



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institution för kost- och idrottsvetenskap

"Real men do not eat grass!"-

Grönsakskonsumtion hos arbetsskammän sett ur ett genus- och klassperspektiv.

Teresa Sepúlveda & Janny Tatiana Sörensen

Examensarbete: 15 hp

Program: Restaurangmanager & Kostekonomprogrammet, 180 hp

Nivå: Grundnivå

Termin/år: Ht/2012

Handledare: Eva-Carin Lindgren

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Antal sidor: 34

Abstract

Examensarbete: 15 hp

Program: Restaurangmanager & Kostekonomprogrammet, 180 hp

Nivå: Grundnivå

Termin/år: Ht/2012

Handledare: Eva-Carin Lindgren

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Antal sidor: 34

Nyckelord: kropp, matvanor, tallriksmodellen, kultur.

Inledning:

Drivkraften för att satsa på det valda temat var det ständiga utvecklingsarbetet i dagens samhälle där kostrådgivare, kostekonom, dietister, läkare och lärare försöker påverka konsumenter till att göra medvetna och hälsosamma matval.

Syfte:

Syfte med denna studie var att belysa hur arbetarklassens män beskriver sig själva eller rata grönsaker vid måltider. Syftet var vidare att problematisera skäl som kan ligga till grund för dessa val.

Frågeställningar:

- Vilka skäl anger män från arbetarklassen till varför de äter respektive inte äter grönsaker?
- Vilka uppfattningar har män från arbetarklassen om uttalandet "Real men do not eat grass"?
- På vilket sätt avspeglar sig genus, tungt kroppsarbete och matkultur på jobbet i arbetarklassens mäns uppfattningar om deras val av grönsaker?

Metod:

För att belysa problemområdet valdes följande datainsamlingsmetoder: kvalitativa intervjuer och observationer. Intervjuerna genomfördes med nio män från arbetarklassen som utförde tungt fysiskt arbete. Observationsstudien genomfördes på fyra lunchrestauranger, på olika industriområden, närbelägna de studerade männens arbetsplatser. Alla deltagare var bosatta i Göteborg. Kvalitativ innehållsanalys metod valdes för att bearbeta insamlade data.

Resultat:

Studien visade att det fanns uppfattningar bland männen, utifrån deras tunga arbete, att de väljer bort grönsaker i sina måltider då de annars inte anser sig kunna inta tillräcklig mängd energi och proteiner. Resultatet visade även att männens identitet bygger på föreställningen att "riktiga män" har en kropp som kräver mera kött och mindre grönsaker. Resultatet visade vidare att undersökta män äter mindre grönsaker än Livsmedelverket rekommenderar. Dessutom uppfattade de grönsaker som energisnåla och onödiga för den manliga kroppen medan kött uppfattades som livsnödvändigt. Vissa av männen uppfattade att grönsaker var bra för hälsan. Studien har bidragit mycket till en djupare förståelse om vilken typ av beslutprocess som ligger bakom de intervjuade männens val av grönsaker samt hur de resonerar kring faktorer som påverkar deras grönsakskonsumtion.

Innehållsförteckning

Diagramförteckning	I
Tabellförteckning	II
Inledning	1
Bakgrund	2
Allmänt om grönsaker	2
Grönsakers hälsofördelar.....	2
Nordiska/svenska näringsrekommendationer	2
Livsmedelsrekommendationer enligt Livsmedelsverket	3
Tallriksmodellen.....	3
Inspirationskällor inom forskningen	4
Risksamhället	4
Industriarbetarnas hälsa i farozonen.....	5
Faktorer som skapar motstånd att konsumera grönsaker	6
Motstånd till ”feminina” grönsaker	7
Kultur och dess påverkan på matvanor	8
Sällskap och dess påverkan på matvanor	8
Måltidens fem aspekters modell (FAMM) och dess påverkan på måltidssituation	9
Den teoretiska referensramen	10
Matvanor och genus	10
Syfte	12
Metod	13
Metodsval och metodbeskrivning	13
Urval	13
Bortfall	14
Etiska principer	14
Genomförande av intervjuer och bearbetning av data	14

Resultat 18

**Vilka skäl anger män från arbetsklassen till varför de äter respektive inte äter grönsaker? ..
..... 18**

**Vilka uppfattningar har män från arbetsklassen kring uttalandet ”Real men do not eat
grass”? 25**

**På vilket sätt avspeglar sig genus, tungt kroppsarbete och matkultur på jobbet i
arbetsklassens mäns uppfattningar om deras val av grönsaker? 27**

"Riktiga karlar" byter inte matvanor 27

Grönsakernas betydelse för mäns kropp med avseende på matkultur på jobbet..... 27

"Riktiga karlar" behöver kött 28

Grönsaker är mat för kvinnor 28

Diskussion 30

Metoddiskussion 30

Kvalitativa intervjuer..... 30

Resultatdiskussion 30

Matkultur på jobbet och hälsoaspekter..... 30

Vilka skäl ligger bakom valet av grönsaker? 31

Uttalandet "Real men do not eat grass!" - stämmer detta?..... 32

Kultur, familj och sällskap och dess påverkan på matvanor 32

Ett bidrag till framtida yrken som kostekonom/restaurangmanager 33

Slutsats..... 33

Referenser 35

Bilaga 1

Bilaga 2

Diagramförteckning

Diagram 1 Tallriksmodell enligt NNR	4
Diagram 2 Svarsfördelning inom skäl som påverkar män när de väljer eller väljer bort grönsaker	16

Tabellförteckning

Tabell 1 Rekommenderad energifördelning (SNR-97)	2
Tabell 2 Exempel på meningsbärande enheter, kondenseringar, koder och kategorier som beskriver vilka skäl som påverkar män när de väljer eller väljer bort grönsaker	14
Tabell 3 Resultat på insamlade kategorier efter svarsbearbetning på både slutna och öppna frågor	15

Inledning

Drivkraften för att satsa på det valda temat var det ständiga utvecklingsarbetet i dagens samhälle där kostrådgivare, kostekonom, dietister, läkare och lärare försöker påverka konsumenter till att göra medvetna och hälsosamma matval.

Konsumenter kan välja t.ex. tänka på sin hälsa när de handlar mat, på miljön från en ekologisk synvinkel, på djurens rätt att få leva, och även på att vi kan vinna på att konsumera mindre i sin helhet (Bjurling & Furugård, 1996; Livsmedelsverket, 2007). Köttprodukter är ganska kostsamma för miljö medan vegetabilier har mindre skadlig miljöpåverkan vid tillverkning och kan jämförelsevis göra mycket mer nytta för människors hälsa. Det är också så att vegetabilier är ett bättre alternativ för dem som intresserar sig för och bryr sig om miljön eller att äta mer etiskt (Stjerna, 2007).

Det har framkommit att många unga män från nordeuropeiska länder dels konsumerar en otillräcklig mängd grönsaker och dels anser grönsaker vara energifattig och smaklös kost. Vidare tycks dessa män ha en större känslomässig anknytning till kött än kvinnor (Herbert, et al., 2010).

Det kan vara så att sådana komplicerade relationer bara uppstår där människor konsumerar mycket kött. En annan orsak kan härledas från de historiska och kulturella faktorer som utformade speciella mattraditioner i olika europeiska länder. Det har även framkommit att män ofta äter ohälsosam mat (Herbert et al., 2001; Bildtgård, 2002) och att män från arbetsklassen befinner sig i en riskgrupp vad gäller olika hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och matsmältningsproblem (Das, 2010; Nyberg, Lindén & Lagnevik, 2008; Marks, 2005; Steyn et al., 2004).

Det har framkommit att diabetes Typ 2 har ökat kraftigt som ett resultat av ohälsosamma matval och övervikt (Marks, 2005; Steyn, 2004). Tidigare forskning belyser att det bland män finns en vilja att anknyta till det ”rätta” manliga idealet när det gäller matval, vilket innebär att män föredrar proteinrik mat. Sådan kost uppfattas av männen bidra till mer styrka och muskelmassa (Haywood & Mac an Ghail, 2003; Herbert et al., 2010).

Det är mycket möjligt att vissa risker för sjukdomar, som är förknippade med obalanserade matvanor, kan minska bland män om de skulle koncentrera sig på sin hälsa och mindre på att sträva efter vad män bör äta för mat för att betraktas som manliga (Levi, Chan & Pence, 2006).

Utifrån ovanstående antaganden är det intressant att fokusera på matval bland män från arbetsklassen som i vissa sammanhang skulle kunna betraktas som manliga eller ”riktiga” män, det vill säga män som tar på sig en huvudroll i familjen och utför hårt fysiskt arbete i arbetslivet och som sällan återfinns bland akademiker (Haywood & Mac an Ghail, 2003).

Bakgrund

Allmänt om grönsaker

Grönsaker tillhör en livsmedelsgrupp med ursprung i växtriket och är en växtedel som är ätbar och som människan använder som födoämnen, exempelvis sallad, kål, potatis eller morot. Det finns ett stort antal olika sorters grönsaker men från botanisk synpunkt är det stora skillnader mellan dem (Johansson, Marklinder, Nydahl och Nylander, 2007).

Grönsaker och rotfrukter består till stor del av vatten och lite fett med undantag för avokado. De är viktiga källor till antioxidanter som vitamin C, vitamin E, karotenoider, flavonoider, vitamin K, vitamin B, kalium, järn, magnesium och kostfibrer. Forskningen om vitaminer har visat att en del av dem stimulerar kroppens avgiftningssystem vilket kan stärka skyddet mot flera cancerformer och de kan även dämpa inflammationer samt minska risken för proppbildning i blodet, hjärt-kärlsjukdomar och benskörhet (Johansson, 2004).

Grönsakers hälsofördelar

Konsumtion av *snabba* kolhydrater med högt glykemisk index (GI) och liten mängd fibrer kan orsaka insulinrubbingar, hjärtsjukdomar och även cancer. Konsumtion av *långsamma* kolhydrater som finns i grönsaker, rotfrukter och bönor och som är rika på fibrer kan minska risker för olika sjukdomar. Att öka på grönsakskonsumtionen med tanke på att grönsakerna innehåller massor av vitaminer och mineraler kan anses fundamentalt för att människokroppen ska må bra (Larsen & Murray-Davis, 2005).

De senaste forskningsresultaten beskriver hur glykemisk index (GI) påverkar blodsockernivån. Färska grönsaker, rotfrukter och färska kryddor anses vara långsamma kolhydrater med ett lågt Glykemiskt Index varför det rekommenderas att öka konsumtionen av dem i sin diet (Jenkins, et al., 1981; Wolever et al., 1991; Franz et al., 2010; Foster-Powell & Miller, 1995).

Nordiska/svenska näringsrekommendationer

Livsmedelsverkets (2010) rekommendationer angående hur energifördelning bör vara mellan fett, kolhydrater och protein visas i tabell 1. Livsmedelsverkets rekommendationer för vuxna är att intaget av mättade fettsyror begränsas till omkring 10 % av energiintaget. Minskat intag av livsmedel rika på mättade fettsyror och transfettsyror minskar intaget av kolesterol, som annars skulle öka risken för kranskärlssjukdomar. En begränsning av det totala fettintaget är dock viktig för att minska risken för fetma eller hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Kolhydrater bör bidra med 50-60% av det totala energiintaget. Rekommendationen innebär en ökning av både kolhydrat- och kostfiberintaget. Genom en ökad konsumtion av naturliga kolhydrater som exempelvis grönsaker, rotfrukter, frukt, bär och spannmålsprodukter, som även är rika på vitaminer och mineralämnen, uppfylls de svenska näringsrekommendationerna. En bra kombination mellan kolhydrater och fett med högt fiberintag bidrar till att minska risken för övervikt som kan medföra dålig hälsa. Högre konsumtion av sockerrika livsmedel bör undvikas för att förebygga fetma och minska kariesrisken. Protein bör bidra med 10-20 % av det totala energiintaget.

Tabell 1 Rekommenderad energifördelning (SNR-97)

Protein	10-15 E%
Fett	Högst 30 E%
Kolhydrater	55-60 E%

Livsmedelsrekommendationer enligt Livsmedelsverket

För att näringsrekommendationer ska vara möjliga att följa enligt Livsmedelverket (2007) ska hänsyn tas till intag av livsmedel, dvs. livsmedelsbaserade rekommendationer, som länge getts med en rad av råd om hur mycket mat man bör äta av vissa livsmedel eller livsmedelsgrupper. Livsmedelsverket (2007) presenterar förslag på lämpliga mängder och val inom livsmedelsgrupperna för att uppfylla näringsrekommendationerna. Nedan följer näringsrekommendationernas förslag på livsmedel, mängd och innehåll.

Det rekommenderas att 500 gram frukt och grönsaker per dag bör konsumeras eftersom de innehåller mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibrer och flavonoider. Ett halvt kilo daglig konsumtion av frukt och grönsaker har visat en minskning för risk av hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt och vissa cancerformer.

Livsmedelsverket (2007) rekommenderar även att minst en halv deciliter baljväxter (ärter, bönor, linser) bör ätas per dag eftersom baljväxter bidrar med fibrer, järn och protein. Däremot är rekommendationen restriktiv gällande konsumtion av kött, nämligen 100 gram magert kött eller charkuteriprodukter per dag. Kött innehåller järn, mineraler och vitaminer, men charkuteriprodukter innehåller mycket mättat fett som därför bör begränsas till en portion i veckan. Flytande margarin eller olja rekommenderas till matlagning och magert smörgåsfett till brödet, men konsumtion av fett bör begränsas (Livsmedelsverket, 2007).

Det rekommenderas att varje individ ska äta en till två portioner potatis, ris eller pasta per dag eftersom det innehåller mycket kolhydrater, vitaminer och mineralämnen men nästan inget fett. Alla dessa tre livsmedlen bidrar till en mättnadskänsla. Fullkorn rekommenderas också eftersom det innehåller mycket kostfibrer, vitaminer, mineralämnen, antioxidanter och fettsyror (Livsmedelsverket, 2007).

Tallriksmodellen

Livsmedelsverket rekommenderar även tallriksmodellen. Den kan vara ett bra hjälpmedel när man skall komponera sina måltider. Det finns ingen fast regel om hur proportioner på modellen ska vara. Vad det avgörs av beror på hunger och energibehov (Livsmedelsverket, 2007).

Enligt livsmedelsrekommendationer består tallriksmodellen av tre delar:

- Den första delen består av stärkelserika livsmedel: ris, pasta eller potatis och bröd. Tallriken bör därför vara stor och fylld med livsmedel från denna grupp. I alla måltider bör det finnas bröd på tallriken.

Bakgrund

- Den andra delen består av frukt och grönt: grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. Tallriken kan innehålla en stor del av denna grupp speciellt för dem som är överviktiga.
- Den tredje och minsta delen är avsedd för proteinrika livsmedel: fisk, kött, baljväxter, ost eller ägg.

Tallriksmodellen kan användas som anvisning vid andra typer av måltider för att komponera bra proportioner mellan stärkelserika livsmedel, frukt och grönt och proteinrika livsmedel (Johansson, 2004). Diagram 1 visar hur man kan komponera alla typer av måltider enligt en tallriksmodell.

