



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Vad studenter äter och dricker mellan målen

En enkätundersökning om studenters mellanmålsvanor och dess påverkande faktorer

Ann-Sofie Andersson och Linnéa Malm

Rapportnummer:	VT15-42
Examensarbete:	Kandidatuppsats, 15 hp
Program:	Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2015
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Mia Prim



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer: VT15-42

Titel: Vad studenter äter och dricker mellan målen

Författare: Ann-Sofie Andersson och Linnéa Malm

Examensarbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Program: Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap, 180 hp

Nivå: Grundnivå

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Mia Prim

Antal sidor: 35

Termin/år: Vt- 15

Sammanfattning

Mellanmål behövs för att vårt dagliga energibehov ska tillgodoses och för att vi ska orka hålla koncentrationen uppe mellan huvudmålen. Dagligen ställs vi inför olika val av vad vi ska äta till mellanmål. Ett flertal faktorer har betydelse för våra matval. Den här studien syftar till att kartlägga hur intag av mellanmål ser ut hos de studenter som inte läst någon kostinriktad kurs och vad som påverkar till de val av mellanmål samt undersöka hur dessa studenter ser på mellanmål. Studien utgår från en tvärsnittsdesign med en kvantitativ metod. En enkät delades ut till 120 studenter på den utbildningsvetenskapliga fakulteten vid Göteborgs universitet genom ett bekvämlighetsurval. Resultatet visade att en stor del av studenterna äter mellanmål en till två gånger per dag. Till mellanmål konsumerar studenterna mest frukt och grönsaker, varma drycker samt smörgås och mejeriprodukter. Studien visar även att godis och nötter i viss mån utgör mellanmålen, söta drycker utgör en desto mindre andel av respondenternas konsumtion. Studenternas val av mellanmål styrs av faktorerna pris, smak och hälsa. Studien visar även att studenter blir bekväma när det kommer till val av mellanmål samt ses det att vanor är en viktig faktor vid deras matval. De sociala faktorerna anses vara mindre viktiga. Sammanfattningsvis intas mellanmål vanligast i samband med träning, studier och tentatillfällen.

Nyckelord

Livsmedelsval, mellanmålsvanor, studenter

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte.....	6
Frågeställningar	6
Bakgrund	7
Mellanmål.....	7
Rekommendationer för energi- och näringsintag.....	7
Vad som äts och dricks till mellanmål	8
Matvanor	9
Faktorer av betydelse för matval	9
Processen att välja mat	10
Sammanfattning av bakgrund	11
Metod	13
Forskningsdesign	13
Urval	13
Genomförande	14
Forskningsetiska aspekter	16
Analys av data.....	15
Resultat.....	17
Livsmedelsintag till mellanmål	17
Faktorer av betydelse för matval	20
Diskussion.....	22
Metoddiskussion	22
Resultatdiskussion.....	23
Slutsatser och implikationer.....	26
Referenser	28
Bilaga 1 Pilotstudie	30
Bilaga 2 – Enkätundersökning	34

Förord

Tio veckor av uppsatsskrivande är nu förbi vilket vi vill sammanfatta som en inspirerande och utvecklande tid men även utmanande. Uppsatsen har fodrat bådas kompetens där vi kompletterat varandra väl. Vi har båda utformat ett arbetssätt som gjort oss lika mycket delaktiga i alla delar av arbetet. Därmed vill vi tacka varandra för ett gott samarbete.

Vi vill rikta ett varmt tack till vår handledare Hillevi Prell som hjälpt oss med inspiration och deadlines för att driva arbetet framåt. Vi vill även tacka språkhandledaren Åsa Jonsén.

Slutligen vill vi rikta ett varmt tack de till studenter som deltagit i enkätundersökningen och gjort det möjligt att utföra studien.

Göteborg den 20 maj 2015

Ann-Sofie Andersson och Linnéa Malm

Introduktion

Under de senaste åren har intresset för mat, matlagning och dess näringsinnehåll ökat markant. Ökningen kan bero på att det idag finns ett större utbud av TV-program med olika matlagningsinriktningar men även ett stort utbud bland kokböcker. Dagligen ställs vi även inför val av vad vi ska äta, dels huvudmålen frukost, lunch och middag, dels det vi äter däremellan de så kallade mellanmålen. Bellisle (2005) påvisar att det finns många olika faktorer såsom ekonomiska, fysiska, sociala, biologiska och psykologiska som har betydelse för hur vi gör våra matval.

Att ange vad ett mellanmål är kan vara svårt då det finns många olika definitioner av mellanmål samt vad det bör innehålla. Hambræus (2015) beskriver mellanmål som den måltid som intas mellan huvudmåltiderna och som vanligtvis inte består av lagad mat. Både komponenterna och deras sammansättning kan variera i näring och energi. Abrahamsson, Andersson, Becker och Nilsson (2013) förklarar att mellanmål behövs som ett komplement för vårt dagliga energibehov för att vi ska orka hålla koncentrationen uppe mellan huvudmålen. De dagliga mellanmålen bör tillsammans motsvara fem till femton energiprocent av det dagliga energibehovet.

Abrahamsson et al. (2013) nämner att ett flertal epidemiologiska undersökningar visar på att det finns ett tydligt samband mellan en ständig konsumtion av söta och energitäta produkter med risken att drabbas av övervikt. I Sverige och västvärlden kan man se en ständig ökning av förekomsten av övervikt och fetma. Den starkaste bidragande faktorn till den ökade fetman anses främst bero på ett för högt energiintag i kombination med stillasittande arbeten, dit studier räknas. Abrahamsson et al. (2013) förklarar att den ökning vi ser av övervikt och fetma ställer stora krav på både förebyggande och behandlande insatser i hela samhället för ett främjande av en hälsosam livsstil. Fetma är även en riskfaktor till att drabbas av övriga välfärdssjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom. Därmed är det av vikt att titta på förekomsten av riskfaktorer tidigt i livet för att utvecklingen av välfärdssjukdomarna på ett effektivt sätt ska kunna bromsas.

För att en hälsoutveckling i rätt riktning ska ske i samhället belyser Folkhälsomyndigheten (2013) att en förändring av våra kostvanor är en förutsättning. En god väg för ett gott hälsotillstånd beskriver Abrahamsson et al. (2013) är att se till att äta huvudmålen frukost, lunch och middag och ett till tre mellanmål dagligen med jämna mellanrum. Genom att dagligen äta mellanmål med jämna mellanrum hålls blodsockernivån jämn vilket i sin tur bidrar till att vi minskar vårt sötsug och därigenom även småätande. I broschyren ”Bra mat på jobbet” sammanställd av Livsmedelsverket (2007) nämns vikten av att äta mellanmål för att få energi och orka med resten av arbetsdagen. Riktlinjer finns sammanställda av Livsmedelsverket (2013) för vad mellanmål i förskola och skola ska innehålla.

Idag har det blivit lite av en trend att äta mellanmål vilket kan bero på att det har blivit ett mer aktuellt ämne i media än tidigare, i form av tidningsartiklar, reklam och blogginlägg etcetera. Därigenom har även fler privatpersoner fått upp ögonen för mellanmål. Vi kan även se att det idag finns ett större utbud hos butiker och snabbmatskedjor att köpa färdiga och mer nyttiga mellanmål såsom fullkornssmörgåsar, smoothies och naturell yoghurt med tillbehör. I en kostvaneundersökning av Holm (2012) gällande hur vi i Norden äter mellan huvudmåltiderna kan det ses att vårt intag av snacks har ökat de senaste åren. En hypotes finns att studenter väljer vad de äter till mellanmål utifrån bekvämlighet. Hypotesen grundar sig bland annat på

att snacks och godis är något som alltid finns lättillgängligt för oss konsumenter. Vi är därför intresserade av att undersöka vad studenter äter till mellanmål samt vad som har betydelse för dessa matval.

Syfte

Syftet med studien är att kartlägga hur intag av mellanmål ser ut hos de studenter som inte läst någon kostinriktad kurs och vad som påverkar matvalen samt undersöka hur studenter ser på valet av mellanmål.

Frågeställningar

Vad äter och dricker studenter till mellanmål?

I vilken utsträckning intar studenter mellanmål och vid vilka tillfällen?

Vilka faktorer är viktiga när studenter gör sina val av mellanmål?

Vad tycker studenter att ett mellanmål bör innehålla för livsmedel?

Bakgrund

Bakgrundsavsnittet inleds med en beskrivning av mellanmål och vad det finns för rekommendationer om energi- och näringsintag. Vidare presenteras vad som framkommit av tidigare kostvaneundersökningar gällande mellanmål. Därefter förklaras vilka faktorer som påverkar de matval vi gör.

Mellanmål

I de Svenska näringsrekommendationerna (SNR) sammanställda av Livsmedelsverket (2005) finns rekommendationer om att vi som konsumenter bör komplettera huvudmåltiderna frukost, lunch och middag med att äta ett till tre mellanmål jämnt utspridda under dagen. Genom en god måltidsordning hålls blodsockernivån jämn över dagen. Därigenom kan vårt sötsug minska vilket i sin tur kan bidra till mindre småätande.

Hambraeus (2015) beskriver mellanmål som den måltid som intas mellan huvudmåltiderna och som vanligtvis inte består av lagad mat. Både komponenterna och deras sammansättning kan variera i näring och energi, exempel på sådana livsmedel är mjölk och smörgås. Ett mellanmål kan även bestå av en eller flera frukter, frukt ger näring men är inte så energirik. Dessutom kan ett mellanmål även innehålla livsmedel med ett högt fett- och sockernehåll, som innehåller mycket energi men mindre näring, vilket exempelvis kan vara i form av godis och bakverk. Speciellt viktigt är mellanmålens sammansättning under en lång arbetsdag eller i samband med aktiviteter där en begränsning av möjligheten att äta lagade huvudmål finns.

I en del sammanhang kan även liknande situationer där mellanmål intas kallas för fika. Breithel (2015) förklarar att fika är ett samlingsnamn där gemenskap utgör en stor del av sammanhanget. Fika innefattar även tid för en paus antingen själv eller tillsammans med någon där enbart en kopp kaffe eller kaffe med något tilltugg avnjuts. Fika är ett svenskt ord och innefattade förr enbart att man drack en kopp kaffe. Idag på arbetsplatser finns det ofta avsatt tid för en fikapaus både på förmiddagen och eftermiddagen. Under fikarasten tar många en smörgås eller frukt för att klara sig fram till nästa huvudmåltid.

