



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Att vara eller icke vara – medveten om kostråden

Småbarnsföräldrars medvetenhet om och följsamhet av Livsmedelsverkets
fem kostråd

Anna Johansson & Josefin Söderlund

Rapportnummer:	VT14-54
Examensarbete:	15 hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2014
Handledare:	Daniel Arvidsson
Examinator:	Hillevi Prell



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT14-54
Titel:	Att vara eller icke vara – medveten om kostråden. Småbarnsföräldrars medvetenhet om och följsamhet av Livsmedelsverkets fem kostråd
Författare:	Anna Johansson & Josefin Söderlund
Examensarbete:	15 hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Daniel Arvidsson
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	35
Termin/år:	Vt 2014
Nyckelord:	följsamhet, kostråd, Livsmedelsverket, medvetenhet, småbarns- föräldrar

Sammanfattning

Övervikt och fetma påverkas direkt av våra kostvanor. Då föräldrar har stort inflytande över barns kostvanor kan de påverka risken att drabbas av övervikt och fetma samt de livsstils-sjukdomar som följer med detta. Livsmedelsverket har utformat fem kostråd med syfte att hjälpa den svenska befolkningen till hälsosamma matvanor och god hälsa. Syftet med denna studie var att kartlägga småbarnsföräldrars medvetenhet om Livsmedelsverkets fem kostråd och följsamheten av dessa samt att undersöka medvetenhet och följsamhet utifrån utbildningsnivå. En tvärsnittsstudie tillämpades med kvantitativ enkät som metod med insamlad data från 171 småbarnsföräldrar. Resultatet visade att ingen av de medverkande var helt omedvetna om råden. Småbarnsföräldrar hade bäst kännedom om råden gällande fullkorn, nyckelhålmärkning och fisk. Kostrådet att välja flytande margarin eller olja var det minst antal respondenter som kände till men det kostråd där följsamheten ansågs störst. Nyckelhålmärkningen var respondenterna mest medvetna om men var det råd som hade minst uppskattad följsamhet. Vid analys av medvetenhet och följsamhet till de fem kostråden utifrån utbildningsnivå framkom inga tendenser att utbildningsnivå skulle påverka vare sig medvetenhet eller följsamhet. Detta innebär svårigheter att säkerställa utbildningsnivå som en avgörande faktor för medvetande och följsamhet. Studiens slutsats är att småbarnsföräldrar tenderar att ha en hög medvetenhet men låg följsamhet till de hälsosamma kostråd som rekommenderas av Livsmedelsverket idag.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	5
2. Syfte och frågeställningar.....	5
2.1 Frågeställningar	5
3. Bakgrund	6
3.1 Övervikt och fetma.....	6
3.2 Övervikt och fetma bland barn i Sverige	6
3.3 Nordiska och svenska näringsrekommendationer	6
3.4 Livsmedelsverkets fem kostråd	7
3.5 Kostvanor i Sverige	10
3.6 Föräldrarnas påverkan på barnens kost	12
3.7 Teoretisk anknytning – Hierarchy of effects model.....	12
3.8 Tidigare forskning	13
4. Metod	14
4.1 Design.....	14
4.2 Urval och datainsamling.....	14
4.3 Instrument.....	14
4.4 Dataanalys	15
4.5 Etiska överväganden	15
5. Resultat.....	16
5.1 Medvetenhet om kostråden	16
5.2 Följsamhet till kostråden	17
5.3 Andel med hög följsamhet bland de som är medvetna om kostråden.....	18
5.4 Samband mellan kostråd och utbildningsnivå.....	19
6. Metoddiskussion.....	20
7. Resultatdiskussion.....	22
7.1 Medvetna småbarnsföräldrar	22
7.2 Medvetenhet - inte ett mått på följsamhet	23
7.3 Inställning och attityd som svar på låg följsamhet?	25
8. Slutsats och implikationer	26
Referenser.....	27
Bilaga 1 Enkät till småbarnsföräldrar.....	32
Bilaga 2 Informationsbrev till medverkande.....	35

Förord

Studiens genomförande hade inte varit möjlig utan alla engagerade småbarnsföräldrar som tagit sig tid att svara på vår enkät. Ett stort tack till Er.

Ett stort tack riktas också till vår handledare Daniel Arvidsson. På bästa tänkbara sätt har Du inte bara hjälpt oss att slutföra arbetet med uppsatsen utan också fått oss att känna stolthet över resultatet.

Uppsatsen är utförd med lika arbetsfördelning mellan författarna.

1. Introduktion

Mat. Ett nödvändigt ont eller ett lustfyllt tillfälle att samla hela familjen? Småbarnsföräldrar vill att deras barn äter mat de tycker om men också att de skall äta hälsosamt (Nørgaard, Bruns, Christensen & Mikkelsen, 2007). Trots önskan om såväl hälsosam samt omtyckt mat har familjer olika utgångspunkt i mataffären. En del familjer har hälsosamma val som ett självklart inslag i kundvagnen, andra har pris eller barnens önskemål i åtanke. Oavsett utgångspunkt skall maten planeras, inhandlas, tillagas, serveras, ätas och helst vara omtyckt av hela familjen – varje dag, 365 dagar om året (Sellerberg, 2008). Mat med allt vad den för med sig i form av tankar, tid och pengar är onekligen en stor del av en småbarnsfamiljs liv.

Vilka livsmedel man väljer att lägga i kundvagnen utgör grunden för det som klassas som våra matvanor och har en direkt koppling till vår hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2013a). Ett av våra största folkhälsoproblem i Sverige idag är övervikt och fetma – inte minst bland barn och ungdomar (Statens folkhälsoinstitut, 2002). Faskunger och Hemmingsson (2005) menar att det finns många bidragande faktorer för utvecklandet av övervikt och fetma men att våra matvanor är en av de mest avgörande. Livsmedelsverket utformade år 2005 fem kostråd med syfte att hjälpa den svenska befolkningen till hälsosamma matvanor och god hälsa (Livsmedelsverket, 2013b & Livsmedelsverket, 2013c). Om föräldrar vill att deras barn skall äta hälsosamt, finns då Livsmedelsverkets fem kostråd i åtanke vid storhandlingen i mataffären? Är de medvetna om de kostråd som finns idag och som är utformade för att Sveriges befolkning skall ha en god hälsa på både kort och lång sikt?

2. Syfte och frågeställningar

Syftet är att kartlägga småbarnsföräldrars medvetenhet om Livsmedelsverkets fem kostråd och följsamheten av dessa. Syftet är även att undersöka medvetenhet och följsamhet utifrån utbildningsnivå.

2.1 Frågeställningar

- Kanter småbarnsföräldrar till Livsmedelsverkets fem kostråd?
- I vilken utsträckning anser sig småbarnsföräldrar följa respektive kostråd vid matlagning till familjen?
- Hur ser medvetenhet samt följsamhet ut bland småbarnsföräldrar i förhållande till utbildningsnivå?

3. Bakgrund

3.1 Övervikt och fetma

Övervikt och fetma är ett stort och snabbt växande folkhälsoproblem såväl nationellt som internationellt (Statens Folkhälsoinstitut, 2002). Globalt sett är övervikt och fetma den femte största dödsorsaken med cirka 2,8 miljoner dödsfall varje år (World Health Organization (WHO), 2013). Förutom detta kan 44 % av alla diabetesfall, 23 % av alla hjärt- kärlsjukdomar och upp till 41 % av vissa typer av cancerformer kopplas direkt till detta folkhälsoproblem. Kvinnor med fetma kan även ha svårare att bli gravida. Även en högre risk för ledförslitning samt urininkontinens har setts bland personer med fetma (Livsmedelsverket, 2014a). Övervikt och fetma är även en bidragande faktor till psykiska besvär som lågt välbefinnande och sämre livskvalité (Börjesson Munk, 2008). Faskunger och Hemmingsson (2005) menar att det finns många bidragande faktorer för utvecklandet av övervikt och fetma men att våra matvanor är en av de mest avgörande orsakerna. Den nationella folkhälsoenkäten från 2013 visar att 35 % av Sveriges vuxna befolkning är överviktiga och att 14 % lider av fetma (Folkhälsomyndigheten, 2013b).

3.2 Övervikt och fetma bland barn i Sverige

Barnfetma har ökat på ett oroväckande sätt och är idag ett allvarligt problem som berör många låg- och medelinkomstländer (WHO, u.å.). Förekomsten av övervikt och fetma bland barn i Sverige är inget undantag utan prevalensen har ökat kraftigt de senaste 25 åren (Mårild, Bondestam, Bergström, Ehnberg, Hollsing & Albertsson-Wikland, 2004). Trots att forskning visar att ökningen har avstannat de senaste åren är förekomsten fortfarande mycket hög. Detta visas i den första rikstäckande studien av Sjöberg, Moraeus, Yngve, Poortvliet, Al-Ansari och Lissner (2011) som kartlade prevalensen av övervikt och fetma bland barn i åldrarna 7-9 år. Resultatet visade att 17 % av barnen var överviktiga, varav 3 % hade fetma (Sjöberg et al., 2011). Även undersökningen Riksmaten barn 2003 visar att 17-23 % av barn i åldrarna fyra, åtta och elva år är överviktiga samt 1-4 % av barnen har fetma (Livsmedelsverket, 2006). Förekomsten av övervikt och fetma bland barn och unga är särskilt oroande eftersom många av de barn som är överviktiga under uppväxtåren fortsätter att vara det även i vuxen ålder (WHO, u.å.). Därför är det extra viktigt att undvika att barn blir överviktiga redan i tidig ålder (WHO, u.å.).

3.3 Nordiska och svenska näringsrekommendationer

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) har till syfte att se till helheten och kvalitén på maten som konsumeras för att främja en god hälsa på både lång och kort sikt (Livsmedelsverket, 2014b). NNR fokuserar på matvanor som kan minska risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom, övervikt, diabetes typ 2 och cancer. I rekommendationerna ges råd om hur mycket av respektive näringsämne som behövs för att kroppen ska utvecklas och fungera på ett bra sätt. NNR lyfter även fram vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att skapa en god

hälsa. Användningsområdet för NNR är brett och används bland annat som underlag för att ta fram kostråd, riktlinjer för att planera mat till skola och äldreomsorg, underlag för Nyckelhålmärkning, ett verktyg för kostutvärdering samt underlag för livsmedel- och nutritionspolitik (Livsmedelsverket, 2014b). De nordiska näringsrekommendationerna är de officiella rekommendationerna kring kost och motion som används i Sverige. Näringsrekommendationerna kan inte likställas vid kostråd (Livsmedelsverket, 2012a).

De svenska näringsrekommendationerna (SNR) utgår från NNR och är de rekommendationer som gäller i Sverige. SNR ger råd gällande vitaminer, mineraler och fördelning av de energigivande näringsämnen protein, kolhydrater och fett (Livsmedelsverket, 2011a). SNR ger ett underlag för planering av en kost för att tillfredsställa näringsbehoven hos individer, tillgodose de fysiska behoven för tillväxt och funktion samt ger förutsättningar för god hälsa och minskar risken att drabbas av kostrelaterade sjukdomar. Rekommendationerna riktar sig till friska individer, vid sjukdom bör kosten anpassas och då föreligger speciella riktlinjer. SNR uppdateras kontinuerligt och revideras i takt med nya forskningsresultat (Livsmedelsverket, 2005).

