



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

“Nyttig mat, små portioner och rätt mat”

En kvalitativ studie om nyanländas upplevelser av en ny matkultur

**Madeleine Englund
Maria Thanos**

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Kostekonomiprogrammet med inriktning mot ledarskap

Vt 2017

Handledare: Monica Petersson

Examinator: Hillevi Prell

Rapportnummer: VT17-17



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT17-17
Titel:	”Nyttig mat, små portioner och rätt mat”
Författare:	Madeleine Englund, Maria Thanos
Program:	Kostekonomiprogrammet med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Monica Petersson
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	34 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2017
Nyckelord:	Integration, matkultur, nyanlända, upplevelser

Sammanfattning

Forskning visar att faktorer som mottagande och handlingsplaner för flyktingars integration i det svenska samhället har betydelse. Om dessa faktorer brister kan det skapa konsekvenser.

Mat kan ha stor betydelse för den sociala processen som nyanländ då alla människor har mat som en gemensam nämnare. Om man introducerar samt lägger större fokus på det nya landets matkultur som en social process och gemensam nämnare vid flytt till ett nytt land skulle det kunna underlätta för integrationen.

Syftet med studien är att studera nyanländas upplevelser av en ny matkultur samt mat och måltiders betydelse för integrering i det svenska samhället.

Studien som utförts är kvalitativ. Sex semistrukturerade intervjuer har legat till grund för insamling av data. En tematisk analys har genomförts utifrån transkriberat material.

Resultatet visar att intervjupersonerna har en gemensam upplevelse av vad som symboliserar svensk matkultur. Kunskap och sociala relationer visade sig vara kopplat till mat och integration i en ny matkultur. Det har även skett förändringar gällande intervjupersonernas matvanor efter flytt till Sverige. Den största förändringen gällande intervjupersonernas matvanor visade sig vara att de efter flytt till Sverige äter mindre olja samt mer kött.

Denna studie har gett inblick i nyanländas upplevelser av svensk matkultur efter flytt till Sverige. Det behövs ytterligare studier gällande den svenska matkulturens betydelse för nyanlända för att bredda kunskapen kring ämnet.

Förord

Vi vill tacka vår handledare Monica Petersson för givande vägledning och diskussioner som bidragit till utformandet av studien. Ett stort tack till personal och tolk vid intervjupersonernas boende som hjälpt oss med rekrytering av intervjupersoner samt stöttat både oss och intervjupersonerna under intervjuprocessen. Vidare vill vi även tacka alla intervjupersoner som tagit sig tid att ställa upp för intervjuer samt bidragit med sina personliga historier som varit värdefulla.

Integration efter migration är ett aktuellt ämne som ofta diskuteras. Mycket av den forskning som finns inom ämnesområdet integration för nyanlända fokuserar på skola, språk och arbete. Forskning beträffande matkultur och integration för nyanlända är begränsad. Vi hoppas att denna studie bidrar med kunskap och förståelse om nyanländas upplevelser av svensk matkultur.

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utförd av Maria/Madeleine
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Trevlig läsning!

Madeleine och Maria

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte och frågeställningar	6
Bakgrund	6
Matkultur	6
Vad är svensk matkultur?	8
Mat och identitet	9
Nyanländ person	10
Mat & integration	10
Att anpassa sig: nya matvanor och nytt land	11
Metod	12
Design	12
Urval	12
Datainsamling	13
Databearbetning och analys	14
Metodologiska överväganden	15
Resultat	16
Vad är matkultur?	16
Nyanländas upplevelser av den svenska matkulturen	17
Att integreras i en ny matkultur	19
Förändringar kring matvanor och beteenden - Då och nu	21
Diskussion	23
Metoddiskussion	23
Resultatdiskussion	24
Slutsatser och implikationer	28
Referenser	29
Bilagor	32

Introduktion

Behovet av fred i världen är större än på länge. Antalet konflikter har de senaste åren ökat. Våldet i länder som Syrien, Jemen och Afghanistan har raderat decennier av ekonomisk, social och politisk utveckling. Klimatförändringar, med tillhörande torka, översvämningar eller brist på färskvatten accelererar och spår på redan existerande utmaningar i sviktande stater (Migrationsverket, 2017a, ingen sidnumrering)

Enligt Migrationsverket (2014) handlar en av vår tids stora frågor om migration. Myndigheter, kommuner och landsting har ansvar för att personer som fått uppehållstillstånd får ett bra mottagande (Migrationsverket, 2017b). Idag uppskattas mer än 65 miljoner människor vara på flykt (Migrationsverket, 2017c).

År 2015 var det 162 877 asylsökande i Sverige och 28 939 asylsökanden år 2016 (Migrationsverket, 2017d). Enligt Migrationsverket (2017e) förväntas antalet asylsökande sjunka i Sverige under 2017, men Sverige har fortfarande stora utmaningar framför sig. Man kan alltså säga att det är de personer som kom till Sverige år 2015 och 2016 som nu håller på att etableras och integreras i det svenska samhället. Personer som är nya i det svenska samhället bosätter sig ofta i områden med låg status och är ofta socialt utsatta (Socialstyrelsen, 2009). Forskning visar på att ett dåligt mottagande och bristande handlingsplaner för flyktingars integration i det svenska samhället skapar konsekvenser (Socialstyrelsen, 2009; Eastmond, 2011).

Mat kan ha stor betydelse för den sociala processen, då alla har mat som en gemensam nämnare. Andersson (2005) menar att samspel och beteenden är aspekter som påverkar hur matkulturer utformas och behålls. Migranter tar med sig sina matvanor vid en flytt och möter landets nya kultur, vilket leder till att livsstilar förändras (Socialstyrelsen, 2009). Om man introducerar och lägger större vikt vid landets nya matkultur skulle det kunna vara en social process som underlättar integrationen. Enligt Andersson (2005) kan mat vara punkt nummer två på listan över vad som är viktigast för det sociala kommunikationsnätet. Ekström (1990) exemplifierar detta på följande sätt:

Mat är inte bara medicin och naturvetenskap, mat är också uttryck för sociala relationer, mat är kommunikationsmedel människor emellan (s. 65).

Vår uppfattning är att integrationsprocessen missar att fokusera på mat och dess betydelse. Mycket av den forskning som finns inom ämnesområdet integration för nyanlända fokuserar på skola, språk och arbete. Forskning inom matkultur och integration för nyanlända är begränsad.

För att förstå matens roll och betydelse vid integration behöver vi först förstå de nyanländas upplevelser av den svenska matkulturen. Vår studie har som huvudsak att studera nyanländas upplevelser av den svenska matkulturen. Att undersöka nyanländas upplevelser av svensk matkultur kan bidra till ökad kunskap samt insikt gällande matens betydelse för att integreras i ett nytt land.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att studera nyanländas upplevelser av en ny matkultur samt mat och måltiders betydelse för integrering i det svenska samhället.

Frågeställningar:

- Hur beskriver de nyanlända matkultur?
- Hur är upplevelsen av att integreras i en ny matkultur?
- Vilken betydelse upplever de nyanlända att svensk matkultur har för integrationen i Sverige?
- Har det skett några förändringar gällande de nyanländas matvanor sedan flytten? I så fall vilka?

Bakgrund

Matkultur

Ekström (1990) menar att mat är kulturyttringar, har ett symbolvärde och är ett kommunikationsmedel. Ordet matkultur kan definieras på flera olika sätt. När författare berör och analyserar begreppet matkultur kan detta ske från olika aspekter. Det går att ta olika utgångspunkter vid en analys av matkulturer och på så sätt analysera matkulturen hos en individ, grupp eller religion.

Andersson (2005) menar att matkulturen är ett resultat av människors samspel med varandra och beskriver matkulturbegreppet som foodways enligt följande:

Human foodways are a complex result of the interaction of human nutritional need, ecology, human logic or lack of it, and historical accident¹ (Andersson, 2005, s.2).

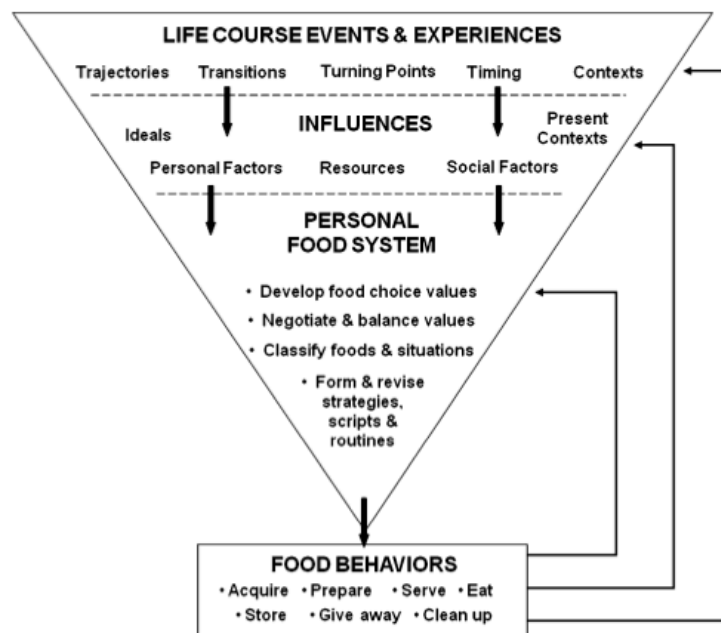
Andersson (2005) förklarar att det finns flera faktorer som påverkar hur matkulturer formas. Regler, seder och beteendemönster är några exempel på faktorer. Kunskap och kultur beskrivs vara ytterligare två delar som innefattar begreppet matkultur. Personers kunskap och kultur bidrar till bildandet av en matkultur, som i sin tur påverkas av faktorer såsom näringsinnehåll, klass, kön och etnicitet. Det sker även förändringar i en matkultur och Andersson (2005) tar upp flera faktorer som kan leda till förändringen. Etnicitet är en stor bidragande faktor till såväl hur en matkultur utformas, som hur den ändras, då etniska grupper ofta identifieras utifrån deras matkultur. Ytterligare faktorer som är stora bidragande faktorer till hur matkulturer utformas är ekonomi och handel mellan världsdelar. Mat är även kopplat till en persons identitet på ett djupare plan (Andersson, 2005).