Rekommendationer för energi- och näringsintag

En viktig grund vid planering av individers kostintag är de riktlinjer som finns sammanställda av Nordic Council of Ministers (2012) i de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR). NNR:s riktlinjer vänder sig till enskilda friska personer och finns dels för att se till att de individuella energi- och näringsbehoven tillgodoses, dels för att informera oss om hur vi i Norden rekommenderas att äta. Enligt NNR bör konsumtionen av grönsaker, frukt, nötter och fisk öka medan konsumtionen av det röda köttet, bakverk samt söta drycker bör minskas. Livsmedelsverket (2005) föreslår att en frukt eller grönsak bör vara en del av mellanmålet. Genom att äta 500 gram av frukt och grönsaker per dag minskar risken för hjärt- kärlsjukdom och övervikt. En mindre konsumtion av utrymmesmat såsom snacks, godis och kaffebröd kan minskas genom att äta av samtliga huvudmål. Enligt Holm (2012) ingår utrymmesmat i kategorin mellanmål.

Abrahamsson et al. (2013) förklarar att ålder, vikt, längd och kön har stor betydelse för hur mycket energi kroppen behöver, men även den fysiska aktiviteten har påverkan på hur mycket energi kroppen har behov av. Livsmedelsverket (2005) anger att enligt de Svenska näringsrekommendationerna (SNR) bör vårt energi- och näringsintag fördelas jämnt över dagen. De föreslår tre huvudmål och ett till tre mellanmål under dagen med en god

sammansättning av energi- och näringsinnehåll. De rekommendationer som SNR föreslår gällande en god energifördelning är frukost som bör bestå av 20-25 energiprocent (E%) av vårt dagliga energibehov, lunch och middag bör vardera ligga på ett energiintag av 25-35 E% medan mellanmålen tillsammans ska bidra med ett energiintag av 5-15 E%.

Vad som äts och dricks till mellanmål

I en kostvaneundersökning utförd av Norska SIFO (Svenska institutet för opinionsundersökningar) i de nordiska länderna Sverige, Danmark, Finland och Norge tar Kjeames (2001) upp att det som intas mellan huvudmålen kallas för så kallade "kalla äthändelser". I samtliga länder var smörgåsen det som intogs mest under de "kalla äthändelserna". Både Finland och Sverige hade bakverk på andra placering av kalla livsmedel som konsumenterna äter mest av. Däremot hade Finland och Sverige dubbelt så stor konsumtion av frukt och bär jämfört med Danmark och Norge. Bland intag av juice och annan söt dryck var Sverige det land som intog dessa livsmedel i minst mängd. Sammantaget framkom det även att det på söndagar fanns en högre konsumtion av kakor och söta bakverk medan det äts mindre av frukt och smörgåsar.

I Hartmann, Siegrist och van der Horsts (2011) studie undersöktes vilka samband det finns i intag av mellanmål med kostvanor, sociodemografiska egenskaper, BMI (Body Mass Index) samt underliggande livsstilsfaktorer hos vuxna, blandat kvinnor och män. Genom studien framkom det att kvinnor har en högre konsumtion av frukt och grönsaker medan männen sågs ha ett större dagligt intag av snabbmat, sötade drycker och kött. Det kunde även ses en skillnad i hälsomedvetenhet mellan könen. Männen var mindre hälsomedvetna än kvinnorna. Kvinnorna fokuserade på hela det dagliga matintaget och prioriterade att göra hälsosamma matval. Medan männen prioriterade hälsa som mindre viktigt. Istället ansåg männen att smak och bekvämlighet var faktorer som var mer viktiga. Att konsumera livsmedel genom bekvämlighet beskrivs dock vara ett ogynnsamt kostbeteende då en tidigare studie av van der Horst, Brunner och Siegrist (2010) visar på att det finns samband mellan att konsumera mat utifrån bekvämlighet, såsom snabbmatskonsumtion exempelvis, med risken att drabbas av övervikt och fetma.

I ytterligare en kostvaneundersökning av Holm (2012) framkommer det att det finns en skillnad mellan år 1997 och 2012 gällande vad vi människor i Norden äter mellan huvudmåltiderna frukost, lunch och middag, vilket de i studien kallar för "in-between meals". Det som kan ses är att det har skett en ökning genom tiden i intag av de livsmedel som kan räknas som lite mer nyttiga i form av näringstät, sockerfattiga eller fettsnåla livsmedel med frukt som exempel. Dock har det därtill skett en ökning av snacks. Denna förändring av nordiska invånares kostvanor förklarar Holm (2012) kan bero på att den så kallade traditionella fikakulturen, som exempelvis innefattar kakor är på nedgång och istället börjar ersättas av enklare lättillgängliga färdigberedda snacks såsom smörgåsar.

Crofton, Markey och Scannell (2013) har undersökt hur mellanmålsvanor bland ett antal irländska vuxna i åldrarna 18-55 år ser ut. Deltagarna beskriver mellanmål som något som ska vara lätt att ta med sig, ett livsmedel som kunden inte behöver göra något med. I studien framkom det att ett typiskt snack, även kallat mellanmål, var godis, kaffe, olika bars samt frukt. Enligt deltagarna är hunger, energi och stress faktorer som påverkar sämre val av mellanmål och som samtliga är några av orsakerna till småätande. Deltagarna åt mellanmål för att det var gott, inte för hungerns skull. Vissa av deltagarna skulle nöja sig med en mindre storlek på huvudmålen för att istället kunna äta fler mellanmål. Det framkom även att många av kvinnorna i studien gärna följde någon diet och såg då gärna att maten gick att ta med sig

enkelt och smidigt. I undersökningen bland vuxnas mellanmålsvanor fanns även studenter med som deltagare. Gällande en fråga om det skulle vara så att hälsosamma mellanmål skulle kosta mer och vilka som då skulle kunna tänka sig att fortsätta köpa ett dyrare men mer hälsosamt mellanmål, svarade studenterna att de inte skulle kunna tänka sig att köpa det på grund av att priset blir högre.

I studien av Statens folkhälsoinstitut (2011) om svenska skolbarns hälsovanor framgår det att ju äldre barnen blir, desto mindre nyttigt äter de: mindre mängd av frukt och grönt per dag. Det är pojkarna som har störst konsumtion av läsk och godis, medan flickornas intag av läsk och godis ligger på samma nivå nu i tonåren som när de var yngre. Även flickornas konsumtion av frukt och grönsaker är betydligt högre än hos pojkarna. Studien visar att vid 11-års ålder finns det redan skillnader gällande pojkars och flickors intag av frukt och godis där pojkarna har ett större intag av onyttigheter i jämförelse med flickorna.

Matvanor

Danielson (2006) menar att de matval som görs under de tidiga tonåren har stor påverkan på hur matvalen ter sig i vuxen ålder. Därigenom menar Abrahamsson et al. (2013) att det är viktigt att man från tidig ålder får lära sig goda kostvanor. Valen av mat inverkar på hälsan, kroppen och intellektet under de tidiga åren. Genom att äta en hälsosam kost främjar det till att förebygga för eventuellt kommande hälsoproblem såsom fetma samt näringsbrister av vitaminer och mineraler. Även hjärt- kärlsjukdomar kan förebyggas med rätt kost.

Danielson (2006) anser att det är viktigt att hålla en jämn energinivå under dagen. För att göra det bör man gärna äta mer än en frukt eller kaka under dagen mellan huvudmålen. Enligt Vårdguiden (2014) är det bra att äta med jämna mellanrum, vilket gör det lättare att hålla sötsuget och småätande borta.

Faktorer av betydelse för matval

Sobal och Bisogni (2009) beskriver att en definition av matval är det val vi gör av vilken mat vi konsumerar. Det utifrån frågorna vad, när, vart, hur och med vem eller vilka som måltiden intas eller inhandlas. Det förklaras att de val av mat som vi gör är dynamiska. Exempelvis förändras våra matval över tid utifrån externa faktorer såsom livsmiljön och livssituationen. Ytterligare faktorer som påverkar hur vi gör våra matval är bland annat upplevelser av matsituationer som vi tidigare upplevt samt framtida situationer i form av upplevelser som vi har en förväntan av.

Bellisle (2005) tar i en forskningsöversikt från European Food Information Council (EUFIC) upp ekonomiska, fysiska, sociala, biologiska och psykologiska faktorer som påverkar vilka matval vi gör. De nämnda faktorerna skiljer sig dels mellan oss som individer dels mellan grupper i en population. De olika faktorernas inverkan och betydelse skiljer sig också beroende på vilket skede i livet man som person är samt hur de aktuella situationerna ter sig, vilket är viktigt att ha i åtanke vid situationer då man vill nå ut till en population. Vid sådana situationer är det viktigt att ha de påverkande faktorerna i åtanke samt att anpassa budskapet till de specifika grupperna inom populationen.

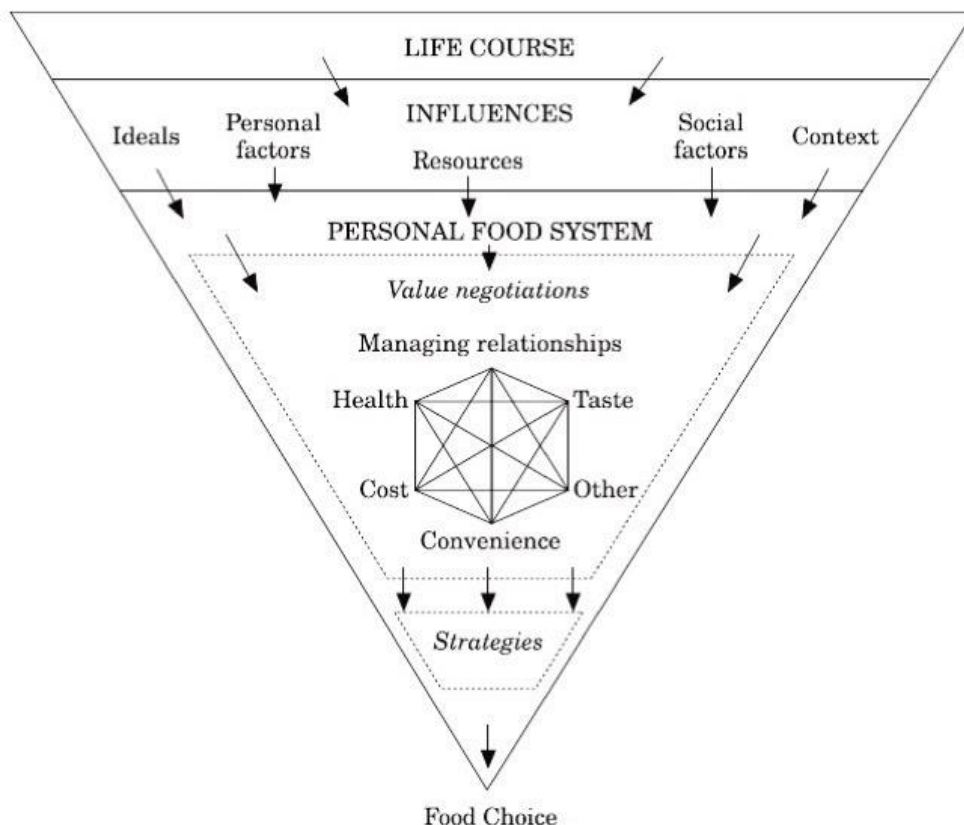
I en undersökning av Connors, Bisogni, Sobal och Devine (2001) studerades vilka huvudsakliga faktorer som påverkar vilka matval vi gör. Genom studien framkom det att de främsta faktorerna som påverkar våra val av mat var matens kvalitet samt dess pris och smak. Viljan till ett hälsosamt ätande samt den anpassning som fick göras på grund av oenighet i hushållen var även det faktorer som hade en stor bidragande effekt för hur våra matval ter sig. En tydlig skillnad mellan påverkande matvalsfaktorer som framkom i studien var att mäns val

av mat oftast grundades på smak och deras vanemönster medan hälsa var en stor bidragande faktor för kvinnors matval.

