



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kvalité i lastbilstillverkning, men vilket bränsle körs det på?

**- En kvantitativ studie av utvalda kostvanor hos
produktionspersonalen vid Scania CV AB**

Malin Axelsson och Erica Theorén

Rapportnummer: VT13-79
Uppsats/Examensarbete: Kandidatuppsats, 15 hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet,
inriktning kostvetenskap
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt/2013
Handledare: Claes Bergman
Examinator: Eva-Carin Lindgren



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT13-79
Titel:	Kvalité i lastbilstillverkning, men vilket bränsle körs det på? - En kvantitativ studie av kostvanorna hos produktionspersonalen vid Scania CV AB
Författare:	Malin Axelsson och Erica Theorén
Uppsats/Examensarbete:	Kandidatuppsats, 15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Claes Bergman
Examinator:	Eva-Carin Lindgren
Antal sidor:	52 sidor, exklusive bilagor
Termin/år:	Vt/2013
Nyckelord:	produktionspersonal, måltidsordning, frukt och grönsaker, tomma kalorier, koffein, välmående, prestation, beteendeförändring

Sammanfattning

Kosten är en viktig komponent som påverkar människans hälsa och arbetsprestation. Gruppen arbetare har en dålig kosthållning vid jämförelse med Livsmedelsverkets rekommendationer. Scania CV AB prioriterar sin personals hälsa samt har som målsättning att effektivisera sin produktion. Arbetet i verkstaden är beroende av att produktionspersonalen håller ett visst tempo och koncentration. Det är följaktligen viktigt att arbetarna är välmående och får i sig ett gott näringsintag på regelbundna tider.

Syftet är att kartlägga måltidsordning och kostkvalitet, gällande frukt, grönsaker och tomma kalorier hos Scantias produktionspersonal i transmissionsverkstaden. Intentionen är även att se om det finns en upplevd vilja att förändra kostvanorna och vad behovet av stöd i förändringen är.

Det var 252 stycken arbetare som deltog i studiens enkätundersökning. De flesta av deltagarna äter frukost och lunch regelbundet, men däremot är det en del som förbiser middag och få som äter mellanmål. Ett fåtal når upp till Livsmedelsverkets rekommendationer gällande frukt och grönsaker och hälften äter tomma kalorier i någon form av sötsaker varje dag. Vissa har ett koffeinintag som kan göra att den positiva effekten på prestationsförmågan uteblir och övergår i negativa biverkningar. Av de deltagare som vill göra en beteendeförändring tycker de flesta att de klarar det på egen hand. De som önskar stöd efterfrågar främst ökad motivation och därefter ökad kunskap, förutom gällande kaffe och energidryck där behoven är omvända. Viljan av att göra beteendeförändringar gällande sina kostvanor finns både hos de med mer och de med mindre hälsosamma vanor.

Förord

Studien påbörjades våren 2012 på uppdrag av företagshälsovården vid Scania Commercial Vehicles Aktiefbolag (Scania CV AB) i Södertälje. Datainsamlingen gjordes då för ett år sedan av Erica och enkätfrågorna var utformade utefter uppdragsdirektivet. Studien slutfördes dock inte den perioden, utan togs upp igen under våren 2013 tillsammans med Malin varpå syftet och frågeställningarna ändrades då uppdragsdirektivet från 2012 inte var giltigt. Vi har båda varit lika delaktiga i arbetet med uppsatsens alla delar, men på olika sätt. Inför den kommande yrkesrollen inom hälsa och kost är studiens resultat intressanta då de ger information om vanor och behovet av stöd till en samhällsgrupp där hälsopromotiva insatser är viktiga. Vi vill tacka deltagarna och verkstadsledningen i Transmissionsverkstaden på Scania CV AB för medverkan och för förtroende att utföra studien. Vi vill även tacka vår handledare Claes Bergman för visat intresse samt utförlig och snabb respons. Transmissionsverkstaden vid Scania har medgivit publicering av bilder och information men önskat att dessa ej sprids vidare.

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	5
Bakgrund	6
Hälsopromotion med arbetsplatsen som arena.....	6
Scania CV AB	7
Kostvanornas betydelse för hälsan	11
Metod	14
Design.....	14
Vetenskapliga utgångspunkter	15
Urval.....	15
Datainsamling.....	16
Databearbetning och analys	19
Etiska överväganden	20
Resultat	21
Deltagarna	21
Måltidsordning	22
Frukt och grönsaker.....	23
Tomma kalorier	25
Koffeinrika drycker	28
Orsaker till hinder och möjligheter att äta hälsosamt.....	30
Diskussion	32
Metoddiskussion.....	32
Resultatdiskussion.....	38
Slutsatser och implikationer	47
Referenslista	49
Böcker, rapporter och publikationer.....	49
Elektroniska dokument.....	52

Bilagor

Bilaga 1 - Enkäten

Bilaga 2 - Brev till verkstadschefer

Introduktion

Bra mat och hälsa i arbetslivet omfattas av de fjärde och tionde nationella folkhälsomålen (Livsmedelsverket, 2007). Maten som intas har en påverkan på individens välmående och hälsa, däribland inräknat säkerhet, trivsel, samarbete, kreativitet, arbetsförmåga, välbefinnande, sjukfrånvaro och frisknärvaro. Dessa faktorer kan kopplas till både individens och företagets prestation och produktivitet (Sektionen för Personskadeprevention, Institutet för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet & Institutet för tillämpad ekonomi Malmö, 2005). Även risken för tillbud, olyckor och kvalitetsmissar kan påverkas av individens kost (Chaplin & Smith, 2011). WHO betonar fyra områden som alltid bör prioriteras i det folkhälsoarbete som bedrivs, däribland kost (WHO, 2003).

Två brasilianska studier utförda på industriarbetare har visat att framförallt männen äter för lite hälsosamma livsmedel, i synnerhet frukt och grönsaker, jämfört med vad som rekommenderas (Del Duca, Silva, Garcia, Antunes de Oliveira & Nahas, 2012; Vinholes, Melo, Machado, De Castro Chaves Jr, Fuchs & Fuchs, 2012). Resultaten gäller också kvinnor, personer med låg utbildning och/eller låg inkomst samt personer i yngre åldrar. Folkhälsorapporten 2009 visar att även den svenska befolkningens arbetare äter för lite frukt och grönsaker och har ett sämre intag av dessa jämfört med tjänstemän (Socialstyrelsen, 2009a).

Lastbilstillverkaren Scania CV AB har som målsättning att stärka sin potential för att kunna höja sin produktion markant till år 2015, och detta utan att behöva utöka sin personalstyrka. Därmed krävs en förbättring och effektivisering av verksamheten samt en omsorg om personalens välmående som ska leda till ökad arbetskapacitet. Parallellt arbetas mot mål gällande tillbud, olyckor, kvalitet och leverans. Detta arbete vill man inte ska påverkas i en negativ riktning av en effektivisering. Produktionsledningen för transmissionsverkstaden på Scania i Södertälje har intresse av att få mer kunskap om hur produktionspersonalens livsstil påverkar deras hälsa och välmående, för att kunna skapa möjligheter för individen att ta hälsosamma beslut och på så sätt förbättra personalens hälsa och välmående. Denna studie har som målsättning att kunna användas till framtida hälsopromotiva kostinsatser för produktionspersonalen som på sikt kan leda till en ökad hälsa och välmående samt produktivitet, både för individen och företaget.

Syfte

Syftet med studien är att kartlägga hur måltidsordning och kostkvalitet, gällande frukt, grönsaker och tomma kalorier¹ ser ut samt vad den upplevda önskan av att förändra dessa kostvanor och behovet av stöd i förändringen är hos produktionspersonalen som är verksamma i transmissionsverkstaden på Scania i Södertälje².

¹ Tomma kalorier definieras här som energitäta livsmedel med låg näringstäthet, samt kaffe.

² Både på arbetsplatsen samt fritiden.

Frågeställningar

- Vilken måltidsordning har produktionspersonalen?
- Hur ser intagsfrekvensen av frukt, grönsaker och tomma kalorier ut hos produktionspersonalen?
- Vad är det upplevda behovet av stöd till förändring gällande måltidsordning samt intagsfrekvens av frukt, grönsaker och tomma kalorier?
- Är det de med mer hälsosamma vanor eller de med mindre hälsosamma vanor som vill göra en beteendeförändring gällande sin måltidsordning och/eller intag av frukt, grönsaker och tomma kalorier?

Bakgrund

Hälsopromotion med arbetsplatsen som arena

En välkänd definition av hälsa är den från World Health Organisation (WHO, 1948), "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (s.100). Definitionen är omfattande och skulle kunna innebära att om man mår bra kan man prestera bra. Inom hälsa finns många faktorer som kan påverka människan varav några är; kost, fysisk aktivitet, relationer och stress.

Hälsopromotion beskrivs enligt Ottawa Charter for Health Promotion (WHO, 1986) som en process som möjliggör för människor att öka kontrollen över de faktorer som påverkar hälsan. Hälsopromotionens fyra kriterier är fokus på främjande, arena/system-tänkande, delaktighet och processorienterat arbete (Hanson, 2005). Hälsopromotion kräver således en arena där den kan utföras, vilket arbetsplatsen är ett exempel på. För att främja hälsa på en arbetsplats kan därför hälsopromotion ses som en strategi för att förbättra och bevara hälsans bestämningsfaktorer på arbetet.

Hälsa på arbetsplatsen är av vikt då välmående anställda orkar mer, presterar bättre och håller sig friska (Livsmedelsverket, 2007). AHA-studien (Sektionen för Personskadeprevention et al., 2005) visar också på goda resultat gällande ökad arbetsförmåga och produktivitetsökning hos personalen i samband med hälsofrämjande insatser, även på företag med hög personalomsättning. Studien utfördes i verkstadsindustrier. Enligt Korp (2004) finns en definition av hälsofrämjande på arbetsplatser, ofta förekommande i den internationella debatten om "Health Promotion". Den utgår från ett arenaperspektiv och lyder:

"Hälsofrämjande på arbetsplatser inkluderar alla de ansträngningar som sker i alla sammanhang där individer arbetar, och som syftar till att bereda vägen för deras hälsa. Hälsofrämjande på arbetsplatser befattar sig med orsaker till ohälsa, men fokuserar på möjligheter till god hälsa. Hälsofrämjande på arbetsplatser syftar till att möjliggöra för arbetande människor att utveckla en god hälsa och goda hälsorelaterade beteenden."

(Korp, 2004, s. 136)

Brug (2008) menar att individens kostrelaterade hälsobeteende påverkas av miljöns möjligheter och att det därför är viktigt att arbetsplatser erbjuder en god tillgång och tillgänglighet av nyttiga livsmedel till bra priser. Hans forskning visar även att 42% av de europeiska konsumenterna anger att bekvämlighet kommer före hälsa när de gör sina kostval. ISM-rapport 9 (Hultberg, Skagert, Ekbom Johansson, & Ahlborg jr, 2010) framhåller att arbetsplatsen kan till exempel stödja individens förbättringar av den egna hälsan genom att erbjuda hälsosam mat i personalrestaurangen. Företag kan således på detta sätt arbeta med att ta fram en stödjande miljö gällande kost för att underlätta för sin personal att ta hälsosamma beslut, vilket på sikt kan medföra en ökad hälsa hos dessa. Livsmedelsverkets publikation "Bra mat på jobbet" (Livsmedelsverket, 2007) framhåller att dessa stödjande miljöer till exempel kan vara att dagligen erbjuda ett nyckelhålmärkt lunchalternativ och hälsosamma mellanmål, minska utbudet av tomma kalorier och att tillhandahålla lugna miljöer för måltidsintagen.

Statens folkhälsoinstitut införde år 2010 frågor om önskan eller viljan av att förändra sina vanor samt behovet av stöd i förändringen (Statens folkhälsoinstitut, 2010a). Ett exempel på en sådan fråga är "Vill du öka ditt intag av frukt och grönsaker?" med svarsalternativen "Ja, och jag tror att jag kan klara det själv", "Ja, men jag behöver stöd" och "Nej". Resultaten visar att det är många i Sveriges befolkning som vill öka sitt intag av frukt och grönsaker (63% av kvinnorna och 57% av männen) och vill ha stöd i detta (6%). De som äter lite frukt och grönsaker vill i större utsträckning förändra sina vanor än de som äter det oftare. Enligt Statens folkhälsoinstitut (2010a) är denna grupp intressant för hälso- och sjukvården och de menar även på att de kanske behöver samverka med andra aktörer. För att nå dessa individer som vill göra en förändring i sitt beteende är det av vikt att informationen är väl utformad och riktad till den aktuella målgruppen då budskap inom hälsa oftast når de som redan har en god hälsa och därmed ett intresse av det (Flink & Hermansson, 2007). Är inte informationen anpassad till den aktuella målgruppen kan det resultera i att de som verkligen är i behov av den inte nås.

Scania CV AB

Scania CV AB är ett organiserat företag som har en strategisk ledning, styrdokument, organisationskultur, ledarskap och bemanning, något som är nödvändigt för ett hälsopromotivt arbete (Hanson, 2005).

Scania globalt

Scania CV AB är en världsledande lastbilstillverkare. De tillverkar komponenter till lastbilar och bussar samt även industri- och marinmotorer. De erbjuder också service och finansiella tjänster. Totalt har Scania fler än 38 000 anställda runt om i världen och återfinns i över 100 länder.

Enligt Scanias årsredovisning 2011 levererades under föregående år 80 108 fordon samt 6 960 industri- och marinmotorer (Scania, 2011). En målsättning inom företaget är att år 2015 ha

kapacitet att producera 150 000 lastbilar per år och i och med det krävs en effektivisering. Denna målsättning innebär följaktligen en markant ökning av produktionstakten. Scania bygger lastbilar efter kundens beställning och då det nu är lågkonjunktur beställs inte tillräckligt många lastbilar för att företaget ska kunna utöka sin personalstyrka och fylla upp produktionsenheterna till det som de är byggda för. Exempelvis är transmissionsverkstaden i Södertälje byggd för 2-skifts arbete, men i dagsläget arbetar verkstadspersonalen endast dagtid här. Därmed behöver den befintliga personalen öka sin prestation, men man vill på samma gång att personalen ska vara välmående och inte överbelastas.

Arbetsvetenskaplig forskning visar att stress i arbetet på grund av överbelastning, där det finns en för stor arbetsbörda i förhållande till resurserna, är en riskfaktor för utbrändhet (Forslin, 2009). Det är 86% av fallen som visar utmattningssyndrom som kommer från besvär relaterade till arbetet (Åsberg, Nygren, Herlofson, Rylander & Rydmark, 2005). I USA är industrins årliga kostnad för stress mellan 150-180 miljarder dollar (Lundberg, 2005).

Scania arbetar utifrån värderingarna; kunden först, respekt för individen och eliminering av slöseri (Scania, 2013). Vidare finns en prioriteringsordning som ska genomsyra det dagliga arbetet;

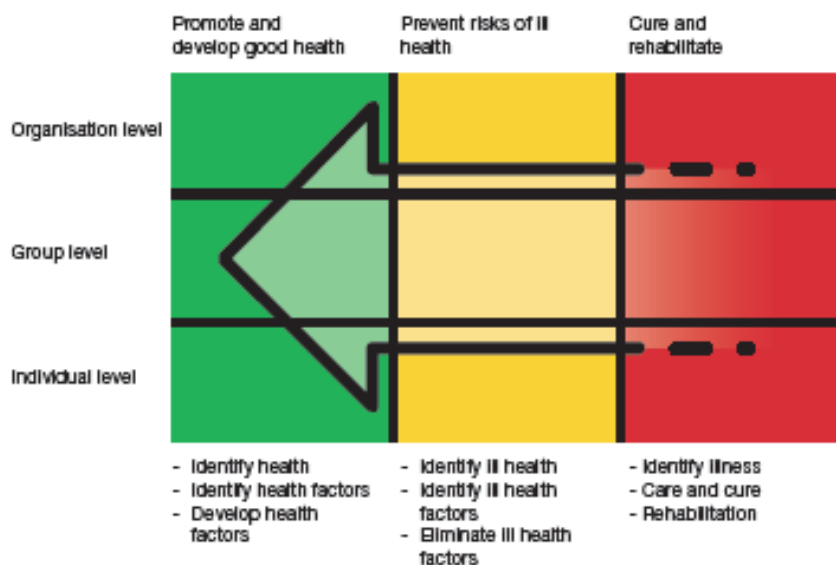
1. Säkerhet, hälsa och arbetsmiljö
2. Kvalitet
3. Leverans
4. Ekonomi

Utifrån Scanias normer ska säkerhet, hälsa och arbetsmiljö prioriteras i första hand. Därmed bör de bland annat undvika att personalen drabbas av stress, både fysisk och psykisk, eftersom det kan leda till ett högre risktagande på arbetsplatsen samt ökad förekomst av ohälsa och sjukdom (Hultberg et al., 2010). Stress kan även medföra att individen tar sämre beslut gällande kostvanor.

Scania lokalt

Södertälje är sätet för Scanias huvudkontor och här finns den största delen av Scania Europas lastbilsproduktion. Sammanlagt finns här 10 640 anställda.

Här finns även en företagshälsovård och en träningsanläggning med bussförbindelser, som företaget tillhandahåller. Detta, undantaget bussförbindelser, är i enlighet med vad Hanson (2005) menar bör finnas på en arbetsplats som är hälsopromotiv. Inom Scania, och därmed även företagshälsovården, arbetar man efter en hälso- och arbetsmiljöpolicy som bland annat har konkretiserats i en hälsoprincip (se figur 1). Pilen har tre olika färgfält, ett rött (rehabilitering), ett gult (preventivt) och ett grönt (främjande) och tre olika systemnivåer, organisation, grupp och individ, vilket Hanson (2005) menar att Luxemburgdeklarationen också framhåller behövs för ett lyckat hälsofrämjande arbete.



Figur 1. Scantias hälsoprincip. (Scania, 2009)

Scantias hälsopedagoger arbetar mestadels inom det hälsofrämjande fältet, som i Scantias hälsoprincip är i grön färg. Detta gör de över de tre nivåerna och deras arbete präglas av ett salutogent synsätt, vilket innebär att de främst fokuserar på friskfaktorer. Dock förekommer även arbete inom det gula fältet med individer och grupper som är på väg mot det gröna. Att arbeta både främjande och preventivt kan ingå i ett hälsopromotivt arbetssätt då det kan ses som två sidor av samma mynt (Korp, 2004). Från tidigare interventioner kan man se att hälsopedagogerna arbetar hälsopromotivt ur den synvinkeln att de integrerar gruppen de arbetar med till att ta ställning till vad de själva anser att de behöver och vill arbeta med. Att skapa delaktighet är ett av kriterierna för ett hälsopromotivt arbete (Hanson, 2005).

Transmissionsverkstaden

Transmissionsverkstaden är uppdelad i två byggnader, byggnad 210 där huvudmonteringen av axlar och växellådor sker och byggnad 075 där komponenter till växellådorna och axlarna produceras. Antalet anställd produktionspersonal i byggnaderna är vid undersökningstillfället 583 stycken. Studien utförs endast i byggnad 210, varav 370 stycken av de 583 i produktionspersonalen arbetar, och därför benämns denna byggnad vidare i uppsatsen som transmissionsverkstaden. Huvudmonteringslinorna består av flera monteringsavsnitt där cirka 100 personer arbetar. Linorna är sedan uppdelade i mindre avdelningar omfattande cirka 20 personer samt en förstalinjechef. Vid varje avdelning har förstalinjechefen, i transmissionsverkstaden kallad produktionsledare, personalansvaret.

Transmissionsverkstaden är byggd för arbete under 2-skift men i dagsläget sker arbetet endast på ett skift mellan 06.30 och 15.30. Under dagen finns en frukostrast på 24 minuter klockan 08.12, två kortrastar på 10 minuter klockan 10.30 och klockan 14.30 samt en lunchrast på 36 minuter klockan 12.06. För ett av huvudmonteringsområdena är arbetstiden och lunchrasten förskjutet med 18 minuter samt frukostrasten med 6 minuter. Varendagen morgon har varje avdelning ett möte på 5 minuter där de går igenom föregående dag gällande personal,

arbetsmiljö, kvalitet och leverans, detta för att skapa delaktighet i arbetsprocessen. En gång i veckan håller varje avdelning ett 30 minuter långt veckomöte angående allt från förändringar i processen till hur arbetsgruppen mår.

Produktionen är taktbaserad för att få ett utjämnat flöde och på så sätt kan en tydligare bild av vad som kan förbättras i verksamheten för att hålla takttiden på varje monteringsstation fås. Dessa takter styrs med en taktklocka uppsatt på varje monteringsavsnitt. Taktklockan räknar också ned rast- och mötestider. Taktiderna skiljer sig åt mellan huvudmonteringsområdena och är på 1 minut och 24 sekunder, 1 minut och 30 sekunder, 42 sekunder och 12 minuter. Ett exempel på en taksänkning och effektivisering som man gjort tidigare på en av axellinorna var då man sänkte takttiden från 1 minut och 37 sekunder till 1 min och 24 sekunder för att kunna bygga fler axlar per dag. Denna sänkning var lyckad, men relativt stor. För att lyckas med en sådan förändring av takttiden är ett förbättringsarbete nödvändigt. Varje avdelning har utöver de antal personer som krävs för att hålla linan igång även i regel två personer som arbetar med förbättringsarbete på sidan av linjen. Dessa två personer byts av så att alla i arbetslaget kan arbeta med förbättringsarbete under dagen. Materialhanteringen är styrd efter de olika monteringslinorna. För huvuddelen av arbetet som sker på monteringslinorna är det, även med rätt ergonomi och hjälpmedel, fördelaktigt att ha en stark kropp och en god grundkondition som klarar tempot och de dagliga repetitiva lyften av både lätt och tungt material. Ordentligt med djupsömn, men också en god kondition liksom en god kosthållning, kan underlätta vid psykisk belastning (Socialstyrelsen, 2009b; Stockholms läns landsting, 2012).