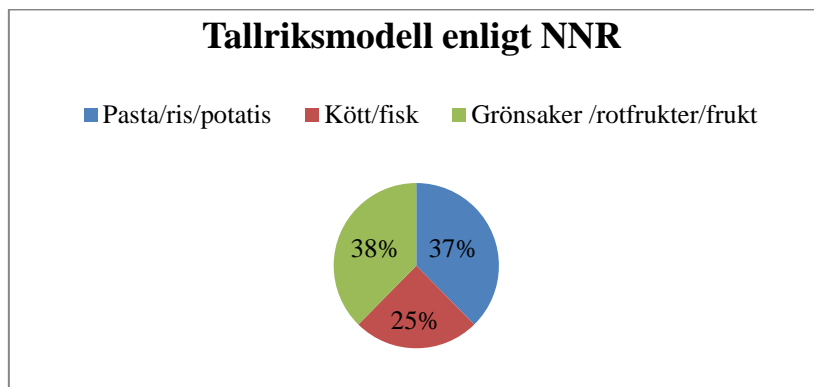


Diagram 1 Tallriksmodell enligt NNR

Inspirationenkällor inom forskningen

Risksamhället

I dagens samhälle är tillgängligheten till alla möjliga livsmedel ganska bekväm för konsumenten, särskilt i de europeiska länderna kan man köpa mat nästan dygnet runt i alla möjliga kvaliteter och kvantiteter. Denna typ av bekvämlighet kan leda till olika hälsorisker. Ett antal studier av mat och ätande i västvärlden bygger på utgångspunkten att vi därför lever i ett risksamhälle (Stjerna, 2007; Lupton, 2005; Nerlich, 2004; Beck, 1992; Giddens, 1991).

Studier om mat och ätande i relation till kroppslighet visar att man kan känna igen en situation där kroppen av en modern människa, den så kallade "civiliserade kroppen", bestämmer själv alla normerna: T.ex. hur vi bör äta, se ut, och vilka sociala roller vi ska ta på oss. Hos den unga generationen kan man märka att vår kropp blivit bland det dyraste och viktigaste "projekt" som man ägnar oss åt under resten av deras liv (Stjerna, 2007; Caplan, 1997; Giddens, 1991; Elias, 1978).

För att kroppen ska bli så snygg och avspegla sig i de sociala roller i vilka vi framträder i vår vardag, på jobbet, i relationer med andra, väljer vi mat som går ihop med detta önskemål. Men våra synpunkter om vad som är bra för vår kropp och vad som är bra i verkligheten för kroppens välmående kan ofta leda till konflikter. Ofta föredrar vi att njuta istället för att äta nyttigt och matens kvantiteter ökar utan anledning. Vi äter inte bara när vi vill, utan när mat finns framför ögonen och situation diktar. I medier framkommer många olika budskap om vad som är "bra för hälsan" men det är sällan som budskapet baseras på en vetenskaplig grund

Bakgrund

(Stjerna, 2007). Det som i medier anses ”nyttigt” kan bli ”onyttigt” om det inte anpassas till människors individuella behov och hälsotillstånd. Budskap som cirkulerar i medier och i samhället skapar idealbilder av hur kroppen bör se ut, vilket kan leda till ett felaktigt matbeteende (Stjerna, 2007).

Problem för konsumenten uppstår i valet mellan sina egna önskemål, det som han eller hon vill göra, och budskap från samhället, vilkas normer påverkar individen. Detta beskriver dilemmat mellan hur en konsument bör uppträda och vem han eller hon i verkligheten är (Stierna, 2007).

"Man måste ständigt upprätthålla sin identitet, men man kan även välja att byta "riktning". I detta identitetsarbete använder man sig av kulturella resurser, olika möjliga positioner och förhåller sig reflexivt till påverkan av olika slag, så som imperativ om vad och hur vi bör äta... Det är disciplinering och hälsa kontra njutning och välbefinnande, samhällsansvar kontra egenintresse och vardagsliv kontra mat- och ätandeideal."

(Stierna, 2007, s. 225).

Industriarbetarnas hälsa i farozonen

Nyberg, Lindén & Lagnevik (2008) redovisar ett samband mellan ohälsa och dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar och skadliga matvanor bland industriarbetare med oregelbundna arbetstider. Vidare beskriver författarna hur kostvanor hos norrländska industriarbetare har förändrat sig mellan åren 1870 till 1980 och att de ofta består av bara kött, fläsk, charkuterivaror, feta mjölkprodukter, vitt bröd och färdiglagad mat. I södra Sverige fanns några kommuner med överdödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar på samma nivå som norrlandskommuner. Under det sista decenniet har dödligheten minskat inom denna grupp av arbetare, men den är fortfarande hög bland dem med okvalificerade yrken inom transport respektive service (Nyberg, Lindén & Lagnevik, 2008).

Världshälsoorganisationen (WHO) beskriver att 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomar, 90 procent av typ 2-diabetes och 30 procent av alla cancersjukdomar kan förebyggas med förändring av matvanor, rökstopp och fysisk aktivitet (Livsmedelsverket, 2007). Dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar är 1,5 gånger större bland lågutbildade arbetare än i övriga grupper i Sverige men även i andra skandinaviska länder. Vidare beskrivs hur studier har visat ett samband mellan stor konsumtion av frukt och grönsaker och minskad risk för olika sjukdomar (WHO).

Flera studier har visat att grönsakskonsumtionen hos vuxna män är för låg, speciellt bland unga män (Herbert med fl., 2001; Nyberg, Lindén & Lagnevik, 2008).

Det är ett oroande faktum som formats under tidigare år vilket kan medföra att hjärt-kärlsjukdomar utvecklas senare i livet (Uglen, Frölich, Holte, Stea och Wandel, 2008). Författarna anser vidare att ändringar av dieten skulle inverka positivt på hälsan. Dessutom skulle det vara positivt att motivera unga människor att gå över till en diet rik på grönsaker.

Faktorer som skapar motstånd att konsumera grönsaker

En forskningsstudie som heter ”*Young UK adults and the 5 A DAY campaign: Perceived benefits and barriers of eating more fruits and vegetables*” av Herbert, Butler, Kennedy & Lobb (2001) belyser sju faktorer som ofta avgör valet av grönsaker hos män. Denna studie blev en av de primära inspirationskällorna för detta examensarbete.

Forskarna till den vetenskapliga artikeln undersökte unga män och intervjuade dem vid några lunchtillfällen där det serverades ett stort sortiment grönsaker. Forskarna hittade olika attityder hos män som förhindrar konsumtion av grönsaker och grupperade dem under sju rubriker. Forskningen pågick bland de unga respondenterna som svarade att de åt för lite frukt och grönsaker och samtidigt att de inte var så intresserade av kostrekommendationer och dieter.

De sju faktorerna var enligt forskarna:

1. En vana att konsumera färdigmat och snabbmat

Män som brukar äta mat ute på restauranger resonerar inte om deras val är hälsosamt utan de väljer mat som ser aptitligt ut. När de kunde välja mellan färdiglagade grönsaker och färska valde de färdiglagade då matlagningstiden bortfaller. Männerna ville inte betala för kalorislågt frukt eller grönsaker utan hellre för mat som ger högre mättnadskänsla.

2. Skillnaden mellan män och kvinnor inom ”meddelande acceptans”

Det fanns ett drag i manliga grupper som forskare beskrev som tecken på ”misstro” mot alla hälsorekommendationer och förklaringar om *nyttan*. T.ex. fanns en stor misstro mot budskapet om *att konsumera stora kvantiteter frukt och grönsaker*. Män blev ganska snabbt trötta på att lyssna på olika rekommendationer som hänvisade till vad de skulle äta utan att få en tydlig förklaring om hur vetenskapliga dessa rekommendationer var. Männerna hade en stark misstro mot grönsaker som uppfattades av dem som en ”feminin grej för att banta”. Kvinnor accepterade alla meddelande som gällde deras hälsa som givet och efterföljde alla instruktioner från rådgivare.

3. Brist på motivation att äta frukt och grönsaker

Kvinnor strävade efter att förbättra sitt kroppsliga utseende. De kunde lättare motiveras att öka sin grönsakskonsumtion. Män ansåg sig inte ha behov av att äta grönsaker eftersom dessa i regel inte genererade någon positiv smakupplevelse. Utifrån dessa svar blev forskarna intresserade av att fråga kvinnor hur de upplever grönsakers smak. Ofta hade kvinnorna inte alls tänkt på smaken. Vad kvinnor var ute efter visade sig vara viktning och stärkta naglar. Annorlunda föreställningar kring mat avspeglades, i en manlig grupp, i brist på motivation att äta grönsaker. Män kopplade ihop ”manlighet” med rött kött, alkohol och rökning medan frukt och grönsaker kopplades samman med kvinnors strävan att äta kalorislågt.

4. Brist på kunskap om grönsakers hälsoaspekter

Männerna i den undersökta gruppen var inte specifikt kunniga om vad som är bra med grönsaker. Dessa män var mindre intresserade av hälsoaspekter i jämförelse med kvinnor. Männerna tänkte överhuvudtaget mindre på sin hälsa och exponerade sig ofta för faror i sin arbetsdag, vardag och på fritiden.

5. Brist på variation på restauranger

Det hände ofta att när männen ville äta frukt eller grönsaker då fanns inte den sort tillgänglig som männen önskade sig. Ofta upplevdes stress vid serveringen som en störande faktor vilket bidrog till att ”man missade” att även ta till sig frukt och grönt trots att man egentligen ville.

6. Brist på tid och kunskaper i matlagning

Bland de undersökta männen (vilka ansåg sig ha en aktiv livsstil) upplevdes det mycket tidskrävande att köpa, förbereda och laga grönsaker. Männen uppgav vidare att ifall det skulle finnas mer bekväma metoder att tillaga grönsaker på då, möjligen, skulle de konsumera grönsaker oftare.

7. Brister i grönsakernas sensoriska egenskaper

Många män hade negativa synpunkter på smakegenskaper hos ömtåliga frukter och grönsaker. Dålig smak på grönsaker var en avgörande aspekt i mäns förkärlek till andra livsmedel. Grönsaker och frukt brukar ha kort hållbarhet. Därför slängs de ofta efter 2-3 dagar. Det brukar inte hända med andra typer av mat, t.ex. pasta eller ris. Smakuppfattningar brukar vara mycket individuella och de påverkar i stort sett människors ovilja att äta nya typer av mat. Enligt forskare är denna sjunde faktor svår att hantera eftersom den kan upplevas subjektivt av varje individ (Herbert et al., 2010).

Motstånd till ”feminina” grönsaker

Nordisk forskning pekar på att vi är på väg mot en ”feminisering” av mat och matvanor (Fagerli & Wandel, 1999; Jensen & Holm, 1999). Mäns ovilja att konsumera grönsaker kan ha sin grund i att män instinktivt försöker att distansera sig från det som anses som feminina områden. Ett tydligt exempel är att dieter och kalorinsnåla grönsaker ger en koppling till ett smalt kvinnligt kroppsideal (Haywood & Mac an Ghail, 2003; Feirstein, 1982).

Senare forskning (Stjerna, 2007) om genus och matvanor visar att det finns en tydlig koppling mellan matval och aspekter av maskulinitet vilket även kan anses gälla sexuell attraktivitet och maktkontroll. Moderna människor nuförtiden väljer ofta att positionera sig i samhället genom att fokusera på hälsoaspekter, mat, kroppsligt välbefinnande, etik och bygger på så sätt upp sin identitet. Samtidigt stannar sådana stereotyper för manlighet kvar t.ex.: Att män skall kunna dricka mycket öl och klara sig utan att be om hjälp, visa sin styrka och sina muskler, utöka sin maktposition, lyckas med sitt jobb, inta ledningspositioner i högre grad än kvinnor. Många studier som har utförts på senare tid har haft som mål att öka mäns medvetande om hälsosam mat, vilket kan anses vara en nödvändig åtgärd om man inte vill försämra sin hälsa. Dessutom bör män vara medvetna om sitt genus påverkan på sina tankar och känslor för att kunna undvika spontana beslut som exempelvis att minska konsumtion av snabbmat (Stjerna, 2007; Levi et al., 2006; Herbert et al., 2001).

Forskare Kiefer et al. (2005) beskriver flera könsspecifika skillnader inom områdena ”matvanor” samt ”kost och näring”. Flera av dem uppstår redan i barndomen. Som exempel finns ett antagande i samhället att män har en lägre medvetenhet och mindre kunskaper om näring än kvinnor. Män söker inte så ofta kostrådgivning hos dietister som vad kvinnor gör. Män verkar vara mer nöjesorienterade medan kvinnor snarare tycks följa olika typer av dieter. Män är mer nöjda med sin vikt jämfört med kvinnor. När män utövar någon typ av träning tänker de ofta på att bygga större muskler och öka sin styrka (Kiefer et al., 2005).

Kultur och dess påverkan på matvanor

Kultur omfattar gemensamma värderingar, kunskaper, erfarenheter och samhörighet samt tankemönster. Begreppet innefattar också att medvetandet blir gemensamt genom att människor kommunicerar, delar ett språk, förstår koder och budskap och ser hela omgivningen på ett sätt som är överensstämmande för alla eller för många. Kultur kan anses avslöja grundläggande tänkesätt och värderingar av en grupp människor (Ehn & Löfgren, 1990).

Ehn och Löfgren (2001) anser att resonemanget inom kulturen kan konkretiseras som ett kollektivt medvetande som innebär att det inriktar sig på gemenskap och delaktighet. Man talar om kultur i termer av delade kunskaper och erfarenheter. Forskarna belyser en del diskussioner kring dominans och motstånd som inom kulturanalysen sammanfattas i en term ”maskulinum”. Arbetarkultur, ungdomskultur och konst ligger ofta i kamp med den makt som finns i samhället och som ofta realiseras av män. Då utvecklas manlig krigarterminologi, militärt språkbruk: Kulturella raider, fällor, bakhåll, mm. Den kulturella identiteten som består av människors längtan efter att synas, bekräftas och få inflytande över sina liv är oftast en fråga om makt och politik i det dagliga livet .

Nam, Jo & Lee (2010) anser att mat- och konsumtionskultur är viktiga faktorer som är förbundna med den unika kulturen från alla möjliga grupper. Matkultur kan vara definierad som ett system av tillverkningsmetoder och matlagning kombinerad med matkonsumtionsaktivitet. Matkultur inkluderar även metoder att anskaffa, framställa och tillaga råvaror, matlagningsteknik, dukning och matvanor. Det finns flera faktorer som påverkar tillkomst av karaktärsdrag av matkultur och som inkluderar miljö, social påverkan, ekonomisk status och industrialism (teknisk utveckling). Med sociala faktorer menar författarna att i matkulturen inkluderas religion, tradition, generation, familj, ålder, jobb, civilisation och globalisering. Bland alla dessa faktorer intar religion en nyckelposition bland olika etniska grupper och länder.

Sällskap och dess påverkan på matvanor

Det sociala ätandet innebär att äta tillsammans med någon eller flera och medför ofta att längre tid åtgår än då man äter själv. Maten och upplevelsen av matsalen spelar stor roll dels för matval dels för det totala intrycket vid måltider under arbetstid. Att förstå att ätandet under arbetstid inte bara är något som kan ge mättnadskänsla utan även det sociala sällskapet med kollegor - för god social interaktion på arbetsplatsen - är viktigt, menar författarna (Nyberg, Lindén & Lagnevik, 2008).

