



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Ungdomars tankar om hälsosam mat

Fokusgrupper med niondeklassare

Jenny Petersson och Annie Salomonsson

Rapportnummer: VT14-57
Uppsats/Examensarbete: Kandidatuppsats 15 hp
Program: Kostekonomprogrammet med inriktning mot
ledarskap, 180 hp
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt 2014
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Daniel Arvidsson



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer: VT14-57
Titel: Ungdomars tankar om hälsosam mat Fokusgrupper med niondeklassare
Författare: Jenny Petersson och Annie Salomonsson
Uppsats/Examensarbete: Kandidatuppsats 15 hp
Program: Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap
Nivå: Grundnivå
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Daniel Arvidsson
Antal sidor: 50
Termin/år: Vt 2014
Nyckelord: Fokusgrupper, hinder, hälsa, matvanor, ungdomar

Sammanfattning

Hälsa och hälsosam mat är ett aktuellt ämne i samhället. Den pågående diskussionen påverkar ungdomar som håller på att forma sina matvanor och frigöra sig från sina föräldrar. I denna process är det relevant att främja hälsosamma matvanor för resten av livet. Syftet med studien är att beskriva niondeklassares tankar om hälsosam mat och hur de själva förhåller sig till detta, samt vad som kan hindra dem från att äta hälsosamt. Sammanlagt deltog tio niondeklassare i två fokusgrupper som spelades in, transkriberades och analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Resultatet visar vad niondeklassarna anser är hälsosam mat och att de anser att det är bra för hälsa och prestation. Ohälsosam mat väljs ofta eftersom den smakar bättre enligt niondeklassarna. Träningen är en stor motivationsfaktor att äta hälsosamt. De hämtar också inspiration till att äta hälsosamt utifrån bilder på kändisar samt TV-program om livsstilsförändringar. Det som kan hindra niondeklassarna från att äta hälsosamt är både inre och yttre faktorer; inre faktorer är ansträngning, smakpreferenser och ointresse medan yttre faktorer är ekonomi, helger, familjen, gruppträck samt tillsatser/bekämpningsmedel. Slutsatser som kan dras är att niondeklassarna har mycket kunskap kring hälsosam mat i teorin, men att de ofta väljer att äta den ohälsosamma maten eftersom de anser att den smakar bättre. Det finns ett ointresse hos dem när det gäller att handla och tillaga hälsosam mat. Som kostekonom är det viktigt att servera god mat som är hälsosam och tilltalande samt att arbeta för att skapa ett större intresse kring tillagning av hälsosam mat.

Innehåll

Förord	4
Introduktion	5
Syfte	6
Bakgrund	7
Hälsa	7
Mat och hälsa enligt Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket	8
Vad som påverkar ungdomars matval	10
Tankar om hälsosam mat	12
Hinder att välja hälsosam mat	13
Metod	15
Design	15
Urval	16
Datainsamling	17
Databearbetning och analys	18
Etiska överväganden	19
Resultat	21
Tankar kring hälsosam mat	22
Inspiration till att äta hälsosamt	26
Beslutet att äta hälsosamt	28
Hinder att äta hälsosamt	29
Metoddiskussion	32
Diskussion kring resultatets tillförlitlighet - trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet	34
Resultatdiskussion	36
Vilja att äta hälsosamt	36
Framtidsperspektiv	36
Jämförelse med Livsmedelsverket	37
Kritiska konsumenter	38
Träningens samband med mat	38
Kändisars utseende	39
Ointresse för matlagning	39
En otydlig skiljelinje mellan hälsosamt och ohälsosamt	40
Slutsatser och implikationer	41
Referenser	42
Bilaga 1. Informationsbrev till rektor och lärare	46
Bilaga 2. Informationsbrev till elever som deltog	47
Bilaga 3. Muntlig inledning till fokusgrupperna	48
Bilaga 4. Frågeguide till fokusgrupperna	49
Bilaga 5. Informationsbrev till alla elever som skulle kunna bli aktuella för studien	50

Förord

Vi vill tacka vår handledare Hillevi Prell för stöd, uppmuntran och akademiska synpunkter i arbetet med uppsatsen.

Ett stort tack till vår kontakt, hem- och konsumentkunskapsläraren som lät oss göra fokusgrupper med hennes elever samt skolans rektor för att vi fick komma.

Tack till Praktiska Hushållsskolans donationsfond för bidrag till ersättning för eleverna och våra resor.

Vi vill också tacka familj och vänner för att de korrekturläst vår text och gett oss viktiga synpunkter.

Sist men inte minst vill vi tacka niondeklassarna som deltog i vår studie och delade med sig av sina tankar och funderingar kring hälsosam mat.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Jenny/Annie
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	60/40
Datainsamling	40/60
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Introduktion

Hälsa och hälsosamma matvanor är en aktuell och omdebatterad fråga i samhället idag. Många aktörer vill säga sin mening kring mat och måltider. Olika typer av experter ger ganska motstridiga råd, till exempel Livsmedelsverket, förespråkare för LCHF (Low Carb High Fat), 5:2 dieten-experten, inspiratörer för GI (glykemiskt index) och så vidare. Det finns också mycket matreklam, många program och kockar på tv som förespråkar njutningsperspektivet på mat, exempelvis *Sveriges mästarkock*, *Hela Sverige bakar*, *Kockarnas kamp* och *Dessertmästarna*.

Mediesamhället påverkar matvanor hos barn- och ungdomar, vilka är i en process i att frigöra sig från sina föräldrar, även om de påverkas mycket av dem fortfarande (Bassett, Chapman & Beagan, 2007). Ungdomarna påverkas också av sina vänner och väljer ofta samma mat som dem när de umgås (Contento, Williams, Michela & Franklin, 2006). I denna process kan det vara relevant att försöka främja hälsosamma matvanor för resten av livet. Via skolan, till exempel i hem- och konsumentkunskapen får ungdomarna råd om hur de ska äta. Barn och ungdomar äter också många av sina måltider i den offentliga sektorn. Dessa niondeklassare kommer i olika omfattning under stora delar av sina liv vara en del av de offentliga restaurangernas kunder. I vår blivande profession som kostekonomer är det viktigt att vi serverar goda, hälsosamma och näringsriktiga skolmåltider inom en given budget. För att kunna göra detta så måste vi fråga de vad de har för preferenser kring hälsosam mat.

Att undersöka hur ungdomar ser på hälsosam mat har gjorts i många olika studier, till exempel i USA (Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey, 1999), men det skulle vara intressant att undersöka detta även i en svensk landsbygdscontext. Enligt Västra Götalandsregionens Folkhälsokommitté (2010) så finns det anledning att tro att konsumtionsmönstret kring mat skiljer sig bland ungdomar, beroende på var de bor. Detta eftersom ungdomar i Västra Götalandsregionen skiljer sig från övriga landet när det gäller vissa livsmedelsgrupper, exempelvis så äter de mer godis och choklad samt stekt potatis och pommes frites än ungdomar i övriga landet. Dessa skillnader kan tyda på att det finns olika sätt i landet att förhålla sig till hälsosam mat och kanske även olika hinder att välja den hälsosamma maten.

Om vi kan lära ungdomarna att ha en mer hälsosam livsstil så skulle samhället kunna spara mycket pengar i framtiden genom att exempelvis antalet fall av hjärt- och kärlsjukdom skulle minska (Folkhälsomyndigheten, 2013b). Därför är det intressant att belysa vad ungdomar anser är hälsosam mat och hur väl Livsmedelsverkets råd når ut. Det är viktigt att veta ungdomars syn på hälsosam mat och vilka hinder det finns för att kunna äta hälsosamt.

Syfte

Syftet är att beskriva niondeklassares tankar om hälsosam mat och hur de själva förhåller sig till detta samt vad som kan hindra dem att äta hälsosamt.

Frågeställningar:

Vilka tankar har niondeklassare kring hälsosam mat?

Varifrån hämtas inspiration till att äta hälsosamt?

Vem beslutar om niondeklassare äter hälsosamt?

Vad hindrar niondeklassare att äta hälsosamt?

Bakgrund

För att kunna definiera vad hälsosam mat är så är det viktigt att även känna till vad begreppet hälsa innebär. Nedan följer en introduktion till begreppet och sedan vad de svenska myndigheterna anser är hälsosam mat samt ungdomars tankar om detta i tidigare studier.

Hälsa

Det finns olika sätt att definiera och beskriva hälsa på. Nationalencyklopedin skriver om begreppet hälsa på detta sätt: **“hälsa** (fornsvenska *hælsa*, bildning till *hel*, *hæl* 'lycka', ett ord besläktat med *hel*), svårdefinierbart begrepp vars betydelse är vidare än frihet från sjukdom. En allmänt omfattad definition saknas alltså.” (Jerrhag, 2014). Nationalencyklopedin ger dock förslag på några definitioner som används. Den mest kända definitionen av hälsa är Världshälsorganisationens (WHO) från 1948 som säger att: “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (WHO, 2014, s. 1). Vilket översatt till svenska blir “ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara en frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning.” (Jerrhag, 2014). Detta är dock en definition som kritiserats eftersom den kan vara orealistisk och svår att nå upp till, man kan också anse sig ha en god hälsa även om inte alla kriterier i definitionen är uppfyllda. Hälsobegreppet ingår i en utvecklingsprocess över tid och förändras i takt med att kunskaper och förutsättningar ändras. Det finns två olika synsätt när det ska göras en definition av hälsa - antingen den upplevda hälsan hos individen eller hälsan utifrån ett medicinskt eller sociologiskt perspektiv där man går efter uppsatta gränser för hälsa och sjukdom. Sociologen Aaron Antonovsky närmade sig hälsa ur det förstnämnda perspektivet, ett helhetsperspektiv, och myntade begreppet KASAM som handlar om en “känsla av sammanhang” där den egna tillvaron känns begriplig och meningsfull. Det är alltså möjligt att ha en god hälsa även om man medicinskt har en sjukdomsdiagnos (Jerrhag, 2014).

I slutet av 70-talet så myntade WHO devisen “hälsa för alla” och man sa att: “Målet för hälsoarbete är att uppnå sådan nivå av hälsa att det stöder människor att kunna leva socialt och ekonomiskt produktiva liv” (Pellmer & Wramner, 2002, s. 14). Efter 1980-talet och 1990-talet förändrades WHO:s syn till att se på hälsa mer som en resurs: “Begreppet hälsa inbegriper fyra var för sig lika viktiga värdebegrepp, nämligen långt liv, friskt liv, rikt liv och jämlikt liv. En god hälsa skall ses som en resurs för samhället och dess individer och inte som ett mål i sig.” (Palmer & Wramner, 2002, s. 15). I Sverige har byggandet av välfärden haft en nära koppling till att förbättra folkhälsan i befolkningen. WHO:s devis om “Hälsa för alla” är bärande idéer där man lagt fokus på delaktighet i befolkningen och medverkan från alla samhällsfaktorer. Att hälsan är ojämlikt fördelad i befolkningen är en grund inom forskningen kring folkhälsovetenskap. Detta är något som Folkhälsomyndigheten i Sverige har som en av sina viktigaste uppgifter och mål; att verka för god folkhälsa genom att "skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen" (Folkhälsomyndigheten, 2014a) och lägga särskild vikt vid de grupper som riskerar att drabbas av ohälsa (SFS 2013:1020). Även i Hälso- och sjukvårdslagen (SFS 1982:763) står det att: “2 § Målet för hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen.” Att verka för en jämlik hälsa är alltså ett prioriterat mål i Sverige. De offentliga måltiderna, till

exempel inom skolan, är ett sätt att erbjuda alla barn och ungdomar hälsosam och näringsriktig mat oavsett hemförhållanden. Skolverket har bestämt att all mat som serveras ska vara näringsberäknad utefter Livsmedelsverkets riktlinjer (Livsmedelsverket & Skolverket, 2013).

Mat och hälsa enligt Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket

Folkhälsomyndigheten arbetar utifrån elva målområden som sammanför de olika bestämningsfaktorerna bakom hälsa, alltså de faktorer som har störst betydelse för hälsan. Av dessa målområden är nummer tre "Barn och ungas uppväxtvillkor" och nummer tio "Matvanor och livsmedel" (Folkhälsomyndigheten, 2014b). Barn och ungas uppväxtvillkor handlar om att verka för barns långsiktiga hälsa, till exempel genom att främja goda kost- och motionsvanor i skolan (Folkhälsomyndigheten, 2014a). När det gäller matvanor så är det goda matvanor, energibalans, amningsfrekvens och livsmedelssäkerhet som är bestämningsfaktorerna som påverkar hälsan. För att mäta matvanor används följande indikatorer: konsumtion av frukt och grönsaker, bakverk, läskedrycker samt choklad och konfektyr. Energibalans mäts genom andelen i befolkningen med undervikt respektive övervikt. (Folkhälsomyndigheten, 2014c). Goda matvanor enligt Folkhälsomyndigheten (2013b) är näringsriktig mat och dryck, regelbundna måltider samt balans mellan energiintag och kroppens energiförbrukning. Mer specifikt med näringsriktig mat menar man att äta mycket och varierat med frukt och grönsaker (minst 500 gram per dag) och fiberrika livsmedel, fullkornsprodukter samt en låg andel mättat fett, salt och socker (Folkhälsomyndigheten 2013b).

Goda matvanor kan förebygga risken för övervikt och fetma samt många av folksjukdomarna såsom högt blodtryck, höga blodfetter och diabetes typ 2 (Folkhälsomyndigheten, 2013b). När det gäller energibalans år 2012, så var 35 % av befolkningen överviktig och 14 % hade fetma. Övervikt ökar risken för en del former av cancer, högt blodtryck och typ 2-diabetes, och både gener och levnadsvanor spelar roll för uppkomsten. Förekomsten skiljer mellan glesbygd och tätort; även socioekonomi samt utbildningsnivå har samband med övervikt. Undervikt är också en riskfaktor för hälsan. Av 16-24 åringarna år 2012 var 8 % av kvinnorna och 2 % av männen underviktiga (Folkhälsomyndigheten, 2013a).

Näringsrekommendationer

De nordiska länderna utgår från samma näringsrekommendationer eftersom det är liknande kost i de olika länderna, och det finns samma problem med olika sjukdomar relaterade till hur befolkningen äter och lever (hjärt-kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer). Det är också mer kostnadseffektivt att gemensamt gå igenom den senaste forskningen inom matområdet, drygt 100 forskare och experter är involverade i detta. Utifrån dessa kunskapsgenomgångar har man sedan utformat näringsrekommendationer, senaste gången var 2012. Näringsrekommendationerna har sedan översatts av de nationella instanserna till mat och livsmedel, i Sverige är det Livsmedelsverket som har utformat dessa kostråd

(Livsmedelsverket, 2013c). Framförallt är det fem stycken kostråd som de kommunicerar via sin hemsida, broschyrer och annan information. Dessa fem råd är att:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna två-tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

(Livsmedelsverket 2013a, s. 1).