Transmissionsverkstaden har en gemensam restaurang samt ett pausrum för varje monteringslina. Restaurangen serverar dagligen lunch med olika rätter och tillhörande salladsbuffé. De lunchrätter som finns är både nyckelhålmärkta och mindre hälsosamma såsom hamburgare med pommes frites. Salladsbuffén innehåller flera olika alternativ som till exempel grönsallad, tomat, gurka, majs, rivna morötter, pizzasallad och bönsallader. I restaurangen kan det inhandlas frukost samt mellanmål i form av bland annat smörgåsar, juice, fruktsallad och risifruitti. Det går också att köpa läsk, bakverk, glass och godis. I pausrummen finns kylskåp, mikrovågsugnar och diskbänk att tillgå för de som har med sig egen matlåda. I de flesta pausrum finns det 2 kylskåp, 8 mikrovågsugnar och 48 sittplatser. Då pausrummen tenderar att bli fulla väljer många att istället äta sin matlåda ute vid sina avdelningsplatser i produktionen. Miljön i både pausrummen och i produktionen är relativt bullrig. Intill pausrummen finns också toaletter. I transmissionsverkstaden finns en varuautomat med diverse mellanmål och drycker som kan inhandlas med mynt. Innehållet är olika sorters godis, läsk och bubbelvatten. Det finns även 8 stycken kaffeautomater utplacerade i verkstaden.

Informationen kring hur produktionspersonalen i transmissionsverkstaden mår är knapphändig. Det framkommer dock i samtal med en sjuksköterska från företagshälsovården (personlig kommunikation, 15 mars 2012) att det förekommer övervikt, stress och belastnings- samt förslitningsskador. Att ta in vikarier vid korttidssjukskrivning kan ses som

ett störande moment i arbetet (Hanson, 2005). Detta har även Transmissionsverkstaden (2012) uppmärksammat i en intern kartläggning av störande moment.

Kostvanornas betydelse för hälsan

En av de mest centrala faktorerna för en god hälsa är en bra kost och till det räknas bra matvaror, näringsrik mat och ett intag av dessa i en lagom mängd jämnt fördelat över dagen (Socialstyrelsen, 2009a). Utifrån hur de genomsnittliga måltidsvanorna ser ut idag rekommenderar Livsmedelsverket bland annat en minskad konsumtion av godis, glass, bakverk, snacks och energirika drycker samt en ökad konsumtion av frukt och grönsaker. Rekommendationerna syftar till att ge adekvat näring och lagom med energi samt motverka förekomsten av övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och vissa typer av cancer.

Ett lågt intag av frukt och grönsaker, fysisk inaktivitet och ett högt BMI är några olika riskfaktorer som bidrar till den samlade sjukdomsbyrden bland män och kvinnor i Sverige (Socialstyrelsen, 2009a). Matvanor som visat sig leda till ett för högt energiintag är att äta mycket snabbmat, äta regelbundet på restaurang, äta stora portioner, äta lite frukt och grönsaker, ha oregelbundna frukostvanor och dricka energirika drycker (Socialstyrelsen, 2009a). Kostnaderna för samhället för ohälsosamma levnadsvanor, däribland matvanor, beräknades uppgå till 55 miljarder svenska kronor år 2009 (Statens folkhälsoinstitut, 2010b). Enligt samma rapport uppgick de samhällsekonomiska kostnaderna för sjukdomar relaterade till ett BMI över 25 samma år till 17,5 miljarder svenska kronor. För Scania kan övervikt och fetma innebära ökade kostnader i form av ökad sjukfrånvaro.

En bullrig och otrivsamt miljö och faktorer som vrede, oro och fruktan kan minska sekretionen av matspjälkningsvätskor och peristaltiken (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Därför rekommenderas dels att tillräckligt med tid ska avsättas under måltiderna för att maten ska kunna ätas i lugn och ro och dels att den intas i en lugn och trivsamt miljö.

Stress kan bland annat ge negativ påverkan på immunförsvaret, ämnesomsättningen och hormonproduktionen (Lundberg, 2005). Risken för olyckor ökar även då man vid stress åsidosätter säkerhetsföreskrifter, både i och utanför arbetet. Hormonnivån av glukokortikoider ökar vid ett långvarigt stresspåslag och detta hämmar i sin tur glukostransporten (Sapolsky, 2003). Resultatet blir att eftersom hjärnans energikälla är glukos kommer nervcellerna och gliacellerna vid kronisk stress ta upp 25% mindre glukos än vad den brukar. Det här leder till att koncentrationsförmågan och minnet försämras eftersom hjärnans energi inte är tillräcklig.

Stressförhållanden kan även öka risken för hälsoskadliga beteenden som exempelvis dåliga kostvanor (Berne & Björntorp, 2005). Vid stress försämras mättnadskänslor och intagskontroll. Den stressade äter dessutom ofta under jäkt, vilket resulterar i att denne gör sämre kostval och äter alldeles för snabbt. Detta kan bidra till att energiintaget ofta blir för högt under stressituationer. En sammanhängande och ihållande stress kan däremot hämma aptiten, vilket leder till ett lågt kostintag (Sapolsky, 2003). Stress ger påfrestning och skador på kroppen som kan motverkas genom intag av kalcium, zink, magnesium och selen samt B-,

C- och E- vitaminer (Hasson, 2008). Det är därför essentiellt att under en långvarig pressad tidsperiod få i sig tillräckligt av de här mineralerna och vitaminerna.

Måltidsordning

För att näringsbehovet ska bli tillgodosett rekommenderas en varierad kost, från de olika grupperna i matcirkeln (Livsmedelsverket, 2013a). Det finns även riktlinjer för hur måltidsordningen bör se ut för att fördela dagens energiintag jämnt. Dessa menar att måltiderna bör delas upp i tre huvudmål och 1-3 näringsrika mellanmål. Måltidernas energiinnehåll, så kallade energiprocent (E%), ska delas upp mellan målen på följande sätt; frukost, 20-25 E%, lunch, 25-35%, middag, 25-35% och de resterande procenten på 1-3 mellanmål (Livsmedelsverket, 2013b). Att hoppa över huvud- eller mellanmål är inte att rekommendera enligt Livsmedelsverket (2013b) då kroppen fungerar bättre om man har en jämn måltidsfördelning över dagen samt att det bidrar till att lättare äta lagom mycket (Livsmedelsverket, 2013d).

Måltidsordningen har även betydelse för helheten gällande kosten. Äter man en bra sammansatt kost, men intar den oregelbundet är det inte säkert att kosten får det utslag man hoppats på. Det finns studier som visar på att ett dagligt frukostintag har positiva effekter på minne och skaderisk. Chaplin och Smith (2011) har med sin studie visat på att ett dagligt frukostintag kan minska risken för olyckor i och utanför arbetet samt skador, mindre stress på arbetet och mindre kognitiva misslyckanden. De kognitiva misslyckanden som Chaplin och Smith (2011) undersöker är brist i uppmärksamhet och koncentration, glömska och kvalitetsfel i arbetet. Deras studie visar att av de som intar frukost regelbundet har hälften så stor risk att drabbas av skador eller olyckor på arbetet jämfört med de som inte äter frukost. Även en äldre studie av King, Bickerman, Bouvet, Harrer, Oylar och Seitz (1945) som Chaplin och Smith (2011) lyfter fram visar att funktioner som syn och motorik är nedsatt efter 2-3 timmar efter en utebliven frukost jämfört med när en sådan har intagits. Ett ohälsosamt mellanmål i form av choklad, kakor och/eller chips mer än 3 gånger i veckan har däremot visat på det motsatta, det vill säga en förhöjd risk för olyckor, skador och kognitiva misslyckanden under arbetstid samt mindre skador och kognitiva brister utanför arbetet. Resultaten visar också att om man äter ohälsosamma mellanmål kan oro för hälsan och livsstress öka.

En studie utförd i Finland med över 10 000 deltagare visar att de som ofta eller alltid hoppar över frukosten oftare tar fler risker gällande sin hälsa jämfört med de som äter frukost regelbundet. Riskbeteendena är exempelvis fysisk inaktivitet, rökning, en frekvent alkoholkonsumtion och en hög konsumtion av koffeinhaltiga drycker (Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen & Rose, 2003). De är också i större utsträckning överviktiga jämfört med frukostätare och detta kan bero på att de kompenserar sin uteblivna frukost med en mer ohälsosam energi under dagen. I deras studie definieras att äta frukost som att den intas som en morgonmåltid i hemmet.

Frukt och grönsaker

Frukt och grönsaker är bra källor till livsnödvändiga vitaminer och mineraler, antioxidanter och kostfiber. Vitaminer behövs i ämnesomsättningen, för underhåll och tillväxt av kroppens vävnader (Abrahamsson et al., 2006). Antioxidanter är en grupp av ämnen där bland annat flera vitaminer ingår. Dessa motverkar bildning av och skadeverkan på kroppen från fria radikaler som annars kan utveckla exempelvis hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och osteoporos. Mineraler behövs för strukturella och reglerande funktioner i kroppen. De är även nödvändiga vid överföring av signaler mellan celler och vävnader. Kostfiber ger mättnad och underlättar tarmarnas arbete, vilket kan bidra till minskad risk att drabbas av tjocktarmscancer.

Frukt och grönsaker är de livsmedel som mättar mest i förhållande till sitt energiinnehåll, vilket betyder att dessa födoämnen kan motverka viktökning (Socialstyrelsen, 2009a). Livsmedelsverket rekommenderar vuxna att äta cirka 500 gram frukt och grönsaker varje dag, ungefär hälften av vardera. Mindre än 10% av Sveriges befolkning äter det rekommenderade intaget och arbetare, i synnerhet män, är de som äter minst frukt och grönsaker (Socialstyrelsen, 2009a). Lägesrapporten för levnadsvanor 2010 av Statens folkhälsoinstitut visar på att intaget av frukt och grönsaker är lägst hos män, men att det där inte skiljer sig mellan olika socioekonomiska grupper utan intaget ser likadant ut för män generellt.

Tomma kalorier

Ett högt intag av sockerrika livsmedel medför en risk att övriga essentiella näringsämnen inte tillförs kroppen i den mängd de bör (Abrahamsson et al., 2006). Livsmedelsverket rekommenderar ett minskat intag av livsmedel som är energirika och näringsfattiga, så kallade tomma kalorier, då dessa innehåller mycket fett och socker men lite mättnad, vilket på sikt kan leda till övervikt (Socialstyrelsen, 2009a). Rekommendationen kring dessa livsmedel är ett intag på högst cirka 200-300 kcal per dag under förutsättning att individen har en grundläggande god kosthållning (Livsmedelsverket, 2013c). Detta kan översättas till ett veckointag på exempelvis 1 bulle, 1 dl glass, 50 g choklad, 50 g smågodis, 1 dl chips, sylt och mos till maten, marmelad till 2 smörgåsar och 2 glas läsk. Det skulle också kunna översättas till 2 burkar med 33 cl läsk tillsammans med cirka 200 g potatischips och/eller 200 g chokladkaka.

Från 1980 till år 2006 har konsumtionen av godis ökat från 10 till 15 kilo per person och år och av läsk från 30 till 90 liter (Socialstyrelsen, 2009a). Det har visat sig att 3 av 10 äter livsmedel som godis, kaffebröd, läsk eller saft minst en gång per dag.

En studie utförd i USA där en del av befolkningen i Los Angeles County och Southern Louisiana undersöktes visade att överkonsumtionen av tomma kalorier var mycket större än underkonsumtionen av frukt och grönsaker (Cohen, Sturm, Scott, Farley & Bluthenthal, 2010). De menar att resultaten tyder på att såvida intaget av de tomma kalorierna inte minskar kommer interventioner som fokuserar på att öka den fysiska aktiviteten och frukt- och grönsaksintaget ha en begränsad påverkan på viktreglering.

Forskning visar på att ett högt intag av sockersötad- och lågkaloriläsk kan associeras med en högre risk för stroke och även andra välfärdssjukdomar (Bernstein, De Koning, Flint, Rexrode & Willet, 2012). Studien menar att mer än en portion läsk per dag är ett högt intag och enligt U.S. Food and Drug Administration är en portion läsk 24 cl. Intag av tomma kalorier i form av sockersötad dryck kan leda till överkonsumtion och därmed mycket energi då det inte ger samma mättnad som vid intag av livsmedel i fast form (Abrahamsson et al., 2006). Ett intag av tomma kalorier kan göra att blodsockerkurvan höjs snabbt för att sedan sjunka snabbt igen och som tidigare nämnts kan frekventa mellanmål i form av choklad, kakor och/eller chips öka risken för olyckor, skador och kognitiva misslyckanden (Chaplin & Smith, 2011). I en verkstadsindustri där man arbetar med att få ned antalet olyckor och tillbud samt vill öka produktiviteten är detta inte önskvärt.

Koffein

Kaffe och energidryck innehåller koffein som anses ha en centralstimulerande effekt (Abrahamsson et al., 2006). Mängder upp till 2-3 mg koffein per kilo kroppsvikt och dag kan ge en positiv effekt på prestationsförmågan, medan för höga doser kan påverka kroppen negativt. För en person på 70 kg skulle detta innebära en koffeingräns på 210 mg vilket motsvarar ungefär 3 kaffekoppar per dag. Antalet koppar beror dock på hur starkt kaffet i fråga är. Huvudvärk, skakningar, irriterad magtarmkanal, diures och sömnsvårigheter är biverkningar som kommer av ett högt koffeinintag. Individer är dock olika känsliga och därför är mängden koffein för dessa biverkningar individuella. Då transmissionsverkstaden genomförde en undersökning av störande moment i produktion var korta frekventa avbrott ett av dem (Transmissionsverkstaden, 2012). Att exempelvis ofta behöva springa på toaletten kan ses som ett kort frekvent avbrott då personen behöver bli avbytt av någon annan för att kunna gå iväg från sin station.

Rogers och Dernoncourt, (1998) menar att ett moderat koffeinintag kanske kan öka prestationen, speciellt i situationer som leder till stor trötthet eller utmattning, men att detta måste undersökas mer. Deras studie menar emellertid även att en van koffeindrickare kan av ett långt uppehåll utan koffein få symtom som huvudvärk, trötthet och postoperativ smärta. En annan studie visar att man efter ett direkt intag av koffein kan känna sig pigg och alert, men att man inte presterar bättre (James, 1998). Samma studie visar också att ett regelbundet intag av koffein kan göra att man blir mer trött och mindre alert än innan. Då kaffe är en social dryck (Lampinen, 2012) finns dock mer att ta hänsyn till än endast den fysiska påverkan koffeinet kan ha på kroppen.

Metod

Design

Studien var av en tvärsnittsdesign då den gav information genom enkätsvar där fler än ett fall undersöktes vid ett tillfälle för att ta fram kvantitativa data över flera variabler (Bryman, 2011). I det här fallet samlades uppgifter in via en enkät vid ett tillfälle hos en del av

produktionspersonalen i transmissionsverkstaden, de för dagen närvarande, för att ge ett tvärsnitt av hela gruppen. En tvärsnittsstudie är fördelaktig att använda för planering av hälsofrämjande insatser, eftersom den kan ge upplysningar om exempelvis livsstilsfaktorer (Andersson, 2006). Den är däremot sämre på att utreda orsakssamband till beteenden, utan här behövs hjälp av andra typer av studier. Tvärsnittsstudien kan däremot visa en samvariation eller association mellan faktorerna som undersöks. Detta gör att tvärsnittsstudiens resultat vanligtvis endast kan bedömas som hypotesskapande och inte säkerhetsställa orsakssamband.

Vetenskapliga utgångspunkter

Studien använde sig av positivism som vetenskaplig teoretisk utgångspunkt med induktivism som princip då grunden utgjordes av inhämtade fakta. Den ontologiska inriktningen var objektivism. Den positivistiska vetenskapsteorin beskriver det som är verkligt och avstår från allmänna spekulationer (Hassmén & Hassmén, 2008). Det som granskas måste därför vara mätbart och logiskt prövbart. Teorin vill att undersökningen ska bidra till en förbättring av samhället och dess individers situation. Avsikten med den här studien var att få kunskap om det gemensamma för den större delen av transmissionsverkstadens personal för att denna information senare skulle kunna leda till hälsofrämjande insatser. Forskningsansatsen var deskriptiv då den syftade till att beskriva en del av kostvanorna hos produktionspersonalen. Genom att använda enkät som kvantitativ ansats gick det att nå ut till så många som möjligt för att på så sätt få en bredare kartläggning och finna det genomsnittliga i gruppen.

Urval

Ett svenskt folkhälsopolitiskt övergripande mål är att skapa förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen, vilket betyder att det bör fokuseras särskilt på de grupper som är utsatta eller som har den sämsta hälsan. För Scania betyder detta att de borde satsa hälsofrämjande insatser i första hand på arbetarna. Produktionspersonalen räknas till gruppen arbetare, vilka enligt Socialstyrelsens Folkhälsorapport (2009c) upplever och har ett sämre hälsotillstånd än vad tjänstemän gör och har. Detta beror till största delen av att de upplever mer värk och mindre psykiskt välbefinnande.

Urvalet för studien var produktionspersonalen som arbetade dagtid i transmissionsverkstaden på Scania CV AB i Södertälje. Transmissionstillverkningen var uppdelad i två separata byggnader, 210 och 075, varav byggnad 210 valdes ut för studien, transmissionsverkstaden. Detta då syftet var att undersöka kostvanor och de två byggnaderna hade olika förutsättningar gällande den miljö som kan påverka kostvanorna, bland annat närhet till restaurang, lunchrum och tillgång till kylskåp och mikrovågsugnar.

I den undersökta delen av transmissionsverkstaden fanns två huvudmonteringsområden, ett som monterade växellådor och ett som monterade axlar. Axelmonteringen bestod av tre olika monteringslinor och växellåda av en. Till de båda huvudmonteringsområdena fanns varsitt måleri och materialhanteringsområde kopplat. I huvudmonteringsområdena räknades också de

två kontrolleringsområdena in. Materialhanteringen bestod av två avdelningar som hade till uppgift att tillföra material till monteringslinorna, i enkäten benämndes dessa som furnering.

Urvalet bestod sammanfattningsvis av personalen vid en växellådslina, tre axellinor, två målerier och två materialhanteringsområden. Dessa avdelningar omfattades sammanlagt av 370 individer, då räknades även de som för tillfället var tjänstlediga, långtidssjukskrivna, studielediga eller föräldralediga in. Den totala andelen procent för bemanningen, både i transmissionsverkstaden och byggnad 075, som vid undersökningstillfället var långtidssjukskrivna, föräldralediga, studielediga eller tjänstlediga var 11%. Det rörde sig därmed inte av en totalundersökning, då sannolikheten var mycket liten för att alla anställda individer vid transmissionsverkstadens undersökta avdelningar skulle närvara dagen för enkätutlämningen. Urvalet blev i och med det ett bekvämlighetsurval. De som inte deltog i undersökningen var den personal som för dagen för utdelning och insamling av enkäten inte var närvarande. Bekvämlighetsurval används ofta vid organisationsstudier (Bryman, 2011). Det positiva med ett sådant här urval var att det fanns goda chanser till att få ett högt deltagande. Negativa aspekter var att en del av produktionspersonalen inte fick komma till tals då de ej var närvarande denna dag.

Datainsamling

Instrumentet som användes var en enkät (se bilaga 1). Detta för att kunna nå ut till så många som möjligt och på så sätt få en bred kartläggning. Eftersom undersökningen skulle visa på ett nuläge i transmissionsverkstaden samt för att få ett så korrekt resultat som möjligt av frågeställningarna var det viktigt att fånga upp en kvantitet.

Vid utformandet av enkäten var målsättningen att svarsalternativen skulle vara överskådliga för att den som svarade skulle orka läsa igenom alla frågor och därmed kunna ge ett korrekt svar. Hassmén och Hassmén (2008) rekommenderar att dessa bör vara färre än 10 stycken för att undvika risken för felkällor. Enkätenfrågornas totala antal föreslås ha en gräns på 50 stycken och hela enkäten rekommenderas en tidsåtgång på cirka 20 minuter. Samtliga av dessa rekommendationer följdes då studiens enkät hade sammanlagt 42 stycken frågor och en sammanlagd tidsåtgång för besvarande på mellan 15-20 minuter samt att enkätfrågorna bestod av högst 7 stycken svarsalternativ. Det fanns dock ett undantag för en fråga som hade 22 stycken svar att välja emellan, men där fick deltagaren kryssa i de 3 alternativ som passade bäst.

Enkätfrågorna var indelade i olika områden (se tabell 1). Sammantaget handlade 31 stycken frågor om mat och dryck.

Tabell 1. Indelning av enkätfrågor.