Studier visar att matkonsumtionen påverkas av dem som är fysiskt närvarande. Människors upplevelser kan ändras av andra människors närvaro, beteende och sociala relationer. Effekten är signifikant när man äter i sällskap. Då tenderar man att äta större portioner än vanligt då man är ensam (McFerran, Fitzsimons och Morales, 2010).

Författarna anser även att studier om hälsa och mat visar att överviktiga som äter ohälsosam mat, i sällskap med andra överviktiga, äter mer ohälsosamt än om de intar mat med normalviktiga. (McFerran, Fitzsimons och Morales, 2010).

Måltidens fem aspekters modell (FAMM) och dess påverkan på måltidssituation

När man pratar om hur människors vanor skapas så avses ofta den miljö och den situation de befinner sig i. Nerlich (2004) skriver i sin Bok om *Risk, Blame and Culture: Foot and Mouth Disease and the Debate about Cheap Food* att konsumenter kan påverkas av tid, ekonomi och viljan att äta något särskilt på sin lunchrast. Men en konsument kan även påverkas av hur miljön upplevs på restaurangen eller kaféet där han/hon bestämmer sig för att äta.

Rummet eller själva inomhusplaneringen i en restaurang består av många aspekter som skapar det första visuella intrycket för gästen: Design i lokalen, typ av möbler, färger och belysning med mera. Rummet kan påverka gästens välbefinnande samt matens smak- och måltidsupplevelse. Intrycket av fel färgval, -belysning eller -inredning kan skada hur produkten (maten) upplevs även om den lagats med stor omsorg. Maten kan smaka annorlunda beroende på hur rummet är inrett och var måltiden konsumeras (Gustafsson et al., 2006). Kunders önskemål kan vara att få känna sig välkomna och bekväma i matsalen samt uppskatta lokalens trivsamma planering (Carlbäck, 2008).

När kunder bestämmer sig för att stanna och äta samt välja restaurangen är mötet mellan kunder och servicepersonal viktigt. Det är avgörande att servicepersonal är serviceinriktad och har god social kompetens samt tillämpar ”vett och etikett”. Servicepersonal skapar det första intrycket och utgör en viktig del av totalupplevelsen på restaurangen genom att anpassa sig till varje kunds önskemål. Kunder är ofta redo att betala mer för bra service. En nöjd kund kommer gärna tillbaka (Gustafsson et al., 2006).

Mat är en viktig aspekt och heter *produkt* i systemet Fem Aspekter av Måltidssituationsmodellen (FAMM). Människor utvärderar alla sina intryck av verkligheten utifrån sina fem sinnen: Smak, doft, hörsel, syn och känsel. Människor bedömer produkter utifrån alla de ovan nämnda men även momentant utifrån livssituation. Alla sinnen bör överensstämma med kundens momentana önskemål. Exempelvis, om konsumenten är fikasugen och önskar sig en bulle med kaffe så hjälper de fem sinnena honom att uppfylla detta önskemål. Då senare på dagen han/hon önskar äta en rejäl måltid tar åter dem fem sinnena över för att uppfylla även detta önskemål. D.v.s. Måltiden kan anses vara en lyckad upplevelse då ovan nämnda faktorer stämmer med varandra (Carlbäck, 2008).

Styrsystem och logistik i matsal och kök är som olja för att en motor ska fungera bra. Kunder som kommer till en restaurang kan lägga märke till priset på maten samt hur betalningen går till. Kunder kan se om logistiken fungerar och kan bedöma personalens kunskaper om mat som serveras. Själva styrsystemet innefattar även lagar som kanske inte syns för kunden men som kan upplevas vid konsumtion av produkten: Råvaruhantering, personalens snabbhet, hygienregler, kvalitetskontroll och bakomliggande koncept av verksamheten (Gustafsson et al., 2006).

Stämning eller atmosfär på en restaurang är det som skapas av alla aspekter tillsammans: Rum, möten, produkter och styrsystem. Alla dessa aspekter måste vara i balans och harmoni för att atmosfären i verksamheten skall upplevas som bekväm. Kunder kan uppleva obehaglig stämning, exempelvis hög ljudnivå vid måltidens servering eller stökig situation i närheten av bordet. Detta kan påverka måltidsupplevelsen negativt. Kunder kan tappa aptiten och lämna lokalen trots att maten smakar gott (Gustafsson et al., 2006).

Den teoretiska referensramen

Matvanor och genus

Som teoretisk utgångspunkt och analysverktyg används Bourdieus (1997) teori om habitus och Conells (2002) teori om genus.

Bourdieu (1997) beskriver begreppet *habitus* som något som kan liknas vid begreppet *vana*. Mer specifikt handlar habitus om hur tidigare erfarenheter formar människors smak för, i detta fall, mat. Bourdieu menar att smaken påverkar och styr hur människor tänker och handlar när det gäller olika val i vardagen. Livsstilen är som en systematisk produkt av habitus och blir till ett socialt stämplat system (Bourdieu, 1986).

Habitus och det sociala rummet, där konsumtion utspelar sig, förändras med tiden. Dessa utformar en kulturell konsumtion vilken kan betecknas som utmärkande och särskiljande. Parallellt finns primitiv och vanlig konsumtionen. Utifrån teorin om habitus kan konsumenternas och matval, matkonsumtion och inköpsmönster styras av skillnader i inkomst. Om man ser närmare på vilka grundläggande skillnader som förekommer så kännetecknas de som skillnader i åsikter om vilken roll matens spelar i livet. Konsumenter med hög inkomst äter inte så ofta fettbildande mat utan snarare mager och lättsmält föda, färsk frukt och grönsaker. För dem är inte målet med mat att släcka sin hunger. De ser på mat mer som en upplevelse och äter ibland vid flera tillfällen. Låginkomsttagare (med mindre ekonomiska resurser och mindre möjligheter att spendera pengar på mat) däremot äter ofta mer av tung, fet och billig mat och mat som håller mättnadskänslan längre såsom gröt, fläsk, makaroner, potatis och bönor (Bourdieu, 1986).

Senare forskning om genus och matvanor visar att det finns en tydlig koppling mellan matval och aspekter på maskulinitet och kvinnlighet (Stjerna, 2007; Levi et al., 2006; Kiefer et al., 2005; Herbert et al., 2001).

Nu förtiden bygger en modern människa sin ideella bild om hur en manlig och kvinnlig kropp ska se ut ofta på kroppens sexualitet. Tankarna på hälsosam mat, kroppsligt välbefinnande och livets säkerhet kommer i andra hand. När moderna människor positionerar sig i samhället eller bygger upp sina identiteter, konsumerar de särskilda attribut för att göra sina kroppar synliga. Man försöker åskådliggöra och utstråla en synergi, att utseende och beteende skall sända likartade budskap om vem man eftersträvar att vara. (Kiefer et al., 2005).

Conell (1995) beskriver genusproblematiken i sin bok "Maskuliniteter" som problemet med det typiska manliga sättet att uttrycka sig i samhället. Mäns kroppar driver och leder (med sina fysiologiska och psykologiska begränsningar och standardbeteende) dem till tvångsmässiga handlingar alltmedan deras egna åsikter och funderingar trängs bort, och står i bjärt kontrast till deras handlande.

Conell nämner att samhället brukar använda mäns kroppar som en naturlig maskin för att utnyttjas: för olika arbetsuppgifter i krig som symbol för styrka och försvar samt inom reklamvärlden som medel för att väcka uppmärksamhet på olika produkter. Kroppar är ett synligt bevis på genusskillnader och utvecklas annorlunda på grund av sin genetiska programmering, hormonella olikheter och sina olika roller i reproduktionen. Men kroppar blir till slut symboler vilka avspeglar samhällets funktioner liksom kuggarna i "samhällets

Bakgrund

maskineri". Arbetsklassens män hamnar i samhället ofta i situationer som innebär utförande av tungt kroppsarbete. Detta arbete kräver dels styrka, uthållighet, tuffhet, intensivitet samt skapar, i sin tur, symboler för manlighet. Arbetsklassens män fastnar ofta i sina arbetsroller och följer upp dem även på sin fritid. Betoningen av industriarbetarnas maskulinitet har både varit ett sätt att överleva i en exploaterad klassituation och ett medel för att kunna hävda dominans gentemot kvinnor (Connell, 1995).

Connell (1995) påstår också att kroppens biologi inte skall bestämma den sociala delen av människors beteenden. Det finns en tredelad genusstruktur: Denna bygger på makt, produktion och emotionell bindning till andra människor. Det finns ett ideal för manlighet och självrespekt inom arbetarklassen som en reaktion på klassförnedring och företagsorganisation vilka utnyttjar människors kroppar. I detta samspel står män i opposition till detta system för att behålla sin personlighet. Samma oppositionsroll tar män med sig från sitt arbete. Det kan innebära att "komma i konflikt" med sin familj. Mannen fortsätter att uppfatta sin familj som en fortsättning på jobbet och positionerar sig mot kvinnan och allt som anses "kvinnligt"(Connell, 1995).

Connell (2002) beskriver i sin bok "Om genus" hur samhället förhåller sig till människors kroppar och vilka konsekvenser detta får för människor i deras privatliv. När mäns kroppar, särskilt de från arbetarklassen, utnyttjas och konsumeras som produkt av uthållighet och styrka då förlorar de till slut i någon grad sin känslighet. Det är därför män ofta antas vara mer aggressiva, envisa, tystlåtna, rationella, analytiska, mer promiskuösa än kvinnor för att i samhällets ögon kan dessa egenskaper anses mer "normala" (Connell, 2002).

Syfte

Syfte med denna studie var att belysa hur män från arbetsklassen beskriver sig välja eller rata grönsaker vid måltider. Syftet var vidare att problematisera skäl som kan ligga till grund för dessa val.

Frågeställningar:

- Vilka skäl anger män från arbetsklassen till varför de äter respektive inte äter grönsaker?
- Vilka uppfattningar har män från arbetsklassen om uttalandet ”Real men do not eat grass”?
- På vilket sätt avspeglar sig genus, tungt kroppsarbete och matkultur på jobbet i arbetsklassens mäns uppfattningar om deras val av grönsaker?

Metod

Metodsval och metodbeskrivning

Denna studie har en utforskande och tolkande design som baseras på kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). En utforskande och tolkande design valdes för att försöka bidra med kunskap på området som inte blivit så mycket undersökt tidigare (Patel & Davidson, 2003). Valet av kvalitativ innehållsanalys gjordes för att kunna besvara våra aktuella frågeställningar i syftet (Trost, 2005) och för att kunna tolka det insamlade materialet (Olsson & Sörensen, 2002).

Enligt Patel och Davidson (2003) kan de flesta undersökningar klassificeras utifrån hur mycket kunskap finns om ett visst problemområde innan undersökningen påbörjas. När det finns luckor i vår kunskap blir vi undersökande och utforskande. Dessa undersökningar heter *explorativa*. Syftet med en *explorativ undersökning* är att inhämta så mycket information om det området man ska studera. Första steget i denna studie var att samla så mycket information som möjligt om grönsaker som hälsokost och hitta information om tidigare forskningar som belyste olika teman inom mäns grönsakskonsumtion.

För att fånga in respondenternas föreställningar och uppfattningar om grönsaker och den beslutsprocess som ligger bakom grönsaksvalet valdes i huvudsak halvstrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod, men några slutna frågor formulerades med olika svarsalternativ för att få en bild av hur respondenternas grönsakskonsumtion ser ut. Kvalitativa intervjuer valdes för att försöka skapa en djupare förståelse om hur arbetarklassens män resonerar kring den uttalande och vilken inställning de har till ”gröna” kosten och hur den manliga identiteten påverkar mäns grönsakskonsumtion (Olsson & Sörensen, 2002).

För att ge svar på alla frågeställningar i syftet utformades intervjuformuläret på följande sätt: tre kvantitativa och tretton kvalitativa frågor. Den första delen av frågeformuläret innehöll en fråga som var kvantitativ med tanke på att samla material som kunde beräknas i procent och beskriva bilden av grönsakskonsumtion i den undersökta gruppen. De två andra frågor var skapade efter ett strukturerat schema och kan klassificeras som en *standardiserad* intervju eftersom dessa intervjufrågor hade några svarsalternativ som sedan kan beräknas på kvantitativt sätt (Olsson & Sörensen, 2002).

Urval

Urvalet baserades på tanken att genus och klasstillhörighet påverkar relationen till mat och grönsaker hos våra respondenter (Ross et al., 2001), valdes likheter avseende klasstillhörighet, utbildning, arbetsområden, geografiskt boende, etniska och kulturella tillhörigheter (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008).

För att kunna få svar på syftet intervjuades en grupp av män som har ett tungt fysiskt arbete, som inte var vegetarianer och inte hade någon djupare kunskap om kost och hälsa. De skulle ha likheter i matkultur på jobbet, som vana att äta på lunchrestauranger och välja mat själv. De skulle bo och jobba i Göteborg eftersom vi skulle undersöka lunchrestauranger i Göteborgsområdet. För att hitta intervjupersonerna använde vi vår bekantskapskrets då de kunde föreslå lämpliga respondenter, vilket kan ses som ett *snöbollsurval* (Cohen & Mangon 1994). Vi fick kontakt med totalt nio personer i åldern 27 till 59 år som var intresserade av att medverka i studien. Dessa personer informerades inledningsvis muntligt om studiens syfte. Vi presenterade undersökningen som en studie inom måltidsutveckling.

Metod

Intervjupersonerna informerades också om att deltagandet var frivilligt och att de inte behövde vara särskilt intresserad av mat, att all data skulle behandlas konfidentiellt samt att deras namn, adress, arbetsplats adress skulle vara skyddade. Respondenterna grupperades efter arbetsplatserna med fingerade namn: Detaljhandel, Lagerarbete, Trädgårdsarbete och Bilfabrik enligt nedan:

1 grupp - Detaljhandel:

Respondent 1, 27 år, chaufför, tunga laster, fysiska lyft.

Respondent 2, 45 år, chaufför, tunga laster, fysiska lyft.

2 grupp - Lagerarbete:

Respondent 3, 43 år, chaufför, tunga laster, fysiska lyft.

Respondent 6, 34 år, chaufför, tunga laster, fysiska lyft.

Respondent 5, 34 år, chaufför, tunga laster, fysiska lyft.

3 grupp - Trädgårdsarbete:

Respondent 6, 37 år, trädgårdsarbetare.

Respondent 7, 53 år, trädgårdsarbetare.

4 grupp - Bilfabrik:

Respondent 8, 41 år, lastbilsförare, bilindustri, tunga laster.

Respondent 9, 59 år, bilmekaniker, tunga lyft, handarbete.

Bortfall

Stukát (2005) menar att varje undersökning har sin unika karaktär och sina problem och då kan det även förekomma bortfall. En vanlig fråga förekommer när gränserna sätts för hur stort ett bortfall får vara för att resultatet får bedömas som trovärdigt. Det finns ingen fast regel som kan bestämma ett procenttal på bortfall. Men ett visst bortfall kan faktiskt vara acceptabelt om det går att argumentera att bortfallet är helt slumpmässigt. I denna studie hann inte två av nio män besvara de fyra sista frågorna i frågeformuläret, för att de inte fick tillräcklig med tid att besvara dem. Frågorna var mycket viktiga och omfattade resonemang kring uttalandet "Real men do not eat grass!". Detta är "missing data" och kan ses som ett internt bortfall (Ejlertsson, 2003).