Pedagogiska verktyg

Något som Livsmedelsverket ofta kommunicerar är den så kallade tallriksmodellen, där de visar i bild hur man kan komponera en bra måltid utifrån olika proportioner. Tallriken är indelad i tre delar där en av de två största består av potatis, pasta, bulgur, ris och den andra av grönsaker och rotfrukter. Den minsta delen består av kött, fisk, fågel, ägg eller baljväxter (Livsmedelsverket, 2013d). Matcirkeln är ett annat pedagogiskt verktyg som används där en cirkel delats in i olika tårtbitar och livsmedel med liknande näringsinnehåll är grupperat i dessa. Livsmedelsverket menar att man ska äta något från varje del i kostcirkeln varje dag för att lättare få i sig alla näringsämnen man behöver. De sju olika livsmedelsgrupperna är 1.) frukt och bär, 2.) grönsaker, 3.) potatis och rotfrukter, 4.) bröd, flingor, gryn, pasta och ris, 5.) matfett, 6.) mjölk och ost samt 7.) kött, fisk och ägg (Livsmedelsverket, 2013b).

Nyckelhålet är en märkning som Livsmedelsverket också använder sig av och den har funnits sedan 1989 (Livsmedelsverket, 2014). Den finns ute på livsmedelsprodukter på marknaden samt på restauranger för vissa maträtter och är tänkt att underlätta för konsumenter att göra bra val. Märket står för mindre mängd och/eller nyttigare typ av fett, mindre socker, mindre salt eller mer kostfiber och fullkorn. Livsmedlet eller maträtten ska uppfylla en eller flera av dessa kriterier och man jämför med andra livsmedel eller maträtter för att kunna göra denna bedömning. I en undersökning från 2010 så kände 98 % av svenskarna till märkningen (Livsmedelsverket, 2014).

Vilka av dessa råd har nått ut till befolkningen? I en rapport som kom ut 2013 framgår kostarbetares (till exempel dietister, kostchefer, läkare, sjuksköterskor, lärare, kostrådgivare/hälsocoacher och vetenskapsjournalister) samt konsumenters kunskaper och attityd till Livsmedelsverkets rekommendationer (Enghardt Barbieri, 2013). Det som majoriteten tycker är bra råd, är att man ska minska på utrymmesmaten (godis, glass, snacks, läsk med mera), att man ska äta mer frukt och grönsaker, äta fisk två till tre gånger i veckan, välja fullkornsprodukter i första hand, minska på saltintaget samt äta i enlighet med tallriksmodellen. De råd som många inte tycker stämmer med hur man ska äta för en god hälsa är att välja nyckelhålmärkt margarin på smörgåsen, mejeriprodukter med låg fetthalt, nyckelhålmärkta livsmedel eller att välja flytande margarin eller olja när man lagar mat. Det finns en okunskap kring nyckelhålmärket och det har även blivit oklart vem som står bakom märket bland allmänheten, eftersom det finns en koppling till livsmedelsindustrin. Det finns en misstro mot lightprodukter och margariner och råden följs inte i så hög grad, då rapporten

belyser att smörkonsumtionen har ökat i befolkningen. För övrigt när det gäller att följa råden så har frukt och grönsakskonsumtionen gått upp de senaste tio åren. Generellt är kunskaperna och attityderna liknande för kostarbetare och konsumenter, men det skiljer sig åt mellan olika kostarbetare där dietister och sjuksköterskor är mest positiva till Livsmedelsverkets råd och kostrådgivare/hälsocoacher minst positiva (Enghardt Barbieri, 2013).

Vad som påverkar ungdomars matval

Det finns många olika saker som påverkar vad ungdomar äter. Det är allt ifrån vad som serveras i skolmatsalen, till vad föräldrarna serverar och vad de väljer att äta tillsammans med sina kompisar, eller vilken mat som presenteras i media. Det är troligt att matvanor som formas under tonåren sedan följer med in i vuxenlivet.

Ungdomar och hemmet

Det finns mycket som påverkar barn- och ungdomars matvanor, när de är i en process i att frigöra sig från sina föräldrar, även om de påverkas mycket av dem fortfarande (Bassett et al., 2007). Familjens matvanor sker i en gemensam konstruktion där ungdomarnas spirande självständighet möter föräldrarnas val av matvaruinköp, matlagande och önskemål om hur ungdomarna ska äta. Föräldrarna kontrollerar inköp och anpassar handlingen både efter vad ungdomarna gillar att äta men står också delvis emot önskemål om vilken typ av mat de ska köpa. Många hushåll har regler, till exempel att smaka på maten även om ungdomarna säger att de inte gillar den. En del föräldrar har även en coachande roll där de försöker förklara varför det är bäst att äta på ett visst sätt och använder sig av hälsoargument för att argumentera för detta. Enligt en studie har ungdomarna olika respons och strategier för att bestämma vad de ska äta, till exempel att klaga på maten, vägra äta den eller ignorera föräldrarnas åsikter när de äter utanför hemmet. Men de lyssnar också på råden ibland och tar ett eget ansvar för sina matval (Bassett et al., 2007). Ungdomarna i en undersökning som åt mer än tre middagar i veckan med minst en förälder närvarande, hade bättre matvanor än de som åt mer sällan med föräldrarna (Videon & Manning, 2003). Ungdomarna hoppade över frukosten mindre sällan, och åt mer grönsaker, frukt och mejeriprodukter. Detta kan bero på att föräldrarna serverar hälsosam mat och att de själva är ett exempel på att äta hälsosamt (Videon & Manning, 2003). I en longitudinell studie över fem år så såg man också att det hade en positiv effekt på matvanorna över tid, in i de tidiga vuxenåren, om man åt måltider med familjen i tonåren (Larson, Neumark-Sztainer, Hannan & Story, 2007). Dessa resultat visar att det har betydelse hur hemsituationen ser ut för ungdomarna när det gäller matval. Ungdomarna påverkas dock inte bara av sin hemsituation utan också av sina vänner och väljer ofta samma mat som dem när de umgås.

Smak, tid och resultat

När ungdomarna tillfrågas om vad det är som styr vad de äter så är en av de viktigaste faktorerna att de är hungriga eller sugna på en viss typ av livsmedel (Neumark-Sztainer et al., 1999). Om de är sugna på en viss typ av livsmedel behöver de inte alltid vara hungriga samtidigt. Smak och utseende är väldigt viktigt, och styr deras matval. Något annat som påverkar mycket är tiden de är villiga att lägga ned på att äta eller tillaga maten, till exempel

att de prioriterar att sova längre på morgonen istället för att äta frukost, att de inte orkar vänta i en lång matkö i skolan eller väljer mat som skulle gå snabbt att tillaga om de ska göra i ordning något hemma. Ett skäl till att välja mat är också utifrån bekvämlighet, att maten ska vara lätt att köpa, hitta, laga till, ta med på bussen och inte kräva så mycket uppstädning efteråt, en nackdel är att frukt och grönsaker ibland tar lite längre tid att ordna till. Skillnader mellan könen när det gäller matval kan vara att killar äter vissa typer av livsmedel för att förändra sitt utseende; bli längre, mer muskulösa och gå upp eller ned i vikt. Medan tjejer hänvisar till vissa matval för att gå ned i vikt (Neumark-Sztainer et al., 1999).

Ungdomar och skolmat

Barn och ungdomar tillbringar mycket tid i skolan och äter därmed många måltider inom den offentliga sektorn. Maten som serveras är en viktig del av den mat som ungdomarna får i sig under dygnet. Livsmedelsverkets näringsrekommendationer ligger till grund för den näringsberäkning som Skolverket bestämt ska göras på maten i de svenska skolorna (Livsmedelsverket & Skolverket, 2013). Det är även viktigt att skolmaten serveras på ett tilltalande sätt. Det spelar inte så stor roll om maten är näringsriktig, om inte eleverna äter den. Det kan finnas en viss skepsis bland barn och ungdomar mot skolmat (Prell, 2010). De jämför den med maten som serveras hemma och tycker att inte tillräcklig omsorg lagts ner på maten i skolan. De kan också känna en viss misstro mot vad skolmatspersonalen lägger i för ingredienser i maten. De viktigaste faktorerna för ungdomar är smak; att det smakar gott och ser tilltalande ut, samt variation; att rätterna varieras och att det gärna finns två rätter att välja emellan (Prell, 2010).

Orsaker till att ungdomar väljer hälsosam mat

Det finns många olika faktorer som ligger bakom matval. I en studie i USA med drygt 300 ungdomar så delades de in i fyra grupper efter vilka faktorer som var viktigast för dem när de valde hur de skulle äta. Den grupp som har hälsa och vikt som första prioritet utgör 26 % av det totala antalet deltagare i studien, så för 74 % av ungdomarna är inte hälsa den viktigaste faktorn när de väljer mat, utan budget, bekvämlighet, smak, hunger, media och vänner är viktigare (Horacek & Betts, 1998). Man har dock sett att näringsinnehållet i mat blir viktigare ju äldre man blir (Glanz, Basil, Maibach, Goldberg & Snyder, 1998). När anledningar undersöks till varför barn och ungdomar väljer att äta hälsosamt, ser O'dea (2003) att de pratar om att hälsosam mat ger en uppiggande effekt. De pratade om att hälsosam mat, som mest förknippades med frukt och grönsaker, gav energi som förhöjde både den fysiska och psykiska hälsan samt beskrev den med ord som ren, känns bra, fräsch och uppiggande. Den ohälsosamma maten däremot relateras mest till godis, choklad, läsk, snabbmat och friterad mat samt beskrivs med ord som om att den gör individen energilös, gör att både huvud och kropp känns långsamma samt tunga. Den gör också att de känner skuld till skillnad från den hälsosamma maten där de istället fylls av känslor av stolthet, självrespekt och upplevd självförmåga. Ett övergripande tema är relationen mellan hälsosamt ätande och fysiska prestationer. Ungdomarna menar att hälsosam mat möjliggör att vara i fysiskt god form, bli uthållig och uppnå fysiskt välmående medan "skräpmat" resulterar i motsatsen, att man känner sig dränerad på energi och att man därför blir mer fysiskt inaktiv (O'dea, 2003).

Tränare är viktiga personer som kan påverka matvanorna hos de ungdomar som tränar. Enligt Parinder (2012) så tränar en del ungdomar flera gånger i veckan och får i samband med detta information om hälsosam mat av sina tränare. De anser att det är en starkt bidragande orsak till att de idag väljer att göra hälsosamma val av mat. De här ungdomarna anser också att träningen är viktigare för hälsan än de sociala gemensamma måltider som finns i hemmet (Parinder, 2012). Vilket tidsperspektiv ungdomarna har kan påverka hur de tänker kring hälsosam mat och även hur de väljer att äta. I en fokusgruppstudie i USA med ungdomar så visade det sig att en del har inställningen att det är ett livslångt beslut att äta hälsosamt och att vara fysiskt aktiv. Det är alltså en pågående livsstil man bör ägna sig åt, för att få ett långt liv och god livskvalitet. Några andra ungdomar funderar inte över hur maten påverkar hälsan över lång sikt och har mer inställningen av att det är externa faktorer som styr hälsan, till exempel ödet, generna och ämnesomsättningen (Sylvetsky et al., 2013).

Tankar om hälsosam mat

Enligt Parinder (2012) så anser ungdomar att ordet hälsa innehåller både ett val av hälsosam mat och en kombination med fysisk aktivitet. Ungdomarna i denna studie försöker hela tiden att sträva emot en bättre hälsa eftersom de anser att det ger ett större mått av välmående. Ungdomarna anser att hälsosam mat inte bara innefattar vad de äter utan också när de äter. Det som de anser är viktigt är att äta frukt och grönsaker, att äta ordentlig frukost, att äta regelbundna, varierade och oftast varma huvudmåltider men även mellanmål. Några ungdomar pratar om att de äter det som är gott men att det inte spelar så stor roll om det är hälsosamt eller inte (Parinder, 2012). Frukt och grönsaker är det som ungdomar främst förknippar med begreppet hälsosam mat. De tycker att människor som äter mycket av denna livsmedelsgrupp äter en hälsosam kost (Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001).

Matens innehåll

I Parinders (2012) undersökning så vill större delen av ungdomarna inte äta mat med konstgjorda ingredienser och E-nummer, eftersom det är okänt för många av dem och anses ohälsosamt. Många av ungdomarna väljer av samma anledning bort light-produkter. De väljer mat utan mycket fett och/eller socker. Det är också viktigt för många ungdomar att läsa innehållsdeklarationen på matvaror som de köper, detta för att kunna kontrollera att varan innehåller det som de tycker är hälsosam mat. Att baka eget bröd är också en sak som många ungdomar anser är hälsosamt eftersom de då vet vad brödet innehåller. Problemet som finns när det gäller att baka bröd hemma är att det tar mer tid än att köpa i affären men fördelen är alltså att det finns en större kontroll över ingredienserna (Parinder, 2012).

Ohälsosam mat

Enligt Parinder (2012) så pratar ungdomarna inte bara om hälsosam mat utan också om vad de anser är ohälsosamt att äta. Att minimera sitt ätande av utrymmesmat och då främst godis är en stor utmaning för de flesta av ungdomarna. Många av dem anser att det är lättare att låta bli godis om det finns en vadslagning mellan exempelvis dem och deras föräldrar eller kompisar. Med åldern så har dock många av dem kommit till insikt att ansvaret för att inte äta

så mycket godis nu ligger på dem själva och denna insikt var ett tecken på mognad (Parinder, 2012).

Hinder att välja hälsosam mat

Ungdomarna i en studie menar att den hälsosamma maten är mycket svårare att få tag i än den ohälsosamma och den sistnämnda ser ofta mer tilltalande ut (Croll et al., 2001). Detta gör att det ofta är svårt att göra ett hälsosamt matval och de väljer ofta det ohälsosamma alternativet eftersom det är mer tilltalande och lättare att få tag på. Det är också ett antal av ungdomarna som tycker att det inte är roligt att äta hälsosamt. De stiger i aktning hos kompisarna om de väljer det mest ohälsosamma alternativet, detta kanske förklarar deras tankar om att den hälsosamma maten äts tillsammans med föräldrar och äldre släktingar medan de äter mer ohälsosamt tillsammans med kompisarna (Croll et al., 2001).

Fagerström och Jansson (2011) menar att 70 % av ungdomarna som de intervjuat upplever problem med att äta hälsosam mat. Det kan till exempel vara ointresse för hälsosam mat, att det tar tid att laga hälsosam mat eller att det finns en bristande kunskap i ämnet hälsosam mat (Fagerström och Jansson, 2011). Det som gör att ungdomar kan tycka att det är svårt att äta i enlighet med kostråd och riktlinjer (till exempel mer grönsaker och frukt, mejeriprodukter och produkter med låg fetthalt) är att det inte känns tillräckligt viktigt i dagsläget att bekymra sig för och tänka på sin hälsa. En del tycker att de är för unga för att oroa sig för sin hälsa, och att det finns gott om tid att göra det när de blir äldre eller om de får någon typ av hälsoproblem (Neumark-Sztainer et al., 1999).

