt från ämnet kan denna teknik ge ett rikare material.

Efter att intervjuerna genomförts bjöds deltagarna på lättare fika för att försöka skapa en trevlig och avslappnad atmosfär och även som ett litet tack för dess medverkan. Därefter sammanfattade moderator och assistent intervjun tillsammans genom att gå igenom anteckningarna och diskutera intressanta teman som uppkommit under diskussionerna.

Dataanalys

Kreuger (1998b) menar att en kvalitativ innehållsanalys av fokusgruppdata syftar till att komma åt de innehållsliga aspekter som tas upp och inleds med att man går tillbaka till undersökningens syfte. Vidare handlar innehållsanalysen om att koda materialet, dela upp det i enheter och söka efter mönster. Detta arbetssätt förutsätter systematiska steg med ett protokoll där de olika stegen kan specificeras, samt verifierbara resultat.

I föreliggande utvärdering transkriberades insamlad data ordagrant för att få bästa möjliga underlag för analys (Wibeck, 2010). Den färdiga texten skrevs ut och lästes därefter noggrant igenom flera gånger. Efter detta bearbetades varje fokusgruppintervju för sig och text som ansågs särskild viktig för studiens syfte markerades med färgpenna, vilket underlättade arbetet med att kunna urskilja återkommande mönster i texten. Varje diskussion sammanfattades därefter i olika teman var för sig tagna ur sin kontext. Datamaterialet från samtliga fokusgruppintervjuer delades efter detta in i olika kategorier genom att utgå från intervjuguiden samt studiens syfte och frågeställningar. Alla steg i analysen antecknades noggrant i ett protokoll. Enligt Wibeck (2010) är detta ett sätt att gå tillväga för att fastställa resultatet så att det blir hanterbart och förståligt.

Etiska överväganden

Det finns fyra krav som har tagits fram för att skydda undersökningsdeltagare (Hassmén & Hassmén, 2008). Informationskravet innebär att deltagarna måste informeras om studiens syfte. I denna undersökning innebär det att studiens syfte förklarades för deltagarna redan under rekryteringen. Under fokusgruppintervjuerna förtydligades detta för att föräldrarna skulle vara väl införstådda med upplägget.

För att uppfylla samtyckekravet måste var deltagare själv ha möjlighet att bestämma huruvida de ska delta eller inte (Hassmén & Hassmén, 2008). Vid fokusgruppintervjuerna informerades föräldrarna i föreliggande studie om att deras medverkan var frivillig och att dem när som helst hade rätt att avbryta intervjun.

Enligt konfidentialitetskravet ska alla deltagares personuppgifter förvaras så att obehöriga inte kan ta del av dem (Hassmén & Hassmén, 2008). Deltagarna upplystes om att samtalen skulle spelas in, men att allt material skulle behandlas konfidentiellt. Wibeck (2010) menar dock att det är omöjligt att svara för huruvida resterande deltagare kommer att sprida ut någon information om övriga medverkande. Detta var emellertid något som författaren upplyste deltagarna om innan intervjuerna ägde rum.

Slutligen innebär nyttjandekravet att uppgifter som samlats in om enskilda personer enbart får användas för forskningens ändamål (Hassmén & Hassmén, 2008). I denna studie fick deltagarna information om vilka som skulle komma att ta del av undersökningen efter det att den färdigställts, samt hur resultatet skulle användas.

Resultat

Bearbetningen av det empiriska materialet åskådliggjorde återkommande teman och mönster. Dessa har kategoriserats i olika delar som utgår från frågorna i intervjuguiden för att göra resultatet lättöverskådligt och strukturerat. Följande text innehåller citat och hela utdrag från deltagarnas konversationer i försök att återge texten så verklighetstroget som möjligt (Patel & Davidson, 2011). Citaten utgör indragen text och har i vissa fall bearbetats genom att ta bort visst talspråk som författaren anser inte tillfört något, detta för att göra texten mer läsvänlig (Svenska skrivregler, 2005). Alla namn är fiktiva och är alltså inte deltagarnas riktiga namn. I grupp 1 börjar alla namn på A, i grupp 2 på bokstaven E och i grupp 3 börjar alla namn på S.

Deltagarnas tankar om mat

Blandade känslor

När deltagarna får diskutera sina tankar kring mat dyker liknande synvinklar upp i alla grupper. Många nämner att det är gott och lyfter aspekter som smaker, dofter och känslor. Samtidigt går det att urskilja blandade känslor, mat är glädje men till stor del också ett nödvändigt ont. De flesta mammorna associerar mat till själva matlagningen som ett stressmoment. Många uttrycker att det är roligt med matlagning men att det oftast handlar om tid och ork. Oftast blir det bara ännu en sak som ska hinnas med i vardagen.

Jag är nog mer sådär bara... mat... (suck). Nu ska man laga mat – igen (suck). Kanske inte så lustfyllt. Som det faktiskt egentligen är... men inte när man måste. Hela tiden... inte ångestladdat men mer... jobbigt. Något som hänger över en. Planera, planera... Man måste ligga steget före. Komma på nya idéer och nya rätter. Som passar alla, som inte bara passar mig. Tungrott... så... (Anna)

Helt fantastiskt om jag slipper engagera mig själv (skratt). Det ska vara någon som handlar, tillagar och serverar. Det är helt underbart... att bara få sätta sig tycker jag. Nej... för det mesta är det jobbigt tycker jag. (Sanna)

Deltagarna särskiljer matlagning under veckodagarna och att laga mat under helgen. Under veckan upplevs matlagningen som ett stressmoment medan det är roligt på veckosluten. Flera beskriver att det beror på att man har tid och lagar mat tillsammans i familjen och att man då umgås över maten på ett helt annat sätt. I en av grupperna pratar en deltagare om hur smidigt det hade varit om det funnits ett piller som man bara kunde stoppa i munnen så alla blev både mätta och belåtna. Detta leder till en livlig diskussion som åter igen visar väldigt blandade känslor i gruppen.

- Ett piller som sagt... det vore ju helt fantastiskt (skratt)! (Sanna)
- Nej, men gud vad tråkigt... jag älskar ju mat! (Siri)
- Och tänk alla smaker... (Sara)
- Nej, men rymdmat som dem har... en liten tub med någonting som man bara kan (visar in i munnen). Smidigt! (Sylvia)
- Nej, men gud vad tråkigt. (Siri, Sara)
- Nej, men inte på veckorna bara. På helgerna är det roligt att laga mat! (Sylvia)

Hur beskriver deltagarna hälsosam mat?

Hemlagat och husmanskost

Under intervjuerna framkommer det att deltagarna tenderar att värdera mat på olika sätt som exempelvis bra och dålig mat, nyttig och onyttig mat. Det verkar som föräldrarna lägger ett värde i om maten är färdigköpt eller om de själva har lagt ner tid och omtanke på matlagningen. Deltagarna menar att så länge man lagar maten från grunden själv så ses den som hälsosam. I alla grupper nämns orden ”hemlagat” och ”husmanskost” när hälsosam mat ska beskrivas.

Säg att man gör potatismos och rullar egna köttbullar och massa grönsaker till. Det är hälsosamt... så länge man lagar den från grunden så ser jag det som hälsosamt. Köper man kanske, eller äter korv... ja, det gör vi ju ibland också... men just när man lagar den, försöker laga den från grunden och se till att den får i sig grönsaker och sådant också. Det är ju viktigt. Variera... så man får i sig alla ämnen man ska få i sig. (Elisabeth)

Hälsosam mat beskrivs också i termer av vad det *inte* är. Färdigmat som Felix och Mamma Scans färdiga köttbullar lyfts vid flera tillfällen fram som processad, onaturlig och dålig mat i samtliga grupper. Livsmedel som korv, köttfärs och köttbullar beskrivs som sämre mat men samtidigt upplevs det som smidigt. Eftersom barnen uppskattar den typen av mat menar deltagarna att dessa livsmedel ofta ändå serveras, då man vet att barnen äter det. Även om man egentligen anser att det är dålig mat. Flera av deltagarna särskiljer åter igen den hemlagade maten och den färdigköpta.