Etiska principer

Respondenterna i denna studie har bemötts utifrån gällande forskningsetiska principer. Alla respondenter ska behandlas på så sätt att ingen blir skadad. intervjupersoners identitet ska behandlas konfidentiellt och ingen kränkande situation får förekomma (Svensson & Starrin, 1996). Vi fick samtycke från alla intervjupersoner och de försäkrades om att deras identitet skulle skyddas. De fick även information om studiens syfte, på vilket sätt den insamlade informationen skulle användas och att all insamlad information endast skulle användas i detta examensarbete (Olsson & Sörensen, 2002).

Genomförande av intervjuer och bearbetning av data

Information samlades in genom intervjuer där respondenterna fick svara på frågor som dels kunde besvaras med slutna svarsalternativ och som även kunde besvaras öppet. Intervjuguiden var därför både strukturerad och semistrukturerad (Svensson & Starrin, 1996). Respondenterna fick själva fylla i de slutna svarsalternativen medan de öppna frågorna spelades in på band och antecknades. Vidare transkriberades banden. Intervjuinnehåll baserades på bakgrundsfrågor, frågor med slutna svarsalternativ och öppna frågor. Fråga 1 och 2 var bakgrundsfrågor angående ålder och

Metod

arbetsuppgifter och frågan 3 var inledningsfråga för att få igång en diskussion. Den frågan var samtidigt meningsfull för att skapa översyn om den undersökta gruppen av män. Efter bearbetning av respondenternas svar om hur mycket grönsaker de brukar välja på sin lunchtallrik delades männen in i följande grupper: "grönsakshatare", "grönsaksvänner" och "grönsaksälskare". De klassifikationerna gjorde vi för att känna igen de respondenterna som ansåg sig själva som "grönsakers hatare". Frågor ställdes om mängden av grönsaker enligt den rekommenderade lunchtallriksmodellen från Livsmedelsverket. Grönsaker skulle ta minst 30 % av lunchtallriken för att konsumenter skulle uppnå den rekommenderade mängden av grönsaker.

Frågor 4, 5 och 6 var också på något sätt inledande i temat om grönsaker och svaren på dem skulle ligga till grund för tolkning av insamlade resultat efter observationer på lunchrestauranger. Männens favoritmat och urval på salladsbuffé skulle jämföras, samt måltidssituationer skulle värderas.

Observationsstudie

Det genomfördes en observationsstudie på fyra lunchrestauranger där de undersökta respondenterna åt sina luncher. Syftet var att undersöka utbudet av grönsaker som serverades där. Observationsstudien gjordes utifrån de fem aspekter av Måltidssituation (FAMM). De fyra lunchrestauranger befinner sig i närheten av de fyra arbetsplatser: Detaljhandel, Lager, Trädgården och Bilfabrik.

De andra frågorna i frågeformuläret beskrivs nedan.

Frågor med slutna svarsalternativ

De svarsalternativa som respondenterna skulle stryka under eller välja var: *förbestämda faktorer* som skulle kunna påverka män att välja eller välja bort grönsakerna. Resultatet undersöktes på *kvantitativt sätt* och redovisades med hjälp av diagram (Diagram 2) som visade hur ofta respondenterna tyckte att påståendet som beskrev olika faktorer återspeglade männens egna tankar på vad är det som avgör deras beslut vid måltiden. De förbestämda faktorer som: *grönsaker är nyttiga, grönsaker smakar bra/inte bra, grönsaker mättar mig inte, jag är van att äta grönsaker, grönsaker kostar mycket, köttet är viktigare för mig.*

För att få svar på fråga 7. *Vad gör att du väljer grönsaker på din tallrik?* fick männen stryka under utifrån passande fasta svarsalternativ: *grönsaker är nyttiga, de smakar bra, jag är van att äta grönsaker.* Därtill fick de ange egna svarsalternativ.

För att få svar på fråga 8. *Vad gör att du undviker grönsaker?* fick männen stryka under utifrån passande fasta svarsalternativ: *grönsaker mättar mig inte, de kostar mycket, de smakar inte gott, hur stor andel av min lunchtallrik tar grönsaker eller köttet är viktigare för mig.* Även i denna fråga fick de ange egna svarsalternativ.

Några av förbestämda faktorer beskrev de sensoriska grönsakernas egenskaper som smaken, några faktorer gällde de psykologiska skäl som män skulle kunna påverkas av. De psykologiska skäl var om de förekommer tankar på hur nyttiga grönsaker är när valet pågår, hur viktiga anses grönsaker i jämförelse med annan typ av kost och hur kostsamma är grönsaker. Svaren från fråga 7 och 8 rangordnades också efter analys på hur ofta respondenterna ansåg att faktorer påverkade dem i största grad.

Metod

Öppna frågor

Fråga 9 handlade om att respondenterna själva kunde laga goda maträtter med grönsaker, fråga 10 gällde om vilka maträtter som serverades på fest i hemmet hos respondenterna och fråga 11 om vilka som var respondenternas favoriträtter innehållande grönsaker/sallad. Fråga 12 handlade om respondenternas syn på om grönsaker hade en hälsofrämjande effekt. Fråga 13 handlade om respondenternas vilja att byta sina matvanor och att prova på att bli en vegetarian en månad. Tanken med denna fråga var att få fram några känslor och funderingar hos respondenterna.

Frågorna 14 handlade om respondenternas syn på om grönsakskonsumtion påverkas av *kultur*, *familj* och *sällskap* och fråga 15 om de väljer att äta grönsaker beroende på om de är ensamma eller äter med andra. Respondenterna fundera kring de *förbestämda faktorer* på frågorna 14 och 15 som var sedan presenterade i tabellen (Tabell 3) med rubriker: *kulturella skillnader*, *sällskapets påverkan vid måltiden*, *familjetraditioner*, *tillagnings- och näringskunskaper om grönsaker*. Svaren kring förbestämda faktorer blev undersökt på deduktivt sätt med hjälp av kvalitativ analys av intervjutranskriberingar. Svaren blev "testat på" hur starkt respondenterna reagerade på påstående med olika egna uttryck, hur ofta dem ansåg sig att vara påverkad av de nämnda faktorer och om dem känner igen sig i situationerna.

Sådana faktorer som *salladsbufféutbudet* och andra *måltidsomständigheter på lunchrestauranger* diskuterades också med respondenterna, men inblicken i dessa frågor fördjupades även genom observationer på lunchrestauranger, där respondenterna brukade ha sina luncher.

Den sista frågan, 16, var skapad för att undersöka respondenterna syn på uttrycket: "Real men do not eat grass!" och bearbetades med hjälp av en deduktiv ansats (Bilaga 2).

Empiri från de öppna frågorna bearbetades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Kvalitativ innehållsanalys kan beskrivas som en process där insamlade data har bearbetats i olika steg så att ett kategorisystem har kunnat konstrueras. Utifrån syftet har relevanta meningsbärande enheter tagits ut. Dessa har sedan kondenserats för att sedan kodas och slutligen kategoriseras. Nedan visas processen där en meningsbärande enhet kondenserades, kodades och placerades i en kategori (Tabell 2). Kvalitativ innehållsanalys innebär att hitta helheten och sammanfallande drag i respondenternas svar och inte att beskriva varje enskild fall av varje respondent.

Metod

Tabell 2: Exempel på meningsbärande enheter, kondenseringar, koder och kategorier som beskriver vilka skäl som påverkar att män väljer eller väljer bort grönsaker

Kategorier	Koder	Kondensering	Meningsbärande enheter
Sensoriska grönsakernas egenskaper	Saftighet	Vill ha gröna färska grönsaker som ger saftigare känsla i munnen	Jag skulle gärna vilja ha mer gröna färska kryddor på serveringen, dem ger en bättre och saftigare känsla i munnen.
	Lockande utseende, smak	Väljer grönsaker som ser bra ut och smakar gott, ej utifrån nyttighetsaspekt	Jag tänker inte på hur nyttiga grönsaker som jag väljer är, jag bara tar det som smakar och lockar mig.
	Grönsakernas odlingsätt	Tycker inte om plastig smak och väljer grönsaker som odlas efter säsong och som är närproducerade	Jag tycker inte om den ”plastiga” smaken på importerade grönsaker och grönsaker från växthus. Jag föredrar att köpa grönsaker efter säsong, oftast grönsaker som odlades i Sverige.

Empiri från frågorna 7 och 8, som hade slutna svarsalternativ bearbetades genom att rangordna de viktigaste skälen till att respondenterna väljer att äta eller inte äta grönsaker.

Resultat

Vilka skäl anger män från arbetarklassen till varför de äter respektive inte äter grönsaker?

I Diagram 2 illustreras fördelningen över de skäl som påverkar män att välja respektive inte välja grönsaker. Resultatet visade att *smaken*, som fick tio röster från respondenterna, var en faktor som hade grundläggande betydelse för de flesta av respondenterna när de valde respektive inte valde grönsaker. De flesta män rapporterade också att de väljer grönsaker på sin lunchtallrik för att de tror att grönsaker är nyttigt. Fem respondenter hade svarat att grönsaker smakar bra medan fem svarade att de inte smakar bra.

De förbestämda faktorerna hade målet att undersöka vilken faktor som avspeglar i sig det "starkaste" skälet till männens val. Resultatet blev att faktorn *smak* och *dålig smak* påverkade de intervjuade männen mest.

På andra plats i svarsfördelningen (Diagram 2) förekom faktorn *grönsaker är nyttiga*, som fick sex röster från respondenterna, sedan följde faktorn *en vana att äta grönsaker* med tre röster, samma antal röster fick faktorn *plats på tallriken/köttet är viktigare* och till slut följde faktorn att *grönsaker inte mättar* som fick en röst.

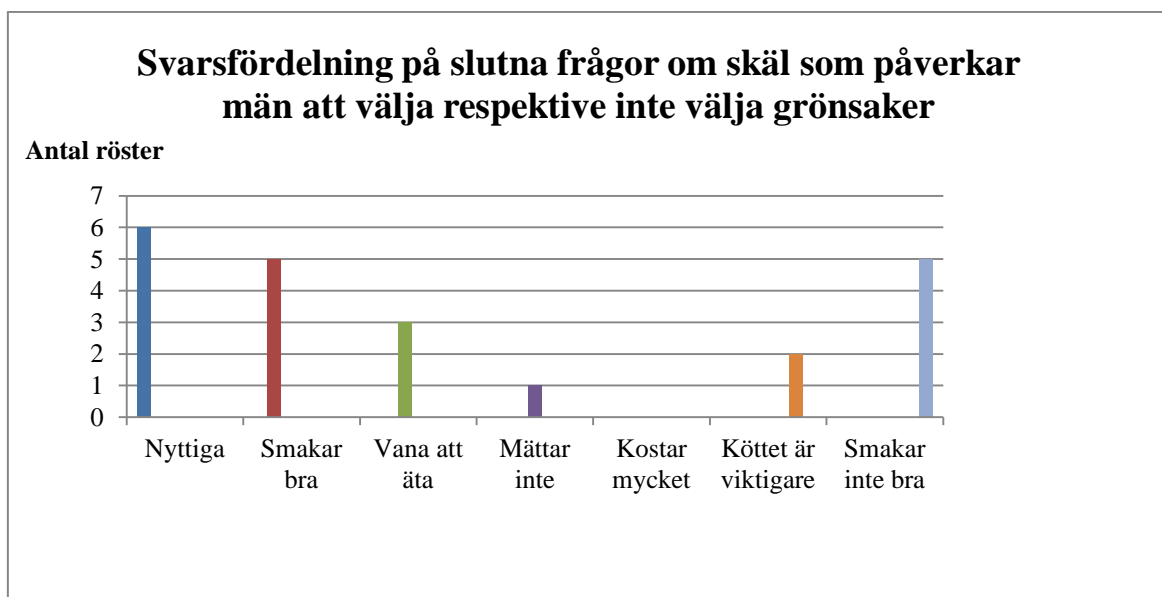


Diagram 2: Svarsfördelning beträffande skäl som påverkar män när de väljer eller väljer bort grönsaker

Utifrån de öppna frågor framkom tre huvudkategorier (Tabell 3) som handlade om vilka skäl som driver respondenterna att äta respektive inte äta grönsaker. Dessa var **a) grönsakers sensoriska egenskaper, b) psykologiska faktorer och c) måltidsituationen**. Kategorier från slutna frågor (Diagram 2): grönsaker smakar bra/inte bra, grönsaker är nyttiga, mättar inte, köttet är viktigare, en vana att äta grönsaker vävdes in i tabellen.

Resultat

Tabell 3: Resultat på insamlade kategorier efter svarsbearbetning på både slutna och öppna frågor mellan 7 tom 15.

Kategori	Faktorer (koder) (+) män väljer grönsaker* (-)män väljer bort grönsaker*	Exempel på meningsbärande enheter
<p>Grönsakers sensoriska egenskaper som har en stor betydelse när respondenterna väljer eller väljer bort grönsaker.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. smakar (+)/(-) smakar inte gott, 2. doftar gott (+)/(-) doftar inte, 3. saftighet(+), 4. lockande utseende(+), 5. passande tillagningsätt/dåligt tillagningsätt (+)/(-), 6. grönsakernas odlingsätt och geografiskt ursprung (+)/(-), 7. grönsaker förbättrar köttets smak eller grönsaker som tillbehör(+) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.(+)"Jag kommer aldrig att äta något som inte smakar bra. Jag tänker inte på hur nyttiga grönsakerna är eller inte, jag bara tar på min tallrik det som smakar bäst och lockar mina ögon", (respondent 1). 1.(-)"Enligt mig så ser alla grönsaker oaptitliga ut, och smakar gräs. Jag äter grönsaker under tvång eller när det redan är serverat, t.ex. på restaurang", (respondent 2).
<p>Psykologiska faktorer som avspeglar den inre påverkan på när respondenterna väljer eller väljer bort grönsaker</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. kulturella skillnader, som tillagningsätt och serveringstid och bygger på den traditionella smakupplevelsen (+)/(-), 2. egen smakupplevelse(+)/(-), 3. vana att äta grönsaker tillsammans med andra typ av mat(+), 4. grönsakernas mindre värde i jämförelse med kött(-), 5. maskulinitet emot grönsaker(-), 7. familjtraditioner och barndomsminne(+)/(-), 8. tillagnings- och näringskunskaper om grönsaker(+), 	<ol style="list-style-type: none"> 1.(+)"Mitt hemlands mattraditioner påverkade mycket min smak. Jag provar på allt som visuellt påminner mig om mat hemifrån", (respondent 6). 1.(-)"I Danmark äter den äldre generation mer kött och mycket mindre grönsaker", (respondent 9).
<p>Måltidssituationen som avspeglar den yttre påverkan på när respondenterna väljer eller väljer bort grönsaker</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. salladsbufféutbudet (+)/(-), 2. andra måltidsomständigheter på lunchrestauranger(+)/(-), 3. sällskaps påverkan vid måltiden(+), 4. konsumenternas arbetssituation som påverkar behovet på grönsaker eller matkultur på jobbet(-), 	<ol style="list-style-type: none"> 3.(+) "I sällskap äter man mer grönsaker för att man vill smaka vad de andra har lagat", (respondent 4). 4.(-)"Man jobbar långa pass,

Resultat

	5. klimatet i landet där man bor(+)/(-)	och då behöver man en rejäl mängd mat som mättar och ger snabbt en mättnadskänsla", (respondent 3).
--	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

*Symbol (+) står för stimulerande faktor som enligt respondenterna ökar grönsakskonsumtion hos respondenterna, symbol (-) står för negativ faktorn vilken minskar grönsakskonsumtion hos respondenterna.