Därtill utfördes en undersökning av Kearney och McElhone (1999) i ett flertal EU-länder där det tas upp vilka faktorer som hindrar oss till mer sunda matvanor. Endast 15 procent av respondenterna i studien anser att pris är en stor faktor som hindrar dem till en förändring av mer sunda matvanor. Gällande den ekonomiska faktorn framkom det dock att det fanns betydande skillnader länderna emellan samt beroende på respondenternas sysselsättning. I Sverige framkom det att pris var en mer hindrande faktor för de som studerade än för de som arbetar.

Processen att välja mat

Utifrån tidigare forskning av Falk, Bisogni och Sobal (1996) samt Furst, Connors, Bisogni, Sobal och Falk (1996) har en modell (se figur 1) utvecklats för att peka på hur processen att välja livsmedel kan gå till hos individer. Connors et al. (2001) förklarar att modellen beskriver den mentala processen som vi går igenom när vi gör våra matval samt hur influenser och upplevelser påverkar hur våra matval görs. Den mentala processen börjar med att ett flertal faktorer kring matvalen sker. Utifrån det inleds sedan en mental förhandling med oss själva angående hur de olika faktorerna prioriteras. Därigenom gör vi en värdering av de olika faktorerna för att därmed få fram vilken av dem som anses vara viktigast för oss att handla utifrån. Med det som grund utvecklar vi sedan personliga strategier för hur våra personliga matval samt ätandet i sig ter sig i olika situationer.



Figur 1. Personal food system (Connors et al., 2001, s. 2).

Faktorerna som övervägs i vår mentala process är smak, hälsa, pris, bekvämlighet samt det sociala i form av exempelvis relationer.

Smak

Sobal och Bisogni (2009) förklarar att smak för de allra flesta även inkluderar ett antal andra sensoriska faktorer såsom smaksättningen i sig, lukt, utseende etcetera. I Connors et al. (2001) studie framkom det att flera av de undersökta vanligtvis jämför smakbeskrivningarna mot ett ideal de har från exempelvis en tidigare positiv smakupplevelse av något de har ätit.

Smakupplevelsen kunde vara i form av upplevelsen i sig men det kunde även vara i form av övriga faktorer som påverkade den sammantagna måltidsupplevelsen.

Hälsa

Falk, Bisogni och Sobal (1996) förklarar att hälsa som begrepp har ett samband med fysiskt välbefinnande. Bland annat inbegriper matens direkta effekter vilket kan vara i form av matsmältning eller energinivå, men det innefattar även de mer långsiktiga effekterna av maten såsom förebyggande av kroniska sjukdomar och viktkontroll. I Connors et al. (2001) studie framkom det att de undersökta ser hälsosam mat som den maten som är näringsriktig och som är bra för kroppen.

Pris

Connors et al. (2001) beskriver att begreppet pris handlar om vad maten kostar, men även värdet av maten spelar in. Ett exempel på det kan vara att någon dyrare råvara kan anses vara värt det priset om en ytterligare faktor bidrar till upplevelsen som är viktigare i den mentala processen än priset i sig. Exempelvis kan frukt och grönsaker anses vara värt att köpa för vissa då hälsofaktorn spelar in, medan andra inte anser att det är värt att lägga de pengarna på frukt och grönsaker då de tycker att det är för höga priser.

Bekvämlighet

Bekvämlighetsfaktorn handlar om den sammanlagda tiden och insatsen som krävs för måltiden i form av att både köpa, tillreda, äta samt även plocka undan efter den. Det viktigaste gällande den här faktorn är att måltiden och det runt om ska vara enkelt. Det anses vara viktigt då det i studien av Connors et al. (2001) framkom att respondenterna beskrevs ha ont om tid och att de därmed i de flesta fall väljer det snabbaste tillgängliga alternativet.

Socialt

Connors et al. (2001) menar att faktorn som inbegriper hanterandet av sociala faktorer och relationer omfattar den process som sker när mat intas i sociala sammanhang. Samt hur ens egna behov, känslor och preferenser samspelar med ens medmänniskor i situationen. Därtill innefattar det även de situationerna då det sker en anpassning av ett socialt sammanhang som exempelvis kan ske i en viss familjesituation. Det framkommer även i studien att det i ett socialt sammanhang, såsom en familjesituation, kunde påverka till att exempelvis ens hälsovärderingar åsidosattes då de övrigas behov i familjen kunde bidra till en konflikt mot hälsofaktorn. När det uppstår sådana konflikter mellan de olika faktorerna som påverkar på ens matval är det främst kvinnorna som rankar de sociala faktorerna såsom relationer främst.

Sammanfattning av bakgrund

Livsmedelsverket (2005) anger att enligt de Svenska näringsrekommendationerna (SNR) bör vi som konsumenter äta ett till tre mellanmål per dag. De anser att frukt, grönsaker och yoghurt är passande mellanmål, de räknar inte in godis och snacks till mellanmålskategorin. I tidigare kostvaneundersökningar beskrivs mellanmål bestå av allt som äts mellan huvudmålen såsom frukt, smörgås, kaffe och godis. Hur intag av mellanmål i Norden ser ut framkommer i Norska SIFOs undersökning, där smörgås var det mellanmål som det intogs mest av i alla länder. Sverige var det land som konsumerade minst av söta drycker som juice (Kjearnes,

2001). I en studie av Sobal och Bisogni (2009) framkom det att många väljer livsmedel som kan anses vara onyttiga då de har ett högt fett- och sockernehåll, det genom bekvämlighetsfaktorn då det ska gå snabbt och smidigt. Det finns även faktorer som har stor påverkan för matvalen som vad, när, var, hur och med vem (Sobal & Bisogni, 2009). Connors et al. (2001) förklarar att de faktorer som är viktiga för konsumenterna när det gäller mellanmål är bekvämlighet, pris, hälsa men även den sociala faktorn spelar stor roll. För att få en bred bild av studenternas intag av mellanmål utfördes en enkätundersökning bland 120 studenter där respondenterna bland annat fick svara på frågor om hur deras mellanmålsvanor ser ut. Frågorna handlade bland annat om vad studenterna äter och dricker till mellanmål samt vilka faktorer som har betydelse för deras matval, såsom smak, pris och bekvämlighet.

Metod

För att kartlägga hur intag av mellanmål ser ut hos de studenter som inte läst någon kostinriktad kurs samt undersöka hur dessa studenter ser på mellanmål valde vi att använda oss av enkäter som metod. Studien utformades utifrån en tvärsnittsdesign med kvantitativ ansats. I metodavsnittet beskrivs även urvalet och hur studiens genomförande gick till. Därtill sker en närmre beskrivning av hur enkätunderlaget utvecklades samt tas de forskningsetiska aspekterna upp. Avslutningsvis redogörs det för hur dataanalysen gick till.

Forskningsdesign

För att undersöka studenters intag av mellanmål utgår studien från en tvärsnittsdesign med kvantitativ metod då enkäter används. En tvärsnittsdesign enligt Bryman (2011) innefattar att data samlas in från flera fall och insamlingen av all data ska ske vid samma tidpunkt. Syftet med tvärsnittsdesign är att undersöka samband mellan variabler och som sedan analyseras för att upptäcka mönster och se samband.

Urval

Vår målgrupp för studien var studenter vid Göteborgs universitet. Urvalet gjordes på den utbildningsvetenskapliga fakulteten där studenterna tillfrågades om deltagande i enkätundersökningen. Platsen för enkätundersökningen var fakultetens olika våningar där studenterna satt och studerade själva eller i grupp. Enligt Bryman (2011) är detta ett bekvämlighetsurval vilket innebär att de medverkande, i detta fall studenterna, tillfrågades. Trost (2001) menar att det finns olika urvalskategorier som innefattar slumpmässiga och icke-slumpmässiga urval. Undersökningens urvalsgrupp valdes ut genom ett icke-slumpmässigt urval genom att samtliga studenter tillfrågades vilket program de gick. Om de tidigare hade läst någon kostinriktad kurs fick de avstå från att svara på enkäterna. Anledningen är att det kan ha bidragit till att de blivit påverkade av utbildningen och att deras matval kan ha påverkats.

Som visas nedan i tabell 1 bestod undersökningens urvalsgrupp sammanlagt av 120 studenter, varav 100 kvinnor, 19 män och en könsneutral. De flesta var i åldern 19-24 år och många av respondenterna återfanns i ålderskategorin 25-29 år. Ett fåtal av respondenterna var 30 år eller äldre.

Tabell 1. Urvalsgruppens utformning (n=120).

Respondenter	Antal
Kön	
Kvinnor	100
Män	19
Könsneutralt	1
Ålder	
19-24	62
25-29	42
30-34	9
35-	7

Genomförande

En pilotstudie i intervjuform (se bilaga 1) genomfördes med fyra studenter vid Göteborgs universitet. För att få en bred bild av hur studenters uppfattning om mellanmål ser ut samt vilka påverkande faktorer som finns angående vad som äts till mellanmål används enkäter som metod.

Pilotstudie

Först genomfördes en pilotstudie (se bilaga 1) vilket Patel och Davidsson (2003) förklarar är viktigt att göra innan själva undersökningen påbörjas. I pilotstudien intervjuades fyra studenter, varav två män och två kvinnor i åldern 21-28 år, som går på Göteborgs universitet. Pilotstudien genomfördes för att undersöka om någon av enkätfrågorna var formulerade otydligt samt för att se om det skulle uppkomma någon mer fråga som var relevant för vår studie. Genom vad som framkom av pilotintervjun lades fler svarsalternativ till på några av frågorna. För att inte missförstånd skulle ske förtydligades dessutom vissa av frågorna. Därtill sammanslogs två av frågorna till en, gällande hur vanor påverkar matvalen. Dessutom togs två frågor bort som inte ansågs vara relevanta för studiens syfte, rörande om den svarande anser att fika samt godis och snacks tillhör kategorin mellanmål.

