



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Grönare skolmat

En intervjustudie om mer vegetariska skolluncher

Elin Källsmyr
Britta Leanders

Rapportnummer:	VT13-23
Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet/IKG243
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	VT 2013
Handledare:	Anna Post
Examinator:	Agneta Sjöberg



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT13-23
Titel:	Grönare skolmat
Författare:	Elin Källsmyr och Britta Leanders
Examensarbete:	15 hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet Kost
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Anna Post
Examinator:	Agneta Sjöberg
Antal sidor:	42
Termin/år:	VT 2013
Nyckelord:	Barns matvanor, miljömåltider, skollunch, vegetarisk mat

Sammanfattning

Vi äter allt för lite frukt, grönsaker och baljväxter samtidigt som konsumtionen av kött och charkprodukter ökat kraftigt de senaste decennierna. En större del vegetariska måltider bestående av mycket grönsaker och baljväxter skulle ha många positiva effekter på hälsan. Matens klimatpåverkan står för 25 % av de totala växthusgasutsläppen där kött är den största miljöboven, vilket även gör frågan aktuell ur ett globalt hållbarhetsperspektiv. Skolan utgör en betydelsefull arena i det hälsopromotiva arbetet då matvanor läggs i tidig ålder. Syftet med examensarbetet är att belysa faktorer som påverkar implementeringen av mer vegetariska luncher i grundskolan. Kvalitativa intervjuer genomfördes med tre måltidsplanerare som arbetat framgångsrikt med miljömåltider i Göteborg Stad. Resultatet visar att många faktorer samverkar och att politiska direktiv har en stor betydelse liksom engagemanget och kunskapen hos måltidsplanerarna och kökspersonal. Vidare har barnens attityder och matvanor betydelse för hur vegetariska rätter och alternativ tas emot. Det framgår att barnen med tiden vänjer sig vid de nya rätterna och att kreativitet hos kökspersonalen, utbildningar i vegetarisk matlagning och ett stort utbud på rätter bidrar till att implementeringen blir framgångsrik. För att skapa en positiv inställning till vegetariska rätter hos barnen är det viktigt att se maten ur ett helhetsperspektiv i den pedagogiska verksamheten. Slutsatsen är att en framgångsrik implementering av mer vegetariska skolluncher innefattar ett led av samverkande faktorer där matens miljöpåverkan såväl som hälsofördelarna bör ses utifrån ett helhetsperspektiv.

Nyckelord: Barns matvanor, miljömåltider, skollunch, vegetarisk mat

Innehållsförteckning

Sammanfattning	
Förord	
Introduktion.....	5
Syfte.....	6
Bakgrund	7
Kostvanor idag och Svenska näringsrekommendationer	7
Klimatförändringar och hållbar utveckling	9
Matens klimatpåverkan	9
Mer vegetariskt – en hälsovinst.....	11
Skolan som arena.....	12
Riktlinjer för skolmat	13
Matvanor och vegetarisk mat i skolan.....	14
Göteborgs stad	15
Metod	17
Design.....	17
Urval.....	17
Datainsamling	18
Databearbetning och analys.....	19
Etiska överväganden.....	19
Resultat	20
Faktorer som påverkar	20
Faktorer som möjliggör	25
Faktorer som begränsar	27
Positiva sidoeffekter	28
Diskussion.....	29
Metoddiskussion.....	29
Resultatdiskussion	31
Slutsatser och implikationer	35
Referenser	36
Bilagor.....	41
Bilaga 1 Intervjuguide.....	41
Bilaga 2 Utdrag från analysmetod	42

Förord

Genom examensarbetet fick vi möjligheten att fördjupa oss i ett område som för oss känns intressant och viktigt, såväl i rollen som kommande hälsovetare som människor i en värld där klimatfrågan är akut. Ett stort tack vill vi rikta till de måltidsplanerare som deltagit och gjort denna studie möjlig. Tack Annika Ramm köksmästare på Guldhedensskolan, Marica Gimdal köksmästare på Oscar Fredriksskolan och Alicija Jacobsson måltidsutvecklare i Västra Hisingen. Ert engagemang har inspirerat oss! Vi vill även tacka vår handledare Anna Post som kommit med konstruktiv feedback och stöttning under uppsatsens gång.

- Britta & Elin

Arbetsuppgift	Procent utfört av Elin/Britta
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Introduktion

Vi äter alldeles för lite frukt, grönsaker och baljväxter. Endast två av tio svenskar kommer upp i rekommendationerna om 500 gram frukt och grönsaker om dagen, siffran är ännu längre hos barn (Livsmedelsverket, 2012e; 2003). Frukt, grönsaker och baljväxter är fulla av näring och fibrer som är livsnödvändiga och ger en mängd hälsovinster.

Samtidigt som vi äter för lite frukt och grönt äter vi allt mer kött och charkprodukter, närmare bestämt 85 kg per person och år (Jordbruksverket, 2013c). För mycket rött kött är inte bra för hälsan då det bland annat innehåller mycket mättat fett som är en riskfaktor för många av våra folkhälsosjukdomar (WHO, 2009). Kött är även en stor miljöbov och dagens köttkonsumtion står för ca 18 % av det totala utsläppet av växthusgaser globalt sett, det är mer än vad hela transportsektorn orsakar (Castel, Gerber, Haan, Rosales, Steinfeld, & Wassenaar, 2006).

Kött ger oss bland annat protein som är ett livsnödvärdigt näringsämne. Däremot är det tillräckligt ur näringsynpunkt att ca 15 % av dagens energiintag kommer från protein vilket vi kan tillgodose utan problem genom att äta andra proteinkällor som är bra ur både hälso- och miljösynpunkt så som baljväxter, spannmål, nötter och frön (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Sojabönan som innehåller fullvärdigt protein används ofta som djurfoder. En ko behöver då äta 21 kg protein för att producera 1 kg protein till mänsklig föda. Det är alltså mycket mer energikrävande att producera kött än vegetabilier (Carlsson-Kanyama, 2008). En välplanerad vegetarisk kost har många hälsovinster och att ge större plats åt grönsakerna på tallriken ger fördelar även om man inte väljer att vara vegetarian.

Att öka andelen vegetabilier på bekostnad av köttet är en viktig och aktuell fråga för så väl folkhälsan som för en hållbar utveckling. Ännu en fördel med att öka andelen vegetariska alternativ, för såväl samhälle som individ, är de ekonomiska vinsterna. Att öka kunskapen och förståelsen i så tidig ålder som möjligt är att föredra då kostvanor läggs tidigt i livet. Skolan är en betydelsefull arena för hälsopromotivt arbete då det berör alla barn oavsett socioekonomisk status (Folkhälsoinstitutet, 2009a).

Problemet är väl förankrat i forskningen och antaganden från myndigheter som anser att mer vegetarisk mat har en viktig och positiv inverkan på såväl folkhälsan som på klimatet. Då satsningen på den vegetariska maten inom den offentliga sektorn är relativt ny finns det inte många studier kring det. Däremot finns forskning kring mat och hållbar utveckling samt studier kring matvanor och hur det formas hos barn vilket denna uppsats kommer stödjas på.

Syfte

Syftet med studien är att belysa faktorer som påverkar implementeringen av mer vegetariska lunchalternativ i grundskolan.

Frågeställningar:

- Vilka faktorer möjliggör ett ökat utbud av vegetariska lunchalternativ i grundskolan?
- Vilka faktorer utgör hinder och begränsningar för ett ökat utbud av vegetariska lunchalternativ i grundskolan?

Bakgrund

Bakgrunden presenterar hur matvanorna i Sverige ser ut idag samt vilka förändringar som anses vara hälsofrämjande. Vidare redogörs för klimatförändringar och matens påverkan på miljön, varför skolan är en värdefull arena i hälsopromotivt arbete samt riktlinjer och verktyg kring skolmaten. Avslutningsvis ges en presentation av Göteborg Stad där studien är genomförd och deras direktiv kring offentliga måltider.

Kostvanor idag och Svenska näringsrekommendationer

Världshälsoorganisationen (WHO, 2009) uppger att fem av de tio största riskfaktorerna för sjuklighet och död i i-länderna är direkt kopplade till våra matvanor. Ett för högt intag av mättat fett, salt och alkohol och ett för litet intag av fibrer, frukt och grönsaker är en bidragande orsak till exempelvis högt blodtryck, höga kolesterolvärden samt övervikt. Dessa är riskfaktorer för folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, cancer, fetma och Diabetes Typ 2. I Sverige liksom i övriga västvärlden finns det mycket att förbättra vad det gäller livsstil och matvanor. Bra matvanor är viktigt för hälsa och välmående, för att förbättra folkhälsan ger Livsmedelsverket information och råd kring matval (Livsmedelsverket, 2012c).

Livsmedelsverket (2012e) uppger att vi äter alldeles för lite frukt, grönsaker och baljväxter. Som tidigare nämnt kommer bara två av tio svenskar upp i rekommendationerna om 500 gram frukt och grönsaker om dagen. Samtidigt äter åtta av tio svenskar för mycket mättat fett. Stor del av energiintaget kommer från energität men näringsfattig mat såsom sötsaker, läskedryck och snabbmat.

Matvanorna är ännu sämre hos barn (Livsmedelsverket, 2003). Livsmedelsverket rekommenderar att barn mellan 4-10 år bör äta ungefär 400 gram frukt och grönt per dag, vilket motsvarar ungefär två frukter och två rejäla nävar grönsaker. Barn över 10 år har samma rekommendationer som vuxna, 500 gram frukt och grönt per dag (Livsmedelsverket, 2013a).

I den senaste matvaneundersökningen (Livsmedelsverket, 2003) framkommer det att endast 15 % av barnen i åk 2 och 11 % av barnen i åk 5 kom upp i rekommendationerna om frukt och grönt. Rotfrukter åt barnen endast några gånger i månaden och konsumtionen av baljväxter var ännu lägre, bara 1 gång per månad, trots att rätter som ärtsoppa och chili con carne ingick i skollunchen. Barnen skulle behöva dubbla intaget av frukt och grönsaker för att få en välbalanserad kost och ett större fiberintag. Rekommendationer kring mängden fibrer för barn saknas, däremot uppmanar Livsmedelsverket till att lära barnen att succesivt öka fiberhalten i kosten för att som tonåring nå de vuxnas rekommendationer på 25-35 g kostfibrer/dag (Livsmedelsverket, 2005).

Om vi ser till matens energifördelning behöver de flesta öka andelen kolhydrater samt mängden kostfiber i maten för att komma upp i rekommendationerna som säger att 55 % av det totala energiintaget (E%) bör komma ifrån kolhydrater (Livsmedelsverket, 2005). Det totala fettintaget bör ge cirka 30 E%, varav det mättade fettet och transfetter bör begränsas till

cirka 10 E%. 95 av 100 barn hade i den senaste matvaneundersökningen ett högre intag av mättat fett än rekommendationerna (Livsmedelsverket, 2003). Ett av fyra barn kom inte upp i mängden enkelomättade fettsyror som bör bidra med 10-15 E% och 9 av 10 barn nådde inte upp till rekommendationerna kring fleromättat fett som bör stå för 5-10 E%. Barnen skulle därför behöva minska det mättade fettet och öka andelen enkel- och fleromättat genom att byta fettkällor.

Sammanfattningsvis skulle både vuxna och barn behöva öka intaget av frukt, grönsaker, rotfrukter och baljväxter rejält då dessa livsmedel bidrar med vitaminer, antioxidanter och fibrer samtidigt som de har låg energitäthet och lågt fettinnehåll. Vegetabiliska livsmedel som oljor och nötter bidrar även till en ökad andel enkel- och fleromättat fett (Livsmedelsverket, 2005).

Den ökade köttkonsumtionen

En stor källa till det för höga intaget av salt och mättat fett är kött och charkprodukter. Köttkonsumtionen har ökat stadigt de senaste decennierna, både globalt sett och här i Sverige. Sedan 1990-talet har den svenska köttkonsumtionen ökat med drygt 40 %. Jordbruksverkets statistik (2013c) visar att totalkonsumtionen av kött per person och år i Sverige uppgick till rekordhöga 87 kilo år 2011, prognoser visar dock att köttkonsumtionen 2012 gått tillbaka till cirka 85 kilo som den var år 2010. Totalkonsumtionen anger den mängd som när konsumenten vilket innebär att avdrag för svinn inte har gjorts. Ett annat sätt att uppskatta köttkonsumtionen är genom Livsmedelsverkets matevaneundersökningar där konsumenten uppskattar vad den faktiskt äter, där visar senaste undersökningen Riksmaten 2010-11 att vi äter 50 till 55 kilo kött och charkprodukter per person och år (Livsmedelsverket, 2012e) Det är stor variation i köttkonsumtionen men i snitt äter svenskarna 200 gram charkprodukter och 400 gram tillagat rött kött i veckan. Siffrorna för totalkonsumtionen i Sverige ligger i nivå med det totala EU- genomsnittet, däremot finns skillnader mellan länder och köttslag. 2009 låg världskonsumtionen för kött på 42 kilo per person (Jordbruksverket, 2013a). Sedan ingången i EU har köttkonsumtionen ökat kraftigt samtidigt som vi importerar allt mer kött, i synnerhet har svensk nötköttsproduktion haft svårt att stå emot konkurrenskraften. En annan anledning till den ökade köttkonsumtion är att priset på mat, framför allt kött, blivit lägre. En matkasse innehållande köttprodukter som kostade 1000 kronor på 90-talet kostar idag endast 650 kronor (Olofsson & Öhman, 2011). Även genomslaget av fett- och proteinrika dieter som GI och LCHF är en orsak till den ökade köttkonsumtionen (Jordbruksverket, 2013c).