De faktorer som belyser grönsakers sensoriska egenskaper och som har stor betydelse för när män väljer eller väljer bort grönsaker, (Tabell 3).

När respondenterna funderade kring faktor *smak* förekom andra faktorer som utvecklade begreppet smak. Alla respondenterna påpekade att de attraherades inte bara av smaken utan också av hur grönsakerna *doftar, ser ut och på vilket sätt de hade tillagad*.

Respondenterna var eniga på att smaken var den avgörande faktorn när de valde eller valde bort grönsaker. "*Jag kommer aldrig att äta något som inte smakar bra. Jag tänker inte på hur nyttiga grönsakerna är eller inte, jag tar bara det som smakar bäst och lockar mitt intresse*", (respondent 1).

Grönsakernas smakegenskaper ansågs som en nackdel i jämförelse med frukter: "*Grönsaker fräschar upp måltiden men mättar inte. Jag tar hellre ett äpple istället för grönsaker ibland, för att ändra smaken i munnen*", (respondent 3).

En av de nya upptäckta faktorer som *lockande utseende* förekom i några uttalanden av respondenter kring faktorn *smaken*. "*Grönsaker dekorerar tallriken på bra sätt!*" och påpekade med detta att det är viktigt för honom att grönsaker ser lockande ut, (respondent 6).

En annan faktor - *saftighet* dök upp i uttalanden av respondenter: "*Jag skulle gärna vilja ha mer gröna färska kryddor på serveringen, dem ger en bättre och saftigare känsla i munnen*." (respondent 5). Andra respondenter önskade att grönsakernas smak skulle vara mer "*kryddigt och färsk*", och att grönsaker skulle vara tillagade på "*rätt sätt*" då grönsakerna skulle "*smaka lite mer än ingenting för att sväljas lätt*" (respondent 3). Respondent 3 förtydligade sedan sina tankar om hur man beslutar att något smakar bra eller inte bra och påpekade att "*alla har sina egna smakupplevelser!*"

Faktorn - *egen smakupplevelse* kom fram bland andra respondenternas ställningstaganden men de var negativt laddade och hade angivits som orsak till att välja bort grönsaker: "*För mig grönsaker har äcklig smak. Jag hatar alla färska grönsaker!*", (respondent 8). "*Enligt mig så ser alla grönsaker oaptitliga ut, och smakar gräs. Jag äter grönsaker under tvång eller när det redan är serverat, t.ex. på restaurang*", (respondent 2). Faktorn - *egen smakupplevelse* tillhör inte till sensoriska grönsakernas egenskaper men till **de inre psykologiska faktorer** som påverkar människans val av grönsaker och fördes över till kategori **psykologiska faktorer** i Tabell 3.

De två sista **sensoriska grönsakernas egenskaper** (punkt 6 och 7 i Tabell 3) kom fram i människans funderingar om *grönsakernas odlingsätt* och hur grönsaker *fungerar som tillbehör till köttet* och *förbättrar köttets smak*.

Resultat

Nästan alla respondenterna kom överens om att hur grönsaker odlades var också en viktig faktor som påverkar smaken kraftigt. De pratade om grönsakernas *geografiska ursprung*. Några respondenter hade mer intresse av att välja grönsakerna som odlades i Sverige och efter säsongen. De tyckte att grönsakerna som var odlade på öppen mark under solen smakade bättre och doftade starkare.

Grönsakerna som exporteras brukade vara "framgångsrika" i sina länder, t.ex. Sverige är känd av sin potatis och Bulgarien - av sin paprika. Respondenterna påpekade att grönsakerna som växer på växthus smakar sämst och har ingen doft. Två respondenter ansåg att de hellre hade betalat lite mer för grönsaker som odlade på öppna mark. "*Grönsaker smakar mycket bättre om de odlas i varma länder, som i mitt hemland, Bulgarien*", (respondent 2). "*Jag tycker inte om den "plastiga" smaken på importerade grönsaker från växthus. Jag föredrar att köpa grönsaker efter säsong, oftast grönsaker som odlas i Sverige*", (respondent 9).

Alla respondenterna fick diskutera hur de väljer grönsaker på sin lunchtallrik. Två män brukade välja kött eller fisk med tanke på att huvudrättens *smak förbättra med grönsaker som tillhör, "grönsakerna och köttet passar ihop"*. På så sätt blev den sista faktorn som tillhör till sensoriska kategorier formulerat som "*grönsaker förbättrar köttets smak*". "*Man behöver äta grönsaker, men grönsakerna ger för lite energi till kroppen och kroppen behöver mycket kalorier. Köträtter smakar dessutom mycket bättre men jag kan bara acceptera grönsaker som tillhör till huvudrätt*", (respondent 9).

De faktorer som belyser psykologiska skälen att välja/välja bort grönsaker. (Tabell 3)

De förbestämda faktorer som presenterades för respondenterna med öppna frågor för att diskutera var följande: *kulturella skillnader som tillagningssätt i samband med smakupplevelse, sällskapspåverkan vid måltiden, familjetraditioner och tillagnings- och näringskunskaper om grönsaker*.

Faktorn *familjetraditioner*: "*Jag fastnar på dem rätter som jag har ätit någon gång med min familj. Min mamma lagar mycket bra mat. När jag upptäcker att receptet är samma som jag är van med, t.ex. sättet att tillaga grönsaker, då väljer jag denna rätt utan att tveka. Mitt hemlands mattraditioner påverkade mycket min smak. Jag provar på allt som visuellt påminner mig om mat hemifrån, men ofta stämmer smaken inte överens med utseendet. Men i alla fall blir det något nytt, som kan smaka annorlunda men också bra. Sedan de nya rätterna tycker jag också om*", (respondent 1).

Faktorn *kulturella skillnader* förekom bland många respondenters svar som orsaken att välja och att välja bort grönsaker. Kulturella skillnader i tillagningssätt var ofta en avgörande skäl som tvingade respondenterna att äta en viss typ av mat, särskild när de pratade om religiösa skillnader att konsumera mat. De vanorna som brukar bygga på traditionella smakupplevelser gör också att man kan tro att några grönsaker smakar inte gott. En del av grönsaker anses vara "heliga" eller "renande" för kropp och själ, de andra kan anses som värdelösa. Det framkom följande uttalanden: "*Jag tillhör till den grupp av människor som har fastetider på grund av sin religion och föreslår att enbart äta grönsaker minst 180 dagar om året*", (respondent 7).

En annan respondent menade att *den kulturella skillnaden* egentligen kan vara ett uttryck för en generationsfråga. "*I Danmark äter den äldre generation mer kött och mycket mindre grönsaker*". (respondent 9). På så sätt innebär faktorn *kulturella skillnader* inte bara *skillnader i tillagningssätt i samband med smakupplevelse* utan också *skillnader i matkonsumtion på grund av religiösa och generationstraditioner*.

Resultat

Faktorn *tillagningskunskaper om grönsaker* hade en stor påverkan på respondenternas grönsakskonsumtion. När respondenterna funderade över hur *nyttiga* grönsaker är, då ville de ta mer grönsaker på sina tallrikar. Respondenterna ansåg att *kunskaper om grönsakernas näringsinnehåll* var en positiv faktor till att den väljade grönsaker.

Kunskap om tillagningssätt och kunnighet att laga grönsakerna själv var också en "(+) faktor" som påverkade den undersökta gruppen av män att konsumera mer grönsaker. Respondenter menade att det fanns ett samband mellan deras egna kunskaper om grönsaker och kunnighet att laga grönsaker själva och deras totala grönsakskonsumtion. Respondenterna svarade att de ofta tvekade på att smaka en maträtt om tillagningssättet var okänd för dem. Men om de kände igen ett recept eller en grönsaksrätt som tillhör "hemmeny" då åt de rätterna utan att tveka.

När respondenterna funderade kring de öppna intervjufrågor upptäcktes nya faktorer som inte fanns som förbestämda faktorer på intervjumallen: *egen smakupplevelse, barndomsminne* som visade sig som en följd på *familjetraditioner, klimatet i landet där man bor, grönsakerna som har mindre värde i jämförelse med kött, maskulinitet emot grönsaker, konsumenternas arbetsätt eller arbetssituation som påverkar behov på grönsaker*.

Kulturella traditioner ansågs av respondenterna som det viktigare skäl vid val av grönsaker. Faktor som - *egen smakupplevelse* - kan ha sina rötter i sådan faktor som *barndomsminne*. Respondenterna beskrev sina erfarenheter om att de hade ätit någon typ av grönsak och som väckte ett barndomsminne och tvingade dem att äta eller inte äta den typ av grönsak, t.ex. när man blev trött på någon maträtt i sitt hem då vill man inte äta det i framtiden. "*Ibland väcker doften av färska grönsaker upp mina barndomsminnen...*", (respondent 9).

Efter bearbetning av öppna intervjufrågor utformades en faktor som förekom oftast och kan beskrivas som *grönsakernas mindre värde i jämförelse med köttet*. Den faktorn sammanfaller även med en kod på slutna frågor som fanns i Diagram 2 med namn: "*plats på tallriken eller köttet är viktigare*". Respondenterna svarade likadant när de berättade på vilket sätt köttet och den stärkelserika maten placerades på tallriken: sallader valdes sist och tog inte för stor plats på tallriken. Tre av nio respondenter valde ca mellan 2-10 % av grönsaker på tallriken och de hade inte heller något intresse av salladsbuffé.

När respondenterna diskuterade vidare varför deras intresse av salladsbuffé var så liten då svarade några av dem att de inte skulle bli mätta på grönsaker. När de fick fundera kring möjligheten att genomföra en vegetarisk diet under en månad då trodde de att de skulle bli för hungriga. "*Jag skulle känna mig mycket hungrig, arg, irriterad, min kropp skulle skrika för kött!*", (respondent 3). Sex av nio respondenter kände mycket starkt motstånd mot en vegetarisk diet: "*Om en läkare ska säga till mig att gå på en vegetarisk diet, då ska ja byta den läkare!*" (respondent 8).

Kategorin *grönsakernas mindre värde i jämförelse med köttet* kom också fram när respondenterna delade med sig av sina funderingar kring sin kropp och sin manliga identitet. De resonerade kring grönsakernas och köttets värde med sådana ord: "*En mans muskelmassa växer bara på proteiner. På så sätt blir kroppen vacker och får energin att jobba... Man blir inte stark om man inte äter kött... Jag tror att man förlorar sin maskulinitet när man börjar äta vegetarisk mat... Jag tror på att alla människor är byggda som köttätare...*" Samtidigt påpekade han att hälsan utan grönsaker inte blir bra: "*Jag känner att kroppen mår bra när man äter grönsaker...*"(respondent 1).

Tanken bakom att *grönsaker har mindre värde i jämförelse med köttet* var respondenterna eniga om att en manlig kropp behöver främst proteiner för att må bra: "*Min pappa åt aldrig grönsaker och han lärde mig att muskler bara växer utav kött*", (respondent 8).

Resultat

Respondenterna nämnde ofta några ord som framställdes som synonymer till *köttet*: *proteiner, styrka, energi, muskler, kropp*. Däremot beskrevs *grönsaker* med vissa ord som: *kalorismål, energismål tillhör, och inget värde för muskler*.

"*Jag tror att grönsaker är nyttiga, men köttet har mycket större betydelse för hälsan*", (respondent 9).

Utifrån mäns uttalande kring grönsakernas värde förekom en ny faktor som *maskulinitet mot grönsaker*. "*Man blir inte stark om man inte äter kött. Jag tror att man förlorar sin maskulinitet när män börjar äta vegetarisk mat. En mans muskelmassa växer bara på proteiner. På så sätt blir kroppen vacker och får energin för att jobba. Jag tror på att alla människor är byggda som köttätare*", (respondent 1). "*Bara kött kan ge mannen styrka!*", (respondenten 6). "*Kroppen behöver proteiner då det inte byggs upp någon muskelmassa om man tränar och bara äter grönsaker*", (respondent 6).

De faktorer som belyser Måltidssituationen som avspeglar den yttre påverkan på när man väljer eller väljer bort grönsaker. (Tabell 3)

I kategorin Måltidssituation ingick sådana faktorer som: *salladsbufféutbudet och andra måltidsomständigheter på lunchrestauranger (FAMM), sällskapets påverkan vid måltiden, konsumenternas arbetssituation som påverkar behovet på grönsaker eller matkultur på jobbet, klimatet i landet där man bor*. Salladsbufféutbudet och andra måltidsomständigheter på lunchrestauranger (FAMM), sällskapets påverkan vid måltiden var förbestämda faktorer.

Undersökningen av måltidsomständigheter som faktorer: *variation på grönsaksutbud och salladsbufféutbud* förekom under observationsstudien på lunchrestauranger i fyra industriområden och vid intervjutillfällen med hjälp av öppna frågor om respondenternas grönsaksfavoriter. De andra måltidernas omständigheter vid lunchrast (som var beskrivna i FAMM systemet) undersöktes i denna studie också med observationsmetoden. Observationerna visade att mer än hälften av de intervjuade respondenterna inte kände sig nöjda med dessa maträtter som serverades på deras vanliga lunchrestauranger på arbetsplatsen. Oftast stämde utbudet på grönsaker och tillagningsmetoder inte överens med respondenternas önskemål, kultur och vana vad gäller deras favoritmaträtter, t.ex. att grönsaker skall tillagas som varmrätter och ges som tillbehör till köttet.

Några restauranger hade ett enkelt grönsaksutbud vilket var skälen att grönsakskonsumtionen hos den undersökta gruppen av män ofta var mindre än Livsmedelsverket rekommenderar. Måltidsomständigheter var ofta inte gynnsamma i jämförelse med den som rekommenderades av forskare inom FAMM, t.ex. hur lunchrestauranger skulle stimulera konsumtion på grönsaker med avsikt på utseende och presentation på *salladsbuffé, logistik och service*. Tre av fyra lunchrestauranger hade en salladsbuffé med över nio olika sallader.

Alla fyra restauranger hade minst ett vegetariskt alternativ för kunder som inte ville äta kött. Två av fyra restauranger tänkte mycket på miljön och presenterade salladsbuffé på ett kreativt sätt. De andra två lunchrestauranger serverade grönsakerna på ett sätt som inte såg aptitligt ut.

En av de andra förbestämda faktorer som skulle undersökas som måltidsomständighet var *sällskap vid måltiden*. Den faktorn som påbygger kategorin *Måltidssituation* uppfattades av respondenterna som en situation där måltiden serverades inte hemma eller lagades av en annan person. "*När jag är ensam då lagar jag inte så avancerade rätter av grönsaker så som min fru gör*", (respondent 3). "*Jag äter mer grönsaker när min snälla, duktiga fru lagar dem till mig, vilket hon gör mycket bra! Annars lagar jag inte grönsakerna själv... Grönsaker för det mesta hamnar på min tallrik av en slump, t.ex. när jag beställer mat från en restaurang och de ingår i maträtt*", (respondent 2).