Utöver NNR och SNR har Livsmedelsverket översatt de svenska näringsrekommendationerna till livsmedel, denna översättning kallas SNÖ (Svenska näringsrekommendationer översatta till livsmedel). SNÖ är ett underlag till generella kostråd för friska vuxna och är tänkt att användas som ett hjälpmedel för personer som arbetar med kostrådgivning (Livsmedelsverket, 2013a).

3.4 Livsmedelsverkets fem kostråd

Livsmedelsverket utformade år 2005 fem kostråd med syfte att hjälpa den svenska befolkningen till hälsosamma matvanor och god hälsa. De fem kostråden är: ”Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen”, ”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” samt ”Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen”. Råden bygger på NNR och riktar sig till friska individer över ett års ålder. Vid två års ålder kan barnet till stor del äta liknande mat som resten av familjen. Råden skiljer sig för gravida, ammande eller sjuka (Livsmedelsverket, 2013b & Livsmedelsverket, 2013f). Nedan presenteras en redogörelse för respektive kostråd.

3.4.1 Kostråd 1 - Ät mycket frukt och grönt – gärna ett halvt kilo varje dag

Livsmedelsverket rekommenderar att vuxna äter cirka 500 gram frukt och grönsaker varje dag. Detta motsvarar tre frukter och två rejäla nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara fiberrika, som morötter, broccoli, bönor eller vitkål. För barn och ungdomar över tio år gäller samma råd som för vuxna. Barn mellan fyra och tio år behöver ungefär 400 gram frukt

och grönt per dag. Det är fördelaktigt om barn under fyra år får frukt varje dag och grönsaker vid varje måltid (Livsmedelsverket, 2014c).

Frukt och grönsaker innehåller viktiga näringsämnen som vitaminer, mineraler och kostfibrer. Vitaminer är essentiella för kroppens funktion, vilket innebär att de vitaminer som kroppen inte kan syntetisera måste tillföras via kosten. Även mineraler är essentiella och då kroppen inte kan syntetisera mineraler måste de tillföras via kosten. I frukt och grönsaker finns vitamin A, C, E och folsyra och mineralerna kalium och magnesium. Mängden kolhydrater i frukt och grönsaker varierar och utgörs av sockerarter och fiber. Fiber i frukt och grönsaker ger mättnad och underlättar också tarmarnas arbete genom att binda vätska. Vissa av fibrerna har en positiv påverkan på blodsockret och därmed på insulinnivån och kan troligen minska risken för tjocktarmscancer. Den största källan till protein i frukt och grönt finns i baljväxter. Mängden fett i frukt och grönt är liten, den främsta källan finns i oliver och avokado som innehåller omättat fett. Frukt och grönsaker innehåller även antioxidanter. Antioxidanter neutraliserar fria syreradikaler som bildas vid förbrukning av syre i kroppen exempelvis vid andning och energiförbränning. De fria syreradikalerna verkar skadande på kroppen, så kallad oxidativ stress och ha betydelse för utvecklingen av hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och osteoporos. Denna typ av skador kan motverkas med hjälp av antioxidanter (Livsmedelsverket, 2014c).

Frukt och grönsaker bidrar till skyddet mot sjukdomar, som olika typer av cancer, högt blodtryck, höga nivåer av LDL- kolesterol i blodet, hjärt- och kärlsjukdom och diabetes typ 2 (Livsmedelsverket, 2014c). Både Djoussé, Arnett, Coon, Province, Moore, & Ellison (2004) och Threapleton et al. (2013) menar att ett ökat intag av frukt och grönt minskar risken att drabbas av hjärt- kärlsjukdom. Ett flertal andra studier visar på samband mellan ökat intag av frukt och grönt och minskad risk för att drabbas av cancer (Liu et al., 2014, & Jansen, Buende-Mesquita, Feskens, Streppel, Kok, & Kromhout, 2004, & Wu et al., 2009). Skyddet kan bero på innehållet av olika ämnen i växterna som fiber, folat, karoten, lykopen, vitamin C och antioxidanter och hur de samverkar (Livsmedelsverket, 2014c).

3.4.2 Kostråd 2 - Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris

Livsmedelsverkets andra kostråd handlar om att välja fullkornsvarianter vid val av livsmedel såsom bröd, flingor, gryn, pasta och ris (Livsmedelsverket, 2013b). Det som karaktäriserar fullkornsprodukter är att de innehåller korn från spannmål där alla delar av kornet finns med; såväl frövitorna som grodd och kli. Under de senaste åren har fullkornsprodukter blivit allt vanligare i handeln och utbudet har ökat rejält från att ha bestått av endast bröd till att nu finnas som alternativ vid val av till exempel pasta, ris, bulgur och couscous. Fullkornsprodukterna är en god källa till såväl järn, kalium, magnesium, folsyra, antioxidanter, växtsteroler och kostfibrer vars egenskaper bidrar positivt till vår hälsa (Livsmedelsverket, 2013d). De positiva hälsoeffekterna visas i många studier vars resultat påvisar samband mellan ett högt intag av fullkorn och en minskad risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och övervikt.

Med de positiva hälsoeffekterna som bakgrund handlar det andra av de fem kostråden om att välja fullkornsprodukter (Livsmedelsverket, 2013e). Det rekommenderade intaget av fullkorn är ca 70 gram per dag för kvinnor och 90 gram per dag för män (Livsmedelsverket, 2013d). Rekommendationerna riktar sig till vuxna men även barn mår bra av att äta fullkorn. Hur mycket ett barn kan äta varierar, vilket gör att föräldrarna får pröva sig fram. Barn under två år är de som brukar reagera mest men upp till fyra års ålder kan barnet bli lös i magen av för mycket fullkornsprodukter. I de fallen rekommenderas en minskning av intaget. Om barnet inte har känningar i magen och växer som det skall finns ingen anledning att inte äta fullkorn även om barnet är under fyra år (Livsmedelsverket, 2013f).

3.4.3 Kostråd 3 - Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel

År 1989 togs varumärket Nyckelhålet fram av Livsmedelsverket. Syftet var att hjälpa konsumenten att välja hälsosamma alternativ inom olika livsmedelsgrupper. Då innefattade villkoren för märkning endast mindre fett och mer fibrer. Numera skall nyckelhålmärkta livsmedel uppfylla ett eller flera av följande villkor i jämförelse med andra livsmedel av samma typ; mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker och salt samt mer kostfibrer och fullkorn (Livsmedelsverket, 2013g). Nyckelhålmärkningen är ett hjälpmedel för alla som vill äta hälsosamt och passar som verktyg för alla åldrar. Eftersom en viktig del i en hälsosam kost är att äta varierat finns Nyckelhålet på olika typer av livsmedel, såväl färdigförpackad och färdiglagad mat, oförpackade livsmedel, recept samt mat som serveras på restaurang. Allt eftersom NNR revideras, ändras även nyckelhålmärkningen. Den aktuella revideringen sker med utgångspunkt i NNR 2012 (Livsmedelsverket, 2014d). Märkningen är frivillig och gratis att använda och användningen behöver inte anmälas till Livsmedelsverket. Den livsmedelsproducent som väljer att använda märkningen ansvarar själv för att alla regler kring märkningen följs. Kontroll av märkningen sker till största del av den kommunala miljö- och hälsoskyddsnämnden. Vissa större tillverkare som väljer att använda nyckelhålmärkningen kontrolleras dock direkt av Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, 2013g).

3.4.4 Kostråd 4 - Ät fisk ofta, gärna två-tre gånger i veckan

Fisk och skaldjur är rika på vitaminer och mineraler, främst D-vitamin, jod och selen. Fisk och skaldjur innehåller även fleromättat fett som omega-3 fetterna dokosaheksaensyra (DHA) och eikosapentaensyra (EPA). Dessa finns rikligast i fet fisk som lax, sill och makrill. DHA och EPA kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom och är även viktiga för barns normala utveckling av hjärna och syn. Eftersom kroppen inte kan syntetisera dessa fetter rekommenderas både vuxna och barn att äta två till tre portioner av fisk eller skaldjur i veckan (Livsmedelsverket, 2014e & Livsmedelsverket, 2014f). En kombination av mager och fet fisk är det mest fördelaktiga för att tillgodose kroppen med viktiga näringsämnen och rätt fettkvalitet (Becker, Darnerud, & Peterson-Grawé, 2007).

Konsumtionen av fisk och skaldjur påverkar miljön, det är därför viktigt att välja fisk som har liten påverkan på miljön. Att välja miljömärkt fisk innebär att fisken kommer från starka bestånd som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt vilket är positivt för miljön. Vid konsumtion

är det även viktigt att tänka på att välja olika sorters fisk, då sprids belastningen på de olika arterna vilket minskar risken för utfiske. En del fisksorter kan innehålla miljöföroreningar som dioxiner, polyklorerade bifenylter (PCB) och kvicksilver. Livsmedelsverket har därför utformat en lista på olika fisksorter och dess innehåll. Vissa grupper är mer känsliga för dessa miljöföroreningar, därför finns speciella rekommendationer för barn, kvinnor i barnafödande ålder, gravida och ammande (Livsmedelsverket, 2014f).

3.4.5 Kostråd 5 - Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen

Fett är en viktig energikälla för att kroppen ska må bra. Det finns olika typer av fett; mättat, omättat och fleromättat. Skillnaden mellan de olika fetterna är på vilket sätt fettsyror är uppbyggda. Hur mycket och vilken sorts fett som konsumeras har stor betydelse för välmående. Livsmedelsverkets råd är att byta ut en del av det mättade fett mot fleromättat fett, då ett stort intag av mättat fett kan öka mängden LDL-kolesterol i blodet vilket ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Det enkelomättade och fleromättade fett har en sänkande effekt på det skadliga kolesterolet och kan därför minska risken för dessa sjukdomar. De viktigaste fleromättade fetterna är alfa-linolensyra (omega-3) och linolsyra (omega-6) (Livsmedelsverket, 2013h).

Fett behövs för en rad olika funktioner i kroppen; att ge värme och skydd för de inre organen, för uppbyggnad och reparation av celler, för uppbyggnad av hormoner samt för att kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. Omega 3 och omega 6 är essentiella fetter som kroppen inte kan syntetisera, därför måste dessa tillföras via kosten. Dessa fettsyror finns bland annat i mjuka matfetter och oljor och för att tillgodose kroppen en god fettsammansättning rekommenderas flytande margarin och olja i matlagning. Dessa innehåller en mindre mängd mättade fettsyror och transfetter och en högre mängd omättade fettsyror än hårda matfetter. De essentiella fettsyror påverkar många funktioner i kroppen, bl.a. blodtryck, blodets koaguleringsförmåga och immunförsvaret. Transfett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom och finns i livsmedel som innehåller mycket mättat fett (Livsmedelsverket, 2013h).