Ungdomar kan enligt Neumark-Sztainer et al. (1999) i en studie från USA tycka att det är svårt att äta som det är rekommenderat, eftersom "skräpmat" smakar bättre än "nyttig" mat, och smak samt utseende har stor betydelse för dem i deras matval. De pratar också kring tillgängligheten av "nyttig" mat, att den hälsosamma maten i skolkafeterian inte ser så lockande ut, att den ofta inte finns så utannonserad i snabbmatsrestauranger, till exempel att dricka mjölk är dyrare än att dricka läsk där. Det som skulle kunna få ungdomarna att äta mer enligt rekommendationerna är enligt dem själva att göra hälsosam mat mer aptitretande och variera tillagningsmetoderna för grönsaker, se till att mjölk som serveras är kall, servera frukt som ser fin ut och inte har bruna märken. De tycker också att föräldrarna inte ska köpa hem godis och liknande och att de ska lära barnen att äta hälsosamt. Ett förslag är att man ska göra hälsosamma matvaror till enda alternativet i skolkafeterian (annars väljs det onyttiga) och att överlag göra hälsosamma livsmedel mer tillgängliga. Det vore också bra att marknadsföra hälsosamma livsmedel mer och göra det mer attraktivt att äta; till exempel genom annonser och snygga förpackningar på livsmedlen. Ungdomarna tycker också att snabbmaten är billig och ett bra sätt att bli mätt på snabbt. Ett besök på restaurang med mer hälsosamma alternativ är dyrare vilket gör att snabbmaten väljs oftare (Neumark-Sztainer et al., 1999).

Ett hinder för att eleverna ska välja att äta den hälsosamma och näringsberäknade skolmaten som serveras (Livsmedelsverket & Skolverket, 2013) kan vara miljön i matsalen, att den är stökig eller otrivsamt. Det kan också vara strukturella problem som rör exempelvis att tiden att

äta på är för kort. För att eleverna ska äta i skolans matsal så är det viktigt att miljön är bra. Enligt Gustafsson, Öström, Johansson, och Mossberg (2006) så finns det fem aspekter som påverkar hur måltiden upplevs av de som deltar i dem och det är rummet, mötet, produkten, styrsystemet och stämningen. Rummet handlar om hur platsen där maten äts är inredd och hur matgästerna påverkas av detta. Mötet handlar dels om mötet mellan personalen på restaurangen och gästerna men även möten som sker mellan gäster. Produkten handlar om smak, textur och konsistens på den mat som serveras. Styrsystemet ska gästerna inte märka av, det handlar exempelvis om inköp, egenkontrollprogram och personalekonomi. Om något av detta inte fungerar så märker gästerna ofta av dessa saker. Stämningen är en blandning av alla dessa punkter och en bra stämning uppnås först när alla punkter fungerar på ett bra sätt (Gustafsson et al., 2006). Dessa fem faktorer är viktiga att tänka på när skolmatsalar ska planeras samt arbete i kök och matsal organiseras, för att eleverna ska känna sig välkomna att äta i matsalen.

Metod

Det är viktigt för studiens tillförlitlighet att tänka igenom det val av metod som bäst kan besvara forskningsfrågan samt att beskriva den noggrant för att ge läsaren inblick i design, urval, datainsamling och analys av materialet.

Design

Vi har valt att göra en deskriptiv (beskrivande) studie där vi gjort fokusgruppsintervjuer med niondeklassare och vi har inte formulerat några teorier innan studien genomfördes. Det vill säga att vi har använt oss av ett induktivt angreppssätt (Bryman, 2011). Vi valde detta angreppssätt eftersom vi ville gå in i studien med öppet sinne, för att inte styra eleverna för mycket. Vi ville att de skulle berätta för oss vad hälsosam mat är enligt deras synsätt och inte styra deras diskussioner i någon riktning. Vi tänkte att det skulle bli enklare att vara öppna i tanken om vi inte hade någon teori innan datainsamlingen startade utan att deras diskussioner skulle bygga vår teori. Fokusgrupper är en metod som använts i flera olika studier med ungdomar när man intervjuat dem om deras preferenser kring mat och måltider (Neumark-Sztainer et al., 1999; Stevenson, Doherty, Barnett, Muldoon & Trew, 2007; Sylvetsky et al., 2013).

Fokusgrupp som metod

Fokusgrupper innebär att en moderator intervjuar människor i grupp genom att låta dem diskutera ett visst ämne (Wibeck, 2010). Vi valde fokusgrupper eftersom detta ger en större makt och frihet till deltagarna i jämförelse med moderatören, eftersom de är numerärt fler. Moderatörens roll är att påbörja diskussionen genom att introducera ämnet och visa vilket fokus gruppen ska ha, meningen är att gruppdeltagarna ska diskutera med varandra och att det inte ska vara som en vanlig intervju. Diskussionen brukar spelas in på band eller annat media, den transkriberas och analyseras därefter (Wibeck, 2010). I en fokusgrupp bestämmer deltagarna själva hur mycket de vill prata och vad de vill berätta och inte, till skillnad från en intervju där det kanske känns obekvämt att inte vilja svara på frågorna. Eftersom deltagarna i vår studie var relativt unga var det mycket viktigt att de kände frihet i vad de berättade.

Det finns både strukturerade och ostrukturerade fokusgrupper. Är de strukturerade så styrs de relativt mycket av moderatören, medan en ostrukturerad fokusgrupp sker med mycket lite inblandning från moderatören och där deltagarna främst talar med varandra (Wibeck, 2010). Vi valde semistrukturerade fokusgrupper eftersom vi tänkte att niondeklassare är vana vid att läraren håller i diskussioner. De kanske var med i en fokusgrupp för första gången och var osäkra på metoden, och då var det en fördel att den var relativt strukturerad. Fördelar enligt Wibeck (2010) med strukturerade fokusgrupper är att man som moderator kan se till att alla ämnesområden täcks som man är intresserad av, man kan också föra in diskussionen på ämnen som man vill undersöka om diskussionen handlar om något som inte ingår i syftet och det blir även lättare att analysera materialet (Wibeck, 2010).

Vi tänkte att det kanske riskerade att bli tyst i gruppen och då var det bra att ha förberedda frågor att ställa till gruppen. Om deltagarna i fokusgruppen inte är så engagerade i ämnet så kan det bli tyst. En risk med strukturerade fokusgrupper är dock att moderatoren styr för mycket, och att personens föreställningar och förförståelse av ämnet påverkar gruppen (Wibeck, 2010). Detta var något som vi fick tänka på eftersom vi inte ville att vår förförståelse av "hälsosam mat" skulle fortplantas, utan att vi verkligen fick ta del av ungdomarnas egen förståelse och tankar kring ämnet. Det bästa för trovärdigheten är att använda samma moderator i sina fokusgrupper (Wibeck, 2010), därför valde vi att göra så.

Urval

Den skola som deltog i vår undersökning låg i en landsbygdskommun i södra Sverige. Skolan låg cirka en kilometer från centrum i kommunens huvudort. Den hade cirka 500 elever varav 105 stycken gick i nionde klass. Vi genomförde två fokusgrupper med vardera fem deltagare från två olika klasser. Alla deltagare var femton år fyllda och det var fördelat på fem killar och fem tjejer i blandade grupper. Urvalet som gjordes var ett så kallat bekvämlighetsurval med kontaktperson eftersom vi kontaktade en lärare i hem- och konsumentkunskap som en av författarna kände sedan tidigare. Därigenom gavs tillgång till de elever som var lämpliga för undersökningen (Wibeck, 2010). De kriterier som fanns för att eleverna skulle vara aktuella för studien, var att de skulle gå i nionde klass och vara femton år fyllda. Rektor och lärare vid berörd skola kontaktades för att få ett godkännande från dessa personer (se bilaga 1), vilket gavs. Berörd lärare frågade sedan de grupper med niondeklassare som var aktuella för studien. Till första fokusgruppen gav hon information och frågade på lektionen en vecka innan om någon skulle vilja delta och läraren meddelade dem att det var helt frivilligt (Vetenskapsrådet, 2002). Hon ombads också hälsa att de som deltog skulle få något litet för besväret. Det blev sex personer som ville delta (men en person blev sjuk den aktuella dagen, så fem genomförde fokusgruppen).

De fick läsa ett informationsbrev några dagar innan, som läraren delade ut med den information som vi tyckte att de behövde ta del av (se bilaga 2). Här fanns det information om att ta med sig bilder på hälsosam mat. Detta skedde dock inte på grund av glömska bland eleverna. Till fokusgrupp nummer två så fick vi tillträde till en niondeklass på två dagar efter första fokusgruppen. Dessa elever skickade hem- och konsumentkunskapsläraren mail till några dagar innan med information och frågade om någon ville delta. Vi fick fem personer som ville delta även i denna grupp.

Vi valde att ha fokusgrupper med max sex deltagare. Ett lämpligt antal deltagare i fokusgrupper är minst fyra och max sex personer. Är det färre än fyra blir det kanske ingen fruktbar diskussion och är det fler än sex personer riskerar man att tillbakadragna personer inte kommer till tals (Wibeck, 2010). Vi valde att ha blandade grupper mellan könen. Enligt Prell (2010) så blev det en mer livlig diskussion i en fokusgrupp bland åttondeklassare där det var både killar och tjejer, jämfört med två grupper där det var killar och tjejer separat. Det krävdes till exempel mer insatser av moderatoren i en grupp som bestod bara av killar eftersom de hade svårare att få igång en bra diskussion. I den grupp som innehöll båda könen så fanns

det hela tiden en livlig diskussion och det krävdes inte att moderatören styrde så mycket (Prell, 2010). Med utgångspunkt i detta så valde vi alltså att ha blandade grupper.

Datainsamling

En inledande presentation hade skrivits ner innan vi mötte niondeklassarna i fokusgrupperna (se bilaga 3) för att ha en genomtänkt inledning. I en fokusgrupp är det viktigt att ge en bra inledning, detta kan påverka utfallet av fokusgruppen, till exempel kanske man inte ska överbetona frågeguiden utan tydliggöra att det framförallt är deltagarna som ska diskutera med varandra. Det är också viktigt att förmedla att man inte är en expert på området som ska kolla deltagarnas kunskaper och betygssätta deras åsikter (Wibeck, 2010).

Som metodunderlag sammanställdes det en intervjuguide med frågor innan fokusgrupperna (se bilaga 4). I denna fanns öppningsfråga, introduktionsfråga, nyckelfrågor och så vidare (Wibeck, 2010). Vi hade skrivit ned ganska många frågor eftersom vi inte visste hur livlig diskussionen skulle bli, så att det fanns några ”hjälpfrågor” för att få igång diskussionen igen om det skulle bli tyst. Det blev tyst lite då och då, så vi fick användning av alla våra frågor.

Tillvägagångsätt

Vi kom dit en halvtimme innan fokusgrupperna skulle starta och pratade med hem- och konsumentkunskapsläraren som visade oss rummet där fokusgrupperna skulle äga rum. Det var ett litet kök i ett separat rum till hemkunskapssalen, där vi kunde stänga dörren och vara helt ostörda. Det fanns ett litet bord med sex stolar runt (moderator och fem deltagare) samt en stol lite vid sidan av där observatören satt bredvid och observerade samt förde anteckningar. Allting spelades in genom två mobiltelefoner (för säkerhets skull, ifall någon inspelning inte hade blivit bra) som låg på bordet.

När eleverna anlände till lektionen var vi inne i salen och läraren presenterade oss lite kort, vi fick även själva säga några ord till hela klassen. Sedan gick vi till det separata rum som stod till vårt förfogande. Förfarandet var likadant under de båda fokusgrupperna. Vi började med att hälsa alla välkomna och utgick från den inledning vi skrivit som grund (se bilaga 3). Sedan frågade vi om de godkände att fokusgruppsintervjun spelades in och alla deltagare i båda grupperna godkände detta. Eleverna i en grupp ställde lite frågor som besvarades, om studiens syfte och om och var den skulle bli publicerad och vi berättade då att den skulle bli publicerad på Göteborgs universitets hemsida. Det tydliggjordes att alla skulle vara anonyma i uppsatsen. En gemensam överenskommelse blev att vi skulle maila hem- och konsumentkunskapsläraren så kunde hon vidarebefordra till gruppen när uppsatsen var klar, så att de fick läsa den om de ville.

Vi började sedan med fokusgruppen där alla fick presentera sig med namn. Sedan började moderatören med första frågan utifrån intervjuguiden. Hela frågeguiden gick igenom. Det blev tyst ibland och moderatören fick ställa hjälpfrågorna som fanns med. Ibland kom diskussionen igång mer. Mot slutet sammanfattade observatören, som annars observerat tyst, muntligt dragen i de viktigaste synpunkterna som kommit fram och frågade om det var rätt

uppfattat. Sedan ställde observatören en del frågor som den funderat på under fokusgruppen samt bad en del av deltagarna utveckla några av svaren som de gett. Alla som deltog i studien fick ett presentkort på 100 kronor som tack för att de deltog, efter fokusgruppens slut. Fokusgrupperna pågick båda i vardera en halvtimme, sedan gick eleverna ut till resten av klasserna och hjälpte till i slutet av lektionen där de hade bakat kakor och muffins. Vi hade en kort diskussion inne i rummet och sammanfattade vad som sagts och talade om hur vi tyckte att det hade gått.

Databearbetning och analys

Vi valde att använda oss av kvalitativ innehållsanalys därför att vi ville tolka ungdomarnas svar på olika nivåer och det ger denna analysmetod bra verktyg för att göra. Våra frågeställningar blev våra domäner (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Metoden innebär att göra en grov struktur genom att dela in analysenheten i domäner, sedan identifieras lagom stora meningsenheter. Dessa är en del av transkriptionen som handlar om samma sak, det kan alltså vara en eller flera meningar som hör ihop. Innebörden i dessa kondenseras sedan ner. Nästa steg är att lyfta abstraktionsnivå och skapa en kod som förklarar meningsenhetens innehåll kortfattat. Dessa koder sammanförs sedan till kategorier som i vissa fall även har underkategorier. Ingen kod får passa i två kategorier och ingen kod får heller falla emellan två kategorier (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008).

Fokusgrupperna spelades in och transkriberades. Utskrifterna lästes igenom och meningsenheter som var relevanta för våra frågeställningar identifierades, numrerades och kondenserades. Till den första fokusgruppsutskriften så gjorde vi dessa saker var för sig och diskuterade sedan ihop oss. I den andra intervjuutskriften så skedde identifiering av meningsenheter, numrering och kondensering gemensamt via diskussioner författarna emellan.

Efter att detta var klart så skrevs alla kondenserade meningsenheter ned i ett dokument på datorn. Vi delade sedan in dem i de olika frågeställningarna genom att markera med fyra olika färgpennor. En del kondenserade meningsenheter hamnade under flera frågeställningar därför att det kanske handlade om olika saker i samma meningsenhet. Alla kondenserade meningsenheter klipptes sedan ut i pappersremсор. De var numrerade efter vilken av de två fokusgrupperna det kom ifrån, samt sidnummer och numret i ordningsföljd på sidan, detta för att kunna gå tillbaka och kontrollera i utskriften om det var något som var oklart. Alla kondenserade meningsenheter fick koder skrivna på baksidan av papperet och samlades i plastfickor med vardera frågeställning.