Med utgångspunkt för hur våra matvanor ser ut och för att nå de nationella miljömålen om minskade utsläpp av växthusgaser har Livsmedelsverket tillsammans med Naturvårdsverket även tagit fram Miljösmarta matval (Livsmedelsverket, 2012d). Råden syftar till att hjälpa konsumenter att göra miljömedvetna val av livsmedel samtidigt som näringsbehovet tillgodoses. Råden säger bland annat att köttet bör minskas till fördel för grönsaker och baljväxter.

Klimatförändringar och hållbar utveckling

Klimatförändringarna orsakade av mänsklighetens miljöpåverkan är bland det största globala miljöproblemen vi står inför under 2000-talet. Växthuseffekten har fått stora konsekvenser på vår planet som bland annat resulterat i stigande temperatur och förhöjd havsnivå (Naturvårdsverket, 2013a; Regeringen, 2013a). Förbränning av fossila bränslen är största källan till växthusgaser både i Sverige och globalt sett. Forskarna är eniga om att det krävs mycket stora förändringar för att stoppa den skada som klimatförändringen orsakar. Förenta nationernas (FN) befolkningsprognos visar att världsbefolkningen förväntas öka väsentligt och uppgå till mer än nio miljarder år 2050 (UNEP, 2010). Samtidigt varnar FN att 25 % av Jordens matproduktion kommer försvinna innan 2050 på grund av miljöförstörelser om inte omedelbara åtgärder vidtas. På så sätt blir klimat- och miljöpåverkan även en akut fråga om och resurser för att nära alla jordens människor.

En etablerad definition av Hållbar utveckling används i FN:s Brundtlandsrapport (1987) och lyder ”en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov”. Hållbar utveckling har tre dimensioner; ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet. Tillsammans utgör dessa aspekter en omfattande och långsiktig helhetssyn på hur vi bör jobba med samhällsutveckling globalt såväl som lokalt (Jordbruksverket, 2013a).

Som en del i arbetet för att skapa en hållbar utveckling har Sverige 16 nationella miljökvalitetsmål (Regeringen, 2013b). Ett av målen heter Begränsad klimatpåverkan och innebär att utsläppen av växthusgaser ska minska till en nivå så att människans miljöpåverkan inte blir farlig. Som ett etappmål ska vi till år 2020 minskat utsläppen av växthusgaser med 40 % jämfört med 1990 (Naturvårdsverket, 2013a). Ett mål EU:s medlemsstater har enats om är att begränsa ökningen av medeltemperaturen till 2 grader. För att nå de globala målen för klimatförändringar bör utsläppen av växthusgaser minska till i genomsnitt två ton per person i alla industrialiserade länder innan 2050.

Då de olika gaserna påverkar klimatet i olika grad räknas utsläppsmängden om till kilo koldioxidekvivalenter (CO₂-ekv) så att siffrorna blir jämförelsebara (Jordbruksverket, 2013a). I dag uppgår utsläppen av växthusgaser från privat konsumtion (boende, resor, kläder och mat) i Sverige till åtta ton per person och år i genomsnitt. Hela två ton beräknas komma från mat. För att lyckas stoppa klimatpåverkan krävs det kraftfulla satsningar för hushållning av resurser och att vi ändrar vårt sätt att konsumera. Naturvårdsverket (2013a) fastslår att vi inte kommer nå miljökvalitetsmålen till 2050 och att miljöutvecklingen är negativ.

Matens klimatpåverkan

Maten står idag för ca 25 % av världens totala klimatpåverkan (Naturvårdsverket, 2013b). Då avses hela produktionskedjan från jord till bord och det är många olika aspekter av maten som orsakar utsläpp av växthusgaser. Matsvinn är en stor bidragande faktor, en annan är långa transporter av importerad mat. Det som överlägset står för störst andel av den livsmedelsrelaterade miljöpåverkan är dock kött (Naturvårdsverket, 2011). En betydande

insats för att minska matens klimatbelastning är att utesluta eller byta ut en del av köttet till vegetariska alternativ då en vegetarisk måltid mer än halverar klimatbelastningen (Naturskyddsföreningen, 2009). Baljväxter (bönor, ärtor och linser) är ett fullvärdigt alternativ till kött då det också är proteinrikt och innehåller liknande näringsämnen. Vi skulle i ett hypotetiskt scenario kunna halvera utsläppen från mat till ett ton per person och år genom att byta ut allt kött och fisk till ägg och baljväxter (Jordbruksverkets, 2009).

Kött kontra baljväxter för miljön

FN uppger att animaliesektorn står för cirka 18 procent av de totala utsläppen av växthusgaser i världen, det är mer än vad hela den globala transportsektorn orsakar (Castel et al., 2006).

Växthusgaserna från animaliesektorn är fram för allt koldioxid, metangas och lustgas (dikväveoxid) (Jordbruksverket, 2013b).

Animaliesektorn belastar miljön på flera sätt; energianvändning, djurhållning och växtodling. Dessutom orsakar transporter av foder och kött stora utsläpp, kött måste dessutom fraktas kylt. Största orsaken till växthusgasutsläppen är stora arealerna mark som används till odling av foder. Enligt FN används 33 % av världens jordbruksmark till foderproduktion (Castel et al. 2006). Detta är mark som skulle kunna användas många gånger mer resurseffektivt till vegetabilieproduktion. Dessutom orsakar den hårt brukade marken med konstgödsel ett hot mot den biologiska mångfalden och kan leda till övergödning i vatten och mark. I Sverige används 70 % av den konventionella åkerarealen till odling av djurfoder och 50 % av all svenskodlad spannmål används till foder (Jordbruksverket, 2013a).

Baljväxter har låg klimatpåverkan, 0,9-1 kilo kokta baljväxter ger 0,2-1,4 kilo CO₂-ekv. (Naturvårdsverket, 2011). Även importerade torkade baljväxter samt färdigrätter och halvfabrikat av dessa är resurssnåla eftersom jordbruksledet är så pass kort. Baljväxter är värdefulla avbrottsgrödor vilket även gynnar odlingssystemet. Klimatpåverkan kan jämföras med nötkött där ett kilo orsakar växthusgasutsläpp mellan 22 och 40 kilo CO₂-ekv. Det innebär att nötkött är upptill 200 gånger värre för klimatet än baljväxter. Stora variationer finns mellan olika köttslag och nötkött är det mest klimatbelastande köttslaget. En orsak till det är att idisslande djur på grund av deras fodermältningsystem producerar stora mängder metangas som avgår med idisslarnas utandningsluft (Naturskyddsföreningen, 2009).

Vilka vegetariska alternativ till kött vi väljer spelar också en viktig roll för klimatpåverkan, där mindre förädlade alternativ som baljväxter är att föredra framför högförädlade produkter som tofu och gourn (Naturvårdsverket, 2011). Frukt och grönsaker ger också olika stor klimatbelastning (Livsmedelsverket, 2012a). Ur miljösynpunkt är säsongsanpassat, närodlat och ekologisk ett bra val. Grova grönsaker såsom rotfrukter, broccoli, vitkål och lök påverkar miljön mindre då de kan lagras länge och ofta finns att tillgå som närodlat året om. Känsliga grönsaker som tomat, gurka och sallad har större miljöpåverkan, exempelvis orsakar 1 kilo morötter endast en tiondel så mycket växthusgaser som motsvarande mängd tomater.

Mer vegetariskt – en hälsovinst

Enligt WHO (2009) är lågt intag av frukt och grönsaker den sjunde största orsaken till för tidig död hos befolkningen i höginkomstländer. Då övervikt och fetma är ett stort folkhälsoproblem och endast få av de interventioner som gjorts varit framgångsrika på lång sikt framhåller Sabaté och Wien (2010) i en reviewartikel att en vegetarisk kosthållning kan vara en förebyggande strategi. Eftersom fetma är en riskfaktor för många andra sjukdomar, exempelvis Diabetes Typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar, kan vegetarisk kosthållning vara hälsofrämjande i ett större perspektiv. Barn som har övervikt bär stor risk att behålla övervikten eller fetman i vuxen ålder, på så vis kan balanserad vegetarisk kosthållning tidigt i livet förebygga ohälsa.

Två av huvudorsakerna till att vegetarianer har lägre BMI och bättre hälsa än de som äter kött minst en gång i veckan är enligt Sabaté och Wien (2010) det höga innehållet av mättat fett och energitätheten i kött. Att vegetarianer äter en större mängd grönsaker med större variation som har låg energitäthet och högt innehåll av kostfibrer, vatten och vitaminer är en tredje förklaring. Sabaté och Wien (2010) diskuterar även att icke kostrelaterade faktorer hos vegetarianer såsom fysisk aktivitet, rökning och utbildningsnivå troligen är en bidragande orsak till deras BMI. Även American Dietetic Association (Craig & Mangels, 2009) påvisar att vegetarianer har längre BMI. Dessutom har de lägre LDL-kolesterol, lägre blodtryck, lägre förekomst av hypertoni och Diabetes Typ 2 samt lägre risk att drabbas av cancer och hjärt- och kärlsjukdom än de som äter blandkost. De nämner ett högre intag av grönsaker, frukt, nötter, sojaprodukter, fullkorn och antioxidanter som förklaringen till det. Sammanfattningsvis så kan en välbalanserad vegetarisk kosthållning påverka metabola variabler i positiv riktning.

Både Livsmedelsverket (2013d) och World Cancer Research Found (2007) har presenterat forskning som visar att för mycket rött kött och charkprodukter ökar risken för ett flertal folkhälsosjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdomar och tjocktarm- och ändtarmscancer. World Cancer Research Found (2007) ger rådet att begränsa intaget av rött kött till 300 g i veckan. Spridningen av antibiotikaresistens hos människor är en annan viktig hälsoaspekt där köttproduktionen har en betydande roll genom hög antibiotika användning (Jordbruksverket, 2013a). Antibiotikaresistenta bakterier pekats av WHO ut som ett av människans allvarligaste hot mot hälsan.

Baljväxter utgör den bästa ersättningen av kött då de är proteinrika och har liknande vitamin och mineralinnehåll (Abrahamsson et al., 2006). Vitamin B12 är med undantag det vitamin som endast finns i animaliska produkter men så länge kosten inte begränsas till vegankost blir B12behovet täckt genom ägg och mejeriprodukter. För övrigt kan en vegetarisk kost kräva lite mer planering. Ett exempel på detta är att järnet i vegetabilier inte är lika lättillgängligt som det järn som finns i kött och man bör därför inta något C-vitaminrikt till varje måltid för att öka järnupptaget.

Skolan som arena

Vart femte barn i Sverige har övervikt eller fetma. Sjöberg, Moraeus, Yngve, Poortvliet, Al-Ansari och Lissner (2011) visar att 17 % av alla barn mellan 7- 9 år har övervikt varav 3 % har fetma. Idag äts många måltider utanför hemmet och insatser för att främja goda levnadsvanor och långsiktig hälsa sker på flera olika arenor varav skolan är en.

Folkhälsoinstitutet (2011) och WHO (2013) understryker att barn och unga är en av de viktigaste målgrupperna inom folkhälsoarbetet eftersom förhållandena under barn- och ungdomsåren påverkar hälsan under hela livet.

Matvanorna bland den svenska befolkningen ser lite olika ut beroende på geografiskt område, ålder, kön, och socioekonomisk status (Folkhälsoinstitutet, 2011). Grupper med låg utbildning och lägre inkomst äter generellt sämre och har en större andel människor med fetma. Det finns tydliga sociala mönster som visar att människor med låg socioekonomisk status drabbas av ohälsa i större grad. Matval och matvanor är komplexa och styrs av många olika faktorer som exempelvis kultur, vanor, tillgänglighet och pris. Det är viktigt att inse att förändring av matvanor inte behöver tas upp enskilt, utan att matvanorna styrs av livsstilen som inte kan skiljas ifrån politik samt kulturella- och sociala aspekter (Roos, Lean & Anderson, 2002). På så vis är skolan en betydande arena där alla barn skulle kunna ges samma förutsättningar. Vad vi äter under uppväxten är något som kan skapa starka mönster i hur vi äter senare i livet. Miljön vi växer upp i, personliga föreställningar och tidigare matupplevelser är betydande faktorer för hur matval skapas och formas över tid (Raats & Shepherd, 2006).

För att öka barns möjligheter till att göra hälsosamma val bör flera aspekter av mat i skolan innefattas så som kunskap om näring och lunchservering i trivsamt miljö. Skollunchen bör utgöra så mycket som 25-35 E % av dagens energi och genom bra samarbete mellan skolledare och kostchefer finns det stora möjligheter att påverka vad eleverna äter under skoltid (Livsmedelsverket, 2013b). Sverige, Norge och Finland är länder som använt sig av många olika strategier för att förbättra folkhälsan (Roos et al, 2002). Insatser inom skolan har visat sig vara viktigt och kan innefatta allt ifrån extra timmar i hemkunskap till regler och riktlinjer om skolmaten. En hälsosam skollunch kan vara betydande för att uppnå hälsoeffekter på lång sikt.

Skolmåltiden är en viktig del av skolans utbildningsverksamhet som kan integreras med den pedagogiska verksamheten på olika sätt. Livsmedelsverket (2013c) lyfter bland annat skolans ansvar om att ge eleverna kunskaper om en hållbar livsstil genom att ha en dialog kring matens näringsinnehåll och miljöpåverkan. Pedagogisk lunch tillämpas på de flesta skolor idag och syftar till att barnen ska få en positiv upplevelse och en naturlig inställning till mat genom vuxna förebilder. Att öka delaktigheten hos barnen genom exempelvis matråd kan leda till ett större ansvarstagande.