Antal frågor	Typ av fråga
4	Neutrala innehållande bakgrundsvariabler
4	Fysisk aktivitet
4	Grönsaker, frukt och bär
15	Tomma kalorier samt dryck som kaffe, energidryck och sötad dryck
9	Måltidsordning
3	Övriga frågor om kostvanor
2	Upplevd psykisk och fysisk hälsa
1	Plats för synpunkter

Under frågorna som behandlade måltidsordningen fanns två frågor om frukost med, en som rörde frukost innan arbetstid och en som rörde frukost på arbetet. Detta för att arbetsdagen startade 06.30 och rasten för frukost inföll klockan 08.12. De flesta hade då en relativt lång tid mellan uppstigning och frukostrasten på arbetet. Därav antogs att några åt frukost hemmavid, några på arbetet och några möjligtvis både hemmavid och på arbetet varpå båda frågorna om frukost var väsentliga att ha med för att kunna fånga upp hela måltidsordningen.

Enkäten hade en hög grad av standardisering och strukturering, då 33 av frågorna endast hade fasta svarsalternativ. Detta valdes eftersom dessa gav generella svar, vilket önskades. Det fanns dock 9 stycken frågor där egna kommentarer kunde framföras, så kallade strängvariabler. Orsaken till att använda sig av en del öppna svarsalternativ var att deltagaren då fick en möjlighet att bättre anpassa svaret på frågan så att detta överensstämde med sig själv. Fördelarna med detta är bland annat att risken för resultatfel minskar, då det med endast fasta svarsalternativ kan leda till att deltagaren tar det svar som ligger närmast det rätta eller att denne låter bli att svara helt på frågan som då får ett internt bortfall (Hassmén & Hassmén, 2008).

Rapporten ”Underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter” från 2004 av Sepp, Eklund och Becker utgjorde grunden för många av enkätfrågorna i denna studie, frågorna förekom också i Näringslära för högskolan av Abrahamsson et al. (2006). Dessa frågor kunde i en liknande undersökning användas som indikatorer på kostens kvalitet då de är avsedda att användas för regelbundna uppföljningar av hur Livsmedelverkets kostråd samt matvanor följs i olika grupper. Frågorna i rapporten omfattade; frukt, grönsaker, grovt bröd, fisk och skaldjur, pommes frites/stekt potatis, korv som huvudrätt, godis, kaffebröd, fet ost samt läsk och saft, varav de som ingick i denna studie var; frukt, grönsaker, pommes frites, godis, kaffebröd och sötad dryck. De frågor som var direkt kopierade från rapporten var till antalet 3 stycken³ och 17 stycken⁴ frågor var inspirerade. Folkhälsoinstitutets rapport ”Syfte och

³ Fråga 37, 38 och 39

⁴ Fråga 5,6,9,10,13,14,15,18,21,24,28,29,30,31,32,33 och 34

bakgrund till frågorna i nationella folkhälsoenkäten” inspirerade 8 stycken⁵ frågor i enkäten. De resterande frågorna⁶ var utformade enligt en metodbok av Ejlertsson (2005). Anledningen till att använda enkätfrågor som de i rapporten av Sepp et al. (2004) var att dessa hade använts tidigare i stora undersökningar och att de också var validerade. De övriga enkätfrågorna var inte direkt validerade då de hade lånats in från större undersökningar men omformulerats, men detta gjordes för att bättre spegla studiens syfte.

Ett förtest av enkäten genomfördes av 13 personer som fick prova att fylla i enkäten och komma med synpunkter och frågor kring upplägget och formuleringar. En av personerna som medverkade i förtestet var en montör som arbetade i transmissionsverkstaden, en annan en student som studerat på mastersnivå och hade egna erfarenheter av enkätundersökningar. Efter feedback från de som var med i förtestet korrigerades enkäten. Några frågor sållades bort då enkäten ansågs vara för lång. Under vissa frågor saknades alternativ, såsom ”Aldrig” vid frågan gällande hur ofta man drack sött dryck, varpå de saknade alternativet lades till.

Det var relativt billigt och enkelt att använda enkät som metod. Kostnaderna var pennor, papper samt färg för utskrift. Då enkäten delades ut och samlades in på plats förekom inga kostnader för porto eller liknande. Tyvärr ansågs det ej vara möjligt att utforma enkäten på Internet då urvalet ej hade tillgång till varsin dator på arbetsplatsen. Det hade varit önskvärt att använda sig av en digital enkät för att spara på miljö och ekonomi.

Kontakt togs med en utav verkstadscheferna med en förfrågan om att få tillåtelse att utföra studien i transmissionsverkstaden. Ett missivbrev (se bilaga 2) skickades sedan ut till alla verkstadschefer i transmissionsverkstaden för information och godkännande av att utföra studien. Det slutgiltiga beslutet togs sedan i samråd med hela verkstadsledningen efter att de erhållit missivbrevet och en muntlig presentation.

De färdiga enkäterna skrevs ut med dubbelsidig utskrift för att spara på papper och häftades ihop. De buntades ihop om 20 stycken och lades i plastfickor. Ett möte med produktionsledarna för varje monteringslina i transmissionsverkstaden hölls för att presentera och förklara syftet med undersökningen. Här gick även enkäten igenom samt proceduren för utlämning och insamling av denna. Enkäten delades ut av produktionsledarna på ett veckomöte som inträffade nästkommande dag för alla avdelningar på respektive monteringslina och materialhanteringsområde. Vid mötets start förklarades syftet med enkäten varpå den delades ut.

När en enkät administreras i form av en gruppenkät, där deltagarna samlas vid ett tillfälle för att mottaga samt genomföra enkäten, leder detta oftast till ett litet bortfall (Hassmén & Hassmén, 2008). En chef är bärare av organisationskulturen och en förebild för övrig personal i det hälsofrämjande arbetet (Hanson, 2005). Det kan handla om chefens underställda medarbetares hälsa och hur denne bidrar till att driva den hälsopromotiva processen. Att

⁵ Fråga 3,7,11,16,19,22,26 och 35

⁶ Fråga 1,2,4,8,12,17,20,23,25,27,36,40,41 och 42

informationen kring och tillhandahållandet av enkäten kom uppifrån från produktionsledarna kan ha varit positivt då det visade på att det fanns ett intresse hos verkstadsledningen för produktionspersonalens hälsa. Att de tog mötestid till att genomföra enkäten visade än mer på prioriteringen av hälsa. Detta kunde eventuellt medföra att flera ville svara på enkäten, då de kände förtroende för att företaget skulle använda resultatet till framtida hälsoinsatser som gynnar deltagarna själva.

Deltagandet i enkätundersökningen var frivillig, vilket lyftes fram under den inledande informationen. Produktionsledarna samlade in enkäterna och lade tillbaka dem i plastfickan varpå den överlämnades direkt till den för dagen närvarande studieansvariga efter mötet på grund av att ingen skulle ha möjlighet att gå igenom och titta på enkäterna. Produktionsledarna fick i uppgift att på en post-it-lapp skriva upp antalet närvarande individer och därmed antalet utdelade enkäter. Detta för att möjliggöra uträkningen av eventuella bortfall i form av obesvarade enkäter.

På växellådslinan, de båda målerierna och de båda materialhanteringsområdena fylldes enkäten i under veckomötet och kunde därmed samlas in på plats efter mötet. På två av framaxellinjens tre avdelningar samt en av bakaxellinjens fem avdelningar fick inte enkäten besvaras under mötestiden. Produktionsledaren uppmanade istället sin produktionspersonal att fylla i enkäten vid ett senare tillfälle och lämna in den så snart som möjligt.

Efter insamling av enkäterna sammanställdes antalet utdelade, antalet besvarade och obesvarade enkäter för att bestämma bortfallet. Vidare numrerades alla enkäter med ett löpnummer mellan siffrorna 1-252, som en slags kodning, varpå alla svar matades in i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics version 20 för Windows. För att se om data var korrekt inmatad kontrollerades 20 stycken slumpmässigt utvalda enkäter, detta i enlighet med vad Eliasson (2006) rekommenderar. Åldern som var angiven i födelseår ändrades sedan om till antal år. Dessa kontrollerades också. De strängvariabler som fanns och födelseår matades in i Excel där enkätsvaren namngavs med samma löpnummer som i SPSS.

Databearbetning och analys

Materialet analyserades kvantitativt. Deskriptiv information togs fram för alla enkätfrågor och utifrån denna utformades tabeller och diagram samt beskrivande texter för att kunna svara på studiens frågeställningar.

För att ta fram hur många som höll sig inom Livsmedelsverkets rekommendationer på 500 gram per dag gällande frukt och grönsaker, åt tomma kalorier 1-3 gånger per vecka eller mer sällan samt översteg ett koffeinintag på 210 mg per dag selekterades kombinationer av alternativ ut. För frukt och grönsaker valdes 3 kombinationer ut (se tabell 2). För tomma kalorier selekterades 4 olika kombinationer fram (se tabell 3) och för koffeinintag togs 5 kombinationer fram (se tabell 4). Vidare kontrollerades valid percent för de frågor som slagits samman.

Tabell 2. Selekerade kombinationer, gällande rekommendationen om 500 gr grönsaker och frukt.

Etikett	Kombination 1	Kombination 2	Kombination 3
Grönsaker	=3 ggr/dag eller oftare	=2 ggr/dag	=3 ggr/dag eller oftare
Frukt och bär	=2 ggr/dag	=3 ggr/dag eller oftare	=3 ggr/dag eller oftare

Tabell 3. Selekerade kombinationer, gällande intag 2-3 gånger/vecka eller mer av tomma kalorier.

Etikett	Kombination 1	Kombination 2	Kombination 3	Kombination 4
Godis/choklad	=1-2 ggr/vecka	=Några ggr/månad eller aldrig	=Några ggr/månad eller aldrig	=Några ggr/månad eller aldrig
Glass/bullar	=Några ggr/månad eller aldrig	=1-2 ggr/vecka	=Några ggr/månad eller aldrig	=Några ggr/månad eller aldrig
Sötad dryck	=Några ggr/månad eller aldrig	=Några ggr/månad eller aldrig	=1-2 ggr/vecka	=Några ggr/månad eller aldrig

Tabell 4. Selekerade kombinationer, intag av kaffe och energidryck i större mängder än 210 mg koffein.

Etikett	Kombination 1	Kombination 2	Kombination 3	Kombination 4	Kombination 5
Kaffe	=4 ggr/dag eller oftare	=2-3 ggr/dag	=1 ggr/dag	-	=4 ggr/dag eller oftare
Energidryck	>=några ggr/månad eller mer sällan.	>=5-6 ggr/vecka	>=2-3 ggr/dag	=4 ggr/dag eller oftare	-

Vid framtagning av resultatet hur många deltagare som åt tomma kalorier 1 gång per dag eller oftare skrevs en lista ut från Data View i SPSS med de aktuella variablerna för alla deltagare. Svartalternativen behandlades sedan manuellt för bestämning av total frekvens av godis, choklad, glass, bullar och sötad dryck tillsammans.

För bearbetning av strängvariablerna användes ett separat Exceldokument, där enkäternas löpnummer, strängvariabler samt resultaten för fråga nummer 39, "Vad anser du vara de största problemen för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt/hälsosamt", registrerades. Anledningen till att fråga nummer 39 matades in i Excelfilen var då det här var möjligt att kryssa i fler än ett alternativ. Där individen endast angett ett alternativ matades detta in i SPSS direkt. För de individer som angett fler än ett alternativ matades koden för alternativet "Annat" in i SPSS och de egentliga valen tydliggjordes sedan i Exceldokumentet. Slutligen sammanställdes alla strängvariabler i figurer och för fråga nummer 39 i ett liggande stapeldiagram.

Etiska överväganden

De etiska överväganden som gjordes i studien utgick från Stingerfondens (1999) fyra huvudkrav; informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa etiska principer gäller vanligtvis inom svensk forskning (Bryman, 2011).

Vid instruktionen av samt precis innan utdelningen av enkäterna informerades produktionsledarna om att de i sin tur skulle informera sin avdelning om att deltagandet var frivilligt och att uppgifterna skulle komma att behandlas konfidentiellt. Även i missivbrevet tillhörande enkäten framgick detta.

Samtycke inhämtades från verkstadscheferna och avdelningscheferna om att genomföra studien i verkstaden. Däremot inhämtades inte samtycke från deltagarna i studien då det istället tydligt framkom att deltagandet var frivilligt.

Då studien genomfördes i en produktionsenhet där antalet individer var tillräckligt få för att man i den egna arbetsgruppen eventuellt skulle kunna förstå vem som svarat vad, har det vidtagits åtgärder för att följa konfidentialitetskravet. Enda möjligheten att lista ut detta skulle dock vara om man kommit över råmaterialet. Enkäten lades upp och ned i en plastficka av deltagaren. Produktionsledaren överlämnade sedan plastfickan till den för dagen närvarande studieansvariga direkt efter mötet. Detta tillvägagångssätt gällde för de grupper där enkäten besvarades på mötestid. Besvarades enkäten under annat tillfälle lämnades den personligen över till produktionsledaren av deltagaren och sedan vidare till den studieansvariga. Deltagarna hade även möjlighet att lämna enkäten direkt till denne. Produktionsledaren fick dock ej kräva av någon att lämna in enkäten. Under bearbetning av enkätfrågorna gjordes ett etiskt övervägande gällande frågan om deltagarnas födelseår tillsammans med en fråga om monteringslinjetillhörighet. Födelseåret användes endast i syfte av att ta fram gruppens medelålder, därefter delades deltagarna in i åldersgrupper. Födelseåren raderades ur SPSS och ersattes istället med löpnummer. Detta för att eliminera risken att kunna härleda tillbaka enkätsvaren till en viss individ, vilket inte var önskvärt. Att koda informationen om deltagarna var ett lämpligt tillvägagångssätt för att ge de medverkande anonymitet och informationsskydd (Bryman, 2011).

Gällande nyttjandekravet samlades det inte in några personuppgifter som kunde knytas till en specifik individ. Deltagarna i studien har informerats och erbjudits att ta del av resultaten från undersökningen, detta i enlighet med en av rekommendationerna Stingerfonden (1999) ger.

Resultat

Här anges de för studien mest betydelsefulla resultaten. Först framställs vissa bakgrundsfakta om deltagarna för att få en bättre bild av de som medverkar. Därefter presenteras de resultat som kan besvara frågeställningarna. Procentandelarna, i resultattexten, tabeller samt figurer, redovisas genomgående i valid percent avrundade till hela procenttal.

Deltagarna

På dagen vid undersökningstillfället är 264 personer i produktionspersonalen närvarande och antalet ifyllda enkäter blir 252 stycken. Detta ger således en svarsfrekvens på cirka 96% och ett bortfall på endast 12 stycken utdelade enkäter. De besvarade enkäterna står då för 77% av

antalet anställda i transmissionsverkstaden räknat på att 11% av personalen är studielediga, långtidssjukskrivna, föräldralediga eller tjänstlediga.

Medelåldern bland deltagarna, både bland män och bland kvinnor, är 32,5 år med en standardavvikelse på 10,1. Det saknas dock 7 stycken enkätsvar på frågan gällande ålder.

Antalet kvinnor i undersökningen är 49 stycken (20%) och antalet män är 202 stycken (80%). En deltagare har inte besvarat frågan gällande kön.

Arbetsplatsfördelningen av de besvarade enkäterna är bakaxel/specialaxel (dessa två linor är sammanslagna) 59 stycken (24%), framaxel 45 stycken (18%), växellåda 98 stycken (39%), furnering 23 stycken (9%) och måleri 26 stycken (10%). En deltagare har inte besvarat den här frågan.

Måltidsordning

Frekvensen av måltidsordningen

Samtliga resultat gällande deltagarnas måltidsordning redovisas i tabell 5. Frågan om frukost delades upp i två separata frågor, en för frukost innan arbetstid och en för frukost på arbetet. Det är nära en tredjedel som äter frukost innan arbetstid varje dag och några av dessa väljer att äta frukost igen då det är 84% av deltagarna som dagligen äter frukost på arbetet under sin frukostrast. En lika hög andel äter lunch varje dag, men det är färre som äter middag dagligen och ungefär en fjärdedel av deltagarna intar mellanmål regelbundet varje dag.

Tabell 5. Frekvensintaget av måltidsordning. Andel personer (%) (n=250).

Frekvensintag	Frukost innan arbetet	Frukost på arbetet	Lunch	Middag	Mellanmål
Varje dag	32	84	84	78	26
5-6 gånger/vecka	3	-	6	6	6
3-4 gånger/vecka	3	5	3	8	17
1-2 gånger/vecka	6	2	3	5	20
Mindre än 1 gång/vecka	8	2	1	1	17
Aldrig	48	7	3	2	14
Totalt	100	100	100	100	100

Önskad beteendeförändring av måltidsordningen

Svarsfrekvensen för frågan om att ändra sin måltidsordning är nästan 99%. Av dem vill 61 deltagare göra en förändring med eller utan stöd. Alla frekvensintag för måltidsordningen hos de som vill förändra sitt beteende visas i tabell 6. Bland dessa är det nära 85% som har ett dagligt intag av frukost på arbetet och lunch. Däremot är andelen som intar middag regelbundet varje dag lägre. Av deltagarna som önskar en förändring är det 30% som dagligen äter frukost innan arbetet och ungefär en fjärdedel äter mellanmål varje dag.

Antalet deltagare som vill ha hjälp att förändra sin måltidsordning är 14 stycken. Av det totala antalet deltagare har 22 stycken svarat på frågan om vilken typ av hjälp de behöver, varav 10 stycken av dessa vill ha hjälp med ökad motivation, 6 stycken vill ha hjälp genom ökad kunskap, 3 stycken vill ha hjälp med både motivation och kunskap och 3 stycken vill ha annan hjälp. Det är 2 av deltagarna som framhåller i svaret om annan hjälp att de vill äta mer och lyssna till sin kropp fysiskt. En annan uttrycker att denne bara vill äta proteiner och fett och en liten del kolhydrater.

Tabell 6. Intagsfrekvens av måltidsordning för de som vill förändra sitt beteende. Andel personer (%) (n=61).

Frekvensintag	Frukost innan arbetet	Frukost på arbetet	Lunch	Middag	Mellanmål
Varje dag	30	85	83	67	26
5-6 gånger/vecka	3	-	2	7	3
3-4 gånger/vecka	5	3	5	15	15
1-2 gånger/vecka	3	2	3	5	21
Mindre än 1 gång/vecka	8	2	2	1	23
Aldrig	51	8	5	5	12
Totalt	100	100	100	100	100

Frekvensen av medtagen matlåda samt inköp i verkstadsrestaurangen

I tabell 7 visas samtliga frekvenser av hur ofta deltagarna tar med sig matlåda samt frekvensen av inköp i verkstadsrestaurangen. Över hälften tar med sig matlåda hemifrån 1 gång/dag eller oftare och ungefär en fjärdedel tar mer sällan eller aldrig med sig matlåda till arbetet. Något mer än en tredjedel äter/handlar i verkstadsrestaurangen 1 gång/dag eller oftare och det är cirka 40% som mer sällan eller aldrig handlar/besöker restaurangen.

Tabell 7. Frekvensen av medtagen matlåda samt inköp i restaurangen. Andel personer (%) (n=250).

Frekvens medtag/inköp	Matlåda	Restaurang
3 gånger/dag eller oftare	9	2
2 gånger/dag	16	13
1 gång/dag	27	20
3-4 gånger/vecka	15	8
1-2 gånger/vecka	8	16
Några gånger/månad eller aldrig	25	41
Totalt	100	100

Frukt och grönsaker

Frekvensintaget av frukt och grönsaker

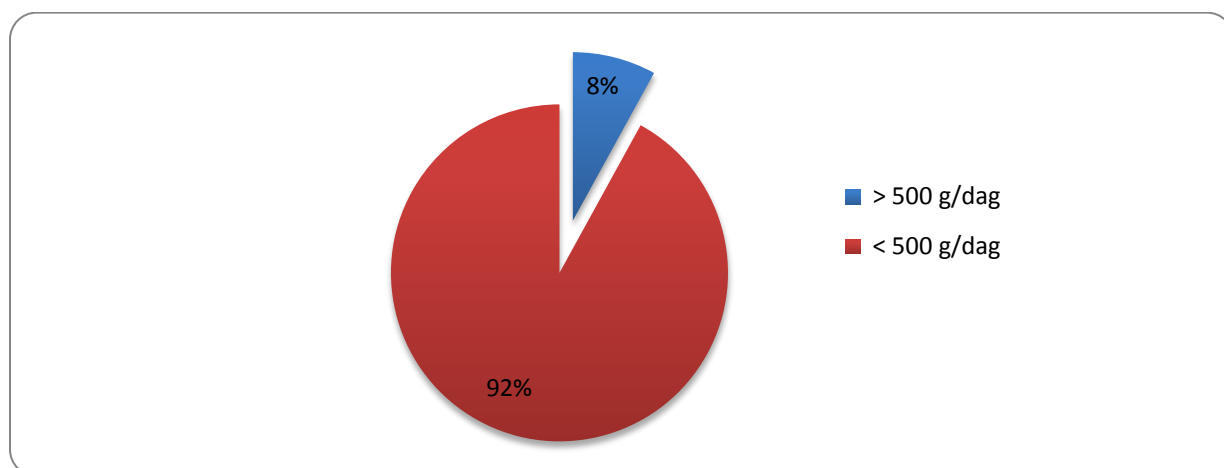
Resultaten för frukt och grönsaker redovisas både var för sig och tillsammans. Samtliga resultat för intaget av frukt och grönsaker var för sig visas i tabell 8 och för dessa två tillsammans i figur 2.