När detta var klart så tog vi en frågeställning i taget och la ut alla papperslappar med koderna uppåt och läste dem och försökte kategorisera dem. Vi upptäckte då några koder som egentligen inte svarade på frågeställningen, och tog då bort dessa, det var ungefär ett par på varje frågeställning. Sedan kategoriserade vi och skapade både kategorier och underkategorier. Tabell 1 visar analysprocessen och ger ett par exempel på hur kodning och kategorisering av resultatet har gått till. Vilka tankar niondeklassare har kring hälsosam mat

blev vår största frågeställning sett till antalet koder, 105 stycken. Denna fick nio kategorier och tre av dessa fick tillsammans åtta underkategorier.

Tabell 1. Schema med exempel på kodning och kategorisering av meningsenheter.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
Innan jag går till skolan äter jag alltid gröt för att jag ska typ va pigg, känner mig bättre då än om jag äter typ macka.	Jag känner mig bättre om jag äter gröt innan skolan än om jag äter exempelvis smörgås	Mår bättre med gröt	Resultat	Prestation
Fast folk tar ju det för att de inte... Orkar göra maten... hinner och sådana grejer	Fast de tar ju det för att de inte hinner/orkar göra mat	Hinner inte laga, äta proteinpulver	Proteinpulver	Prestation
Det går ju att laga snabb annan mat också. Men alltså som inte är onyttigt... Man kan ju välja... Men sedan kan man ju laga bra mat snabbt också	Man kan ju laga bra mat snabbt också	Laga bra mat snabbt	Tillagning	Vad hälsosam mat är

I analysprocessen så skedde det en viss form av validering eftersom vi diskuterade med varandra, vi diskuterade gemensamt fram identifieringen av meningsenheter, hur vi skulle kondensera dessa och sedan bestämdes koder gemensamt. Kategoriseringen diskuterades tillsammans, och även med vår handledare. Genomgående var detta en diskussion som pågick under hela processen kring skrivandet av resultatet, med tanke på studiens pålitlighet.

Etiska överväganden

Etik är viktigt i all forskning. Vetenskapsrådet (2002) har formulerat fyra grundläggande forskningsetiska principer; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet.

Informationskravet

I ett första skede så skickades det ut informationsbrev till berörd rektor och lärare (se bilaga 1) för att fråga om vi fick komma till dem och genomföra studien samt till de elever (se bilaga 5) som skulle kunna bli aktuella för deltagande i studien. I dessa brev så berättade vi våra namn och utbildning, studiens syfte, hur vår metod fungerade, samt att de när som helst kunde avsluta sin medverkan i studien. Information om var studiens resultat ska publiceras gavs muntligt till de elever som deltog i studien innan intervjuerna startade. Det skickades även ett ytterligare brev till berörd lärare som vi bad henne dela ut till de elever (se bilaga 2) som ville delta i studien. Dessa brev skickades ut för att kunna tillgodose informationskravet (Vetenskapsrådet, 2002) vilket säger att forskare måste ge alla deltagare i studien samt eventuell tredje person all information om deras uppgift i projektet. Denna princip menar

också att forskaren hela tiden måste berätta att det när som helst är fritt fram att avbryta sitt deltagande i studien (Vetenskapsrådet, 2002).

Samtyckeskravet

Eftersom fokusgruppsintervjuerna genomfördes med femtonåringar så ansåg vi det extra viktigt med samtycke från alla deltagare. Genom det brev som skickades ut fick vi samtycke från berörd rektor och lärare. Läraren har ombetts att fråga eleverna om de ville delta i studien och då gav de sitt samtycke till henne. Vi bad henne att tydligt framföra att det var helt valfritt att delta. Eftersom deltagarna i studien hade fyllt femton år och att de ämnen som avhandlades inte var av känslig karaktär, så behövdes inte något skriftligt samtycke från föräldrarna. Detta krävs däremot om deltagarna är under femton år oberoende av studiens ämne eller om de är under arton år och studien tar upp ett ämne av känslig art (Vetenskapsrådet, 2002).

Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskravet uppfylldes genom att allt material som samlades in vid intervjuerna hanterades på ett säkert sätt, exempelvis genomfördes transkriberingen i hemmet för att minska risken för att någon obehörig skulle höra inspelningarna. Detta gjordes för att det skulle vara svårare för obehöriga att känna igen det som beskrevs i texten. Givetvis så har vi också en tystnadsplikt gällande det här materialet (Vetenskapsrådet, 2002).

Nyttjandekravet

Ljudfilerna och transkriptionerna förvaras på ett säkert sätt för att säkerställa att informationen inte skulle spridas vidare samt inte nyttjas för fler ändamål än det som var tänkt ursprungligen. Fokusgruppsdeltagarna fick ta del av resultatet när uppsatsen var färdig och publicerad på Göteborgs universitets hemsida. Information om detta fick de via sin lärare för att kunna ta del av studiens resultat. Detta är viktigt för att redovisa hur datan har använts (Vetenskapsrådet, 2002). Vi ansåg dock inte att det var praktiskt genomförbart att de skulle få ta del av studien innan den publicerades, eftersom det var så pass många deltagare. Vi ansåg inte heller att informationen var av så känslig art att deltagarna behövde godkänna resultatet innan publiceringen.

Resultat

Som svar på frågeställningarna har ett rikt utbud av kategorier och underkategorier identifierats. Tabell 2 visar en översikt över dessa kategorier och underkategorier. Detta för att ge en bra översikt över de resultat som framkommit i studien.

Tabell 2. Åskådliggörande av kategorier och underkategorier.

Domäner/Frågeställningar	Underkategorier	Kategorier
Vilka tankar har niondeklassares kring hälsosam mat?	Välbefinnande Vikt Vanor för framtiden	Hälsa och mat
	Livsmedel Tillagning	Vad hälsosam mat är
		Hitta den hälsosamma maten
		Inställning till hälsosam mat
		Vad ohälsosam mat är
		Kunskap
		Sensorik
	Beroende	
	Resultat Träning Proteinpulver	Prestation
Varifrån hämtas inspiration till att äta hälsosamt?		Kändisars utseende
		Livsstilsförändringar
		Auktoriteter
		Mat- och bakprogram
Vem beslutar om niondeklassare äter hälsosamt?		Eget beslut
		Andras påverkan
Vad hindrar niondeklassare att äta hälsosamt?	Ansträngning Smakpreferenser Ointresse	Inre faktorer
	Ekonomi Helger Gruppsyck Tillsatser/bekämpningsmedel	Yttre faktorer

Tankar kring hälsosam mat

Ungdomar har en hel del tankar om hälsosam mat och hur de definierar det. De pratar till exempel om vad hälsosam mat är och hur det påverkar hälsan samt prestationen i skolan och på träning. De menar att det krävs en viss kunskap för att kunna välja de livsmedel som är hälsosamma, men ungdomarna pratar också om vad ohälsosam mat är och att den maten ofta väljs eftersom den smakar godare. De menar också att den ohälsosamma maten kan ge ett beroende.

Hälsa och mat

Hälsosam mat har att göra med hur man mår, menar niondeklassarna. Det har också ett nära samband med vikt, samt med vanor som leder till bra hälsa i framtiden.

Välbefinnande

Niondeklassarna menar att maten påverkar hur man mår. Hälsosam mat ger lång mättnad, snabbmat ger snart hunger igen på grund av snabba kolhydrater. Det är negativt för kroppen om de äter onyttigt. Äter de bra så håller sig blodsockret på en bra nivå och hälsosam mat ger hjärnan och organen alla näringsämnen de behöver.

Alltså det är inte bara för kroppen skull, utan det är för hjärnans skull. Typ tänkandet och organen och massa grejor. (Kille, fokusgrupp 2)

Vikt

En diskussion kring hälsosam mat kan nästan inte föras utan att beröra ämnet vikt så heller inte här. Ungdomarna menar att fet och ohälsosam mat ger fetma och dålig hälsa men det finns också de som kan äta sådan mat utan att bli tjocka, dock kan de människorna få näringsbrister av olika slag. De menar att om du är fet nu så är det svårare att bli av med när du blir äldre och det blir en extra belastning för ditt hjärta. Ett stort argument för att äta hälsosamt är vid viktnedgång eller styrketräning. De menar att intaget av kolhydrater ska minskas för att få en viktnedgång. Niondeklassarna menar dock att det viktigaste är att de trivs i sin egen kropp, det spelar ingen roll vilken vikt de har.

Alltså inte vikt jag tycker mer att typ man ska trivas i sin kropp för vikt spelar inte så stor roll. (Tjej, fokusgrupp 1)

Vanor för framtiden

Niondeklassarna anser att det man äter nu spelar roll för hur man mår i framtiden. Hälsosam mat ger en god start och bra vanor för livet. Det finns också de som menar att det inte spelar roll vad som äts nu för hur man mår i framtiden.

Ja, och om man äter hälsosamt nu så får man ju en bra start i livet liksom. Så är det lättare att bli hälsosam senare i livet också. (Tjej, fokusgrupp 2)

Vad hälsosam mat är

Hälsosam mat för niondeklassarna kan både handla om vilka typer av livsmedel som de anser vara hälsosamma, men har också att göra med den tillagning som väljs.

Livsmedel

Det första niondeklassarna tänker på när de pratar om hälsosam mat är olika livsmedel; grönsaker, frukt, kyckling, ägg, räkor, mörkt bröd, sallad, mjölk och baljväxter. Mjök och frukt är två livsmedel som niondeklassarna pratar extra mycket om när den hälsosamma maten diskuteras. De menar också att intaget av kolhydrater inte ska vara för stort, det är viktigt att måltiderna även innehåller kött. Ska de ändå äta kolhydrater så försöker de att välja långsamma kolhydrater, de menar att det finns i till exempel gröt. I en diskussion om vad som är den nyttigaste yoghurten eller filen så menade en tjej att naturell yoghurt med 0.1 % fetthalt var det nyttigaste medan en av killarna tyckte att A-fil var det mest hälsosamma alternativet. De pratar också om att den ekologiska och naturliga maten är den bästa för hälsan. Niondeklassarna menar att man kan äta allt, men i rimliga mängder.

Men allt kan man ju äta, i rimliga mängder. (Tjej, fokusgrupp 2)

Tillagning

Niondeklassarna anser att mat lagad från grunden är att föredra framför halvfabrikat. De går att laga bra mat från grunden med snabba tillagningsmetoder. Ungdomarna tycker att det är nyttigt med grönsaker och baljväxter men de tycker att skolans mat är konstig eftersom de blandar grönsakerna i maten. Det är bättre att servera grönsakerna var för sig, vid sidan av tycker niondeklassarna.

Skolans mat är ju konstig, de blandar ju allting hit och dit. Typ proppar i grönsaker i grejor. Då blir det inte gott. (Kille, fokusgrupp 2)

Hitta den hälsosamma maten

Den hälsosamma maten hittar de i mataffären men det krävs en större ansträngning när de ska handla hälsosamt eftersom de tycker att det känns som att sötsaker ställs fram och hälsosamt göms undan. Det finns dock vissa avdelningar som det inte finns något hälsosamt på till exempel chips- och godisavdelningen.

- Lite, det är ju alltid lättare att hitta alla dom här sötsakerna och godisen det ställer ju dem fram alltså så att alla ska se det...
- Det är det som står vid kassan.
- Allt det andra står mer undangömt känns det som. (2 killar och 1 tjej, fokusgrupp 1)

Det finns även hälsosamma alternativ att välja på restaurang och det kan vara exempelvis sallad. Vill man göra den ännu nyttigare så kan dressingen tas bort.

Inställning till hälsosam mat

Många av niondeklassarna anser att det är viktigt att äta hälsosamt för det mesta. Det finns dock några som menar att den hälsosamma maten inte är så viktig eller att det blir viktigt först senare i livet. Det finns också de som säger att genom att äta hälsosamt för det mesta så finns det utrymme att äta onyttigt ibland.

Alltså det är ju viktigt alltså ibland kan man ju äta lite onyttigt tycker jag, men annars är det ju viktigt att man äter bra mat. (Kille, fokusgrupp 1)

Vad ohälsosam mat är

Ungdomarna menar att ohälsosam mat är godis, chips, läsk, glass, ost, grädde, ketchup, friterad mat, snabbmat, pizza och mat från snabbmatskedjor. Ohälsosam mat består enligt niondeklassarna framförallt av snabba och tomma kolhydrater.

Det är ju godis då får man kick direkt och... snabba kolhydrater... sen deppar man.
(2 Killar, fokusgrupp 1)

De anser att snabbmat är mat som beställs och något som anses vara mycket onyttigt. Det äts ofta på grund av gruppträck och för pengar de får av sina föräldrar. Om alla andra äter pizza väljer man inte sallad. De menar också att bakning är ohälsosamt. Andra saker som de anser påverka hur hälsosam maten är tillsatser och E-nummer. De tycker att det är alldeles för mycket av detta i dagens livsmedel. De menar också att den konventionellt odlade maten innehåller bekämpningsmedel, vilket är sämre för hälsan eftersom det i grunden är ett gift.

Kunskap

I början av diskussionen var det oklart vem som bestämmer vad som är hälsosamt och inte men sedan kom det fram att de anser att det är tillverkaren av produkten eller forskarna som bestämmer detta, exempelvis att forskare upptäckte att det finns bra saker i frukt. Många av niondeklassarna läser innehållsförteckningar för att få en större förståelse om vad som är hälsosamt eller inte. De menar att vissa saker skrivs om i innehållsförteckningen, till exempel att socker tillsätts men skrivs under andra namn, sådant gör det svårt att veta hur hälsosam en produkt egentligen är. Niondeklassarna menar att det ibland är svårt att avgöra vad som är nyttigt eller onyttigt och att många saker är onyttigare än man tror, till exempel att energidrycker innehåller ett ämne som är farligt för kroppen och att det finns bröd som bara är färgat för att det ska se grövre ut.

Det är egentligen vitt bröd som är färgat så och då tror man ju att det är det. Så jag tror att vissa grejer man äter som man tror är nyttigt, kanske inte är så nyttigt, tror det är mycket så.
(Tjej, fokusgrupp 1)

Sensorik

Att onyttig mat är godare än nyttig är den gemensamma inställningen bland niondeklassarna, vilket gör att den onyttiga maten väljs framför den nyttiga. De tycker inte heller alltid att den nyttiga maten ser så god ut. De menar att om de har nyttig och onyttig mat hemma kommer de att välja den onyttiga, därför att de är mer sugna på den, till exempel Nutella istället för ost.

Så om det finns liksom onyttigt pålägg och nyttigt pålägg i kylan så tar man det onyttiga. Alltså, det är svårt att ta osten istället för Nutellan... För att det är godare med Nutellan, man är mer sugen på det. (Kille, fokusgrupp 2)

Ibland är det dock ingen skillnad på smaken på det hälsosamma och ohälsosamma, till exempel att smaken på fullkornspasta och vanlig pasta är densamma. I hem- och konsumentkunskapen lagar de vegetariskt och säsongens råvaror för att det ska vara hälsosamt och bra för miljön men de tycker inte att det är gott. Egentligen skulle de vilja tillaga mindre grönsaker, mer pasta och mer kött eftersom de tycker att det är godare.