Genom att öka den vegetariska maten i skolan och synliggöra miljöfördelarna med vegetariskt mat kan man öka medvetenheten hos barnen (Naturvårdsverkets, 2011). För att nå klimat och miljömålen föreslår Jordbruksverket (2013a) att frivilliga åtgärder ska kompletteras med offentliga styrmedel som bland annat gynnar baljväxtkonsumtion. Exempel på offentliga

styrmedel är klimatbaserad styrning av offentlig upphandling till måltiderna inom skola, hälsovård och social omsorg.

Riktlinjer för skolmat

Skollagen

1 juli 2011 gick en ny skollag i kraft som säger att den mat som serveras i skolan förutom att vara kostnadsfri även ska vara näringsriktig (Skolinspektionen, 2012). Ingen specifik definition av ”näringsriktig” finns men i förarbetet till den nya lagen framgår det att Svenska Näringsrekommendationerna (SNR) bör vara en utgångspunkt.

Bra mat i skolan

Skolan har stora möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil hos skolbarn. Publikationen ”Bra mat i skolan” utformades av Livsmedelsverket år 2007 och uppdaterades under studiens gång år 2013 (Livsmedelsverket, 2013b). Det är våra enda nationella riktlinjer för skolmåltider och riktar sig till alla som på något sätt arbetar med skolmaten och innehåller övergripande vägledning till hur man kan arbeta för att främja skolbarns matvanor.

Den första upplagan från 2007 ger bland annat råd till kostchefer om hur de kan komponera ihop en meny som motsvarar barnens näringsbehov (Livsmedelsverket, 2007). Även tips på hur serveringen kan bidra till bättre val av livsmedel ges, där till exempel vikten av att maten läggs upp på ett trevligt och aptitretande sätt framförs med motiveringen att det inte spelar någon roll hur näringsriktig maten är om den inte blir uppäten. Bra mat i skolan rekommenderar även att placera salladsbordet före maten för att eleverna skall fylla en större del av tallriken med grönt innan de kommer fram till huvudrätten. En salladsbuffé med ett varierande utbud av fräscha grönsaker lockar dessutom till provsmakning och kan bidra till en ökad grönsakskonsumtion. En ytterligare rekommendation vid serveringen är att låta en upplagd måltid enligt tallriksmodellen stå framme för att visa på hur en måltid kan se ut. Elever bör erbjudas minst två rätter varje dag, plus ett vegetariskt alternativ.

De reviderade råden som gavs ut under studiens gång kom bland annat för att ge ett bättre verktyg för skolorna att följa de nya lagkraven om näringsriktig mat. Det övergripande budskapet i råden är att ha ett helhetsperspektiv på skolmåltiden (Livsmedelsverket, 2013b). Helhetsperspektivet illustreras med en modell som omfattar sex kvalitetsområden: god, trivsam, näringsriktig, hållbar, säker och integrerad i verksamheten. De nya råden innefattar även mer specifika riktlinjer kring att maten ska vara miljömässigt hållbar. Tydliga råd ges kring hur man för miljöns skull kan minska köttkonsumtionen genom att öka mängden vegetabilier som grova grönsaker, baljväxter och linser.

För att utveckla och förbättra skolluncherna uppmuntrar Livsmedelsverket till att lära av varandra (Livsmedelsverket, 2012b). Det finns skolor runt om i landet som har kommit längre än andra som kan föregå som goda exempel. Några kanske har stärkt samarbetet bland personalen och andra satsat på utbildningar.

Matvanor och vegetarisk mat i skolan

Trots att Bra mat i skolan rekommenderar att alla elever varje dag ska erbjudas ett vegetariskt alternativ är det endast 14 % av skolorna som gör det (Lilja, Patterson & Schäfer Elinder 2011). Kampanjen Meat free monday (köttfri måndag) som startade i USA för att öka de vegetariska måltiderna har spridit sig till Sverige och anammats i en del svenska skolor (Köttfri måndag, 2013).

Då vegetarisk mat inte utgör en självklar del i Svensk modern matkultur är det många faktorer som har betydelse när dessa frågor uppmärksammas och en förändring mot mer vegetariskt sker. Glanz, Kaphingst, Robinson-O'Brien och Story (2008) presenterar fyra nivåer som samverkar och påverkar våra matvanor; individuell nivå, social miljö, fysisk miljö samt makronivå. Faktorer på den individuella nivån innefattar matval, beteenden, biologiska och demografiska aspekter. Den sociala miljön innefattar influenser ifrån vänner, familj och andra människor i omgivningen samt sociala normer. Den fysiska miljön inkluderar bland annat hem, skola, arbete, mataffärer och restauranger. Makronivån syftar till en mer övergripande samhällsnivå där även ekonomiska och politiska strukturer vägs in.

Ersättningen av kött med vegetariska alternativ kan vara komplext och Hoek, Lunning, Weizen, Engels, Kok och Graaf (2011) visar att attityderna till köttsubstitut skiljer sig i olika grupper. Hos personer som sällan äter vegetariskt måste en produkt som ska ersätta kött vara väldigt attraktiv för att uppskattas, den sensoriska aspekten är viktigt och man vill helst att det vegetariska alternativet ska likna kött. Kött upplevs enligt Hoek et al., (2011) i många grupper som lyxigare än de vegetariska och något som ger bättre mättnad. Bland konsumenter som vanligtvis äter vegetariskt då och då finns en annan attityd till köttsubstitut och etiska och miljömässiga aspekter vägs in i större grad.

Samtidig presenterar Chapman, Lazor och Levine (2010) en studie om hur sojabaserade alternativ till klassiska köttretter som nuggets och biffar i skolan togs emot bra bland barnen och att de åt lika mycket av de vegetariska alternativ som av ursprungsrätterna. Sojaalternativen gav många näringsmässiga fördelar genom mindre kaloriintag, mindre mättat fett, mer fibrer och järn än de ursprungliga rätterna.

Det finns många faktorer som påverkar ungdomars attityder till skollunchen. Några faktorer som framkommer i Prells (2004) studie om ungdomars fiskkonsumtion är de sensoriska egenskaperna som smak, konsistens, utseende och tillhör. Smaken verkar ha störst betydelse för elevernas inställning till fisk i skollunchen. Omsorgsfull tillagning av fisken så att konsistensen är bra och utseendet lockande är också viktigt för att eleverna ska vilja äta. Studien visar även på att eleverna vill kunna påverka vad som serveras och att de önskar en variation på rätterna. Ytterligare en aspekt som kan påverka är vad kompisarna tycker. Vad föräldrar och lärare säger tycks inte ha någon påverkan på elevernas inställning till maten, däremot blir eleverna påverkade av varandra då en negativ inställning kan smitta av sig i gruppen. En faktor som inte tycktes påverka elevernas syn på fisk är hälsa och näringsinnehåll.

S.M.A.R.T som verktyg

Ät S.M.A.R.T. är ett informations- och utbildningsmaterial som med enkla tips visar på hur man kan äta på ett sätt som är bra för både hälsa och miljö (Stockholms läns sjukvårdsområde, 2012). I Malmö Stad används S.M.A.R.T.-modellen inom skolmaten som ett verktyg och en del i deras policy för hälsa och hållbar utveckling (Malmö Stad, 2013). S.M.A.R.T.-modellen grundar sig på dagens forskning inom hälsa och miljö och styrs av de svenska näringsrekommendationerna tillsammans med riksstadens miljömål.

Förkortningen S.M.A.R.T. står för;

S-Större andel vegetabilier

M-Mindre tomma kalorier

A-Andelen ekologiskt ökas

R-Rätt kött och grönsaker

T-Transportsnålt

S.M.A.R.T. uppmuntrar till att äta mer baljväxter, spannmål, potatis, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär och dra ner på utrymmesvaror och köttprodukter (Folkhälsoinstitutet, 2009b). S.M.A.R.T. rekommenderar att byta ut 25 % av köttet till spannmål och proteinrika baljväxter som linser, bönor och ärtor. Vidare ges rekommendationer om att dra ner på mängden tomma kalorier som exempelvis godis, glass, läsk, öl och chips eftersom denna kategori av livsmedel utgör 40% av våra matkostnader i Sverige. Ett realistiskt förslag för att gynna hälsan är att halvera mängden tomma kalorier. På grund av att de två första punkterna i S.M.A.R.T.-modellen ger lägre matkostnader finns det större ekonomiskt utrymme för att välja ekologiska livsmedel. Ekologiska grönsaker är odlade utan kemiska bekämpningsmedel, utan konstgödsel, med mer kretsloppsanpassning och utan genmodifiering vilket gynnar den globala hälsan. Den fjärde punkten ”Rätt kött och grönsaker” innebär att välja kött ifrån svenska betesdjur som håller landskapen öppna, gärna KRAV-märkt. Köttet kan med fördel till viss mån även bytas ut mot proteinrika baljväxter. Vid val av frukt och grönt rekommenderar S.M.A.R.T. att välja det de grövre sorterna som odlas i Sverige. De odlas energisnålt och bidrar med mycket fibrer, vitaminer och mineraler. Den sista punkten uppmuntrar till att äta säsongsanpassat för att hjälpa till att dra ner på transporter.

Att äta enligt S.M.A.R.T. ger många hälso- och miljövinster (Folkhälsoinstitutet, 2009b). Det har även visat sig att S.M.A.R.T.-modellen ger ekonomiska vinster som motsvarar upptill 20 % av matkostnaderna.

Göteborgs stad

Då studien genomfördes inom den kommunala grundskolan i Göteborg följer här en kort presentation om Göteborgs kommun och direktiven kring offentliga måltider.

Göteborg är Sveriges näst största stad och har drygt en halv miljon invånare och är uppdelad i 10 stadsdelar där varje stadsdelsförvaltning ansvarar för förskola, grundskola, socialtjänst, omsorg, lokal kultur och fritid (Göteborgs stad, 2013b). Det finns 180 stycken grundskolor i

Göteborg varav 139 stycken är kommunala. De tre stadsdelarna som deltagit i studien är Centrum, Västra Hisingen och Majorna- Linné. Skolmaten är en lokal fråga i Göteborgs Stad där måltidsenheten i varje stadsdel tar egna beslut om hur skolmaten ska organiseras, inköp samt matsedelspanering. Kommunfullmäktige fattar de högsta besluten och utformade år 2004 Måltidsprogrammet, som uppdaterades år 2011 (Göteborgs stad, 2011). Det är ett politiskt direktiv för hela Göteborgs stad som ska tillämpas av de verksamheter som ansvarar för den mat som kommunen upphandlar, tillagar och serverar. En målsättning som Miljöförvaltningen informerat om är att 50 % av måltiderna som serveras inom skola år 2015 ska vara miljömåltider¹.

Måltidsprogrammet

Måltidsprogrammet säger att måltiderna som serveras i förskola, grund- och gymnasieskola ska vara god, nyttig, miljöanpassad och lustfylld (Göteborgs stad, 2011). En av målsättningarna är att främja hälsa genom förbättrade matvanor. Måltidsprogrammet ger bland annat direktiv om ansvarsfördelning av måltider, säker livsmedelshantering, miljösmarta måltider utifrån de nationella och lokala miljö kvalitetsmålen samt näringsrekommendationer som grundar sig på Livsmedelsverkets råd om mat i skolan och SNR.

Göteborgs stad strävar efter långsiktig hållbarhet vid livsmedelshantering vilket gör miljöaspekten till en central del vid sidan av hälsa och sociala aspekterna. Genom att producera, transportera och tillaga livsmedel på minsta miljöförstörande sätt minskar miljöpåverkan och resursförbrukningen. Miljömåltider definieras som följande:

”En miljömåltid ska vara baserad på miljömärkta råvaror, vara säsonganpassad, bestå av en stor andel vegetabilier och baljväxter, inte innehålla fisk som är utrotningshotad samt ta hänsyn till etiska aspekter. Lika viktigt som valet av råvaror är att inte slänga mat.” s.4

Två punkter som tas upp i måltidsprogrammet under rubriken ”Måltider för en bättre miljö” är köttval samt val av frukt, bär, grönsaker och baljväxter. De uppmanar till att välja ekologiskt kött, minska på mängden och att byta ut ett par kötträtter mot vegetariska alternativ. Även vid val av grönsaker uppmanar måltidsprogrammet till att välja ekologiskt samt säsonganpassat och närodlat när det är möjligt. Att äta mer bönor, ärtor och linser lyfts upp som ett bra val, särskilt om de ersätter en del av köttkonsumtionen.

¹ Enligt M. Lindvert (personlig kommunikation, 2013-02-01)

Metod

För att underlätta läsningen är metoden uppdelad i olika rubriker där tillvägagångssättet och metodologiska överväganden i studien beskrivs steg för steg.

Design

Studiens design är deskriptiv då undersökningen syftar till att undersöka uppfattningarna och resonemanget kring vad som påverkar och möjliggör en ökad del vegetariska skolluncher (Patel & Davidsson, 2003). Studien är av kvalitativ karaktär och intervjuer valdes som metod. Med en kvalitativ forskningsansats är syftet att skapa en djupare förståelse för människors uppfattningar, attityder och idéer inom ett specifikt område (Bryman, 2011). Det ansågs lämpligt med intervjuer då syftet är att få en övergripande bild om vilka faktorer som påverkar vad som serveras under skollunchen och hur dessa faktorer förhåller sig till varandra. Studien har en induktiv ansats då ingen teori används som referensram och det inte heller fanns några förutbestämda faktorer som stöd eller utgångspunkt under intervjuerna (Patel & Davidsson, 2003). Istället utgår studien till stor del från myndigheters riktlinjer och forskning kring hälsa, miljö och matvanor.