Därefter genomfördes enligt rekommendationer av Bryman (2011) en så kallad ytvalidering för att få reda på om enkätens innehåll och upplägg passade för urvalsgruppen. Den färdigställda enkäten skickades via e-post ut till testpersoner: kvinnor och män i olika åldrar. Det var både de som studerar och arbetar samt de som har läst någon kostinriktad kurs och de som inte har läst det. Testpersonerna fyllde i enkäterna och gav respons på enkätens innehåll och upplägg. Utefter det gjordes sedan mindre korrigeringar av enkätens upplägg i form av att vissa frågor omformulerades så att de skulle bli tydligare. Därtill skrevs den inledande texten om, gällande vad ett mellanmål innefattar för något, så att den blev mer utförlig.

Utveckling av enkät

Enkäten utvecklades utifrån pilotstudien samt tidigare forskning kring faktorer som har betydelse för matval. Enkäten bestod sammanlagt av fyra bakgrundsfrågor och åtta frågor gällande respondenternas mellanmålsvanor (se bilaga 2). Enligt rekommendationer av Patel och Davidsson (2003) utformades enkätfrågorna utefter en så kallad trattmodell. De första

frågorna bestod av enkla bakgrundsfrågor gällande kön, ålder samt vilket program och termin de gick. Därefter fortsatte enkäten med enkla inledande frågor såsom vilka huvudmål de vanligtvis åt under en dag samt hur vanligt det är att de äter mellanmål. De enklare frågorna placerades i början av enkäten för att de svarande skulle känna att det inte var så komplicerat att svara på enkäten och att de därigenom kände att de kunde fullfölja den.

I enkäten användes mestadels frågor med fasta svarsalternativ. Vissa av frågorna konstruerades med den svenska kostundersökningen Riksmaten som mall (Livsmedelsverket, 2012). Frågorna från kostundersökningen valdes att använda då det är ett enkätunderlag som tidigare använts och som blivit väl bearbetat. Det nämnda enkätunderlaget användes även som grund för enkätens utformning. Bryman (2011) beskriver att genom att använda sig av olika strukturer i enkäten såsom olika typsnitt och varierande textstorlek samt med frågor av varierad karaktär kan det påverka att respondenterna blir mer uppmärksamma angående frågorna. För att respondenterna skulle bli mer fokuserade när de skulle fylla i enkäterna valde vi att använda både öppna och slutna frågor.

Några av de slutna frågorna utformades med svarsalternativen *Alltid*, *Ofta*, *Ibland* och *Aldrig* och en del med svarsalternativen *Inte viktigt*, *Ganska viktigt* och *Mycket viktigt*. Trost (2001) benämner frågor av sådan karaktär som attitydfrågor då svarsalternativen kopplas till respondenternas attityd gällande frågan. Bryman (2011) menar att slutna frågor är att föredra eftersom respondenterna annars lätt kan dra sig för att fylla i en enkät med öppna frågor där respondenten måste berätta mer personligt. En fråga av öppen karaktär arbetades dock fram för att inte styra respondenterna till att svara på något särskilt sätt. Den öppna frågan var angående vilka livsmedel som respondenterna anser att ett mellanmål bör innehålla. Frågan utformades som en öppen fråga för att en bredare bild skulle ges gällande vad de svarande anser att ett mellanmål bör innehålla. Frågan placerades sist i enkäten efter rekommendation av Trost (2001) som menar att det är ett bra sätt då respondenterna har chans att uttrycka sina egna åsikter.

I en av enkätfrågorna gällande varför respondenterna äter mellanmål fick de välja tre alternativ av åtta föreslagna alternativ. Svarsalternativen på frågan gällande vilka faktorer som påverkar hur matvalen sker grundas på modellen *Personal food system* (se figur 1). Genom att svarsalternativen grundas på modellen kan en jämförelse av resultaten från enkätundersökningen ske med modellen.

Enkätundersökningens genomförande

Enkäterna delades ut till de studenter som ville medverka i enkätundersökningen. Studenterna som tillfrågades var de som satt och studerade på den utbildningsvetenskapliga fakulteten vid Göteborgs universitet. Efter cirka tio minuter då de hade fått fylla i enkäterna återkom vi för att samla in dem, därigenom blev det inget bortfall. Det bortfall som dock blev av enkätundersökningen är de tre respondenter som svarat *Aldrig* på fråga två som innefattade om de åt mellanmål. Om de svarade *Aldrig* på frågan lämnades enkäten in direkt därefter. Genom att de som svarade *Aldrig* på fråga två lämnade in enkäten därefter blir därmed antal svarande på första och andra frågan 120 stycken (n=120) och på fråga tre till och med fråga åtta var antal svarande 117 stycken (n=117).

Analys av data

När alla enkäter hade samlats in kontrollerades de först så att samtliga var korrekt ifyllda, så att det inte skulle vara några som inte var besvarade eller liknande. Alla enkäterna var korrekt ifyllda och samtliga kunde därmed användas för sammanställningen av resultatet. Därefter kodades samtliga enkäter med nummer från ett till 120. Enkäterna kodades för en lättare

inmatning i SPSS och för att möjliggöra kontroll i efterhand om frågor om eller problem med någon särskild enkät uppstår.

Analysmetoden som används för enkätundersökningen är statistikprogrammet SPSS. För inmatningen av svaren från enkäten till SPSS översattes samtliga svarsalternativ till siffror. Detta skedde genom att varje svarsalternativ för respektive fråga fick en egen sifferöversättning. Varje fråga och svarsalternativ delades in i siffror för så många svarsalternativ som fanns. Fråga två blev indelad så att *Alltid* fick siffran ett, *Ofta* två, *Ibland* fick siffran tre och *Aldrig* fick fyra som sin betäckning i SPSS. Fråga fyra hade många svarsalternativ och blev då indelade mellan ett till sju. I fråga sju på enkäten tolkades svarsalternativ som *Ja* om rutan var ikryssad och som *Nej* om den var tom.

Resultatet analyserades med hjälp av frekvenstabeller som sedan sammanställdes i olika diagramformat, såsom stapeldiagram samt med Boxplots. Frekvenstabellerna och diagrammen användes för att jämföra och beskriva svarsfördelningen gällande de olika svarsalternativen. För sammanställande av resultat på enkätfråga fyra om hur ofta de vanligtvis äter av vissa utvalda livsmedel till mellanmål (se bilaga 2) sammanställdes det i SPSS genom ett Boxplot som sedan analyserades. För att få fram hur de flesta svarade på enkätfrågorna ett till tre och fem till sju (se bilaga 2) utlästes procentsatserna för vardera svarsalternativ utifrån frekvenstabellerna. Resultaten sammanställdes därefter i olika diagram.

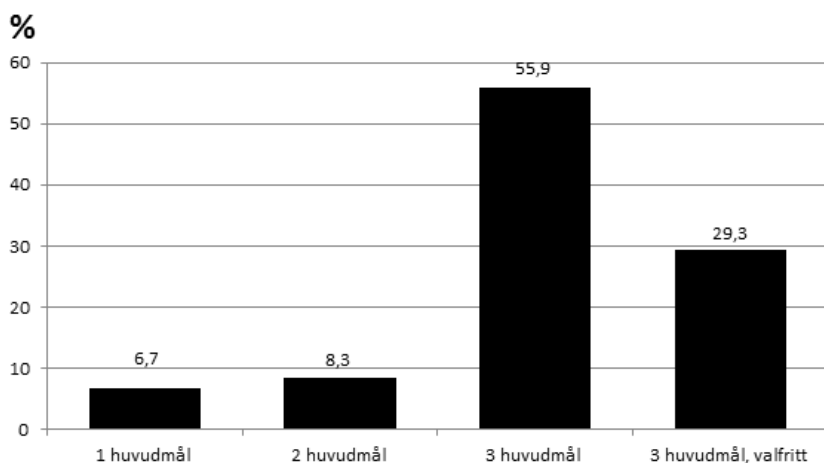
För att undersöka om det fanns någon statistisk signifikant skillnad mellan vad som äts till mellanmål och hur vanligt det är att man äter mellanmål användes det icke-parametriska testet Mann Whitney U. Mann Whitney U-testet användes för att undersöka om det finns en statistisk signifikant skillnad mellan två oberoende stickprov där variablerna är av ordinalskala. Genom att variablerna är av ordinalskala säger det inte något om hur stor skillnaden mellan svarsalternativen är (Patel & Davidsson, 2003). Ett p-värde lägre än 0,05 bedömdes vara statistiskt signifikant.

Forskningsetiska aspekter

I samband med enkätundersökningen fick samtliga deltagare information om bland annat undersökningens syfte och att deras medverkan är helt frivillig enligt Humanistiska forskningsrådets (HSFR, 1991) rekommendationer gällande informationskravet. Samtliga respondenter fick i samband med enkätundersökningen även information om att undersökningen är helt anonym. Samtliga uppgifter som insamlats har skett konfidentiellt enligt HSFR:s (1991) konfidentialitetskrav genom att all information endast har hanterats av oss som utfört undersökningen.

Resultat

I kommande kapitel presenteras de resultat som framkommit av enkätundersökningen. Resultatet presenteras i olika delar som har utformats utifrån undersökningens frågeställningar. I den första delen presenteras hur studenters livsmedelsintag till mellanmål ser ut. Resultatet kommer därefter inriktas på vilka faktorer som har betydelse för hur studenter gör sina matval till mellanmål. Innan vi går närmre in på de olika delarna presenteras hur många huvudmål som studenter vanligtvis äter under en dag.

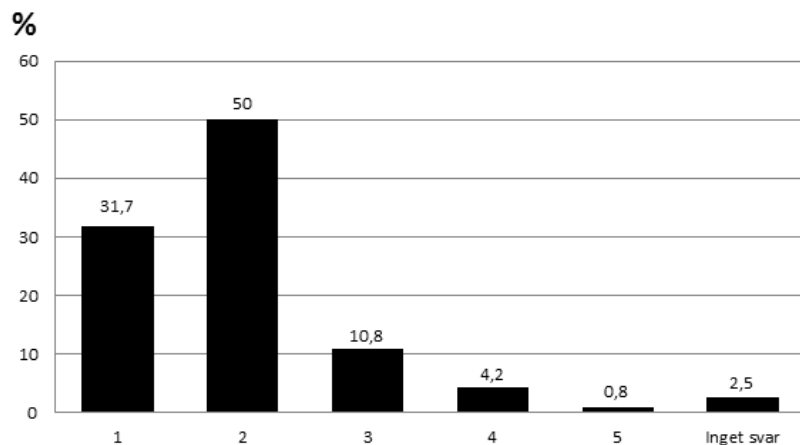


Figur 2. Svarefrekvens av antal huvudmål per dag (n=120).