Beroende

I båda fokusgrupperna tog ungdomarna upp att ett stort intag av sötsaker kan ge beroende. Det kan följa med in i vuxen ålder.

Beroendesaker med typ socker och sånt. Äter du mycket socker nu så blir du beroende. När man blir äldre med. (Kille, fokusgrupp 2)

En del menar att beroendet är lätt att bli av med medan andra menar att det är betydligt svårare att bli av med. De menar att även halvfabrikat som innehåller konserveringsmedel och andra tillsatser kan ge beroende av dessa livsmedel på grund av dessa tillsatta ämnen. En kille menade att dessa ämnen tillsätts delvis för att ge beroende av dessa livsmedel.

Prestation

Ungdomarna anser att det är viktigt att äta hälsosamt för att kunna prestera. Träningen ger en större motivation att äta hälsosamt och inom dessa områden så diskuterades proteinpulver som ungdomarna ansåg kunde vara både nyttigt och onyttigt.

Resultat

Ungdomarna anser att maten är viktig för att de ska kunna prestera både i skolan och inom idrotten. Äter de onyttigt så får de inget resultat av sin träning. De pratar om att en del får speciella kost- och träningsprogram inför speciella matcher och liknande. Gruppmedlemmarna har dock ingen egen erfarenhet av detta. De anser att man ska hålla sig till kost- och träningsprogrammet under en längre period för att det ska ge några resultat, det räcker inte att börja med det en vecka innan en viktig match.

Vi spelade match mot några och det var så här seriematch eller så här final och dem hade fått ett kostschema för den veckan. Det var någon dom kände där så hade dom fått ett kostschema med vad dom skulle äta och hur dom skulle träna upp för den matchen, men så har aldrig vi fått men det finns ju dom som får det. (Tjej, fokusgrupp 1)

Träning

Mat som ungdomarna äter vid träning kan vara kvarn, mjölk, banan, kyckling, ägg och fisk. Om träning sker och denna mat äts så mår kroppen bäst. Själva träningen ger också en större motivation till att äta hälsosamt. De menar också att om man inte tränar så måste man äta hälsosamt men om man tränar så kan man unna sig att äta onyttigt ibland.

Det är stor skillnad typ om man skulle äta onyttigt innan man tränar då känner man verkligen det, det blir asmycket jobbigare. (Tjej, fokusgrupp 1)

Proteinpulver

Det finns olika inställningar till att använda proteinpulver, en del använder sig av det, andra gör det inte. Det menar att proteinpulver bygger muskler men egentligen inte är så nyttigt eftersom kroppen inte kan tillgodose sig för mycket protein på en gång. Anledningar till att de använder det är att de behöver mycket protein vid träning och de tycker det är jobbigt och tidskrävande att laga mycket mat som samtidigt är nyttig.

Fast folk tar ju det för att de inte... Orkar göra maten... hinner och sådana grejer... Det är ju ganska jobbigt att göra mat hela tiden... Särskilt om man ska ha så mycket... om ska ha nyttigt och sånt. (2 killar, fokusgrupp 1)

Inspiration till att äta hälsosamt

Det finns olika saker som inspirerar ungdomarna att äta hälsosamt, det är framför allt utseendet hos kändisar och andras livsstilsförändringar som ger inspiration och motivation. De har även olika auktoriteter som de frågar när det gäller mat. De tycker om att titta på mat- och bakprogram på TV, där de anser att maten som lagas är hälsosam (även om bakningen inte är det).

Kändisars utseende

Instagram och bilder på Internet är en stor inspiration för ungdomarna till att äta hälsosamt och då är det kändisars bilder de tittar på.

Man ser ju bilder på Instagram och sånt där- "Åh så där vill jag också se ut" typ, alltså. (Tjej, fokusgrupp 2)

Det vill helt enkelt ha samma kropp och utseende som kändisarna och anser att man får det genom att äta hälsosamt och träna. En del tittar inte på Instagram men de menar att de är omgivna av bilder hela tiden som inspirerar dem att äta hälsosamt.

Livsstilsförändringar

Ungdomarna söker aktivt efter videor på Youtube som handlar om förändringar av olika slag, till exempel personer som har börjat träna eller gått ned i vikt. Många av dem tittar också på tv-programmet *Biggest loser*, som handlar om en grupp med människor som kämpar för att göra livsstilsförändringar och gå ned i vikt.

Det är typ massa program typ *Biggest loser* och sånt och då blir man ju typ taggad till att äta nyttigare. (Tjej, fokusgrupp 1)

Detta ger dem motivation, inte bara när det gäller vikt, utan framförallt är det själva förändringen hos huvudpersonerna som inspirerar. Ungdomarna menar att vanor är något som man får ändra steg för steg. Det viktigaste är dock att man trivs med sig själv oberoende av hur man ser ut.

Auktoriteter

När man har frågor om något vänder man sig till någon som man tror har kunskap inom området. Den personen (eller internetbaserade söktjänsten) blir med andra ord en auktoritet inom området. Vem ungdomarna frågar när de har frågor gällande mat var framförallt familjen, föräldrarna eller syskon. Några använder söktjänster på Internet för att få svar på sina frågor. De diskuterar även med kompisar men då är det främst smak som diskuteras. De som var aktiva på gymmet kunde tänka sig att fråga där.

Jag frågar dem på gymmet. (Kille, fokusgrupp 1)

Mat- och bakprogram

Ungdomarna tittar på mat- och bakprogram på TV, de anser att dessa inte inspirerar dem själva rent praktiskt men det finns möjlighet att det inspirerar andra. Det går många mat- och bakprogram på TV och många av niondeklassarna tittar på dessa, som exempel *Sveriges Mästerkock*, *Sveriges Yngsta Mästerkock* samt de internationella motsvarigheterna *Masterchef* och *Masterchef Junior*. Bakprogrammen som ses är *Leila bakar* och *Hela Sverige bakar*. De tycker att maten som lagas i programmen är hälsosam, även om det inte nämns så mycket om näringsinnehåll i avsnitten. Ibland kan det dock vara väldigt mycket grädde och smör som hålls i maten för att göra den extra god, detta är inte så hälsosamt anser de. Det är skillnad från maten i träningsprogram som överlag brukar vara nyttigare, till exempel maten i *Biggest loser*. De lyssnar på vad som sägs i dessa olika matprogram men de tycker inte att de inspireras rent praktiskt, eftersom de menar att man ändå inte kommer att göra rätterna som lagas i programmet.

Man orkar inte sitta och lyssna. Man kommer ändå aldrig göra det. (Tjej, fokusgrupp 2)

Bakprogram däremot tror de kan inspirera många att baka. Det finns också de niondeklassare som inte tittar på matprogram överhuvudtaget.

Beslutet att äta hälsosamt

Vem är det som påverkar eller bestämmer när niondeklassarna äter hälsosam mat? Är det de själva eller någon utifrån?

Eget beslut

Ungdomarna menar att det är deras eget beslut om de äter hälsosamt eller inte. Framförallt väljer de att äta hälsosamt om de vill gå ned i vikt eller få muskler och överlag i samband med att de tränar. De väljer också att äta mycket protein vid träning för att få bättre resultat. Onyttig mat väljs därför att den anses godare än nyttig, till exempel att äta en kaka istället för en frukt men de säger att de försöker rättfärdiga det med att tänka "jag ska börja äta hälsosamt efteråt", de får också ofta dåligt samvete efteråt och tänker "det var inte värt det" när de ätit ohälsosam mat.

Man tänker så här: Jag börjar efter, eller jag ska äta hälsosamt efter det här.
(Tjej, fokusgrupp 2)

En person menade att den aldrig köper hälsosam mat i affären, utan bara handlar godis. De bryr sig inte om vad andra äter, utan mest om sina egna matvanor. Hemma menar flera att de kan påverka vad som köps hem och serveras.

Andras påverkan

Andra har också stor påverkan på vad niondeklassarna äter, exempelvis föräldrarna som har en viktig roll eftersom de handlar och lagar mat hemma. De livsmedlen som köps hem påverkar ungdomarnas möjlighet att äta hälsosamt. Om det köps hem ohälsosamma livsmedel så är det svårare att välja hälsosamt eftersom de anser att det ohälsosamma smakar godare. Niondeklassarna anser att om föräldrarna inte lagar hälsosam mat i hemmet så är det svårare för dem att få i sig hälsosam mat.

Alltså, det beror väl på. Alltså hemma, om föräldrarna lagar hälsosam mat, så blir det inte så svårt, men om de börjar laga så här, alltså ganska onyttig mat, då blir det ju svårare.
(Tjej, fokusgrupp 2)

En person tycker inte att hon kan påverka vad som serveras hemma, utan att hon i så fall får laga den mat hon själv vill ha, vilket hon väljer att inte göra. En annan person säger att föräldrarna kan säga till om de tycker att hon äter för lite av något, även om det är hon som bestämmer i slutändan. Även den skolmat som serveras spelar roll för vilken mat ungdomarna äter. När det gäller annan påverkan så pratar flera av niondeklassarna om gruppsyck när det gäller att äta på pizzerian, de vill umgås med sina kompisar och väljer de att gå dit och äta så vill de inte beställa sallad om kompisarna beställer pizza. Det kan även bli ett positivt gruppsyck då en av niondeklassarna berättade att han slutat med ohälsosamma livsmedel som del i en tävling emot en kompis.

Jag har slutat äta godis nu men jag alltså jag måste tävla mot någon annars går det inte... Nej, en kompis vi tävlar mot varandra... Annars går det inte... Inget godis, inget chips, ingen läsk, ja typ inga chokladbollar... Jag vet inte till sommaren tror jag.

(Kille, fokusgrupp 1)

En annan påverkan utifrån kan komma från tränare inom idrotten men även om de nämnde kost- och träningsprogrammen så var det inget som någon av dessa niondeklassare hade fått. Niondeklassarna har flera gånger tagit upp saker kring skolmaten med elevrådet men tycker inte att de får något gehör för sina synpunkter. Till exempel tycker ungdomarna att kockarna i skolköket blandar för mycket grönsaker i maten och de hade hellre velat ha grönsakerna vid sidan om.

Hinder att äta hälsosamt

Även om viljan finns att äta hälsosamt kan det finnas mycket som kan hindra ungdomar att äta hälsosamt. Detta kan både vara inre och yttre faktorer.

Inre faktorer

Bland de inre faktorerna som kan hindra finns ansträngning, smakpreferenser och ointresse.

Ansträngning

Att välja hälsosam mat kräver en större ansträngning än att välja det ohälsosamma anser niondeklassarna. Vid handling i mataffären får man tänka till mycket mer för att hitta de hälsosamma alternativen eftersom de ofta står lite mer undangömt. Vissa avdelningar har bara onyttiga livsmedel, medan andra har blandade livsmedel och det gäller att hitta de nyttiga livsmedlen.

Alltså när man handlar... Man måste ju tänka lite. (2 tjejer, fokusgrupp 2)

Det är också oftare så att man behöver laga och göra den hälsosamma maten själv, istället för att välja halvfabrikat. När det gäller träning så vill en del äta mycket protein men tycker ibland inte att de orkar eller hinner laga nyttig mat utan väljer då proteinpulver istället.

Smakpreferenser

Ett hinder till att välja hälsosam mat är att niondeklassarna tycker att den ohälsosamma maten smakar godare. Detta gör att de väljer den ohälsosamma maten framför den hälsosamma. Hur det smakar har alltså större betydelse än om det är hälsosamt.

Ohälsosam mat är god. Hälsosam mat är inte lika god. Det är alltid så. (Kille, fokusgrupp 2)

Ointresse

Det finns bara en som säger att han lagar mat hemma, omkring en gång i veckan, därför att han är tvungen att göra det. Han väljer då att laga rätter som är lätta att tillaga och goda att äta, till exempel nuggets och hamburgare. Andra lagar bara mat på hem- och konsumentkunskapen, aldrig annars, och menar att de inte är bra på det. Många av

niondeklassarna handlar inte till hushållet, utan bara till sig själva och då blir det mest ohälsosamma livsmedel.

Många av ungdomarna läser inte någon tidning som handlar specifikt om mat, en menar dock att det finns ett avsnitt om mat i nästan varje tidning som ges ut men hon brukar hoppa över att läsa detta på grund av att hon inte är intresserad. En i gruppen menar att hon inte kan påverka vilken mat som lagas i hemmet eftersom hennes föräldrar sagt att hon får laga maten själv om hon inte tycker om deras mat. Hon säger att hon inte är bra på att laga mat och då är detta inte ett alternativ enligt henne.

Nej, det får inte jag. ”Gör något själv då” (Tjej, fokusgrupp 2)

Yttre faktorer

Bland de yttre faktorerna finns det ekonomi, helger familjen, gruppsyck samt tillsatser/bekämpningsmedel som kan hindra ungdomarna att äta hälsosamt.

Ekonomi

En nackdel med hälsosam mat är att den ofta är dyrare än ohälsosam. Niondeklassarna tyckte bland annat att frukt var dyrt i jämförelse med godis. De anser att ekologiska och naturliga livsmedel ofta var dyrare än konventionella motsvarigheter. Niondeklassarna menar också att om de får pengar av sina föräldrar för att gå ut och äta pizza med sina kompisar så det är ett hinder för dem att äta hälsosamt.

Fast man kan ju handla frukt och det är nyttigt... Men det är ju dyrt! (Tjej, fokusgrupp 2)

Helger

Det är skillnad på hur de äter på vardagarna jämfört med helgerna, menar niondeklassarna. På vardagarna äts det mer hälsosam mat och ungdomarna tycker att det är lättare att äta hälsosamt då jämfört med helgerna. De äter oftare på stadens pizzeria tillsammans med kompisarna på helgerna och menar att de äter nyttigare med familjen, än med kompisarna.

Det är lättare att äta hälsosamt så här på vardagarna än på helgerna, för på helgerna blir det att man är med kompisar då... Sedan går man och småäter... Sen går man ut och äter pizza och sådana saker. (1 kille och 1 tjej, fokusgrupp 1)

Gruppsyck

Niondeklassarna anser att gruppsycket kan utgöra ett hinder för dem när det gäller att äta hälsosamt. Exempelvis så pratade de om när de går till pizzerian och ska beställa så vill de inte vara ensamma om att beställa sallad om alla andra beställer pizza. Detta eftersom man vill vara en i gänget och inte stå utanför.

På vardagarna äter man ju mer hälsosamt, på helgerna så blir det mer att man går ut. Man typ köper godis och sådan skit... ja, även om man inte vill... (Moderator: Även om man inte vill...? Köper man godis ändå?) Ja, för att det är med kompisarna, alltså äter pizza. Om tre kompisar äter pizza och jag är den fjärde och jag är hemma, då är man ju alltså... man vill ju vara med. (Kille, fokusgrupp 2)

Tillsatser/ Bekämpningsmedel

Niondeklassarna anser att många livsmedel innehåller mycket onödiga tillsatser vilket är ett hinder till att äta hälsosamt. Många av ungdomarna menar att de mår dåligt av de tillsatser som finns i maten, exempelvis alla livsmedel som har extra lång hållbarhet innehåller för mycket tillsatser, enligt dem. Alla konventionella livsmedel som är besprutade med bekämpningsmedel anser ungdomarna gör det svårare att äta hälsosamt eftersom det är dåligt för kroppen. Det kan vara svårt att undvika dessa livsmedel.