Besvarandet av frågan gällande hur ofta deltagarna äter 1 portion grönsaker motsvarande 1 näve visar att det är fler än en fjärdedel som äter 1 portion grönsaker 2 gånger/dag eller oftare och en femtedel har ett frekvensintag på 1 gång/dag. Över hälften av deltagarna äter 1 portion grönsaker än mer sällan, varav det av dessa är 17 deltagare vars intag är några gånger/månad eller aldrig. På frågan gällande hur ofta deltagarna äter 1 frukt/1glas juice per tillfälle svarar en fjärdedel att de har ett frekvensintag på 2 gånger/dag eller oftare och nästan lika många äter frukt 1 gång/dag. Det är 41% som äter frukt mellan 1-6 gånger/veckan och 24 stycken deltagare äter frukt några gånger/månad eller aldrig.

Tabell 8. Frekvensintaget av grönsaker samt frukt och bär.

Frekvensintag	Grönsaker Andel personer (%) (n=251)	Frukt och bär Andel personer (%) (n=252)
3 gånger/dag eller oftare	7	9
2 gånger/dag	20	16
1 gång/dag	21	24
5-6 gånger/vecka	12	16
3-4 gånger/vecka	20	14
1-2 gånger/vecka	13	11
Några gånger/månad eller aldrig	7	10
Totalt	100	100

Resultatet av deltagarnas frekvensintag av både grönsaker samt frukt och bär tillsammans visar att det är 19 stycken av 251 deltagare som äter 500 gram eller mer av dessa varje dag. Det betyder att det är ungefär 92% som inte når upp till Livsmedelsverkets rekommendationer gällande frukt och grönsaker.

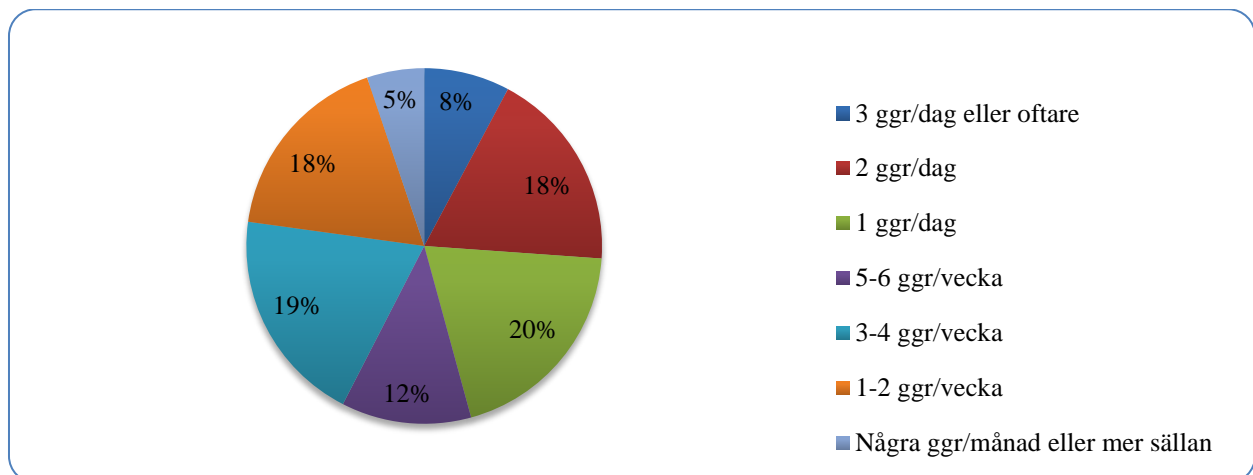


Figur 2. Frekvensintaget av grönsaker samt frukt och bär tillsammans (n=251).

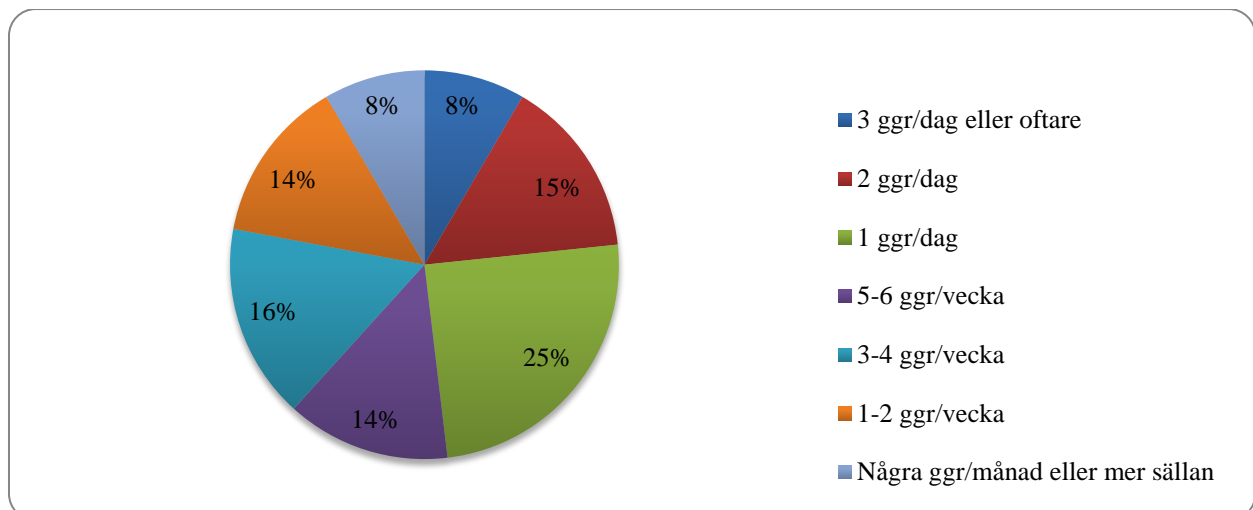
Önskad beteendeförändring av frukt och grönsaker

Frågan gällande om deltagarna vill öka sitt intag av frukt och grönsaker besvaras av alla deltagare förutom en. Av dessa vill 61% öka sitt intag av frukt och grönsaker, utav dem är det 14 deltagare som anser att de behöver hjälp. Fler deltagare än de som angett att de behöver hjälp har svarat på frågan om vad de behöver hjälp med, närmare bestämt 35 stycken. Av

dessa vill 19 stycken ha hjälp med att öka motivationen, 12 stycken vill ha ökad kunskap och 2 stycken vill ha bådadera. De resterande, som motsvarar 2 deltagare, vill ha annan hjälp. En utav dessa uttrycker att denne vill ha godare grönsaker och den andra anger ingenting. Alla frekvensintag för de som vill ändra sitt beteende gällande grönsaker visas i figur 3 och gällande frukt i figur 4. Av de deltagare som når upp till rekommendationen av frukt och grönsaker vill lite fler än hälften (58%) öka sitt intag. Det är således 11 stycken (7%) av de 154 deltagarna som vill öka sitt intag av frukt och grönsaker som når upp till Livsmedelsverkets rekommendationer, vilket betyder att 93% av de som vill öka sitt intag inte når upp till Livsmedelsverkets rekommendationer.



Figur 3. Frekvensintaget av grönsaker för de som vill förändra sitt beteende (n=153).



Figur 4. Frekvensintaget av frukt för de som vill förändra sitt beteende (n=154).

Tomma kalorier

Frekvensintaget av tomma kalorier

Tomma kalorier är uppdelade i 4 olika kategorier; kategori 1 är choklad och godis, kategori 2 glass, bullar, kakor, med mera, kategori 3 består av mat rik på energi och/eller fattig på näring och kategori 4 av sötad dryck. Resultaten av frekvensintaget för dessa 4 kategorier visas var och en för sig i tabell 9.

Det är ungefär två tredjedelar som äter godis och choklad 1-2 gånger/vecka eller mer sällan. De övriga äter det mer frekvent, varav 3 stycken deltagare äter godis och choklad upp till 4 gånger/dag eller oftare.

Besvarandet av frågan gällande hur ofta deltagarna äter glass, bullar, kakor, bakelser, med mera visar att 83% äter något av dessa 1-2 gånger/vecka eller mer sällan och att 17% äter det oftare.

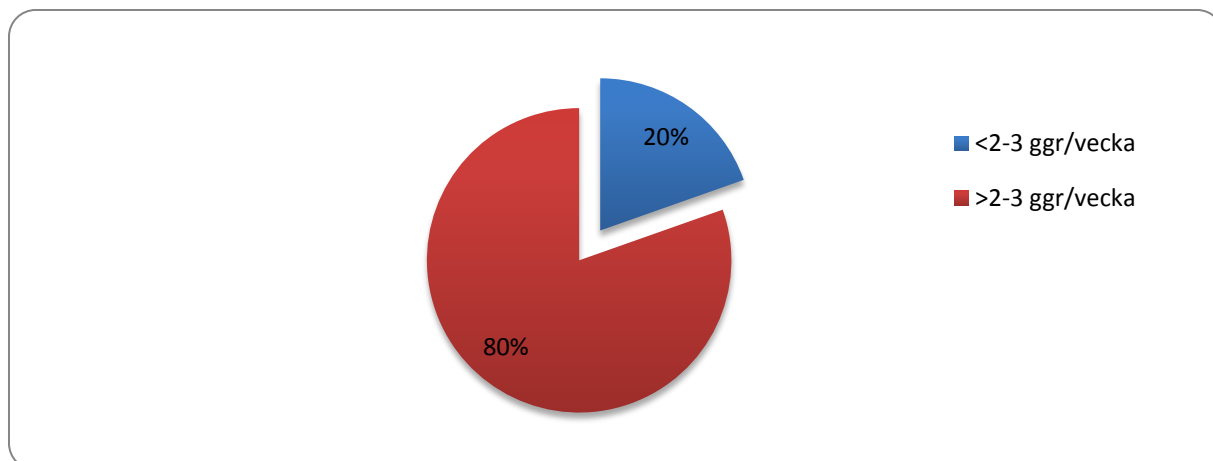
På frågan gällande intagsfrekvensen av mat som är rik på energi och/eller fattig på näring, i det här fallet pommes frites, pizza, hamburgare eller kebab, svarar något mer än hälften att de har ett frekvensintag på 1-2 gånger/vecka eller oftare, dock äter ingen det så ofta som 4 gånger/dag.

En av tio dricker sötad dryck, motsvarande 33 cl, 1 gång/dag. Det är 23 deltagare som dricker sötad dryck 2-3 gånger/dag och 6 stycken har ett frekvensintag på 4 gånger/dag eller oftare. Det innebär att något fler än en femtedel dricker sötad dryck 1 gång/dag eller oftare. Andelen deltagare som besvarar frågan om vilken typ av sötad dryck de dricker är 99%. Av dessa dricker 60% dryck som är sötad med socker, 14% dricker lightdryck och 21% dricker det som finns tillgängligt. Det är 12 stycken deltagare (5%) som anger att de aldrig dricker sötade drycker.

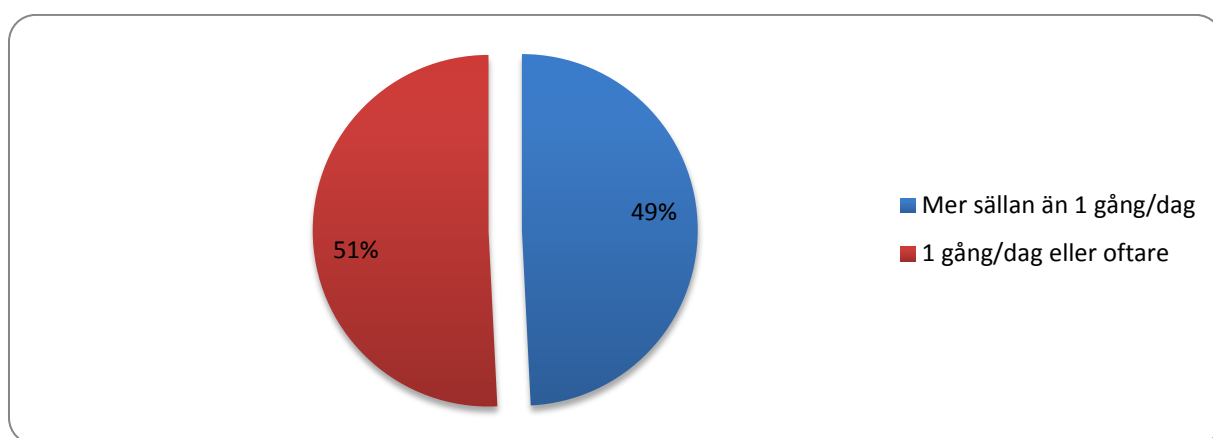
Tabell 9. Frekvensintaget av tomma kalorier.

Frekvensintag	Godis/choklad Andel personer (%) (n=251)	Glass/bullar/mm Andel personer (%) (n=252)	Pommes/mm Andel personer (%) (n=252)	Sötad dryck Andel personer (%) (n=251)
4 gånger/dag eller oftare	1	0	0	2
2-3 gånger/dag	3	0	2	9
1 gång/dag	10	6	2	11
5-6 gånger/vecka	5	3	3	8
3-4 gånger/vecka	16	8	7	17
1-2 gånger/vecka	39	39	37	31
Några gånger/månad eller aldrig	26	44	49	22
Totalt	100	100	100	100

Figur 5 och 6 visar intag av tomma kalorier sammanslagna, undantaget för dessa tomma kalorier är mat som är rik på energi och/eller fattig på näring. Flertalet av deltagarna har ett intag av tomma kalorier i form av godis, choklad, glass, bullar, med mera och/eller dricker sötad dryck 3 gånger/veckan eller oftare (se figur 5) och det är över hälften som äter och/eller dricker något av dessa 1 gång/dag eller oftare (se figur 6).



Figur 5. Frekvensintaget av choklad, godis, glass, bullar och sötad dryck tillsammans (n=250).

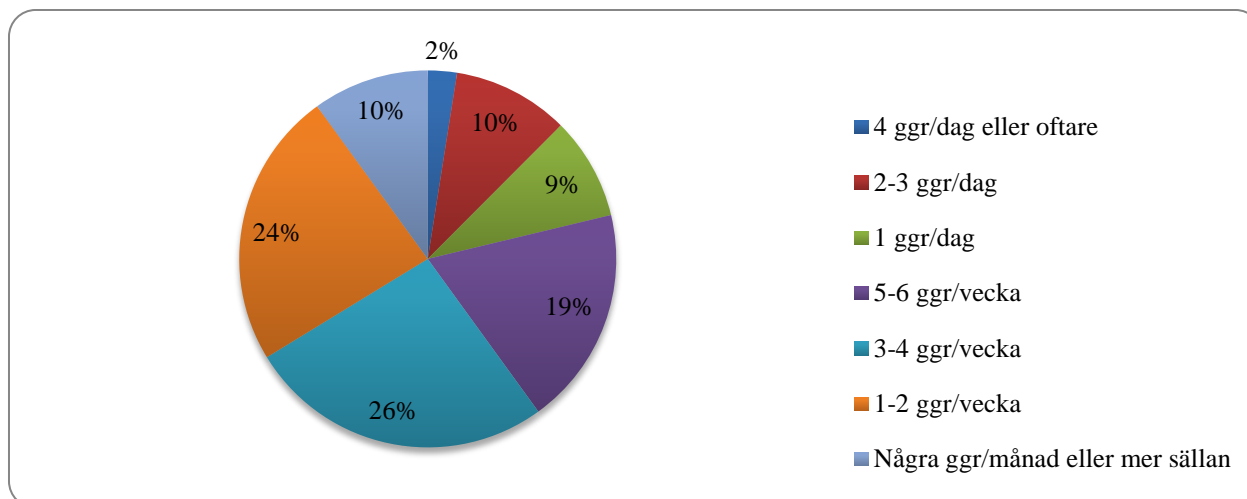


Figur 6. Frekvensintaget av choklad, godis, glass, bullar och sötad dryck tillsammans (n=250).

Önskad beteendeförändring av tomma kalorier

I enkäten efterfrågas hur många som vill ändra sitt intag av utrymmesmat som här innefattar godis/choklad, glass/bullar/kakor/bakelser och pommes frites/pizza/hamburgare/kebab. Det är 98% som besvarar frågan och här menar 42% att de vill minska sitt intag, varav det är 9 stycken som behöver hjälp. På frågan om vilken typ av hjälp de vill ha svarar 23 deltagare och utav dessa vill 14 stycken ha ökad motivation, 7 stycken vill ha ökad kunskap, och 2 stycken vill ha bådadera.

Det är 99% av samtliga deltagare som besvarar frågan gällande önskad förändring av intag av sötad dryck. Här menar 32% att de vill minska intaget, varav det är 9 stycken som behöver hjälp. Dock svarar 23 stycken att de vill ha någon form av hjälp, varav merparten, 12 stycken, vill ha hjälp med ökad motivation, 6 stycken vill ha ökad kunskap och en vill ha bådadera. Det är 4 stycken som svarar att de vill ha annan hjälp, dock inte vilken. En deltagare uttrycker att den är sockerberoende, men att den inte bryr sig så mycket om detta. Alla frekvensintag för sötad dryck hos de som vill förändra sitt beteende visas i figur 7. Det är över en femtedel av dessa deltagare som dricker sötad dryck 1 gång/dag eller oftare.



Figur 7. Frekvensintaget av sötad dryck hos de som vill förändra sitt beteende (n=80).

Koffeinrika drycker

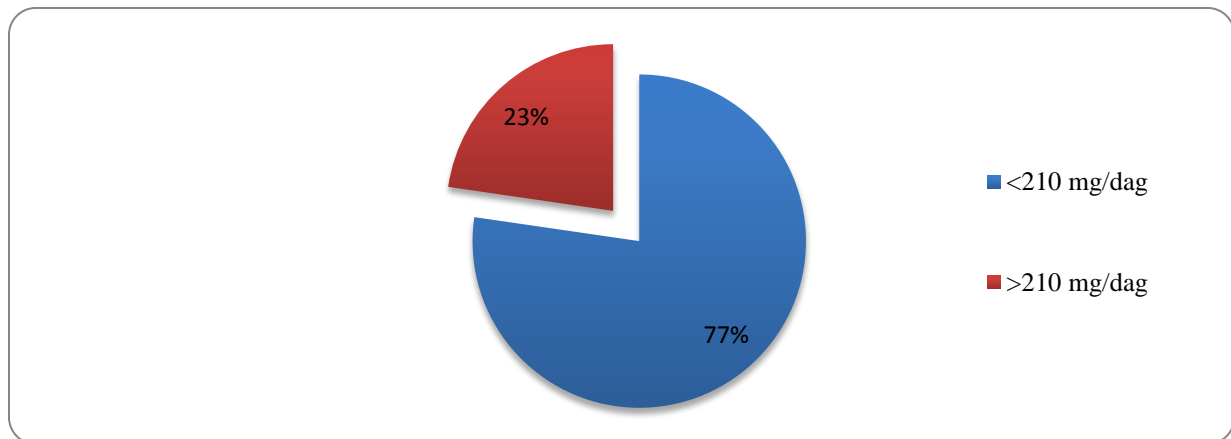
Frekvensintaget av koffeinrika drycker

Resultaten för frekvensintaget av kaffe och energidryck redovisas var och en för sig i tabell 10. I figur 8 visas antalet deltagare procentuellt som överstiger en konsumtion av 210 mg koffein per dag för dessa två livsmedel tillsammans.

Besvarandet av frågan gällande hur ofta deltagarna har ett intag av kaffe, motsvarande 1 kopp (cirka 1,5 dl) visar att nästan hälften dricker kaffe 2 gånger/dag eller oftare, varav det är en femtedel som har ett intag på minst 4 gånger/dag. Av de som besvarar frågan gällande frekvensintag av energidryck, motsvarande 250 ml, är det 71% som anger att de dricker energidryck några gånger/månad eller aldrig. Det är 13 deltagare som dricker energidryck regelbundet varje dag, varav det är 4 stycken vars frekvensintag är 2-3 gånger/dag. Vid en sammanslagning av kaffe och energidryck tillsammans är det 57 stycken som överstiger ett koffeintag på 210 mg per dag.

Tabell 10. Frekvensintaget av koffeinrika drycker. Andel personer (%) (n=251).