Urval

I studien deltog tre personer med ansvar för måltidsplanering, så kallade måltidsplanerare, inom grundskolan i Göteborgs stad. För att besvara studiens syfte tycktes det vara mest givande att undersöka skolor som lyckats bra med att införa ett större vegetariskt utbud, vilket innebar att urvalet var målinriktat. Urvalet gjordes på flera nivåer vilket enligt Bryman (2011) normalt görs inom målinriktat urval i kvalitativ forskning. Studien genomfördes inom den kommunala grundskolan i Göteborgs Stad då det finns politiska direktiv och ett starkt engagemang kring hur man kan minska matens miljöbelastning inom den offentliga sektorn. Tre stadsdelar (Centrum, Västra Hisingen och Majorna-Linné,) i Göteborgs stad valdes efter rekommendationer från miljöförvaltningen på Göteborgs kommun. Enhetscheferna för Måltid i respektive stadsdel gav vidare rekommendationer om måltidsplanerare och skolor som arbetar framgångsrikt med miljömåltider genom att bland annat erbjuda fler vegetariska rätter. Därefter togs telefonkontakt med en måltidsplanerare i respektive stadsdel varav alla svarade ja på förfrågan att delta i studien. Studien har inga bortfall.

Presentation av intervjupersoner

Stadsdelen centrum har fem kommunala grundskolor och totalt tre kök där varje kök gör sin egen matsedel (Göteborgs stad, 2013a). Respondenten från Centrum benämns som intervjuperson 1 (IP1) och arbetar som köksmästare på en av skolorna med elever från skolår 3-9. Skolan erbjuder minst ett vegetariskt alternativ för alla varje dag sedan flera år tillbaka samt har en helvegetarisk dag i veckan då det serveras en vegetarisk buffé. En helt köttfri dag infördes för cirka tre år sedan.

Västra Hisingen har 20 grundskolor med eget kök i de flesta skolor (Göteborgs stad, 2013d). En måltidsgrupp bestående av enhetschefer för måltid och köksmästare planerar tillsammans

en matsedelmall för samtliga storkök där en dag i veckan är helt vegetarisk. Varje storkök har sedan fria händer kring upplägget av den vegetariska dagen efter egna önskemål. Respondenten från Västra Hisingen är måltidsutvecklaren och benämns som Intervjuperson 2 (IP2). IP2 är specialiserad i miljöfrågor och arbetar med att öka det vegetariska utbudet i skolorna. Skolorna i stadsdelen har kommit olika långt, de serverar två rätter varje dag nästan överallt och målet är att erbjuda vegetariska rätter till alla vid varje måltid.

I Majorna-Linné finns det åtta kommunala grundskolor med en gemensam matsedel som planeras av köksmästare från de olika skolorna (Göteborgs stad, 2013c). Sedan vårterminen 2013 har stadsdelsnämnden beslutat att varje skola ska ha två helvegetariska dagar varannan vecka och två fiskdagar den andra veckan. Respondenten från Majorna-Linne är köksmästare på en av skolorna som har elever från skolår 1-6. Hon benämns som intervjuperson 3 (IP3). På skolan har man minst en helvegetarisk dag per vecka förutom ett vegetariskt alternativ för alla varje dag.

Datainsamling

Intervjun i studien är av semistrukturerad karaktär vilket innebär en viss struktur på frågorna men ordningsföljden kan variera (Bryman, 2011). Då studiens syfte är att på olika plan hitta faktorer ansågs öppna frågor vara mest lämpligt där stor frihet ges för intervjupersonen att svara inom. Vidare ger semistrukturerade intervjuer utrymme för följdfrågor.

En intervjuguide utifrån Bryman (2011) utformades som stöd inför intervjuerna (se Bilaga 1). Frågeställningarna låg till grund när en lista på frågor som önskades få besvarade sammanställdes. För att säkerställa reliabiliteten och att frågorna skulle ge de svar som önskades testades intervjuguiden på två utomstående personer. Därefter gjordes vissa korrigeringar på frågorna. Matsedeln för de olika stadsdelarna skrevs ut i pappersform och användes under intervjun som ett hjälpmedel och för att ge intervjuarna ökad förståelse för vilka vegetariska rätter som serveras under skolluncherna samt livsmedelsval, rätternas namn och övergripande upplägg. Dessutom fungerade matsedeln som stöd för respondenten att minnas samt förklara och ge exempel utifrån. Med vegetariska skolluncher menas lakto-ovo-vegetarisk kost vilket innebär en kost utan kött, fisk och fågel men där mejeriprodukter och ägg ingår (Abrahamsson et al., 2006).

Tre personliga intervjuer genomfördes i lugn och ostörd miljö på intervjupersonens arbetsplats för att skapa trygghet och ett stödjande klimat. Innan intervjuerna påbörjades klargjordes studiens syfte och de etiska förhållningssätten vilket bland annat innebär att deltagaren när som helst har rätt till att avbryta intervjun (Bryman, 2011). Efter godkännande spelades intervjuerna in för att sedan transkriberas. I linje med Kvale och Brinkman (2009) inleddes intervjuerna med frågor om bakgrundsinformation som utbildning och om hur länge personen haft nuvarande yrkesroll. Intervjuerna tog 45-60 minuter och genomfördes av studiens två forskare där den ena hade huvudansvar för att ställa frågor och den andra deltog och ställde följdfrågor. Det gav även en säkerhet för eventuella tekniska problem med ljudinspelningen eller om ljudinspelning ej hade godkänts av respondenten. En nackdel med två intervjuare är att det kan hämma respondenten men eftersom intervjun inte berörde ett

känsligt område ansågs fördelarna överväga.

Databearbetning och analys

Då studien har en induktiv ansats gjordes dataanalysen utifrån studiens syfte och frågeställningar. En kvalitativ innehållsanalys genomfördes där insamlad data bearbetades genom kodning för att hitta kategorier som representerade faktorer som på så vis besvarade studiens syfte (Bryman, 2011). Samtliga intervjuer transkriberades av samma forskare och påbörjades direkt efter genomförd intervju. Därefter läste forskarna var för sig igenom utskrifterna ett antal gånger för att sedan sammanfatta de viktigaste resultaten tillsammans för att inte tappa helhetsbilden innan kodningen.

Kodning genomfördes till stor del utifrån Graneheim och Lundman (2004) där man använder sig av en tabell för att strukturera upp meningsbärande enheter ur intervjuutskrifterna för att sedan markera nyckelorden i den meningsbärande enheten som slutligen benämns med en kod. Syftet är att sedan skapa kategorier utifrån koderna. I detta skede är det den manifesterade kontexten i resultatet som analyseras, alltså det som sägs och tar sig i uttryck med ord och inte den underliggande meningen.

En tabell med meningsbärande enheter, nyckelord och koder för respektive intervju sammanställdes (se Bilaga 2). Då vår studie endast består av tre intervjuer ansågs det lämpligast att göra kodningen var för sig, på så vis kunde eventuella olikheter urskiljas. När de tre tabellerna lades samman kunde 31 olika koder urskiljas som sedan sammanställdes till sju huvudkategorier, dessutom kunde underkategorier identifieras. Då studiens syfte är att belysa uttalade faktorer och inte undersöka underliggande meningar gjordes ingen vidare indelning av kategorier i teman utifrån Graneheim och Lundman (2004).

Etiska överväganden

I undersökningen har hänsyn tagits till de fyra forskningsetiska principerna. Bryman (2011) presenterar informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet som är till för att skydda deltagarna ifrån integritetskränkning eller annan skada. Samtliga respondenter informerades om studiens syfte innan de tog ställning till att delta i studien. Innan intervjun påbörjades upplystes respondenten om rättigheten att när som helst avbryta intervjun och att det inspelade materialet endast skulle användas i studiesyfte och ej delas vidare, därefter fick respondenterna godkänna inspelningen. Att namnge skolan innebär att måltidsplaneraren på skolan/stadsdelen förlorar sin anonymitet. Efter den genomförda intervjun fick respondenterna ta ställning till om de ville vara anonyma eller inte. Samtliga respondenter uppgav att de själva samt skolorna gärna blir omnämnd i rapporten. Då urvalet baserades på skolor som lyckats bra med implementeringen av vegetariskt skrevs respondentens namn och skola ut vid namn i förordet men neutrala namn används i övriga rapporten.

Resultat

Resultatet presenteras utifrån studiens syfte och frågeställningar; att belysa faktorer som påverkar implementeringen av mer vegetariska lunchalternativ i grundskolan. Faktorena presenteras som kategorier utan turordning utifrån vad som framkommit i intervjuerna. Vidare presenteras faktorer som möjliggör respektive begränsar en större del vegetarisk mat i grundskolan. Som förväntat går många faktorer in i varandra och vissa faktorer kan både möjliggöra och begränsa. I vissa fall tas dessa faktorer upp mer än en gång med syftet att förtydliga resultatet.

Här är en översikt av de faktorer som påverkar implementeringen av vegetariskt i grundskolan. Nedan följer en längre förklaring om respektive faktor.

Faktorer som påverkar:

- Barnens åsikter och intresse
- Maträtter och upplägg
- Direktiv och riktlinjer
- Inställning och engagemang
- Kommunikation och kunskapsspridning
- Miljömedvetenhet
- Budget

Faktorer som möjliggör:

- Politiska beslut
- Dryga ut och ”gömma”
- God och anpassad mat
- Medvetenhet
- Samarbete och delaktighet

Faktorer som begränsar:

- Svinn
- Protester
- Rädsla för det ovana

Faktorer som påverkar

Barnens åsikter och intresse

Skolmatens övergripande syfte är att ge barnen näring och energi under skoldagen. Det framkommer som den absolut viktigaste faktorn i samtliga intervjuer att barnen måste tycka om maten för att vilja äta. Det innebär att kökspersonal och måltidsplanerare ställs inför en rad olika utmaningar när den vegetariska och för många barn ovana maten utökas. Den vegetariska maten har utökats de senaste ett till tre åren, vilket innebär att skolorna är i en

övergångsfas och många av eleverna introduceras för nya vegetariska rätter och livsmedel som de inte är bekanta med sedan tidigare. IP1 berättar om övergångsfasen såhär:

I början när vi hade den här vegetariska dagen blev det mycket gnäll, att de inte ville äta, ”jag är inte vegetarian” och så.../ Men när vi har en vegetarisk dag nu är det ingen som gnäller, det har helt försvunnit så det är mer accepterat idag. – IP1

Det finns en medvetenhet kring barns matvanor, hur de uppkommer och formas. Vad de äter hemma och matkultur tas upp som en faktor, ålder är en annan faktor de intervjuade nämner har påverkan på barnens smakpreferenser och vad de äter i skolan. IP2 menar att det är viktigt att lära barnen äta vegetariskt i tidig ålder så att det blir en vana och inte något ”konstigt” senare i livet. Trots tidigare vanor är IP3 övertygad om att barnen kan lära sig äta något nytt.

Som nu har vi bytt ut smöret, vi har bara vegetabiliskt nu.../ Man lär sig det, det tar några veckor, man kanske inte tycker att smaken är så bekant men man lär sig det. – IP3

De intervjuade berättar om utmaningarna de ställs inför i arbetet med att introducera vegetariska rätter för barnen. För att barnen ska äta får maten inte vara för ”konstig” och den ska helst likna en icke vegetarisk rätt dom är vana vid.

Det får inte vara konstigt. Maten måste vara attraktiv och en rätt de känner igen som pasta med någon god sås, lasagne eller en gratäng, eller en god soppa som de inte ens tänker på att är vegetarisk. – IP2

Maträtter och upplägg

För att den vegetariska maten ska bli positivt mottagen och uppskattad av barnen lyfter de intervjuade fram flera aspekter som är av betydelse. Hur maten dukas upp och presenteras är en återkommande faktor. Samtliga skolor erbjuder barnen flera vegetariska alternativ att välja mellan vid varje måltid, vissa genom flera vegetariska huvudrätter och andra genom ett större utbud av matiga sallader och tillbehör. Valmöjligheter tycks vara en bidragande faktor till att barnen väljer att äta mer vegetariskt. Det framgår att alla måltidsplanerare satsar på ett stort och varierat salladsbord för att locka barnen till att äta mer grönsaker. Det anses även vara viktigt att den vegetariska maten är färgglad, ser fräsch ut och är inbjudande för ögat. Att smaken är god räcker inte för att maten ska ätas.

Vi tänker i första hand på upplägget. Alltså hur det ser ut, att tillbehören är snygga.../ Barnen blir lite rädda ibland när de läser matsedeln och undrar hur maten ska se ut o så. Men vi ifrån det här köket jobbar mycket med att maten ska se god ut. Vi har ganska små barn här och många tycker inte om grönsaksbitarna och det gör ju de äldre barnen. Nu har vi snart pasta ratatouille och då kan vi göra så att vi tar undan och passerar det med en stor stavmixer och serverar det som en tomatås, och då tycker dom ju att det är jättegott! – IP3

Som citatet ovan uttrycker så är andra betydelsefulla aspekter av maten både dess konsistens och rättens namn på matsedeln. IP3 berättar om flera situationer där de har mixat grönsaker och baljväxter, för att få de yngre barnen att äta. Exempelvis nämner hon att de mixade gröna

linsor i en vegetarisk moussaka och gjorde en lila kidneybönssoppa av en böngryta som blev uppskattat av barnen.

Intervjupersonerna anser att rättens namn på matsedeln har en betydelse för barnens inställning och att det inte är fördelaktigt att framhäva att rätten är vegetarisk. Exempelvis nämner IP2 att hon föredrar att kalla rätten "spenatsoppa med ägghalva" istället för "vegetarisk soppa". Ett annat knep som IP1 nämner är att inte alltid skriva den vegetariska rätten som det andra alternativet under huvudrätten i matsedeln. IP2 förespråkar att rättens namn ska vara informativt och ange vad rätten innehåller så att bland annat föräldrar ska veta vad barnen ätit i skolan. Tidigare har de använt namn som "cowboygryta" och dessa "roliga" namn vill hon gå ifrån. IP3 däremot är av en annan uppfattning och vill införa flera "roliga" namn som hon menar låter mer lockande i barnens öron. Samtidigt bekräftar hon att de informativa namnen är bra ur planeringssynpunkt.