- Vi äter mycket Felix färdiga köttbullar och det är favoriträtten hemma. Och den är brun och processad och den är liksom bara uuuuh, det är ingen bra mat men ibland så är det den enda maten som går ner. (Anna)

- Ja, man kan ju själv känna tycker jag... alltså färdigköpta köttbullar. Vi gör jättemycket sådan mat med, det är korv och man använder det för det är så lätt och barnen äter det. Det är ju inte så mycket tuggmotstånd och man själv känner att det inte är riktigt... bra mat. Eller så... det är ju skillnad om man gör egna köttbullar. (Agneta)

Ekologiskt och närodlat

Vidare framgår det att många av deltagarna kopplar ihop hälsosam mat med ekologiskt och närodlat. En diskussion kring ekologisk mat uppkommer i alla grupper och det verkar som de flesta värdesätter denna typ av produkt. Det är tydligt att man anser att den ”naturliga” maten är den som är hälsosam, medan mat som på något sätt processats är sämre. Maten ska helst lagas i hemmet och den ska dessutom vara så naturlig som möjligt. En av respondenterna uttrycker det som att hon tänker ”lite mer back to basic”, tillbaka till det som en gång var. I en av grupperna diskuteras innehållsförteckningen och en deltagare menar att ju kortare den listan är, desto bättre.

Vilt har vi ju turen att ha tillgång till och det tycker jag känns... eller närodlat. Det känns gediget. Då vet man ju. (Siri)

Det är ju det här med smöret, Bregott och margarin. Om man läser på innehållsförteckningen så är det ju ganska... i Bregott är det ju liksom tre saker eller vad det är smör, grädde och salt typ. Och i margarinet så är det bra mycket mer. Så... då tänker jag att det är fel. (Siv)

Tallriksmodellen och färgstark mat

Deltagarna verkar överens om att en hälsosam måltid ska bestå av en blandning av olika livsmedel. Några pratar om tallriksmodellen i samma diskussion och beskrivningen liknar då Livsmedelsverkets kostråd. I en av grupperna förklarar en av föräldrarna att en hälsosam måltid exempelvis kan bestå av; magert kött, mycket grönsaker och någon form av fullkornsprodukt. ”Då känner man att vi ätit nyttigt” som hon uttrycker det. Något som dyker upp i flera diskussioner är att den hälsosamma maten ska vara färgstark. Det verkar som att deltagarna anser att grönsaker är en viktig del av en måltid för att få i sig näring.

- Tallriksmodellen på något sätt, lite av varje så. Det tycker jag... och färger. En jättehärlig tallrik med massa färger så vet man också att man mår bra efter. (Anna)
- Ja, att man får lite av varje område, kolhydrater, fett och protein. Och färgerna som sagt, grönsakerna. Det är hälsosam mat. Inte bara sallad liksom utan hela kittet. (Agneta)

Anser deltagarna att det är viktigt med hälsosamma matvanor?

Näringsriktig mat för att må bra

Alla deltagare är överens om att det är betydelsefullt med en näringsriktig kost, både för dem själva och för barnen. Mat och näring anses viktigt för att barnen ska utvecklas på rätt sätt, för att de ska hålla sig friska och hålla sjukdomar borta. I en grupp pratar deltagarna även om att en bra kost är avgörande för välmående och för att kunna må bra invärtes. Maten benämns som en del av helheten för att man ska kunna må bra. Den ”dåliga maten” diskuteras i samtliga grupper åter igen som något som kan göra en sjuk.

Får vi inte i oss den näringen vi ska ha så blir vi ju sjuka. Så är det ju. Så det är klart det är viktigt, det är ju hela vår grund som vi står på. Äter du dålig mat så att du inte får i dig näring då blir du ju sjuk. Det är ju det vi bygger allt på... hela vår kropp. Allt! (Elisabeth)

Att ge barnen goda matvanor

Flera mammor tycker att det är viktigt att barnen får vara med i köket redan från att dem är små, så att de lär sig att tycka det är roligt med mat och matlagning. Den sociala samvaron och familjemåltiden i sig beskrivs som betydelsefull. I alla grupper diskuteras vikten av att barnen ska få med sig bra matvanor och en sund relation till mat från hemmet som de kan ta med sig längre fram i livet.

Jag känner att det är jätteviktigt att föra vidare ett hälsosamt mattänk så att det inte bara blir ”vi proppar i oss något bara” utan att man liksom... ändå försöker ge dem det här med grönsaker, frukt och ja inte så mycket sötsaker liksom... broccolin varje gång! (Sussie)

Och sen att barnen ska få en bra relation till mat också... att de har med sig att mat är någonting trevligt och att man gör det tillsammans och så. Att de har fått testa mycket så att dem inte får dåliga matvanor som äldre sen när de flyttar hemifrån... att de har med sig det, näringsriktig mat hemifrån. Det hoppas jag man kan föra med sig. (Anna)

Vilka faktorer påverkar deltagarnas val av mat?

Tid

Samtliga deltagare är överens om att tidsaspekten är en av de främsta faktorerna som avgör vad man väljer att köpa hem och slutligen tillagar. I alla grupper framhärdar mammorna att det är svårt att få till den hälsosamma maten i vardagen. De menar att man vet vad som är bra och inte bra mat. Många gånger är det dock tiden och orken som får styra vad som serveras.

Har man inte tiden... eller om man är väldigt trött så är det ju lättare att göra något enklare eller köpa färdigt än att stå och laga mat i en timme. Då får man ta något lite snabbare alternativ. Så är det... (Elisabeth)

Kunskap

Deltagarna i en av grupperna lyfter fram kunskap som grundläggande för att kunna göra medvetna val som är bra för barnen. Diskussionen fortsätter och föräldrarna menar att om man inte har den kunskap som krävs så kommer man oundvikligen att göra de smidigare och enklare valen som kanske inte alltid är de bästa och mest hälsosamma.

Har man kunskap om varför man ska välja den maten som kanske är lite... tar lite längre tid att laga men till skillnad från att bara köpa färdig halvfabrikatmat som man bara behöver stoppa in i mikron. Då gör man ju det valet om man vet varför. Men vet man inte varför... då är det klart att man köper det andra. Det säger ju sig självt, det är ju smidigare. Då köper man ju det. (Elisabeth)

Den mat barnen gillar

Flera deltagare anser att det ibland handlar om att barnen ska få i sig någon mat överhuvudtaget. Om barnet matvägrar så bryr man sig inte om vad de äter bara dem får i sig något. Några lyfter att det är frustrerande att det som barnen gillade ena veckan inte säkert går hem en annan dag. Dessutom har flera av deltagarna barn i olika åldrar vilket gör det svårt att hitta något som funkar för alla. Föräldrarna menar att valet av mat därför i slutändan många gånger landar på vad barnen kan tänka sig att äta och det man vet går hem.

Ja... det är det jag vet att barnen äter. Det är lite säkra kort. Så i många fall... alltså säkert 70% av det jag köper hem är sådant jag vet att de kommer att äta. För det är en himla stress att vara orolig för att dem inte äter eller så. (Anna)

Priset på ekologisk mat

Priset på maten tycks inte vara en avgörande faktor för valet av mat. I två av grupperna menar deltagarna att de köper det de känner för och inte direkt tittar på prislappar. I en av grupperna hävdar emellertid en av mammorna att hon försöker utgå från vad som är billigt för veckan. Övriga deltagare tycker istället att de måste känna att de är sugna på det de ska äta. Priset tycks dock ha en viss verkan när det gäller höga priser för ekologisk mat. Flera deltagare nämner att de tycker det är värt att lägga lite extra pengar för att köpa hem ekologisk mat, samtidigt tycker de att det finns en gräns för hur mycket extra man kan betala.

Jag tittar inte mycket på prislappar. Visst köper man kanske en påse kyckling när det kostar 59 istället för 89, men annars tänker jag inte så mycket på priser. Vi köper det vi vill ha så. Det får kosta liksom. Så man får bra mat. Och det är ju lite så med det ekologiska, det kostar lite mer. Så

visst kostar tomaterna 59 kr kilot så kanske man inte tar det, då kanske man tar någon annan grönsak. (Ewa)

Matens ursprung

I alla grupper sker en diskussionen kring ekologiska livsmedel. Det framkommer att deltagarna anser att denna mat är bättre och mer hälsosam och att de väljer dessa produkter framför vanliga konventionellt framställda livsmedel. Matens ursprung har uppenbarligen också betydelse, speciellt när det gäller kött. En av deltagarna uttrycker att hon hellre står utan kött än köper kött från till exempel Danmark eller Irland. Miljöperspektivet verkar således viktigt och flera deltagare pratar om att de väljer närproducerade produkter i den mån det går.