Fjellström (2007) menar att de kulturella värderingar och normer som finns kring matvanor människan växer upp i och lever i är en process genom hela livet, som formas och omformas till olika matkulturer. Begreppet cuisine enligt Fjellström (2007) är ett begrepp som kan användas för att förstå hur matkulturer formas. Cuisine innefattar fyra punkter och är beroende av varandra: tillgänglig basföda, tillagningstekniker, smakregler samt ätmönster och

¹ Citatet står i sin ursprungliga form då översättning av citatet hade tagit bort uppriktigheten.

ätregler. Ytterligare en aspekt som tas upp av Andersson (2005) är att samspel och beteenden har en stor roll för hur matkulturer utformas.

Sobal och Bisogni (2009) har tagit fram modellen *A food choice process model* (se figur 1) som syftar till att undersöka matval och dess processer. Modellen består av olika faktorer och processer som ingår när vi gör våra matval. De matval vi gör grundar sig i flera olika typer av matbeteenden. Matbeteenden grundar sig i sin tur i olika typer av steg som handlar om hantering av mat och beslut som vi tar gällande mat.



Figur 1: *A food choice process model* (Sobal & Bisogni, 2009)

Den första delen i modellen handlar om livsförloppet vilket omfattar händelser och erfarenheter som människor haft innan det nuvarande matvalet, samt uppskattningar och förväntningar om framtida möjligheter. Livsförloppet handlar om dynamiska processer, exempelvis; banor, övergångar, vändpunkter, timing, och sammanhang. Sobal och Bisogni (2009) förklarar de olika dynamiska processerna och beskriver att alla människor skapar egna vägar för sina matvanor i livet genom att göra sina matval. Exempelvis skapas preferenser redan i ung ålder vilket leder till en viss identitet och matroll hos en person som skapar ett mönster av matval över tid. Övergångar och vändpunkter leder till förändringar i en persons matvanor genom olika händelser eller erfarenheter. Ett exempel på en händelse som leder till förändring i en persons matvanor är byte av hem på grund av migration (Sobal & Bisogni, 2009).

När det gäller influenser inkluderar den delen; kulturella ideal, personliga faktorer, resurser, sociala faktorer och nuvarande sammanhang, vilka interagerar med varandra och bildar det personliga matsystemet. Individer utvecklar personliga system och processer som styr deras matvanor och inställningar. Det personliga matsystemet omfattar; förhandling och balansering av matval och värderingar, klassificering av mat och situationer, samt utvecklandet av strategier, manus och rutiner för återkommande matval.

Ett viktigt syfte med modellen är att förstå perspektiven hos de människor man undersöker matval hos. Modellen har konstruerats på så vis att det är meningen att man ska kunna lägga sina personliga erfarenheter och antaganden åt sidan, exempelvis gällande invandrare. Modellen syftar även till att organisera, skapa förståelse för att människor skapar sina matval, samt ge insikt i själva förändringsprocessen gällande matvanor (Sobal & Bisogni, 2009).

Vad är svensk matkultur?

Matvanor och traditioner stannar kvar, medan andra modifieras eller dör ut i takt med generationsskiftet (Andersson, 2005). Globaliseringen världen över samt tillgänglighet av råvaror vars ursprung är från ett annat land, har resulterat i att matkulturer världen över blandas och att influenser skapar nya traditioner och vanor. (Holm et al., 2015; Koctürk, 2013). Vidare beror tolkningen av matkultur på vilken del av begreppet matkultur man väljer att fokusera på, exempelvis regler, seder och beteendemönster, eller basföda, smakregler och ätmönster (Andersson, 2005; Fjellström, 2007).

I Sverige är vi vanemänniskor och äter ofta på bestämda tider (Bildtgård, 2010; Holm et al., 2015). Frukost är en stor del av den svenska matkulturen enligt Holm et al. (2015). Livsmedel såsom bröd, yoghurt, flingor och ägg är populära i en klassisk svensk frukost. Dryck till frukosten är kaffe, te, juice och mjölk. Enligt Gronow och Jääskeläinen (2001) är de vanligaste frukosttiderna mellan 06-08. Lunchen äter vi svenskar på varierande tider, från 11-13 och middagen inträffar oftast mellan 17-19. Både lunch- och middagsmåltider äts gärna varma och skiljs oftast inte i hur måltiden är komponerad (Gronow & Jääskeläinen, 2001). Huvudkomponenten i måltiden får gärna bestå av kött vilket vi svenskar äter mest av. Efter kött kommer fisk och vegetariskt på delad plats som huvudkomponenter (Holm et al., 2015). Inom svensk matkultur är det vanligast att måltidsdrycken till lunch är vatten, följt av kaffe efter maten. Till vardags består en traditionell svensk middagsmåltid av en huvudrätt. En förrätt och/eller dessert hör till festligheter eller speciella tillfällen. Den dryck vi svenskar traditionellt dricker till middag är vatten följt av alkoholhaltiga drycker vid festligheter (Holm et al., 2015).

Mellanmål är något som är traditionellt i Sverige, där frukt dominerar följt av en kakbit (Holm et al., 2015). Mellanmål kan ha en annan innebörd om mellanmålen appliceras vid det tillfälle som kallas kafferast och blir då den traditionella svenska fikan, på såväl jobb som på fritiden (Thornton, 2016). När Thornton (2016) definierar begreppet fika belyser författaren att den sociala aspekten gällande fika är speciellt för Sverige:

The Swedish social custom of pausing to enjoy a cup of coffee and sweet treat with friends or colleagues... the word is so essential to Swedish² (s.29)

Det är meningen att stressa ner när man fikar och att prata om livet i allmänhet. Att fika innebär att småprata och ta en bit av kakan, en sipp av kaffet, lyssna på varandra och koppla av. Vid en fikapaus på jobbet kan också nya idéer födas. Att fika är även något socialt som skapar sociala relationer då man knyter band till varandra (Thornton, 2016).

² Citatet står i sin ursprungliga form då översättning av citatet hade tagit bort uppriktigheten.

Inom den svenska matkulturen finns det enligt Holm (2001) två helt skilda ätmönster där författaren kallar det för sociala måltider och individuella måltider. Vi äter individuella måltider lika ofta som sociala måltider och man kan inte riktigt särskilja på vilket som är typiskt för den svenska matkulturen. Den individuella måltiden innebär att man äter ensam, det går snabbare och det är enklare men det kan också bero på att man bor ensam. Däremot är en måltid också en social tillställning och traditioner och högtider firas med måltiden i fokus, d.v.s. den sociala måltiden. Den sociala måltiden behöver inte enbart innebära högtider, utan benämningen innefattar även att man äter med familj och vänner (Holm, 2001).

I den svenska matkulturen är högtider som firas som en familjehögtid med seder och traditioner en stor del (Wass, 2006). I den svenska matkulturen är det tradition att lax, sill, köttbullar, korb och vörtbröd serveras när den svenska julen och påsken firas. Den svenska påsken är även starkt förknippat med ägg. Midsommarafton är sommarens höjdpunkt för många svenskar och på midsommarafton frossar vi i sill och potatis (Wass, 2006). Traditionella maträtter i den svenska matkulturen har funnits sedan lång tid tillbaka. Traditionella svenska maträtter är pyttipanna, köttbullar, ärtsoppa med senap följt av pannkakor och sylt på torsdagar (Holm et al., 2015).

Vad som även blivit en del av den svenska matkulturen enligt Holm et al. (2015) är köttfärsrätter i olika former, där hamburgare är vanligt, samt fisk tillagad i ugn, såsom stekt eller kokt. Det som är traditionella maträtter klassas i den svenska matkulturen som svensk husmanskost. Det är den svenska husmanskosten som även klassas som en riktig och hälsosam måltid generellt. En riktig och hälsosam måltid syftar på att vara välkomponerad, varierad och balanserad utifrån kolhydrater, fett och protein. Utöver detta ska måltiden vara lagad från grunden (Bildtgård, 2010).

Kostnadsfria måltider i grundskolan är något som är lagstadgat (Skolverket, 2016a; b) och en stor del i den svenska matkulturen. När man går på gymnasiet är det respektive elevs hemkommun som tar beslut om kostnadsfria måltider i skolan. De skolmåltider som serveras ska vara näringsriktiga, varierade och ge tillfälle att sitta ner tillsammans med andra elever och vuxna (Skolverket, 2016b). Skolmåltiderna i Sverige är även något som har utvecklats och i nutid jobbar skolkök runt om i landet med råd och verktyg som exempelvis "Bra mat i skolan" enligt Livsmedelsverket (2013), som är Sveriges expert- och centrala kontrollmyndighet på livsmedelsområdet.

Mat och identitet

Mat skapar en kultur och kulturen skapar en identitet, både på en individnivå som för en population (Andersson, 2005). Som tidigare nämnt menar Andersson (2005) att etniska grupper ofta identifieras utifrån deras matkultur. Mat kan även beskrivas som en social markör och menar att mat kan bli förknippad med ens egna identitet. Solidaritet och separation är två huvudbudskap som Andersson (2005) menar vi förmedlar genom mat. Solidariteten förmedlar en slags gemenskap med maten. Vi äter tillsammans och vi är samtidigt känslomässigt bundna till varandra genom maten. Separation som budskap syftar på att vi vill separera oss individer emellan genom vår matval, exempelvis genom att markera vår klass, status eller vår etnicitet (Andersson, 2005).