De mest uppskattade vegetariska rätterna hos barnen som kommit fram i intervjuerna är framför allt rätter som de är vana vid och ofta har en motsvarighet som innehåller kött. Vegetarisk lasagne, pasta med sås (exempelvis broccoli och ostsås, tomatås och köttfärsås av quorn/sojafärs) och soppa har tagits upp av alla tre intervjuade. Falafel nämnde IP1 och IP2 som en uppskattad rätt. IP1 framhäver deras stora vegetariska buffé som väldigt uppskattad där barnen varit med och röstat fram rätter. Paj (tomatpaj, grönkålpaj och broccolipaj), stekt potatis, potatisgratäng, nudlar i stark sås, ljummen pastasallad och vegetariska biffar är rätter som kan ingå. Till det serveras alltid en kall sås och örtsmör. IP3 nämner röd linsoppa som en uppskattad rätt och tillägger att numera går det flesta vegetariska rätterna hem hos barnen.

Vegetariska rätter som inte uppskattas av barnen är rätter med spenat, exempelvis nämner IP1 spenatlasagne. IP3 berättar också att barnen är skeptiska till spenatlasagne innan de har smakat men tillägger att barnen gillade den när hon tillagat den med extra omsorg och med färsk spenat i tomatås. Generellt är rätter med hela bönor svårare att få barnen att äta, då krävs det välgenomtänkta recept och att rätten "piffas till" med färg, färska kryddor och goda såser, eller andra knep.

Direktiv och riktlinjer

En faktor som har betydelse för måltidsplanering och därmed även det vegetariska utbudet är riktlinjer från Livsmedelsverket och politiska direktiv på lokal nivå.

Livsmedelsverket har tagits upp som en viktig utgångspunkt vid planering av matsedel under samtliga intervjuer. Publikationer som nämns är SNR och Bra mat i skolan. Det framkommer att Livsmedelsverket direktiv används för att uppfylla barnens näringsbehov där bland annat en "Teknisk meny" och tallriksmodellen nämns som ett verktyg av IP1 och IP2. IP3 berättar att måltidsplanering bygger på Livsmedelsverkets råd som hänger ihop med statistik och undersökningar om folkhälsoläget och som ger en indikation om vilka sjukdomar som kan förebyggas med kostens hjälp. Dessutom framgår det att stor hänsyn tas till

Livsmedelsverkets råd om miljö och klimatsmarta måltider där bland annat en vegetarisk dag i veckan tas upp som ett exempel som följs.

Politiska direktiv ifrån Göteborgs Stad och respektive Stadsdelsnämnd är andra grundläggande riktlinjer för skolmåltiden. Måltidsprogrammet som ger riktlinjer för hela Göteborgs Stad tas upp av IP1 och IP2 som något de utgår ifrån. Bland annat strävar de efter att servera miljömåltider. Ett övergripande direktiv för Göteborg Stad är att serverar 100 % ekologiskt kött i skolorna. I stadsdelen Majorna-Linné, som har två helvegetariska dagar varannan vecka, anger IP3 att politiska direktiv är något som har haft stor påverkan på satsningen på vegetarisk mat. Det framkom att direktiven har "tvingat" personalen till att öka andelen vegetariska alternativ och rätter, en utmaning som intervjupersonerna har tagit emot med stor entusiasm.

Inställning och engagemang

Måltidsplanerarens positiva inställning till mer vegetariska alternativ och måltider tycks vara betydelsefullt för hur framgångsrikt implementeringen av mer vegetariskt blir. Samtliga intervju personer berättar om inställningen bland personalen i köken där gott samarbete och engagemang kring den vegetariska matlagningen framkommer. De intervjuade berättar engagerat om deras egna idéer kring införande av mer baljväxter, rotfrukter och andra vegetariska livsmedel och om deras övertygelse att den vegetariska maten är här för att stanna. IP1 uttrycker det såhär:

Vegetariskt är inte så märkvärdigt, det är ju gott! Man kan göra jättegodasåser och grejer fast det är vegetariskt. Det är bara att få barnen att förstå det också. –IP1

IP2 som är måltidsutvecklare berättar att de finns en del "eldsjälar" i köken som beställer in mer vegetariskt än andra så att barnen ska få prova på. Det finns ett tydligt lösningsfokuserat synsätt och en positiv inställning till vegetarisk mat hos samtliga intervjuade. IP3 berättar om när de skulle servera en "svår" vegetarisk rätt och hela kökspersonalen gick och funderade på hur de skulle få barnen att äta rätten under 3 veckor. Till slut fick hon en idé på ett serveringsupplägg vilket resulterade i att rätten blev en stor succé hos barnen och något hon kunde dela med sig av till de andra köksmästarna i stadsdelen.

Kommunikation och kunskapsspridning

Vikten av att kommunicera och sprida kunskap kring skolmatens betydelse för hälsa och miljö är en betydande faktor som tagits upp. Det har framkommit att det blir lättare att introducera den vegetariska maten om alla berörda har en förståelse för varför förändringen görs och fördelarna med den. Såväl elever och föräldrar som lärare och rektorer har åsikter om maten som serveras. Det har visat sig att kommunikation mellan dem och måltidsplaneraren och kökspersonalen har betydelse. Kommunikationen sker på flera olika sätt, samtliga skolor har matråd och föräldrarna bjuds in för att prova på skollunchen. IP2 berättar om hur skolmaten diskuteras på elevråd och genom arbetsplatsträffar där alla får komma till tals. IP2 upplever att protester och missstycke om vegetarisk mat uppstår på grund av bristande kunskap. Hon har därför arbetat aktivt med att sprida information för att öka

kunskapen om exempelvis proteinhalten i baljväxter och matens klimatpåverkan. Detta har gjorts genom samtal och informativa skyltar om näringsinnehållet i vegetariska rätter jämfört med köttätter.

Rektorn, elevråd får ta del av skyltarna för de har inte så mycket kunskap. De på högstadiet med mer kunskap vet inte att ärtor, baljväxter och kidneybönor innehåller så mycket protein. Men de har mycket åsikter så det gäller att övertyga dom med information. – IP2

IP3 berättar också om matråden som en viktig kanal för att förmedla varför förändringar görs. Dessutom berättar hon om att hon hela tiden för en dialog med lärarna som i sin tur går ut med informationen i sina klasser. Ett annat sätt att öka kunskapen hos eleverna är genom temadagar om mat. IP2 berättade om en dag med fisktema samt den senaste "Potatis och äppeldagen" där hon informerar om hela processen ifrån jord till bord.

Nu potatis och äppeldagen för det ligger närmst hjärtat. Visar hur man odlar potatis, hur man plockar, i storköken och hur de lagas till olika rätter /.../ Jag uppmuntrar dem att de ska sätta en potatisplanta i kruka och ha på balkongen. Jag visar olika potatissorter, äppelsorter. En bild ifrån jord till bord. Här hade jag med sötpotatis som de fick s maka på. Det är meningen att de skulle se hela processen. – IP2

Kunskapsspridning om vegetarisk mat bland kökspersonal är också en viktig faktor. Alla intervjuade lyfter utbildningar inom vegetarisk matlagning hos kökspersonalen som något positivt och betydelsefullt för att utveckla det vegetariska utbudet och göra rätter som går hem hos barnen.

Men vi utbildas ju också och nu har vi lärt oss det att lägger vi i lite röda linser i köttfärsåsén så märks ju inte det. Och om jag lägger i lite goda kidneybönor så blir det ju bara snyggt! – IP3

Miljömedvetenhet

Det framkommer i intervjuerna att mer vegetariskt i skolmaten ses som en av flera aspekter i ett övergripande miljötänk. I planeringen av skolmaten på en politisk nivå väger man in matens miljöpåverkan och jobbar på flera plan för att minska klimatbelastningen. Hos alla intervjuade finns ett uttalat miljötänkt och en strävan mot mer miljömåltider, mer ekologiskt, säsongsanpassat, närodlat och minskat matsvinn. Att öka miljömedvetenheten hos såväl barn som de vuxna anses vara betydelsefullt för att få barnen motiverade till att äta mer vegetariskt.

Jag tror att de väljer vegetariskt för att de är medvetna. Man får ju information om samhället hela tiden och man jobbar med miljöfrågor, barnen är klimatsmarta och så /.../ Dom är nog till och med duktigare än oss om man tänker åldersmässigt. – IP3

IP3 berättar vidare om ett projekt de dragit i gång, där eleverna väger matsvinnet från tallrikarna årskullsvis varje dag och tävlar om vem som slänger minst. Barnen är jättenoga och duktiga med det. Matsvinn anses vara en stor miljöbelastning och är ett återkommande ämne under alla intervjuer. Det är något alla skolorna aktivt jobbar med för att minska. IP2 arbetar mycket med informationsspridning hos både barn och kökspersonalen, om vad

matsvinn får för konsekvenser för miljö och ekonomi. Om den vegetariska maten ger mer matsvinn är oklar, IP2 berättar att svinnet ökar vid de vegetariska dagarna medan IP3 menar att det inte är någon skillnad.

Olika förändringar har vidtagits i köken för att minska matens klimatpåverkan. IP2 visade och berättar om hur hon utvecklat en egen säsongsguide om frukt och grönt till köken. En förändring alla har gjort är att använda mer grova grönsaker som lök, kål och rotfrukter som är närodlat och säsongsanpassat. IP3 berättar även att de försöker byta ut riset mot matvete och mer närodlade alternativ samt minska på känsliga grönsaker som tomat, gurka och sallad som har större klimatpåverkan.

Mer ekologiskt är något annat de satsar väldigt mycket på både när det gäller kött och vegetariska livsmedel. Som nämnt under ”direktiv och riktlinjer” är samtliga intervjuade medvetna om och uppnår överlag målet om 100 % ekologiskt kött. IP2 berättar även om en lokal målsättning i stadsdelen att servera 40 % ekologisk mat och hur mer vegetariskt hjälper dem att ha råd med det.

Vi har alltid ekologiskt kött. 100 % ekokött /.../ Potatis, pasta, ris, bulgur och nästan all mjölk är eko /.../ För det viktiga är att man försöker köpa in så mycket ekologiska produkter som möjligt. Ju mer ekologiskt desto bättre! - IP1

Även IP3 uppger att de serverar 100 % ekologiskt kött och mjölk. Alla är enliga om att det är viktigt att satsa på mer ekologiska varor, men att det innebär en större kostnad. För att ändå hålla budget nämns olika lösningar bland annat att minska köttmängden per portion och köpa in mer ”billiga” livsmedel som rotfrukter och baljväxter. Både IP2 och IP3 säger att det köps in mindre kött sedan de utökat till fler vegetariska rätter per vecka. IP1 tror också att köttinköpen minskat men är osäker på om det beror på de vegetariska rätterna i sig eller att det ekologiska köttet köps in färskt och har mindre svinn.

Budget

Måltidsbudgeten är en faktor som sätter ramar och påverkar vilka livsmedel som serveras. I alla tre intervjuer kopplas ekonomin till planeringen av de vegetariska rätterna då det är en aspekt som de alltid måste ha med i beräkningarna. Inköpen av mer vegetariskt har inneburit att skolorna haft råd med mer ekologiska produkter, en fördel som samtliga intervjupersoner nämner. Rotfrukter, baljväxter och billiga grönsaker har på så vis en positiv inverkan på ekonomin. Däremot är vegetariska färdigrätter så som sojakorv och vegetariska biffar dyrare än motsvarande köttprodukt. Det framgår att exempelvis tofu inte köps in på grund av att det är för dyrt.

Faktorer som möjliggör

Under resterande resultat presenteras framgångsfaktorer respektive faktorer som kan vara begränsande vid implementering av vegetariskt i grundskolan. Till viss del upprepas faktorer

från resultatets tidigare del men nu med syftet att belysa dessa ur ett annat perspektiv och i komprimerad form. Även här presenteras faktorerna utan rangordning.

Politiska beslut

Det framkommer att en betydande faktor som möjliggjort en ökad del vegetarisk mat i skolan är att politikerna i stadsdelen tagit beslut om att det ska serveras mer vegetariskt. De intervjuade upplever de politiska direktiven som positiva då de har något att hänvisa till och något som ger stöd för de genomförda förändringarna.

Dryga ut och ”gömma”

Ett knep som nämnts för att öka andelen vegetariskt förutom att öka antalet vegetariska rätter är att dryga ut köttträtter med proteinrika vegetabilier eller exempelvis krossade tomater och rivna morötter.

Man kan dryga ut. Det går ju att riva morötter att ha i köttfärsås, ha bönor i grytor och så, och på så vis servera mindre kött. –IP2

Citatet ovan visar även på hur man kan ”gömma” vegetabilier i köttträtter för att få barnen att äta mer grönsaker. IP3 berättar också om hur hon brukar ha i röda linser och mer krossade tomater i köttfärsåsen och till exempel tillsätta lite parmesanost för att göra måltiden mer ”lyxig”. IP3 berättar att inköpet av en stor stavmixer har varit till hjälp när det gäller att ”gömma” vegetabilier. Hon framhåller stavmixer som ett användbart verktyg för att anpassa de vegetariska rätterna till eleverna och få dem att äta exempelvis baljväxter utan att de tänker på det.

Vi hade en moussaka med storleken på grönsaker som i ratatouille, det skulle vara gröna linser på den också då och det gick inte så bra. Då mixade vi dem och gjorde som en lasagne och gå skrek barnen att ”det är potatislasagne!” /.../ Så då lurar vi dom höll jag på att säga, men det gör vi ju inte heller så men däremot gömmer vi det och får barnen att äta vegetariskt och de tycker att det är jättegott! –IP3

God och anpassad mat

Att maten ska vara god är alla eniga om att är den viktigaste aspekten att jobba med vid all matlagning men i synnerhet den vegetariska maten. IP2 betonar vikten av bra recept för att de vegetariska rätterna ska bli framgångsrika hos barnen och att den inte får vara ”konstig”. IP3 pratar mycket om hur hon och övrig kökspersonal jobbar med att utveckla smaken i de olika rätterna med hjälp av färska kryddor, citronsaft och andra fräscha smaksättare.