Resultat

Faktorn *sällskap* förekom som en positiv aspekt som gjorde att grönsakskonsumtion hos respondenterna ökade. "*I sällskap äter man mer grönsaker för att man vill smaka vad de andra har lagat*", (respondent 4). Faktorn *sällskap* påverkade "grönsakshatare" av att de var villiga att ändra på sina matvanor när de inte åt ensamma. "*Det händer ibland att min fru tvingar mig att smaka sina rätter tillagade av grönsaker*", (respondent 8). "*När min fru eller mina kompisar lagar något extra gott av grönsakerna då smakar jag gärna på det med större aptit!*", (respondent 9).

En av de nya inte förbestämda faktorer var *konsumenternas arbetsituation eller matkultur på jobbet* som beskrev flera respondenters funderingar. Det var intressant att alla intervjuade män hade likadana åsikter om hur deras arbetsituation påverkade matval vid lunchrast och storleken på grönsaksportionen som de tar på lunchtallriken. "*Man jobbar långa pass, och då behöver man en rejäl mängd mat som mättar och ger snabbt en mättnadskänsla*", (respondent 3).

Respondenterna hade några gånger funderat på att de ofta tvingades att välja vad som är viktigt *just nu* och drog sina slutsatser utifrån situationen som de befann sig i. Om de befann sig på jobbet kom grönsaker på tallriken i sista hand för att bara fungera som "*ett tillbehör till köttet*" eller "*fräscha upp munnen*", (respondent 3). Men det var annorlunda hemma eller på en fest med vänner eller på en annan typ av restaurang, där männen valde mycket mer grönsaker att äta.

Faktorn *arbetsituation eller matkultur på jobbet* hade hela tiden en negativ inverkan på mäns grönsakskonsumtion enligt männens svar på frågorna. Faktorer som *en stor tidspress på matrasten, behov av att äta och bli mätt snabbt* spelade en stor roll till mäns inställningar till grönsaker. Syftet med måltiden var att få bli mätt snabbare och att få behålla sin styrka och bra humor under hela den intensiva arbetsdagen. Män tänkte mer på att släcka hunger med kött och bröd för att klara sina arbetsuppgifter utan att känna sig hungriga.

Män hade mindre möjligheter att välja grönsaker i deras lunchrestauranger på industriområdena som de tyckte om i jämförelse med hur de åt hemma. Samtidigt hade de inte det engagerade sällskap vid lunchrasten som skulle inspirera dem att välja inom den "gröna" menyn. Och till sist efter några observationer på lunchrestauranger, kunde konstateras att grönsakerna som erbjuds till arbetarklassens män ofta hade för dåliga sensoriska egenskaper och tillagades på ett ganska enkelt eller på ett felaktigt sätt.

Andra faktorn som inte var förbestämd och som några respondenter nämnde var: *klimatet i landet där man bor*. Det är kännetecknande för människor som bor i varmare länder att de dricker mer, äter mer grönsaker och mindre fett och kött. Trots att alla respondenter bodde i Europa och många hade en europeisk härkomst funderade de mycket på skillnaden mellan ett svenskt grönsaksutbud och det utbudet som finns i sydeuropeiska eller andra varma länder.

"Människor från olika länder har olika syn på mat, bland annat på grönsaker. I de södra länderna äter man mycket mer grönsaker än i de norra", (respondent 9). "*Inte bara kultur utan även geografi påverkar på vilken sort av mat man äter. I varma länder äter människor mindre kötträtter för att när det är varmt, man vill inte äta så mycket fett och kött. I fattiga*

länder från söder finns det inte lika mycket gräsmark, och därför föder de inte upp lika många kor och får och på så sätt konsumerar de mindre kött. Samtidigt så finns det många olika sorters grönsaker och frukt i de varma länderna", (respondent 2).

Vilka uppfattningar har män från arbetarklassen kring uttalandet ”Real men do not eat grass”?

Det var viktigt för studien att samla uppfattningar om uttalandet: ”Real men do not eat grass” bland respondenterna som inte tyckte om grönsaker.

Respondent 1, som inte tyckte så mycket om grönsaker, skrattade åt uttrycket och berättade att han tyckte om det och ibland hade använt själv ett likadant som finns med andra ord på hans modersmål och betyder samma sak: *"Alla vegetarianer äter maten som min "mat" äter! Och faran finns i det att min "mat" kommer att stanna utan mat!"* I mitten av intervjun frågade han leende: *"När kommer frågorna om kött? Jag blev trött på att tänka så länge på grönsaker!"*

Respondent 2 ansåg också sig själv mer som ”grönsakshatare”. Han hade sagt med ett glatt humör att uttrycket stämde med hans egna föreställningar och berättade ett nytt uttryck som finns på hans modersmål med följande ord: *"Korna äter gräs medans lejonen äter kött!"* Denna respondent berättade också om situationer i vilka han använder det uttrycket: *"När jag säger på så sätt då skämtar jag! Jag vill att alla vid bordet ska skratta!"*. Han beskrev vidare sitt motstånd för grönsaker som framkommer också i uttrycket "Real men do not eat grass!" att grönsakerna för de mesta smakar "gräs" för honom eller är helt enkelt "smaklösa". Grönsaker har till och med inte någon betydelse för mäns hälsa enligt honom. Samtidigt beredd han att äta grönsaker ifall det skulle bli mycket varmt vädret ute för att han tappar aptit för köttet när det är mycket varmt. Den respondenten hade sagt till slutet efter sina funderingar kring uttrycket att *"de riktiga män behöver styrka och mättnadskänsla, och ork att jobba, som man kan få bara efter när man äter en rejäl bit av kött."*

Respondent 8, som också ansåg sig själv som "grönsakshatare", hade översatt uttrycket på sitt sätt: *"Jag har hört det här uttrycket och håller med den utan att skämta! Jag brukar säga: "Man ska inte äta kaninmat!"*

Respondent 8 och 2, brukade inte välja så mycket grönsaker till sin lunchtallrik. Deras vana att konsumera grönsaker vid lunchen motsvarades bara av 2 % på lunchtallriken istället för de 30 % rekommenderade av Livsmedelsverket. De trodde inte på att grönsaker hade någon nytta för mäns hälsa och en av respondenterna ansåg att ingenting kan ändra hans åsikter, heller inte läkare: *"Om läkare skulle säga till mig att sitta på en vegetarisk diet då skulle jag byta läkare!"*

Respondent 3 skulle kunna "klassificeras" som "grönsaksvän" och hade följande funderingar kring uttrycket: *"Jag aldrig har hört det här uttrycket innan, men jag skulle vilja ändra på det så att det kan stämma överens med mina egna funderingar: "Köttet smakar bättre med "gräs". Köttet är torrt och tråkigt ifall det serveras utan grönsaker och färska gröna kryddor."* Han var mycket positiv inställt till färska, stekta och kokta grönsaker och påstod att han aldrig äter kött utan sallad. Men köttet var i alla fall den viktigaste maträtten för honom. Han skulle inte kunna tänka sig att bli vegetarian.

Respondent 6, "grönsaksvän", berättade om uttrycket: *"Jag aldrig har hört det här uttrycket innan men jag är säker på att man ska äta grönsaker för att maten smakar bättre tillsammans med dem."* Grönsaker uppfattades av denna respondent som *bra tillbehör* till andra sorters mat. Han svarade också att han inte håller med uttrycket och skulle aldrig kunna föreställa sig själv att säger något liknande i något sammanhang. Men samtidigt berättade respondenten att han äter grönsaker utan att tro på deras hälsofrämjande effekter och skulle aldrig kunna tänka sig att bli en vegetarian. Han påstod att han brukar välja grönsaker bara efter deras smakegenskaper och på grund av ”man måste

Resultat

äta dem” för att ”de innehåller vitaminer”. Och samtidigt var denna respondent säker på att *köttet har mycket större hälsofrämjande effekt* för att det gör männen starkare.

Respondent 7, som uppfattar sig själv som "grönsaksvän", delade med sig av sina tankar angående uttrycket på så sätt: *"Jag aldrig har hört det här uttrycket innan, men jag tror att människor säger så här för att de inte kan bli mätta på bara grönsaker."* Han hade inga problem med att vara vegetarian, han brukade fasta till och med 180 dagar om året på grund av sin religiösa tro. Men han erkände också att när han fastar då *mättar inte grönsaker* honom på samma sätt som kött. I fastetider behöver han äta mycket mer bröd och fett för att känna sig mätt och därför sade han också att han kan förstå de män som säger att "riktiga karlar behöver äta kött".

Respondent 9 klassificerades också som "grönsakers vän" och funderade kring uttalandet på så sätt: *"Jag har hört det här uttrycket och håller med det, med en viss humor! Jag vet att när jag säger på så sätt till andra vid matbordet då vill jag vara rolig och vill att kvinnorna skrattar. Det är ett sätt att få uppmärksamhet vid bordet för att förbättra stämningen. Men samtidigt finns det i en viss grad sanningen i detta uttryck. När jag kommer hem efter jobbet och jag är hungrig då letar jag inte efter en skål med sallad i kylskåpet, jag skulle hellre vilja äta en ordentlig bit kött för att släcka hungern. Efter detta kan jag äta grönsaker, om det finns plats kvar i magen!"*

Den sista respondentens grönsakskonsumtion låg nära den portion som Livsmedelsverket rekommenderar (30 % av lunchtallriken) och hans inställning till grönsaker var mycket positiv. Men han kunde inte tänka sig att vara en vegetarian och var säker på att arbetarklassens män *"behöver äta köttet för att kunna jobba."* Han beskrev detta med en viss humor och skepsis om de typiska manliga attityder kring matbordet och förklarade dem som ett slags *ritual när kvinnor är närvarande*. Han var säker på att det uttrycket enbart riktade sig till kvinnor som lagar mat till sina män och de skulle veta om att män är *"en vild varelse som kommer från skogen"* och behöver ett särskilt bemötande. Män behöver en bit kött att *släcka sin hunger* snabbt. Han hade sagt: *"Män är som barn, de måste ha chans att vara lite nyckfulla!"*.

Resultatet visade att några respondenter instämmer i uttalandet: "Real men do not eat grass!". Männen hade sagt att uttrycket var känt och att de använde ibland ett likadant uttryck vid måltidssituationen men med andra ord. Detta uttalande speglades ofta på deras egna funderingar om att grönsaker är "smaklösa" och "värdelösa". Dessa män ansåg sig själva som "riktiga män", "vilda varelser från skogen" och de jämförde grönsakerna med "kaninmat" och "gräs". Män blir inte mätta av att äta bara grönsaker.

Resultatet visade även att respondenterna ofta tänkte på sina manliga roller och på sin kropp vid val av maten. Alla män upplevde hungerskänslan som en störande faktor för att utföra sitt arbete. Oftast var hungerskänslan en negativ faktor som avgjorde att de inte tyckte om grönsakerna. Grönsakerna uppfattades som näringslös i jämförelse med köttet. Grönsakernas smak ansåg som dåligt och "grässaktigt" och beskrev som en viktig faktor till därför män undviker att äta grönsakerna.

Arbetsklassens män hade enligt deras uttalanden att de blev ofta hungriga för att de utförde ett tungt jobb. Alla funderingar vid diskussionen om det valda uttrycket visade att de hade använt likadana uttalanden vid situationer när de behövde "släcka sin hunger" snabbt eller när de behövde få uppmärksamhet från sitt sällskap vid matbordet.

Men ibland fanns också några andra situationer som fick män att säga att grönsaker var "kaninmat". De situationer hade hänt när män var i kvinnligt sällskap och ville vara roliga och markera för sina kvinnor att de skulle behöva mer "omsorg" för att män är annorlunda "varelser". De män, som erkände att de använder ibland samma uttryck, mindes att det hade använt detta uttryck inför

Resultat

kvinnor i samband med att kött saknades på matbordet eller när de lagade kött själva medan kvinnor lagade sallader.

På vilket sätt avspeglar sig genus, tungt kroppsarbete och matkultur på jobbet i arbetarklassens mäns uppfattningar om deras val av grönsaker?

"Riktiga karlar" byter inte matvanor

För att förstå bättre den undersökta gruppen av män vid val av grönsaker ställdes vi frågan om de kunde föreställa sig att få en vegetarisk diet i en månad. Det fanns respondenter som inte kunde tänka sig att äta vegetarisk mat mer än 2-3 dagar. Andra menade att de inte hade några problem med att bli någon gång vegetarianer och prova en vegetarisk diet maximal en månad. En av dem ansåg sig vara vegetarian vissa tider av året eftersom han brukade fasta 180 dagar om året på grund av hans religiösa tro. Resten av respondenterna svarade att de skulle bli mycket ledsna och arga men om det handlade om en allvarlig sjukdom då skulle de hålla sig borta från köttet men bara maximal i en månad.

Resultatet visade att respondenterna var säkra på att det skulle bli en outhärdlig tid under perioden de inte kunde äta kött. *"Jag skulle vara hungrig och känna mig mycket trött"*, (respondent 9).

En del av respondenterna menade att de kunde hålla sig till en vegetarisk diet bara om den handlade om deras hälsa. *Jag skulle ha det mycket svårt, jag skulle räknat dagarna tills den dieten skall ta slut..."* (respondent 1).

Nästan alla respondenter var säkra på att dieten inte skulle hjälpa till dem att må bättre: *"Jag är ganska skeptiskt till om den "gröna dieten" kan förbättra något i min kropp..."* (respondent 2).

En av dem blev mycket arg och svarade att han aldrig skulle tänka sig att vara vegetarian, *"Om en läkare säger till mig att gå på en vegetarisk diet, då byter jag läkare!"*. *"Varje dag så hade jag känt vrede för den förbannade läkaren som satte mig på denna fullkomligt idiotiska diet!"* (respondent 6).

Resultatet visade att det skulle bli mycket svårt för den gruppen av undersökta män att byta sina matvanor och försöka äta mer grönsaker även om de skulle finnas rekommendationer av en "tänkbar" läkare. Sex av nio intervjurespondenter var måttligt positiva till en möjlighet att äta grönsaker men inte att utesluta köttet samtidigt. Tre av nio respondenter eller "grönsakers hatare" svarade att de brukade äta grönsaker under tvång eller helt *"av en slump"* när grönsaker serverades som en del av maträtten.

Grönsakernas betydelse för mäns kropp med avseende på matkultur på jobbet

Grönsakernas fördelar utpekades av respondenterna som: *"bra tillbehör till köttet"*, *"dekoration på tallriken"*, en sak för *"att fräscha upp smak i munnen"* och *"för att hjälpa tarmen att smälta köttet"*. En gång nämndes grönsakerna som *"bra alternativ kost om det bli mycket varmt väder ute"*, grönsaker kan också bli *"en typ av variation på bordet att göra roligare andra typ av kost"* som kött, fisk, pasta, potatis och ris.