Fischler (1988) beskriver att en del av den sociala identiteten hos en enskild individ skapas genom de livsmedelsval man gör. Mat är en central punkt för vår individuella identitet. Fischler (1988) tar även upp att mat och identitet har blivit problematiskt. Modern mat har blivit svårare att identifiera med tiden eftersom mat och råvaror blivit mer bearbetade. Sensoriska egenskaper såsom konsistens, smak, lukt påverkas av bearbetning och förpackning. Den moderna tekniken som finns vid framställning av mat har resulterat i att det blivit svårare att vara säker på vad man äter och att maten på så sätt förlorar sin historia (Fischler, 1988).

På samma sätt som Andersson (2005) syftar på att vi separerar oss som individer genom våra matval, menar även Fischler (1988) att man markerar sitt eget medlemskap i en viss kultur. Man påvisar vad man äter, men på samma sätt kan man även ta avstånd från en kultur genom att tydliggöra de andras skillnader. Om en individ identifierar sig med en matkultur, men sedan skiftar till en annan, skapas osäkerhet, vilket är en av förklaringarna till varför vissa personer strikt följer sina matvanor (Fischler, 1988).

Nyanländ person

Enligt Migrationsverket (2016) är en nyanländ person någon som har flytt från sitt hemland på grund av flykting- eller skyddsskäl och beviljats uppehållstillstånd. Innan uppehållstillståndet beviljats klassas man som asylsökande och väntar på handläggning och besked av sin ansökan om uppehållstillstånd. Efter man beviljats uppehållstillstånd klassas man som nyanländ, dock ska man då omfattas av lagen om etableringsinsatser, under max 24 månader. Etableringsinsatser innebär olika insatser för att underlätta och påskynda den nyanländes etablering i samhället. Inom dessa 24 månaderna kan etableringsplanen upphöra att gälla och man klassas då inte längre som nyanländ. Bortsett från tidsramen, kan andra faktorer påverka etableringsplanen, såsom att personen påbörjar högskolestudier, varit yrkesverksam med lön i minst sex månader eller tackat nej till ett erbjudet arbete under sin tid som arbetssökande (SFS 2010:197).

Mat & integration

Nationalencyklopedin (2017) definierar begreppet integration enligt följande:

Integration kallas den process som en människa genomgår när hon anpassar sig till en ny kultur.
(ingen sidnumrering)

Även om man inte längre klassas som nyanländ kan det vara så att personen inte upplever sig själv som en del av samhället. Att integreras som nyanländ är en social process vilken involverar både den nyanlända och den lokala befolkningen (Crisp, 2004).

Att integreras i ett nytt samhälle, i ett nytt land, kräver kraftansträngningar (Crisp, 2004). Maten och dess kultur är en stor del av vardagen (Koçtürk, 2013). Att ändra sina matvanor kan falla naturligt vid bosättning i ett nytt land för somliga, det är sannolikt inte heller det första mönstret en person väljer att bryta (Koçtürk, 2013). För att nyanlända ska få chansen att lära känna den nya kulturen menar Crisp (2004) att det är viktigt att inte låta personen

själv- integreras, då det lätt blir att den nyanlända lever kvar i sina gamla mönster och vanor. Detta kan främst bero på att smaker och globala livsmedel finns tillgängliga. Koctürk (2013) tar även upp att det som är lättast att ta med sig från sin kultur vid flytt från ett land till ett annat är matvanor. Fjellström (2013) nämner att “alla människor äter någonting, men ingen äter av all mat som finns tillgänglig” (s.363) vilket syftar på att inte äta de råvaror och den mat som är typiskt för det land man befinner sig i. Om de rätta råvarorna finns för att bibehålla sina gamla matvanor kan i princip vem som helst sätta samman en måltid från sitt hemland när man vill, det går dock inte att undvika att nya livsmedel och smaker kommer att introduceras i matvanorna.

Att anpassa sig: nya matvanor och nytt land

Wang, Min, Harris, Khuri & Anderson (2016) har i sin artikel *A Systematic Examination of Food Intake and Adaptation to the Food Environment by Refugees Settled in the United States* undersökt flyktingars matvanor innan och efter flytt till USA samt hur de anpassar sig till de nya matvanorna. Ursprunget av flyktingarna varierade, där länder från hela världen inkluderades. Studien är en översiktsartikel och baseras på arton studier från 1985-2015. Litteraturoversikten enligt studien visar på att det finns begränsad forskning inom ämnesområdet samt att studierna är baserade på för små prover. Konsumtionen av kött, ägg, fettrik mat, snabbmat och läsk var de som visade sig ändras mest, där konsumtionen av dessa livsmedel ökade. Vidare var status, kunskap, erfarenhet, ålder och ursprungsland faktorer som påverkade hur flyktingarna anpassade sig till matvanor och råvaror. Studien enligt Wang et al. (2016) visar också att flyktingar tycker det är svårt att hitta bekanta livsmedel och att desto högre ålder flyktingarna hade, ju mer benägna var de att behålla sina gamla matvanor. Mer forskning och större prover med uppföljningsdata behövs för att studera hur flyktingar anpassar sig till amerikanska matvanor. Framtida forskning skulle också bidra till hälsofrämjande insatser för flyktingar (Wang et al., 2016).

Moffatt, Mohammed och Newbold (2017) har i studien *Cultural Dimensions of Food Insecurity among Immigrants and Refugees* undersökt vilka möjligheter flyktingar och migranter i Kanada har att få tag i kulturellt tillfredsställande livsmedel samt hur det är att anpassa sig till de nya matvanorna. I studien utgår författarna genom begreppet “cultural food security” vilket de menar innefattar fysisk, psykisk och ekonomisk tillgång till tillräcklig, säker och näringsrik mat för att tillgodose både näringsbehov och preferenser för såväl smak som livsmedel. I studien deltog 22 personer som intervjuades genom fokusgruppsintervjuer. Moffatt et al. (2017) kom i sitt resultat fram till att det är svårt att anpassa sig till de nya matvanorna i Kanada. Detta beror främst på ekonomiska faktorer och faktorer kopplat till identitet. Det är genomgående i resultatet att kulturella livsmedel som finns tillgängliga är för dyra relaterat till inkomst. Bekanta smaker som är färska och icke- processade livsmedel saknades och studien visar på att det är svårt att förstå innehållet på vissa livsmedel som säljs i butik, vilket skapar osäkerhet på att använda sig av råvarorna. Färska råvaror är inte lika smakrika eller aromatiska som i hemlandet. Resultatet visar också på att de anser sig förlorat lite av sin identitet främst för att deras traditioner och mönster har ändrats. I sina ursprungsländer delar många sina måltider i större utsträckning med familj, grannar och vänner och detta är något som bryts vid flytt till ett nytt land. Kulturförändringar och störningar i sociala nätverk är ytterligare två faktorer som påverkar anpassning och integration i ett nytt land (Moffatt et al., 2017).

När det kommer till migration och integration i allmänhet har Wimelius, Eriksson, Isaksson och Ghazinour (2017) gjort studien *Swedish Reception of Unaccompanied Refugee Children—Promoting Integration?* Wimelius et al. (2017) har gjort en fallstudie i norra Sverige där de undersökt hur ensamkommande flyktingbarns mottagande och integration i det svenska samhället fungerar. Vidare låg även fokus på de involverade aktörer för mottagandet och integreringen, där socialarbetare, personal på boenden samt eventuella vårdnadshavare och skolpersonal inkluderades. Studien baseras på ensamkommande flyktingbarn som vid ankomst till Sverige var från 16-18 år som nu har uppehållstillstånd. Wimelius et al. (2017) menar att både mottagning och integration av ensamkommande flyktingbarn brister i nuläget, trots att det finns politiska visioner. Enligt resultatet anser de personer som arbetar med ensamkommande flyktingbarn att det inte finns tillräckligt långsiktiga mål att följa, för att på ett sätt få en hållbar integrering av de ensamkommande flyktingbarnen. Vidare beskriver även Wimelius et al. (2017) att personalen inte är medvetna om vad deras arbete ska åstadkomma mer än i nutid. En välformulerad politisk vision och riktlinjer önskas från personalen med förbättrad styrning och nya, mer ambitiösa mål. Vidare diskuterar även Wimelius et al. (2017) att alla involverade aktörer som arbetar med varje enskild individ hanterar mottagandet och integrationsplaner på olika sätt, vilket de tror beror på de svaga riktlinjer som finns i handlingsplanerna. Ett huvudfynd i studien visade att alla vårdnadshavare till barnen tog sig an sin uppgift på olika sätt, vilket resulterade i olika förutsättningar gällande integrering för varje ensamkommande barn. Några bjöd exempelvis hem barnen på middag och delade sitt vardagliga liv med barnen, nyttjade personliga kontakter för att hjälpa barnen i deras etablering på kommande arbetsmarknad och hjälpte till att skapa ett kontaktnät. Andra i studien uppgavs vara mer strikta och avlägsna och försökte att inte involvera sig privat eller emotionellt (Wimelius et al., 2017).

Metod

Uppsatsen baseras på en kvalitativ studie enligt Bryman (2011). I studien står nyanländas upplevelser i fokus varpå kvalitativ ansats använts vid utförandet. Kvalitativa metoder kan användas för att förstå människors upplevelser då stor vikt läggs vid ord samt hur människorna ser på verkligheten (Bryman, 2011).

Design

Studien utfördes enligt en kvalitativ tvärsnittsdesign med semistrukturerade intervjuer (Bryman, 2011). En tvärsnittsdesign användes eftersom studiens fokus inte riktar sig mot enskilda kommuner eller enskilda fall utan vid nyanländas upplevelser. Tvärsnittsdesign innebär att data samlas in från flertalet fall vid en viss tidpunkt. Forskningsdesignen ligger till grund för vår insamling samt analys av data.