Ja, det är ju alltså inte bra att få i sig massa bekämpningsmedel. Alltså, det är ju gifter, det är gjort för att liksom dödaflugor och sånt där. Det kan ju inte vara bra för oss att få i oss. (Tjej, fokusgrupp 2)

Metoddiskussion

Från början hade vi tänkt göra två fokusgrupper i en landsbygdskommun samt en i Göteborg, och att eventuellt jämföra dessa. Det är en klar fördel att en av författarna kände en hem- och konsumentkunskapslärare sedan tidigare som var villig att ge oss tid med sina elever. Eftersom det var ett svagt intresse i Göteborg, valde vi att göra två fokusgrupper i landsbygdskommunen och gjorde uppskattningen att detta skulle ge tillräckligt med material.

Vi fick det antal deltagare i fokusgrupperna som det var tänkt. Det var bra att det inte var så få som exempelvis tre stycken i varje grupp, eftersom det kan vara svårare att få igång en bra diskussion. Den optimala gruppstorleken på fokusgrupper är fyra till sex personer (Wibeck, 2010). Hade det varit fler än sex elever till varje grupp som var villiga att delta, så hade vi gett läraren i uppgift att välja ut max sex stycken av dem. I så fall hade läraren fått välja ut de elever som skulle kunna tänkas vara mest aktiva under en fokusgrupp.

På grund av geografiskt avstånd så fanns ingen tid att själva komma och presentera studien för klasserna, detta hade dock naturligtvis varit det bästa. Det skickades istället ut brev via hem- och konsumentkunskapsläraren till alla deltagande elever innan, med information som vi tyckte att de borde ta del av. Bland annat så stod det i brevet att de skulle ta med bilder på hälsosam mat. Det var ingen av eleverna som hade bilder med sig, vilket gör att vi funderar på om de kanske inte har läst den information som vi skickat ut. De hade dock blivit påmind om detta muntligt av läraren också. Idén var nog inte så genomtänkt från vår sida, i så fall hade vi garderat oss med olika typer av bilder som niondeklassarna hade fått sortera efter olika kategorier. Bilderna hade troligtvis gett oss en djupare förståelse för hur niondeklassarna tänkte kring tillagning och ätandet av den hälsosamma maten. Önskan var att de skulle ha tagit med bilder själva, men det är inte mycket vi kan göra åt det. Vi valde att kort presentera studien i inledningen av fokusgruppen och det var bra att de fick information där, de hade också en del frågor som de fick möjlighet att ställa då. Om någon inte läst brevet så fick de informationen muntligt i alla fall.

Vi valde att gå ut med information om ämnet för fokusgrupperna, hälsosam mat. Detta gjordes för att syftet skulle vara tydligt för ungdomarna och det kändes extra viktigt att tänka på den etiska principen informationskravet, eftersom de inte fyllt 18 år (Vetenskapsrådet, 2002). Det fanns också en instruktion i brevet om att de skulle ta med bilder på hälsosam mat, så informationen om hälsosam mat var tvungen att ges. Vi hade dock kunnat säga att fokusgrupperna bara skulle handla om mat och låtit bli bilderna, kanhända hade det blivit ett annat urval. Risken är nu att de som var intresserade av hälsosam mat anmälde sig till grupperna eftersom de hade ett intresse. Samtidigt är det svårt att ha en fokusgrupp där deltagarna inte är intresserade av ämnet eftersom det då kanske inte uppkommer någon diskussion (Wibeck, 2010). Vi upplever dock att det blev ett blandat urval.

Som moderator bör man tänka på vilka icke-verbala signaler man sänder ut i sin kommunikation (Wibeck, 2010). Man bör vara flexibel och anpassa sig till gruppen och tala gruppens språk och lyssna aktivt på det som sägs samt ge neutrala svar om man får frågor. En

bra hjälp för moderatorn är en observatör/assistent som kan ha som uppgifter att sköta inspelningsutrustningen, föra anteckningar över den icke-verbala kommunikationen i gruppen och skriva ned kortfattat vem som säger vad (vilket blir till hjälp i transkriberingen). Vi valde att vara en moderator och en observatör på våra fokusgrupper. Vi berättade vad observatören hade för uppgift i gruppen eftersom det kan vara hämmande för deltagarna att känna sig iakttagna och att de annars funderar över vad man skriver ned. Efter fokusgruppen finns sedan möjligheten att ha en debriefing ihop, moderator och observatör, där man diskuterar kring fokusgruppen och de viktigaste dragen som kom fram, denna diskussion får man gärna också spela in och använda när man sedan ska analysera resultatet (Wibeck, 2010). Detta var något som vi gjorde och det var ett bra sätt att sammanfatta våra intryck efter fokusgruppen. Vi tyckte att det var en fördel att vara med båda två på fokusgrupperna, även om det kanske kan vara lite hämmande att det finns en observatör som observerar i bakgrunden. Det fanns en tanke om att observatören skulle anteckna de första orden i allt som sades för att vi skulle komma ihåg vem som sa det, men eftersom det gick så snabbt och de svarade med så korta svar så fungerade inte det. Då hade det istället varit bra med en förberedd observationsguide så att observatören istället hade vetat mer exakt vad som skulle observeras. Nu blev det mer en improviserad observation.

Vi var nöjda med fokusgrupperna. Det kändes dock lite nervöst när vi genomförde den första fokusgruppen och det hade varit bra att öva en gång innan man kommer i skarpt läge. Svårigheten med en fokusgrupp kan vara att få till en bra diskussion. Man får ställa följdfrågor ibland och be att deltagarna förklarar hur de menar och be att de utvecklar sina svar. Utan vår välfyllda frågeguide (se bilaga 4) hade detta inte fungerat när det blev tyst. Den var ett bra hjälpmedel för att få igång en diskussion eftersom det fanns svårigheter kring det ibland när en del av niondeklassarna gav väldigt korta svar på vissa frågor. Vi tyckte att vi ställde öppna frågor, men det blev tyst ändå ibland. Överlag pratade de dock fritt och diskuterade med varandra i fokusgrupperna.

I den kvalitativa innehållsanalysen är det enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) viktigt att meningsenheterna varken är för korta, vilket ger en fragmentisering, eller för långa så att flera betydelser inryms i samma meningsenhet. Risken är då att någon betydelse går förlorad längre fram i analysprocessen när innehållet ska kondenseras och abstraheras. Detta kan ha varit fallet några gånger för oss, att meningsenheter blivit för långa och betydelser har gått förlorade. Men överlag har vi haft relativt korta meningsenheter för att säkerhetsställa att all väsentlig data kommer med i analysen. Samma kod har ibland också använts i olika frågeställningar/domäner för att ta vara på dessa eventuella mångtydiga betydelser. I slutresultatet blev det dock ändå att vi hade skrivit samma sak på två ställen, vilket gjorde att vi tog bort det ena i vissa fall.

Diskussion kring resultatets tillförlitlighet - trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet

När det gäller resultatets tillförlitlighet är det absolut bästa om datamättnad får bestämma hur stort urvalet är (SBU - Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2013). Vi har gjort två fokusgrupper och det mest ideala hade alltså varit att fortsätta göra fokusgrupper tills ingen ny data tillförts studien. Detta var tyvärr inte möjligt för oss. På en så tidsbegränsad period som en kandidatuppsats finns inte tiden att göra ett sådant urval. Diskussionerna gick dock åt samma håll i de olika grupperna, även om det fanns individuella skillnader. Det var flera ämnen som diskuterades på liknande sätt i båda grupperna, exempelvis vilka livsmedel som ansågs hälsosamma. Vi tror därför inte att ytterligare fokusgrupper hade gett så mycket ny data. Andra aspekter som kan diskuteras för att bedöma resultatets tillförlitlighet är trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet. Detta är de kvalitativa motsvarigheterna till intern validitet, reabilitet samt extern validitet (Bryman, 2011).

Trovärdighet

Bryman (2011) menar att trovärdighet är att de gällande reglerna kring forskning följts samt att respondentvalidering använts. Det innebär att personerna som ingår i studien har fått ta del av resultatet för att få avgöra om forskaren fått en korrekt bild av det som studerats. Vi tycker att vårt arbete följt de gällande regler som finns, exempelvis de etiska riktlinjerna som finns. Det fanns en tanke från början om att låta ungdomarna läsa arbetet innan slutlig inlämning men vi lämnade den tanken eftersom det inte fanns tid för det samt att det kan finnas svårigheter att få kontakt med alla tio deltagare. Eftersom studien inte var av etiskt känslig karaktär så tyckte vi inte att det var nödvändigt att deltagarna godkände resultatet innan publicering men vi kommer naturligtvis att skicka uppsatsen när den är klar till deltagarna. Vi har inte själva niondeklassarnas mailadresser, utan har bestämt med ungdomarna att gå via hem- och konsumentkunskapsläraren som kommer att vidarebefordra arbetet till dem. Wibeck (2010) menar att det ska vara samma moderator till alla studiens fokusgrupper för att öka studiens trovärdighet. Detta är ett råd som vi följt eftersom vi vill ge vår studie en så hög trovärdighet som möjligt. Hade studiens författare lett varsin fokusgrupp så kan respektive person ha påverkat diskussionerna på olika sätt, vilket skulle kunna ha gjort att resultaten från de olika fokusgrupperna inte gått att jämföra fullt ut.

Pålitlighet

Enligt Bryman (2011) så är pålitlighet ungefär detsamma som reliabilitet, vilket är det kvantitativa pålitlighetsbegreppet som innebär att studien ska kunna replikeras alltså genomföras på samma sätt igen. Det innebär också att forskarna som bidragit till studien ska vara överens om tolkningen. Att få en kvalitativ studie replikerbar är svårt eftersom den sociala miljön ständigt förändras. Enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) är det istället viktigt att beskriva analysarbetet på ett tydligt och uttömmande sätt för att stärka tillförlitligheten. Vi har varit noga med att gemensamt tolka och abstrahera och diskutera de olika stegen i vår analysprocess. Vi har diskuterat kategorierna med varandra samt även med vår handledare vilket ökar resultatets tillförlitlighet.

Överförbarhet

Överförbarhet handlar om att resultaten ska kunna överföras till andra sammanhang (Bryman, 2011). Överförbarhet handlar delvis om urval och om det antas vara stor skillnad mellan de personer som valt att delta respektive de som inte valde att delta, alltså om deltagarna speglar resten av deras klasskamraters åsikter respektive skolans övriga niondeklassare. Sedan kommer frågan om resultatet kan överföras till andra områden och städer i Sverige. Vi hoppas att vi gjort så täta och fylliga beskrivningar av vår metod så att läsaren själv kan bedöma hur pass överförbara resultaten är till andra kontexter (Bryman, 2011).

Resultatdiskussion

Relevanta resultat som svarar på de fyra frågeställningarna lyfts fram och diskuteras samt kopplas samman med relevant litteratur.

Vilja att äta hälsosamt

Överlag var ungdomarna hälsomedvetna och hade tydliga åsikter om vad som är hälsosam mat. De hade en inställning att det är viktigt att äta hälsosam mat, men det fanns också en tvevhågsenhet eftersom de ofta valde ohälsosam mat om de hade möjlighet eftersom den ansågs godare. Smakpreferenser var ett av de största hindren till att äta hälsosamt, de ansåg enstämigt att onyttig mat var godare än nyttig. Detta resultat har även visats i andra studier (Croll et al., 2001). De pratade också om skuld efteråt, att det inte känns bra när de ätit onyttig mat. Detta tyder på att de har motstridiga tankar, att i grund och botten så vill de äta hälsosamt. Det var intressant att höra deras olika strategier för att hantera dessa skuldkänslor genom att tänka: "Efter detta ska jag börja äta hälsosamt". Att uppleva skuld efter att ha ätit ohälsosam mat är något som ungdomar även belyst i andra studier där den ohälsosamma maten uppgavs ge energilöshet, och att kroppen kändes långsam och tung efteråt (O´dea, 2003).

Niondeklassarna tyckte att grönsaker var ett av de mest hälsosamma livsmedlen men samtidigt tyckte de inte om att det serverades så mycket grönsaker i skolmaten. De tyckte inte att de hade kontroll över vad som lades i maten, precis som ungdomarna i Prells (2010) undersökning. Produkten är mycket viktig i en skolmatsal, att det smakar och ser gott ut, även mötet med personalen är en viktig del (Gustavsson et al., 2006). Att skolmatspersonalen är viktig har även visats i Prell (2010). Niondeklassarnas åsikter var att de hellre ville ha grönsakerna vid sidan om än i maten, men de upplevde inte att de fått gehör för dessa åsikter i elevrådet. Detta kan ge en negativ inställning till skolmaten. De hade också synpunkter på att det lagades så mycket vegetariskt och säsongsanpassat på lektionerna i hem- och konsumentkunskap. Anledningen till att detta lagades var eftersom det var det mest hälsosamma och bästa för miljön menade de men de tyckte ändå att det skulle lagas mindre grönsaker och baljväxter och mer pasta och kött. Med andra ord verkar som sagt smakpreferenserna vara viktigare än vetenskapen om att det som äts är hälsosamt.

Framtidsperspektiv

Det är positivt att en del av niondeklassarna hade ett tydligt framtidsperspektiv där de menade att man skapar grunden för en hälsosam livsstil genom att ha hälsosamma vanor nu. Denna inställning har även ungdomar haft i andra studier (Sylvetsky et al., 2013). Att vanor som skaffas i ungdomsåren följer med in i vuxenlivet har fler studier påvisat (Larson et al., 2007). De var mycket medvetna om att det som händer nu följer med in i vuxenlivet, en person pratade till och med om ålderdomen, att om man blir fet nu så blir det jobbigt sedan när man blir äldre om man är lika fet då. De var medvetna om att övervikt kan ge hjärtproblem. Det var dock en person som pratade om att det inte spelar så stor roll vad man äter nu, men att man senare bör tänka på det mer.

Intressant var att det i båda fokusgrupperna kom upp diskussioner om att för mycket sötsaker kan leda till beroende. Det var delade meningar om detta var lätt eller svårt att bli av med, men den dominerande uppfattningen var att sötsaksberoendet var svårt att bli av med. En kille menade mer eller mindre att detta beroende bara kunde upphävas med hjälp av motivation utifrån, så han valde att tävla med en kompis om att inte äta godis med mera fram till sommaren. Han tänkte att det var enda sättet för honom att klara det. Parinder (2012) menar också att dessa ungdomar tyckte det var svårt att låta bli godis och andra sötsaker men det var lättare att låta bli om de slog vad med någon. Samtidigt är mognad en viktig faktor i detta, när de mognar så menar de att det är lättare att avstå från godiset eftersom de då inser att de gör det för sin egen hälsas skull (Parinder, 2012).