Maten tycks bli mer uppskattad om den anpassas till barnens preferenser och presenteras på ett sätt som gör att barnen inte ens tänker på att det är vegetariskt. Exempel på anpassningar som nämnts är att mixa maten till de yngre barnen för att undvika klumpar från exempelvis hela bönor och lyssna till barnens önskemål gällande rätter. IP2 som är verksam i en stadsdel med mångkulturell befolkning berättar att exempelvis falafel är populärt och något som det därför serverar i högre utsträckning.

Något som visat sig bidra till att barnen äter mer vegetariskt är att erbjuda fler vegetariska alternativ per måltid och ha ett välplanerat salladsbord. Ett brett utbud tycks öka chanserna för att alla barn ska hitta något de tycker om. IP1 upplever att den vegetariska buffén som serveras på hennes skola är väldigt uppskattad av såväl barn som skolpersonal och nämns även av de två andra intervjuade som en inspirationskälla.

Medvetenhet

En faktor som tycks möjliggöra mer vegetariskt i skolmaten är en medvetenhet om matens samband med hälsa och miljö. Genom både kökspersonal och barnen har insikter om vad som är bra och varför blir det lättare att motivera till att öka andelen vegetariskt. Som nämnt tidigare anger IP3 att barnens miljömedvetenhet är en stor orsak till att barnen väljer de vegetariska alternativen. Hon menar även att den vegetariska maten har öppnat upp nya sinnen hos barnen och att den vegetariska kosten ger en del hälsofördelar som att barnen inte blir ”så där proppmätta” och ger en ”schysst balans i kroppen”.

I samtliga intervjuer framkommer det att kökspersonalen deltagit i olika typer av utbildningar inom vegetarisk och klimatanpassad matlagning vilket är ett sätt att öka medvetenheten på. Utbildningarna anses vara betydande då de gett personalen inspiration och praktiska tips.

Vegetariska alternativ kräver jättebra recept och det ska vara genomtänkt och locka ögat. Sedan 2012 har all personal fått utbildning inom vegetariskt. /.../ Vi har haft utbildningen 3-4 gånger, även för skolpersonal. Så får de recept, laga och så får de med dig det. Det är jätteroligt!- IP2

Samarbete och delaktighet

Att kökspersonalen tillåter barnen vara med och vara delaktiga tycks skapa ett större engagemang hos barnen. IP1 berättar om att de gör barnens röster hörda genom att låta dem rösta fram rätter till den vegetariska buffén. Något IP3 lyfter fram som en viktig faktor som gör att barnen får en mer positiv inställning till vegetarisk mat är att eleverna själva får vara med vid serveringen i matsalen. Genom att barnen servera varandra och förklarar vad maten innehåller menar hon att innehållet i maten får en mer positiv klang eftersom det är ”deras egna ord som hamnar i varandras öron”.

Faktorer som begränsar

Svinn

Eventuellt ger det större tallrikssvinn när det serveras vegetariska rätter. I intervjuerna framkommer det hur det går att minska genom att till exempel sprida kunskap bland barnen och utveckla de vegetariska rätterna i smak, konsistens och uppläggning.

Protester

Under övergångsfasen till mer vegetariskt har samtliga intervjuade upplevt protester ifrån framför allt barnen. Det framkommer att de äldre barnen ibland har blivit upprörda över att de inte har fått kött och ibland har varit rädda för att inte få i sig nog med näring och protein. Elever har varit ett motstånd genom att ha en negativ inställning till vegetariska rätter, i

synnerhet i de fall när maträtten känns obekant. De intervjuade upplever att barnens protester minskar i takt med att de vänjer sig vid de nya rätterna, samt får information om bland annat miljöbelastningen.

Rädsla för det ovana

Som nämnts ovan kan det uppstå protester som beror på att barnen inte är vana vid rätterna som serveras. Det framgår att barnen ibland blir rädda bara av att se namnen på matsedeln på vissa vegetariska rätter. Det visar på att skepsis mot det vegetariska många gånger beror på barnens föreställningar snarare än smaken.

Positiva sidoeffekter

En rad positiva effekter av införandet av mer vegetariskt har kommit fram i intervjuerna. Dessa effekter är något som kan motivera till ett fortsatt arbete för mer vegetariskt i skolan. Att den vegetariska matlagningen skapat glädje och engagemang hos kökspersonalen tas upp som en positiv effekt. IP1 menar att den vegetariska buffén har blivit en ”rolig grej” och ett lyft för arbetslaget i köket. Samtidigt som barn och skolpersonal uppskattar och längtar efter den. De intervjuade uppskattar att köttinköpen minskat totalt sett genom fler vegetariska rätter och köttfria dagar, vilket ger positiva effekter på både ekonomi och miljö. Ekonomiskt sett har ökningen av de vegetariska rätterna inneburit att man har haft råd att köpa mer ekologiska varor. IP3 menar att en positiv effekt av införandet av mer vegetarisk mat har inneburit att ”nya dörrar” har öppnats för barnen och gett dem ett större perspektiv där en måltid inte behöver innehålla kött.

Diskussion

Metoddiskussion

Studiens design är av deskriptiv form med en induktiv ansats. Denna kvalitativa intervjustudie har inte som avsikt att vara generaliserbar utan snarare visa på en bredd av faktorer som kan ha en betydelse för implementeringen av vegetariskt. Den är troligen inte aktuell ur ett längre tidsperspektiv då det berör ett område som är i förändring.

Urval

Ett målinriktat urval användes för att resultatet skulle bli så kärnfullt som möjligt (Bryman, 2011). Måltidsplanerare valdes då de har en stor påverkan av vad som serveras i skolan då de ofta har ansvarsområden så som inköp, näringsberäkningar och måltidsupplägg. De har samtidigt en inblick i skolmatsalen och matens mottagande varför de ansågs vara av störst intresse att intervjua. Något som stärker studiens validitet är den noggranna övervägningen och förundersökning som gjordes för att hitta måltidsplanerare på arbetsplatser som aktivt arbetar med implementering av mer vegetariskt. Detta innebar att mycket tid lades på att ringa och maila olika personer inom Göteborgs kommun. Det resulterade i ett begränsat urval, där fyra stadsdelar/skolor var aktuella.

Eftersom skolmaten organiseras olika i varje stadsdel hade inte måltidsplanerarna exakt samma yrkesroll, två stycken var köksmästare och jobbade i köken medan en var måltidsutvecklare och inte hade direktkontakt med maten. Det här innebar att respondenterna besvarade intervjufrågorna ifrån lite olika perspektiv. Eftersom syftet var att hitta faktorer som påverkar på olika nivåer snarare än att göra jämförelser stadsdelarna emellan, ansågs det inte vara en nackdel. Det framkom även att de intervjuade, trots lite olika yrkesroller, hade liknande resonemang kring den vegetariska maten i skolan.

Datainsamling

Semistrukturerade intervjuer med intervjuguiden och matsedlarna som underlag har varit fungerande verktyg för att strukturera intervjuerna. Respondenterna visade stort engagemang och gav utförliga svar, vilket resulterande i ett fylligt material av insamlad data. Frågorna som ställdes var relevanta och begripliga, eventuellt skulle stödord kunnat skrivas ut för att ge en bättre översikt för intervjuaren. Vissa frågor krävde en vidare förklaring. Som Kvale och Brinkman (2009) beskriver möjliggjorde öppna frågor och oplanerade följdfrågor en djupare förståelse för hur måltidsplanerarna resonerade kring vegetariska alternativ. Att vara två intervjuare möjliggjorde att relevanta följdfrågor kunde ställas i högre grad. Eventuellt hade intervjuguiden kunnat förbättras genom att göra en pilotstudie som Bryman (2011) föreslår.

Att endast tre intervjuer genomfördes kan ses som en svaghet. Eftersom urvalet var målinriktat var även förutsättningarna för att hitta fler respondenter utifrån samma kriterier begränsade. Det målinriktade urvalet är samtidigt en av studiens styrkor då respondenterna var noggrant utvalda. Genom att intervjua andra måltidsplanerare hade resultatet troligen sett annorlunda ut och eventuellt hade inte framgångsfaktorer kunnat belysas i samma grad. Enligt

Bryman (2011) går det att samla in data löpande under processens gång. Det fanns en öppenhet för att göra en fjärde intervju genom att kontakta den fjärde stadsdelen som vi hade som reserv. Att göra en fjärde intervju ansågs däremot inte vara nödvändigt efter tre intervjuer då insamlad data var tillräcklig för att besvara syftet då många faktorer varit återkommande.

Hade tidsramarna varit större hade fler intervjuer inom ett större geografiskt område varit ett alternativ. Observation under skollunchen i matsalen hade kunnat ge en annan infallsvinkel av hur det ser ut i praktiken och hur barnen tar emot vegetarisk mat. Ett annat metodologiskt övervägande som gjorts är enkäter till kostchefer, måltidsplanerare eller till barnen. Det hade gett studien uppfattningarna från en större grupp som eventuellt varit mer generaliserbart (Bryman, 2011).

Matsedlarna som användes som underlag vid intervjuerna hade kunnat bearbetas som data och ingått i resultatet. Dock ger matsedeln endast en överblick på maträtterna och alla vegetariska livsmedel framkommer inte. Intervjuerna gav en djupare bild av matsedlarna där resonemanget bakom rätterna kom fram. Något som kan ha påverkat respondenternas svar är att vi var där i egenskap av Hälsopromotionsstudenter med ett uttalat intresse kring hälsa och mat. Detta samt vår förförståelse och positiva inställning till vegetariskt har troligen även påverkat tolkningen av resultatet.

Databearbetning och analys

Att vara två författare styrker validiteten genom att insamlad data bearbetades och granskades oberoende av varandra under det första steget i analysen. Vidare följdes Graneheim och Lundmans modell (2004) för kvalitativ innehållsanalys, steg för steg, för att ge struktur och säkra att viktiga fragment ifrån utskriften behölls. Tillvägagångssättet i analysen stärker även studiens reliabilitet.

Våra egna erfarenheter och föreställningar kan ha påverkat hur respondenternas svar tolkades, vilket kan leda till en försämrad reliabilitet. För att öka reliabiliteten i undersökningen har resultaten skickats till respondenterna för att säkerhetsställa att informationen stämmer och klargöra eventuella missuppfattningar.

Källkritisk

Studien baseras till stor del av rapporter från myndigheter som Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Naturvårdsverket vilka alla är referenser med hög trovärdighet. Den senaste matvaneundersökningen på barn som vi hänvisar till gjordes 2003 vilket eventuellt inte är representativt och fullt aktuellt idag. Publikationen Bra mat i skolan utkom med en reviderad upplaga efter datainsamlingen var genomförd. Det innebär att direktiven från 2007 var det forskarna så väl som respondenterna utgick ifrån. De nya direktiven har ett tydligare fokus på det studien till stor del belyser, klimatanpassade måltider och en minskad köttkonsumtion till fördel för baljväxter.

Resultatdiskussion

Resultaten visar att det är många faktorer som spelar in vid implementeringen av vegetariska lunchalternativ i grundskolan och nedan diskuteras de mest betydelsefulla utifrån studiens syfte och frågeställningar. De faktorer som påverkar kan både vara något som driver utvecklingen framåt samtidigt som det kan utgöra ett hinder.

Framgångsrik implementering av mer vegetarisk skolmat

Vid en framgångsrik implementering av mer vegetarisk mat är det en lång kedja av faktorer som samverkar och har betydelse i olika led. Resultatet visar att politiska direktiv om mer vegetarisk mat är en starkt bidragande faktor till att en strävan mot mer klimatanpassad och hälsosam mat går från vision till verklighet. Det framgår också att rätt kompetens och inställning måste finnas på arenan, i det här fallet skolköken, för att direktiven ska förverkligas på ett framgångsrikt sätt. Måltidsplanerarna är länken mellan politiker och kökspersonal. Sista länken i kedjan, kanske den viktigaste, för den vegetariska maten är skolbarnen där en rad faktorer samverkar och har betydelse för att maten ska bli uppskattad och väl mottagen.

Politiska direktiv ger stöd och riktning

Faktorn ”Direktiv och riktlinjer” visar sig ha en övergripande roll vid implementeringen av vegetariska skolluncher. Både Jordbruksverket (2013a) och Naturvårdsverket (2011) föreslår att statliga bestämmelser är nödvändiga för att minska köttkonsumtionen och matens klimatpåverkan. Att det finns bestämmelser på lokalnivå som säger att den vegetariska maten ska ökas sätter stora krav på alla inblandade i skola och skolkök. Direktiv och riktlinjer är troligen en förutsättning för att en förändring ska ske och har bidragit till att implementeringen gått fortare. Bestämmelser minskar ofta det egna handlingsutrymmet och kan i vissa fall anses vara något negativt. Resultatet visar dock att måltidsplanerarna anser direktiven vara något positivt och befogat som ger stöd och riktning till förändringen. Antagligen är deras inställning och medvetenheten avgörande för hur direktiven tas emot men även vilka resurser som finns att tillgå för att följa direktiven.

Statliga bestämmelser kan även ha betydelse då det sänder signaler till måltidsplanerarna om vilka konsumtionsmönster som är önskvärda, som i sin tur förmedlas vidare till skolpersonal och barnen (Naturvårdsverket, 2011). Respondenterna tog direktiven på allvar och verkade vara motiverade till att efterfölja dem. Det är troligtvis också en orsak till att just dessa måltidsplanerare och deras skolor kommit långt i förändringen.