Urval

Kvalitativa forskare använder sig ofta av målinriktade urval (Bryman, 2011). För att hitta intervjupersoner relevanta för studien gjordes ett målinriktat urval. Ett målinriktat innebär att intervjupersoner eftersöks så att de är relevanta för syftet och frågeställningarna (Bryman, 2011). Eftersom redan befintliga kontakter fanns att tillgå gjordes ett bekvämlighetsurval.

Bekvämlighetsurval innebär att man utnyttjar sitt kontaktnät och tar hjälp av redan befintliga kontakter. Detta menar Bryman (2011) också är något som kan användas om målgruppen annars kan vara svår att få tag i eller nå ut till. En ytterligare anledning till valet av intervjupersoner var att en befintlig kontakt eventuellt skulle kunna få intervjupersonerna att känna sig mer bekväma.

Vid urvalet strävade vi efter att hitta lika många tjejer som killar för att få en jämn könsfördelning vid intervjuerna. Kriterierna för intervjupersonerna i studien var att alla deltagande skulle vara nyanlända ungdomar i Sverige, ha uppehållstillstånd samt ha bott i Sverige i max tre år. Detta för att alla deltagande skulle ha någorlunda samma förutsättningar att svara på intervjufrågorna. Intervjupersonerna bor på så kallade Hem för vård och boende (HVB-hem) för ensamkommande flyktingungdomar. Enligt Inspektionen för vård och omsorg (2016) riktar sig HVB-hem bland annat till ensamkommande ungdomar. De HVB-hem som finns i den kommun vi gjort undersökningen är uppdelade för killar respektive tjejer.

Totalt deltog sex personer i åldrarna 18-20 år i studien, varav tre killar och tre tjejer. Alla killar samt två tjejer är födda i Afghanistan, den tredje tjejen har sitt ursprung från Eritrea.

Namnen på de personer som redovisas i studien är fiktiva. Den första killen som intervjuades är Ali och kom till Sverige för snart tre år sedan. Ali läser första året på gymnasiet. Karim som är andra killen vi intervjuade, är 19 år från Afghanistan och även han kom till Sverige för snart tre år sedan. Karim läser andra året på gymnasiet. Den tredje killen som intervjuades är Ibrahim som är 19 år från Afghanistan och även han kom till Sverige för tre år sedan. Ibrahim läser på SFI (Svenska För Invandrare).

Den första tjejen som intervjuades kallar vi för Samira. Hon är 18 år från Afghanistan och har bott i Sverige i två år. Den andra tjejen som intervjuades kallas för Diana. Hon är 20 år och hon är född i Eritrea. Diana kom till Sverige för två år sedan. Trina, som är den sista tjejen vi intervjuade är 18 år och har bott i Sverige i drygt 1,5 år. Trina har sitt ursprung från Afghanistan. Alla tjejer som intervjuades läser på SFI. Nedan redovisas intervjupersonerna i tabellform för att ge en överskådlig bild (se tabell 2).

Tabell 2. Urvalet av intervjupersoner, fiktiva namn.

	Ali	Karim	Ibrahim	Samira	Diana	Trina
Ålder	18	19	19	18	20	18
Kön	Kille	Kille	Kille	Tjej	Tjej	Tjej
Ursprung	Afg.	Afg.	Afg.	Afg.	Eritrea	Afg.
Antal år i Sverige	3	3	3	2	2	1,5
Studieform	Gymnasium	Gymnasium	SFI	SFI	SFI	SFI

Datainsamling

Intervjufrågorna (se bilaga 1) utformades utifrån vårt syfte och våra frågeställningar.

Insamlingsmetoden bestod av semistrukturerade intervjuer (Patel & Davidson, 2011). Att använda sig av semistrukturerade intervjuer innebär att en intervjuguide med bestämda teman följs, men frågorna behöver inte ställas i samma ordning vid respektive intervju (Bryman,

2011). Enligt Patel och Davidson (2011) är det av stor vikt att formulera generella frågor vid kvalitativa studier. Det är även viktigt att ställa öppna frågor vid semistrukturerade intervjuer, vilket innebär att frågorna dels inte ska kunna besvaras med ett ja eller nej, samt inte leda in intervjupersonen på svar som önskas från intervjuare. Man kan även fånga det essentiella för varje svar man får, samt att det är intervjupersonens egna upplevelser som är det väsentliga för resultatet (Bryman, 2011).

Samtliga intervjuer utfördes enskilt vid intervjupersonernas boende. Detta för att inte ställa något krav på att personerna skulle behöva ta sig någonstans samt för att de skulle känna sig trygga med miljön (Bryman, 2011). Båda författare medverkade vid intervjuerna. Tolk närvarade vid två av intervjuerna med tjejerna från Afghanistan. Intervjuguide (se bilaga 1) användes som metodunderlag och intervjuerna varierade mellan 20-40 minuter. Varje intervju spelades in med hjälp av en röstinspelnings-applikation på smartphone. Att spela in intervjuer är till stor fördel vid databearbetning och analys eftersom man får med både vad som sägs och hur saker sägs. Vidare är det även en fördel för intervjuaren att slippa föra anteckningar och på så sätt hålla fokus på intervjupersonen (Bryman, 2011).

Databearbetning och analys

Alla intervjuer transkriberades noggrant, vilket innebär att intervjuerna avlyssnades samtidigt som allt skrevs ner på dator. Varje transkribering tog 1-2 timmar. Resultatet i studien bygger på citat från vårt empiriska material.

Analysen av materialet har utförts genom en tematisk analys. Bryman (2011) menar att en tematisk analys är en metod där fokus läggs på vad intervjupersonerna säger men inte hur de säger det. Vidare menar Bryman (2011) att en tematisk analys saknar ett specifikt tillvägagångssätt. Ett exempel på en tematisk analys är att söka efter teman i transkriberingen. Vid sökandet efter teman kan man bland annat leta efter repetitioner samt likheter och skillnader i texten enligt Ryan & Bernard (citerad i Bryman, 2011).

Det transkriberade materialet analyserades noggrant med stöd av våra frågeställningar. Under vår analys uppmärksammades repetitioner av återkommande ämnen vilka skapade teman och underteman. Ett exempel på detta är när intervjupersonerna pratade om svensk matkultur då de berörde hälsa eller traditioner och mönster flertal gånger. De teman vi kom fram till under analysförloppet formade våra rubriker i resultatet. Se tabell 3 och 4 för exempel på analys.

Tabell 3. Exempel på analys

Tema: Svensk matkultur	Undertema: Hälsa	Undertema: Tradition och mönster
Ali	”Kokt mat, mer hälsosam” ”Här i skolan... Det är väldigt hälsosamt” ”Svenskar äter mer hälsosam mat”	”När jag var på middag hos några svenskar var det alltså huvudrätt, förrätt, efterrätt” ”Ägg, sill, köttbullar” ”Påskafton, julafton”
Karim	”Nyttig mat, små portioner och rätt mat”	”Man äter på bra tider här”
Ibrahim	”Det är potatis, köttbullar, typ hälsosam mat, typiskt svenskt”	”Jag är nöjd att man får gratis mat i skolan, jag är tacksam för det.

Samira	”Sveriges mat är jättebra för alla, hela kroppen, hälsosam”	
Diana		”Bästa svensk mat på morgonen, frukost”
Trina	”Svensk mat är hälsosam” ”Jag tror det är bra för kroppen men inte för smaken”	

Tabell 4. Exempel på analys

Tema: Förändringar	Undertema: Preferenser och Livsmedel	Undertema: Måltidssituation
Ali	”När jag kom hit äter jag mer sådan mat, alltså mer kött” ”I början var det svårt för mig att behöva äta sådan mat”	”Här har jag en sådan situation att jag brukar äta ensam”
Karim	”Nu är det mer blandat med allt, allt-i-ett typ” ”Jag åt typ ingen snabbmat, utan riktig mat, alltså mat som tar väldigt långt tid att laga”	”Jag äter ganska ofta, oftare nu än innan”
Ibrahim		”Vi bor ensamma och man pallar inte laga mat varje dag”
Samira	”Jag äter olika nu, kött, potatis...” ”Ni gillar inte mycket olja, men vi gillar”	”Jag lagar mer mat själv nu eftersom jag kan”
Diana	”Jag äter den maten jag får i skolan, men den är inte så god”	
Trina	”Det är lite svårt att hitta matvaror här som man är van vid, därnere var det mycket lättare”	”Mamma lagade alltid mat, alltid”

Metodologiska överväganden

Etik

Etiska principer råder vid svensk forskning och det finns fyra grundläggande forskningsetiska principer: Informationskravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Personal vid HVB-hemmet närvarade under alla intervjuer ifall missförstånd skulle uppstå. Alla intervjupersoner kan enkel svenska samt engelska och tolk närvarade vid de intervjuer där det ansågs krävas.

Genom att följa informationskravet gavs muntlig information samt ett informationsbrev (se bilaga 2) till respektive informant för att utförligt ange syftet med studien, berörda

frågeställningar, betydelsen av deras medverkan, information om sekretess, frivillighet samt vad empirin kommer att användas till. Vidare gavs även muntlig information om ljudupptagning och intervjuens tillvägagångssätt. Informationsbrevet innehöll även kontaktuppgifter till respektive intervjuare vid eventuella frågor. HVB-hemmets personal delgavs samma information för att tydliggöra för alla vad syftet med vår vistelse var.

Alla medverkande informanter är över 18 år och samtyckeskravet följdes genom muntligt godkännande efter att såväl muntlig information samt informationsbrev delats ut. För att lyfta vikten av deras frivillighet ytterligare, betonades återigen deras rätt till att avbryta intervjuerna eller neka att svara på intervjufrågor utan något skäl.