Jag känner lite så här... jag skulle aldrig få för mig att köpa en dansk fläskfilé då känner jag liksom bara "uuuhhh". Jag bara tänker att den är full av penicillin. (Siri)

Omgivningen

I två av grupperna uppkommer en diskussion om omgivningens påverkan. En deltagare menar att det är frustrerande när svärföräldrar och andra personer i ens omvärld bjuder barnen på onyttigheter som godis, glass och fika. Det upplevs svårt att försöka kontrollera barnens matvanor eftersom det sker så mycket påverkan utanför hemmet. Föräldrarna tycker också att det är krångligt med all information som finns i omgivningen på nätet, löpsedlar och så vidare. Medias inverkan upplevs som besvärligt, deltagarna uttrycker att det är svårt att veta vad och vem man ska tro på.

Ja, för jag tycker det är himla svårt idag... du måste ju vara proffs för att kunna bedöma. Vad du än stoppar i dig så blir det något fel! (Siri)

Projektet "Inspirations- och matlagningsträffar"

Inspirationsträffen

Samtliga deltagare har överlag varit mycket nöjda med inspirationsträffen. Alla lyfter hur värdefullt det är att få tips och nya idéer. Föräldrarna tycker att det var god mat och flera nämner att recepten är bra för att de är enkla och inte tar så lång tid att göra. Alla är överrens om att det är väldigt positivt att man fick möjlighet att smaka på maten, istället för att bara få ett recept i handen. Dessutom anser alla att det var bra att barnen kunde vara med så att man inte behövde tänka på att ordna barnvakt. De flesta har använt sig av recepten efter träffarna.

- Man har kört samma saker om och om igen. Man behöver inspiration. Och idéer. (Siv)
- Och att få se grejor... kanske vad som funkar att göra till många. Eller så... (Sara)
- Och som inte tar onödigt lång tid heller. (Sussie)
- Nej, precis. De var ju snabba och smidiga. (Siv)
- Och inga direkt dyra grejor heller. (Sussie)
- Och gott, jättegott! (Siv)
- Jaa... men just att man fick testa mat och att det var barnvänligt (skratt). Nej, men liksom man kunde ta med sig barnen och det var ingen fara och så. (Sussie)

En deltagare i en av grupperna tycker att dietisten som skötte inspirationsträffen var bra eftersom hon inte kom med några förmaningar. Det var ingen mat som fördömdes utan det pratades mer öppet om mat och hälsa för barnen vilket beskrivs som positivt.

Ja, hon gav inga pekpinningar utan... hon var inte sådär... utan hon var liksom inspirerande och inte fördömande om man säger så. Hon var bra. Det fanns inga fel eller så det tyckte jag var bra. (Siri)

Deltagarna uttrycker att de speciellt minns mellanmålen som det bjöds på, att maten var vackert uppdukad, färgglad och att det var kul att få smaka på allt. I två av grupperna minns man särskilt informationen om hur mycket dolt socker det finns i olika produkter som ketchup, yoghurt och frukostflingor. Det verkar som att den informationen tagit fäste hos flera av deltagarna.

Några föräldrar anser att informationen om att inspirationsträffen skulle äga rum kommit ut för tidigt. Eftersom det hade hunnit gå så pass lång tid efter så tror deltagarna att det var många som hade glömt bort träffen. Flera föräldrar menar att det är bra att man är ute i god tid med information om sådana aktiviteter men att det skulle underlätta om Landstinget kunde skicka ut påminnelser om träffen på post, mail eller via mobiltelefon.

Två av grupperna hade sin inspirationsträff på öppna förskolans ordinarie öppettider. Deltagarna tycker att det blev lite väl stimmigt på grund av alla barn. Detta gjorde att det var svårt att koncentrera sig och att ta in den information som gavs. Föräldrarna har dock svårt att se en bättre tid och plats att förlägga inspirationsträffen än öppna förskolan. Slutligen kommer de fram till att öppna förskolan troligtvis var den bästa platsen efter de förutsättningar som småbarnsföräldrar har.

Nu var det ju en inspirationsträff och barnen skulle få vara med. Men jag hade kanske fått mer utav det om jag hade fått gå själv (skratt) eller så... faktiskt. Men då hade ju inte dem fått smaka på de nya mellanmålen. Det var en svaghet för mig. Det är lättare att känna att man har tid att lyssna och komma ihåg om man får koncentrera sig och om jag fått komma själv. Men det var ett bra sätt att väcka intresse. Alltså det är svårt att få till... nej, jag kan inte ge någon lösning till hur man skulle ha gjort annars. I och med att det var på öppna förskolan, BVC hade inte varit mycket bättre. Det var ett bra sätt att komma ut. (Anna)

Matlagningsträffen

De som deltagit på matlagningsträffen är nöjda och har i stort sett enbart positiva saker att säga. I en diskussion lyfter en av mammorna att träffen var så bra eftersom man fick lite av allting. Det var inte bara teori utan man fick möjlighet att lära själv genom att arbeta praktiskt och laga maten tillsammans. I samtliga grupper betonar deltagarna att det var en mycket trevlig kväll med prat och skratt, att man fick chans att umgås med andra småbarnsföräldrar, äta god mat och få nya tips och idéer samtidigt.

Det var jättebra när man väl kom dit så fick man ju testa och laga maten. Och prata om maten och liksom... göra dem här recepten. Och sen äta det... det var ju jättetrevligt (skratt). Vi testade många olika, både kyckling, fisk, en soppa. Bakade bröd och så. Man fick ju väldigt många tips... och tillsammans med andra småbarnsföräldrar. Det var jättebra! (Agneta)

Flera deltagare samtycker då man annars ofta bara tillagar ”samma gamla vanliga rätter” om och om igen. Det verkar som recepten har kommit till användning och nyttjas i vardagen av de flesta. Föräldrarna tycker det var roligt och inspirerande och fick nya tips och idéer, precis som på inspirationsträffen till att laga lite ”roligare” mat som en mamma uttrycker det.

Man får ju lite mer inspiration det får man ju. Man får en aha-upplevelse. Man kan ju faktiskt göra god mat, och inte bara det här aaahww (suck) ”Nu måste jag laga mat igen”. (Sussie)

Gällande anmälan till matlagningsträffen så verkar det som att det inte gick ut bekräftelse till alla om att anmälan mottagits. En del fick en bekräftelse medan flera hade stått utan. Detta gjorde att några mammor inte visste om de var inräknade och fick komma eller inte. Deltagarna menar att Landstinget måste vara noggranna med detta för att få småbarnsföräldrar att dyka upp, annars är det lätt att man väljer att stanna hemma istället.

Även om samtliga är överens om att matlagningsträffen var mycket lyckad instämmer alla i att det hade behövts en uppföljning. En träff fungerar som nyhetens behag och sedan är det lätt att falla tillbaka i gamla hjulspår. För att undvika att hamna i ”det gamla vanliga trasket” som en deltagare uttrycker det hade det behövts fler träffar än en.

Men det hade man ju velat ha en fortsättning på. Det är ju liksom inget som är bara för att man går en gång. Nu behöver vi en ny träff (skratt)! (Sylvia)

För det är någonting man hela tiden behöver input på för att komma med nya idéer. Nu har man kört dem här recepten i ett halvår så nu är ju det vardagsmat (skratt). Jag skulle behöva nya! (Agneta)

I alla grupper framkommer att avståndet styr huruvida Landstinget kan locka till sig deltagare på matlagningsträffarna. Det är svårt att hitta barnvakt och att vara borta en hel kväll innebär dessutom att lägga över allt ansvar för barnen på någon annan. Flera menar att de verkligen ville komma men att det var en sak som fick prioriteras bort bland allt annat. Hade matlagningsträffen ägt rum i närheten så att man inte behövt åka så långt tror deltagarna att fler föräldrar hade kommit på matlagningsträffarna. Det måste vara smidigt och lättillgängligt, precis som det var på inspirationsträffen.

Dels var hon så liten då och så ammade jag och då är det inte så lätt att åka in till stan när man har nästan en timme bara in. Och sen en timme hem och så ska man vara där. Nej... det var inget alternativ då kände jag. Annars lät det väldigt spännande det också. (Ewa)

Alltså det är ju en bit att åka. Men nej... det är nog det här med barnvakt och liksom det hela... få allt att funka även om man bokar in något sådant. Faktiskt... det blir att man prioriterar familjen och allt annat på kvällen kanske. (Agneta)

I två av grupperna uppkommer en diskussion om att det troligtvis är betydelsefullt om föräldrarna känner någon så att man kan anmäla sig till matlagningsträffen tillsammans två och två eller i grupp. Några deltagare menar att det finns en viss risk att vissa människor inte vill anmäla sig eftersom de är rädda för att gå på en aktivitet där de inte känner någon. De poängterar även att det oftast blir mycket roligare om man är en grupp som hittar på något

tillsammans. I flera grupper lyfts den sociala biten, att det skulle vara trevligt om samma gäng kunde träffas flera gånger så att man hann utveckla trivsamma grupper.