3.5 Kostvanor i Sverige

Riksmaten vuxna 2010-2011 är den tredje i raden av nationella kostundersökningar bland vuxna i Sverige. Undersökningen har bl.a. som syfte att undersöka följsamheten kring de kostråd och rekommendationer som finns (Livsmedelsverket, 2014g). Resultatet av följsamheten har framkommit genom en kvantifiering. Detta innebär att Livsmedelsverket har analyserat och fastställt mängden av de av respondenten angivna livsmedel som konsumerats och jämfört dessa i förhållande till kostråden (Livsmedelsverket, 2012b). Undersökningen visar, kopplat till Livsmedelsverkets ovan nämnda fem kostråd, att knappt två av tio följer rådet att äta 500 gram frukt och grönt eller mer per dag. En av tio äter tillräckligt med fullkorn vilket visar att nio av tio inte följer rekommendationen kring fullkornsprodukter. Tre av tio äter fisk minst två gånger i veckan och sex av tio följer rådet att använda flytande margarin eller olja

vid matlagning. Rådet att i första hand välja nyckelhålmärkt mat kan inte utvärderas då frågor kring detta inte fanns med i undersökningen. Riksmaten 2010-2011 har även studerat eventuella samband mellan livsmedelsgrupper och olika bakgrundsfaktorer som till exempel utbildning. I förhållande till livsmedelsverkets fem kostråd var det enda signifikanta sambanden att kvinnor och män med utbildning på högskolenivå konsumerar det högst noterade intaget av grönsaker samt att kvinnor med högskoleutbildning hade ett högt intag av frukt (Livsmedelsverket, 2012b).

Riksmaten barn 2003 är en motsvarande studie likt Riksmaten vuxna 2010-2011 men studerar istället barn i åldrarna fyra, åtta och elva år. Studien visar att barnen hade en bra fördelning mellan de olika makronutrienterna kolhydrater, proteiner och fett. Dock är källorna till kolhydrater och fett alarmerande. Av barnens totala energiintag utgjorde tillsatt socker 13-15 % (Livsmedelsverket, 2006) vilket kan jämföras med vuxnas intag som ligger strax under 10 % (Livsmedelsverket, 2012b). NNR rekommenderar att tillsatt socker bör utgöra max 10 % av det totala energiintaget (Nordic Council of Ministers, 2014).

Barnen åt totalt sätt en lagom mängd fett men typen av fett är inte tillfredställande. Studien visar att barnens intag av mättade fetter var 50 % för högt och intaget av omättade fetter för litet (Livsmedelsverket, 2006). Mättat fett finns bl.a. i feta mejeriprodukter som smör och standardmjölk samt kött och charkprodukter. De mer hälsosamma omättade fetterna finns bland annat i fisk, olja och flytande margarin vilket två av de fem kostråden från Livsmedelsverket fokuserar på. Intaget av fisk hos barnen uppgår till en till två gånger i veckan vilket kan jämföras med ett av de fem kostråden som rekommenderar fisk två till tre gånger i veckan eller mer. Fiskkonsumtionen kan också sättas i relation till intaget av det, ur fettkvalitetssynpunkt, mer ohälsosamma alternativet korv vars intag uppkom till två till tre gånger i veckan (Livsmedelsverket, 2006).

Resultatet av studien visar även att barnens frukt- och grönsakskonsumtion låg långt under rekommendationerna. Endast 9 % av fyraåringarna kom upp i rekommendationen för frukt och grönsaker. Motsvarande siffra för åtta- respektive 11-åringarna är 15 % respektive 11 %. Barnen åt i genomsnitt drygt hälften av de 400 gram frukt och grönt som rekommenderas för barn idag (Livsmedelsverket, 2006). Barnens intag kan jämföras med föräldrarnas som åt i genomsnitt 60 % eller 304 gram av det rekommenderade intaget på 500 gram frukt- och grönt per vuxen och dag (Livsmedelsverket, 2012b). Frukt och grönsaker innehåller fibrer och hos såväl barn som vuxna är fiberintaget för lågt. Rådet kring frukt och grönt men även rådet som handlar om att välja fullkornsprodukter syftar till att höja fiberintaget. I Riksmaten barn 2003 framgår inte vilken sorts pasta, ris, müsli eller flingor som konsumerats, endast i vilken mängd. Dock visar studien skillnaden i intag av fullkornsbröd i jämförelse med vitt bröd. Konsumtionen av vitt bröd var betydligt högre för alla åldrar i jämförelse med motsvarande fullkornsbröd (Livsmedelsverket, 2006).

3.6 Föräldrarnas påverkan på barnens kost

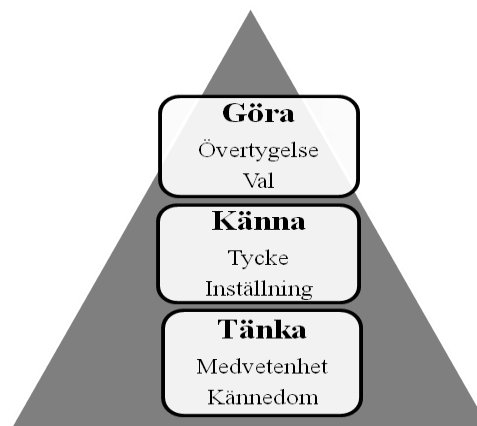
Anledningen till varför man drabbas av fetma är på grund av en ihållande obalans mellan den energi man får i sig via kosten, samt den som förbrukas genom fysisk aktivitet. Kostvanorna har därmed stor betydelse för risken att utveckla övervikt eller fetma (Statens Folkhälsoinstitut, 2006). Då föräldrarna styr vad som inhandlas och serveras har de även en stor möjlighet att påverka barnens kostvanor och därigenom förebygga utvecklandet av övervikt och fetma. Eftersom kostråden som gäller för vuxna även gäller för barn över två år kan man tidigt påverka sina barn genom den mat man som förälder själv väljer att äta (Livsmedelsverket, 2013f). En studie gjord på 56 barn och deras ena förälder visar att föräldrarnas kostvanor väl stämmer överens med barnets (Brown & Ogden, 2004). Studien visade att föräldrarnas kostvanor, såväl hälsosamma som ohälsosamma, i hög grad motsvarade barnets (Brown & Ogden, 2004). Det bästa sättet att påverka sina barns matvanor är enligt Brown & Ogden (2004) att som förälder själv föregå med gott exempel. Små barn befinner sig alltså i en beroendeställning till deras föräldrar vilket innebär att föräldrarnas kostvanor även blir barnens. Detta visar ytterligare en studie i USA där 120 barn, som ej börjat skolan, samt en av deras föräldrar deltog. Studien undersökte föräldrarnas val av livsmedel med sina respektive barns val. Resultatet visade tydligt att barnens val mycket väl stämde överens med deras föräldrars och att de många gånger valde lika som föräldrarna trots att de var så unga att de inte ens förstod innebörden av valet (Sutherland, Beavers, Kupper et al., 2008). Som förälder bör man således komma ihåg att man är en förebild för sina barn och att barn gör som de vuxna gör – inte som de säger (Hwang & Nilsson, 1995).

3.7 Teoretisk anknytning – Hierarchy of effects model

Hierarchy of effects model grundades av Lavidge och Steiner år 1961 och riktar sig främst till områden inom marknadsföring. Den ursprungliga teorin skapades redan under tidigt 1900- tal och har genom åren utvecklats och finns därför i flera olika varianter (Barry, 1987). Författarna har valt att knyta Lavidge och Steiners (1961) utveckling av modellen till studien genom att se en liknelse mellan Livsmedelsverkets kostråd och en säljande produkt. Målet med kostråden är att nå ut till individer för att informera och sälja ett budskap som bidrar till en hälsosammare kosthållning. Modellen bygger på tre steg som följer en specifik ordning och som har till syfte att beskriva den process som en individ går igenom inför ett val. Det första steget är tänka som består av medvetenhet och kännedom om ett visst budskap eller råd. Att vara medveten innebär att individen har kommit i kontakt med budskapet tidigare. Denna kontakt kan ha skett på olika vis exempelvis genom reklam, i butik eller i något annat sammanhang. Kännedom karaktäriseras genom att individen börjar skaffa sig eller erhåller mer information om budskapet eller rådet. Detta kan ske genom att individen skaffar sig mer kunskap genom internet eller från någon annan källa. Den viktigaste delen när det gäller kännedom är att informationen ska vara lättillgänglig för individen i fråga för att denne ska anamma rådet eller budskapet (Lavidge & Steiner, 1961).

Det andra steget i modellen handlar om känslor eller kännande och består av tycke och inställning. Individens tycke om ett budskap belyser om personen uppskattar det eller ej. Inställning handlar om den inställning individen har till budskapet eller rådet jämfört med andra liknande råd (Lavidge & Steiner, 1961).

Det tredje och sista steget handlar om att göra och består av övertygelse och val. Det sista beslutet sker i detta steg och handlar om en individ ska tillämpa rådet eller inte. Beslutet grundar sig i hur övertygad individen är om rådet och hur lätt det är att tillämpa det (Lavidge & Steiner, 1961).



Figur 1. Modell över Hierarchy of effects. Fritt tolkat efter Lavidge och Steiner (1961).

3.8 Tidigare forskning

Det finns ingen tidigare forskning som behandlar denna studies syfte. Sökningar efter tidigare forskning i ämnet utfördes i databasen PubMed samt på Livsmedelsverkets hemsida. Livsmedelsverkets fem kostråd gäller endast för den svenska befolkningen vilket resulterar i en begränsning av internationell forskning i detta ämne. Livsmedelsverket har publicerat rapporter som belyser tillämpningen av kostråden bland vuxna genom en kvantifiering av ett antal livsmedel som härrör till respektive kostråd. Detta skiljer sig från denna studies undersökning då respondenterna själva uppskattar sin följsamhet av respektive kostråd utifrån en tiogradig skala och ej utifrån livsmedel. I de tidigare utgivna rapporterna finns ingen information kring medvetenheten om de fem kostråden (Livsmedelsverket, 2012b). Livsmedelsverkets fem kostråd syftar till att ge en god hälsa på kort och lång sikt (Livsmedelsverket, 2013b). Eftersom prevalensen av övervikt och fetma bland barn är fortsatt hög i Sverige enligt Sjöberg et al. (2011) är det av stor vikt att undersöka om småbarnsföräldrar till förskolebarn är medvetna om och använder Livsmedelsverkets fem kostråd vid matlagning till familjen.

4. Metod

4.1 Design

För att få svar på syftet har en tvärsnittsstudie tillämpats med kvantitativ ansats. En tvärsnittsstudie innebär att man samlar in data från mer än ett fall vid en viss tidpunkt i syfte att komma fram till olika mönster när det gäller olika samband. Då syftet handlar om att kartlägga småbarnsföräldrars medvetenhet och följsamhet av Livsmedelsverkets fem kostråd är det lämpligt enligt Bryman (2011) att tillämpa en kvantitativ forskningsdesign. För att samla in data har enkät använts som metod. Enkät som instrument används ofta enligt Ejlertsson (2005) som metod för att mäta kunskaper och enskilda förhållanden hos en individ. Resultatet har tolkats och redovisats med hjälp av deskriptiv analys vilket innebär en sammanfattande beskrivning av hur datamaterialet har fördelat sig för att finna en yttlig information om en större grupp individer (Hassmén & Hassmén, 2008). Den deskriptiva ansatsen med en sammanfattande beskrivning som mål har gjort att inga statistiska tester gjorts utan endast att materialet tolkats genom figurer som visar på spridningen av data erhållet från respondenterna.