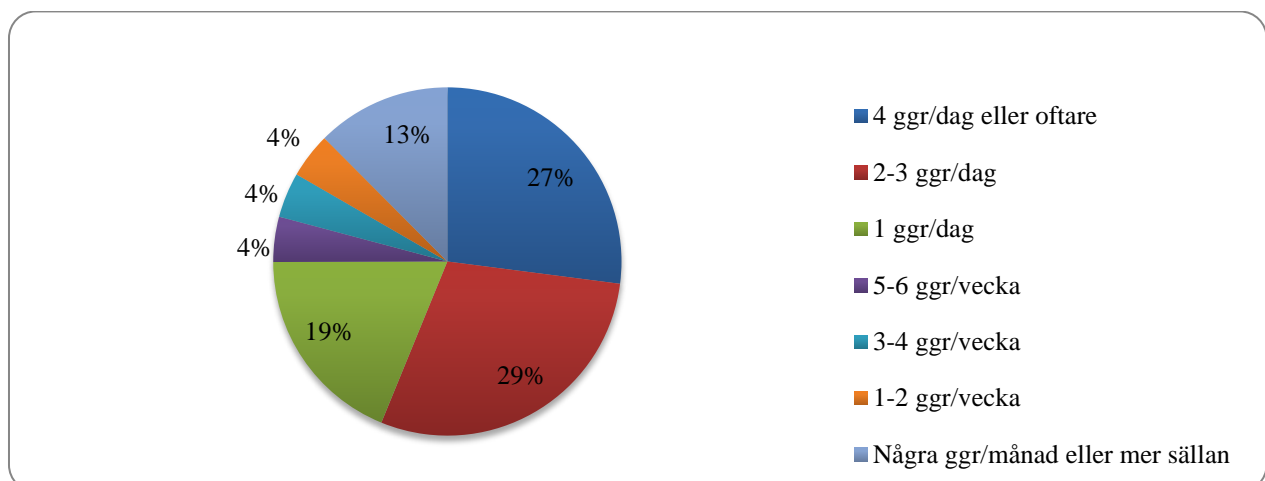
Frekvensintag	Kaffe	Energidryck
4 gånger/dag eller oftare	20	0
2-3 gånger/dag	27	2
1 gång/dag	9	4
5-6 gånger/vecka	7	2
3-4 gånger/vecka	6	7
1-2 gånger/vecka	4	14
Några gånger/månad eller aldrig	27	71
Totalt	100	100



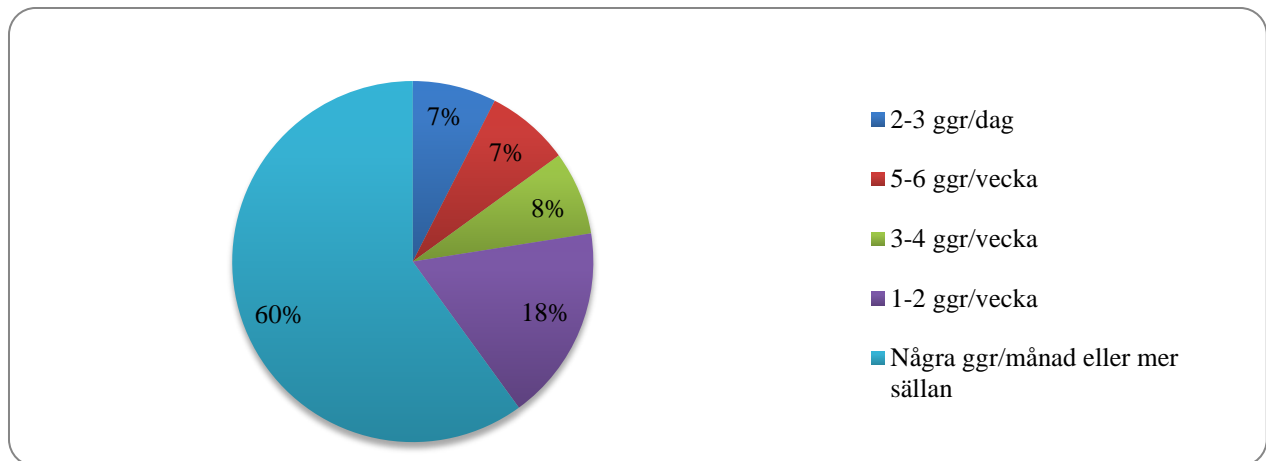
Figur 8. Intaget av koffeinnmängd; kaffe och energidryck tillsammans (n=251).

Önskad beteendeförändring av koffeinrika drycker

Det är 242 stycken (96%) som besvarar frågan gällande om de vill minska sitt kaffeintag och av dessa är det en femtedel som vill göra detta, varav det är 2 stycken som behöver hjälp. Det är dock hela 16 deltagare som besvarar följdfrågan om vilken hjälp de anser sig behöva. Hälften av dessa vill ha hjälp med ökad kunskap, 6 stycken vill ha ökad motivation, en deltagare vill ha bådadera och en vill ha annan hjälp. Deltagaren som önskat annan hjälp uttrycker en vilja att öka sitt intag. Det är 90% av deltagarna som besvarar frågan om de vill minska sitt intag av energidrycker, varav 40 stycken vill göra detta, men menar att de klarar det på egen hand. Ingen deltagare anser sig behöva hjälp med att minska sitt intag, ändå har 10 deltagare svarat på frågan om vilken typ av hjälp de anser sig behöva. Här vill merparten, 6 stycken, ha ökad kunskap om energidryck, 2 stycken vill ha hjälp med ökad motivation, 1 stycken vill ha bådadera och en deltagare svarar att denne behöver annan hjälp, men har inte angivit vilken typ av hjälp det gäller. Alla frekvensintag av kaffe hos de som vill ändra sitt beteende visas i figur 9 och av energidryck i figur 10.



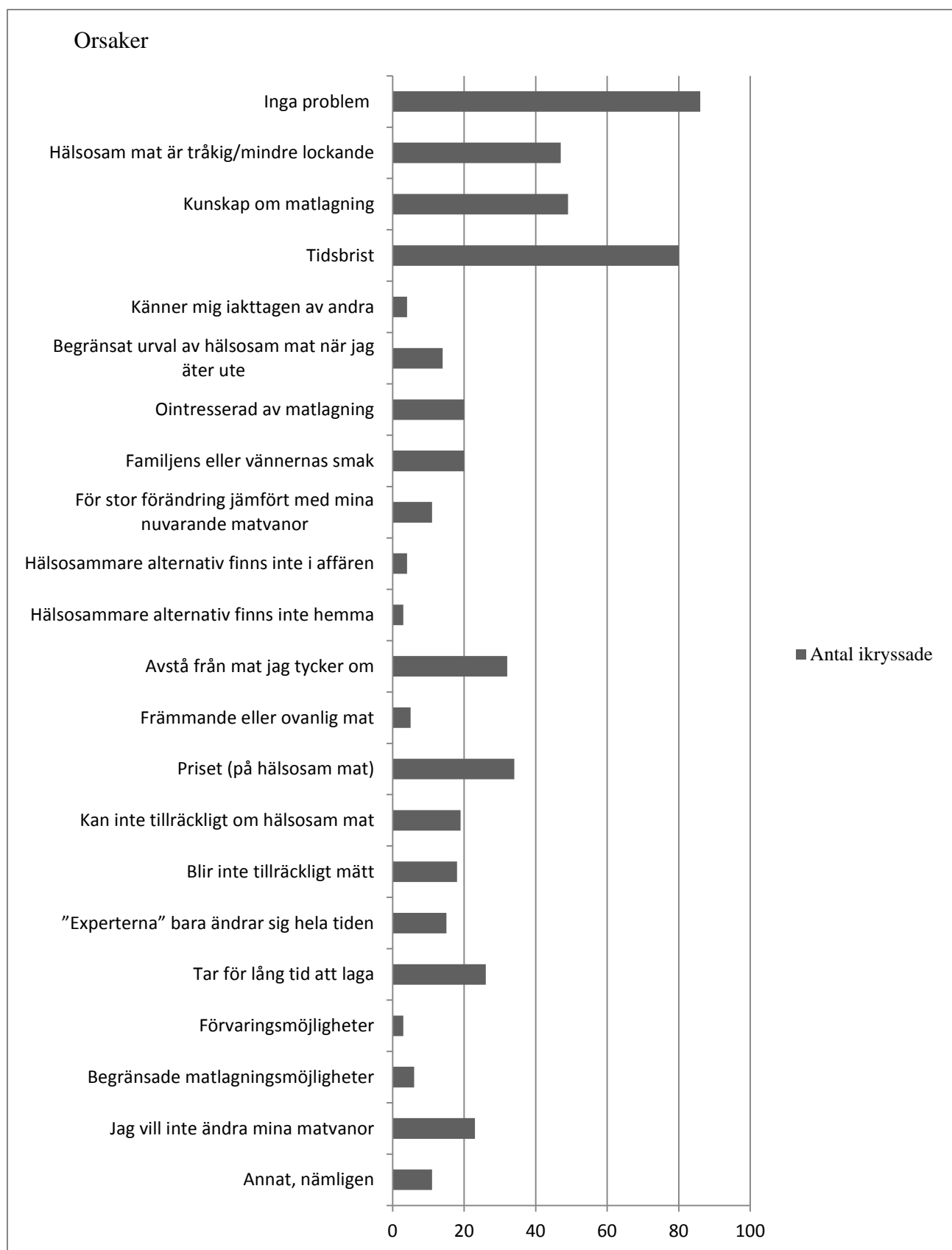
Figur 9. Frekvensintaget av kaffe hos de som vill förändra sitt beteende (n=48).



Figur 10. Frekvensintaget av energidryck hos de som vill förändra sitt beteende (n=40).

Orsaker till hinder och möjligheter att äta hälsosamt

Svarsfrekvensen på frågan om deltagarna någon gång har försökt eller har ändrat sina matvanor till att bli mer näringsriktiga och eller hälsosamma är 98%. Av dessa har mer än en tredjedel (38%) börjat äta mer näringsriktigt och eller hälsosamt. Lite mer än en tiondel (12%) anser att de redan äter näringsriktigt och eller hälsosamt. De tre största problemen till att äta näringsriktigt enligt deltagarna är, "Inga problem", "Tidsbrist" och "Kunskap om matlagning". Samtliga resultat på den frågan finns i figur 11 och svaren från de deltagare som har svarat "Annat" ses i figur 12. Under frågan gällande deltagarnas "Ytterligare synpunkter på undersökningen" framkommer det bland annat förslag till att kunna äta en mer hälsosam kost. Samtliga resultat på denna fråga redovisas i figur 13.



Figur 11. Upplevda problem till att äta mer näringsriktigt/hälsosamt (n=244).

”Trött.”
”Hinner inte gå till restaurangen för att äta, det är för långt. Man vill inte kasta i sig maten.”
”Har barn och har inte riktigt den tiden att laga den mat som man vill att familjen ska äta.”
”Hälsosamma recept kostar ofta mycket pengar.”
”Dålig tillgänglighet.”
”Blir trött på att äta samma sak.”
”Orkar ej göra avancerade rätter.”
”Problem med att äta grönsaker och frukter, kan inte äta det överhuvudtaget.”
”Äter bra nyttig mat, vill dra ner på läsk och godis i så fall, men äter inte överdrivet mycket.”
”Lever ett extremt hälsosamt liv.”
”Älska mat.”

Figur 12. Av deltagarna listade problem under ”Annat” till att försöka äta näringsriktigt/hälsosamt.

”Bra frågor.”
”Frågor om tobak/alkohol vilket har en stor betydelse för hälsan.”
”Undersökningen var bra, saknar sömn, om alla sover bra. Men jag förstår att det inte har med mat att göra.”
”Det är riktigt svårt att ge riktigt bra uttänkta svar när man inte har så mycket tid på sig.”
”Vi borde få in frukt som på andra företag, inte bara kontorsmänniskor utan vi vill också ha frukt på arbetsplatsen.”
”Tycker det ska införas fruktkorg från företagets sida.”
”Det är bra om vi får lite information, bilder, film.”
”Minska tillgängligheten på läsk, bullar, godis med mera.”
”Bättre mat på Amica (verkstadsrestaurangen), fräsch.”
”Tack för att jag fick delta.”
”Hoppas att vi får feedback, vad du/ni kommit fram till.”
”Jag upplever stress varje dag.”

Figur 13. Övriga synpunkter på undersökningen och dess frågor.

Diskussion

Metoddiskussion

Trots att många av enkätens frågor är lånade eller inspirerade av tidigare validerade undersökningar upptäckts det i efterhand en del misstag på studiens enkät och dess frågor. Det framkommer även viss kritik gällande etiska aspekter. Detta diskuteras nedan.

Enkätens utformning

Enkäten, som kan uppfattas som lång då den består av tio sidor med frågor, kunde kortats ned om vissa rubriker tagits bort. Då syftet och frågeställningarna förändrades under studiens gång fanns det även några obefogade frågor som kunde strukits då de inte användes i analysen, som de gällande fysisk aktivitet och den där deltagaren ska svara vilken typ av mat eller kost denne vanligen äter. En kortare enkät kunde underlättat då tiden för ifyllande bättre hade matchat antalet frågor, särskilt för deltagare med språksvårigheter. Vissa bakgrundsfrågor, som exempelvis kön och ålder, kunde även strukits eftersom de ej finns med som variabler i syftet. Om dessa bakgrundsfrågor tagits bort hade deltagarna kunnat känna sig mer anonyma, vilket troligen skulle skapat en ökad lust eller förtroende att svara sanningsenligt på alla frågorna.

I enkäten fanns företrädesvis fasta svarsalternativ och det är då viktigt att variera dessa för att den som svarar ska hålla intresset uppe för frågorna och för att undvika att denne inte fastnar i ett särskilt svarsmönster (Patel & Davidsson, 2003). Studiens enkätfrågor följde många gånger ett likartat mönster, vilket kan betyda att det finns en risk för att deltagare kan ha fastnat i ett visst svarsmönster och deras svar blev därmed inte blev korrekt avgivna. Detta undersöktes dock inte vid framtagning av resultaten.

En av enkätfrågorna som behandlade måltidsordning rör bara deltagarnas tid på arbetet och inte fritiden. Här fanns det dubbla svarsalternativ eftersom 1 gång per dag och 5-6 gånger per vecka är samma sak då arbetsveckan omfattar 5 dagar i veckan. Detta upptäcktes när resultaten togs fram och korrigerades vid resultatanalysen.

Datainsamling och bortfall

Svarsfrekvensen är genomgående hög på enkätfrågorna, ofta 99,6%, vilket betyder att endast en deltagare inte har besvarat frågan, det vill säga ett litet internt bortfall. Frågor gällande ifall deltagarna vill minska sitt intag av diverse livsmedel eller ändra på sin måltidsordning har däremot en högre andel bortfall, mellan 10,3% och 0,4%. De flesta av dessa frågor gällande en förändring av beteendet har dock ett internt bortfall på mellan 4% och 0,4% och det är endast en av frågorna som har ett så högt bortfall som 10,3%. Det är frågan ”Vill du minska ditt intag av energidryck” och här finns inte svarsalternativet ”Jag dricker aldrig energidrycker”, vilket gör att de som inte dricker sådan dryck ej kunde svara på frågan. Samma konstruktionsfel gäller frågorna som angår kaffe, sötade drycker och utrymmesmat. Det finns anledning att misstänka att de interna bortfallen avseende dessa frågor troligen beror på att deltagarens svarsalternativ inte fanns med.

Frågor gällande vilken typ av hjälp man anser sig behöva för att ändra ett beteende har däremot oftast en svarsfrekvens på 150% och på en av frågorna är svarsfrekvensen så hög som 800%. Detta räknat utifrån att endast de som svarat att de vill ha hjälp bör svara på

frågan om vilken typ av hjälp de önskar. Ett exempel på en sådan fråga visas i figur 14. Som kan utläsas av frågan finns ett förtydligande om att endast de som svarat att de behöver hjälp i frågan innan ska besvara frågan om vilken typ av hjälp. Detta för att undvika att andra än de som verkligen anser sig behöva hjälp skulle svara på frågan.

12. Om du på fråga 11 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

.....

Figur 14. Exempel på enkätfråga om typ av hjälp.

När en fråga får ett högt internt bortfall, det vill säga att många deltagare hoppar över att svara på frågan, krävs en bortfallsanalys (Hassmén & Hassmén, 2008). Många av svarsalternativen samt frågorna som använder sig av ordet ”hjälp” har en lägre svarsrespons än de övriga. Deltagarna kan ha uppfattat ordet som negativt värdeladdat och här hade det varit fördelaktigt att använda ordet ”stöd” istället. Ordet stöd innebär inte nödvändigtvis att det finns ett problem och har då inte samma negativa klang som ordet hjälp. Enligt Patel och Davidsson (2003) bör en enkät ej innehålla värdeladdade ord där den egna uppfattningen visas. Att då mer än 100% ändå svarar på vilken typ av hjälp man anser sig behöva kan möjligtvis bero på att en önskan om ökad kunskap och ökad motivation finns hos deltagarna. Det finns även möjlighet att svara ”Annat” och själv fylla i vad man anser sig behöva, detta kan skapa en känsla av frihet och större delaktighet som ofta kan upplevas som positivt. Det kan följaktligen finnas en önskan om att behålla eller förändra sitt beteende, men då utan att det behöver finnas ett problem med det nuvarande beteendet. Svarar man då först på frågan att man inte behöver hjälp, anser man kanske att man friskrivit sig från att ha ett problem och kan då lättare svara på vad man vill utveckla hos sig själv i form av ökad kunskap, motivation eller annat.

Skulle deltagarna fått veta exakt vilken typ av stöd man kan få kanske fler hade svarat att de är i behov av stöd. Detta eftersom det som sagt är fler som svarar vilken typ av stöd de skulle vilja ha jämfört med att de vill ha stöd och det kan bero på att man där får hjälp att sätta ord på det man upplever sig behöva. I enkäten står endast ”Ökad kunskap”, ”Ökad motivation” eller ”Annat”. Alternativet ”Motivation genom kunskap” kan ha fattats i svarsalternativen då många deltagare kryssade i båda alternativen ”Ökad kunskap” och ”Ökad motivation”.

Den grupp av produktionspersonal som uppmanades av sin produktionsledare att inte använda mötestiden till att fylla i enkäten, utan istället göra detta vid ett senare tillfälle eller hemma, bidrar till ett större bortfall än de övriga grupperna. Det kan bero på att deltagarna fick lämna in enkäten dagarna efter, vilket då kan ha resulterat i att enkäten föll i glömska. För deltagarna

med språksvårigheter kan det däremot ses som en fördel att få ta hem enkäten och besvara den i lugn och ro.

En negativ aspekt angående tillvägagångssättet av utdelandet av enkäterna är att den närvarande studieansvariga inte hade möjlighet att själv presentera syfte och information till alla deltagare. Även om produktionsledarna fick allt förklarat för sig och skulle informera vidare till deltagarna, kan det hända att viss information gick förlorad under processens gång. Informationen var också avhängig av produktionsledarens intresse för undersökningen och hälsa hos personalen. En av de studieansvariga fanns däremot tillgänglig i verkstaden de båda dagarna då enkäterna delades ut för att kunna svara på eventuella frågor från deltagarna eller produktionsledarna. Man kan dock anta att det hade varit lättare för deltagarna att ställa frågor direkt till denne studieansvariga, vilket inte var möjligt för alla då avdelningarna ligger geografiskt spridda i verkstaden. Vid utdelningen hos monteringslinjen för växellåda, där avdelningarna ligger geografiskt nära varandra, var det möjligt att ställa frågor direkt till den för dagen närvarande studieansvariga.

Databearbetning och analys

Resultatet kring intaget av tomma kalorier 1 gång per dag eller oftare togs fram manuellt då det var komplicerat att ta fram detta i statistikprogrammet SPSS. En risk med manuell framtagning av resultat är att man lätt kan missa eller se fel på siffror. För att minska den risken kontrollerades resultatet två gånger, en gång vid uträkning av den procentuella andelen och en vid inmatning i dator. En fördel med att ta fram detta resultat manuellt var att det var möjligt att kontrollräkna varje deltagares svar. Det fanns många möjliga svarskombinationer som gav intagsfrekvensen 1 gång per dag eller oftare och detta skulle kunna utgjort en risk vid framtagning i SPSS då det hade krävts många villkorsfunktioner. Risken hade då varit att glömma vissa villkor vilket inte går att kontrollera på samma sätt som vid en manuell framtagning.

Validitet och reliabilitet

Många av frågorna innehåller svarsalternativ med frekvenser och mängdangivelser. Dock glöms mängdangivelsen bort vid frågorna som berör utrymmesmat. Detta ger ett svåranalyserat resultat angående kaloriintag, då det är en stor skillnad energimässigt att till exempel äta en 100 gram chokladkaka eller en hel pizza jämfört med en ruta choklad eller en pizzaslice. En analys av det totala veckointaget av tomma kalorier och bedöma dessa mot Livsmedelsverkets rekommendation om utrymme för ”extra” kalorier kan därför ej genomföras då endast frekvensen finns med i dessa frågor. Vid framtagning av deltagarnas sammanslagna intag av tomma kalorier, det vill säga kalorier i form av godis, choklad, glass, bullar, med mera och/eller sötad dryck, analyseras inte ifall den sötade drycken består av lightvariant eller inte. Därför kan studien inte heller här koppla intaget med antalet kalorier som intas i form av dryck, utan endast frekvensen av denna. Istället kan det enbart göras jämförelser mellan deltagarna och den svenska befolkningens genomsnittliga intagsfrekvenser, ej mängderna av dessa. Dock var inte energibalans och vikt den huvudsakliga frågan i den här studien. Mer fokus har lagts på koppling till prestation och då

var intagsfrekvensen viktigare än den totala mängden, eftersom ett frekvensintag på 3 gånger i veckan eller mer av ett ohälsosamt mellanmål i form av exempelvis choklad kunde öka skade- och olycksrisken samt försämra den kognitiva funktionen enligt Chaplin och Smith (2011). Koffeindoser kopplat till prestation beräknades utifrån en mall som förekommer i Näringslära för högskolan (Abrahamsson et al., 2006, s. 418). Här anges ett koffeininnehåll på 50-150 mg per kopp kaffe á 150 ml, där denna studie valt 70 mg, samt 80 mg koffein per burk energidryck á 250 ml. Detta kalkylerades för en kroppsvikt på 70 kg för att se hur högt koffeinintag en person kunde ha för att bibehålla en positiv effekt på prestationsförmågan. Gränsen för positiv effekt ligger på 3 mg koffein per kilo kroppsvikt och därmed blev den uträknade koffeingränsen 210 mg. Denna uträkning är dock generell, då den beror på individens kroppsvikt och kan därmed vara missvisande då deltagarnas kroppsvikt ej har undersökts. Studien tog inte heller hänsyn till deltagarnas eventuella intag av te och Coca Cola, vilket kan ha uteslutit en betydande mängd koffein av det totala koffeinintaget.