I figur 2 redovisas hur många studenter som äter ett eller flera huvudmål per dag, det vill säga måndag till söndag. Sammanlagt svarade 120 studenter på frågan vilket resulterade i att det inte blev något bortfall. Av studenterna är det 55,9 procent som äter tre huvudmål per dag, varav 44,2 procent av respondenterna åt av de traditionella huvudmålen frukost, lunch och middag. Av de övriga 11,7 procenten förekom andra varianter med till exempel frukost, middag och det valfria alternativet, som kan vara i form av kvällsmat. 29,3 procent äter frukost, lunch, middag samt det valfria alternativet. Endast 8,3 procent äter två huvudmål per dag och 6,7 procent äter ett av huvudmålen frukost, lunch eller middag per dag.

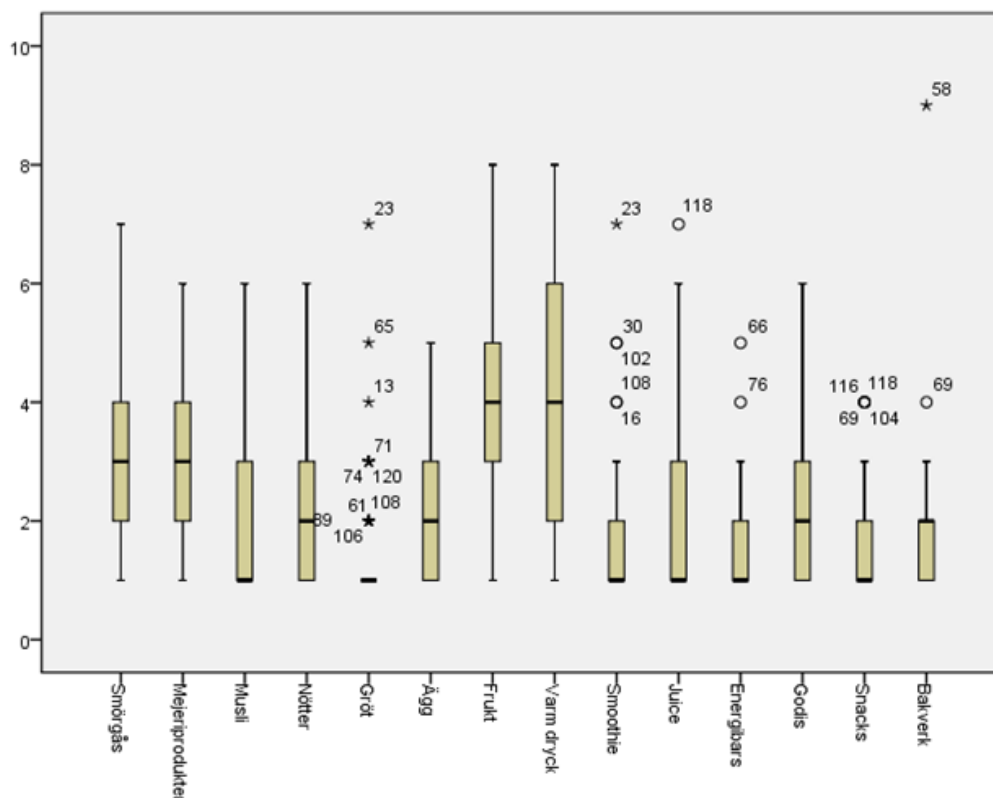
Livsmedelsintag till mellanmål

Av enkätundersökningen framkom det att endast 23 procent av studenterna äter mellanmål dagligen, 3 procent av respondenterna äter aldrig mellanmål. Som framgår av figur 3 äter hälften av dem som äter mellanmål (n=117) två mellanmål per dag. Drygt en tredjedel av studenterna äter endast ett mellanmål om dagen. Ett fåtal studenter äter tre eller fyra mellanmål per dag. Endast en student åt fem mellanmål per dag. Som framgår i figur 3 är det hälften av studenterna (n=117) som äter två mellanmål per dag.



Figur 3. Svarefrekvens av antal mellanmål per dag (n=117).

Av de studenter som äter mellanmål (n=117) består det av flera olika livsmedelskategorier som presenteras nedan i figur 4.



Figur 4. Livsmedelsinnehåll i mellanmål (n=117). Svarekategorier: 1 = 0 gånger/ vecka, 2 = 1 gång/ vecka, 3 = 2-3 gånger/ vecka, 4 = 4-6 gånger/ vecka, 5 = 1 gång/ dag, 6 = 2-3 gånger/ dag, 7 = 4-6 gånger/ dag, 8 = fler än 6 gånger/ dag. Boxploten visar medianen (det tjocka strecket), kvartilerna (boxens längd; visar de 50 procent som ligger närmast medianen) och procentsatserna 2,5 och 97,5 (de yttersta strecken). De utspridda siffrorna, så kallade outliers, visar de värdena som skiljer sig från de övriga svaren.

I figur 4 kan det utläsas att det främst konsumeras av frukt och grönsaker samt varm dryck (kaffe, te, choklad) till mellanmål. Bland dessa livsmedel finns den största spridningen av hur ofta det konsumeras, mellan noll gånger per vecka till fler än sex gånger per vecka. Medianvärdet för hur ofta frukt/ grönsaker och varm dryck konsumeras visar på fyra till sex

gånger i veckan. Spridningen av hur hälften av respondenterna dricker varm dryck till mellanmål ligger mellan en gång per vecka till två till tre gånger per dag. Spridningen av de 50 procent som konsumerar frukt till mellanmål varierar mellan två till tre gånger per vecka och en gång per dag. Därtill är det många som äter smörgås och mejeriprodukter till mellanmål. Spridningen för hur ofta smörgås konsumeras har en spridning mellan noll gånger per vecka och fyra till sex gånger per dag. Mejeriprodukter har inte lika stor spridning av svaren, där ligger spridningen på ett värde mellan noll gånger per vecka och två till tre gånger per dag. Medianvärdet för hur ofta smörgås och mejeriprodukter äts ligger på två till tre gånger per vecka. Hälften av de svarande äter smörgås och mejeriprodukter mellan en gång per vecka och fyra till sex gånger per vecka.

Gällande konsumtion av godis och nötter ses medianvärdet ligga på en gång per vecka, däremot kan en stor spridning av konsumtionen av dessa livsmedel avläsas mellan noll gånger i veckan till två till tre gånger per dag. Hälften av de som svarat på frågan konsumerar godis och nötter mellan noll gånger i veckan till två till tre gånger per vecka. Av smoothies, energibars, snacks och bakverk konsumeras det av de flesta mellan noll gånger i veckan till två till tre gånger i veckan. Av de nämnda livsmedlen konsumeras hälften av de svarande av dessa livsmedel mellan noll gånger i veckan till en gång per vecka. Gröt till mellanmål konsumeras endast av ett fåtal. Söta drycker (juice, läsk och saft) samt müsli konsumeras mellan noll gånger per vecka till två till tre gånger per dag. Femtio procent av de svarande intar söta drycker och müsli mellan noll gånger per vecka och två till tre gånger per vecka, medianen ligger dock på noll gånger per vecka. Äggkonsumtionen till mellanmål varierar mellan noll gånger per vecka och en gång per dag. Femtio procent äter ägg mellan noll gånger per vecka och en gång per dag. Medianvärdet ligger på en gång per vecka.

Tabell 2. Samband mellan de livsmedlen som äts och dricks till mellanmål och hur ofta mellanmål konsumeras. Median för svars kategorier gällande livsmedelsintag: 1 = 0 gånger/vecka, 2 = 1 gång/vecka, 3 = 2-3 gånger/vecka, 4 = 4-6 gånger/vecka, 5 = 1 gång/dag.

Livsmedel	Median <i>Alltid/ Ofta</i>	Median <i>Aldrig/ Ibland</i>	p-värde ¹
Frukt & grönsaker	5	3	0,001
Mejeriprodukter	3	3	ns ²
Smörgås	3	2	ns
Gröt	1	1	0,017
Varm dryck	4	4	ns
Godis	2	2	ns

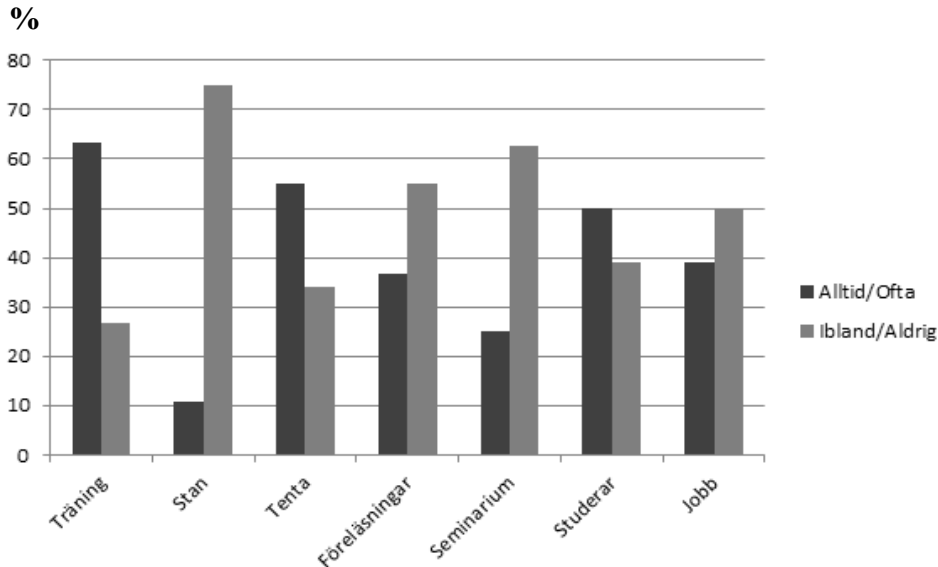
¹ Mann Whitney U-test

² non-significant

Som framgår av tabell 2 var det statistiskt signifikant ($p < 0,001$) vanligare att de som äter mellanmål alltid eller ofta äter av frukt och grönsaker när de äter mellanmål, än de som aldrig eller ibland äter mellanmål. Resultatet visar att det inte fanns något statistiskt signifikant samband mellan konsumtionen av mejeriprodukter, smörgås, varm dryck och godis med hur ofta mellanmål intas. Ett statistiskt signifikant ($p < 0,017$) samband kan även ses mellan att äta gröt och hur ofta mellanmål konsumeras.