4.2 Urval och datainsamling

Datainsamlingen har skett via det sociala mediet Facebook samt via e-post till 25 stycken för författarna redan kända individer som matchade urvalskriterierna. Inklusionskriterier för studien var att deltagarna var myndiga individer (>18 år), bosatta i Sverige samt föräldrar till barn i förskoleåldern (1-6 år). Studien har inte haft några exklusionskriterier, detta för att öka svarsfrekvensen och få ett så sanningsenligt resultat som möjligt (Bryman, 2011). Urvalet av deltagare till denna studie har därmed skett via ett bekvämlighetsurval. Ett bekvämlighetsurval innebär att studien utförs med deltagare som för tillfället är tillgänglig för forskaren. Urvalsmetoden innebär en hög svarsfrekvens men resultaten kan inte generaliseras eftersom det inte framgår vilken population stickprovet är representativt för (Bryman, 2011). Insamling av data pågick i tio dagar under perioden 31 mars till 9 april 2014 och sammanlagt insamlades data från 171 småbarnsföräldrar. Åldern på urvalet uppskattas vara mellan 20 till 40 år då författarnas redan kända individer som matchade urvalskriterierna befann sig i denna ålderskategori. Enkäten har även delats vidare av vänner på Facebook genom snöbollsmetoden vilket innebär att fler respondenter utöver den uppskattade åldersgruppen kunde nås. Snöbollsmetoden innebär ett kedjeurval där personer som är involverade i studien kontaktar andra för att sprida undersökningen (Bryman, 2011). Den geografiska spridningen uppskattas vara stor eftersom enkäten har delats genom snöbollsmetoden med Facebookanvändare runt om i Sverige. Könsfördelningen bland urvalet går inte att uppskatta då detta inte har varit relevant för studien.

4.3 Instrument

För att få svar på syftet utformades en enkät bestående av tolv slutna, obligatoriska frågor (se bilaga 1). Enkäten utformades utifrån tidigare validerade frågor framtagna av Livsmedelsver-

ket och använda i Riksmaten 2010-2011 (Livsmedelsverket, 2012b). Även en tidigare författad studentuppsats som berört syftet har varit underlag för enkätfrågorna (Edholm & Lindvall, 2013). För att konstruera enkäten användes det nätbaserade programmet Google.drive. Författarna valde att utforma enkäten med enbart slutna frågor då dessa frågor i regel brukar vara enklare för respondenten att svara på. Denna typ av frågor ökar även jämförbarheten av svaren i analysen (Bryman, 2011). Obligatoriska frågor valdes för att minimera bortfallet. Enkäten inleddes med bakgrundsfrågor kring deltagarens utbildningsnivå samt ålder på barnet/barnen. Vidare i enkäten följde frågor om varje kostråd angående medvetenhet och följsamhet. Frågorna om medvetenhet utformades för respektive kostråd som ja- eller nej-frågor för att svara på frågeställningen huruvida småbarnsföräldrar kände till kostråden eller inte. Frågorna gällande tillämpning av kostråden utformades med hjälp av en tiogradig skala där ett innebar att kostrådet inte följdes alls och tio motsvarade att kostrådet följdes helt och hållet. Tillsammans med enkäten följde även en informativ text för att informera respondenten om studien och dess syfte (se bilaga 2).

4.4 Dataanalys

Data som framkom i enkäten och som ligger till grund för resultatet bearbetades med hjälp av Excel 2013 samt SPSS Statistics 22.0. De inkomna enkätsvaren exporterades genom Google.drive till Excel för att kunna analyseras. I Excel kodades frågorna som berörde medvetenhet, svarsalternativet ”nej” kodades till 0 och ”ja” kodades till 1 för att kunna bearbeta data. På frågan om följsamhet kunde respondenterna uppskatta sin följsamhet utefter en tiogradig skala. Dessa svarsalternativ delades av författarna in i två olika grupper där 1-5 motsvarade en låg följsamhet och där 6-10 motsvarade en hög följsamhet. Detta för att på ett enkelt och överskådligt sätt kunna undersöka eventuella skillnader mellan grupperna. Bakgrundsfrågorna kategoriserades in i mindre grupper för att ge en mer överskådlig bild av resultatet. Utbildningsnivå kategoriserades in i låg- eller högutbildade med variablerna högst 3-årig gymnasieutbildning respektive högskole- eller universitetsutbildning. Denna kategorisering valdes även eftersom antalet lågutbildade var få i denna studie.

För redovisning av resultatet valdes två typer av diagram; stapel- och boxplotdiagram. Stapeldiagram valdes för att redovisa den generella medvetenheten och medvetenhet samt följsamhet utifrån utbildningsnivå. Redovisning av den upplevda följsamheten åskådliggjordes genom ett boxplotdiagram för att få en översikt över spridningen av materialet. Även medianen för respektive kostråd presenterades inom övre och nedre kvartil. Detta ansågs mest lämpligt då svarsalternativen utgjordes av en tiogradig skala och spridningen av framkomna data var stor. Medianen visar med hjälp av en enda siffra ett typvärde för fördelningen av data (Bryman, 2011).

4.5 Etiska överväganden

Studien har genomförts med de fyra forskningsetiska principerna i åtagande. De fyra krav som fastställts för att skydda individen är; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentiali-

tetskravet samt nyttjandekravet. Informationskravet syftar till att alla deltagare måste informeras om studiens syfte. Respondenterna i denna studie informerades kring syfte enligt vetenskapsrådets rekommendationer i samband med att enkäten mejlades ut respektive lades ut på Facebook. Till de deltagare som valde att gå vidare genom att klicka på länken gavs ytterligare information kring syftet i enkäten innan frågorna påbörjades (se bilaga 2). Det andra kravet är samtyckeskravet och detta syftar till att deltagarna själva skall avgöra om de vill medverka eller inte. I informationen som skickades ut via e-post och som fanns som text på Facebook framkom tydligt att deltagandet var frivilligt och att respondenten kunde avbryta sin medverkan när som helst. Enligt det tredje kravet, konfidentialitetskravet, skall alla medverkandes personuppgifter behandlas på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Alla enkätsvar som inkom i studien var anonyma. I programmet Google.docs där enkätsvaren inkom framkom inte varifrån respektive svar kom ifrån och kunde således inte spåras till en enskild individ. Enkäten krävde inte att de medverkande skulle lämna några personuppgifter som skulle göra det möjligt att härleda svaren till en individ. Innan enkäten påbörjades gavs skriftligen informationen att alla medverkande är anonyma och att svaren behandlades konfidentiellt. Det fjärde och sista kravet är nyttjandekravet och innebär att all information som hämtats ifrån de medverkande endast får användas för forskningsändamål. Uppgifterna får därmed inte lämnas ut för kommersiellt eller icke-vetenskapligt bruk. Detta informerades respondenterna om innan deltagandet (Vetenskapsrådet, 2002).

Utöver dessa fyra forskningsetiska principer finns ytterligare rekommendationer kring tillvägagångssättet i forskningsprocessen. Dessa rekommenderar bl.a. att deltagarna bör erbjudas att ta del av resultatet av det insamlade materialet. Respondenterna i denna studie erbjöds att kontakta författarna via en e-postadress om intresse för resultatet fanns. Information gavs också om var uppsatsen kommer att publiceras för att deltagarna själva skulle kunna hitta den utan att kontakta författarna personligen (Vetenskapsrådet, 2002).

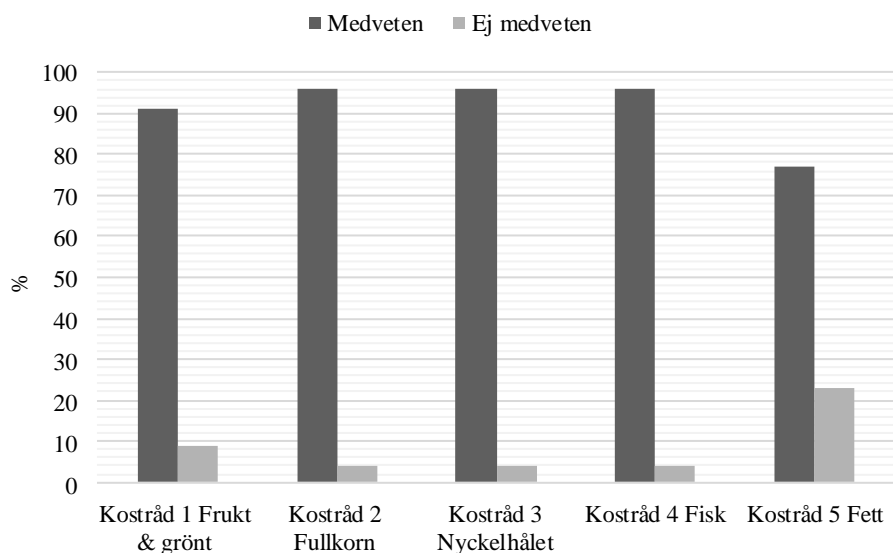
5. Resultat

Resultatet presenteras i löpande text samt med hjälp av figurer för att underlätta förståelsen för läsaren. Sammanlagt deltog 171 småbarnsföräldrar i studien och inget bortfall fanns. Resultatet visade att 67 % av dessa kände till alla fem kostråd. Samtliga respondenter var medvetna om ett eller flera av de fem kostråden vilket innebär att ingen av de medverkande var helt omedveten om kostråden. Av de deltagande hade 60 % barn i åldern 1-3 år, 24 % i åldern 4-6 år samt 16 % med barn i såväl 1-3- samt 4-6 års ålder.

5.1 Medvetenhet om kostråden

De kostråd som flest småbarnsföräldrar hade kännedom om var kostråd ett till fyra; frukt och grönt, fullkorn, Nyckelhålmärkning samt fisk (se figur 2). Samtliga av dessa var det minst 90 % av respondenterna som var medvetna om. Kostråd nummer fem, att välja flytande margariner

eller olja, var det minst antal, 77 %, som kände till men också det kostråd där följsamheten ansågs störst (se figur 3).