Jämförelse med Livsmedelsverket

Om ungdomarnas tankar om hälsosam mat ska jämföras med Livsmedelsverkets fem förenklade kostråd (Livsmedelsverket 2013a), så talar ungdomarna mycket om frukt och grönsaker och att det är hälsosamt. Det första hälsobudskapet att äta mycket frukt och grönt verkar ha nått fram, det kanske också har kommit till dem från flera olika aktörer. Att frukt och grönsaker anses vara det mest hälsosamma som kan ätas är något som även framkommit i andra studier med ungdomar (Croll et al., 2001). När det gäller rådet att i första hand välja fullkornsprodukter (Livsmedelsverket 2013a) så pratar niondeklassarna om att mörkt bröd är nyttigt. De pratar också om att bröd kan se mörkt ut utan att vara det, så de ger intrycket av att vara kritiska konsumenter. En av niondeklassarna talade också om att fullkornspasta smakade samma som vanlig, med andra ord att det egentligen inte fanns några skäl till att välja den vanliga. Så dessa två råd verkar vara förankrade hos ungdomarna.

När det gäller det tredje rådet, att välja nyckelhålmärkta livsmedel (Livsmedelsverket 2013a), så var detta inget som nämndes av ungdomarna. Vi ville heller inte styra diskussionen genom att införa detta som samtalsämne, det vill säga att fråga efter olika märkningar. Det fjärde rådet är att äta fisk ofta, gärna två till tre gånger i veckan (Livsmedelsverket 2013a). Niondeklassarna pratade om fisk när det gällde proteinintag och träning, men inte uttalat som ett hälsosamt livsmedel vilket dock verkade vara underförstått att det var så. Det femte rådet handlar om att välja flytande margarin och olja i matlagningen (Livsmedelsverket 2013a). Niondeklassarna pratade dock inte alls om margariner, olja eller fettkvalitet. Det kan bero på att de nästan aldrig lagade någon mat. De enda tillfällena när fett kom upp var när de talade om att fet mat ger fetma samt att en av niondeklassarna ansåg att yoghurt med 0,1 % fetthalt var det nyttigaste man kunde välja. De pedagogiska verktyg som Livsmedelsverket använder är tallriksmodellen, kostcirkeln och nyckelhålmärkningen (Livsmedelsverket, 2013d; Livsmedelsverket, 2013b; Livsmedelsverket, 2014). Dessa pedagogiska verktyg var dock inget som ungdomarna tog upp under intervjun. Att de inte nämnde det tolkar vi som att det inte verkar vara något de aktivt använder i sin vardag, även om de möjligtvis känner till dessa verktyg.

Kritiska konsumenter

Ungdomarna var lite fundersamma kring tillsatser och E-nummer. De menade att det tillsätts alldeles för mycket onödiga ingredienser i maten, en kille menade till och med att livsmedelstillverkarna tillsätter ämnen i halvfabrikat för att konsumenterna ska bli beroende av dem. Dessa ämnen är ju svåra att undvika, så man kan säga att detta är en aspekt av hälsosam mat som är svår att påverka själv, det behövs mycket kunskap för att kunna upptäcka och undvika de ämnen som inte är bra. Det finns även en skepsis emot att livsmedelstillverkarna lägger socker i livsmedlen, som står under andra namn samt förkortningar i innehållsförteckningen. Att vissa bröd färgas för att verka grövre än vad de är gör också att niondeklassarna känner tveksamhet gentemot livsmedelstillverkarna. Samtidigt finns också en tilltro till dem. En tjej menade att det är livsmedelstillverkarna tillsammans med forskarna som bestämmer vad som är hälsosamt och inte. En del av niondeklassarna läste på innehållsförteckningarna, och en del gjorde det inte. Enligt Parinder (2012) så var det viktigt för ungdomarna som deltog i studien att läsa innehållsförteckningen för att de skulle veta vad maten innehöll (Parinder, 2012). När ekologiska och konventionellt framställda livsmedel kom på tal menade niondeklassarna att de ekologiska livsmedlen var bättre för hälsan eftersom de inte innehöll bekämpningsmedel; en tjej menade att det är till för att döda flugor och kan inte vara bra för oss heller.

Träningens samband med mat

Om niondeklassarna åt nyttigt för det mesta så ansåg de att det inte gjorde något om de åt onyttigt ibland. Ett undantag fanns dock, om man inte tränade ansåg de att man var tvungen att äta hälsosamt hela tiden, medan om man tränade så kunde man unna sig att äta ohälsosamt ibland. Denna effekt går dock åt båda håll eftersom de har ett större intresse kring att äta hälsosamt när de tränar, bland annat för att få ut ett resultat av sin träning. Kortfattat kan man säga att det finns ett starkt samband mellan träning och hälsosam mat. Träning verkar vara en av de största motivationsfaktorerna för niondeklassarna att äta hälsosamt. En tjej uttryckte det som så att hon åt mer hälsosamt i perioder där hon tränade eftersom hon menade att träningen inte gav några resultat utan den hälsosamma maten. Ungdomarna i studien av O'dea (2003) ansåg att den hälsosamma maten gör det möjligt att vara i god form fysiskt och blir mer uthålliga, medan den ohälsosamma maten gjorde att de kände sig energilösa vilket medförde att de blev mindre fysiskt aktiva (O'dea, 2003). En hälsosam livsstil innehåller både träning och hälsosam mat, menade niondeklassarna. Inställningen att dessa två hör ihop finns även i till exempel Parinder (2012). En sak som var lite förvånande var att de niondeklassarna som tränade inte talade så mycket om att deras tränare gav instruktioner hur de ska äta. Kanske är det inget som tränarna pratat med dem om. Annars kan tränarna vara en viktig person för ungdomarna med stor påverkan på deras liv.

Kändisars utseende

En mycket viktig motivation för ungdomarna är utseende, de inspireras av bilder på Instagram och tänker att de vill se ut som dem. Det är framför allt kändisars bilder de tittar på och inte kompisars. Frågan är om detta ger ganska ouppnåeliga ideal eftersom kändisar ofta lägger ned så mycket tid på sitt utseende, en del kändisar har till och med utseendet som det viktigaste i sitt varumärke. De har personliga tränare, dietister och stylisterna och spenderar både mycket tid och pengar på träning och skönhetsbehandlingar. Risken är att det skapar stress och ideal som aldrig går att nå upp till. En av tjejerna sa att "man ser bilder hela tiden" och så kan det upplevas när bilder på kändisar och modeller visas på många olika ställen, badmode visas till exempel på stora anslagstavlor för alla att se och det är lätt hänt att börja jämföra sig. Många modeller och kändisar är mycket smala och det är lätt att få bilden av att smalhet och hälsa är samma sak. Risken finns att framförallt tjejer känner en press att minska på maten för att bli smalare. Detta var inget som kom fram under fokusgrupperna med niondeklassare, men tidigare forskning har visat på att det kan finnas en tendens att tjejer tänker mer på vikt än killar. I Neumark-Sztainer et al. (1999) så åt killarna viss mat för att förändra sitt utseende på olika sätt; få mer muskler eller gå upp eller ned i vikt medan tjejerna bara hänvisade till att de åt vissa livsmedel för att gå ned i vikt. Även om övervikt och fetma är ett stort samhällsproblem, med risk för många följsjukdomar, så är det ändå värt att fundera över att även undervikt är en riskfaktor för hälsan. Året 2012 så var 8 % av kvinnorna underviktiga jämfört med 2 % av männen i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2013a). Ju mindre som äts, desto mer ökar till exempel risken för näringsbrister av olika slag, järnbrist är en vanlig brist hos tonårsflickor och kvinnor i fertil ålder där förekomsten är 15-40 % bland dessa (Abrahamsson, 2006). Bantning och utseendefixering kan också öka risken att utveckla ätstörningar (Abrahamsson, 2006). Så det är viktigt att ha en sund självkänsla idag i ett samhälle som i vissa stycken är ganska kropps- och utseendefixerad.

Ointresse för matlagning

Centrala tankegångar hos niondeklassarna är att det är mer ansträngande att köpa och laga den hälsosamma maten. Den är svårare att hitta i affären och den tar tid att laga, eftersom man kanske inte kan köpa färdiga lösningar. Forskning har visat att ungdomar tycker att hälsosam mat är svårare att få tag i. Därför väljer de ofta det ohälsosamma alternativet eftersom det är enklare att få tag på (Croll et al., 2001). Men de flesta av niondeklassarna kommer inte så långt, för de varken handlar eller lagar mat hemma. Går de själva och handlar är det istället godis, glass och liknande som står på menyn. De har dock en chans att påverka vad som köps in till och tillagas i hemmet, men det var bara en av ungdomarna som uttalat lagade mat hemma och detta mer eller mindre för att han var tvungen. Detta kan tyda på att det finns ett ointresse hos ungdomarna för dessa hushållssysslor. Det är något som även visats i tidigare studier att det finns ett ointresse bland ungdomar för hälsosam mat och att det anses ta mer tid att tillaga denna mat (Fagerström & Jansson, 2011).

Föräldrarna har stor påverkan på vad deras barn äter, en niondeklassare uttryckte det som att hon äter vad hon får. Det verkar som att föräldrarna påverkar maten i positiv riktning. Niondeklassarna tycker att de äter bättre på vardagarna än på helgerna eftersom de äter

nyttigare tillsammans med sina föräldrar, än med sina kompisar. Detta har visats i studier att ungdomar som äter med sina föräldrar ofta får bättre matvanor och som dessutom står sig över tid (Bassett et al., 2007; Larson et al., 2007). En av niondeklassarna uttryckte sig som så att det är lätt att äta hälsosamt om det är vad föräldrarna lagar och köper hem, annars blir det mycket svårare. Frågan är om föräldrarna tar ett stort ansvar, för att de tror att ungdomarna skulle välja onyttigare alternativ om de handlar och lagar mat i hemmet? Eller har det att göra med matlagningskunskaper? Det verkade finnas ett ointresse kring att laga mat, någon sa att de bara lagade mat på hem- och konsumentkunskapen, men aldrig hemma eftersom de inte ansåg sig bra på matlagning. Flera andra sade också att de inte var bra på att laga mat. När de tittade på matprogram på TV orkade de inte lyssna på matlagningsinstruktionerna med anledning av att de ändå inte kände att de skulle göra den maten. Det är inte bara hem- och konsumentkunskapen som ska lära ungdomarna att laga mat, det är också viktigt att föräldrarna släpper in ungdomarna i köket hemma och ger dem ansvar.

En otydlig skiljelinje mellan hälsosamt och ohälsosamt

Niondeklassarna pratar om att det kan vara svårt att skilja den hälsosamma maten från den ohälsosamma, ibland kan det se hälsosamt ut men inte vara det. Ungdomarna menar att det är antingen livsmedelstillverkarna eller forskarna som bestämmer vad som är hälsosamt eller inte. Det kan vara svårt att dra en skarp skiljelinje mellan hälsosam och ohälsosam mat, det behöver inte alltid vara ett så starkt motsatsförhållande dem emellan.

Tankar och teorier om vad som är hälsosam mat förändras också över tid, om tio år kanske det kollektiva medvetandet klassar andra saker som hälsosamt än vad som anses vara det idag. Ett tydligt exempel på detta skifte är att många idag, även personer utbildade inom kostområdet, anser att det inte är så hälsosamt att välja produkter med låg fetthalt. Smörkonsumtionen i samhället har gått upp och det finns en debatt mellan olika forskare som handlar om fettkvalitet och hälsa, där det finns förespråkare på båda sidor (Enghardt Barbieri, 2013). Livsmedelsverket och andra etablerade aktörer har som råd att minska på det mättade fettet och välja flytande margarin och olja vid matlagning (Livsmedelsverket 2013a). Så den konsensus som funnits kring att mättat fett är ohälsosamt är under diskussion. Det finns en konflikt mellan olika forskare och även ett ifrågasättande från allmänheten av vissa forskares resultat, till exempel de som ligger bakom Livsmedelsverkets råd. Sådana typer av konflikter är inte ovanliga i forskarvärlden, samt i samhället, och det kan dröja innan man når konsensus (Hallberg & Bragesjö, 2003). Sammanfattningsvis kan man säga att vad som är hälsosamt eller inte alltså beror mycket på vem man väljer att lyssna på.

Slutsatser och implikationer

Slutsatsen som kan dras är att niondeklassarna har mycket kunskap kring hälsosam mat och en inställning att det är viktigt att välja denna mat. Samtidigt väljer de ofta den ohälsosamma maten om alternativet ges eftersom de anser att den ser mer tilltalande ut och smakar bättre. Att träna är en stor motivationsfaktor för niondeklassarna till att äta hälsosamt eftersom de anser att träningen inte ger något resultat om de äter ohälsosamt. De inspireras också mycket av kändisars utseende och livsstilsförändringar hos andra människor. Ett av de största hindren till att äta hälsosamt är att det finns ett ointresse när det gäller att handla och tillaga mat.

I vår framtida roll som kostekonom är det viktigt att servera hälsosam mat som smakar gott och ser tilltalande ut så att ungdomarna uppskattar den. Smak och utseende är mycket viktiga faktorer för ungdomarna när de väljer vad de ska äta.

En implikation av studien kan vara att som kostekonom arbeta för att skapa ett större intresse kring tillagning av hälsosam mat. Exempelvis kan det finnas ett tätare samarbete med hem- och konsumentkunskapslärare för att kunna skapa ett större engagemang kring den hälsosamma maten hos ungdomarna. Det är även relevant att erbjuda praktiska verktyg genom att ge kunskap och inspiration att kunna laga hälsosam mat snabbt i vardagen hemma. Ett ökat intresse skulle kunna få ungdomarna att ta ett större ansvar hemma när det gäller handling och matlagning, detta skulle vara till gagn både för hälsan, familjen samt ge dem en bra start i vuxenlivet. Som kostekonom kan det också vara värdefullt att ha en dialog även med föräldrarna. Det är viktigt att ungdomarna har stöd i att äta hälsosamt hemma för att de ska kunna prestera bra resultat i skolan, samt att föräldrarna får uppmuntran i att involvera ungdomarna i matlagningen hemma.

Förslag på fortsatt forskning inom området är att undersöka vilka faktorer som ligger bakom när ungdomarna väljer den hälsosamma maten framför den ohälsosamma, även om de anser denna godare.

Referenser

Abrahamsson, L. (Red.). (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.