- Nej, men jag tror det är lite så att folk är rädda för att laga mat ihop med någon de inte känner. Jag tror det är så. (Sussie)
- Ja, plus att det är skillnad om man bjuder in dig, dig och dig. Liksom en och en så vet man inte. Men annars, ja men oj, nu blir vi ett litet roligt gäng här. Alltså... att man kanske gör det som... nej, men att man vet lite vilka som är med. (Siri)

Har träffarna bidragit till några förändringar hos deltagarna?

Nästan samtliga uppger att de inte förändrat sina matvanor på något sätt sen träffarna. Däremot använder de recepten från träffarna till vardags och menar att det var inspirerande med nya recept och idéer. En av mammorna hävdar dock att hon försöker tänka på att familjen ska äta fisk oftare eftersom det var något som dietisten förespråkade. Det verkar som att vissa deltagare har börjat tänka till lite extra vad gäller maten.

- Ja... lite. Man försöker ibland tänka lite steget längre. Men det faller ju också ibland. Men hade man inte gått på det så kanske man aldrig hade funderat på det. Men jaa... man behöver få en uppfräschning. (Sussie)

Åsikter om informationen gällande Livsmedelsverkets kostråd

Viktigt med grundläggande kunskap

Deltagarna menar att de redan hade hört det mesta av innehållet på träffarna, det var överlag ingen ny kunskap som införskaffades under träffarna. Samtidigt lyfter några deltagare att det ändå är bra att berätta grunderna för dem som inte vet, att den kunskapen behövs för att föräldrar ska förstå vilken typ av mat som är bra för deras barn.

- Ja... jag kan nog känna att mycket av det hon sa visste jag redan. Men... det är ju viktigt, alla har ju inte den kunskapen. Vi har ju fyra barn så man har ju pratat mycket mat på BVC och allt med det. Men första gången när man inte vet... det är ju viktigt att man vet vad som är bra för barnet. (Ewa)
- Ja... det är ju det. Om man får kunskap så har man ju... alltså då kan man ju välja sen, då gör man ju mer ett val när man går och handlar så det är ju kunskap som behövs. Så att man kan göra medvetna val. (Elisabeth)

Livsmedelsverkets trovärdighet

I två av grupperna uppkommer även en diskussion om Livsmedelsverkets trovärdighet. Flera deltagare visar misstro till vissa kostråd och känner att de skulle vilja ha en förklaring till varför de ser ut som dem gör. En av deltagarna tycker inte att det hjälper att de har stöd från vetenskapliga studier.

- Man kan ju undra var de får sin forskning ifrån. Är det liksom de stora livsmedelsjättarna som faktiskt sponsrar viss forskning för så är det ju om man kikar lite på ytan så hittar man nog både det ena och det andra. Så att neej... man skulle vilja få ännu mer information om det liksom. (Agneta)

Många deltagare lyfter att de istället önskat information om aktuella ämnen kring mat och hälsa så att de kunnat få svar på alla sina frågor kring ämnet. Många föräldrar upplever att de

inte fått några övertygande svar om varför de ska äta den mat som Livsmedelsverket rekommenderar istället för den typ av mat som de själva tror på. Ett förslag som kom upp i samtliga grupper är en önskan om att dietisterna kunde ha pratat bredare kring ämnet mat och framförallt förklara varför man ska äta enligt kostråden. Det uppkommer ganska livliga diskussioner och det är tydligt att det finns många frågor som föräldrarna hade velat få besvarade.

- Ja, inte bara bli tillsagd, nu är det såhär. Nu ska det vara grön mjölk punkt slut utan... tala om varför då! (Sylvia)

- Ja... alltså lite mer nyanser av det. Inte bara "såhär är det". (Siri)

Förlegade kostråd

Det var flera deltagare som upplever näringsrekommendationerna förlegade. Det verkar som att föräldrarna anser att Livsmedelsverket är föråldrat och att de inte hunnit med i den utveckling som skett i samhället kring kost och hälsa. Det framkommer tydligt att föräldrarna önskar information om annat än det som gavs under träffarna. Deltagarna tycker att det som diskuteras i samhället är helt andra saker än det som Livsmedelsverket pratar om.

- Hon sa ju liksom det som en annan fick höra när jag gick i skolan. Så det måste ha hänt något, man måste ju ha kommit längre. Det känns som att dem ligger efter... på något sätt. Man vill liksom inte att Livsmedelsverket ska vara fem år efter "åh nej, nu har vi kommit på...". När det är många som har sagt så hela tiden. (Agneta)

- Ja, det verkar ju som att många diskuterar samma saker, fast helt andra saker. Lätta... margariner och så... ja, lättmjölk... sådana saker... (Anna)

"Den naturliga maten"

Något som återigen kom upp i alla grupper var diskussionen kring den "naturliga" och den "konstlade" maten. Många känner skepticism mot råden att äta processad mat och lättprodukter så som Lätta, lättmjölk och flytande margariner, istället för att äta "naturligt". Det är tydligt att flera av deltagarna själva har ett intresse i frågan och i alla grupper förs en livlig diskussion om fett i kosten. I princip samtliga tror inte på att välja bort fettsnåla produkter eftersom man anser att barnen behöver fett för att växa. Flera deltagare ifrågasätter varför Livsmedelsverket väljer att rekommendera denna sorts livsmedel.

Varför kan man liksom inte köra på naturliga produkter? Liksom vad händer med oss om vi gör det? (Sussie)

Både jag några andra som var med höll inte alls med om vissa råd. Inte allt. Men vissa rekommendationer, alltså... flytande margariner och sånt där. Det är nog inte så bra att ge barn sådant utan det kanske är bättre att ge naturliga grejor. Alltså Lätta till exempel är ju faktiskt processat på ett sätt som kanske inte är så bra. (Agneta)

Inför projektets framtid

Önskemål från deltagarna

Efter frågan om deltagarna hade några egna idéer om hur Landstinget skulle kunna utforma träffarna kom förslaget i två av grupperna att man kunde ha återkommande träffar som en följetong med olika teman för varje träff. Som nämndes tidigare uttrycker samtliga deltagare

att dem väldigt gärna velat ha någon uppföljning på de träffar som varit. Det finns även förslag om att föräldrarna själva skulle få komma med önskemål om innehållet på dessa träffar. En av deltagarna har ett överviktigt barn och tycker det hade varit önskvärt med lite tips kring hur man ska få barnen äta grönsaker och dylikt.

Det hade varit kul med lite... mer tips kanske... för sura barn som är lite äldre som inte vill äta grönsaker och sådär. Hur ska man få i dem det och lite handfasta tips så. Man kanske skulle kunna ha det som ett eget ämne om man säger så, barnfetma eller något sådant. (Elin)

I två av grupperna kommer ett förslag att deltagarna ska få med sig en broschyr hem efter träffarna som en sammanfattning. Det hade underlättat menar flera deltagare om man kunnat gå igenom allt i lugn och ro i hemmet efteråt. Speciellt lyfter man det här under inspirationsträffarna då barnen var närvarande och det varit svårt att ha fullt fokus och samtidigt lyssna koncentrerat på dietisten.

Förslag på förbättringar

De flesta deltagare är osäkra på vilken målgrupp projektet riktat sig mot, och tycker att Landstinget skulle behöva tydliggöra målgruppen för att lyckas nå fler föräldrar. Många deltagare lyfter också att det vore bra om projektet riktat sig till alla föräldrar, inte bara till dem som har småbarn. Några av deltagarna har flera barn och menar att det är lika viktigt att de äldre barnen i familjen äter bra mat.

I diskussionerna framkommer det förslag om att Landstinget borde satsa på att synas mer brett i samhället, både i tidningar och på lokala verksamheter så som barnhälsovården och även kyrkan. Några poängterar att de flesta inte går regelbundet på barnhälsovården efter det att barnen fyllt ett år, därför bör man även satsa på att synas på andra ställen som fungerar som naturliga samlingsplatser för föräldrar som förskolan och dagis. Det var många likartade förslag som kom på tal i de olika grupperna.