Genom att följa konfidentialitetskravet behandlades samtliga uppgifter kring informanterna under omständigheter där ingen obehörig kunde ta del av dem. Alla informanter behandlas vidare anonyma i studien.

Allt insamlat material användes enbart för uppsatsens syfte enligt nyttjandekravet. Att allt datamaterial ska användas enbart för uppsatsens syfte framgick även i den muntliga informationen, samt informationsbrevet till informanterna.

Resultat

Eftersom syftet var att studera de nyanländas upplevelser kommer vi i följande resultat-del beskriva vår tolkning av deras upplevelser. De teman vi behandlar kommer att presenteras i följande ordning: "Vad är matkultur?", "Nyanländas syn på den svenska matkulturen", "Att integreras i en ny matkultur", "Förändringar kring matvanor och beteenden - Då och nu".

Vad är matkultur?

Intervjupersonernas beskrivningar av matkultur visade sig vara skilda. Ali förknippar matkultur med högtider, och beskriver kulturell mat som något som har med högtider att göra. Karim och Samira beskriver däremot att de upplever att matkultur handlar om olika typer av mat från olika världsdelar, Karim exemplifierar detta genom att beskriva matkultur så här:

Mat från olika kulturer, eller olika typer av mat kan man säga, mat från olika världsdelar eller olika länder.

När vi frågade Trina hur hon skulle definiera matkultur svarade hon till skillnad från de andra att hon personligen upplevde att matkultur handlade om identitet. Även om de andra intervjupersonerna inte nämner identitet ordagrant är det något som berörs av de flesta intervjupersonerna kontinuerligt under intervjuerna.

Identitet

En utav intervjupersonerna, nämligen Trina, tycks uppmärksamma identitet som en stor och betydande faktor i definitionen av matkultur. De andra intervjupersonerna talar inte om identitet som något konkret, däremot handlar mycket av det intervjupersonerna berättar om identitet.

Trina fick beskriva hur hon skulle definiera matkultur och svarade att hon ansåg att matkultur hade med identitet att göra. Trina beskriver att hon har en väldigt stark känslomässig koppling till maten, att hon själv gillar att laga mat, och att hon tar hänsyn till bland annat kryddor, sensorik och regler såsom kottid vid matlagning. Trina förklarar sin känslomässiga koppling till maten på detta sätt: "När jag får mat börjar jag ha kontakt med maten". Trina ger även exempel på svårigheterna med att anpassa sig till en ny matkultur:

Jag har en annan smak, och jag har bott arton år i Afghanistan och ätit afghansk mat, min smak går inte bara att ta bort.

Vi tycker oss se ett underliggande tema kring identitet som handlar om både ekonomi och sociala markörer såsom klass och status gällande Ali och Karims intervju svar. Ali beskriver att han väldigt sällan åt kött innan flytten till Sverige och beskriver att han och hans familj inte hörde till de mer välbärgade familjerna. Ali ger exempel på hur hans matvanor såg ut innan flytten till Sverige genom att säga att:

De rika kanske åt mer kött och så, men för mig och min familj var det inte så.

Karim beskriver däremot att han åt mycket kött i sitt hemland. Vi kan se tecken på att mängden konsumerat kött hänger ihop med den ekonomiska situationen intervju personerna hade i sitt hemland innan flytten. Ali, vars familj inte var rik, åt inte mycket kött tidigare, vilket Karim däremot gjorde. Vi upplever även att Karim har mer pengar än Ali nu, då han berättar att han nyss köpt en ny BMW.

Ali berättar att han inte har tid att träna längre och då inte bryr sig om näringsriktig mat, medan Karim lägger mycket fokus på träning och noggranna och näringsriktiga matvanor.

Vi tycker oss se att denna information har med de båda personernas skilda identiteter och bakgrund att göra. Utifrån denna information tycker vi oss se ett mönster, nämligen att intervju personernas berättelser tydligt kan kopplas ihop med personernas identiteter med deras matvanor.

Nyanländas upplevelser av den svenska matkulturen

Utifrån intervju personernas beskrivna upplevelser av den svenska matkulturen har det visat sig att de flesta av intervju personerna har en gemensam bild av vad svensk matkultur är. De som var tydligt förekommande vid intervjuerna, och som intervju personerna förknippade med svensk matkultur var hälsosam mat, traditioner och kokt mat.

Hälsa och mat

Fem intervju personer berör att de upplever svensk matkultur som hälsosam. Anledningarna till att svensk matkultur upplevs vara mer hälsosam är enligt intervju personerna tillagningsmetoder och näringsinnehåll. Ali har en positiv inställning till svensk mat och ger exempel på det:

Alltså det är ofta kokt mat, mer hälsosam, det kan vara positivt.

Även Samira och Ali anser att svensk mat är hälsosam eftersom maten inte innehåller lika mycket olja som i deras hemland. De båda beskriver även att deras upplevelse av den svenska maten är att den ofta är kokt. Både Samira och Trina menar att svensk mat är bättre för kroppen eftersom de anser att svensk mat inte innehåller lika mycket fett. När de talar om fett och fet mat menar de olja.

Trina nämner även att hon tycker det är mindre salt i svensk mat vilket hon tolkar vara hälsosamt. När Trina ska förklara hur hon upplever svensk mat beskriver hon följande:

Svensk mat är hälsosam men afghansk mat är godare.

När Karim svarar på frågan om vad han tycker om den svenska matkulturen säger även han att svensk matkultur för honom är hälsosam. Han beskriver att svensk mat är nyttig och näringsriktig. Ett exempel på detta är när Karim uttrycker följande om svensk mat:

Nyttig mat, små portioner och rätt mat.

Det framgår tydligt i resultatet från intervjuerna att intervjupersonerna upplever att svensk matkultur hänger ihop med hälsosam, kokt och näringsriktig mat.

Tradition och mönster

När intervjupersonerna fick frågan “Vad är svensk matkultur för dig?” var det några som nämnde svenska traditioner och livsmedel som exempel på svensk kulturell mat.

Flera av intervjupersonerna nämner potatis, pasta och fisk som tre tydligt framgående livsmedel i den svenska matkulturen. Ali svarade att svensk matkultur för honom innebar livsmedel såsom ägg, sill, köttbullar och lax. Ali nämner högtider som påskafton och julafton som svensk matkultur och dagar då de brukar äta svensk kulturell mat, detta beskriver Ali på följande sätt:

Svensk matkultur är ägg, sill, köttbullar, potatis, lax och sånt. Jag vet inte alltså, när du säger det ordet tänker jag mest på sådana saker. När jag bodde på HVB-hemmet brukade vi fira typ påskafton eller julafton och de dagarna brukade vi äta svensk kulturell mat.

Vid diskussioner om svensk matkultur nämner Ali och Karim något som har med svensk tradition att göra, nämligen fika. Ali beskriver att han ofta brukar vara ute och fika och berättar att han tycker kaffet i Sverige är det bästa.

När Ali pratar om svensk matkultur berättar han om när han var på middag hos en svensk familj och fick äta en trerättersmiddag, vilket han tyckte var speciellt. Detta beskriver Ali:

När jag var på middag hos några svenskar var det alltså förrätt, huvudrätt, efterrätt... Sådant har inte vi i vårt hemland.

Måltidsordning och tidpunkter är även något som beskrivs enligt flera intervjupersoner. Karim och Diana berättar att måltidssituationen i Sverige skiljer sig från i deras hemland. Exempelvis beskriver Karim att sista måltiden äts tidigare än i deras hemland vilket de uttrycker är positivt.

Något som intervjupersonerna beskrev var den svenska frukosten. Enligt Diana är svensk frukost det bästa och godaste målet på hela dagen. I Dianas hemland åt de en bit bröd och en kopp te på morgonen.

Ibrahim nämner skolmaten när han pratar om den svenska matkulturen. Han beskriver att han oftast tycker skolmaten är god och att han är tacksam. Ibrahim berättar:

Jag är nöjd att man får gratis mat i skolan, jag är tacksam för det.

Att integreras i en ny matkultur

Enligt våra uppfattningar berör intervjupersonerna sociala relationer i sina svar, och nämns främst i samband med att intervjupersonerna pratar om kunskap och integration. Vi väljer att redovisa kunskap, sociala relationer samt integration tillsammans eftersom resultatet visar att de flesta intervjupersoner upplever att sociala relationer har betydelse för kunskap samt integration i en ny matkultur. Nedan följer exempel på detta.

Sociala relationer

Vår uppfattning är att Ali beskriver vikten av sociala relationer, kunskap och integration när han uttrycker sig på följande sätt:

Alltså om man lär sig om den svenska matkulturen, det beror på om man har något sällskap eller någon relation med svenskar. Men om man ska vara ensam hela tiden så kan man inte lära sig... Men om jag skulle vara i en annan situation, kanske hos en svensk familj, så skulle jag säkert lära mig.

När vi frågar Ali vilken betydelse han tror att svensk matkultur har för hans integration säger Ali att han tror att svensk matkultur har varit till hjälp vid integrationen. Ali förklarar vidare att han brukar träffa ett gäng afghaner, syrier och svenskar från kyrkans församling en gång i månaden. Varje gång de träffas lagar en person mat vilket Ali menar har betydelse för integrationen, detta beskriver Ali på följande sätt:

Det påverkar integrationen, för vi träffar ofta varandra... Om det inte skulle vara för maten så skulle vi inte träffa varandra. Det är därför jag tänker att det hjälper.

Vår uppfattning är att Ali upplever att det är viktigt att socialisera sig och kommunicera med svenskar för att kunna integreras i den svenska matkulturen, och i en ny matkultur. Ali beskriver att han lärde sig laga mat på HVB-hemmet, men inte svensk mat och inte med svenskar. Utifrån detta tolkar vi att Alis upplevelse är att sociala relationer är viktiga för att få kunskap om svensk mat.