Miljö motiverar mer än hälsa

Ett tydligt tema som framkommit i vårt resultat är att vegetarisk mat ses som en del i ett större miljötank. Faktorn ”Miljömedvetenhet” visar att de politiska direktiven som efterföljs framför allt rör miljöfrågor och matens klimatpåverkan. Miljön tycks motivera måltidsplanerarna mer än hälsovinsterna till att öka andelen vegetarisk mat. I enlighet med (Roos et al., 2002) är matvanor komplexa och påverkas av en rad aspekter där matval inte kan skiljas från kulturella, politiska och sociala perspektiv. De direktiven som respondenterna hänvisar till är framförallt Måltidsprogrammet (Göteborgs stad, 2011) vilket betonar en ökad del vegetarisk

mat, grönsaker och baljväxter för både miljön och hälsans skull. Även om hälsofördelarna beskrivs i Måltidsprogrammet verkar miljöbudskapet vara enklare att ta till sig än hälsobudskapet. Resultatet visar att miljö kan vara ett sätt att även motivera barnen till att ha mer grönt på tallriken och välja det vegetariska alternativet då det erbjuds.

I det hälsofrämjande arbetet skulle därför miljöskälen kunna vara det som motiverar till en förändring av matvanor där hälsovinster blir det sekundära. Att ge barnen förståelse för matens betydelse ur både ett hälso- och miljöperspektiv är en väg till att skapa miljömedvetna och hälsosamma vanor, även ur ett längre tidsperspektiv (Livsmedelsverket, 2013b). På så sätt kan ett helhetsperspektiv på mat hjälpa människor till en livsstilsförändring. I en holistisk syn på hälsa där den sociala- och psykologiska dimensionen vägs in kan matval av etiska skäl ha betydelse och skapa motivation.

För att i praktiken arbeta med hälsofrämjande matvanor som även är bra för miljön kan verktyg som S.M.A.R.T. (Stockholms läns sjukvårdsområde, 2012) vara till hjälp för måltidsplanerarna. S.M.A.R.T. involverar flera olika aspekter för att uppmuntra till att äta mat som främjar hälsa, ekonomi och miljö. Dessa olika aspekter är återkommande i resultatet. Till viss del framgår det att det finns ett samband med exempelvis ekonomi och mer vegetarisk kost medan hälsa inte sammanlänkas lika uttalat. De ekonomiska vinsterna är något vi i folkhälsoarbetet kan lyfta och använda som ytterligare ett argument för fler vegetariska rätter och livsmedel. Inom hälsopedagogik anses det viktigt att ha en helhetsbild på såväl hälsa som mat. Roos et al., (2002) redogör för hur många olika strategier inom skolan är betydelsefulla för att skapa hälsosamma matvanor. Extra timmar hemkunskap är en strategi där S.M.A.R.T. skulle kunna vara ett passande verktyg.

Att hälsa inte framkommer som ett starkt argument till att servera mer vegetariska skolluncher är förvånande då Livsmedelsverket (2003) indikerar att barn äter alldeles för lite frukt, grönsaker och baljväxter och skulle behöva öka dessa livsmedel för hälsans skull. Däremot nämns SNR av respondenterna som underlag till måltidsplaneringen och att måltidsplanerarna inte uttalat pratar så mycket om hälsa kan bero på att hälsofördelarna är något som tas för givet och näringsinnehållet är en självklar utgångspunkt i skolmaten. Samtidigt är inte alltid vegetariska rätter hälsosamma utan de kräver en välsammansatt och balanserad måltid med näringsrika livsmedel. Det kan vara ännu en orsak till att paralleller mellan vegetariskt och hälsa ej varit framkommande. Exempelvis nämns stekt potatis och pasta med tomatsås som populära rätter bland barnen, vilka är rätter som behöver kompletteras för att bli en fullvärdig måltid.

Kunskap och delaktighet ger positiv inställning

Ytterligare betydande faktorer som visat sig möjliggöra implementeringen av vegetarisk mat är kommunikation, kunskapsspridning och delaktighet. Kunskapsspridning till alla parter om fördelarna med vegetarisk mat är något som haft positiv inverkan på utvecklingen. Genom att barnen blir införstådda kring matens klimatpåverkan finns en större acceptans för vegetarisk mat. En av respondenterna berättar om hur hon tror miljöaspekten är det som gör att en del barn väljer det vegetariska alternativet, ett väldigt intressant resultat. Det innebär att

informationsspridning och ett pedagogiskt förhållningssätt till måltiden ur ett större perspektiv ha stor betydelse (Livsmedelsverket, 2013b). Antagligen har måltidsplanerarens engagemang och inställning varit betydande även för detta då två av respondenterna dagligen träffar barnen och har en dialog kring maten i matsalen. Vikten av att integrera måltiden i skolans övriga verksamhet och ha ett helhetsperspektiv för att skapa hälsosamma matvanor hos barn presenteras i Bra mat i skolan (Livsmedelsverket, 2007). Även inom hälsopromotion är kunskap och delaktighet en viktig faktor som möjliggör för individen att göra hälsosamma val (Korp, 2004). För att öka delaktighet och kunskap hos barnen anordnas bland annat temadagar där barnen får lära sig om matens väg från jord till bord. Att låta barnen servera varandra i matsalen är ett annat sätt för att öka delaktigheten. Respondenterna berättar om hur detta påverkat barnens attityder till vegetariskt mat i positiv riktning vilket som gör att implementeringen av mer vegetariska rätter till något glädjefullt och spännande.

Kökspersonalen inklusive måltidsplanerarna har fått utbildning i hållbar och vegetarisk matlagning. Detta är antagligen något som bidragit till måltidsplanerarnas positiva inställning till mer vegetarisk mat samtidigt som det har påverkat maten som serveras i positiv riktning genom nya recept och kunskap om tillagningen av exempelvis baljväxter.

Maträtter och sensorik

Vad som möjliggör implementeringen i det sista ledet, det vill säga barnens mottagande av den vegetariska maten är en rad samverkande faktorer som har betydelse. Till stor del tycks implementeringen av vegetariska rätter handla om en anpassning till något nytt och barnen behöver vänja sig vid nya rätter, smaker och livsmedel. Resultatet visar att barnens inställning och attityder till vegetarisk mat många gånger är negativ, åtminstone till en början. Implementeringen av mer vegetariskt kan bli mer framgångsrik genom ett helhetsperspektiv på mat och barnens preferenser, som Story et al., (2011) redogör för. Det tycks även påverka barnens attityder i positiv riktning.

Genomtänkta val av rätter och livsmedel samt lockande upplägg av maträtterna är ytterligare något som spelat stor roll. Parallellt kan dras mellan studiens resultat och Prell (2004) som visar att fisk anses vara "äcklig" mat. Studiens resultat visar på att barnens inställning till baljväxter och grönsaker ofta är negativ och något måltidsplanerarna har fått jobba med för att maten ska bli uppskattad. Livsmedelsverket (2003) uppger att både fisk och vegetabilier är livsmedel som barn äter för lite av. Även om barnen uttrycker maten som "äcklig" beror troligen den negativa inställningen till stor del på att maten är ovan för barnen. Respondenterna berättar om hur barnen succesivt lär sig äta nya rätter, som exempel nämns linsoppa. Med andra ord har en maträtt då gått från att vara okänd och främmande till något välkänt och vardagligt. Det faktum att de livsmedelsgrupper som barnen är skeptiska till, samtidigt är de livsmedelsgrupper som barnen ur hälsosynpunkt borde äta mer av gör frågan problematisk och något som bör uppmärksammas (Livsmedelsverket, 2013b).

Populära vegetariska måltider som serveras är de som många gånger har en motsvarande köttrett såsom lasagne och pasta med sojafärsås. Att vegetariska substitut till kött accepteras bland barnen är även något som Chapman et al., (2010) påvisar. Antagligen är dessa rätter

populära på grund av att barnen förknippar maten med rätter som de ätit tidigare och är vana vid. Det är intressant att se vilka typer av livsmedel som används och uppskattas av barnen vid implementeringen av mer vegetariska skolluncher. Eftersom igenkänningsfaktorn visat sig vara betydande kan vegetariska köttsubstitut vara en bra strategi vid övergången till mer vegetariskt. På sikt vore det sedan önskvärt att även öka de oförädlade vegetariska livsmedlen och servera rätter som inte behöver efterlikna ursprungliga köttträtter. Genom att vänja barnen att äta hälsosamma livsmedel utvecklas smakpreferenser som gynnar goda matvanor under hela livet (Folkhälsoinstitutet, 2011). Även ur miljösynpunkt är det bättre att äta oförädlade livsmedel som grönsaker och baljväxter framför exempelvis quorn och tofu (Naturvårdsverket, 2011).

I vissa fall mottogs den vegetariska rätten utan att någon reflektion görs kring om rätten är vegetarisk eller inte. Resultatet visar på att måltidsplanerarna jobbar på att tona ner ordet "vegetariskt" genom att bland annat undvika att skriva ut vegetariskt på matsedeln och i stället skriva mer informativt om vad rätten innehåller. Faktorn "Dryga ut och gömma" innefattar olika knep som används för att undvika att det vegetariska ens noteras av barnen, vilket resulterar i att maten blir positivt mottagen. I enlighet med Naturvårdsverket (2011) kan de vegetariska rätterna ökas på bekostnad av köttet både genom att servera fler vegetariska rätter samt genom att minska köttportionerna. Resultatet visar att en strategi för det tycks vara att "tona ner" att rätterna som serveras är vegetariska och dryga ut de icke vegetariska rätterna genom att "gömma" grönsaker och baljväxter. Ännu en viktig framgångsfaktor för att barnen ska acceptera de vegetariska rätterna är att erbjuda flera alternativ, en vegetarisk buffé har visat sig vara väldigt uppskattad.

De sensoriska aspekterna av maten är en avgörande faktor för om barnen tycker om den eller ej. Att maten smakar gott är enligt resultatet viktigast för att få barnen att äta, vilket överensstämmer med Prell (2004). I linje med Prell (2004) är andra aspekter så som färg, konsistens och hur maten är upplagd av stor betydelse. Det finns även ett samband mellan matens smak och barnens inställning och attityder till den. Dessa två aspekter påverkar säkerligen varandra och blir på så vis ett uttryck för matvanors komplexitet (Story et al., 2011). Är inställningen till de vegetariska alternativen negativ och barnen inte ens smakar får de vegetariska rätterna eller tillbehören inte en chans. Samtidigt som att en positiv inställning inte kan väga upp till en sämre smak. På så vis är smaken på den vegetariska maten inget hinder, däremot kan den goda smaken som köken jobbar mycket med, ändra barnens attityd och inställning. Det är därför av intresse att se maten ur ett större perspektiv där även den sociala miljön som innefattar normer och attityder tas i beaktning vid sidan av den fysiska miljön som i detta fall är skolan (Story et al., 2011).

Eventuella hinder för mer vegetariskt i skolmaten

Då studien är upplagd på så vis att fokus ligger på framgångsfaktorer och urvalet gjordes för att undersöka de skolor som kommit längst med implementeringen av vegetariska skolluncher utgör begränsande faktorer en mindre del av resultatet.

De faktorer som eventuellt kan utgöra en begränsning är ”Svinn”, ”protester” och ”Rädsla för det ovana”. Samtliga av dessa faktorer var dock inget som respondenterna upplevde som något större hinder vid införandet av mer vegetariskt. Protester från barnen mot vegetariska rätter har antagligen ett nära samband med rädsla för de ovana. Som nämnts tidigare så är dess eventuella hinder något respondenterna har verktyg för att hantera genom bland annat en öppen dialog och informationsspridning om exempelvis matens klimatpåverkan och att baljväxter innehåller mycket protein. Protester från barnen kan bero på okunskap och att de inte är vana vid att äta exempelvis baljväxter. Livsmedelverket (2003) visar att barn endast åt baljväxter en gång i månaden, vilket är en förklaring till att attityderna är negativ. Däremot visar resultatet att attityderna till baljväxter har blivit bättre de senaste åren i och med förändringen mot mer vegetariskt.

Då vegetarisk mat är något vi i Sverige generellt inte är uppfödda med kräver det eventuellt mer planering och genomtänkta recept för att laga tilltalande maträtter. På samma sätt som vi inte bara äter kött eller fisk som det är utan kryddar och sätter ihop en maträtt behöver även baljväxter bearbetas och göras aptitligt. Resultatet visar att de vegetariska rätterna tas emot bättre av barnen när de är tillagade med kreativa lösningar och smaksatta med extra omsorg.

Slutsatser och implikationer

Som en del i förändringen av konsumtionsmönstret i samhället för hälsan och en hållbar utveckling är övergången till en kost med mer vegetabilier och mindre kött nödvändigt. Vi är i en övergångsfas där skolluncher har en betydande roll för barns relation till vegetarisk mat. Resultatet visar att politiska direktiv har en stor påverkan vid implementeringen av mer vegetariskt i skolan liksom barnens attityder och matvanor samt utformningen av vegetariska rätterna. För att övergången skall bli framgångsrik är engagemang och kunskap hos måltidsplanerarna så väl som hos kökspersonal viktigt. Slutsatsen är att en framgångsrik implementering av mer vegetariska skolluncher innefattar ett led av samverkande faktorer där matens miljöpåverkan så väl som hälsofördelarna bör ses utifrån ett helhetsperspektiv.