- Ja, men alltså dem här gratistidningarna som ges ut, dem kikar ju alla i. Det finns ju många tidningar och folk bläddrar ju i dem. Alla får ju dem. Flygblad kanske... eller? Ja, men att sätta upp saker... där folk ser dem. (Sanna)

- Ja, precis. Ett forum som hade varit perfekt är väl på dagis? Hade det stått på anslagstavlan att nu är det si och såhär... och att det framgått där att det är okej även för dig som inte har ett spädbarn också. Så att man fattar att man är välkommen ändå. Tänker jag. Annars tänker man nog "nej men det var när dem var sådär små man fick gå". (Siri)

En diskussion som återkommer i alla grupper är svårigheter med att lyckas nå de föräldrar som inte är intresserade av mat och matlagning. Utmaningen för Landstinget anser deltagarna vara att få dessa föräldrar att komma. Ett förslag är att försöka "avdramatisera" träffarna genom att marknadsföra projektet mer som en rolig aktivitet för kompisgänget.

Kanske att det inte bara är en matlagningsträff utan att det är några stycken och att man träffas under en tid. (Sara)

Ja, och locka med inspiration och variation, att man ska få lära sig mer. Och kanske att man får ta med sig en kompis, kollega eller så. Det är lättare om man är fler. Annars kanske jag inte ens

anmält mig själv. Faktiskt... det blir roligare om man är några stycken! Det är ju också jättebra.
(Agneta)

I en grupp tycker deltagarna att man ska skicka personliga inbjudningar och försöka väcka intresse på det sättet. Det kommer även förslag om att försöka satsa på att utveckla intresseväckande inbjudningar för att få föräldrar att uppmärksamma träffarna.

- Kanske en personlig inbjudan... och att man försöker väcka intresset för dem som inte är så intresserade. Kanske vara lite provocerande... typ "Ger du dina barn rätt mat?". Alltså lite så...
(Agneta)

Deltagarna tycker att Landstinget borde göra träffarna "obligatoriska", eller på något sätt placera dem som naturliga delar av färdiga verksamheter som förskolan, dagis eller barnhälsovården. På så sätt skulle man kunna nå ut till alla, inte bara de som är intresserade och kommer självmant. Det kom bland annat förslag om att man skulle kunna låta projektet vara en del av föräldramöten på förskolan och att det även kunde vara ett återkommande tema för föräldragrupperna under tiden på barnhälsovården.

- Många har ju sina barn på förskolan, man skulle kunna ha det som en del av ett föräldramöte.

(Ewa)

- Då är man liksom tvingad att vara med, man är ju ändå där. Och då har man inga barn med sig heller. (Elin)

Diskussion

Metoddiskussion

Eftersom syftet med utvärderingen var att få en djupare förståelse för småbarnsföräldrarnas upplevelser av projektet samt att synliggöra deltagarnas tankar om mat och hälsa valdes en kvalitativ metod (Justesen & Mik-Meyer, 2011). I fokusgrupper är svarsalternativen dessutom öppna och moderatorn har chans att ställa följdfrågor om det är något som skulle vara oklart, vilket säkerställer att man förstått det deltagarna har yttrat (Wibeck, 2010). Därtill ges möjlighet till mer uttömmande svar än vad som varit möjligt med en kvantitativ metod. Med hänvisning till ovan skrivna text anser författaren att valet av fokusgrupper som metod varit lämpligt.

Då Wibeck (2010) menar att en fokusgrupp med fyra till sex personer är att föredra var målsättningen att rekrytera åtminstone sju föräldrar till varje grupp. Detta för att försöka säkerställa ett deltagarantal på minst fyra personer med reservation för att vissa kanske skulle hoppa av. Det gick dock inte att uppnå så stora grupper i de kommuner som bestämts och fokusgrupperna bestod slutligen av fem föräldrar i den första gruppen, fyra i den andra och sex i den tredje. Det fanns emellertid endast ett visst antal föräldrar som deltagit i projektet, därför fanns ingen möjlighet att försöka rekrytera fler deltagare på något annat sätt än det som gjordes.

I fokusgrupp ett där det skulle ha varit fem personer deltog till slut bara två personer, detta då tre individer tackade nej till att delta på grund av förhinder eller sjukdom samma dag som intervjun skulle äga rum. Eftersom övriga deltagare ändå var på plats valde författaren att genomföra intervjun. Wibeck (2010) menar att även om allting är noggrant förberett inför fokusgrupperna finns det alltid en risk att de tillfrågade slutligen inte dyker upp. Man kan dock få ett fruktbart resultat även i mindre grupper om det uppstår en god diskussion. Själva rekryteringsprocessen genomfördes i god tid och innefattade personliga telefonsamtal, postutskick samt mail med information om studiens syfte och upplägg. Dessutom skickades påminnelser via mobiltelefon till deltagarna dagen innan respektive fokusgrupp skulle genomföras. Författaren anser därför att man gjort allt för att försöka säkerställa deltagarantalet i den mån det varit möjligt.

Det är svårt att avgöra vilket antal fokusgrupper som är det optimala, detta avgörs av flera faktorer, bland annat vilket ämne som diskuteras (Wibeck, 2010). Eftersom alla intervjuerna resulterade i gedigen data ansågs tre intervjuer tillräckligt för att kunna besvara studiens syfte. När det gäller fokusgrupper pratar man dessutom om så kallad teoretisk mättnad som kan infinna sig när ett antal grupper genomförts, vilket innebär att ytterligare fokusgruppintervjuer inte nödvändigtvis genererar i något nytt material. Ett alltför rikt underlag kan dessutom bli svårhanterligt och försvåra för forskaren vid analys. Det är dock omöjligt att veta om en fjärde grupp hade kunnat resultera i ännu mer användbar data.

Fokusgrupp nummer två utfördes under öppna förskolans ordinarie öppetid, föräldrarnas barn var därför med under intervjun vid detta tillfälle. Det blev bitvis lite stökigt då deltagarna skulle ta hand om sina barn samtidigt som de aktivt skulle delta i diskussionen. Att en av intervjuerna hölls på öppna förskolan berodde på att detta var den enda tid som det gick att samordna alla deltagarna. Dessutom fanns en risk att de annars tackat nej till att medverka. Målsättningen var för övrigt att göra det så smidigt som möjligt för föräldrarna att delta. Det mest optimala hade dock troligtvis varit om föräldrarna i denna fokusgrupp kunde ha intervjuats på annan plats utan barnen närvarande.

En fokusgrupp där deltagarna känner varandra kan bidra till att deltagarna blir mer villiga att dela med sig av mer personlig information, medan en grupp människor som inte känner varandra kan resultera i en svag diskussion (Wibeck, 2010). I två av fokusgrupperna kände deltagarna varandra. En av fokusgrupperna bestod av två deltagare som aldrig hade träffats förut. Jarret (refererad i Wibeck, 2010) menar dock att människor med gemensamma erfarenheter och intresseområden är mer villiga att dela åsikter med varandra och lämna ut personlig information. I detta fall var deltagarnas gemensamma nämnare att de var småbarnsföräldrar vilket troligtvis medförde att de hade mycket gemensamt att prata om. Detta visade sig tydligt i de livliga diskussionerna som uppkom i alla grupper, även den som bestod av endast två deltagare. Det verkar således inte som det faktum att den ena gruppens deltagare egentligen var främlingar för varandra påverkade diskussionen nämnvärt.

Reliabilitet och validitet

Reliabilitet innebär att olika forskare ska kunna uppnå samma resultat när de studerar ett material. Det innebär att föreliggande studie ska vara möjlig att upprepas vid ett annat tillfälle och att resultatet då skulle bli detsamma (Trost, 2010). Eftersom varje fokusgrupp består av en unik sammansättning av människor med olika föreställningsvärldar är det troligtvis svårt att uppnå exakt samma resultat. Människans livsvärldar förändras dessutom kontinuerligt vilket innebär att bakgrunden till ett svar på en fråga hela tiden förändras. Varje forskare styrs dessutom av inre ståndpunkter som möjligen kan färga den subjektiva tolkningen av resultatet. Författaren i föreliggande studie var dock medveten om detta och försökte vara så objektiv som möjligt vid tolkning av resultaten (Wibeck, 2010).

För att öka reliabiliteten spelades samtliga fokusgruppintervjuer in vilket möjliggjorde en ordagrann transkribering (Wibeck, 2010). Därtill kunde författaren lyssna på intervjuerna flera gånger för att försäkra sig om att diskussionerna tolkats så verklighetsskildrande som möjligt. Dessa två faktorer gjorde att det fanns möjlighet att kontrollera resultatet med både inspelning och transkribering vilket författaren bedömer ha bidragit till ökad reliabilitet.