Karim beskriver som tidigare nämnt att han umgås med kompisar i skolan, till skillnad från Ali. Ett resultat utifrån vår tolkning är att sociala relationer som Karim fått efter sin flytt till Sverige har haft en påverkan på forandet av Karims matkultur, även om han inte tycks uppleva det så.

När vi frågar Samira om kunskap angående svensk matkultur och frågar henne om hon skulle vilja lära sig om svensk matkultur berättar Samira följande:

Ja, jag skulle vilja, kanske i framtiden. Om jag ska ha kontakt med människor i Sverige jag kanske kommer lära mig.

Vår tolkning är alltså att Samira upplever att sociala relationer med människor i Sverige kan ge henne kunskap om svensk mat och matkultur. Precis som Ali, berättar Samira om hur hon ser på den svenska matkulturens betydelse för hennes integration. Samira tror att det tar lång tid att lära sig en ny matkultur, och förklarar detta genom att beskriva följande:

Om ni och afghanska människor pratar med varandra... det vore bättre för alla!

Kunskap

När intervjupersonerna fick frågan "Kan du beskriva vad du fått för ytterligare kunskap kring mat sedan du kom till Sverige?" svarade alla att de fått mer kunskap kring mat men att det däremot skiljer i på vilket sätt.

Ali säger att han har varit tvungen att lära sig att laga mat när han kom till sitt första HVB-hem. Han beskriver också att han innan flytten inte kunde annat än att steka ägg i köket, och beskriver kort:

Jag kan överleva nu, jag kan laga mat.

Däremot förklarar Ali att kunskapen han fått gällande matlagning vid HVB-hemmet här i Sverige har varit via kompisar på boendet och att det gäller mat från Alis hemland och inte svensk mat. Ali fick kunskap om den svenska matkulturen när han gick i årskurs 9 i Sverige, då de hade hem- och konsumentkunskap. Däremot säger han att han sällan lagar svensk mat eftersom han inte kan recepten och tycker det är svårt. När vi frågar på vilket sätt Ali fått lära sig om svensk matkultur säger Ali att han inte kan beskriva hur, eftersom han inte tycker att han fått någon kunskap. Han skrattar och frågar oss följande: "Vad är svensk mat?"

Både Ibrahim, Karim och Trina beskriver att de fått kunskap genom skolan i Sverige och Karim har lärt sig genom att läsa själv och genom videos på internet.

Samira säger att hon förmodligen kommer lära sig mer om just svensk matkultur om hon lär känna fler svenskar och att hon fått lära sig om den svenska matkulturen på egen hand. Vad för typ av kunskap nyanlända får kring mat verkar enligt vår tolkning också skilja sig beroende på om man läser SFI eller inte. Diana säger att hon inte fått lära sig någonting om svensk mat i skolan och förklarar det såhär:

Vi har inte fått lära oss någonting om svensk mat i skolan. Vi går till matsalen och äter snabbt sen ingenting mer. Jag läser SFI ingenting annat.

Upplevelser

I resultatet framkom det att två av intervjupersonerna upplever att den svenska matkulturen har betydelse för integrationen i Sverige, nämligen Samira och Ali. Ali beskriver den svenska matkulturens betydelse för integrationen på följande vis:

Jag tror att den svenska matkulturen har hjälpt mig för min integration för jag känner några svenskar från kyrkans församling och vi brukar träffa varandra och de som jobbar där. Alltså vi är typ 5-6 personer som brukar träffa varandra där en gång i månaden, och varje gång är det en person som lagar mat och bjuder alla. Så jag tänker att det påverkar oss.

Karim och Ibrahim beskrev att deras upplevelse var att den svenska matkulturen inte hade betydelse för deras integration i Sverige.

Vi tycker oss i resultatet se att de intervjupersoner som beskriver att det varit svårt att anpassa sig till svensk matkultur är de som även gett uttryck för att de känner sig ensamma eller inte mår riktigt bra, exempelvis Ali och Samira.

När vi frågar vad Samira brukar göra på fritiden är det en sak hon berättar som sticker ut från de andras svar, nämligen att hon inte alltid mår bra och då bara vilar på sitt rum. Samira tar även upp att hon ibland har svårt att äta någonting alls eftersom hon har problem med magkatarr och inte har någon matlust. Samira pratar om problemet med att sätta sig in i en ny matkultur och säger att det tar långt tid att lära sig en ny matkultur. När Samira kom till Sverige upplevde hon att hon inte kunde äta maten eftersom det var ovant, och beskriver att hon bara kunde smaka på maten men inte äta den.

Förändringar kring matvanor och beteenden - Då och nu

Enligt resultatet har det inte skett några stora förändringar i intervjupersonernas egen matlagning, då de flesta beskriver att de lagar mat från sitt hemland. Tre intervjupersoner, nämligen Samira, Karim och Ali, beskriver att de lagar mer mat sedan sin flytt till Sverige. Däremot visar resultatet att det har skett förändringar i intervjupersonernas matvanor.

Preferenser och livsmedel

Ris, bröd och olja var de livsmedel som nämndes flest gånger när intervjupersonerna beskrev vad som hade minskat i deras matvanor efter flytt till Sverige. De flesta intervjupersoner saknar smaker och livsmedel från sitt hemland, men börjar vänja sig vid svensk mat. Samira berättar att hon ändrat på sitt sätt att äta och inte gillar olja i samma utsträckning längre.

En förändring enligt sedan flytten till Sverige är enligt tre intervjupersoner att de äter mer kött nu, medan de andra tre säger att de åt mycket kött även tidigare. Ali berättar att de sällan åt kött förut och att det främst berodde på ekonomiska skäl. Ali ger exempel på det genom att säga:

En gång i månaden kunde vi äta kyckling eller kött. Så att när jag kom hit äter jag mer sådan mat, alltså mer kött.

Intervjupersonernas beskrivningar visade att majoriteten åt mer olja förut och att den förändringen skett efter flytten till Sverige. De flesta intervjupersoner upplever att svensk mat är smaklös och att de äter mer kokt mat efter flytten till Sverige. Karim äter mer varierat nu och säger:

Nu är det mer blandat med allt, allt-i-ett typ.

Innan flytten till Sverige åt Karim mer kolhydrater än vad han gör nu. Något Karim upplever att han fått vänja sig vid är att skolmaten i början var smaklös och han saknade kryddor och salt.

Flera av intervjupersonerna berättar att de i början av sin vistelse i Sverige inte tyckte att svensk mat var speciellt god men att det har ändrats. Ali beskriver att han hade svårt för den svenska maten i början av sin vistelse i Sverige, och exemplifierar det på följande sätt:

I början var det svårt för mig att behöva äta sådan mat. Men nu är jag van efter tre år och tycker om den här maten.

Precis som Ali, säger även Karim, Diana och Samira, att de gillar den svenska maten nu, men att de inte gjorde det när de kom till Sverige. Trina har däremot haft svårt att vänja sig vid den svenska maten och tyckte inte att svensk mat var så god i början av flytten till Sverige.

Måltidssituation

Flera av intervjupersonerna beskriver att deras måltidssituation har ändrats sedan flytten till Sverige.

Två intervjupersoner pratar om tid och ork, och säger att de vill göra måltidssituationen så lätt som möjligt för sig. Ibrahim exemplifierar detta på följande sätt:

Vi bor ensamma och man pallar inte laga mat varje dag.

Ali berättar att han har väldigt långa dagar och inte hinner göra någonting annat än att plugga och menar att han kommer hem sent från skolan varje dag och känner sig stressad. Ali berättar att han ofta äter snabbmat eftersom han inte hinner och inte orkar laga mat vilket han beskriver på följande sätt:

Jag är hemma 17.00 från skolan, sedan vilar jag lite grann och måste plugga så jag hinner inte göra någonting annat... Nu tänker jag bara på mat som tar mindre tid för att hinna göra andra grejer.

När Karim pratar om sin måltidssituation säger han att han inte orkar laga så mycket mat hemma och att om orken inte finns där så blir det snabbmat. Karim beskriver att det är vanligt att många på boendet köper snabbmat eftersom de varken har tid eller ork tid att laga mat. Han beskriver även att tidpunkterna för måltider är annorlunda i Sverige jämfört med hans hemland. Karim upplever att han äter mer regelbundet och på bättre tider nu, både frukost, lunch, middag och mellanmål.

Samira och Ali förklarar att de inte lagade så mycket mat innan sin flytt till Sverige, och att de nu lagar mer mat själva. Flera intervjupersoner nämner att de oftast åt med sin familj i sitt hemland, men nu ofta äter ensamma. Trina betonar att hon alltid åt tillsammans med sin familj och vår upplevelse är att detta är något hon saknar. Ali menar att det automatiskt blivit att han äter ensam och att situationen med flytten har påverkat det och förklarar enligt följande:

Tidigare brukade jag alltid äta mat med min familj. Men här har jag en sådan situation att jag brukar äta ensam. Så jag äter ofta min mat ensam.

Ibrahim beskriver att även han alltid åt med familjen tidigare, men nu tycker han att han oftast sitter ensam. Vidare berättar Ibrahim att han saknar det sociala över en måltid då han åt med familjen, vilket han inte upplever sig göra här i Sverige.

Det blir tydligt att måltidssituationen har förändrats för de flesta av intervjupersonerna då nästan alla beskriver att de tidigare åt ihop med familjen men nu ofta sitter ensamma.

Diskussion

Metoddiskussion

För och nackdelar

De semistrukturerade intervjuerna som användes i studien visade sig vara till fördel för arbetet då vi kunde samla in användbar empiri. Användandet av metoden semistrukturerade intervjuer genererade väsentlig information för studien då vi erhöll information om de nyanländas upplevelser. Från de svar vi fick vid de semistrukturerade intervjuerna kunde vi ta del av de upplevelser som var relevanta för studien.