På frågan ”Hur ofta äter/handlar du på verkstadsrestaurangen?” kan det vara svårt för den som svarar att veta om hon/han ska räkna hur många mål om dagen denne äter/handlar eller hur många gånger denne handlar de olika målen. Exempelvis kan deltagaren handla alla dagens mål i verkstadsrestaurangen under ett och samma tillfälle men äta dem utspritt över dagen. Detta gäller dock endast om man väljer att äta kall mat såsom sallad eller smörgås då den varma maten endast serveras under lunchtid. Mer troligt är det att deltagaren passar på att köpa med sig ett mellanmål i samband med lunchen, vilket då egentligen ger två tillfällen som deltagaren skulle kunna tolka som ett.

Där det frågades efter deltagarnas vilja till att förändra sin måltidsordning gick det i svaret inte att analysera vilket/vilka mål som denne ville ändra på, eftersom frågan samlar ihop hela dagens olika mål tillsammans. Det blev därmed omöjligt att ta fram ett resultat där det gick att se om de som ville göra en förändring redan åt bra eller dåligt, eftersom det inte gick att avgöra vilket av målen som deltagaren ville ändra på. Resultaten för intagsfrekvensen av måltidsordningen för de som vill förändra sitt beteende togs fram ändå och avhandlas i resultatdiskussionen. Samma svårighet gällde frågan om viljan att minska sitt intag av utrymmesmat, då det där efterfrågades all utrymmesmat. Detta gjorde det omöjligt att veta om viljan till förändring gällde specifikt exempelvis glass/bullar eller godis/choklad och därför var det här svårt att göra koppling mellan deltagarens vilja till förändring och verkligt intag. Denna resultatframtagning uteslöts då det blev för komplicerat att ta reda på ifall de som ville göra en förändring var de som verkligen behövde det. Orsaken till att dessa frågor inte var formulerade såsom de i efterhand hade önskats berodde på att frågeställningen som gällde vilka som ville göra en beteendeförändring, de med verkligt behov eller inte, hade tagits fram efter att enkäten var genomförd. Med undantag för dessa två resultatframtagningar fungerade enkäten ändå väl mot studiens nya syfte och frågeställningar.

Människor har en tendens att korrigera sina svar på ett socialt önskvärt sätt genom att överrapportera beteenden som anses positiva och underrapportera negativa beteenden (Hassmén & Hassmén, 2008). Då enkätfrågorna syftar till att ta reda på deltagarnas intagsfrekvens av bland annat frukt, grönsaker och tomma kalorier bör det därför beaktas att

beteendet att äta mycket frukt och grönsaker generellt betraktas som positivt, medan att äta en hög andel tomma kalorier ofta anses negativt. För att undvika socialt önskvärda svar är det viktigt att den som svarar känner sig anonym (Hassmén & Hassmén, 2008). Tendensen för felaktiga svar minskar även om den som svarar vet att denne själv kommer att drabbas av att svaren inte stämmer överens med verkligheten. Eftersom deltagarna informerades om att enkätsvaren skulle kunna leda till framtida hälsoinsatser som gäller dem själva, kan det därför antas att de besvarat frågorna så sanningsenligt som möjligt. Istället för att över- eller underrapportera svaren hade däremot de som inte kände sig tillräckligt anonyma kunnat låta bli att svara helt på vissa frågor.

Exemplet ”stekta potatis” saknas vid frågan om frekvensintaget av utrymmesmat där bland annat pommes frites anges. Det kan möjligen vara av vikt att veta hur ofta deltagarna äter stekta potatis då det är ett tillbehör som förekommer vid lunchalternativen i verkstadsrestaurangen. En fråga gällande frekvensintag av snacks som chips och jordnötter saknas också. Här kan studien missat en del tomma kalorier som deltagarna möjligen har ett högt intag av. Frågan om intaget av glass och bullar efterfrågar även några fler liknande exempel genom att använda orden ”med mera”. Här är det svårt att veta exakt vad deltagarna tolkar in i orden ”med mera”.

Uppdelningen av frågorna gällande frekvensintaget av grönsaker och frukt på var sin del i enkäten gör att deltagarna har lättare att svara på dessa frågor. Det kan antas att det säkert är lättare att minnas exempelvis hur många frukter som intas per dag, istället för hur mycket det äts varje dag av både frukt och grönsaker tillsammans. Uppdelningen utgjorde inget hinder i analysen om Livsmedelverkets rekommendation om 500 gram per dag då både frekvens och mängd anges i frågan.

Trots brister kan enkätundersökningen i sin helhet ändå betraktas som reliabel. Detta då frågorna hade en hög svarsfrekvens med få interna bortfall, vilket enligt Patel och Davidson (2003) är stöd för att frågorna var tydligt formulerade och därmed lätta att besvara. Ett par av enkätfrågorna hade använts förr i stora undersökningar och har visat sig vara validerade och av god reproducerbarhet (Sepp et al., 2004).

Etik

Angående etiska aspekter informerades avdelningscheferna under ett flertal tillfällen om att de i sin tur skulle informerat sin avdelning att deltagandet var frivilligt och att uppgifterna skulle behandlas konfidentiellt. Det kan ändå invändas kring hur stor den upplevda frivilligheten var för deltagarna då det var deras chef som bad dem att fylla i enkäten.

Deltagarnas anonymitet äventyrades också vid de avdelningar som fick möjlighet att ta hem enkäten och svara på den där. Detta då produktionsledaren tog emot enkäten personligen från deltagaren och det då fanns en risk att ansvarig produktionsledare gick igenom deltagarens svar innan enkäten sedan lämnades vidare till den närvarande studieansvariga. Detta kunde deltagarna ha undvikit då det var tillåtet för dem att lämna in enkäten direkt till den

studieansvariga och kontaktuppgifter till denne stod på missivbrevet. Dock var det ingen deltagare som valde att göra så. Därför hade det varit mer fördelaktigt om var och en av deltagarna fått lägga sin enkät i ett förslutet kuvert innan insamling för att säkerhetsställa sin anonymitet. Det något större bortfallet hos dessa grupper kan bero på detta möjliga etiska oavsiktliga fel.

Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen analyseras de resultat som rör studiens frågeställningar. Reflektioner kring vad resultaten kan innebära för produktionspersonalen och deras arbetsplats ventileras i relation till tidigare forskning. Det ges även en del förslag till förbättringar som kan göras för att arbetsplatsen ska kunna utgöra en mer stödjande miljö gällande kostvanor.

Produktionspersonalens måltidsordning

Livsmedelsverket (2013b) framhåller vikten av att hålla ett jämnt energiintag över dagen. Transmissionsverkstaden har utsatt rasttid för frukost, lunch och mellanmål, vilket skulle kunna ses som en del i en stödjande miljö för goda kostvanor (Hultberg et al., 2010). Till synes borde således rasttiderna kunna öka möjligheten till att hålla Livsmedelsverkets råd kring måltidsordning och därmed också öka förutsättningen till att fortsätta hålla en jämn måltidsordning under resten av dygnet. Resultaten visar att rasttiderna för frukost och lunch till stor del nyttjas till just dessa ändamål då det är 84% av deltagarna som dagligen äter frukost på arbetet och likaså 84% som intar lunch regelbundet.

Det är däremot färre som väljer att utnyttja kortrasterna till att äta mellanmål då det endast är 26% som har ett regelbundet intag varje dag. För att uppfylla Livsmedelsverkets (2013b) rekommendationer bör merparten av arbetstagarna bland produktionspersonalen öka sitt intag av mellanmål, men också av middag då nästan en fjärdedel inte äter det regelbundet. Då en jämn fördelning av energi under dagen kan ge en bättre fungerande kropp är detta önskvärt för ett ökat välmående och minskad stress (Socialstyrelsen, 2009b; Stockholms läns landsting, 2012) hos produktionspersonalen. Något som kan påverka att deltagarna inte äter mellanmål på rasterna kan vara att de istället använder tiden till toalettbesök. Detta då, som tidigare nämnts, en intern kartläggning av störande moment visar att korta upprepade avbrott som till exempel toalettbesök upplevs som ett störande inslag i transmissionsverkstaden (Transmissionsverkstaden, 2012). Följden av detta kan då vara att många väljer sina rasttider som en tidpunkt att gå på toaletten istället för att äta mellanmål.

För närvarande finns det en varuautomat i verkstaden som innehåller en hel del ohälsosamma alternativ. Här kan företaget byta ut varorna mot hälsosamma mellanmål såsom; nötter, Wasa knäcke sandwich, färska smörgåsar, yoghurt, juice och frukt, då resultaten visar att flertalet deltagare vill förändra sina kostvanor till att bli mer hälsosamma. En deltagare menar även att ”Dålig tillgänglighet” är ett problem till att kunna äta nyttigt och mer hälsosamt. Att minska tillgången av tomma kalorier och att varje dag erbjuda nyttiga mellanmål fungerar väl som en stödjande miljö (Livsmedelsverket, 2007). Många deltagare har även angett ”Tidsbrist” som

ett problem till att inte äta hälsosamt. Ett ökat antal varuautomater i närheten av linjen kan på så sätt fungera som en stödjande miljö (Livsmedelsverket, 2007; Brug, 2008) då tiden på kortrasterna är knapp för att hinna till verkstadsrestaurangen och köpa mellanmål samt äta det.

Resultatet för middagsmålet visar att en jämn måltidsordning tidigt på dygnet i form av frukost och lunch inte alltid har betydelse för att den hålls under resten av dagen. Detta då det endast är 78% av produktionspersonalen som äter middag regelbundet. Stress under arbetstiden kan vara en anledning till att antalet som följer måltidsordningen inte är lika hög på kvällstid, detta eftersom stress försämrar mättnadskänslor och därmed intagskontrollen (Sapolsky, 2003), den kan även göra att övriga kostvanor blir till det sämre (Berne & Björntorp, 2005). Det kan därför innebära att deltagarna äter för mycket under arbetstid, vilket i sin tur kan leda till en minskad aptit under kvällen. En annan orsak kan vara att en sammanhängande stress kan hämma aptiten varpå man möjligtvis har större matlust på förmiddagen och sedan mindre aptit ju längre dagen och stressen fortskrider (Sapolsky, 2003). Om orsaken till att vissa inte äter middag är stressnivån på arbetet så är denna alltför hög och bör sänkas för individens välmående då stress kan ge sänkt immunförsvar, försämrad hormonproduktion och ämnesomsättning (Lundberg, 2005). Men även för företaget kan alltför hög stress på arbetet få negativa konsekvenser då det är en vanlig orsak till utbrändhet (Forslin, 2009; Åsberg et al., 2005) och i slutändan kan det bli mycket kostsamt för företaget (Lundberg, 2005). Det finns dock inga belegg för att det är stress som är orsaken till att så pass många av produktionspersonalen har ett lägre frekvensintag av middagsmål.

Det är endast 32% av deltagarna som äter frukost hemma varje dag. Det skulle vara fördelaktigt för samtliga i produktionspersonalen om alla åt sin frukost hemma då det dröjer en relativt lång tid mellan uppstigning och frukostrasten på arbetet. Denna rast infaller närmare bestämt inte förrän nästan två timmar efter arbetsdagens start och därmed är de som undviker frukost hemma tomma på energi under denna tid, vilket är mindre bra för deras arbetsprestation och koncentration (King et al., 1945; Chaplin & Smith, 2011). Att ha nedsatta funktioner som syn och motorik skulle förutom i verkstaden även kunna öka riskerna på väg till arbetsplatsen, exempelvis i trafiken om man färdas med bil eller cykel.

Mer än 80% äter frukost dagligen på arbetstid men endast cirka 30% äter det innan arbetet, hur många som aldrig äter frukost visar resultaten inte. Att så pass många intar frukost på arbetet är positivt för skaderisken då den halveras i jämförelse med om man inte äter frukost överhuvudtaget (Chaplin & Smith, 2011). Men ännu bättre hade varit om fler ätit frukost hemma (Keski-Rahkonen et al., 2003) då frukostrasten infaller nära 2 timmar efter arbetsdagens start och därmed skapar ett fönster dessa timmar för ökad olycksrisk och andra risktaganden gällande hälsan. Det är 48% av produktionspersonalens deltagare som aldrig äter frukost hemma och dessa löper då, enligt senast nämnda studie, bland annat en högre risk av att ha ett högt BMI och att dricka mer kaffe och koffeinhaltiga drycker, jämfört med de som äter frukost hemma innan arbetet. Ett alltför högt BMI kan försvåra på en arbetsplats som transmissionsverkstaden då övervikt gör det tyngre att orka med ett fysiskt ansträngande jobb. Övervikt och fetma kan leda till ett antal följsjukdomar samt ökad sjukfrånvaro vilket ger ökade kostnaderna för företaget och samhället (Statens folkhälsoinstitut, 2012b). Det bör

beaktas att Chaplins och Smiths (2011) studie är stöttad av Kellog's, vilket kan innebära ett visst jäv i att framhålla frukosten som speciellt gynnsam då den i deras studie bland annat kan bestå av frukostflingor.

Rasttiden för frukost är 24 minuter och kan upplevas som kort om man väljer att förtära den i verkstadsrestaurangen, då den ligger i samma byggnad men en bit bort, vilket får som följd att några minuter försvinner i form av transporttid. Sedan ska man även göra i ordning sin frukost och stå i kö för att betala. Tiden som finns kvar till att äta frukosten kan anses som något för kort, om den som Abrahamsson et al. (2006) uttrycker ska intas under lugna förhållanden för att undvika en efterföljande känsla av stress. En deltagare framhåller just detta under fältet för övriga synpunkter; "Hinner inte gå till restaurangen för att äta, det är för långt. Man vill inte kasta i sig maten." Intar man däremot en medtagen, redan färdig frukost i pausrum eller ute i verkstaden räcker tiden bättre till, då man redan befinner sig nära den plats där man påbörjar och avslutar sin rast. För dessa individer skulle då stress under arbetet kunna minskas av deras dagliga frukostintag i högre utsträckning än för de som intar sin frukost i restaurangen.

Detsamma gäller även till viss del intaget av lunch, även om lunchrasten är något längre då den är på 36 minuter. Resultaten visar också på att det är fler som oftare har med sig egen matlåda och äter i pausrummen än som handlar och äter i verkstadsrestaurangen. Då Scania prioriterar säkerhet, hälsa och arbetsmiljö högst i det dagliga arbetet är skador, olyckor och stress absolut inte något de vill ska förekomma hos personalen.

Genom att ha med sig matlåda sparar man in minuter för transport till restaurangen och tid i kö för att hämta och betala maten. Men det kan ändå bli en del väntetid om maten behöver värmas, då det endast finns 8 stycken mikrovågsugnar per pausrum som cirka 100 medarbetare delar på. Ett mer genomtänkt flöde i pausrummen är att föredra, då det skulle kunna svara som en del i en stödjande miljö genom att minska kötiden och därmed öka tiden för att kunna äta sin mat i lugn och ro (Livsmedelsverket, 2007; Abrahamsson et al., 2006). Pausrummen har i genomsnitt även endast 48 sittplatser, vilket betyder att det är omöjligt för samtliga i personalen att ha med sig matlåda varje dag och inta den i ett pausrum. De som inte får plats får då istället äta sin mat i verkstaden eller gå iväg till verkstadsrestaurangen för att ta en sittplats där. Att förtära maten i verkstaden kan inte ses som en lugn och trivsam miljö, varpå det därmed vore lämpligt att tillhandahålla fler sittplatser i pausrummen. För att underlätta för de som har med sig matlåda och vill äta sin mat i verkstadsrestaurangen skulle det vara positivt att placera några mikrovågsugnar där.

Att äta regelbundet på restaurang har visat sig vara en faktor som kan leda till ett för högt energiintag (Socialstyrelsen, 2009a) och det är 35% av produktionspersonalen som besöker verkstadsrestaurangen varje dag. Det är därmed viktigt att det där finns bra möjligheter till goda kostvanor (Livsmedelsverket, 2007). I dagsläget förekommer både nyttiga och ohälsosamma alternativ bland både lunchrätter och mellanmål och valet är upp till konsumenten hur näringsriktigt denne vill äta. Det kan därför vara bra att framhäva de hälsosammare alternativen samt att märka upp det som säljs tydligt för att underlätta för konsumenten att göra hälsosamma val (Brug, 2008).

Intagsfrekvensen av frukt, grönsaker och tomma kalorier

Det är mindre än 8% av produktionspersonalen i transmissionsverkstaden som når upp till Livsmedelsverkets rekommendationer att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag. Det är således alldeles för få, men denna andel stämmer överens med hur den övriga svenska befolkningen når upp till rekommendationen (Socialstyrelsen, 2009a). Flera undersökningar pekar på att det är just män som äter minst frukt och grönsaker (Socialstyrelsen, 2009a; Del Duca et al., 2012; Vinholes et al., 2012) och deltagarna i denna studie består till 80% av män. Det här kan vara orsaken till att den här studiens resultat av frukt- och grönsaksintag till och med är ett par procent lägre än genomsnittet hos befolkningen.

Att mäta intaget av just frukt och grönsaker för att få fram en bild av den genomsnittliga kvalitén på kosten hos en individ är vanligt (Statens folkhälsoinstitut, 2010a). Forskning visar på att ett lågt intag av frukt och grönsaker ofta finns i kombination av andra ohälsosamma vanor såsom; fysisk inaktivitet, rökning och en hög alkoholkonsumtion (Del Duca et al., 2012). Även brist på vitaminer och mineraler vilket i sin tur kan leda till en ökad risk att drabbas av olika sjukdomar hänger ihop med ett för litet frukt- och grönsaksintag (Abrahamsson et al., 2006). Detta kan hos personalen i transmissionsverkstaden leda till sjukfrånvaro, något som är negativt både för individen själv och för Scantias produktion. Det kan således vara viktigt för företaget att deras personal har ett adekvat intag av frukt och grönsaker för att hålla sig friska och orka prestera väl på arbetet.

I och med att merparten av deltagarna har ett för lågt intag av frukt och grönsaker kan det antas att deras kost förmodligen inte är näringsmässigt tillräcklig och därför bör de ligga på en lägre intagsnivå av tomma kalorier än vad den allmänna rekommendationen anger (Abrahamsson et al., 2006; Livsmedelsverket, 2013c). Eftersom denna studies enkät endast efterfrågar frekvensintaget av tomma kalorier och inte intagsmängden är det omöjligt att veta vad produktionspersonalen har för kalorimässigt intag av dessa livsmedel. Analyser utförda i USA visar emellertid att antal kalorier per småätande tillfälle ligger på 313 kcal (Cohen et al., 2010). Detta behöver dock inte nödvändigtvis gälla för den svenska befolkningens småätande, men möjligen har de deltagare som äter tomma kalorier minst 1 gång per dag eller oftare i de flesta fall ett för högt intag i jämförelse med rekommendationen. Så mycket som hälften av deltagarna har ett frekvensintag av tomma kalorier varje dag, vilket är relativt mycket högre än den svenska befolkningen i allmänhet där siffran är 30% (Socialstyrelsen, 2009a). Ett för stort intag av tomma kalorier kan leda till övervikt och ohälsa.

Av de som besvarar frågan gällande frekvensintag av tomma kalorier är det hela 80% som äter godis, choklad, glass, bullar, med mera och/eller dricker sött dryck minst 3 gånger i veckan. Här kan man anta att deltagarna trots att de flesta anger ett lågt intag av mellanmål ändå äter ett sådant, men då i form av tomma kalorier, vilket ökar risken för olyckor och mindre skador på arbetet samt kognitiva missar och en förhöjd livsstress utanför arbetet (Chaplin & Smith, 2011). I transmissionsverkstaden där arbetet består av flertalet moment med tungt material är det viktigt att vara koncentrerad och därför kan det ses som extra riskfyllt att ofta äta ohälsosamma mellanmål då en olycka där kan göra stor skada. Även andra

kognitiva missar så som kvalitetsfel i arbetet är inte heller önskvärda då det kan resultera i att kunden får bristfälliga produkter. Det är därmed angeläget att produktionspersonalen sänker sitt intag av tomma kalorier, åtminstone under arbetstid.

Över en femtedel av produktionspersonalen dricker sötad dryck, motsvarande 33 cl, 1 gång per dag eller oftare, vilket inte är fördelaktigt enligt Abrahamsson et al. (2006) då sådan lätt kan överkonsumeras. Studien undersöker inte om dessa deltagare dricker dryck som är sötad med socker eller är lightdryck, då det endast skulle visa ett kaloriintag. Övrig forskning visar ändå att för höga intag, vare sig drycken är sockersötad- eller av lågkalorivariant, kan öka risken för olika välfärdssjukdomar och stroke (Bernstein et al., 2012).