Resultat

Respondenterna funderade inte ofta över hur viktiga grönsaker var till deras hälsa och vad de innehåller. Några män hade olika versioner om varför det kan bli viktigt att äta grönsaker. Några resonemang kom fram: *"Jag tror inte att grönsaker förbättrar hälsan och man kan inte tappa vikt på detta sätt: djur äter grönsaker och blir tjockare och tjockare! Grönsaker kan hjälpa tarmen att smälta köttprodukter, utan grönsaker kan man få förstoppning"* (respondent 2).

Bara två av nio respondenter svarade att de äter grönsaker i stora mängder. Den avgörande faktorn för deras val på grönsaker var att de uppfattade grönsakernas smak som bra. De ansåg att grönsakerna var nyttiga men samtidigt kunde de inte avstå från köttet. *"Jag tror att grönsaker är nyttiga, men köttet har mycket större betydelse för hälsan. Jag håller med kostrådgivning som säger att man bör äta all typ av mat för att kroppen behöver olika näringsämnen. Vi måste planera vår måltid på ett harmoniskt sätt!"* (respondent 4).

"Riktiga karlar" behöver kött

Den insamlade svaren visade att nästan alla män i den undersökta gruppen var säkra på att de inte överlever utan kött en längre period. Två av respondenterna kunde acceptera att leva på grönsaker om det handlade om en särskild situation som exempelvis, fastetider eller vid en allvarlig sjukdom.

Den undersökta gruppen fick resonera om sina arbetsdagar då framkom att de brukade jobba mycket hård fysiskt och ofta i långa arbetspass. Alla respondenterna ville inte känna sig hungriga och ville känna sig mätta längre valde de ofta bort *"kalisnåla"* grönsaker.

Flera respondenter svarade också att en *"riktig karl"* skulle ha *"en stark och vacker kropp med muskler men mäns muskler behöver proteiner för att bygga upp"*. *"Att få energi skulle vara mycket svårt eller nästan omöjligt om man äter mycket grönsaker eller bara grönsaker"*.

På respondenternas lunchtallrikar varierade mängden av grönsaker mellan 2 % till 60 % enligt deras beskrivningar. Sex respondenter undervärderade grönsaker i jämförelse med köttet och valde ofta mindre än 30 % rekommenderade andel på grönsaker av Livsmedelsverket vid lunchen på tallriken. Männerna ansåg köttet som den viktigaste kost för mäns hälsa. De var mycket säkra i sina svar att de skulle behöva äta kött för att må bra, ha styrka och bygga en vacker muskulös kropp. Bara två respondenter skulle tänka sig att bli vegetarianer i en längre period än en månad.

Den undersökta grupp av män hade en gemensam föreställning om köttets näringsvärde som skulle kunna sammanfattas så där: *man ska äta mer kött för att jobba längre utan att bli hungriga*. *"Jag tror att man förlorar sin maskulinitet när man börjar äta vegetarisk mat... alla människor är byggda som köttätare"*, (respondent 1).

Grönsaker är mat för kvinnor

Det fanns respondenter som ansåg grönsakerna vara en *"feminin typ av mat"* som inte ger någon nytta för en manlig kropp och var säkra på att ingenting kunde påverka deras matvanor. Alla i gruppen uppfattade grönsakerna som ett *"kalisnäligt tillbehör"* till huvudrätter. Sex respondenter tyckte att uttrycket: *"Real men do not eat grass!"* stämmer inte med deras egna åsikter men de brukade använda ett liknande uttryck vid bordet för att skoja och påminna om sin *"manlighet"* till kvinnorna men samtidigt undvika de *"feminina"* grönsaker. De åt ofta grönsakerna bara för att de befanns sig på huvudrätter som serverades men de tog väldigt sällan grönsaker från kylskåpet för att fixa en salladstallrik till sig själva.

Resultat

Utifrån respondenternas svar kom det fram uppfattningar om att grönsaker inte är en värdefull kost för mäns kroppar. Respondenter berättade att deras fruar brukade *"tvinga"* dem att äta grönsaker och vegetariska rätter men de tyckte att den typen av mat inte var någon till *"riktiga karlar"* för att de behövde *"en ordentlig bit av kött"* vid varje måltid. Alla respondenter nämnde att *köttet är nödvändig för den manliga kroppen så den orkar mer på jobbet*. Grönsakerna hamnade på motsatta sida av manligheten och framkom som *"feminina grejer"*. Ordet *"köttet"* definierades i den undersökta grupp av arbetsklassens män som *"kroppsligt välbefinnande"*, *"smakglädje"*, *"njuta"* och *"mättnadskänslan."* Ordet *"grönsak"* definierades som *"smaklösa"*, *"tillbehör"*, *"dekoration på tallriken"*, *"feminin typ av mat"*, *"ingen mättnadskänsla"*, *"ingen energi"*.

Diskusson

I följande avsnitt presenteras först en metoddiskussion som problematiseras den valda undersökningsmetoden: halvstrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod med några slutna frågor formulerades med olika svarsalternativ. Sedan kommer att presenteras en resultatdiskussion i jämförelse med tidigare studier.

Metoddiskussion

Kvalitativa intervjuer

Graneheim & Lundman (2004) hade publicerat en studie i utforskande design som till stor del baseras på kvalitativ innehållsanalys. Valet av kvalitativ innehållsanalys gjordes för att kunna besvara aktuella frågeställningar i syftet och för att kunna tolka det insamlade materialet (Olsson & Sörensen, 2002).

I enlighet med undersökningsmetoden som valdes utformades i huvudsak halvstrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod och några slutna frågor formulerades med olika svarsalternativ för att få en bättre bild av hur mäns grönsakskonsumtion ser ut. För att få svar på alla frågeställningar i syftet utformades intervjuformuläret på följande sätt: tre kvantitativa och tretton kvalitativa frågor. Genom att utforma frågeformuläret på detta sätt etablerades en god kontakt med respondenterna. Deras åsikter, funderingar och föreställningar kunde fås fram kring ämnen som var intressanta för detta arbete (Svensson & Starrin, 1996).

Metoder som valdes besvarade studiens syfte i sin helhet. Genom att etablera en god kommunikation med respondenter kunde deras åsikter, funderingar och föreställningar kring deras grönsakskonsumtion få fram. Alla respondenter var även medvetna om att deras synpunkter var viktiga för denna undersökning. Sammanfattningsvis har undersökningsmetoden gett en tydlig bild av hur respondenterna resonerar kring faktorer som påverkar deras konsumtion av grönsaker.

Resultatdiskussion

Matkultur på jobbet och hälsoaspekter

Studier om män som har ett hårt fysiskt jobb kan ofta hamna i en riskgrupp för övervikt, diabetes och som följd få hjärt- och kärlsjukdomar och få problem med matsmältningssystem på grund av sina protein- och fettrika dieter, (Uglem, Frölich, Holte, Stea och Wandel, 2008).

När det insamlade materialet från intervjuerna jämfördes med tidigare medicinsk forskning om hälsoriskzoner för arbetarsklassensmän som utför tungt kroppsarbetet och deras grönsakskonsumtion upptäcktes ett ganska pessimistiskt resultat. De flesta intervjuade äter inte tillräckliga grönsaker enligt Livsmedelsverkets rekommendationer och tallriksmodellen.

Med hjälp av den empiriska datainsamling som vi fick av intervjuerna kunde vi identifiera en tydlig riskfaktor som kan leda till hjärt- kärlsjukdom, diabetes och cancer och som har direkt samband med kostvanor: lågt grönsakskonsumtion och nedvärderande inställning mot grönsaker. Studien visade ett annat problem hos arbetarklassens män. Matbehov och önskemål tillgodoses ofta

Diskussion

inte på deras vanliga lunchrestauranger. Den gruppen föredrar att äta rätter som innehåller kött och fett för att de ser mer attraktivt ut och har bättre smak och ger en snabb mättnadskänsla. Män som utför tunga fysiska arbeten blir ofta hungrigare, men de vill inte äta ofta heller för att de har för korta raster.

Studien visade att sex av nio respondenter kan befinna sig i riskzonen och kan drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar eller diabetes i framtiden på grund av sina matval. Bara tre respondenter som valde mellan 60 % och 30 % grönsaker på sina lunchtallrikar och som hade en positiv inställning till grönsaker befinner sig inte i riskzon.

Genom att öka grönsakskonsumtion får man en bättre hälsa. Vitaminer och mineraler som finns i grönsaker hjälper att förebygga störningar i matsmältnings- och immunsystem. En ökning av kostfibrers konsumtion och minskning av mättat fett och socker är nyckeln för att minska risken för fetma, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer säger Livsmedelsverket (2007).

Vilka skäl ligger bakom valet av grönsaker?

Anledningarna till att män äter för lite grönsaker kan bero på flera faktorer. De faktorer som påverkar mäns grönsakskonsumtion beskrevs i en forskningsstudie *"Young UK adults and the 5 A DAY campaign: perceived benefits and barriers of eating more fruits and vegetables"* av Herbert G., Butler L., Kennedy O. & Lobb A. (2001).

Studierna visade att det finns sju skäl till när män väljer alternativt väljer bort grönsaker. En faktor bland dem är att grönsaker inte ger mättnadskänsla och männen känner sig hungriga efter konsumtion av vegetariska rätter.

Efter jämförelse av skälen med resultatet av föreliggande studie kan konstateras att liknande kategorier kunde fås fram. Arbetarklassens män tänkte så här vid valet på grönsaker: 1) goda/dåliga sensoriska egenskaper på grönsaker, 2) grönsakernas "tillbehör" betydelse till köttet eller variation till andra kostingredienser, 3) de hade vanan att ta grönsaker tillsammans med huvudrätten, 4) de hade en tanke på att grönsaker är nyttiga/inte nyttiga, 5) de ansåg att grönsaker är "kalorisnål" kost, 6) det kände att deras arbetstid kräver att de ska äta snabbt och samtidigt samla mycket energi och det är skäl som avgör att de väljer kött istället för grönsaker, 7) grönsaker betraktas av män som "feminin" kost.

Resultatet i denna studie som handlar om faktorer som gör att män väljer bort grönsaker vid måltiden framkommer även i andra studier. De sju faktorer som förekommer i den engelska forskningen av Herbert et al., (2001), framkom även vid denna studies intervjutillfällen. Mäns funderingar var att de inte vill ha "feminina" grönsaker, att smakupplevelser är det viktigaste, och att de ofta behöver äta något snabbt och mättsamt. Aspekten "kostnad" bekräftades inte eftersom sallader brukar ingå i kostnaden för huvudrätten.

Resultatet visade även att arbetarklassens mäns resonemang kring grönsakers egenskaper visade sig under olika rubriker så som: "mättnadskänsla", "nytta för kroppen", "smakupplevelser", "vanor" och "en del av variation på mat". Män tänker kring: Vad behöver min kropp för att nå styrka? Den styrkan finns i proteiner eller kött. Vilken nytta erbjuder grönsaker till en man från arbetarklassen? Och svaret blev: de ändrar på smaken i munnen, att få fräsch, saftig smak, att få vitaminer, att få variation och rolig tillbehör till köttet.

Diskussion

Nästan hälften av respondenterna tyckte att det viktigaste är att få klara arbetsdagen utan att bli hungriga. Hälsoaspekter på grönsaker ansågs inte som viktiga.

En viktig aspekt för det manliga ideal som forskaren M-L. Stierna nämner i sin avhandling, avspeglade sig tydligt i resultatet av insamlade intervjuer. Respondenterna försökte beskriva sina beslutprocesser kring val av grönsaker och ofta tänkte samtidigt på sina behov som är män och arbetarklassens män. Flera respondenter beskrev med egna ord att de strävade efter idealet: att vara stark, hård, energisk, att ha en stor kraftig kropp med muskler och ha sina egna ”manliga” nyckfullheter.

Männen delade med sig många resonemang kring grönsakernas nytta. Det var svårt för dem att välja någon kost som skulle passa in i deras smak och vara nyttig samtidigt. Denna studie uppmärksammade att mäns tankegång kring ordet ”nytta” förekom i ordet ”kropp” och kopplades samman med ”det manliga idealet” som finns i det moderna samhället: styrka, muskler, proteiner.

Dessa mäns uttalanden avspeglar sig i forskarens Connell (1995) beskrivning om hur genus kan påverka det manliga sättet att uttrycka sig i samhället: männens kroppar driver ofta på och leder till handlandet.

Uttalandet "Real men do not eat grass!" - stämmer detta?

Studien visade många intressanta resonemang kring uttrycket ”Real men do not eat grass!”. Några av dem hade inte hört tidigare om uttrycket men de hade hört andra uttrycker som: ”*Man äter inte en kaninmat*” eller ”*Mina favoriters grönsaker är nötkött och griskött*”. Sådana uttalanden dök upp ibland som ett skämt, en rolig ritual vid bordet när män försökte förmedla till kvinnorna, som lagade mat till dem, att de är *män*. Män är starka, hungriga och roliga och behöver mycket kött för att deras muskler ska stärkas och klara sig i livet som en riktig man.

Angående uttrycket: ”Real men do not eat grass!” konstaterades att den undersökta gruppen av män anser ofta grönsaker vara en värdelös kost. Detta resultat avspeglar sig i teorin om *habitus* som handlar om att smaken formas i den samhällsgrupp vi växer upp i eller umgås med. De som tillhör en arbetarklassgrupp har ofta ekonomiska svårigheter därför väljer de billig mat som potatis, makaroner, bönor och fläsk i hög grad (Bourdieu, 1986).

Kultur, familj och sällskap och dess påverkan på matvanor

Studien visade att respondenterna som kallades för ”grönsakshatare” påverkades starkt av deras kultur- och familjetradition vid matval. Mat och konsumtionskultur är de viktigaste faktorer som är förknippade med den unika kulturen från alla möjliga grupper. Matkultur kan vara definierad som ett system av tillverkningsmetod och matlagning kombinerad av matkonsumtionsaktivitet (Nam, Jo & Lee, 2010).

Ett av studiens mål var att öka förståelsen för hur familj och vänner kan påverka arbetarklassens mäns grönsakskonsumtion. Den undersökta gruppen brukade konsumera grönsaker i olika sociala sammanhang som exempelvis tillsammans med sina arbetskamrater på lunchraster, med familjen eller som gäst med vänner. Detta resultat avspeglar sig i tidigare forskning på så sätt att maten och upplevelsen i matsalen spelar stor roll för den totala helhetsupplevelsen under arbetstidens matpauser och för vilken sort av mat som ska väljas att äta och att det inte är bara mättnadskänsla

Diskussion

som är viktigt utan även det sociala sällskap med arbetskollegor (Nyberg, Lindén & Lagnevik, 2008).

Tidigare studier visar att matvalskonsumtion är påverkad av dem som är fysiskt närvarande. Effekten är signifikant när man äter i sällskap eller ensam (Mc Ferran, Fitzsimons & Morales, 2010). Denna studies resultat visar att den överensstämmer med tidigare forskning. Respondenterna som kallade sig själva för ”grönsakshatare” svarade att de inte äter grönsaker om de äter ensam. Men ofta smakade de på nya maträtter med grönsaker om de åt i sällskap.