Vi två som har gjort denna studie var båda med vid de tillfällena då intervjuerna gjordes vilket var fördelaktigt då risken för att gå miste om information troligtvis är mindre än om enbart en person närvarat. Svaren vi fick var genomtänkta, korta och koncisa vilket underlättade vår transkriberingsprocess och gjorde att vi kunde genomföra en noggrann och effektiv transkribering. Något som är till fördel för studien är att mötet med alla sex individer ägde rum.

Tvärsnittsdesign kan förknippas med både kvantitativ och kvalitativ forskning. Vid kvalitativ forskning används ofta en viss form av tvärsnittsdesign, nämligen semistrukturerade eller ostrukturerade intervjuer (Bryman, 2011). Bryman (2011) beskriver att det finns en komplexitet i distinktionen mellan tvärsnittsdesign och fallstudie, och att Bryman (2011) själv anser att en fallstudie gäller de undersökningar där själva fallet är fokus. Vid val av design har vi tagit hänsyn till vad Bryman (2011) säger om tvärsnitts- samt fallstudie, och valt att använda oss av en tvärsnittsdesign eftersom vårt fokus inte ligger på det enstaka fallet utan på de nyanländas upplevelser.

Urval

Vid vårt urval strävade vi efter att alla intervjupersoner skulle ha någorlunda samma förutsättningar att svara på frågorna. Det visade sig dock när vi skulle utföra intervjuerna att även om de varit i Sverige ungefär lika länge hade lite olika förutsättningar gällande det svenska språket då de talade svenska i olika stor utsträckning. Vissa av intervjupersonerna läste på gymnasiet och andra på SFI. Eftersom två av intervjupersonerna inte kände sig helt bekväma med att utföra intervjun utan tolk användes det vid behov.

Intervjupersonernas olika kunskapsnivåer gällande det svenska språket skulle kunna ha påverkat resultatet då svaren kanske hade sett annorlunda ut om tolk inte närvarat.

Användandet av tolk inkluderar en extra person vid överförandet av information från en person till en annan vilket kan ha skapat missförstånd eller feltolkningar av resultatet.

Eftersom fem personer var från Afghanistan och en från Eritrea skulle detta kunna skapat snedfördelning i vårt urval. Eftersom vi inte är ute efter en jämförelse i denna studie ansåg vi att urvalet lämpar sig för syftet.

Utförande

Vid utförandet av intervjuerna var vårt fokus att intervjuerna skulle utföras på samma sätt, i den mån det var möjligt. Vi kunde hålla intervjuerna på det boende där intervjupersonerna bodde, vilket vi strävade efter för att få intervjupersonerna att känna sig så trygga som möjligt i miljön.

En svårighet vid utförandet av intervjuerna var att vissa av intervjupersonerna inte svarade lika utförligt och öppet som andra. Vid närmare eftertanke borde vi varit mer noggranna med att ställa följdfrågor för att få utförligare svar vid de intervjuerna. Vår upplevelse är dock att alla intervjupersoner funderade länge kring sina svar och tog sig tid att tänka innan de svarade, vilket enligt Bryman (2011) inte behöver vara något negativt.

Vi har även strävat efter att hitta pålitliga och relevanta referenser, främst gällande tidigare forskning, vilket vi upplever har varit en svårighet under arbetets gång. Det kan dock bero på att det finns begränsad forskning inom området.

Resultatdiskussion

Matkultur

Hur intervjupersonerna beskriver matkultur visade sig variera. En intervjuperson upplevde exempelvis att matkultur har med identitet att göra, medan en annan upplevde att matkultur förknippas med högtider. Två andra intervjupersoner beskrev matkultur som mat från olika världsdelar.

Det råder inga tvivel om att matkultur kan beskrivas och tolkas på olika sätt. Precis som Andersson (2005) nämner finns det flera olika faktorer som bestämmer hur matkulturer formas exempelvis regler, beteendemönster och seder. Andersson (2005) diskuterar även mat från olika världsdelar och förklarar att ekonomi och handel har en stor inverkan på hur matkulturer formas. Andersson (2005) beskriver också matens koppling till identiteten då Andersson (2005) förklarar att vi är känslomässigt bundna till maten.

Matkultur symboliserar olika saker för intervjupersonerna. Eftersom ingen kan säga att det finns något rätt eller fel gällande hur matkultur beskrivs går det inte att säga något angående det. Det är däremot viktigt att lyfta fram resultatet, vilket visade att intervjupersonerna tolkar matkultur utifrån flera olika perspektiv, vilket styrker Andersson (2005) samt Fjellströms (2007) beskrivning av att matkultur är personligt och formas utifrån flera olika faktorer.

Karim beskriver att han tränar, äter nyttigt, köper en ny bil, och har många vänner vilket kan vara ett uttryck för Karims identitet. Likaså kan Alis upplevda avsaknad gällande träning och näringsrik mat samt uttrycket om att hans familj inte var bland de rika, även vara ett uttryck

för identitet. Som resultatet visar en koppling mellan intervjupersonernas berättelser samt identitet. Intervjupersonernas upplevelser indikerar vad Andersson (2005) säger om solidaritet och separation i samband med identitet. Vår tolkning är att en utav intervjupersonerna förmedlar solidaritet medan den andra intervjupersonen förmedlar separation.

Upplevelsen av svensk matkultur

Till skillnad från intervjupersonernas olika perspektiv på begreppet matkultur visade det sig att intervjupersonerna hade en gemensam uppfattning om vad som symboliserar just den svenska matkulturen.

Hälsosam mat, traditioner och högtider samt kokt mat visade sig vara tre teman vilka intervjupersonerna förknippade med svensk mat. Intervjupersonernas beskrivning av svensk matkultur visade sig vara lika, vilket betyder att de har en gemensam bild av svensk matkultur. Exempelvis framkom det att fem av intervjupersoner upplever att svensk mat är hälsosam, vilket till stor del baserades på svenska tillagningsmetoder samt näringsinnehåll i maten.

Eftersom intervjupersonerna beskrev att de främst lagar mat från sitt hemland när de lagar mat själva är vår tolkning att intervjupersonerna förknippar svensk mat med skolmaten eftersom det främst är på det sättet de kommit i kontakt med svensk mat. Ett viktigt argument till varför intervjupersonernas upplevelser av svensk mat var likvärdiga kan vara att de alla främst kommer i kontakt med svensk mat via skolan. Vissa av intervjupersonerna betonade även att de ansåg att svensk mat var hälsosam eftersom den var kokt samt var snål på olja.

Bildtgård (2010) beskriver att den svenska husmanskosten klassas som en riktig och hälsosam måltid, samt att det innebär att den syftar till att vara välkomponerad, varierad och balanserad utifrån fördelning av kolhydrater, fett samt protein. Bildtgård (2010) beskriver den svenska husmanskosten som hälsosam vilket kan kopplas ihop med intervjupersonernas beskrivning av svensk mat. Eftersom vår tolkning är att intervjupersonerna främst refererar till skolmaten när de pratar om svensk mat, skulle maten som serveras i skolan kunna vara den husmanskost som Bildtgård (2010) menar.

Intervjupersonernas uppfattning är att olja inte är hälsosamt. En utav anledningarna till att de uppfattar svensk mat som hälsosam skulle kunna vara för att de anser att den innehåller mindre olja än vad maten i deras hemland gjorde. Flera intervjupersoner upplever att mycket av den svenska maten är kokt vilket kan tolkas som att upplevelsen av att svensk mat är hälsosam hänger ihop med upplevelsen av att den är kokt.

Intervjupersonerna beskriver påskafton och julafton som svensk kulturell mat, och ger exempel på livsmedel de förknippar med svensk matkultur. Ägg, sill, köttbullar och lax är livsmedel en utav intervjupersonerna beskriver som svensk matkultur.

Holm (2001) berättar att en måltid är i fokus vid firandet av traditioner och högtider då måltiden är en social tillställning. Traditioner och högtider är en stor del av den svenska matkulturen då traditionella maträtter länge har funnits i den svenska matkulturen (Wass, 2006). Wass (2006) beskriver även lax, sill, köttbullar och ägg som livsmedel starkt förknippade med svensk matkultur och svenska traditioner.

Samtliga intervjupersoner verkar uppleva svensk matkultur på samma sätt som både Holm (2001), samt Wass (2006) beskriver svensk matkultur. Det går därför att argumentera för att intervjupersonerna har kunskap om vad svensk matkultur är. Samtidigt ser vi tydliga tecken på att intervjupersonerna vill behålla en del i matkulturen från sitt hemland eftersom majoriteten av intervjupersonerna inte lagar svensk mat hemma.

Mat och integration

Det som visade sig vara mest kopplat till mat och integration enligt intervjupersonerna handlade om sociala relationer och kunskap. Alis beskrivning om när han var på middag hos några svenskar tolkades som att han fick ny kunskap kring svensk mat, samtidigt som han var i ett socialt sammanhang med svenskar.

Vidare är det också intressant när Ali berättar att om det inte vore för maten så skulle inte han umgås med svenskar lika ofta. Crisp (2004) menar att integrera sig i ett nytt land som nyanländ är en social process och det krävs kraftansträngningar från både den nyanlända och befolkningen som bor i landet. Det Crisp (2004) beskriver kan vi koppla till de mönster vi kunde se gällande sociala relationer. De personer som kände sig ensamma tycks ha haft svårare att integreras i en ny matkultur.