Chaplins och Smiths (2011) studie föreslår att en minskad konsumtion av ohälsosamma mellanmål skulle kunna vara en enkel och kostnadseffektiv intervention för hälsa och säkerhet på arbetsplatsen. Då frekvensintagen av tomma kalorier är så pass höga som resultaten visar vore detta aktuellt för transmissionsverkstaden. En anledning till att det är så pass många deltagare som ofta äter tomma kalorier kan bero på att varuautomaten som finns placerad i verkstaden innehåller många onyttiga varor. Då rasterna som är avsedda för bland annat mellanmål är tidsmässigt korta kan automaten vara det bästa alternativet för personalen att använda för att hinna få något i sig. Som tidigare föreslagits bör dessa automater därför istället fyllas med mer hälsosamma alternativ (Livsmedelsverket, 2007).

Koffeinintaget på 210 mg per dag överskrider av 57 stycken i produktionspersonalen. Dessa personer kan därmed ha en ökad risk att få diverse negativa effekter såsom huvudvärk och diures på grund av sitt höga intag av koffein (Abrahamsson et al., 2006). En anledning till att närmare en fjärdedel av produktionspersonalen har ett för högt koffeinintag kan vara att man har ett behov av att känna sig pigg och alert, vilket en studie av James (1998) visar är en effekt som ett koffeinintag kan innebära. Däremot kan ett kroniskt intag istället medföra en ökad trötthet, vilket inte är lämpligt på en arbetsplats som transmissionsverkstaden där arbetarna behöver ha en hög koncentration för att tempot ska hållas vid monteringslinjerna. De komplikationer som en van kaffedrickare kan få av ett långt uppehåll utan koffein (Rogers & Dernoncourt, 1998) är naturligtvis inte önskvärda, vilket kan leda till att de av deltagarna som möjligen får dessa biverkningar dricker än mer koffein när besvären kommer. Då det är en större andel av deltagarna som inte äter frukost hemma finns möjligheten att anta att det är just några av dessa som har ett högt intag av koffein för att på så sätt få en känsla av att få upp sin energi (Keski-Rahkonen et al., 2003). Här skulle i sådana fall problemet av ett för högt koffeinintag kunna avhjälpas med ett regelbundet frukostintag i hemmet.

En annan orsak till det höga koffeinintaget kan även vara de kaffeautomater som finns lättillgängliga i verkstaden och gör att produktionspersonalen har möjlighet att enkelt dricka en kopp kaffe vid varje rasttillfälle, utan att det tar alltför lång tid. Ifall företaget skulle vilja minska möjligheterna till produktionspersonalens intag av koffein skulle de kunna ta bort dessa automater. Detta kan dock leda till missnöje bland verkstadspersonalen, eftersom det till sist ändå är individens upplevelse och behov av att känna sig alert eller inte som spelar roll för om denne väljer att dricka en kopp kaffe. En viss del av kaffedrickande kan även förklaras

med att denna skiljer sig från andra drycker då den har blivit en sällskapsdryck som skapar en samhörighet mellan människor (Lampinen, 2012). Den sociala faktorn kan vara det som påverkar att man använder rasttiden till att gå och hämta en kopp kaffe tillsammans och samtidigt prata en stund. I detta avseende blir kaffedrickande istället något positivt då det innebär en känsla av ökad gemenskap mellan kollegor. Vad som kanske är av större vikt än att ta bort kaffeautomaterna är därför att se till att dricksvatten finns tillgängligt i verkstaden för att på grund av ökad diures minska risken av uttorkning.

Ett för högt koffeinintag kan även handla om intag av energidryck, ensamt eller tillsammans med kaffe. Vid framtagna resultat gällande koffeinintag motsvarande 210 mg per dag eller mer ses dock att deltagarna som dricker kaffe 4 gånger per dag eller oftare inte dricker energidryck oftare än någon gång per månad om ens överhuvudtaget. Det är relativt få som dricker energidryck regelbundet, de flesta (71%) har ett frekvensintag på några gånger i månaden eller aldrig. Ingen har ett så högt intag som 4 burkar om dagen eller mer och endast 2% dricker energidryck 2-3 gånger om dagen. Just dessa 2% kan överstiga ett koffeinintag om de regelbundet dricker 3 burkar eller om de dagligen intar 2 burkar och 1 kopp kaffe eller mer. Utifrån resultaten kan energidryck ändå inte ses som ett allmänt problem bland produktionspersonalen.

Det upplevda behovet av stöd till beteendeförändringar

De allra flesta som önskar stöd behöver det i att genomföra en beteendeförändring kring sin måltidsordning samt intaget av frukt och grönsaker, inom båda dessa områden är det 14 stycken som anger att de vill ha hjälp. Sedan sjunker antalet som behöver stöd till 9 stycken vardera inom både utrymmesmat och sötad dryck. Lägst är stödbehovet inom koffeinerika drycker där det bara är 2 stycken som vill ha hjälp att ändra sitt kaffeintag och ingen som behöver stöd i att förändra sitt intag av energidrycker. De deltagare som är i behov av stöd i sin förändring är färre än antalet som vill förändra sitt beteende, då de flesta som vill göra en beteendeförändring anser sig kunna klara av det på egen hand. Det här kan bero på att matvanor för många är ett känsligt område där det kan vara svårt att be om hjälp, speciellt om det inte finns tydliga ramar för vilken typ av stöd som går att få.

Sammantaget är det således 48 gånger som det efterfrågas ett stöd vid en förändring och ändå är det 129 gånger som följdfrågan vilken typ av hjälp deltagaren vill ha besvaras. Att det skiljer sig så mycket i hur många som anser sig vara i behov av stöd och hur många som faktiskt anger vilken typ av stöd de ändå skulle vilja ha, kan bero på en känsla av att behöva förändra sitt beteende, men samtidigt ett uttryck för att man inte är beredd att ta steget att ändra sitt beteende.

När individen själv får bestämma hur processen i dennes beteendeförändring ska se ut, leder detta oftare till ett bättre och bestående resultat än om någon utomstående ska berätta hur detta ska gå till (Melin, 2001) och ett av hälsopromotionens kriterier är just delaktighet (Hansson, 2005). Det är därför viktigt att det finns möjligheter för deltagarna att påverka hur

deras stöd ska se ut och därmed är svaren som ges vid frågorna gällande vilken typ av stöd deltagarna önskar betydelsefulla.

I de flesta fall där behov av stöd anges är önskan av ökad motivation störst, följt av ökad kunskap. Det är endast för kaffe och energidryck som siffrorna är omvända. Detta skulle kunna förklaras i att det hos deltagarna redan existerar en stor kunskap kring grönsaker och frukt samt socker, men inte för kaffe då det enligt Lampinen (2012) finns en stark kultur i Sverige kring denna dryck som vanligtvis inte blir ifrågasatt. Energidryck har inte samma sociala betingning, men deltagarna kan här sakna kunskap om drycken då den inte nämns i mediala sammanhang lika ofta som till exempel frukt och grönsaker.

Det finns även några deltagare som svarar att de önskar annan hjälp än de förslag som anges i enkäten, men sedan inte beskriver vad för typ av hjälp de behöver. Dessa kan tänkas behöva stöd i att sätta ord på vad detta är, för att sedan kunna få motivation och/eller kunskap att förändra sina vanor. Ett exempel på en deltagare som önskar annat stöd uttrycker att den vill ha godare grönsaker. Den här personen kan tänkas behöva få hjälp med att förtydliga hur detta ska gå till. Kanske denne behöver kunskap genom exempelvis en matlagningskurs där man får prova flera sorters grönsaker och få tips om olika tillagningstekniker.

Förutom alternativet ”Inga problem” är de största problemen till att äta mer näringsriktigt eller hälsosamt ”Tidsbrist”, ”Kunskap om matlagning” och att ”Hälsosam mat är mindre lockande eller tråkig”. Här framhålls stöd i behov av ökad kunskap i de problem som upplevs av flest, då det varken behöver ta lång tid att laga näringsriktig mat eller vara oaptitligt med hälsosamma måltider. Man kan däremot behöva hjälp och kunskap med att hitta vägar till goda och lättlagade hälsosamarätter. Även motivation kommer in i anledningen ”Tidsbrist”, då ifall viljan finns att genomföra något går det oftast genom planering att få tiden att räcka till. Det går dock ej att veta om tidsbristen utspelar sig i hemmet, på arbetet eller både och. Det skulle även kunna vara att ”Tidsbrist” upplevs på arbetet och att man menar att det är svårt att äta hälsosamt eftersom rasttiden för exempelvis mellanmål då uppfattas som för kort.

Då deltagarna får ge synpunkter på enkäten och innehållet framkommer några önskemål om stöd, såsom fruktkorgar, information, bilder och filmer kring kost/hälsa, minskad tillgänglighet på läsk, bullar, godis, med mera samt fräschare och bättre mat i verkstadsrestaurangen. Några av dessa önskemål överensstämmer med tipsen kring stödjande miljöer för goda kostval i Livsmedelsverkets rapport ”Bra mat på jobbet” (2007).

Utifrån resultaten konstateras att det finns ett behov av stöd bland deltagarna, vilket i sin tur betyder att det kan finnas en behövlighet av exempelvis hälsopedagoger. Detta behov skulle även kunna öka om man genomför hälsofrämjande insatser som kan höja vetskapen och därmed intresset för hälsa. Hälsofrämjande insatser kan även öka välmående och produktivitet hos personalen och företaget (Sektionen för Personskadeprevention et al., 2005). Sker detta på arbetstid kan många nås av budskapet och då kan man möjligen även fånga upp en del som från början inte tyckte sig behöva en beteendeförändring.

Önskad beteendeförändring relaterat till vanor kring måltidsordning, frukt och grönsaker, sötad dryck samt koffein

Förutom att få veta om det vid en önskad beteendeförändring finns ett behov av stöd, kan det även vara intressant att få reda på om deltagarna som önskade en beteendeförändring har ohälsosamma eller hälsosamma vanor, exempelvis om det är de som dricker lite eller för mycket sötad dryck som vill förändra detta beteende. Vetskapen om detta skulle möjligen kunna underlätta utformningen av framtida hälsopromotiva insatser då det enligt Flink och Hermansson (2007) är av vikt att budskapet är formulerat och anpassat efter målgruppen för att nå dessa. I studien är det närmare 40% som anger att de för tillfället är i en beteendeförändring gällande sina matvanor. En tiondel av deltagarna anser att de redan äter hälsosamt, men de allra flesta har endast provat eller försökt äta mer näringsriktigt.

Andelen för hur många som vill förändra sitt beteende skiljer sig åt för de olika livsmedelsgrupperna samt måltidsordningen. För frukt och grönsaker, som berörs först av frågorna gällande mat och dryck i enkäten, är önskan att förändra sina vanor störst, då 61% vill öka sitt intag av dessa. I frågorna som följer sjunker viljan att genomföra en förändring till 42% för utrymmesmat och 32% för sötad dryck. Än lägre blir viljan längre fram i enkäten då endast 20% vill ändra sitt intag av kaffe och 18% av energidryck. Måltidsordning, som behandlas i slutet av enkäten, har en något större andel deltagare med ett behov till förändring då det är 25% som anger en vilja till detta. Detta står något i linje med hur det verkliga behovet av en förändring också är. Detta då det endast är mindre än 8% som når upp till rekommendationen om frukt och grönsaker och hälften av deltagarna som äter tomma kalorier i någon form minst en gång om dagen samt att det sett till energidryck är hela 60% som egentligen inte skulle behöva förändra sina vanor då de endast dricker detta någon gång per månad eller mer sällan. Ser man däremot till intaget av mellanmål där det finns behov till förbättring hos hela 74% av deltagarna borde fler än 20% vilja göra en förändring om viljan skulle stå direkt i relation till hur många som behöver göra en förändring.

Det skulle också delvis kunna bero på att det blir svårare och svårare att erkänna ett behov i kommande frågor om man redan har ett behov i frågorna innan, då det kan låta som att man behöver förändra allt och inte redan lever som man vill. Det kan även bero på att man generellt sett tenderar att framhäva och överdriva positiva företeelser (Hassmén & Hassmén, 2008), i det här fallet viljan att öka sitt frukt- grönsaksintag, och underdriva negativa företeelser, som att behöva minska sitt intag av tomma kalorier. Det kan även vara att det vanligtvis är enklare att öka ett intag än att minska ett. En annan orsak kan vara att deltagarna anser sig kunna må bättre om de skulle öka sitt intag av frukt och grönsaker, men att de skulle må sämre om de minskade sitt intag av tomma kalorier. Detta skulle kunna bero på att de deltagare som har ett dagligt intag av tomma kalorier är så pass vana vid det och därför skulle tycka det vara alltför jobbigt att minska på intaget.

Måltidsordningens resultat är svårt att tolka gällande vilket eller vilka mål deltagaren vill förändra, då frågan samlar ihop dagens alla mål. Resultaten visar att majoriteten som vill förändra sin måltidsordning äter både frukost på arbetet och lunch varje dag. Däremot är det

betydligt färre som äter middag och mellanmål regelbundet. Man skulle då kunna anta att de flesta som vill förändra sin måltidsordning vill göra en förändring gällande middag och mellanmål. Samtidigt skulle det även kunna vara flertalet som vill börja äta frukost innan arbetet, då endast en tredjedel av de som vill göra en förändring har den vanan.

Sett till frukt och grönsaker är det 93% av de som vill öka sitt intag som heller inte når upp till Livsmedelsverkets rekommendationer. Merparten av de individer som vill öka sitt frukt- och grönsaksintag behöver alltså enligt Livsmedelsverkets rekommendationer på minst 500 gram om dagen också göra detta. Det är ungefär lika många deltagare i denna studie (61%) som vill öka sitt intag som bland Sveriges befolkning i stort, 63% för kvinnor och 57% av männen (Statens folkhälsoinstitut, 2010a). Även andelen som önskar stöd i förändringen är densamma i studien som i riket då det endast skiljer 0,4%.

För sötad dryck är det ungefär en femtedel av deltagarna som vill minska sitt intag som har ett frekvensintag på 1 gång per dag eller mer. Det är därmed många som vill förändra sitt beteende som enligt studiens definition inte har ett högt intag. Däremot bör beaktas att ungefär 20% dricker sötad dryck 5-6 gånger per vecka, vilket också är relativt mycket, och därmed är det 40% med ett högt intag som vill förändra detta beteende. Återstående 60% av de som vill minska sitt intag av sötad dryck har ett lägre intag. Det är exempelvis 10% som vill ändra minska sitt intag trots att de endast dricker sötad dryck några gånger i månaden eller mer sällan. Anledningen till detta kan vara att de med mer hälsosamma vanor ofta har en önskan om att bli ännu hälsosammare, då hälsobudskap har en förmåga att nå de redan intresserade (Flink & Hermansson, 2007). Då Statens folkhälsoinstitut (2010a) endast har undersökt viljan att förändra sitt beteende gällande frukt och grönsaker finns det här inga siffror att jämföra med riket i stort.

För kaffe är det nästan en tredjedel av de som vill förändra sitt beteende som har ett stort koffeinintag, det vill säga 4 koppar per dag eller mer. Det kan vara förståeligt att just dessa vill minska sitt intag, då de kan tycka sig ha ett koffeinberoende som möjligen yttrar sig i obehagliga biverkningar. Det är även 13% av deltagarna som bara dricker kaffe några gånger i månaden eller mer sällan som ändå vill minska sitt intag och anledningen till detta är svårt att säga. En deltagare anger vid frågan som behandlar önskad hjälp att denne vill öka sitt intag, och kanske är denne en av de som dricker lite kaffe och vill dricka mer då kaffedrickande kan ses som socialt (Lampinen, 2012). Men det kommer även ständigt nya rön om vad som är hälsosamt och skulle då denna individ ha ett intresse för hälsa kan önskan om att dricka mer kaffe möjligen komma från ett sådant rön (Flink & Hermansson, 2007).

För de deltagare som vill minska sitt intag av energidryck dricker merparten (60%) det endast några gånger per månad eller mer sällan. Det är även 18% av de som vill ändra sin vana som bara dricker det 1-2 gånger i veckan. Här kan det vara så att energidryck inte ses som hälsosamt att dricka överhuvudtaget och att man därför vill minska på intaget även om det är lågt. Av de 4 deltagare som har det högsta intaget av energidryck på 2-3 gånger per dag vill 3 stycken göra en förändring och minska detta, vilket kan vara lämpligt ur koffeinsynpunkt.

Slutsatser och implikationer

Produktionspersonalens måltidsordning är förhållandevis god gällande frukost och lunch, men de äter inte middag och framförallt inte mellanmål i tillräcklig utsträckning. Andelen som äter frukt och grönsaker omfattande minst 500 gram om dagen är alldeles för få, men är i jämförelse med riket ungefär densamma. Mer än hälften av alla som deltar i studien äter tomma kalorier dagligen vilket är betydligt fler än generellt i Sverige. Det är också relativt många som dricker kaffe i större mängder än vad som anses kunna ge kroppsliga positiva effekter. Det finns däremot en stor potential till förbättringar gällande dessa vanor, då det är många som är intresserade av att förändra sitt beteende. Alla vill dock inte ha stöd i sin förändring och det tycks vara blandat vilka som vill göra en sådan, både de med ett behov, men också de utan egentliga behov.

Studien visar att en vägledande person kan vara behövlig på arbetsplatsen då flertalet individer önskar stöd i förändringarna de vill göra. Ett exempel på en sådan person skulle kunna vara en hälsopedagog, dock har studien inte undersökt just av vem man önskar stöd från. Denna vägledande person kan till viss del ta stöd från undersökningens resultat vid planering av vilka kostinsatser som bör göras samt hur personalen önskar dessa ska utformas.

Enligt Brug (2008) är undervisning endast en kortvarig insats då det handlar om att främja goda kostvanor. Han menar vidare att människor i allmänhet redan är motiverade, men att miljön hindrar dem att agera hälsosamt. Det bör därför utvecklas en mer stödjande miljö för att ge folk enkla möjligheter till näringsriktiga kostval. Den här studien har endast undersökt ett uppskattat intag av tomma kalorier, frukt och grönsaker, vanor kring måltidsordning samt behov av förändring och stöd. Vidare forskning behövs kring produktionspersonalens uppfattade stöd och upplevda stödjande miljöer gällande kost, framförallt på arbetsplatsen.

Det är angeläget att produktionspersonalen ökar sitt intag av frukt och grönsaker, minskar frekvensintaget av tomma kalorier samt ökar antalet mellanmål. Då kost är ett område som är viktigt att prioritera (WHO, 2003), följer nedan ett antal implikationer till hur företaget kan underlätta denna process i form av åtgärder som kan göras på arbetsplatsen. Dessa implikationer kan även vara lönsamma att göra för företaget då hälsofrämjande åtgärder kan öka välmående och produktiviteten hos personalen (Sektionen för Personskadeprevention et al., 2005).

- För att produktionspersonalen lättare ska kunna köpa mellanmål ur varuautomaten i verkstaden kan det vara bra om varorna kan betalas med anställningskort, betalkort eller mobiltelefon istället för mynt, detta i enlighet med Brugs (2008) forskning att bekvämlighet går före hälsa i kostval.

- I dessa varuautomater bör många onyttiga varor ersättas mot fler hälsosamma och lockande alternativ, detta då Livsmedelsverket (2007) menar att en stödjande miljö bland annat innebär att erbjuda nyttiga mellanmål och minska tillgången av tomma kalorier. Varorna kan bytas ut

lite då och då för att ge en variation och när ett nytt upplägg sker bör det finnas en information om detta så att flera av arbetstagarna uppmärksammar varuväxlingen.

- Att placera ut fler varuautomater i anslutning till linorna med hälsosamma mellanmål i skulle även det kunna fungera som en stödjande miljö då tiden på kortrasterna är knapp om man ska hinna till verkstadsrestaurangen för att köpa mellanmål och äta det.
- Genom att främja en tillåtande kultur på arbetsplatsen gällande exempelvis toalettbesök under produktionstid kan möjligheterna till att nyttja kortrasterna till att äta mellanmål öka.
- För att skapa möjlighet till att göra hälsosamma val föreslås att verkstadsrestaurangen framhäver de hälsosamma alternativen och har de mindre hälsosamma alternativen något undångömda. Ett exempel på detta är att placera smörgåsar och dylikt i kyldisken som finns placerad närmast kassan, gärna i ögonhöjd om möjligt, och att placera bakverk och läsk i en kyldisk längre bort. Detta då tillgänglighet, utbud och marknadsföring av livsmedel är exempel på faktorer som påverkar människors matval (Brug, 2008).
- Att skapa ett genomtänkt flöde i pausrummen skulle kunna svara som en del i en stödjande miljö för goda kostval, då det minskar kötiden och därmed ökar tiden för att kunna äta sin mat i lugn och ro vilket ur stressynpunkt är viktigt enligt Abrahamsson et al. (2006).
- Tillhandahålla sittplatser för fler personer så att möjligheten att äta sitt mål mat i en lugn och trivsamt miljö ökar.
- För att underlätta för de som har med sig matlåda och vill äta sin mat i verkstadsrestaurangen skulle det vara positivt att placera några mikrovågsugnar där, då det i dagsläget endast går att värma sin medtagna mat i pausrummen där det riskerar att bli lång kö till mikrovågsugnarna.
- För att öka intaget av grönsaker skulle det vara värdefullt att kunna köpa grönsaker att komplettera sin matlåda med ur salladsbuffén i verkstadsrestaurangen. Här rekommenderas ett fast portionspris, då ett hektopris skulle leda till att de grönsaker som väger mer blir dyrare än de som väger mindre och av den anledningen då kanske skulle väljas bort. Ytterligare en anledning till att använda sig av ett fast pris är att man som kund då redan från början vet vad det kommer att kosta, vilket kan bidra till att det är lättare att ta beslut om att göra ett inköp.
- Ordna att tillgång till dricksvatten finns i närheten av produktionslinjen eller i anslutning till kaffeautomaterna för att skapa möjlighet till att dricka mer vatten och på så sätt undvika uttorkning.
- Arbeta för en främjande kultur gällande delaktighet hos personalen och ledningen i att skapa förutsättningar för goda kostvanor och hälsa. Detta då Melin (2001) menar att delaktighet oftare ger framgångsrika resultat.