Studien tar upp en aktuell fråga och förhoppningen är att resultatet kan bidra till en ökad förståelse och vara användbart då det har en praktisk förankring. Det hade varit av stort intresse för framtida forskning att undersöka området mer omfattande där även barnens attityder och beteenden kring vegetarisk mat belyses. Det skulle vara betydelsefullt att undersöka vad som är mest uppskattat hos barnen och vad som motiverar dem till att välja vegetariska rätter framför rätter med kött.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., Nilsson, G. (2006) *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB

Carlsson-Kanyama, A. (2008). "Kött och klimat -kunskap som funnits länge" Johansson, B. (red.)(2008). *KliMATfrågan på bordet*. Stockholm: Liber

Castel, V., Gerber, P., de Haan, C., Rosales, M., Steinfeld, H. & Wassenaar, T. (2006). *Livestock's long shadow- environmental issue and options*. Rom: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Chapman, N., Lazor, K., & Levine, E. (2010). *Soy Goes to School: Acceptance of Healthful, Vegetarian Options in Maryland Middle School Lunches*. *Journal of school health*, 80 (4), 200-2006. doi: 10.1111/j.1746-1561.FN/WCED. (1987). *Our Common Future*. Oxford: Oxford University.

Folkhälsoinstitutet. (2011). *Matvanor och livsmedel*. Hämtad 2013-04-19, från <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/10-Matvanor-och-livsmedel/>

Folkhälsoinstitutet. (2009a). *Barn och ungas uppväxtvillkor*. Hämtad 2013-04-19, från <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/3-Barns-och-ungas-uppvaxtvillkor/>

Folkhälsoinstitutet. (2009b). *Hur man äter S.M.A.R.T – Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Glanz, K., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Story, M. (2008). *Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches*. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272. Doi:10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2003). *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. *Nurse Education Today*, 24, 105-112, doi:10.1016/j.nedt.

Göteborgs Stad. (2013a). *Centrums Stadsdelsförvaltning*. Hämtad 2013-04-10, från http://goteborg.se/wps/portal/enheter/stadsdelsforvaltning/centrums-stadsdelsforvaltning!/ut/p/b1/04_Sj7QwNjM1szA2NdGP0I_KSyzLTE8syczPS8wB8aPM4kMNDQItAwdDfw9wiwMPAP83fxcLE0NDEwM9XOjHBUBmiAyZw!!/

Göteborgs Stad. (2013b). *Hitta grundskolor*. Hämtad 2013-04-10, från http://goteborg.se/wps/portal/invanare/forskola-o-utbildning/grundskola/hitta-grundskolor!/ut/p/b1/jY5LCsIwFEEX4gb6XkzSlw6jkvRHbUXBZiJRpBSadiK6feMCRO_swDlwwUGvBK0ICUZwBjf75zj4x7jMfvqwSy8tKzu1YRr3NjNYHKvWNFVtdyKNQh-FrdW5oBpR1VZiofPTIes4R83_6_HLNP7qS3DjNSSvW0gwYTyNF1AS10xQJgiafA13CG4yatCrN898Wsk!/d4/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/

Göteborgs Stad. (2013c). *Majorna-Linné Stadsdelsförvaltning*. Hämtad 2013-04-10, från http://goteborg.se/wps/portal/enheter/stadsdelsforvaltning/majorna-linne-stadsdelsforvaltning!/ut/p/b1/04_Sj7QwNjM1szA2NdGP0I_KSyZLTE8syczPS8wB8aPM4o2Mg01cg12MDSzczIwNPAOdW9x9gpyNHIMM9XOjHBUB0JDQLw!!/

Göteborgs Stad. (2013d). *Västra Hisingens Stadsdelsförvaltning*. Hämtad 2013-04-10, från http://goteborg.se/wps/portal/enheter/stadsdelsforvaltning/vastra-hisingens-stadsdelsforvaltning!/ut/p/b1/04_Sj7QwNjM1szA2NdGP0I_KSyZLTE8syczPS8wB8aPM4o2Mg01cg12MDSzczIwNPAOdW9x9gpyNHP2M9XOjHBUBYcdmwg!!/

Göteborgs Stad. (2011). *Måltidsprogram för Göteborgs Stad- För förskolor, grund- och gymnasieskolor, särskilt boende samt mat i det egna hemmet*. Göteborg: Göteborg Stad

Hoek, A. C., Luning, P. A., Weijzen, P., Engels, W., Kok, F. J., & Graaf, C. (2011). *Replacement of meat by meat substitutes. A survey on person- and product-related factors in consumer acceptance*. *Appetite*, 56 (3), 662-673. doi:10.1016/j.appet.

Jordbruksverket. (2013a) *Hållbar köttkonsumtion. Rapport 2013:1*. Hämtad 2013-04-12, från <http://www.jordbruksverket.se/download/18.5df17flc13c13e5bc4f800039403/En+h%C3%A5llbar+k%C3%B6ttkonsumtion.pdf>

Jordbruksverket. (2013b) *Jordbruket släpper ut växthusgaser*. Hämtad 2013-04-13 från <http://www.jordbruksverket.se/amnesomraden/miljoklimat/begransadklimatpaverkan/jordbruketslapperutvaxthusgaser.4.4b00b7db11efe58e66b8000986.html>

Jordbruksverket. (2013c). *Köttkonsumtionen i siffror. Rapport 2013:2*. Hämtad 2013-05-11, från http://www.jordbruksverket.se/download/18.39da9f0113cb389bda880001123/Ra+2013_2.pdf

Jordbruksverket. (2009). *Hållbar konsumtion av jordbruksvaror – hur påverkas klimat och miljö av olika matvanor?* Rapport 2009:20. Hämtad 2013-05-08, från http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_rapporter/ra09_20.pdf

Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Köttfri måndag. (2013). *Hem*. Hämtad 2013-05-11, från <http://kottfrimandag.se/>

Lilja, K., Patterson, E., & Schäfer Elinder, L. (2011). *Kartläggning av svenska skolmåltider 2011- resultat från SkolmatSveriges nationella baslinjestudie före den nya skollagen*. Stockholm: SkolmatSverige

Livsmedelsverket. (2013a). *Barn över två år*. Hämtad 2013-04-19, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/#Frukt>

Livsmedelsverket. (2013b). *Bra mat i skolan: Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala: Livsmedelsverket

Livsmedelsverket. (2013c) *Måltiden som pedagogisk verksamhet*. Hämtad 2013-05-15, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Pedagogisk-lunch/>

Livsmedelsverket. (2013d). *Risker med rött kött och chark*. Hämtad 2013-05-10, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Cancer/Risker-med-rott-kott-och-chark/>

Livsmedelsverket. (2012a) *Frukt och bär, grönsaker och baljväxter*. Hämtad 2013-05-13, från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-miljo/Miljosmarta-matval/Frukt-och-bar-gronsaker-och-baljvaxter/>

Livsmedelsverket. (2012b). *Lär av varandra-Skolmåltider*. Hämtad 2013-04-19, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Lar-av-varandra---skolmaltider/>

Livsmedelsverket. (2012c). *Maten och vår hälsa*. Hämtad 2013-04-19, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/>

Livsmedelsverket. (2012d). *Miljösmarta Matval*. Hämtad 2013-05-10 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-miljo/Miljosmarta-matval/>

Livsmedelsverket. (2012e). *Riksmaten – vuxna 2010–11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat i skolan: Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer - Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2003). *Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Malmö Stad. (2013). *Mer än ett mål mat- Bra mat för våra barn och för miljön*. Hämtad 2013-05-11, från http://www.malmo.se/download/18.1558e15e13973eeaa0e80009524/4-Siding-MatBroschyr_V6.pdf

Naturskyddsföreningen. (2009). *Rapport: Kött är mer än klimat, köttproduktionens miljöpåverkan i ett helhetsperspektiv*. Hämtad 2013-05-10, från http://www.naturskyddsforeningen.se/sites/default/files/dokument-media/2009_jordbruk_mat_kott_mer_an_klimat.pdf

Naturvårdsverket. (2013a) *Begränsad Klimatpåverkan*. Hämtad 2013-05-03, från <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Sveriges-miljomal/Miljokvalitetsmalen/Be-gransad-klimatpa-verkan/>

Naturvårdsverket. (2013b). *Matsvinn*. Hämtad 2013-05-04, från <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Avfall/Avfallsforebyggande-program/Mat/>

Naturvårdsverket. (2011). *Köttkonsumtionens klimatpåverkan – Drivkrafter och styrmedel*. Hämtad 2013-04-16, från <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6456-3.pdf>

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

Prell, H. (2004). *Promoting healthy eating – A school-based intervention with focus on fish*. (Licentiatuppsats, Institutionen för hushållsvetenskap, (36). Göteborg: Göteborgs Universitet.

Raats, M., & Shepherd, R. (2006). *The psychology of food choice*. Guildford: The Authors

Regeringen. (2013a). *Sverige - ett land utan klimatutsläpp 2050*. Hämtad 2013-04-13, från <http://www.regeringen.se/sb/d/15365>

Regeringen. (2013b). *Sveriges Miljömål*. Hämtad 2013-05-03, från <http://www.regeringen.se/sb/d/2055>

Roos, G., Lean, M., & Anderson, A. (2002). *Dietary interventions in Finland, Norway and Sweden: nutrition policies and strategies*. *Journal of human nutrition and dietetics*, 15 (2), 99-110.

Sabaté, J., & Wien, M. (2010). *Vegetarian diets and childhood obesity prevention*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91, 1525-1534.

Sjöberg, A., Moraeus, L., Yngve, A., Poortvliet, E., AlAnsari, U., & Lissner, L. (2011) *Overweight and obesity in a representative sample of schoolchildren – exploring the urban–rural gradient in Sweden*. *Obesity reviews*: 12, 305–314. Doi: 10.1111/j.1467-789X.2010.00838.x.

Skolinspektionen. (2012). *Informationsblad: Skolmåltiden*. Hämtad 2013-05-08, från <http://www.skolinspektionen.se/Documents/vagledning/informationsblad-skolmaltiden.pdf>

Stockholms läns sjukvårdsområde. (2012). *Ät S.M.A.R.T.* Hämtad 2013-04-19, från <http://www.folkhalsoguiden.se/Informationsmaterial.aspx?id=1068>

UNEP. (2010). *The Environment's Role in Averting Future Food-Crises*. Hämtad 2013-05-08, från <http://www.grida.no/publications/rr/food-crisis/>

World Cancer Research Fund/American Institute of Cancer. (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington, DC:AICR. Hämtat 2013-04-10, från: <http://www.dietandcancerreport.org/>

WHO. (2009). *Global Health Risks - Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.

WHO. (2013). *What is a health promoting school?* Hämtad 2013-04-30 från http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/index.html

Intervjuguide

Tema: Intervjupersonen

Bilaga 1

- Utbildning
- Års erfarenhet/på denna arbetsplats
- Yrkesroll (vad ansvarar du för? Inköp?)
- (Övrig information)

Tema: Matsedel

- Vilka är de viktigaste aspekterna att ta hänsyn till vid planering av skolmatsedeln tycker du?
- Hur mycket vegetarisk mat erbjuder ni? (helvegetarisk dag, en vegetarisk rätt/dag) erbjuds alla barn två alternativ?
- Vill du berätta lite om hur ni tänker kring det vegetariska upplägget när ni komponerar ihop menyn?
- Hur länge har det sett ut som idag?
- Vad är ert syfte till att ni gjort den här förändringen?
- Vilka fler faktorer har bidragit till att er matsedel ser ut som den gör idag?

Vegetarisk utanför menyn

- Vill du berätta hur du tänker kring vegetarisk mat?
- Vilka hinder och begränsningar upplever du att det finns/har stött på vid en ökning av andelen vegetariska livsmedel i skolan?
- Hur presenterar ni vegorätterna?
- Ni har ju rent vegetariska rätter, dels som alternativ och dels som enda val, gör ni något annat för att få barnen att äta mer vegetariskt?
- Vilka faktorer tror du gör att barnen väljer det vegetariska alternativet?
- Vilka vegetariska alternativ är mest uppskattade? (Baljväxter, tofu, sojakorv)
- Vad är konsekvenserna/effekterna av att ni har infört fler vegetariska alternativ?
- Vad har det fått för påverkan på köttåtgången? Köper ni in mindre kött nu?
- Är det något mer du vill tillägga?

Citat	Nyckelord	Kod
För vi har många rätter som är jättegodas men det hjälper inte, de äter den inte!	De hjälper inte De äter inte	Vad barnen tycker om Barnens inställning
Ju äldre de blir ju mer äter de lite av allt. Och det klart att finns det alltid och de ser maten varje dag och till slut kanske de vågar smaka lite och får med sig det.”	Ju äldre dom blir till slut kanske de vågar smaka lite	Matvanor Ålder
Men när vi har en vegdag är det ingen som gnäller, det har ju helt försvunnit så det är mer accepterat idag. Sen kan vi göra som en moussaka med sojafärs som ser precis lika dan ut som köttfärs fast den är vegetarisk så många gånger kanske de inte ens tänker på att det är vegetariskt.	ingen som gnäller mer accepterat idag. inte ens tänker på att det är vegetariskt.”	Barnens inställning Matvanor
Det får inte vara för konstiga grejor (rotfruktsgratäng)	konstiga grejor rotfruktsgratäng	Opopulära rätter Matvanor
Går mer av stekt potatis än det andra, inget fel på stekt potatis	stekt potatis	Populära veqrätter
Paj, nudlar, stekt potatis, potatisbullar, pannkakor men de får de aldrig, sen ja... pasta med någon sås. Det är nog det, hm ja vi har ju vegköttfärssås också. Falafel och nuggets är populärt.	Paj, nudlar, stekt potatis, potatisbullar, pannkakor pasta med någon sås. vegköttfärssås också. Falafel och nuggets är populärt.	Populära veqrätter
Här om dagen då hade vi en spenatlassagne som de inte gillade men då hade vi ju alternativen.	Spenatlassagne Som de inte gillade Alternativen	Opopulärt Vad barnen tycker om Valmöjligheter