Med validitet menas att man undersöker det man har för avsikt att undersöka (Trost, 2010). Det finns flertalet faktorer som kan påverka en studies validitet och tolkningen av det som observerats. Kreuger (1998b) menar att det finns en risk att deltagarna endast uttrycker det som anses socialt accepterat, vissa individer kan avstå från att uttrycka sina inre känslor av olika skäl. Människor kan även försöka övertala andra gruppmedlemmar till en viss åsikt. Detta är givetvis svårt att svara för, atmosfären under alla fokusgruppintervjuer var dock

avspänd och trevlig varav denna risk förhoppningsvis minimerats. Det är upp till var forskare att bedöma huruvida man kan lita på det deltagarna berättar eller inte (Kreuger, 1998b).

Kvalitativa resultat är aldrig generaliserbara för en större population utan är endast representativ för de ingående grupperna. Syftet med fokusgrupper är emellertid inte att skapa data som är generaliserbar utan det är forskaren som avgör om det är möjligt att överföra resultat även på andra grupper (Wibeck, 2010).

Resultatdiskussion

Motsättning mellan ambition och tid

I likhet med Sellerbergs (2008) studie uttrycker deltagarna i föreliggande undersökning att ”dem vill mycket med maten”, det finns starka ambitioner och drömmar kring maten som motarbetas av faktorer som tidsåtgång och ork. Så länge mammorna har tiden verkar det som att de upplever mat som något roligt och lustfyllt. När maten omvandlas till ett måste i vardagen upplevs det kravfyllt vilket resulterar i att matlagning istället uppfattas som jobbigt och tungrott som deltagarna uttrycker det. Föräldrarna särskiljer dessutom på matlagningen under veckodagarna med helgens matlagning. Detta stämmer överens med Fjellströms (2007) studie där småbarnsföräldrar redovisade att de äter på olika sätt under vardagarna jämfört med helgerna. Under veckodagarna skulle matlagningen gå fort. På helgerna upplevdes det däremot mer lustfyllt att laga mat eftersom det då var en gemensam aktivitet i familjen.

Tidsåtgången styr deltagarnas val av mat

Der framgår tydligt att deltagarna vet vilken typ av mat som är bra för deras barn. Mammorna har av allt att döma kunskapen men praktiska omständigheter försvårar det hälsosamma valet i vardagen. Även om kunskap kan ses som grundläggande för att kunna göra bra val av mat visar detta i likhet med Shepard och Towlers studie (2007) att kunskapen i sig om mat och hälsa inte nödvändigtvis är tillräckligt för att omsätta till bra val av mat. Den mest framträdande faktorn som tycks försvåra är åter igen tidsaspekten. Detta överensstämmer med den modell som Department of health (refererad i Naidoo & Willis, 2007) tagit fram för att förklara vilka faktorer som styr människors matvanor. I föreliggande studie verkar tidsaspekten vara den mest framträdande markören som avgör deltagarnas val av mat.

Den naturliga maten anses vara den hälsosamma maten

Deltagarna tenderar att värdera mat på olika sätt. Den dåliga maten anses vara den som på något sätt processats av industrin. Detta tydliggörs när mammorna i samtliga grupper lyfter Felix och Mamma Scans färdiga köttbullar som urtypen för dålig mat. Kontrasten mellan den industriellt färdiglagade maten och den hemlagade maten är påtaglig. Deltagarna särskiljer på de färdigköpta köttbullarna och köttbullar man har gjort själv. Så länge köttbullarna har gjorts med egna händer anser mammorna att det är bra och hälsosam mat. Enligt Fjellström (2007) kan man se den hemlagade maten som en symbol för kärlek, omsorg och osjälviskhet. Mat som tillagats från grunden i hemmet stärker en familjs identitet och står för en etablerad familjemoral, vilket är något som den industriellt framställda maten aldrig skulle kunna uppnå. I likhet med föreliggande undersökning menar Fjellström att många familjer i

slutändan ändå tenderar att välja industriellt framställd färdigmat på grund av tidsbrist, ork och bekvämlighet.

Ekologisk och närodlat mat är viktigt

Strävan efter det ”naturliga” verkar även genomsyra mammornas val av mat. De flesta deltagare markerar att matens kvalitet och ursprung är viktigt. Maten får gärna vara närodlat och man lägger villigt extra pengar på ekologisk mat, eftersom man anser att denna sorts livsmedel är bättre för hälsan. Detta stämmer överens med Magkos, Arvaniti och Zampelas (2006) som hävdar att det finns en allmän uppfattning om att ekologisk mat är mer hälsosam och säkrare än konventionellt odlad mat. Ett av de främsta skälen till att människor väljer att köpa ekologisk mat är föreställningen om att denna sorts mat är mer näringsrik och mer hälsosam. Flertalet studier har dessutom visat att människor är villiga att betala signifikant högre priser för att få denna sorts mat.

Misstro till Livsmedelsverkets kostråd

Mammorna motsätter sig vissa av de råd som Livsmedelsverket ger vad gäller exempelvis lättprodukter och flytande margariner. Det är tydligt att deltagarna har starka ståndpunkter kring den processade maten och tycker det är fel att ge sina barn den sorts produkter. De råd som innefattar att man ska dra ner på fett i kosten för barn tycks vara det som upprör mammorna mest. Det framkommer till och med att vissa av deltagarna misstror Livsmedelsverkets trovärdighet som myndighet. Jarlbro (2010) poängterar hur viktigt det är att människor hyser förtroende för, och känner att de kan lita på de myndigheter som ger information kring olika hälsobudskap. När en person mottar ett budskap rörande en eller flera hälsorisker kommer han eller hon att värdera trovärdigheten i relation till den attityd han eller hon har till sändaren. Det är med andra ord grundläggande att människor känner tillit till den myndighet som ligger bakom hälsobudskap för att de ska ta till sig informationen överhuvudtaget.

Det framkommer emellertid att deltagarna utgår från vissa av Livsmedelsverkets råd. När de ombes beskriva hälsosam mat förklarar de bland annat en hälsosam måltid med hjälp av tallriksmodellen, vilket är ett av de pedagogiska hjälpmedel som Livsmedelsverket använder sig av (Livsmedelsverket, 2011e).

Har projektet resulterat i någon förändring av familjernas kosthåll?

Det visar sig att det inte har skett någon genomgående förändring i deltagarnas familjers kosthåll sen träffarna. Däremot verkar det som att man sått ett frö hos några av deltagarna som nämner att de börjat tänka till lite extra kring maten och matlagningen i hemmet. Som Faskunger och Hemmingsson (2005) beskriver är dock förändringar av matvanor något som tar lång tid. I föreliggande undersökning har mammorna till synes redan ett intresse för mat och hälsa, vissa förvisso mer än andra. Det verkar som att deltagarna har en sund syn på mat och hälsa. Det är således inte nödvändigtvis så att de behövt genomföra några större förändringar i familjens kosthåll från början. Deltagarna lyfter själva att svårigheten för Landstinget troligen är att nå de föräldrar som inte har något intresse av mat, hälsa och

matlagning. Detta stämmer överens med Green och Tones (2010) som poängterar att hälsoprojekt många gånger oftast når främst de som redan är gynnade.

Jarlbro (2010) betonar således vikten av att göra en målgruppsanalys för att säkerställa att hälsobudskap når de människor som man avsett nå ut till. Det kan vara värdefullt att definiera sin målgrupp utifrån gruppens värderingar eftersom människors grundläggande värden är nära förknippade med den personliga livsstilen. Det finns olika modeller och instrument att tillgå som är mycket användbart när det handlar om att klassificera individers relation till hälsorelaterade frågor.

Deltagarnas värderingar kring mat och hälsa kopplat till projektmålen

Något som är intressant är att föräldrarna själva ovetandes lyfter flera aspekter som överensstämmer med de punkter som Landstinget angett i sina projektmål. Samtliga deltagare verkar anse att mat och rätt näring är viktigt för barnens utveckling och för att de ska må väl och vara friska. Det går dessutom att utläsa att de har hälsosamma ambitioner med matlagningen. Mammorna poängterar att det är viktigt att barnen lär sig tycka om en viss typ av mat, vilket de ser som betydelsefullt för barnens framtida matvanor. De lyfter dessutom att det är viktigt att äta varierat, ”lite av varje” som de uttrycker det. Både familjemåltiden och vikten av att barnet får en bra relation till mat och goda matvanor redan som små diskuteras bland deltagarna. Det verkar således som att de anser sig ha ett ansvar för sina barns framtida matvanor och dess relation till mat. Detta är positivt i sig då Lindsay et al. (2006) poängterar vikten av att föräldrar själva förstår sin delaktighet i barns utveckling av hälsosamma eller ohälsosamma matvanor.