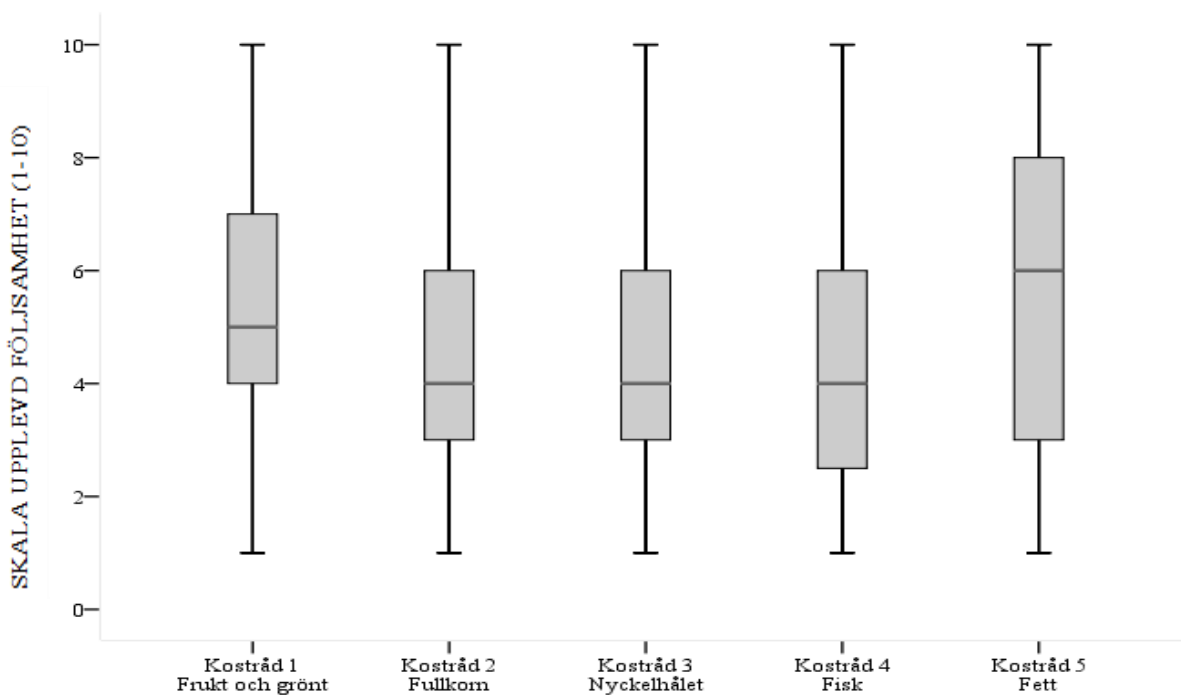


Figur 2. Småbarnsföräldrarnas medvetenhet om respektive kostråd (n=171).

5.2 Följsamhet till kostråden

För varje kostråd fick respondenterna uppskatta i vilken utsträckning de ansåg sig följa respektive kostråd (se figur 3). De uppskattade svaret genom att välja en siffra från skalan 1-10 där 1 innebar att de inte alls följde kostrådet och där 10 motsvarade att kostrådet följdes helt och hållet. Att vara följsam till råden innebar att respondenterna angav en siffra från 6-10 på den tiogradiga skalan som avsåg mäta följsamhet till kostråden. Av de 171 respondenterna var det ingen som uppskattade att de helt följde de fem kostråden. Det kostråd som i störst utsträckning följdes var kostråd fem kring flytande margarin och olja med ett medianvärde på 5,6 på den tiogradiga skalan. Av respondenterna var det 53 % som uppskattade sig ha en hög följsamhet till kostråd fem gällande fett. Rådet kring nyckelhålmärkning var respondenterna mest medvetna om men var även det råd där minst antal deltagare (26 %) uppskattade sig följ samma till rådet. Medianvärdet för rådet gällande Nyckelhålet var 4,3. Totalt sätt hade alla kostrådens medianvärde en spridning mellan 4,3–5,6. Detta innebär en låg följsamhet till kostråden bland småbarnsföräldrarna.

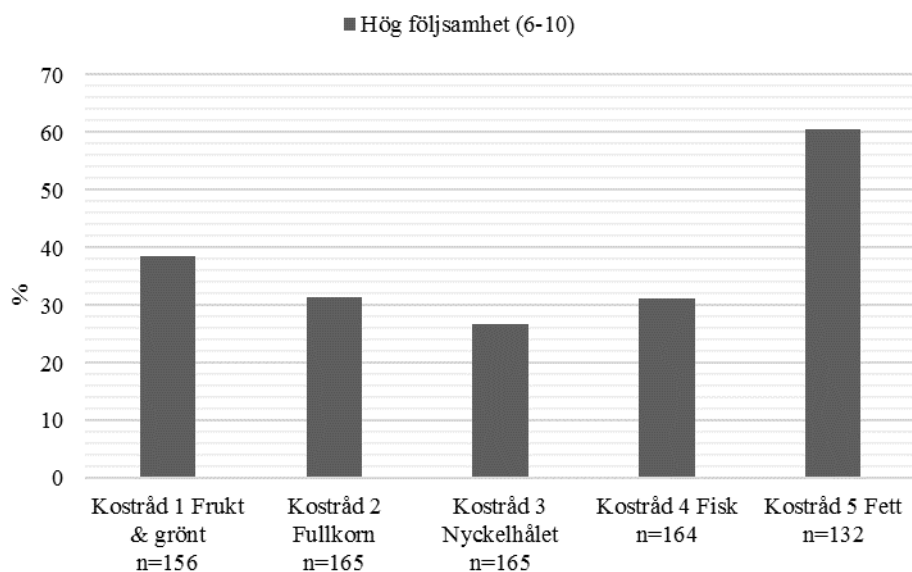
Då kostrådet gällande fullkorn riktar sig till barn och vuxna över fyra år har följsamheten till detta i relation till barnets ålder studerats. Av de 103 småbarnsföräldrarna med barn i åldern 1-3 år ansåg sig 65 % inte följa kostrådet vid matlagning till familjen. Resterande 35 % ansåg sig ha en hög följsamhet. Av de 68 föräldrar som hade minst ett barn i åldern 4-6 år ansåg 28 % sig följa rådet samt 72 % hade en lägre följsamhet.



Figur 3. Deltagarnas upplevda följsamhet till kostråden (1= Låg följsamhet, 10= Hög följsamhet) (n=171). Den lodräta linjen som skär genom varje box visar det högsta respektive lägsta värdet gällande följsamhet till kostrådet. Varje box visar median och kvartiler. Medianen visas med ett vågrätt streck i varje box. Kvartilavståndet utgörs av längden på varje box där nedre kvartilen motsvarar 25 % av värdet och övre kvartilen motsvarar 75 % av värdet. Boxen visar spridningen av 50 % av respondenternas svar.

5.3 Andel med hög följsamhet bland de som är medvetna om kostråden

Bland de småbarnsföräldrar som var medvetna om respektive kostråd undersöktes om dessa även var följsamma till råden (se figur 4). Resultatet visar att följsamheten var störst till kostråd fem gällande fett. Av de medvetna respondenterna var det 61 % som ansåg sig följa rådet. De resterande fyra råden hade en liknande följsamhet. Av deltagarna var det 27-39 % som uppskattade en hög följsamhet till råden.



Figur 4. Andel med hög följsamhet till respektive kostråd bland de småbarnsföräldrar som uppgett att de var medvetna om råden.

5.4 Samband mellan kostråd och utbildningsnivå

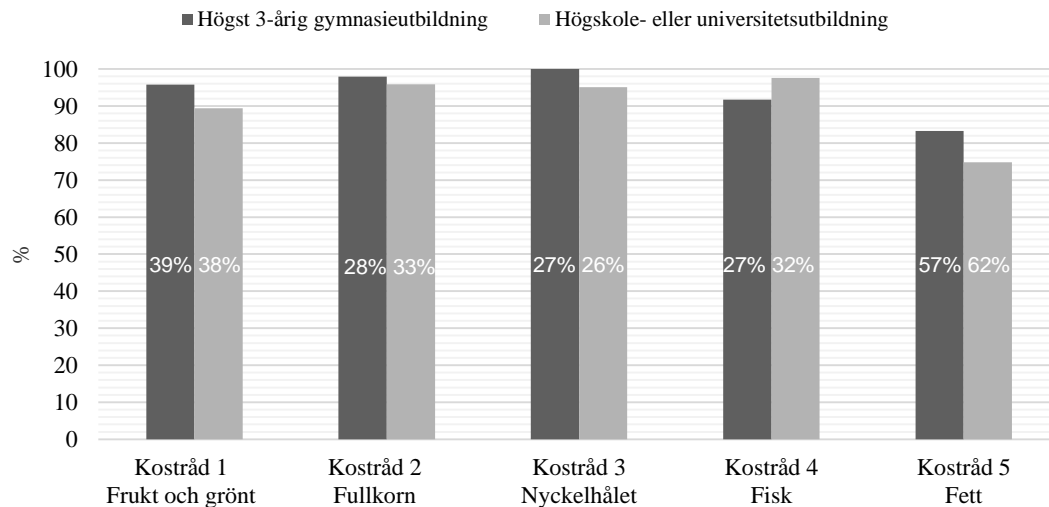
Av de totalt 171 respondenterna hade 48 stycken 3-årigt gymnasium som högsta genomförda utbildning samt 123 stycken var högskole- eller universitetsutbildade.

5.4.1 Samband mellan medvetenhet och utbildningsnivå

Resultatet visar att det inte finns några tendenser till samband som går att utläsa på en deskriptiv nivå gällande medvetenhet och utbildningsnivå (se figur 5). Det kostråd där störst skillnad mellan de olika utbildningsnivåerna kunde ses var rådet gällande fett där de med högst gymnasieutbildning var mer medvetna än respondenter med högskole- respektive universitetsutbildning. Personerna med högst gymnasieutbildning hade bäst kännedom kring rådet gällande nyckelhålmärkningen samt minst kännedom kring rådet gällande fett. De högskole- respektive universitetsutbildade hade likt de gymnasieutbildade sämst kännedom kring fetträdet men högst medvetenhet kring rådet gällande fisk.

5.4.2 Samband mellan följsamhet och utbildningsnivå bland de medvetna

Vid analys av följsamhet bland de medvetna till de fem kostråden utifrån utbildningsnivå framkom skillnader mellan de olika grupperna av respondenter (se figur 5). Dessa är dock så små att det inte går att se några tendenser till skillnader på en beskrivande nivå mellan utbildningsnivå och följsamhet. Det kostråd där störst differens sågs var kostråden gällande fullkorn, fisk respektive fett. Av deltagarna med högst gymnasieutbildning var det 28 %, 27 % respektive 57 % som ansåg sig följa råden vilket kan jämföras med 33 %, 32 % respektive 62 % av de med högskole- eller universitetsutbildning. De resterande två kostråden hade den lägst noterade procentuella differensen.



Figur 5. Staplarna visar deltagarnas medvetenhet om kostråd i förhållande till utbildningsnivå (n=171). Procentsiffran i respektive stapel visar andel med hög följsamhet hos de som är medvetna i respektive utbildningsnivå (%).