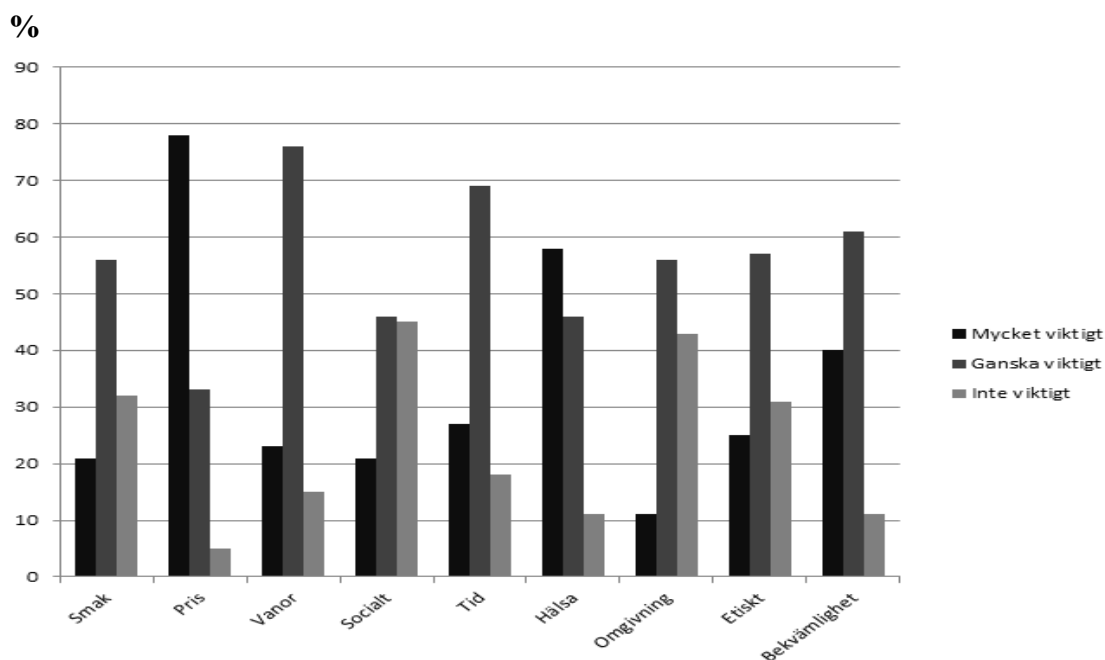
Av undersökningen framkommer det att flertal studenter, 66,7 procent, anser att ett mellanmål bör innehålla frukt. 27,5 procent anger att mejeriprodukter bör vara en del av mellanmålet. Ett fåtal av studenterna anser att smörgås, nötter och grönsaker är livsmedel som passar bra in som mellanmål.

Faktorer av betydelse för matval



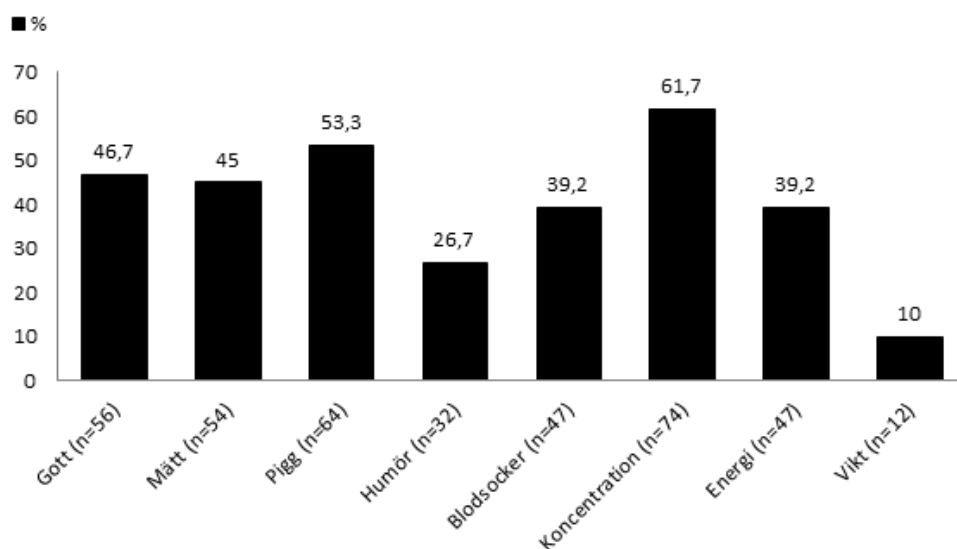
Figur 5. Vid vilka tillfällen mellanmål brukar intas (n=117).

I figur 5 visas det vid vilka tillfällen studenterna äter mellanmål. Mer än 60 procent av respondenterna äter alltid eller ofta mellanmål vid träning. Medan närmare 75 procent ibland eller aldrig äter mellanmål när de är på stan. Vid tentatillfällen äter cirka 55 procent av studenterna alltid eller ofta mellanmål. I samband med föreläsning och seminarium är det cirka 55 procent av studenterna som äter mellanmål ibland eller aldrig. Hälften av studenterna äter mellanmål när de studerar. I samband med jobb äter de mellanmål mer sällan.



Figur 6. Påverkande faktorer av studenters val av mellanmål (n=117).

I figur 6 redovisas vilka faktorer som påverkar till hur studenter gör sina val av mellanmål. Pris anses hos många vara en mycket viktig faktor. Även hälsotillståndet ses vara mycket viktig för många studenter vid deras matval. Tid, smak och vanor är faktorer som anses vara ganska viktiga vid val av mellanmål. Även bekvämlighet och det etiska i form av ekologiskt och närproducerat är faktorer som är ganska viktiga vid hur studenter väljer deras mellanmål. Omgivning anses vissa av studenterna vara en faktor som är ganska viktig medan en del tycker att det inte påverkar deras val av mat. Ytterligare en faktor som anses vara mindre viktig är de sociala faktorerna, som exempelvis deras familj och vänner.



Figur 7. Vad som påverkar studenter vid deras val av mellanmål.

Som redovisas i figur 7 framkommer det att studenter väljer att äta mellanmål främst för att de ska orka koncentrera sig och bli pigga. Ett flertal väljer också att äta mellanmål på grund av att det är gott och för att bli mätta. Många väljer inte mellanmål för vikten eller humörets skull. Utifrån energi- och blodsockernivåerna är det inte många av studenterna som utifrån de faktorerna väljer vad de äter till mellanmål. Genom att studenterna kunde fylla i flera av svarsalternativen blev det fler än 117 svar sammanlagt på frågan.

Diskussion

Kommande kapitel är indelat i en metod- och resultatdiskussion. I metoddiskussionen diskuteras studiens metod samt vad som hade kunnat göras annorlunda för enkätundersökningen. Vidare i resultatdiskussionen diskuteras resultatet med studiens frågeställningar som grund.

Metoddiskussion

Studien har både styrkor och svagheter. En kritisk punkt som har uppstått är att enkäterna inte har givit tillräckligt med information om studenters mellanmålsvanor. Genom att frågorna inte går in på djupet på samma sätt som en intervju eller kostundersökning, har det funnits svårigheter i att få en helhetsuppfattning av hur studenters matvanor, i form av mellanmål, egentligen ser ut.

En styrka med studien är att då vi valde att dela ut enkäterna på en specifik plats och därefter samlade in dem efter en stund, kunde vi mottaga och svara på eventuella frågor som respondenterna hade direkt på plats. Bryman (2011) menar att om man skickar ut enkäterna med post är det svårt att kunna svara på de frågor som respondenterna möjligtvis har. Under tiden då empirin insamlades dök några frågor upp från vissa av respondenterna. Frågorna handlade exempelvis om vad som menades med svarsalternativet vanor på fråga sex, som handlade om vilka faktorer som de ansåg vara viktiga vid deras val av mellanmål. Genom att frågor ställdes framkom det i efterhand att det möjligtvis hade behövts en omformulering eller en förklaring av det svarsalternativet samt att vissa av frågorna hade kunnat vara mer tydligt ställda.

Många av enkätsvaren visade på resultat där det var ikryssat av nästintill endast de nyttiga alternativen gällande vad som äts till mellanmål. Genom att dessa resultat framkom har det i efterhand uppkommit en fråga om respondenterna verkligen läst den inledande texten i början av enkäten där det förklaras vad som för denna undersökning räknas ingå i mellanmål. En fundering finns även angående om all data som har framkommit är helt sanningsenlig. Funderingar finns om det möjligtvis kan vara så att studenterna enbart kryssat i vad de anser ingå i ett mellanmål, som till exempel frukt och nötter, och att de därmed inte har tänkt på att även godis och snacks räknas in som mellanmål i denna studie. På fråga tre, gällande hur många mellanmål respondenterna äter per dag har flertalet av de som svarat angett att de äter två mellanmål per dag. Gällande frågan är det dock svårt att veta om svaren överensstämmer med hur respondenternas intag av mellanmål ser ut i verkligheten. Denna fundering har i efterhand uppkommit genom att respondenterna först har fått fylla i hur många mellanmål de äter per dag och i fråga fyra har de sedan fått ange hur ofta de äter av vissa livsmedel. Därigenom kan det vara så att de sammanlagt har svarat på fråga fyra att de äter fler mellanmål än vad de svarade på fråga tre, genom att exempelvis kaffe också räknas in som mellanmål i denna studie.

I den sista enkätfrågan om vilka livsmedel respondenterna anser ingå i ett mellanmål blev det ett stort bortfall. Genom att frågan var av öppen karaktär finns en spekulation av vad det kan bero på, det grundar sig på Trosts (2001) förklaring att om respondenterna är osäkra i var de står i en fråga är det lätt att de istället låter bli att svara på den. Att ha den frågan som öppen kan ses som en nackdel då vissa av de som svarade missförstod frågan och svarade mer utifrån närings- och energiinnehåll istället för utifrån det tänkta livsmedelsperspektivet. Enligt Bryman (2011) och Trost (2001) är det inte av fördel att ha för många öppna frågor i en enkät på grund av att det kan finnas svårigheter i att läsa vad respondenterna har svarat på frågorna.

Öppna frågor kan även göra att respondenterna inte orkar engagera sig på samma sätt som vid frågor med fasta svarsalternativ. Om det hade funnits en öppen fråga där studenterna själva fått skriva vad de äter under en dag eller vecka, skulle förmodligen svaren av vad de äter till mellanmål se annorlunda ut. För att få större inblick i hur respondenternas livsmedelsintag till mellanmål ser ut skulle möjligtvis en fråga ha funnits med där respondenterna skulle få skriva ned allting som de åt som mellanmål dagen innan.

På frågan gällande varför respondenterna äter mellanmål fick de maximalt välja tre av svarsalternativen av åtta föreslagna. Gällande frågan sågs en problematik i att vissa valde fler än tre, ibland till och med alla de åtta alternativen. Dock var det även en hel del som inte kryssade i något av alternativen på frågan. Det hade förmodligen varit bättre att endast kunna välja ett alternativ istället för tre och att de därmed fick välja ut den faktorn som de ansåg vara viktigast.