Uppnådda effekter i relation till uppsatta mål

Syftet med projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar” har varit att ge kunskap, uppmuntran och inspiration till småbarnsföräldrar att servera hälsosam mat. Av allt att döma verkar denna del av projektet ha uppfyllts. Deltagarna upplevde träffarna som inspirerande men menar emellertid att de hade behövt flera träffar för att kunna upprätthålla denna känsla. Projektmålen kan anses ha varit för stora efter att bara genomfört två träffar med föräldrarna. Jarlbro (2010) menar att det är grundläggande med realistiska målsättningar vid planering av större hälsoprojekt. Då flera av projektmålen har syftat till att uppnå någon form av en förändring hos föräldrarna hade det varit önskvärt med en före-efter-mätning för att mer specifikt kunnat mäta huruvida detta ha inträffat eller inte. Allt för övergripande målformuleringar och målgruppsdefinitioner i samband med förebyggande arbete betyder dock att det kan vara svårt att utvärdera effekten av genomförda insatser. En grundläggande analys av både mål och målgruppen ökar möjligheten till att effektiva insatser genomförs vilket dessutom ökar kostnadseffektiviteten.

Förslag på utvecklingsområden

Under fokusgruppintervjuerna framkom flera förslag på förbättringar gällande projektet. För att försöka göra dessa förslagsområden lättlästa och mer överskådliga har dessa sammanfattats i mindre delar (se bilaga 2).

Slutsats

Sammanfattningsvis verkar den mest framträdande faktorn som påverkar föräldrarnas val av mat vara tidsaspekten. Deltagarna poängterar att man eftersträvar den hälsosamma maten, vilket beskrivs som den hemlagade maten. Det tycks finnas höga ambitioner med maten men dessa motarbetas ofta av både tid och ork, vilket resulterar i att färdigköpt mat ofta hamnar på tallriken ändå. Det framkommer dessutom att de flesta deltagare hyser bristande förtroende för Livsmedelsverket som myndighet och även en del av deras kostråd. Gällande projektet betonar föräldrarna framförallt hur värdefullt det är att få tips och nya idéer till matlagningen som annars lätt kan bli en rutinmässig och tråkig aktivitet. Mammorna verkar ha både intresse och kunskap i området kost och hälsa, vilket är positivt i sig. Deltagarnas värderingar och kunskap kring mat och hälsa verkar dock inte ha påverkats nämnvärt av projektet. Samtliga deltagare har dock varit mycket nöjda med projektet i sin helhet och några menar att man fått inspiration till att börja tänka lite extra kring mat och hälsa.

Implikation

Projektet ”Inspirations- och matlagningsträffar” bör troligtvis utökas med fler träffar om man vill lyckas uppnå någon form av varaktiga effekter. För att kunna utvärdera eventuella långsiktiga resultat bör man förslagsvis följa upp projektets utveckling även i framtiden. Det krävs tydliga strategier för att lyckas nå de människor som bäst behöver det, man bör därför satsa på att genomföra en grundlig målgruppsanalys innan start för att säkerställa att man arbetar med den grupp föräldrar som verkligen är i behov av hjälp. Utmaningen är således att lyckas nå de människor som bäst behöver det. Enligt resultatet finns det flera faktorer att se över vid fortsatt planering av projektet. Förhoppningsvis kan föreliggande studie användas till att revidera projektet för att i framtiden kunna skapa ett så effektivt program som möjligt.

Som nämndes i introduktionen är mat ett komplext ämnesområde som onekligen ger uttryck för blandade känslor. För oss yrkesverksamma inom hälsosektorn handlar det troligtvis om att arbeta både målinriktat och långsiktigt med hälsofrämjade insatser inriktade på att stärka människors känsla av empowerment. En viktig del av detta arbete är i sådana fall att skapa medvetenhet, öka kunskap, förändra attityder och motivera småbarnsföräldrar till att själva kunna göra det hälsosamma valet. Det hälsosamma valet måste följaktligen göras till det lätta valet.

Referenser

- Barker, M., Thompson, K. & McClean, S. (1995). Attitudinal dimensions of food choice and nutrient intake. *The British journal of nutrition*, 74(5), 649-659.
- Birch, L. (1998). Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proceedings of the nutrition Society*, 57, 617-624.
- Birch, L., Gunder, L., Grimm-Thomas, K. & Laing, D. (1998). Infants' consumption of a new food enhances acceptance of similar foods. *Appetite*, 30(3), 283-295.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber: Malmö.
- Campbell, K. & Hesketh, K. (2007). Strategies which aim to positively impact on weight, physical activity, diet and sedentary behaviours in children from zero to five years. A systematic review of the literature. *Obesity Reviews*, 8, 327-338.
- Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion – vägen till hållbar hälsa*. Forum.
- Fjellström, C. (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). (s. 123-137). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet.
- Green, J. & Tones, K. (2010). *Health promotion – planning and strategies*. Sage publications Ltd.
- Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga metoder*. Sisu idrottsböcker.
- Hearty, A., McCarthy, S., Kearney, J. & Gibney, M. (2007). Relationship between attitudes towards healthy eating and dietary behaviour, lifestyle and demographic factors in a representative sample of irish adults. *Appetite* 48(1), 1-11.
- Hesketh, K. & Campbell, K. (2010). Interventions to prevent obesity in 0-5 year olds: an updated systematic review of the literature. *Obesity journal*, 19(1), 27-35.
- Hood, M., Moore, L., Sundarajan-Ramamurti, A., Singer, M., Cupples, L. & Ellison, R. (2000). Parental eating attitudes and the development of obesity in children. The framingham children's study. *International journal of obesity*, 24(10), 1319-1325.
- Jarlbro, G. (2010). *Hälsokommunikation – en introduktion*. Studentlitteratur: Lund.
- Jerkedal, Å. (2010). *Utvärdering – steg för steg*. Norstedts juridik.
- Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder – från vetenskapsteori till praktik*. Studentlitteratur: Lund.
- Koivisto Hursti, U. (1997). *Child food choice and the family* (Doctoral thesis, Uppsala studies in centre for caring science). Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis 1997.

- Kostenius, C. & Lindqvist, A. (2006). *Hälsovägledning – från tanke till ord och handling*. Studentlitteratur.
- Kreuger, R. (1998a). *Developing questions for focus groups*. Sage publications, Inc.
- Kreuger, R. (1998b). *Analyzing & reporting focus group result*. Sage publications, Inc.
- Lindsay, A., Sussner, M., Kim, J. & Gortmaker, S. (2006). The role of parents in preventing childhood obesity. *Future Child*, 16(1), 169-186.
- Livsmedelsverket. (2007). *Riksmaten barn - 2003*. Hämtad 2012-03-23, från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmaten%20%20barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige.pdf
- Livsmedelsverket. (2011a). *Maten och vår hälsa*. Hämtad 2012-03-23, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/>
- Livsmedelsverket. (2011b). *Kostråden ser till helheten*. Hämtad 2012-03-30, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Kostraden-ser-till-helheten/>
- Livsmedelsverket. (2011c). *Kostråd, barn över 2 år*. Hämtad 2012-04-25, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn/>
- Livsmedelsverket. (2011d). *Kostråd, barn 1-2 år*. Hämtad 2012-04-25, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn-1-2-ar/>
- Livsmedelsverket. (2011e). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2012-05-15, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>
- Livsmedelsverket. (2012). *Kostråd*. Hämtad 2012-03-12, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/>
- Magkos, F., Arvaniti, F. & Zampelas, A. (2006). Organic food: buying more safety or just peace of mind? A critical review of the literature. *Critical reviews in science and nutrition*, 46(1), 23-56.
- Morgan, D. (1998). *The focus group guidebook*. Sage publications, Inc.
- Naidoo, J. & Willis, J. (2007). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser*. Studentlitteratur.
- Ogden, J., Karim, L., Choudry, A. & Brown, K. (2007). Understanding successful behaviour change: the role of intentions, attitudes to the target and motivations and the example of diet. *Health Education Research*, 22(3), 397-405.
- Ohlsson, L. (2011). *Hälsopedagogik*. Liber: Stockholm.