6. Metoddiskussion

En kvantitativ, deskriptiv ansats valdes då studiens avsikt var att beskriva en större grupp, i detta fall småbarnsföräldrars, medvetenhet om och följsamhet av Livsmedelsverkets fem kostråd. Genom användandet av deskriptiv dataanalys ges en överskådlig bild av datamaterialet. Eftersom inga statistiska tester gjorts har studiens resultat en rent deskriptiv karaktär där statistiska samband ej kan dras. Dock kan resultatet ge en ökad förståelse för studiens frågeställningar och skapa nyfikenhet genom att stimulera till nya tankar och idéer inom detta ämne. Författarna hade kunnat använda sig av statistiska beräkningar såsom chitvå-test men eftersom en rent deskriptiv ansats uteslöts detta. I denna studie definierades småbarnsföräldrar som föräldrar med barn på förskolan eller hos dagmamma vilket resulterade i studiens urval. För att nå ut till så många deltagare som möjligt under en begränsad tid gjordes ett bekvämlighetsurval vilket också var kostnadseffektivt för studien (Bryman, 2011). Respondenterna kontaktades via Facebook samt genom e-post. Eftersom ett bekvämlighetsurval användes i studien kan inte resultatet generaliseras då urvalet inte kan sägas representera befolkningen som helhet (Bryman, 2011). Studiens urval visade sig vara en homogen grupp gällande utbildningsnivå då 72 % hade utbildning från högskola eller universitet. Gruppens homogenitet påverkade studiens resultat negativt då urvalet utifrån utbildningsnivå fördelades snett. Internet valdes som spridningskälla vilket medförde både fördelar och nackdelar för studien. För svarsfrekvensen visade sig internet vara ett bra tillvägagångssätt då snöbollseffekten direkt tillämpades och enkäten spred sig till fler personer utanför författarnas bekantskapskrets. På så sätt blev även den geografiska spridningen större. Nackdelen att använda Facebook och e-post som distributionskanal medförde att småbarnsföräldrar som inte var medlemmar av Fa-

cebook eller hade tillgång till e-post exkluderades, vilket också bidrog till att studiens resultat inte kunde generaliseras.

Som datainsamlingsmetod valdes enkät, vilket enligt Ejlertsson (2005) är ett fördelaktigt instrument att använda när syftet avser att mäta och ta reda på olika förhållanden. Enkät som metod möjliggjorde även ett stort deltagarantal. Utifrån studiens syfte kunde även en kvalitativ ansats tillämpas med intervju som datainsamlingsmetod. En negativ aspekt med intervju kan vara viljan att öppet berätta om sina matvanor, vilket kan ge felaktiga svar då respondenten inte vågar eller vill svara ärligt. Det kräver även mer engagemang av deltagarna att delta i en intervju. Att använda enkät förenklade för deltagarna då de kunde svara på frågorna anonymt den tid de passade dem själva. Styrkan med intervjuer är att deltagarna kan ställa frågor kring eventuella oklarheter vilket minskar bortfallet och därigenom påverkar resultatet. Denna möjlighet finns inte vid användandet av enkät. Dock är instrumentet tidseffektivt och möjliggör ett stort deltagarantal vilket var viktigt för att besvara studiens syfte.

Att utforma en enkät från grunden tar lång tid. Eftersom tiden var begränsad fanns inte möjlighet att göra detta. Enkäten utformades därför utifrån tidigare validerade frågor framtagna av Livsmedelsverket och använda i Riksmaten 2010-2011 (Livsmedelsverket, 2012b). Även en tidigare studentuppsats som berört syftet har varit underlag för enkätfrågorna (Edholm & Lindvall, 2013). Att ta hjälp av redan utformade enkäter var ett sätt att hitta formuleringar och frågor som redan har visat sig fungera. Studiens resultat kan ha påverkats genom att kostråden redovisades innan medvetenheten kring dem besvarades. Om författarna inte hade angett kostråden innan respondenterna fick svara hade de medverkandes tankar inte påverkats i någon viss riktning vilket hade gett en mer sanningsenlig kännedom om Livsmedelsverkets fem kostråd (Bryman, 2011). Enbart slutna frågor underlättar enligt Bryman (2011) den deskriptiva analysen genom att göra det lättare att jämföra och bearbeta svaren. Författarna tror även att bortfallet hade varit större om enkäten utformats med öppna frågor då detta kräver större engagemang av de medverkande samt ger utrymme för egna tolkningar vilket hade försvårat analysen. Efter att ha tagit fram frågor som författarna ansåg vara lämpliga för studiens syfte utformades enkäten med 12 stycken slutna obligatoriska frågor. Enkäten besvarades av sammanlagt 171 småbarnsföräldrar och inget bortfall fanns vilket kan ses som en styrka med studien och den kan betraktas som reliabel (Patel & Davidsson, 2003). Det obefintliga bortfallet tyder på att frågorna var välformulerade och att informationen till deltagarna välanpassad vilket stärker studiens reliabilitet. Enkäten inleddes med bakgrundsfrågor kring deltagarens utbildningsnivå samt ålder på barnet/barnen. Utbildningsnivån efterfrågades då en av frågeställningarna hade som syfte att ta reda på om detta hade betydelse för medvetenheten kring kostråden. Att få vetskap om barnens/barnets ålder var viktigt när det gäller rådet om fullkorn, då rekommendationerna skiljer sig för barn under fyra år. Vidare i enkäten följde frågor kring varje kostråd angående medvetenhet och tillämpning (se bilaga 1). Frågorna gällande tillämpning av kostråden utformades med hjälp av en tiogradig skala. Det ska tas i beaktning att användandet av en skala innebär en subjektiv tolkningsmöjlighet. Den subjektiva tolkningsmöjligheten innebär att en femma på skalan för någon kan motsvara en sju för någon annan. En

risk att använda en tiogradig skala är att människor har benägenhet att dras mot mittpunkten, den så kallade centraltendensen. Hade författarna valt att använda en skala där mittalternativet exkluderades hade svaren möjligtvis spridit sig bättre då inget givet mittenvärde finns (Patel & Davidsson, 2003). En tiogradig skala anser författarna ge respondenterna en större tolkningsmöjlighet att värdera sin upplevda följsamhet. En hög följsamhet i denna studie innebär enbart att småbarnsföräldrarna själva anser sig följa respektive kostråd vid matlagning till familjen och ger därmed enbart ett subjektivt mått på följsamheten. Respondenternas svar på sin upplevda följsamhet till kostråden ger därmed inga säkra svar på hur deras egentliga kosthållning ser ut i förhållande till kostråden. Småbarnsföräldrarna kan svara på ett sätt och agera på ett annat vilket minskar trovärdigheten i denna studies resultat. Författarna valde medvetet att inte inkludera några öppna frågor då detta kunde minska svarsfrekvensen på grund av kravet på ökat engagemang hos deltagaren. Att inkludera öppna frågor i enkäten hade kunnat vara positivt för studiens resultat då deltagarna hade fått chans att uttrycka sig samt förtydliga åsikter. Författarna ansåg att detta kunde påverka svarsfrekvensen negativt varför de exkluderades.

Tillsammans med enkäten följde en informationstext för att informera deltagarna om studiens syfte och användningsområde (se bilaga 2). I detta brev framgick på ett tydligt sätt att författarna hade utgått och tagit hänsyn till de forskningsetiska principerna kring information, samtycke, konfidentialitet samt nyttjande. Kontaktuppgifter fanns också tillgängliga vid eventuella frågor samt vid önskan att ta del av studiens resultat.

7. Resultatdiskussion

Studiens syfte var att beskriva småbarnsföräldrars medvetenhet om Livsmedelsverkets fem kostråd och följsamheten av dessa. Syftet var även att undersöka medvetenhet och följsamhet utifrån utbildningsnivå. Eftersom studiens respondenter delvis utgjordes av ett bekvämlighetsurval kan resultatet ej ses som representativt för alla föräldrar med barn på förskola eller hos dagmamma. En indikation kan dock, pga. den höga svarsfrekvensen, ges på hur småbarnsföräldrars medvetenhet samt upplevda följsamhet till Livsmedelsverkets fem kostråd ser ut (Bryman, 2011).

7.1 Medvetna småbarnsföräldrar

En stor andel (67 %) av respondenterna i denna studie var medvetna om Livsmedelsverkets samtliga fem kostråd. De kostråd som flest småbarnsföräldrar hade kännedom om var kostråden om fullkorn, nyckelhålmärkning och fisk (se figur 2). Småbarnsföräldrarnas kännedom om dessa tre kostråd var 96 % vilket innebar att nästan alla respondenter kände till dem. När det gäller rådet om fullkorn kan den höga medvetenheten bero på att fullkorn under de senaste åren fått ta allt större plats i matbutikerna och att det numera finns allt fler alternativ att välja mellan (Livsmedelsverket, 2013d). Den höga medvetenheten om nyckelhålmärkningen kan förklaras genom att märkningen har funnits i Sverige under 20 år och därför haft en lång tid

på sig att implementeras (Livsmedelsverket, 2013g). Livsmedelsverket (2013g) har undersökt medvetenheten om rådet och resultatet visade att 98 % av Sveriges befolkning känner till märkningen vilket ligger i linje med denna studies resultat. En trolig anledning till den höga medvetenheten om den rekommenderade fiskkonsumtionen bland småbarnsföräldrar är att Livsmedelsverkets publikation *Bra mat för barn mellan ett och två år* på ett tydligt sätt lyfter fram vikten av att äta fisk (Livsmedelsverket, 2011b). Denna publikation är ett hjälpmedel för sjuksköterskor vid kostrådgivning på barnavårdscentraler och därför är det troligt att föräldrar kommer i kontakt med den (Livsmedelsverket, 2014h). I resultatet framkom att de tre råd som småbarnsföräldrar hade bäst kännedom om, även var de tre råd vars uppskattning om följsamhet var lägst. Även om skillnader ses är de generellt sätt små och innebär därför ingen betydande skillnad i medvetenhet om och följsamhet till kostråden (se figur 2 & 3).

Det kostråd som minst antal (77 %) småbarnsföräldrar var medvetna om var rådet att välja flytande margarin eller olja vid matlagning. En anledning till detta kan vara all publicitet som dieten Low Carb High Fat (LCHF) fått under senare år genom välbesökta hemsidor och bloggar såsom kostdoktorn.se samt annicadahqvist.com. Enligt bloggportalen.se är kostdoktorn.se den mest besökta privata bloggen inom kategorin hälsa, sjukvård, handikapp med över 140 000 unika besökare i veckan. Annicadahqvist.com ligger på plats tio på samma lista på med över 20 000 unika besökare per vecka (Bloggportalen, 2014). Förespråkarna för LCHF menar att det bästa för vår hälsa är att äta riktigt smör framför margarin (Dahlqvist, u.å).

7.2 Medvetenhet - inte ett mått på följsamhet

Resultatet visade, som tidigare nämnts, att deltagarna hade en hög medvetenhet om Livsmedelsverkets fem kostråd (se figur 2). Däremot visar studiens resultat av följsamheten att långt ifrån alla medvetna följer råden i praktiken. Studien undersökte den upplevda följsamheten för respektive kostråd hos alla deltagande småbarnsföräldrar (se figur 3) såväl som specifikt för de småbarnsföräldrar som svarat att det var medvetna om dem (se figur 4).