Bassett, R., Chapman, G. E., & Beagan, B. L. (2008). Autonomy and control: The co-construction of adolescent food choice. *Appetite*, 50(2), 325-332. doi:10.1016/j.appet.2007.08.009

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

Contento, I. R., Williams, S. S., Michela, J. L., & Franklin, A. B. (2006). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 38(5), 575-582. doi:10.1016/j.jadohealth.2005.05.025

Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33(4), 193-198. doi:10.1016/S1499-4046(06)60031-6

Enghardt Barbieri, H. (2013). *Synen på bra matvanor och kostråd - en utvärdering av Livsmedelsverkets råd*. (Rapport 22, 2013). Uppsala: Livsmedelsverket. Tillgänglig: http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2013/2013_livsmedelsverket_22_Utvardering_kostrad.pdf

Fagerström, M., & Jansson, S. (2011). *När kostråden fram? - en kartläggning av ungdomars förhållande till hälsosam mat* (Kandidatuppsats). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs Universitet. Hämtad 2014-04-04 från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/24668/1/gupea_2077_24668_1.pdf

Folkhälsomyndigheten. (2013a). *Energibalans*. Hämtad 2014-04-03 från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/matvanor-och-livsmedel/energibalans/>

Folkhälsomyndigheten. (2013b). *Goda matvanor*. Hämtad 2014-04-03 från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/matvanor-och-livsmedel/goda-matvanor/>

Folkhälsomyndigheten. (2014a). 3. *Barn och ungas uppväxtvillkor*. Hämtad 2014-05-13 från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/barn-och-ungas-uppvaxtvillkor/>

Folkhälsomyndigheten. (2014b). *Folkhälsans utveckling - målområden*. Hämtad 2014-04-03 från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>

Folkhälsomyndigheten. (2014c). *10. Matvanor och livsmedel*. Hämtad 2014-04-03 från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/matvanor-och-livsmedel/>

Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J., & Snyder, D. (1998). Why americans eat what they do: Taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(10), 1118-1126. doi:10.1016/S0002-8223(98)00260-0

Gustafsson, I., Öström, Å., Johansson, J., & Mossberg, L. (2006). Five aspects meal model - a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of Foodservice*, 17, 84–93.

Hallberg, M. & Bragesjö, F. (2003). *Konflikt eller konsensus?: Om kontroversstudier som forskningsfält*. Stockholm: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS).

Horacek, T. M., & Betts, N. M. (1998). Students cluster into 4 groups according to the factors influencing their dietary intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(12), 1464-1467. doi:10.1016/S0002-8223(98)00333-2

Jerrhag, D. (2014). Hälsa. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-04-04 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/halsa>

Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Story, M. (2007). Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(9), 1502-1510. doi:10.1016/j.jada.2007.06.012

Livsmedelsverket. (2013a). *Kostråd*. Hämtad 2014-04-04 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/>

Livsmedelsverket. (2013b). *Matcirkeln*. Hämtad 2014-04-04 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/>

Livsmedelsverket. (2013c). *Nordiska närings-rekommendationer 2012– En presentation*. Uppsala: Livsmedelsverket. Tillgänglig: http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/livsmedelsverket_nnr_2012_presentationsbr oschyr_webb.pdf

Livsmedelsverket. (2013d). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2014-04-04 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>

Livsmedelsverket & Skolverket. (2013). *Skolmåltiden - En viktig del av en bra skola*. Uppsala: Livsmedelsverket. Tillgänglig: http://www.skolverket.se/polopoly_fs/1.209489!/Menu/article/attachment/skolmaltiden_viktig_del_av_bra_skola.pdf

Livsmedelsverket. (2014). *Nyckelhålet*. Hämtad 2014-04-04 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/>

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär., & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s. 159-172). Lund: Studentlitteratur.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8), 929-929. doi:10.1016/S0002-8223(99)00222-9

O'dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(4), 497-501. doi:10.1053/jada.2003.50064

Parinder, A. (2012). *Ungdomars matval: erfarenheter, visioner och miljöargument i eget hushåll*. (Doktorsavhandling, Gothenburg studies in educational sciences, 320). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis. Tillgänglig: hdl.handle.net/2077/29038

Pellmer, K., & Wramner, B. (2002). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Prell, H. (2010). *Promoting dietary change: Intervening in school and recognizing health messages in commercials* (Doctoral thesis, Gothenburg Studies in Educational Sciences, 290). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis. Tillgänglig: <http://hdl.handle.net/2077/22129>

SBU - Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2013). *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården. En handbok*. Stockholm: SBU - Statens beredning för medicinsk utvärdering.

SFS 2013:1020. *Förordning med instruktion för Folkhälsomyndigheten*. Stockholm: Socialdepartementet.

SFS 1982:763. *Hälso- och sjukvårdslagen*. Stockholm: Socialdepartementet.

Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O. T., & Trew, K. (2007). Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating. *Journal of Adolescence*, 30(3), 417-434. doi:10.1016/j.adolescence.2006.04.005

Sylvetsky, A. C., Hennink, M., Comeau, D., Welsh, J. A., Hardy, T., Matzigkeit, L., . . . Vos, M. B. (2013). Youth understanding of healthy eating and obesity: A focus group study. *Journal of Obesity*, 2013, 670295-6. doi:10.1155/2013/670295

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Tillgänglig: <http://codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Videon, T. M., & Manning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 32(5), 365-373. doi:10.1016/S1054-139X(02)00711-5

Västra Götalandsregionens Folkhälsokommitté. (2010). *Ung i Västra Götaland. Rapport 2: Livsmedelsval och matvanor*. Göteborg: Västra Götalandsregionens Folkhälsokommitté. Tillgänglig: http://www.sahlgrenska.gu.se/digitalAssets/1304/1304687_Slutversion_Ung_i_VGR_matvan_or_20100420.pdf

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

World Health Organization (WHO). (2014). *Frequently asked questions*. Hämtad 2014-04-02 från <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>

Bilaga 1. Informationsbrev till rektor och lärare

Hej!

Vi är två studenter på Göteborgs universitet som läser sista terminen på Kostkonomsprogrammet. Snart är det dags för vår c-uppsats. Det ämne vi är intresserade av är hur unga tänker kring vad som är hälsosam mat och deras tankar kring hur man ska äta för att må bra. Vårt syfte är att beskriva hur ungdomar ser på mat och hälsa och hur de förhåller sig till detta själva.

Vi har tänkt oss att göra tre fokusgruppsintervjuer med niondeklassare, i grupper om 4-5 personer och med en blandning mellan könen i grupperna. I en fokusgrupp så diskuterar man kring ett visst ämne och samtalet leds av en moderator. Vi tänkte även att en av oss ska vara med och observera och ta anteckningar. Varje fokusgrupp beräknas ta max en timme. Etiska regler för gränsen för när man behöver påskrivet samtycke från föräldrarna/vårdnadshavare i forskning gäller under 15 år, så vi tänker att detta inte kommer att behövas eftersom niondeklassarna har fyllt detta. Fokusgruppen kommer att spelas in på bandspelare för att kunna sammanställa och analysera materialet. Alla som kommer vara med i studien kommer vara anonyma i uppsatsen, men ort, kön och ålder kommer att skrivas ut. Ljudfilerna och utskriften från fokusgrupperna kommer att hanteras på ett säkert sätt och inte användas i något annat sammanhang.

Vi har tänkt att ha två fokusgrupper i [REDACTED], samt en i Göteborg. Vi har planerat att genomföra detta under vecka 15 eller 16, men är flexibla med dagar och tider under dessa veckor.

Vi undrar om det finns möjlighet till godkännande från rektorer och något intresse från någon hemkunskapslärare att låta några av sina niondeklassare vara med i denna uppsats? Om någon är intresserad kommer vi att skicka mer material och mer information kring de frågor som vi har tänkt att ställa. Sedan får eleverna tillfrågas av hemkunskapsläraren om det finns några som vill delta i en fokusgrupp. Dela gärna informationen i detta brev. Vi har även skrivit ett eget informationsbrev till eleverna. Det är helt frivilligt att delta och de kan när som helst avbryta sin medverkan om de skulle vilja det. Men vår förhoppning är att det ska vara givande både för oss och dem att samtala kring mat och hälsa!

Vänliga hälsningar,
Jenny Petersson och Annie Salomonsson
Kostkonomsprogrammet, termin 6

Handledare

Hillevi Prell, Universitetslektor Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, IKI
[REDACTED]

Bilaga 2. Informationsbrev till elever som deltog

Göteborg 31 mars 2013

Hej!

Vi är två studenter på Göteborgs universitet som läser sista terminen på Kostekonomiprogrammet. I vårt examensarbete vill vi undersöka hur unga tänker kring vad som är hälsosam mat och deras tankar kring hur man ska äta för att må bra.

Hoppas att ni skulle tycka det vore roligt att delta? Vi har tänkt oss att göra intervjuer i grupper om 4-5 personer och med en blandning av tjejer och killar. En fokusgrupp går till som så att gruppen har ett ämne som man diskuterar kring och en person som leder samtalet. Diskussionen kommer att vara mellan 45 minuter och en timme och vi kommer båda två att vara med.

Vi kommer att spela in diskussionerna för att komma ihåg vad som sagts, för att sedan kunna skriva ned det i vår uppsats. Alla ni som deltar kommer vara anonyma, men vi kommer skriva ut orten intervjun har hållits på och kön och ålder på dem som deltagit. Ljudfilerna och utskriften från fokusgrupperna kommer att hanteras på ett säkert sätt och inte användas i något annat sammanhang.

Vi kommer att ha två gruppintervjuer i [REDACTED]; en på onsdagen den 9 april samt en på fredagen den 11 april. Båda intervjuerna görs i samband med hemkunskapen.

Vi undrar om det är någon som skulle tycka att detta kunde vara roligt och intressant att delta i? Vi skulle gärna vilja veta vad just du tycker om mat och hälsa och vilken mat man mår bra av? Det är helt frivilligt att delta. Man kan också när som helst avbryta sin medverkan om man skulle vilja det. Sedan skulle vi bli glada om de som vill vara med i intervjun tar med sig varsin bild på mat eller en maträtt som man anser är hälsosam. Det kan vara utklipp från en tidning, utskrivet från internet eller en bild i mobiltelefonen, så diskuterar vi dessa bilder. Hoppas att vi ses, och att både ni och vi ska tycka att det är roligt och givande att diskutera kring detta ämne!

Vänliga hälsningar,
Jenny Petersson och Annie Salomonsson
Kostekonomiprogrammet, termin 6.

Kontaktuppgifter:

[REDACTED]

Bilaga 3. Muntlig inledning till fokusgrupperna

Hej!

Välkomna! Vad roligt att ni ville delta! Som sagt heter vi Jenny och Annie. Vi ska alltså skriva en uppsats om vad niondeklassare tänker om hälsosam mat. Vi är absolut inga experter på området och kommer inte att bedöma vad som är "rätt eller fel". Alla åsikter är rätt i det här fallet, vi är här för att lära av er! Deltagandet är helt frivilligt och vill ni inte delta är det bara att lämna närsomhelst, och ni behöver inte ange något skäl till detta.

Vi kommer att spela in diskussionen idag, hoppas att det känns okej. Det är för att vi ska komma ihåg vad som har sagts. Ni är anonyma och vi kommer inte skriva ut namn. Vi kommer att skriva att vi intervjuat niondeklassare i [REDACTED] i en mellanstor stad, men inte [REDACTED]. Det som sägs här i rummet kan stanna här, och varken vi eller ni behöver prata om vad som sagts här utanför rummet, så hoppas vi att alla ska känna sig fria att prata.

Idag kommer Annie vara den som leder och Jenny kommer att vara assistent och sitta i hörnet och göra lite anteckningar över vem som säger vad och när och sköta inspelningsutrustningen. Det hon antecknar kommer vi använda sedan när vi ska skriva ned vad som spelats in.

Vi uppskattar om en talar i taget och att man inte pratar med grannen bredvid, utan följer med i diskussionen. Har ni några frågor innan vi börjar?

Frågor till fokusgrupper med niondeklassare

Öppningsfrågor

Hej! *Vi presenterar oss.* Vad heter ni, det räcker med förnamn? Och vad kommer ni ifrån? Ge en liten kort presentation.

Introduktionsfrågor

Hälsa

När ni hör ordet hälsa, vad tänker ni på då?

Övergångsfrågor

Hur påverkar maten hälsan både nu och över tid? (Påverkar vad man äter, hur man mår?)

Nyckelfrågor

Hälsosam mat

När du hör "hälsosam mat", vad tänker du på då? Vad får du för associationer?

Har någon tagit med sig bilder på hälsosam mat? Hur tänker ni kring detta?

Hur viktigt är det med hälsosam mat?

Vad är ohälsosam mat?

Vad är skillnaden mellan hälsosam och ohälsosam mat, anser ni?

Sammanhang

Var hittar man den hälsosamma maten?

När äter man hälsosam mat?

Finns det några hinder och svårigheter att välja hälsosam mat (Vems beslut är det att äta hälsosamt/nyttigt?)

Vad skulle kunna påverka dig att äta mer hälsosam mat?

Inspiration

Var hämtar ni inspiration till att äta hälsosamt?

Vem bestämmer vad som är hälsosamt och inte?

Vem lyssnar de på när det gäller mat?

Ser ni på några matprogram på tv?

Är den maten hälsosam?

Om ni har en fråga om mat, vem frågar ni då?

Avslutande frågor

Nu börjar tiden att rinna ut. *Observatören gör kort muntlig sammanfattning och vilka övergripande idéer som kommit fram som svar på nyckelfrågorna.*

Är det någon som vill tillägga något till diskussionen?

Avslutning

Tack för att ni ville vara med!

Vi kommer skriva en uppsats och även presentera den i vår klass. Den kommer hamna på Göteborgs universitets hemsida.

Vill ni läsa uppsatsen när den är klar? Ni kan skriva ner era mailadresser så mailar vi den till er i juni. Eller så mailar vi till eran lärare så kan hon vidarebefordra till er.

Bilaga 5. Informationsbrev till alla elever som skulle kunna bli aktuella för studien

Hej!

Vi är två studenter på Göteborgs universitet som läser sista terminen på Kostekonomiprogrammet. I vårt examensarbete vill vi undersöka hur unga tänker kring vad som är hälsosam mat och deras tankar kring hur man ska äta för att må bra.

Hoppas att ni skulle tycka det vore roligt att delta? Vi har tänkt oss att göra intervjuer i grupper om 4-5 personer och med en blandning av tjejer och killar. En fokusgrupp går till som så att man har ett ämne som man diskuterar kring och en person som leder samtalet. Oftast håller man på en timme ungefär, men det kan också ta kortare tid. Vi kommer båda två att vara med vid intervjuerna.

Vi kommer att spela in intervjuerna för att komma ihåg vad som sagts, för att sedan kunna skriva ned det i vår uppsats. Alla ni som deltar kommer vara anonyma, men vi kommer skriva ut orten intervjun har hållits på och kön och ålder på dem som deltagit. Ljudfilerna och utskriften från fokusgrupperna kommer att hanteras på ett säkert sätt och inte användas i något annat sammanhang.

Vi kommer att ha två intervjuer i [REDACTED], samt en i Göteborg. Vi har tänkt oss att genomföra detta under vecka 15 eller 16, men är flexibla med dagar och tider under dessa veckor.

Vi undrar om det är någon som skulle tycka att detta kunde vara roligt och intressant att delta i? Vi skulle gärna vilja veta vad just du tycker om mat och hälsa och vilken mat man mår bra av. Det är helt frivilligt att delta och man kan när som helst avbryta sin medverkan om man skulle vilja det. Men vi hoppas att både ni och vi ska tycka att det är roligt och givande att diskutera kring detta ämne!

Vänliga hälsningar,
Jenny Petersson och Annie Salomonsson
Kostekonomiprogrammet, termin 6.

Kontaktuppgifter:

[REDACTED]
[REDACTED]