Referenslista

Böcker, rapporter och publikationer

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

Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur

Berne, C., & Björntorp, P. (2005). Det metabola syndromet. I Ekman, R. & Arnetz, B. (Red.), *Stress. Individens – samhället – organisationen – molekylerna*. (s. 160-171). Stockholm: Liber AB.

Bernstein, A.M., De Koning, L., Flint, A. J., Rexrode, K. M., & Willet, W. C. (2012). Soda consumption and the risk of stroke in men and woman. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95, 1190-1199.

Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Family practice*, 25, 50-55. doi:10.1093/fampra/cmn063

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

Chaplin, K., & Smith, A. P. (2011). Breakfast and snacks: associations with cognitive failures, minor injuries, accidents and stress. *Nutrients*, 3, 515-528. doi: 10.3390/nu3050515

Cohen, D. A., Sturm, R., Scott, M., Farley, T., A., & Bluthenthal, R. (2010). Not enough fruit and vegetables or too many cookies, candies, salty snacks and soft drinks? *Public health reports*, 125.

Del Duca, G. F., Silva, K.S., Garcia, L.M.T., Antunes de Oliviera, E. S., & Nahas, M.V. (2012). Clustering of unhealthy behaviors in a Brazilian population of industrial workers. *Preventive Medicine*, 54, (254–258). doi:10.1016/j.jpmed.2012.02.005.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.

Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur AB.

Flink, A., & Hermansson, E. (2007). *Satsa brett! Att nå ut med budskap om kost och goda matvanor* (Kandidatuppsats). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet. Tillgänglig:

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/24903/1/gupea_2077_24903_1.pdf

- Forslin, J. (2009). Arbetsvetenskap: hälsa och effektivitet. I Andersson, I. & Eljertsson, G. (Red.), *Folkhälsa som tvärvetenskap – möten mellan ämnen*. (s. 271-291). Lund: Studentlitteratur AB.
- Hanson, A. (2005). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Malmö: Studentlitteratur AB.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hasson, D. (2008). *Stressa rätt! Öka din energi, hälsa och effektivitet*. Stockholm: Viva.
- Hultberg, A., Skagert, K., Ekbom Johansson, P., & Ahlberg jr, G. (2010). *ISM-rapport 9 Kunskap och metoder för hälsofrämjande arbetsplatser (ISM, 9)*. Institutet för stressmedicin: Bording AB.
- Lampinen, C. (2012). *Ska vi ta en kopp kaffe? En kvalitativ studie av kaffedrickande* (Kandidatuppsats). Luleå: Institutionen för ekonomi, teknik och samhälle, Luleå tekniska universitet. Tillgänglig: <http://pure.ltu.se/portal/files/37029931/LTU-EX-2012-37024637.pdf>
- Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat på jobbet: Råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Lundberg, U. (2005). Samspelet individ, samhälle, livsstil och biologi. I Ekman, R. & Arnetz, B. (Red.), *Stress. Individens – samhället – organisationen – molekylerna*. (s. 269-281). Stockholm: Liber AB.
- James, J. E. (1998). Acute and chronic effects of caffeine on performance, mood, headache, and sleep. *Neuropsychobiology*, 38, 32-41
- Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R.J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 842-853.
- King C.G., Bickerman H.A., Bouvet W., Harrer C.J., Oyler J.R., & Seitz C.P. (1945). Effects of pre-flight and in-flight meals of varying composition with respect to carbohydrate, protein or fat. *J. Aviat. Med.*, 16, 69–84.
- Melin, I. (2001). *Obesitas: handbok för praktisk klinisk behandling av övervikt, fetma och metabolt syndrom baserad på kognitiv beteendemodifikation och konventionell behandling*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur AB.

Rogers, P.J., & Dernoncourt, C. (1998). Regular caffeine consumption: a balance of adverse and beneficial effects for mood and psychomotor performance. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 4, 1093-1045.

Sapolsky, R.M. (2003). *Varför zebbor inte får magsår*. Stockholm: Natur & Kultur.

Scania. (2009). *Global hälso- och arbetsmiljöpolicy*. Södertälje: Scania.

Sektionen för Personskadeprevention., Institutet för klinisk neurovetenskap., Karolinska Institutet., Institutet för tillämpad ekonomi Malmö. (2005). *Hälsa och Produktivitet: Slutrapport: Del 2, AHA-studien; Arbete och Hälsa inom process- och verkstadsindustrin*. Stockholm: Karolinska institutet.

Sepp, H., Ekelund, U., & Becker, W. (2004). *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna: underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter* (Livsmedelsverkets rapport 21). Uppsala: Livsmedelsverket.

Socialstyrelsen. (2009a). Matvanor och fysisk aktivitet. Ingår i *Folkhälsorapport 2009*. (s.243-260). Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2009b). Psykosociala påfrestningar och stressrelaterade besvär. Ingår i *Folkhälsorapport 2009*. (s.181-200). Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2009c). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens folkhälsoinstitut. (2010a). *Levnadsvanor - lägesrapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut. (2010b). *Ekonomiska beräkningar och bedömningar. Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Transmissionsverkstaden. (2012) *Kartläggning över störande moment i produktion*. Södertälje: Transmissionsverkstaden. Dokumentet endast för internet bruk.

Vinholes, D. B., Melo, I. M. F., Machado, C.A., De Castro Chaves Jr, H., Fuchs, F. D., & Fuchs, S. C. (2012). The Association between Socioeconomic Characteristics and consumption of Food Items among Brazilian Industry Workers. *The Scientific World Journal*, 2012. doi:10.1100/2012/808245

WHO. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneve, Schweiz. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.

Åsberg, M., Nygren, Å., Herlofson, J., Rylander, G., & Rydmark, I. (2005). Utmattningssyndrom. I Ekman, R. & Arnetz, B. (Red.), *Stress. Individens – samhället – organisationen – molekylerna*. (s. 224-231). Stockholm: Liber AB.

WHO. (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, Official Records of the World Health Organization, no. 2*. New York: WHO.

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Genève: WHO.

Elektroniska dokument

Livsmedelsverket. (2013a). *Matcirkeln*. Hämtad 2013-03-24 från:

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmoddellen/Matcirkeln/>

Livsmedelsverket. (2013b). *Riktlinjer för måltidsordning*. Hämtad 2013-03-24 från:

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Riktlinjer-for-maltidsordning/>

Livsmedelsverket. (2013c). *Kostråd för vuxna*. Hämtad 2013-03-24 från:

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/>

Livsmedelsverket. (2013d). *Kostråd*. Hämtad 2013-05-12 från:

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/>

Scania. (2011). *Scania CV AB Årsredovisning 2011*. Hämtad 2013-03-28 från:

<http://se.scania.com/investor-relations/finansiella-rapporter/2011/scania-annual-report-2011.aspx>

Scania. (2013). *Scania Production System*. Hämtad 2013-04-19 från:

<http://se.scania.com/scania-group/philosophy/scania-production-system/index.aspx>

Stingerfonden. (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

Hämtad 2013-03-28 från: <http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf>

Stockholms läns landsting. (2012). *Stress: Vad kan man göra själv?*. Hämtad 2013-04-28 från:

<http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Liv-och-halsa/Ma-bra-i-vardagen/Stress-Vad-man-kan-gora-sjalv-/>

Bilaga 1 - Enkäten

Hej!

Jag heter Erica Theorén och läser sista terminen på Hälsopromotionsprogrammet på Göteborgs Universitet. Just nu arbetar jag med mitt examensarbete och behöver därför Din hjälp.

Min studie är på uppdrag av avdelningen för Scantias hälsopedagoger och har som syfte att undersöka produktionspersonalens intag av frukt och grönsaker och tomma kalorier samt måltidsordning. Men också att undersöka vad som påverkar Era val gällande detta. Tillsammans med övriga produktionspersonalen på Axlar och Växellåda har Du valts ut för att få möjligheten att delta.

Min förhoppning med studien är att den skall bidra med ökad kunskap kring Era vanor om måltidsordning, frukt, grönsaker och tomma kalorier. Det kan ge hälsopedagogerna på Scania en större möjlighet att på ett bättre/riktat sätt hjälpa Er med ett förebyggande hälsoarbete och på så sätt öka välbefinnandet och bibehålla en hälsosammare och friskare arbetsplats.

Det är helt frivilligt att delta i studien och svara på enkäten. Alla uppgifter behandlas konfidentiellt och svaren är därmed helt anonyma. Inget svar i enkäten kommer att kunna härledas tillbaka till Dig.

Har du några frågor kring enkäten eller studien eller om du önskar ta del av resultaten så tveka inte att kontakta mig.

Obs! Enkäten omfattar 42 stycken frågor. Frågorna finns på både bak- och framsida av pappret.

Mail: gusericama@student.gu.se

Mobil: 076 218 67 65

Tack på förhand
Mvh/ Erica Theorén

Bakgrund

Nedan följer frågor om dig och om dina vanor kring fysisk aktivitet. Om ingenting annat anges, ange endast ett svar.

Ålder

1. Vilket år är du född? (Uppgiften kommer att redovisas i åldersgrupper)

19

Kön

2. Är du kvinna eller man?

- Kvinna
- Man

Hem och hushåll

3. Med vem delar du bostad? (Bor du med större delen av veckan, du kan ange flera alternativ)

- Ingen
- Föräldrar/syskon
- Maka/make/sambo/partner
- Andra vuxna
- Barn → i vilken ålder
 - 0-6 år
 - 7-12 år
 - 13-17 år
 - 18 år eller äldre

Arbetsplats

4. Vilken är din arbetsplats?

- Bakaxel/specialaxel
- Framaxel
- Växellåda
- Furnering
- Måleri

Fysisk aktivitet

Handlar om hur mycket du rör på dig. Frågorna är till för alla, oavsett om du rör dig mycket eller litet. Tänk på all form av fysisk aktivitet som du utför. Det kan vara på ditt arbete, under din fritid, i hemmet och utomhus. Tänk även på hur du förflyttar dig från en plats till en annan.

5. I vilken utsträckning är du måttligt fysiskt aktiv motsvarande minst 30 minuter sammanlagt? (T.ex. rask promenad, trädgårdsarbete, cykling, tyngre hushållsarbete obs! räkna ej in line/furneringsarbete)

- Varje dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mindre än 1 gång/vecka
- Aldrig

6. I vilken utsträckning motionerar/tränar du så att pulsen höjs och du blir svettig? (Motsvarande styrketräning eller konditionsträning som t.ex. löpning, cykling i högre tempo, fotboll, aerobics mm)

- Varje dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mindre än 1 gång/vecka
- Aldrig

7. Vill du öka din fysiska aktivitet?

- Ja, och jag tror att jag kan klara av det själv
- Ja, men jag vill ha hjälp
- Nej

8. Om du på fråga 7 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

Matvanor

Nedan följer frågor om dina vanor angående några livsmedel och måltidsordning. När du svarar på de här frågorna tänk då på hur du vanligtvis brukar äta/dricka. Om ingenting annat anges, ange endast ett svar.

Frukt och grönsaker

9. Hur ofta äter du grönsaker motsvarande ca 1 näve? (Gäller alla typer av grönsaker, även baljväxter, rotfrukter. Färska, frysta, konserverade. Försök också att ta med rätter där grönsaker ingår som blandad sallad, grönsaksblandningar, grönsaksjuice eller grönsakssoppa och gryrätter där grönsaker ingår.)

- 3 gånger/dag eller oftare
- 2 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

10. Hur ofta äter du frukt och bär motsvarande 1 frukt/1 glas juice per tillfälle? (Gäller all typ av frukt, färska, frysta, konserverade. T.ex. ett äpple, en apelsin, en banan, en klase druvor, juice, en tallrik jordgubbar, eller frukt och bär som ingår i kräm, kompott eller fruktsallad mm.)

- 3 gånger/dag eller oftare
- 2 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

11. Vill du öka ditt intag av frukt och grönsaker?

- Ja, och jag tror att jag kan klara det själv
- Ja, men jag behöver hjälp
- Nej

12. Om du på fråga 11 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

Utrymmesmat

13. Hur ofta äter du godis och choklad?

- 4 gånger/dag eller oftare
- 2-3 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

14. Hur ofta äter du glass, bullar, kakor, bakelser mm?

- 3 gånger/dag eller oftare
- 2-3 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

15. Hur ofta äter du pommes frites, pizza, hamburgare eller kebab?

- 4 gånger/dag eller oftare
- 2-3 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

16. Vill du minska ditt intag av dessa livsmedel? (Från fråga 13-15)

- Ja, och jag tror att jag kan klara det själv
- Ja, men jag behöver hjälp
- Nej

17. Om du på fråga 16 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

18. Hur ofta dricker du kaffe motsvarande 1 kopp? (Ca 1,5 dl)

- 4 gånger/dag eller oftare
- 2-3 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

19. Vill du minska ditt intag av kaffe?

- Ja, och jag tror att jag kan klara det själv
- Ja, men jag behöver hjälp
- Nej

20. Om du på fråga 19 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

21. Hur ofta dricker du energidryck motsvarande 250 ml?

- 4 gånger/dag eller oftare
- 2-3 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

22. Vill du minska ditt intag av energidryck?

- Ja, och jag tror att jag kan klara det själv
- Ja, men jag behöver hjälp
- Nej

23. Om du på fråga 22 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

24. Hur ofta dricker du sötad dryck motsvarande 33 cl? (Coca cola, fanta, mer, saft, oboy mm)

- 4 gånger/dag eller oftare
- 2-3 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

25. När du dricker sötade drycker är de huvudsakligen

- Light
- Vanlig
- Det som finns
- Jag dricker aldrig sötade drycker

26. Vill du minska ditt intag av sötade drycker?

- Ja, och jag tror att jag kan klara det själv
- Ja, men jag behöver hjälp
- Nej

27. Om du på fråga 26 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

Måltidsordning

28. Tar du med dig matlåda hemifrån? (Gäller frukost, lunch, mellanmål, dryck)

- 3 gånger/dag eller oftare
- 2 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

29. Hur ofta äter/handlar du på verkstadsrestaurangen? (Gäller frukost, lunch, mellanmål, dryck)

- 3 gånger/dag eller oftare
- 2 gånger/dag
- 1 gång/dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Några gånger per månad eller aldrig

30. Hur ofta äter du frukost innan arbetstid? (Gäller även helgdagar)

- Varje dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mindre än 1 gång/vecka
- Aldrig

31. Hur ofta äter du frukost på arbetstid?

- Varje arbetsdag
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mindre än 1 gång/vecka
- Aldrig

32. Hur ofta äter du lunch? (Varm lagad mat, sallad, sushi, matig smörgås, soppa mm)

- Varje dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mindre än 1 gång/vecka
- Aldrig

33. Hur ofta äter du middag? (Varm lagad mat, sallad, sushi, matig smörgås, soppa mm)

- Varje dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mindre än 1 gång/vecka
- Aldrig

34. Hur ofta äter du någonting mellan frukost, lunch, middag eller under andra tider på dygnet? (Mindre mål så som frukt, bulle, smörgås, yoghurt, nötter, godis, glass mm)

- Varje dag
- 5-6 gånger/vecka
- 3-4 gånger/vecka
- 1-2 gånger/vecka
- Mindre än 1 gång/vecka
- Aldrig

35. Vill du ändra på din måltidsordning?

- Ja, och jag tror att jag kan klara det själv
- Ja, men jag behöver hjälp
- Nej

36. Om du på fråga 35 svarat att du behöver hjälp, vad känner du att du behöver?

- Ökad kunskap
- Ökad motivation
- Annat, nämligen

37. Vilken typ av mat eller kost äter du vanligen?

- 1 Blandkost, dvs. äter det mesta
- 2 Enbart laktovegetarisk kost, dvs. äter inte någon typ av kött, fisk eller ägg
- 3 Mest laktovegetarisk kost, men äter ibland fisk och ägg
- 4 Vegankost, dvs. äter inte kött, fisk, ägg, mjölk och mjölkprodukter
- 5 Glutenfri kost
- 6 Annan kost, beskriv:.....

38. Har du under det senaste året ändrat eller försökt ändra dina matvanor för att äta mer näringsriktigt/hälsosamt?

- 1 Ja, har börjat äta mer näringsriktigt/hälsosamt
- 2 Ja, har försökt men misslyckats
- 3 Nej, men har funderat på det
- 4 Nej, aldrig
- 5 Nej, anser att jag redan äter näringsriktigt/hälsosamt
- 6 Har redan ändrat matvanorna sen tidigare

39. Vad anser du vara de största problemen för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt/hälsosamt?

Kryssa för de tre alternativ som du upplever som de största problemen för din egen del.

- 1 Inga problem
- 2 Hälsosam mat är tråkig/mindre lockande
- 3 Kunskap om matlagning
- 4 Tidsbrist
- 5 Känner mig iakttagen av andra
- 6 Begränsat urval av hälsosam mat när jag äter ute
- 7 Ointresserad av matlagning
- 8 Familjens eller vännernas smak
- 9 För stor förändring jämfört med mina nuvarande matvanor
- 10 Hälsosammare alternativ finns inte i affären
- 11 Hälsosammare alternativ finns inte hemma
- 12 Avstå från mat jag tycker om
- 13 Främmande eller ovanlig mat
- 14 Priset (på hälsosam mat)
- 15 Kan inte tillräckligt om hälsosam mat
- 16 Blir inte tillräckligt mätt
- 17 ”Experterna” bara ändrar sig hela tiden
- 18 Tar för lång tid att laga
- 19 Förvaringsmöjligheter
- 20 Begränsade matlagningsmöjligheter
- 21 Jag vill inte ändra mina matvanor
- 22 Annat, nämligen

.....
.....

Övrigt

Nedan följer några avslutande frågor. Om ingenting annat anges, ange endast ett svar.

40. Hur upplever du din fysiska hälsa?

- Mycket bra
- Bra
- Varken eller
- Dålig
- Mycket dålig

Bilaga 2 – Brev till verkstadschefer

Hej!

Jag heter Erica Theorén och är student på Göteborgs Universitet där jag läser Hälsopromotionsprogrammet. Jag arbetar nu med min kandidatuppsats inom kostvetenskap, som också är ett uppdragsdirektiv från TSSL, och önskar därför Er hjälp. Syftet med studien är att undersöka vilken måltidsordningen är och intaget av tomma kalorier hos produktionspersonal på Scania samt att undersöka vad de upplever påverkar deras val.

Folkhälsorapporter visar att övervikt och fetma liksom antalet individer som insjuknar i välfärdssjukdomar ökar. Även intaget av socker- och fettrika livsmedel som är fattiga på näring, så som läsk, godis och snabbmat, ökar. Då Scania har ett mål att år 2015 bygga 150 000 lastbilar kräver det att produktionspersonalen har en god hälsa och mår bra, både på arbetet och på fritiden. Det är därav intressant att visa på ett nuläge av intaget av just dessa livsmedel och få mer kunskap om bakomliggande påverkansfaktorer kring produktionspersonalen val gällande intaget av dessa. Hälsopedagogerna på TSSL arbetar lokalt på Scania med hälsofrämjande frågor och insatser och min förhoppning är därför att resultatet kan komma skapa ett mervärde för deras arbete med framtida hälsofrämjande insatser och därigenom Er produktionspersonals hälsa.

För att göra studien möjlig och kunna besvara syftet med uppsatsen önskar jag lämna ut en enkät till all produktionspersonal som arbetar i fram-, bak –och specialaxelmonteringen, växellådsmonteringen samt furneringen i Er verkstad. Ett önskemål från min sida är att enkäten delas ut på ett förbättringsgruppsmöte då så många som möjligt är närvarande. Då jag behöver samla in enkäterna helst under v.16 finns inte möjligheten att jag själv delar ut enkäten till alla monteringsavdelningar. Det skulle därför vara önskvärt att exempelvis en teamledare eller en första linjens chef går ut till sin avdelning med enkäten. Sammantaget tar det ca 20 minuter att dela ut, fylla i och samla in enkäten. Jag kommer att finnas på plats i verkstaden då enkäten delas ut och kan sedan gå runt och samla in dem efter mötestiden. Jag kommer att tillhandahålla enkäterna och pennor. Ett kort missiv följer tillsammans med enkäten.

Deltagandet i studien är frivilligt och svaren kommer att vara helt anonyma. Allt material kommer dessutom att behandlas konfidentiellt. Uppsatsen kommer att finnas tillgänglig för den som vill ta del utav materialet. Önskar Ni en presentation av resultatet är Ni välkomna att höra av Er.

Har ni några frågor eller funderingar kring studien är Ni välkomna att kontakta mig via mail eller telefon.

Vänliga hälsningar
Erica

Erica Theorén
076 -218 67 65
gusericama@student.gu.se