Kunskap kring kost ses ofta som en viktig faktor till att välja bra mat men denna studies resultat visar i enlighet med Shepard och Towler (2007) att kunskapen i sig om bra mat inte är tillräcklig för att man skall praktisera det i verkliga livet (se figur 3). Riksmaten 2010-2011 presenterar ett resultat på följsamheten baserat på respondenternas livsmedelskonsumtion i förhållande till kostråden. Resultatet framkom genom att Livsmedelsverket fastställde mängden av vissa livsmedel som sedan analyserades i förhållande till kostråden (bortsett från Nyckelhålsmärkningen) (Livsmedelsverket, 2012b). Denna studies resultat kring följsamhet grundar sig på respondenternas egna värderingar till respektive kostråd. I Riksmaten 2010-2011 ligger värderingen hos den som analyserar vilket i det fallet var Livsmedelsverket. Trots att denna studie haft ett annat tillvägagångssätt för att få fram ett resultat på följsamhet har en jämförelse gjorts mellan de två undersökningarna.

Följsamheten hos småbarnsföräldrar var störst till rådet gällande fettkvalitet där 53 % uppskattade sig ha en hög följsamhet. Detta kan liknas med det resultat som presenteras i Riksmaten 2010-2011 där 60 % ansågs följa fettrådet (Livsmedelsverket, 2012b). Detta kostråd hade paradoxalt nog respondenterna lägst rapporterade medvetenhet om i denna studie. Den höga följsamheten till rådet om fettkvalitet är även förvånande då en attitydundersökning om kostråden utförd av Livsmedelsverket visar att majoriteten av respondenterna hade en negativ attityd till rådet (Enghardt Barbieri, 2013). Att kostrådet kring fett hade högst följsamhet i denna studie innebar inte att det generellt hade en hög följsamhet eftersom en hög följsamhet innebar 6-10 och medianvärdet för rådet var 5,6. En ökad följsamhet till kostrådet är önskvärd då det skulle innebära ett minskat intag av mättat fett, till fördel för enkel- och fleromättat fett, vilket skulle kunna minska risken för hjärt- och kärlsjukdom (Astrup et al., 2011). I jämförelse med Riksmaten 2010-2011 visar studiens resultat att 20 % fler än Riksmaten (37 % i jämförelse med 17 %) följer rådet kring frukt och grönt. Även rådet kring fullkorn följs i betydligt större utsträckning då 28 % av respondenterna i denna studie uppskattade sig ha en hög följsamhet i jämförelse med 12 % i Riksmaten 2010-2011 (Livsmedelsverket, 2012b). Att denna studies följsamhet är högre hade med tidigare forskning kunnat förklaras med den höga andelen högskole- respektive universitetsutbildade då detta visat sig vara en avgörande faktor för ett högre intag av frukt och grönsaker samt fullkorn (Livsmedelsverket, 2012b & Lê et al., 2013). Dock motsäger detta denna studies resultat gällande följsamhet bland de medvetna i förhållande till utbildningsnivå den tidigare forskningen eftersom inget tydligt samband kunde ses.

Medvetenheten om Nyckelhålmärkningen var hög men hade lägst rapporterade upplevda följsamhet (se figur 3). En förklaring till detta kan vara att märkningen är frivillig för leverantörerna och därmed kan upplevas förvirrande för konsumenten. Att märkningen är frivillig innebär att ett livsmedel med samma innehåll som ett annat kan vara nyckelhålmärkt medan det andra inte är det. Att reglerna för Nyckelhålet även är ute på remiss kan medverka till en tvetydighet om rådet (Livsmedelsverket, 2013g). Det vore dock fördelaktigt om följsamheten till nyckelhålmärkningen ökade då det skulle medföra ett lägre intag av socker, salt och skadligt fett samtidigt som konsumtionen av det nyttiga fett och kostfiber skulle öka (Livsmedelsverket, 2013g).

Rådet kring fullkorn skiljer sig för barn under fyra år vilket resulterade i att författarna valde att skilja på de respondenterna med barn under respektive över fyra år (Livsmedelsverket, 2013e). Detta för att se eventuella samband kring familjer med barn över fyra år och en högre följsamhet till rådet gällande fullkorn. Resultatet visade dock motsatsen; att följsamheten var högre i de familjerna med barn i åldern 1-3 år. Det skall dock tas i beaktning att majoriteten (60 %) av respondenternas barn var i åldern 1-3 år vilket kan ge ett felaktigt resultat (Bryman, 2011).

7.2.1 Utbildningsnivåns betydelse för medvetenhet

Denna studies resultat visade inga tydliga skillnader gällande medvetenhet om kostråden i förhållande till utbildningsnivå (se figur 5). Det mest tydliga resultat som framkom visade att de med högst 3-årig gymnasieutbildning hade en högre medvetenhet om kostråd fem gällande fett än de med högskole- respektive universitetsutbildning. Detta motsäger de framkomna resultaten i Riksmaten 2010-2011 vars enda signifikanta samband var att kvinnor och män med hög utbildningsnivå hade ett högre intag av grönsaker, vilket är i linje med ett av de hälsosamma kostråden från Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, 2012b). Dock kan inte denna studies resultat generaliseras eftersom skillnaderna mellan de olika utbildningsnivåerna procentuellt sett var små samt att gruppen med högskole- respektive universitetsutbildade respondenter utgjordes av en tydlig majoritet (72 %) (Bryman, 2011). Riksmaten 2010-2011 hade det motsatta förhållandet gällande utbildningsnivå med en majoritet deltagare med högst gymnasieutbildning vilket försvårar en jämförelse mellan studiernas resultat (Livsmedelsverket, 2012b). Denna studies resultat visar att medvetenheten inte behöver innebära en hög följsamhet (se figur 4).

7.2.2 Utbildningsnivåns betydelse för följsamhet

Tidigare forskning visar att individer med låg utbildning ofta äter mindre hälsosamt än individer med högre utbildning (Folkhälsomyndigheten, 2013b). Detta kan inte påvisas i denna studie då inga tydliga samband mellan följsamhet bland de medvetna till kostrådet i förhållande till utbildningsnivå kan ses. Även om den procentuella differensen generellt sätt är liten kan den största skillnaden mellan utbildningsnivåerna bland de medvetna ses gällande kostråden fullkorn, fisk respektive fett. Den högst uppskattade följsamheten till dessa råd fanns bland högskole- respektive universitetsutbildade, vilket ligger i linje med tidigare forskning som visar att de med högre utbildning generellt sätt har en mer hälsosam kosthållning än de med lägre utbildningsnivå (Livsmedelsverket, 2012b & Lê et.al., 2013).

7.3 Inställning och attityd som svar på låg följsamhet?

Studiens resultat visar tydligt att trots att småbarnsföräldrar är medvetna om Livsmedelsverkets fem kostråd är det betydligt färre som tillämpar dem (se figur 4). Nørgaard et al (2007) menar att småbarnsföräldrar vill att deras barn skall äta hälsosamt och gärna något de tycker om. Om två föräldrar, båda medvetna om de hälsosamma råden, är i mataffären och ska handla till familjens middag och de har samma utbud framför sig – hur kommer det sig att de väljer olika? Varför är följsamheten till kostråden högre i en familj och lägre i den andra – trots en likvärdig kännedom om hur man, enligt Livsmedelsverket, bör äta hälsosamt? Som tidigare nämnt innefattar modellen Hierarchy of effects tre stycken steg som beskriver processen en individ genomgår inför ett val (se figur 1), i detta fall val av mat (Barry, 1987). Respondenterna i denna studie har en hög medvetenhet om livsmedelsverkets kostråd (se figur 2). Således har Livsmedelsverkets kostråd nått fram till mottagaren vilket innebär att det första steget i processen att få småbarnsföräldrar att äta mer hälsosamt genomförts. Eftersom studiens resultat visar på en låg följsamhet, trots en hög medvetenhet, är det något i den fort-

satta processen som hindrar det slutgiltiga valet att äta enligt kostråden. I enlighet med tidigare forskning är således kunskapen i sig om bra mat inte tillräcklig för att handla därefter (Shepard & Towler, 2007). En möjlig förklaring till följsamheten är nästa steg i modellen vilket är känna som innefattar attityder och inställningar såväl råden och sändaren av dem (Lavidge & Steiner, 1961). Attityden och inställningen till sändaren, menar Jarlbro (2010), är grundläggande för huruvida människor tar till sig det råd de blivit medvetna om eller inte. Då vår studie visar på en hög medvetenhet men låg följsamhet kan hindret alltså enligt Jarlbro (2010) vara förtroendet för den myndighet som ger informationen, i detta fall Livsmedelsverket, och inte rådet i sig. Eftersom känslorna och tyckandet är avgörande huruvida personerna kommer tillämpa rådet eller inte kan slutsats dras att det är i detta steg som småbarnsföräldrarna avgör följsamheten (Lavidge & Steiner, 1961). De personer som följer rådet har enligt Lavidge & Steiner (1961) en god inställning och uppskattar rådet vilket leder till nästa steg i Hierarchy of effects, nämligen tillämpningen av rådet. Relaterat till denna studies syfte köper då småbarnsföräldrarna in mat i enlighet med kostråden samt använder råden vid matlagning till familjen. Om råden tillämpas i enlighet med dess syfte att hjälpa svenskar till hälsosamma matvanor och god hälsa hade småbarnsföräldrarna varit de goda förebilderna som barn behöver för att långsiktig utveckla en hälsosam vikt och livsstil (Livsmedelsverket, 2013b & Livsmedelsverket, 2013c).

8. Slutsats och implikationer

Studiens resultat visar tendenser till att det råder en hög medvetenhet men låg följsamhet till de hälsosamma kostråd som rekommenderas av Livsmedelsverket idag. Om småbarnsföräldrars följsamhet till kostråden är fortsatt låg i framtiden torde prevalensen av övervikt och fetma vara fortsatt hög eftersom faktum kvarstår - barn gör som föräldrar gör, inte som de säger.

Resultatet av studien kan användas inom området för hälsopromotion och kostvetenskap vid kostrådgivning till småbarnsföräldrar. Genom kunskapen att trots att småbarnsföräldrar har en hög medvetenhet inte följer råden bör attityder och inställningar tas i beaktning vid rådgivningen. Attityder och inställningar till Livsmedelsverkets fem kostråd hos småbarnsföräldrar är därför ett intressant ämne för vidare forskning. Kunskap om attityder och inställning hade möjliggjort en ökad insikt i vad som får småbarnsföräldrar att ta det sista steget i Hierarchy of effects, nämligen att tillämpa råden.

Referenser

Astrup, A., Dyerberg, J., Elwood, P., Hermansen, K., Hu, FB., Jakobsen, MU., ... Willet, WC. (2011). The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: where does the evidence stand in 2010? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(4), 684-688. doi: 10.3945/ajcn.110.004622.

Barry, T. E. (1987). The Development of the Hierarchy of Effects: An Historical Perspective. *Academic Journal*, 10(2), 251-295.

Becker, W., Darnerud, P-O. & Peterson-Grawé, K. (2007). *Fiskkonsumtion – risk och nytta*. (SLV-rapport, 2007:12). Uppsala: Livsmedelsverket.

Bloggportalen. (2014). *Hälsa, sjukvård, handikapp*. Hämtad 2014-05-05, från <http://www.bloggportalen.se/BlogPortal/view/TopLists?tl=1&categoryId=12>

Brown, R., & Ogden, J. (2004). Children`s eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research*, 19(3), 261-271.