- Oliveria, S., Ellison, R., Moore, L., Gillman, M., Garrahe, E. & Singer, M. (1992). Parent-child relationships in nutrient intake: the framingham children's study. *American journal of clinical nutrition*, 56(3), 593-598.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur: Lund.
- Sellerberg, A. (2008). *En het potatis – om mat och måltider i barn- och tonårsfamiljer*. Lund: Institutionen för sociologi, Lunds universitet.
- Shepard, R. & Towler, G. (2007). Nutrition knowledge, attitudes and fat intake: application of the theory of reasoned action. *Journal of human nutrition and dietetics*, 20(3), 159-169.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Hämtad 2012-03-26, från http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/2_Barns.pdf
- Stanek, K., Abbott, D. & Cramer, S. (1990). Diet quality and the eating environment of preschool children. *Journal of the American Dietetic Association*, 90(11), 1582-1584.
- Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Folkhälsans elva målområden*. Hämtad 2012-04-25, från <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/>
- Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Matvanor och livsmedel*. Hämtad 2012-04-25, från <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/10-Matvanor-och-livsmedel/>
- Svenska språknämnden. (2005). *Svenska skrivregler*. Liber: Stockholm.
- Taylor, B., Heath, A., Galland, B., Gray, A., Lawrence, J., Sayers, R. et al. (2011). Prevention of overweight in infancy (POI.nz) study: a randomised controlled trial of sleep, food and activity interventions for preventing overweight from birth. *BMC Public Health*, 19(11), 942.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur: Lund.
- Världshälsoorganisationen. (2010). *Population-based prevention strategies for childhood obesity*. Hämtad 2012-03-26, från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/child-obesity-eng.pdf>
- Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper – om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Studentlitteratur: Lund.
- Zarnowiecki, D., Sinn, N., Petkov, J. & Dollman, J. (2011). Parental nutrition knowledge and attitudes as predictors of 5-6 year old children's healthy food knowledge. *Public Health Nutrition*, 14, 1-7.

Intervjuguide

Berätta vad du heter, din sysselsättning och något som ditt barn gör för att få dig att le.

1) Vad tänker ni på när ni hör ordet mat?

- Familj? Vänner? Glädje? Gemenskap? Tvång? Tidsbrist? Jobbigt?

2) Vad är hälsosam mat för er?

- Kan ni beskriva hur en hälsosam måltid kan se ut i er familj?

3) Anser ni att det är viktigt med hälsosamma matvanor? I så fall på vilket sätt?

- För er själva, för barnen, för familjen?

4) Vad är det som påverkar ert val av mat?

- Media, familj, ekonomi, smak, tillgänglighet, tid

5) Vad var det som gjorde att ni valde att delta på inspirations- och/eller matlagningsträffarna?

6) Hur fick ni reda på att träffarna skulle äga rum?

7) Vad tyckte ni om upplägget på inspirationsträffen/matlagningsträffen?

- Styrkor, svagheter, anmälan, pedagogik, SNR, recepten, tidpunkt, plats
- Bortfall vid matlagningsträffarna, varför?
- Saknades något?

8) Vad kommer ni ihåg tydligast från träffarna?

9) Har familjens matvanor förändrats på något sätt sen träffarna? I så fall hur?

- Har synen på mat och hälsa förändrats något?

10) Vad tror ni skulle vara ett bra sätt att locka till sig fler föräldrar att delta?

- Personlig inbjudan, hemskickad information, tidningsannons, facebook, broschyrer

11) Har ni några förslag på hur man skulle kunna förbättra projektet och träffarna?

12) Har ni några övriga synpunkter?

Förslag på utvecklingsområden

Marknadsföring av projektet

Det är bra att komma ut i god tid med information om projektet vilket har gjorts. Det får dock inte gå för lång tid efter detta tills att träffarna ska ske. Deltagarna menar att det skulle vara bra om informationen kommer i omgångar och om Landstinget skickar någon form av påminnelse i nära anslutning till träffarna.

Föräldrarna föreslår även att projektet bör marknadsföras mer vidsträckt i samhället. Det kommer förslag om att man utöver förskolan och barnhälsovården skulle kunna vända sig till både dagis och skolans verksamhet. Dessutom tycker mammorna att man borde försöka nyttja fler kanaler för reklam om projektet som exempelvis lokala tidningar i olika kommuner eftersom dessa når alla hem. Deltagarna anser att Landstinget även bör satsa på att marknadsföra projektet genom lokala verksamheter som exempelvis kyrkan. Det finns också idéer om att göra reklam på andra naturliga mötesplatser som till exempel ICA eller någon annan stor mataffär där de flesta handlar sin mat.

Alla grupper lyfter den sociala aspekten och kommer med förslag om att Landstinget skulle kunna satsa på att marknadsföra projektet som en aktivitet för en grupp vänner. Deltagarna tror att vissa föräldrar kanske annars väljer att inte delta på grund av att de inte vill laga mat tillsammans med någon som de inte känner. De tror dessutom att projektet skulle vinna på att avdramatisera innehållet för att lyckas nå en bredare grupp av föräldrar. Hur man bjuder in till projektet kan vara grundläggande för huruvida föräldrar upplever det intressant nog att delta.

Personliga inbjudningar

Några deltagare föreslår personliga, intresseväckande inbjudningar på post för att säkerställa att alla får ta del av informationen. Det är flera mammor som tror att detta skulle kunna vara ett effektivt sätt att nå föräldrar.

Anmälan till träffarna

Gällande anmälan till matlagningsträffen tycker deltagarna att det är viktigt att det går ut en bekräftelse om att anmälan registrerats. Det verkar som att denna funktion varit bristfällig eftersom vissa har fått bekräftelse på sin anmälan medan en del har stått utan.

Informationsinnehållet på träffarna

Det framkommer tydligt att deltagarna önskar svar på en rad frågor för att kunna ta ställning till Livsmedelsverkets kostråd. Som det var nu verkar det som att föräldrarna upplever att Livsmedelsverket inte har några sakliga argument att stödja sig på för att ge tyngd åt sina kostråd. Det vore således eftersträvänsvärt att lämna tid åt att bemöta deltagarnas frågeställningar kring detta ämne vid kommande träffar.

Deltagarna menar att det är bra med en viss grundläggande information för dem som inte har kunskapen men lyfter samtidigt att för dem hade det varit mer intressant med ett annat innehåll. Ett förslag är att man skulle kunna sortera innehållet på träffarna efter olika kunskapsnivåer i grupper eftersom alla har olika utgångspunkter vad gäller kunskap i ämnet.

Plats för matlagningsträffarna

Även om intresset för matlagningsträffarna verkar stort så är det angeläget att samordna dessa även i de mindre orterna om Landstinget vill lyckas nå ut till föräldrar på dessa platser. Det får inte bli för långt för deltagarna att åka eftersom detta verkar vara en faktor som avgör huruvida föräldrarna väljer att delta eller inte. Eftersom det krävs mer planering från föräldrarnas sida för att kunna delta på matlagningsträffen är det dessutom viktigt att marknadsföringen verkligen väcker föräldrarnas intresse.

Broschyr att dela ut

Deltagarna tycker att det hade varit önskvärt med någon form av sammanfattning från träffarna. Detta skulle exempelvis kunna vara en broschyr eller länk till en hemsida. Föräldrarna efterfrågar någon form av sammanfattning av det som sagts under respektive träff.

Utökning av antalet träffar

Alla grupper menar att det behövs en uppföljning av projektet. Några deltagare föreslår att Landstinget skulle kunna utforma projektet som en löpande följetong där samma grupper träffas regelbundet. Träffarna skulle förslagsvis kunna utgöras av olika teman som deltagarna i samråd med dietisterna själva får utforma. Önskemål om lämpliga förslag på teman som framkommer är att lyfta aktuella ämnen kring mat och hälsa.

Utveckla målgruppen

Det kommer även förslag om att projektet borde bredda sig och rikta sig även till de föräldrar med äldre barn som går i dagis och börjat skolan. Oavsett menar deltagarna att Landstinget behöver tydliggöra målgruppen för att klargöra vilka man vänder sig till.

Att lyckas nå de som bäst behöver det

Det diskuteras i alla grupper hur man ska kunna nå de föräldrar som inte har så stort intresse vad gäller hälsa och mat. Ett förslag är att Landstinget skulle kunna göra träffarna obligatoriska och låta dem löpa som en naturlig del av exempelvis föräldramöten på förskolan eller i föräldragrupper på barnhälsovården. På så vis kanske man kan nå de föräldrar som annars inte frivilligt skulle komma, och på så sätt kanske även de som mest behöver det.