I frågan om vilka huvudmål som respondenterna vanligtvis äter under en dag var ett av svarsalternativen ett valfritt alternativ där kvällsmat nämndes som exempel. Det valfria alternativet var tänkt att ha som extra alternativ för de som kallar målet mitt på dagen för middag och det mål som de äter på kvällen för kvällsmat. Dock kan det ha missuppfattats av vissa av respondenterna då några har kryssat i alla de fyra svarsalternativen. Möjligtvis kan det vara så att de som har kryssat i samtliga alternativ kanske tänker att det valfria svarsalternativet där kvällsmat benämns, är det lättare kvällsmål som kan vara i form av exempelvis en smörgås och en kopp te eller liknande, som de äter utöver huvudmålen frukost, lunch och middag och därmed räknar in det i sina svar.

Efter att enkätundersökningen utfördes har det funnits funderingar vid frågan gällande kön. I undersökningen var den största delen kvinnor. Angående varför det var färre män med i undersökningen finns spekulationer om att de män som tillfrågades att vara med tidigare hade läst någon kostinriktad kurs. Genom att de hade läst om kost innan fick de inte vara med i undersökningen. På grund av att det var färre män med i undersökningen har det i efterhand funnits funderingar gällande om resultatet skulle ha påverkats av att fler män skulle ha deltagit.

Angående könsfrågan framkom det under enkätundersökningen att det gärna skulle finnas ytterligare en ruta att kryssa i som skulle kunna benämnas som könsneutral eller liknande. Frågan dök upp på grund av att det dels var en som nämnde under enkätundersökningen att det borde finnas ett sådant alternativ på könsfrågan, dels då det på ytterligare en enkät var ikryssat båda två könen.

Resultatdiskussion

Vad äter och dricker studenter till mellanmål

I studien framkom att endast 23 procent av studenterna äter mellanmål dagligen, 3 procent äter aldrig mellanmål. Att inte så många studenter äter mellanmål kan ses som oroande då Livsmedelsverket (2005) genom de Svenska näringsrekommendationerna förklarar att man bör äta ett till tre mellanmål jämnt utspridda under dagen. Genom att äta mellanmål bidrar det till att hålla en jämn blodsockernivå. Därigenom kan sötsuget minskas vilket i sin tur kan bidra till mindre småätande.

Av de studenter som äter mellanmål (n=117) konsumerar de mest frukt och grönsaker. En likhet kan här ses med Hartmann, Siegrist och van der Horsts (2011) studie då det även där

visade på resultat gällande en stor konsumtion av frukt och grönsaker. I den studien framkom det att det finns en skillnad gällande män och kvinnors konsumtion av frukt och grönsaker. Där framkom att kvinnorna åt mer av frukt och grönsaker medan männen hade ett större intag av snabbmat och söta drycker. Eftersom vi hade en annan fördelning av män och kvinnor bland våra respondenter än vad Hartmann et al. (2011) hade, var utgångspunkten en annan i vår studie. Därigenom kan resultatet från vår studie gällande den stora konsumtionen av frukt och grönsaker förklaras genom att största delen av respondenterna var kvinnor.

Den stora konsumtionen av frukt och grönsaker kan bero på många olika faktorer, ett skulle exempelvis kunna vara att det är livsmedel som är lätta och smidiga att ta med sig. Likheter kan här ses med bekvämlighetsfaktorn då frukt och grönsaker är livsmedel som varken kräver mycket tid eller insats, i form av exempelvis förberedelser. Det tillskillnad från både smörgås och mejeriprodukter som kräver lite mer tid och planering för att ta med sig till skolan. Däremot ses det att många av studenterna även konsumerar mycket av smörgås och mejeriprodukter. I Kjeernes (2001) studie om vad som äts under de så kallade kalla äthändelserna i de nordiska länderna framkom det att smörgås är det som äts mest utav. Även Holm (2012) menar att smörgås har blivit ett enklare och mer lättillgängligt livsmedel i olika snabbmatskedjor.

I enkätundersökningen kan även ses att flertalet av respondenterna konsumerar godis och nötter. Spridningen i intag av godis och nötter kan ses variera mellan noll gånger i veckan till två-tre gånger per dag. Holm (2012) beskriver att konsumtionen av snacks har ökat medan trenden av att konsumera bakverk är på nedgång. I undersökningen om studenters mellanmålsvanor framkom det att det inte var många av respondenterna som åt bakverk i veckorna. Att bakverkstrenden är på nedgång stämmer ganska bra överens med de resultat vi fått fram i undersökningen, eftersom det nästan var hälften av respondenterna som valt alternativet noll gånger i veckan.

Mindre än hälften av respondenterna dricker söta drycker, såsom juice, läsk och saft, mellan noll gånger till två-tre gånger i veckan, vilket inte ses vara en så stor konsumtion. Likheter kan här ses med Kjeernes (2001) studie där det förklaras att Sverige är det land som har minst intag av söta drycker. Att ett lågt intag av söta drycker framkommer av undersökningens resultat kan ses som positivt då det enligt de Nordiska näringsrekommendationerna (2012) förklarar att för hög konsumtion överlag av söta drycker, såsom läsk och saft, kan bidra med ökad risk för diabetes typ-2 (Nordic Council of Nutrition, 2012). I undersökningen framkom det även att flertalet av studenterna dricker varm dryck, såsom kaffe eller te, fyra till sex gånger per vecka. Konsumtionen av varm dryck bland respondenterna kan ses vara ganska stor i förhållande till att det framkom att många av studenterna inte äter mellanmål dagligen eller att de som äter mellanmål dagligen har fyllt i att de äter färre mellanmål.

I studien kunde det ses att det var statistiskt signifikant ($p < 0,001$) vanligare att de studenter som åt mellanmål alltid eller ofta hade en frukt eller grönsak som komponent i sina mellanmål än de som aldrig eller ibland äter mellanmål. Livsmedelsverket (2012) rekommenderar att en frukt eller grönsak bör vara en del av mellanmålet. Genom att äta 500 gram av frukt och grönsaker per dag förklarar Brugård, Bjerselius, Haglund, Jansson, Pearson, Sanner och Johansson (2015) att ett flertal epidemiologiska studier visar på att en hög andel av bland annat grönsaker, frukt och bär i kosten kan bidra till en minskad risk för kostrelaterade sjukdomar. Därigenom kan det ses vara positivt att åtminstone de studenter som alltid eller ofta äter mellanmål har en frukt eller grönsak som en komponent i deras mellanmål.

Vanligast förekommande av var mellanmål intas är i samband med träning då mer än hälften av studenterna äter mellanmål. I en studie av Hastmann, Bopp, Fallon, Rosenkranz och Dzewaltowski (2013) som genomfördes i Kansas bland skolelever tryckte de på betydelsen av att äta nyttiga mellanmål, såsom frukt och grönsaker, i samband med fysisk aktivitet. Ett samband kan här ses mellan att äta mellanmål och träna samt att från tidig ålder få kunskap om betydelsen av mat och träning i kombination. Danielson (2006) förklarar att de val vi gör i tidig ålder ligger till grund för våra kommande val som sker i vuxen ålder. Det framkommer även av enkätundersökningen att många studenter äter mellanmål vid studier och tentamenstillfällen, det kan bero på invanda kostmönster från barndomen då riktlinjer finns sammanställda av Livsmedelsverket (2013) om vad mellanmål i förskola och skola ska innehålla.

Påverkande faktorer

Vid studenters val av mellanmål kan det ses att faktorerna pris och hälsa är mycket viktiga. Likheter kan här ses med tidigare forskning där pris- och hälsofaktorn också tas upp som viktiga för hur våra matval sker (Falk et al., 1996; Furst et al., 1996). Att prisfaktorn anses vara en mycket viktig faktor kan som Connors et al. (2001) förklarar bero på att det inte endast handlar om vad maten i sig kostar, även värdet av maten har betydelse. En råvara som är lite dyrare kan ses som värd det priset om en eller flera ytterligare faktorer bidrar till att helhetsupplevelsen känns bra. Genom en positiv känsla av den upplevda situationen ses hela värdet av maten vara värt det genom att upplevelsen är viktigare än råvarans pris i sig.

Genom detta förklaras varför det i vår studie finns en ganska stor spridning, mellan noll gånger i veckan till fler än sex gånger per dag, av hur ofta frukt och grönsaker konsumeras. Detta samtidigt som hälsofaktorn även ses vara mycket viktig faktor för många vid val av mellanmål. För en del kan frukt och grönsaker därmed vara värt att köpa på grund av att ytterligare en faktor, såsom hälsofaktorn i det här fallet, spelar in hur de gör deras val. Medan en del å andra sidan inte alls anser att hälsofaktorn har betydelse för hur de gör sina matval och därmed inte anser att frukt och grönsaker är värt de reella priserna. Dock framkommer det i Kearney och McElhones (1999) studie att råvarornas pris var en hindrande faktor hos svenska studenter till en förändring av mer sunda matvanor.

I vår studie framkom däremot att hälsofaktorn sågs vara mycket viktig för hur studenter väljer sina mellanmål. Att hälsa ses som en viktig faktor kan förklaras genom Connors et al. (2001) undersökning angående påverkande faktorer av matval där en tydlig skillnad kunde ses mellan kvinnors och mäns matval. Kvinnornas matval grundades oftast på hälsoaspekten medan männens val av mat skedde utifrån smak och vanor. Genom att flertalet av respondenterna för vår studie var kvinnor kan det därmed vara en logisk förklaring till varför hälsofaktorn framkom som en mycket viktig faktor medan faktorerna smak och vanor ansågs vara lite mindre betydelsefulla.

Att dessa skillnader ses i vår studie styrks även av Hartmann, Siegrist och van der Horsts (2011) undersökning där det framkom att det finns en skillnad i hälsomedvetenhet mellan könen, där männen är mindre hälsomedvetna än kvinnorna. En prioritet fanns hos kvinnorna att göra hälsosamma matval medan männen prioriterade hälsa som mindre viktigt. Männen ansåg istället att smakfaktorn var viktig vid deras matval men även att det skulle vara bekvämt. Att handla utifrån faktorn smak ansågs även i vår studie vara väldigt viktigt, även bekvämlighet var ganska viktigt. Gällande bekvämlighet fanns det också likheter vid Hartmann, Siegrist och van der Horsts (2011) studie. Dock påvisar van der Horst, Brunner och Siegrist (2010) att det finns samband mellan att konsumera mat utifrån bekvämlighet,

vilket exempelvis kan vara i form av snabbmatskonsumtion, med risken att drabbas av övervikt och fetma.