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

Börjesson Munk, U. (2008). *Övervikt och fetma*. I Edwinson Månsson, Enskär (Red.), *Pediatrisk vård och specifik omvårdnad*. (s. 443-470). Lund: Studentlitteratur.

Dahlqvist, Annica. (u.å.). Om LCHF [Blogginlägg]. Hämtad från <http://annikadahlqvist.com/om-lCHF/>

Djoussé, L., Arnett, D. K., Coon, H., Province, M. A., Moore, L. L., & Ellison, R. C. (2004). Fruit and vegetable consumption and LDL cholesterol: the National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(2), 213-217.

Edholm, J., & Lindvall, M. (2013). *Vuxna individers kännedom, upplevda följsamhet och attityder till Svenska livsmedelsverkets fem kostråd* (Kandidatuppsats). Umeå: Institutionen för kostvetenskap, Umeå universitet. Tillgänglig: <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:663219/FULLTEXT01.pdf>

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

Enghardt Barbieri, H. (2013). *Synen på bra matvanor och kostråd – en utvärdering av Livsmedelsverkets råd*. (SLV-rapport, 22:2013). Uppsala: Livsmedelsverket.

Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion – vägen till hållbar hälsa*. Stockholm: Forum.

Folkhälsomyndigheten. (2013a). *Matvanor*. Hämtad 2014-05-05, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/matvanor/>

Folkhälsomyndigheten. (2013b). *Hälsa på lika villkor - Nationella folkhälsoenkäten*. Hämtad 2014-04-02, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/statistik-och-undersokningar/enkater-och-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/levnadsvanor/overvikt-och-fetma/>

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Hwang, P., & Nilsson, B. (1995). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jansen, M. C., Bueno-de-Mesquita, H. B., Feskens, E. J., Streppel, M. T., Kok, F. J., & Kro-mhout, D. (2004). Quantity and variety of fruit and vegetable consumption and cancer risk. *Nutrition and Cancer*, 48(2), 142-148.

Jarlbro, G. (2010). *Hälsokommunikation – en introduktion*. Studentlitteratur: Lund.

Lavidge, R. J., & Steiner, G. A. (1961). A model for predictive measurements of advertising effectiveness. *Journal of Marketing*, 25(6), 137-169.

Lê, J., Dallongeville, J., Wagner, A., Arveiler, D., Haas, B., Cottel, D., ... Dauchet, L. (2013). Attitudes toward healthy eating: a mediator of the educational level-diet relationship. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67(8), 808-814. doi: 10.1038/ejcn.2013.110.

Liu, X. O., Huang, Y. B., Gao, Y., Chen, C., Yan, Y., Dai, H. J., ... Chen, K. X. (2014). Association between Dietary Factors and Breast Cancer Risk among Chinese Females: Systematic Review and Meta-analysis. *Asian Pacific Journal of cancer prevention*, 15(3), 1291-1298.

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

Livsmedelsverket. (2006). *Riksmaten barn 2003*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2011a). *Vad är SNR-kost?* Hämtad 2014-04-02, från <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Vad-ar-SNR-kost/>

Livsmedelsverket. (2011b). *Bra mat för barn mellan ett och två år*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2012a). *Nordiska näringsrekommendationer 2012 – en presentation*. Stockholm: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2012b). *Riksmaten 2010-2011 Livsmedel och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2013a). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel – SNÖ*. Hämtad 2014-04-03, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/SNR-oversatta-till-livsmedel/>

Livsmedelsverket. (2013b). *Kostråd*. Hämtad 2014-04-01, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/>

Livsmedelsverket. (2013c). *Vuxna*. Hämtad 2014-04-01, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/>

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

Livsmedelsverket. (2013e). *Fullkorn – Fördjupning*. Hämtad 2014-04-04, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Vuxna/Fullkorn/Fullkorn---fordjupning/>

Livsmedelsverket. (2013f). *Barn över två år*. Hämtad 2014-04-04, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/#fullkorn>

Livsmedelsverket. (2013g). *Nyckelhålet*. Hämtad 2014-04-04, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/>

Livsmedelsverket. (2013h). *Fett*. Hämtad 2014-04-01, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/>

Livsmedelsverket. (2014a). *Varför är övervikt och fetma farligt?* Hämtad 2014-04-02, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Overvikt-och-fetma/Varfor-ar-overvikt-och-fetma-farligt/>

Livsmedelsverket. (2014b). *Näringsrekommendationer*. Hämtad 2014-04-03, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/naringsrekommendationer/>

Livsmedelsverket. (2014c). *Frukt och grönt*. Hämtad 2014-04-01, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmoddellen/>

Livsmedelsverket. (2014d). *Förslag till ändring av Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:9) om användning av viss symbol (Nyckelhålet)*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2014e). *Fleromättat fett, omega-3 och omega-6*. Hämtad 2014-04-02, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Fett/Fleromattat-fett-omega-3-och-omega-6/>

Livsmedelsverket. (2014f). *Råd om fisk*. Hämtad 2014-04-01, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-fisk/>

Livsmedelsverket. (2014g). *Matvanor - undersökningar*. Hämtad 2014-04-02, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matvanor---undersokningar/>

Livsmedelsverket. (2014h). *Bra mat för barn mellan 0-5 år – handledning för barnhälsovården*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Mårild, S., Bondestam, M., Bergström, R., Ehnberg, S., Hollsing, A., & Albertsson-Wikland, K. (2004). Prevalence trends of obesity and overweight among 10-year-old children in western Sweden and relationship with parental body mass index. *Acta Paediatrica*, 93(12), 1588-1595.

Nordic Council of Ministers. (2014). *Nordic Nutrition recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. Köpenhamn: Norden.

Nørgaard, M. K., Bruns, K., Christensen, P. H., & Mikkelsen, M. R. (2007). Children's influence on and participation in the family decision process during food buying. *Young Consumers: Insight and Ideas for Responsible Marketers*, 8(3), 197-216.

Patel, R. & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Sellerberg, A. (2008). *En het potatis – om mat och måltider i barn- och tonårsfamiljer*. Lund: Institutionen för sociologi, Lunds universitet.

Shepard, R., & Towler, G. (2007). Nutrition knowledge, attitudes and fat intake: application of the theory of reasoned action. *Journal of human nutrition and dietetics*, 20(3), 159-169.

Sjöberg, A., Moraeus, L., Yngve, A., Poortvliet, E., Al-Ansari, U., & Lissner, L. (2011). Overweight and obesity in a representative sample of schoolchildren – exploring the urban-rural gradient in Sweden. *Obesity Reviews*, 12(5), 305-314. doi: 10.1111/j.1467-789X.2010.00838.x

Statens Folkhälsoinstitut. (2002). *Återgårdar mot fetma. Nationell inventering av pågående studier/projekt avseende fysisk aktivitet och kost för att förebygga övervikt och fetma*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Statens Folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Sutherland, L., Beavers, D., Kupper, L., Bernhardt, A., Heatherton, T., & Dalton, M. (2008). Like Parent Like Child – Child Food and Beverage Choices During Role Playing. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(11), 1063-1069. doi: 10.1001/archpedi.162.11.106

Threapleton, D. E., Greenwood, D. C., Evans, C. E., Cleghorn, C. L., Nykjaer, C., Woodhead, C., ... Burley, V. J. (2013). Dietary fiber intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal*, 2013(19). doi: 10.1136/bmj.f6879

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization. (u.å). *Childhood overweight and obesity*. Hämtad 2014-04-02, från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

World Health Organization. (2013). *Obesity and overweight*. Hämtad 2014-04-01, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Wu, H., Dai, Q., Shrubsole, M. J., Ness, R. M., Schlundt, D., Smalley, W. E., ...Zheng, W. (2009). Fruit and vegetable intakes are associated with lower risk of colorectal adenomas. *Journal of Nutrition*, 139(2), 340-344.doi: 10.3945/jn. 108.098889

Bilaga 1 Enkät till småbarnsföräldrar

Bakgrundsfakta

Hur gamla är ditt/dina barn som går på förskola/hos dagmamma? *

Fler än ett svarsalternativ är möjligt

- 1 år
- 2 år
- 3 år
- 4 år
- 5 år
- 6 år

Vilket av följande passar bäst som beskrivning på den högsta genomförda utbildning du har? *

- Grundskola, realskola eller folkskola
- 2-årig gymnasieutbildning, yrkesutbildning, folkhögskola, flickskola eller motsvarande
- Minst 3-årig gymnasieutbildning
- Utbildning från universitet, högskola eller motsvarande
- Saknar skolutbildning

Livsmedelsverkets fem kostråd

Kostråd 1/5 "Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen!" Det motsvarar tex tre frukter och två rejäla nävar grönsaker *

Känner du till detta kostråd sedan tidigare?

- Ja
- Nej

Anser du dig följa detta kostråd vid matlagning till familjen? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nej, inte alls Ja, helt och hållet

Kostråd 2/5 "Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta, ris!" *

Känner du till detta kostråd sedan tidigare?

- Ja
- Nej

Anser du dig följa detta kostråd vid matlagning till familjen? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nej, inte alls Ja, helt och hållet

Kostråd 3/5 "Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel!" *

Känner du till detta kostråd sedan tidigare?

- Ja
- Nej

Anser du dig följa detta kostråd vid matlagning till familjen? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nej, inte alls Ja, helt och hållet

Kostråd 4/5 "Ät fisk ofta, gärna 2-3 gånger i veckan!" *

Känner du till detta kostråd sedan tidigare?

- Ja
- Nej

Anser du dig följa detta kostråd vid matlagning till familjen? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nej, inte alls Ja, helt och hållet

Kostråd 5/5 "Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen!" *

Känner du till detta kostråd sedan tidigare?

- Ja
- Nej

Anser du dig följa detta kostråd vid matlagning till familjen? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nej, inte alls Ja, helt och hållet

Bilaga 2 Informationsbrev till medverkande

Enkätstudie - Småbarnsföräldrar och kostråd

Vi är två Hälsopromotionsstudenter som läser sista terminen vid Göteborgs Universitet. Vi skriver nu vår C-uppsats med syftet att beskriva småbarnsföräldrars medvetenhet om livsmedelsverkets kostråd och följsamheten av dessa. Studien är helt anonym och det är frivilligt att delta men Din medverkan är av stor betydelse för studiens resultat. Enkäten innehåller 12 stycken kryssfrågor och tar ca 3 minuter att besvara. Dina svar kommer endast att användas till denna studie. Resultatet kommer att finnas tillgängligt via databasen DiVA; www.diva-portal.org.

Tänk igenom Dina svar noga och svara på alla frågor. Ifall du inte kommer vidare när Du klicka på fortsätt/skicka har Du glömt att svara på en fråga. Dessa kommer då att rödmarkeras. Enkäten kan fyllas i t.o.m. 9 april 2014 men fyll gärna i den så snart som möjligt.

Har Du frågor angående studien eller enkäten är Du välkommen att kontakta oss via mejl: kandidatuppsats.gu@hotmail.com

Tack på förhand för Din medverkan!

Anna Johansson & Josefin Söderlund