Ett bidrag till framtida yrken som kostekonom/restaurangmanager

Vi som är framtida kostekonomer och restaurangmanager ska se till att mat som serveras är önskvärd för konsumenterna samt är tillagad på hälsosamt sätt. Det innebär också att maträtter ska smaka gott och vara mera attraktiva även om de är vegetariska. Kunderna ska motiveras på olika sätt att konsumera mer grönsaker. Motivationsarbete ska börja på ett tidigt stadium, redan i barndomen, för att inlärd traditioner är grundläggande och kan påverka framtidens förhållande till mat och bland annat till grönsakskonsumtion.

Studien har också gett oss bredare information om vad våra framtida restauranggäster skulle kunna önska sig att ha på ett salladsbord. Studien påvisade att det var avgörande faktorn till många av respondenter hur grönsaker tillagas och smaken spelade en viktig roll för dem. De förväntades att vegetariska rätter skulle lagas med omtanke. Vegetabilier skulle inte smaka mindre bra än proteinrik kost. Men i verkligheten, hade det hänt ofta att grönsaker tillagades efter ett enkelt och tråkigt recept. Även respondenter som ansåg sig själv som ”grönsakshatare” skulle äta vissa typer av grönsaker om det skulle tillagas efter ett recept som de tyckte om. Det fanns en annan möjlighet att stimulera "grönsakshatare" att äta mer grönsaker - att servera dem tillsammans med kött som ett och saftligt och smakligt tillbehör.

Om det finns tillräckligt med information om målgruppen som skulle konsumera produkten då skapar det ett positivt perspektiv på utvecklingsmöjligheter av, som exempel, matsedlar för industrilunchrestauranger. Lunchrestaurangers måltidsutvecklare kan förbättra sina utbud och variation på salladsbuffé enligt NNR och Livsmedelsverkets rekommendationer samt erbjuda GI-mat som förebygger hjärt- och kärlsjukdomar och förebygger diabetes.

Slutsats

Resultatet visade att respondenter trodde att deras manliga kropp inte skulle klara sig på grönsaker medan kött ansågs som livsviktigt. De var inte så mycket intresserade av hälsofrågor och de ansåg inte att arbetsklassmän som jobbar tungt fysiskt behöver öka sin grönsakskonsumtion. Detta resultat bekräftade tidigare studier som påvisade att män som utför sådant typ av jobb äter för mycket proteinrik mat och för lite grönsaker. Tidigare studier som utpekade olika möjliga faktorer som hindrar män att äta grönsaker i större mängder också hittade sin avspeglning i undersökning.

Studiens resultat visade vilka faktorer som påverkar respondenternas val vad gäller grönsaker. Studien utforskade vilka uppfattningar fanns bland männen om grönsaker och dess egenskaper. Resultatet upptäckte även att de undersökta männens ofta hade föreställningar att ”riktiga män” har en kropp som kräver mera kött och mindre grönsaker. Studien har bidragit väldigt mycket till en

Diskussion

djupare förståelse om vilken typ av beslutprocess ligger bakom de intervjuade männen val av mängd av grönsaker samt hur de resonerar kring faktorer som påverkar deras grönsakskonsumtion.

Trots att den undersökta gruppen av män från arbetarklassen bestod av bara nio respondenter, mindre än vad var inplanerat från början, blev studiens resultat intressant i sin helhet och besvarade syftet. Målet är nått men ytterligare undersökningar kring grönsakskonsumtion skulle vara intressant att göra.

Avslutningsvis, tror vi att denna kvalitativa undersökning om män från arbetsklassen som funderade om sin grönsakskonsumtion och beskrev sina inställningar mot grönsaker kan ge ny synvinkel i förståelse av problematiken. Vidare kan den forskningen hjälpa kostekonomer och restaurangmanager att förstå denna målgrupps behov vid matsedelsplanering.

Referenser

- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studielitteratur.
- Beck, U. (1992). *Risk Society. Towards a New Modernity*. London: Sage.
- Bildtgård, T. (2002). *Hur maten blev en risk: Medicinens bidrag till reglering av det svenska ättandet*. Reprocenralen, Ekonomikum, Uppsala.
- Bjurling, K. & Furugård, M. (1996). *Världens konsument: en handbok i medveten konsumtion*. Naturia, Stockholm.
- Bourdieu P. (1997). *Kultur och kritik*. Bokförlaget Daidalos AB, Göteborg.
- Bourdieu P. (1986). *Kultursociologiska texter*. Bokförlaget Salamander, Stockholm.
- Carlback, M. (2008). *Are the chain operations simply with it?: Five aspects meal model as a development tool for chain operations/franchise organizations*. Journal of Foodservice. 19 (1) s. 74-79.
- Caplan, P. (1997). *Approaches to the study of food, health and identity*. London: Routledge.
- Cohen, L. & Manion, L. (1994). *Research methods in education*. London: Routledge.
- Conell, R. W. (1995). *Maskuliniteter*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Conell, R. W. (2002). *Om genus*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Das, U.N. (2010). *Obesity: Genes, brain, gut, and environment*. Nutrition: Volume 26, 459-473
- Ehn, B. & Löfgren, O. (2001). *Kulturanalys*. Malmö: Gleerup.
- Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Elias, N. (1978). *The Civilizing Process*. New York: Urizen.
- Fagerli, R. A. & Wandel, M. (1999). *Gender Differences in Opinions and Practices with Regard to a "Healthy Diet"*. Appetite, 32, 171-90.
- Feirstein, B. (1982). *Riktiga karlar äter inte paté: en vägledning till allt som är riktigt karlaktig*. Stockholm: Timo.
- Foster-Powell, K. & Miller, J.B. (1995). *International tables of glycemic index*. Am J Clinical Nutrition. Oct; 62(4):871S-890S.
- Franz, M.J., Powers, M.A., Leontos, C., Holzmeister, L.A., Kulkarni, K., Monk, A., Wedel, N. & Gradwell, E. (2010). *The evidence for medical nutrition therapy for type 1 and type 2 diabetes in adults*. J Am Diet Assoc. Dec; 110(12): 1852-89.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Oxford: Blackwell Publishing.

Referenser

- Graneheim U.H. & Lundman B. (2004). *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. Nurse Education Today, 24, 105-112.
- Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Gun, R., Praättälä, R. & Koskib, K. (2001). *Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers*. Appetite, Vol.37, 47-56.
- Gustafsson, I-B., Öström, Å., Johansson J., & Mossberg, L. (2006). *The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants*. Blackwell Publishing, Journal of Foodservice, 17, s. 84 – 93.
- Haywood, C. & Mac an Ghail, M. (2003). *Men and masculinities : theory, research and social practice*. Buckingham: Open University Press.
- Herbert, G., Butler, L., Kennedy, O. & Lobb, A. (2010). *Young UK adults and the 5 A DAY campaign: perceived benefits and barriers of eating more fruits and vegetables*. International Journal of Consumer Studies , Vol.34, 657-664.
- Holm, C. (2009). *Lip toxicity in type 2 diabetes*. Lunds Universität.
- Jenkins, D.J., Wolever, T.M., Taylor, R.H., Barker, H., Fielden, H., Baldwin, J.M., Bowling, A.C., Newman, H.C., Jenkins A.L. & Goff, D.V. (1981). *Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange*. Am J Clinical Nutrition. Mar; 34(3): 362-6
- Jensen, K. & Holm, L. (1999). *Preferences, quantities and concerns: sociocultural perspectives on the gendered consumption on foods*. European Journal of Clinical Nutrition, 53, 351-59.
- Johansson, U. (2004). *N ring och h lsa*. Studentlitteratur.
- Johansson, U., Marklinder, I., Nydahl, M. & Nylander, A. (2007). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Kiefer, I., Rathmanner, T. & Kunze, M. (2005). *Eating and dieting differences in men and women*. The Journal of Men's Health & Gender, Volume 2, 194-201.
- Larsen, D. & Murray-Davis, M. (2005). *A Tale of Two Diets: What Can We Learn from the Diet Wars*. Health Educator, v 37 n1 p 22-27 Spr 2005. 6 pp.
- Levi, A., Chan, K. & Pence, D. (2006). *Real Men Do Not Read Labels: The Effects of Masculinity and Involvement on College Students' Food Decisions*. J Am Coll Health. Vol. 55, 91-8.
- Livsmedelsverket. (2007). *Mat och h lsa: Faktabok från Livsmedelsverket*.
- Lupton, D. (2005) *Lay discourses and beliefs related to food risks: an Australian perspective*. Sociology of Health & Illness, 27, 448-467.
- Marks J. B.(2005). *Lifestyle Modification and Weight Control. Clinical diabetes*. Volume 23, nr 3.

Referenser

- McFerran, B., Dahl, D. W., Fitzsimons & G. J. & Morales, A. (2010, April). *I'll have what she's having: Effects of social influence and body type on the food choices of others*. Journal of Consumer Research, Vol. 36 Issue 6, p915-929, 15 p, 1 Black and White Photograph, 1 Chart, 6 Graphs.
- Nam K-C., Jo C. & Lee, M. (2010). *Meat products and consumption culture in the East*. Historical Article. Sep; Vol. 86 (1), pp. 95-102; PMID: 20510536.
- Nerlich, B. (2004). *Risk, Blame and Culture: Foot and Mouth Disease and the Debate about Cheap Food*. In: Lien, M. E., Nerlich, B. (eds) The Politics of food. New York: Berg.
- Nyberg, M., Lindén, A-L. & Lagnevik, M. (2008). *Mat på arbetet dygnet runt? Arbete – Tid - Måltid: inventering av kunskap genom svensk forskning*. Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet.
- Roos, G., Prättälä, R. & Koski, K. (2001). *Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers*, Appetite, 37, 47-56.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2001). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Tebelius, U. (1987). *Grundbok i forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Steyn N.P., Mann, J., Bennett, P.H., Temple, N., Zimmet, P., Tuomilehto J., Lindström, J. & Louheranta, A. (2004). *Diet, nutrition and the prevention of type 2 diabetes*. Public Health Nutrition: 7, 147–165.
- Stjerna, M-L. (2007). *Föreställningar om mat och ätande. Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid*. Stockholm: Pedagogiska institutionen.
- Starrin, B. & Svensson, P-G. (1996). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Torsdottir I. (1989). *Dietary effects on glycemic response and gastric emptying in man : an experimental study in healthy and diabetic subjects*. Göteborg: Klinisk näringslära, Göteborgs universitet.
- Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Uglem, S., Frölich, W., Holte S. & Wandel, M. (2008). *Preferences and perceptions of personal vegetable consumption: A study among young men in the Norwegian National Guard*. International Journal of Food Sciences & Nutrition, Jun 2008, Vol.59 Issue 4, p279-290, 12p, 2 Charts, 3 Graphs; DOI: 10.1080/09637480701496651.
- Wolever T., Jenkins D., Jenkins A.L., Josse R.G. *The glycemic index: methodology and clinical implications*. Am J Clinical Nutrition. 1991 Vol. 54, 846-854

Referenser

Internet

Livsmedelsverket (2011). *Rekommendationer om intaget av fett, kolhydrater och protein*. Hämtad 9 april 2011, från

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Rekommendationer-om-intaget-av-fett-kolhydrater-och-protein/>

Sullivan H.W., Burke Beckjord E., Finney Rutten L. J. & Hesse B.W. (2008). *Nutrition-Related Cancer prevention cognitions and behavioral intentions: Testing the risk perception attitude framework*. Hämtad 19 april 2011, från

<http://heb.sagepub.com.ezproxy.ub.gu.se/content/35/6/866.full.pdf+html>

Vetenskapsrådet (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 9 april 2011, från

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Bilaga 1

Bilaga 1

Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Forskningsstudie inom måltidsutveckling



Alla som är intresserade att delta i studie kan lämna sina uppgifter (E-post/telefon nummer) eller boka ett möte direkt med projektledare.

Man ska få en liten belöning för medverkan! (En chokladask).



Bilaga 2

Bilaga 2



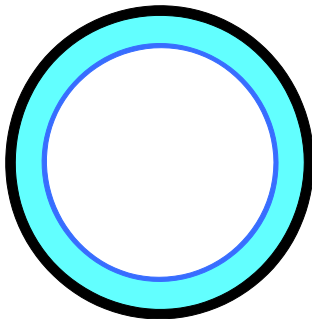
1. Din ålder:

2. Med vilka uppgifter jobbar du?

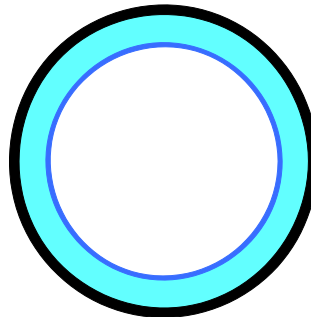
3. När du äter lunchbuffé, hur stor andel av dessa produkter väljer du för din tallrik.

Markera:

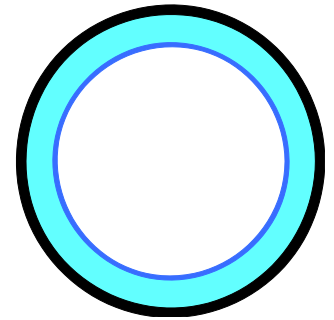
Kött/fisk



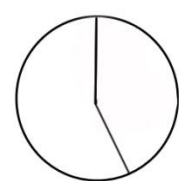
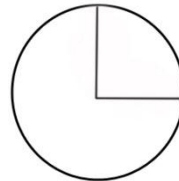
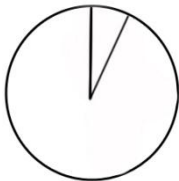
Pasta/potatis/ris



Grönsaker/sallad



Exempel:



4. Med vilka ord kan du beskriva grönsaker när du tänker på vad de betyder för dig?

1

2

3

4

5

Bilaga 2

5. Vilka grönsaker tycker du om?

Färsk/inlagda:	Stekta:	Kokta:
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

6. Vilka grönsaker tycker du inte om?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

7. Vad gör att du väljer grönsaker på din tallrik? (Stryk under några passande svar)

Att de är nyttiga

Att de är smakar bra

Tanken av att man måste ha dem (någon som lärde dig detta)

Att de (forstått själv).....
.....

8. Vad gör att du undviker grönsaker? (Stryk under några passande svar)

Att de inte mättar

Att de kostar mycket

Att de tar plats som du kunde spara till köttet

Att det inte smakar något gott

Att de (fortsätt

själv).....

.....

9. Kan du själv laga goda rätter som innehåller grönsaker?

10. Vilka rätter som innehåller grönsaker serveras i din familj på en fest (en söndagsmiddag, en kallas, annat)?

11. Kan du nämna några av dina favoriträtter som innehåller grönsaker/sallad (färska, stekta, kokta, inlagda):

12. Det finns ett allmänt budskap om att man kan gå ner i vikten och bygga upp en bra hälsa om man äter grönsaker. Vad tycker du om detta?

13. Om du någon gång blir tvungen gå på en diet där bara grönsaker är tillåtna i en månad, vad skulle du då känna om det?

14. På vilket sätt kan enligt dig kultur och inlärd traditioner påverka grönsakskonsumtion?

15. Finns det någon skillnad på om du väljer/väljer bort grönsaker när du ensam eller med vänner/familj/arbetskamrater och på vilket sätt?

16. Har du hört uttrycket ”Real men don’t eat grass” och vad tycker du om detta uttryck?

Finns det någon tanke bakom det uttrycket?

Stämmer det med dina åsikter och på vilket sätt?