Att bekvämlighet var en viktig faktor framkom även av Connors et al. (2001) studie där de undersökta angav att de hade ont om tid och att de därmed i de flesta fallen väljer det snabbaste alternativet av mat som finns tillgängligt just då. Bekvämlighetsfaktorn beskrivs i modellen *Personal food system* (se figur 1) handla om den sammanlagda tiden och insatsen som krävs för måltiden. Det förklaras vidare att det med bekvämlighetsfaktorn innebär att måltiden och allting runtomkring ska vara enkelt. Allting som innefattar måltiden i form av inköp, beredning samt att äta, ska gå snabbt.

Även vanor visade sig i vår studie vara en faktor som ansågs vara ganska viktig vid studenternas val av mellanmål. Det styrks av Danielson (2006) som belyser att de matval som görs under de tidiga tonåren har stor påverkan på hur matvalen ter sig i vuxen ålder. Abrahamsson et al. (2013) styrker att det därigenom är viktigt att man från tidig ålder får lära sig goda kostvanor.

Utifrån vår studie framkommer det att det inte är många studenter som väljer att äta mellanmål för att få energi. Det kan ses vara positivt då Crofton, Markey och Scannell (2013) förklarar att genom att om man väljer vad man äter utifrån energifaktorn kan det leda till att sämre val av mellanmål görs vilket därtill är en bidragande orsak till småätande. Småätande och ett stort sötsug förklarar Folkhälsomyndigheten (2013) kan minskas genom att hålla blodsockervärdet på en jämn nivå vilket kan ske genom en god måltidsordning med huvudmåltiderna och mellanmålen jämnt utspridda över dagen.

Slutsatser och implikationer

Studien syftar till att kartlägga hur intag av mellanmål ser ut hos de studenter som inte läst någon kostinriktad kurs samt undersöka hur dessa studenter ser på mellanmål. Genom undersökningen gavs en möjlighet att få en inblick i hur studenters val av mellanmål ser ut samt vilka faktorer som påverkar till de matvalen. Resultatet visar att en stor del av studenterna äter mellanmål en till två gånger per dag. Till mellanmål konsumerar studenterna mest av frukt och grönsaker samt varm dryck. Därtill är det många som äter smörgås och mejeriprodukter till mellanmål. Flertalet av respondenterna konsumerar godis och nötter, desto mindre av söta drycker. Vid studenters val av mellanmål kan det ses att faktorerna pris, smak och hälsa är faktorer som är mycket viktiga för studenters val av mellanmål, de sociala faktorerna anses vara mindre viktiga. Vanligast förekommande vid vilket tillfälle mellanmål intas är i samband med träning, studier och tentatillfällen.

För att få en djupare förståelse varför faktorerna som framkom är viktiga för studenter vid deras matval av mellanmål skulle det vara intressant att genomföra en kvalitativ studie där påverkande faktorer till studenters matval undersöks. Studien skulle gärna kunna genomföras i intervjuform för att få en djupare förståelse till varför de framkomna faktorerna påverkar studenters val av mat. Samt kan en kompletterande kostregistrering ske där all mat som intas under exempelvis en vecka registreras i ett kostdataprogram. Kostintaget registreras genom att respondenten antecknar samtliga intag av mat och dryck till mellanmål. En kostregistrering kan vara av intresse för att få en tydligare bild över hur och varför respondenterna äter på ett visst sätt.

Genom att det finns mycket tidigare forskning (Falk, Bisogni & Sobal, 1996; Furst, Connors, Bisogni, Sobal & Falk, 1996) som pekar på att de påverkande faktorerna av matval, som tagits upp i denna undersökning, skiljer sig mellan könen hade det även varit av intresse att undersöka könsskillnader i hur matval görs. Genom att mestadelen av respondenterna i vår

undersökning var kvinnor fanns det en svårighet i att jämföra hur mäns och kvinnors mellanmålsvanor ser ut.

Vår profession inom kostekonomi har inspirerat oss till sambandet mellan kombinationen mat och gäster i olika sammanhang. Därav har det varit intressant att se hur studenter väljer mellanmål och vilka faktorer som påverkar till de matvalen. Därigenom hoppas vi utifrån vår undersökning att en god grund skapas till vidare arbete för sammanhang där mellanmål har en viktig betydelse för studenters hälsa och prestationer.

Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2013). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Bellise (2005). *The determinants of food choice*. European food information council (EUFIC). Review 04/2005.
- Breithel, I. (2015). Fika. I Nationalencyklopedin. Hämtad 2015-04-05, från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/fika>
- Brugård Konde, Å., Bjerselius, R., Haglund, L., Jansson, A., Pearson, M., Sanner Färnstrand, J., & Johansson, A-K. (2015). *Råd om bra matvanor - risk- och nyttohanteringsrapport (5/2015)*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Devine, C. M. (2001). Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36(3), 189-200. doi: 10.1006/appe.2001.0400
- Crofton, E. C., Markey, A., & Scannell, A, G.M. (2013). Consumers' expectations and needs towards healthy cereal based snacks: An exploratory study among Irish adults. *British Food Journal*, 115(8), 1130 - 1148. doi: 10.1108/BFJ-08-2011-0213
- Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns matvanor 2005/2006 grundrapport* (Statens folkhälsoinstitut 2006:10). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Folkhälsomyndigheten (2013). *Matvanor*. Hämtad 2015-04-09, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/matvanor/>
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice: A conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247-266. doi:10.1006/appe.1996.0019
- Hambraeus, L. (2015). Mellanmål. I Nationalencyklopedin. Hämtad 2015-04-03 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mellanmål>
- Hartmann, C., Siegrist, M. & van der Horst, K. (2011). Snack frequency: associations with healthy and unhealthy food choices. *Public Health Nutrition*, 16(8), 1487–1496. doi:10.1017/S1368980012003771
- Hastmann, T. J., Bopp, M., Fallon, E. A., Rosenkranz, R. R., & Dzewaltowski, D. A. (2013). Factors influencing the implementation of organized physical activity and fruit and vegetable snacks in the HOP'N after-school obesity prevention program. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(1), 60-68. doi:10.1016/j.jneb.2012.06.005
- Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (HSFR) (1991). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2015-04-20 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

- Kearney, J. M., & McElhone, S. (1999). Perceived barriers in trying to eat healthier – results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *British Journal of Nutrition*, 81(2), sid. 133-137.
- Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer - Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat på jobbet*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2012). *Riksmaten - vuxna 2010-11: Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2013). *Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Nordic Council of Ministers (2012). *Nordic Nutrition Recommendations: Integrating nutrition and physical activity*. Köpenhamn: Nordic Council of Ministers.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Sobal, J., & Bisogni, C. (2009). Constructing Food Choice Decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 37-46. doi: 10.1007/s12160-009-9124-5
- Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Svenska skolbarns hälsovanor: Grundrapport*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut
- Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur AB.
- van der Horst, K., Brunner, T. A. & Siegrist, M. (2010). Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition* 14(2), 239–245. doi: 10.1017/S1368980010002624
- Vårdguiden (2014). *Frukost och mellanmål*. Hämtad 2015-03-31, från <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Mat-och-naring/Maltider/Frukost-och-mellanmall/>

Studenters mellanmålsvanor

Vi är två studenter som läser vår sista termin på Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap på Göteborgs universitet, Institutionen för kost och idrottsvetenskap. Denna enkätundersökning ingår som en del av vår kandidatuppsats med syfte att undersöka studenters mellanmålsvanor. Undersökningen är frivillig och kommer att behandlas anonymt.

Kön:

Ålder:

Program:

- Vad äter du mellan de större huvudmålen (frukost, lunch och middag)?
- Vad kallar du det som du äter mellan de större huvudmålen (frukost, lunch och middag)?
- Vad anser du att ett mellanmål bör innehålla?
- Anser du att fika tillhör kategorin mellanmål?
- Anser du att godis och snacks tillhör kategorin mellanmål?
- Vilka faktorer påverkar hur du gör ditt val av mellanmål?

Smak	
Pris	
Vanor	
Social omgivning	
Hälsoaspekter	
Miljöaspekter	
Etiska aspekter	
Bekvämlighet	

Övriga faktorer:

- Varför äter du mellanmål?
- Har du tidigare erfarenhet av mellanmål hemifrån?
- Har du tidigare erfarenhet av mellanmål från skola och fritids?

- Hur ofta äter du mellanmål?
- När brukar du äta mellanmål?
- Var någonstans brukar du äta mellanmålen?
- Brukar du äta mellanmålen själv eller tillsammans med någon?

Tack för din medverkan!

Mellanmålsvanor

3. Hur många gånger per dag ungefär äter du mellanmål? *Skriv med en siffra antal mellanmål du äter per dag.*

4. Hur ofta äter eller dricker du vanligtvis av följande alternativ till mellanmål i veckan? *Markera med endast ett svarsalternativ per rad.*

	0 gånger/ vecka	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	1 gång/ dag	2-3 gånger/ dag	4-6 gånger/ dag	Fler än 6 gånger/ dag
Smörgås								
Mejeriprodukter								
Müsli/ Flingor								
Nötter/ Fröer/ Torkad frukt								
Gröt								
Ägg								
Frukt/ Grönsak								
Varm dryck								
Smoothie								
Juice/ Saft/ Läsk								
Energibars								
Godis								
Snacks (ex. chips, salta pinnar)								
Bakverk								
<i>Egna förslag: Fyll i nedan</i>								

5. Vid vilka tillfällen brukar du vanligtvis äta mellanmål?
 Markera med endast ett svarsalternativ per rad.

	Alltid	Ofta	Ibland	Aldrig	Vet ej
I samband med träning					
När jag går på stan					
Vid tentatillfällen					
I samband med föreläsningar					
I samband med seminarium/ redovisningar etc.					
I samband med inläsning av studier					
I samband med jobb					
<i>Egna förslag: Fyll i nedan</i>					

Val av det du äter som mellanmål

6. Hur viktiga är följande faktorer för ditt val av vad du äter till mellanmål? Kryssa i vilket svarsalternativ för vardera kategori som bäst stämmer överens med dina matvanor. Markera med endast ett svarsalternativ på varje rad.

	Inte viktigt	Ganska viktigt	Mycket viktigt	Vet ej
Smak				
Pris				
Vanor (ex. hemifrån, skola/ fritids)				
Socialt (ex. vänner, familj)				
Tid				
Hälsa				
Omgivning (ex. hemmiljö, skolmiljö)				
Etiska aspekter (märkning av livsmedel ex. ekologiskt, närodlat, rättvisemärkt)				
Bekvämlighet				

7. Varför äter du mellanmål? Kryssa i max 3 svarsalternativ.

För att:

Det är gott

Bli mätt

Bli pigg

Undvika humörsvängningar

Hålla en jämn blodsockernivå

Orka koncentrera mig

Få i mig tillräckligt med energi

Övrigt:

8. Vilka livsmedel anser du att ett mellanmål bör innehålla?

Tack för din medverkan!