Kunskap är en av faktorerna som Wang et al. (2016) menar påverkar hur väl man anpassar sig till matvaror och råvaror. Moffatt et al. (2017) menar också att identitet är kopplat till integration eftersom måltiderna är kopplade till individens tradition och mönster. Vidare menar Moffatt et al. (2017) att störningar i sociala nätverk i samband med kulturförändringar även är en faktor som har betydelse för integrering. Måltiderna delades i större utsträckning med familj, grannar och vänner i ursprungslandet och den sociala aspekten förloras vid flytt till ett nytt land då det sociala mönstret bryts (Moffatt et al., 2017).

Något som också visade sig i resultatet är hur sociala relationer påverkar kunskap. Enligt Sobal och Bisogni (2009) är sociala faktorer något som skapar personliga matvanor. Ali hade inga kunskaper inom matlagning innan flytten till Sverige. Matlagningen Ali lärde sig i Sverige fick Ali på HVB-hemmet. Ali beskriver dock att kunskapen gällande matlagning enbart gäller mat från sitt hemland. Detta tolkas som att det beror på att de flesta på Alis boende kommer från samma land och att de lär varandra sina kunskaper de hade när de kom till Sverige.

Det går att se skillnader i vilken kunskap intervjupersonerna har gällande svensk mat. De personer som inte känner sig lika ensamma eller har fler sociala band till svenskar är även de personer som vi tycks tyda ha bredare kunskap om svensk matkultur. Intervjupersonerna lagar främst mat från sitt eget hemland när de lagar mat på sina boenden. Crisp (2004) menar att det är viktigt att inte låta personen själv-integreras, eftersom personen då lever kvar i gamla mönster och vanor. Enligt Sobal och Bisogni (2009) är en flytt en händelse som kan leda till förändringar i en persons matvanor. När intervjupersonerna enbart lagar mat från sitt hemland resulterar detta i att intervjupersonerna inte får någon ny kunskap kring svensk mat- och matkultur. Något som framgår i resultatet är även att man som nyanländ ungdom enbart kommer i kontakt med kunskap om svensk mat- och matkultur via skolan.

Vår tolkning är att flera intervjupersoner inte reflekterat över mat och integration tidigare, vilket skulle kunna bero på att de inte blivit introducerade för den svenska matkulturen i större utsträckning.

Förändringar

Resultatet visade att det har skett förändringar i intervjupersonernas matvanor. Det har dock inte skett några stora förändringar i intervjupersonernas egen matlagning då alla intervjupersoner beskriver att de lagar mat från sitt hemland. Majoriteten av intervjupersonerna förklarar att de i princip inte lagat någon mat alls i sitt hemland men att de fått lära sig laga mat här i Sverige. Intervjupersonerna beskrev att de i början av flytten till Sverige hade svårt att vänja sig vid svensk mat men att de nu vant sig vid smakerna, de andra två beskriver att de fortsatt har svårt för svensk mat.

Sobal och Bisogni (2009) lyfter att övergångar och vändpunkter förändrar en persons matvanor via olika händelser eller erfarenheter. Ett exempel på förändringar gällande intervjupersonernas matvanor är att hälften av intervjupersonerna beskriver att de äter mer kött sedan flytten till Sverige. Holm et al. (2015) informerar om att svenskar gärna vill att huvudkomponenten i måltiden ska bestå av kött. Kött är ett utav de livsmedel svenskar äter mest av (Holm et al., 2015). Sobal och Bisogni (2009) förklarar att preferenser skapas vid uppväxten, vilket i sin tur leder till en viss identitet och matroll.

Kockürk (2013) beskriver att förändring av en persons matvanor kan falla naturligt när personen kommer till ett nytt land, men att det troligtvis inte är det första mönstret personen väljer att bryta. Även Fischler (1988) beskriver att en anledning till att vissa personer följer sina matvanor strikt kan vara för att det skapas osäkerhet vid en övergång mellan två olika matkulturer.

Eftersom intervjupersonernas egen matlagning inte förändrats speciellt mycket kan det vara en indikation på att den egna matlagningen är något som intervjupersonerna vill bevara. Om det har med osäkerhet på grund av byte av matkultur att göra är svårt att veta, men det skulle kunna vara en bakomliggande orsak till vidhållande av matkulturen från hemlandet. Däremot upplever intervjupersonerna att deras matvanor på något sätt förändrats vilket kan antyda att det skett en naturlig förändring gällande vissa delar av intervjupersonernas matvanor. Eventuellt skulle en naturlig förändring av intervjupersonernas matvanor kunna bero på att de blivit introducerade till svensk matkultur i skolan.

Enligt intervjupersonerna har det skett förändringar gällande deras måltidssituation. Alla intervjupersoner beskriver att de tidigare åt de flesta måltider ihop andra personer men att de nu äter de flesta måltider ensamma. Holm (2001) berättar om ätmönster och nämner individuella måltider och sociala måltider som två skilda begrepp. Det går inte att säga om sociala eller individuella måltider är typiskt för svensk matkultur men att en individuell måltid sker enskilt, går snabbare och kan bero på att man bor ensam (Holm, 2001).

Då resultatet visade att flera av intervjupersonerna främst åt tillsammans med andra i sitt hemland men nu ofta äter individuella måltider går det att argumentera för att en orsak till det skulle kunna vara att de flesta även bodde hos sin familj i sitt hemland men nu bor ensamma. Holm (2001) berättar att vi i Sverige äter individuella måltider lika ofta som sociala måltider,

vilket inte riktigt stämmer in på intervjupersonerna som upplever att de oftast äter individuella måltider. Vår tolkning var att både Ibrahim, Trina och Ali saknar de sociala måltiderna. Moffatt et al. (2017) beskriver att störningar i sociala nätverk i samband med kulturförändringar är kopplat till identitet, vilket skulle kunna hänga ihop med intervjupersonernas upplevelse av saknad av sociala måltider.

Slutsatser och implikationer

Studien visar att intervjupersonerna har en gemensam upplevelse av svensk matkultur. Det har visat sig att nyanlända kan få kunskap om mat och matlagning i skolan men att kunskapen inte upplevs vara tillräcklig för att använda i praktiken. Studien har även visat att kunskap och sociala relationer upplevs vara viktiga parametrar för intervjupersonerna vid integration i svensk matkultur.

Denna studie har gett inblick i nyanländas upplevelser av matkultur samt mat och måltiders betydelse för integration efter flytt till Sverige. De implikationer denna studie kan ha på vår framtida profession är förståelse för att matens roll har betydelse för nyanlända i Sverige. Studiens resultat kan i vår framtida profession även bidra till ökad kunskap och insikt om att mat kan ha en betydande och viktig roll för nyanländas integration i Sverige. Kostekonomer skulle exempelvis kunna hämta kunskap från studiens resultat som utgångspunkt för att skapa trivsamma matvanor för nyanlända.

Det behövs ytterligare studier gällande svensk matkulturs roll för nyanlända för att bredda kunskapen kring ämnet. Ett exempel på ytterligare studier skulle kunna vara en observationsstudie för att vidare få insikt i mat och måltider för nyanlända.

Information från denna studie talar för att kostekonomer och kostvetare med fördel skulle kunna arbeta med projekt gällande mat och integration. Ett exempel på projekt gällande mat och integration skulle kunna vara att kommuner inför matdagar eller språk- och matlagningskurser för nyanlända.

Referenser

Anderson, E. N. (2005). *Everyone eats: Understanding food and culture*. New York: New York University Press.

Bildtgård, T. (2010). What It Means to "Eat Well" in France and Sweden. *Food and Foodways*, 18(4), 209-232.

Crisp, J. (2004). *The Local Integration and Local Settlement of Refugees: a conceptual and historical analysis*. Working Paper No. 102, New Issues in Refugee Research series. Geneva: The UN refugee Agency.

Eastmond, M. (2011). Egalitarian Ambitions, Constructions of Difference: The Paradoxes of Refugee Integration in Sweden. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 37(2), 277-295

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön* (Umeå studies in sociology, 98). Umeå: Sociologiska institutionen, Univ.

Fjellström, C. (2013). Kostsociologi. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Eds.), *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 361-369). Stockholm: Liber.

Gronow, J & Jääskeläinen, A. (2001). The daily rhythm of eating. In U. Kjaernes (Ed.), *Eating patterns. A Day in the lives of nordic peoples*. (s. 91-123). Lysaker, Norge: National institute for consumer research.

Holm, L. (2001). The Social Context of Eating. In U. Kjaernes (Ed.), *Eating patterns. A Day in the lives of nordic peoples*. (s. 159-198). Lysaker, Norge: National institute for consumer research.

Holm, L., Lauridsen, D-S., Gronow, J., Kahma, N., Kjærnes, U., Lund T-B... Niva, M. (2015). The food we eat in Nordic countries – some changes between 1997 and 2012. I Bergström, K., Jonsson, I-M., Prell, H., Wernersson, I. & Åberg, H. (Red). *Mat är mer än mat*. (s. 227-246). Göteborg: Göteborgs Universitet, Institutionen för kost- och idrottsvetenskap.

Inspektionen för vård och omsorg. (2016). *Hem för vård eller boende (HVB)*. Hämtad 2017-05-21 från <http://www.ivo.se/tillstand-och-register/sol-tillstand/hem-for-var-d-eller-boende-hvb/#bestammelser>

Koçtürk, T. (1995). Structure and change in food habits. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 39(1), s 2-4.

Koçtürk, T. (2013). *Matkulturens vandringar och förändringar*. Hämtad 2017-04-10 från <http://perspektiv.nu/sv/artiklar/matkulturens-vandringar-och-forandringar.aspx?PID=23>

Livsmedelsverket (2013). *Bra mat i skolan. Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskolan och fritidshem*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2017-05-09 från https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2013/bra_mat_i_skolan_livsmedelsverket_nov13.pdf

Migrationsverket (2014). *Fakta om migration*. Hämtad 2017-05-18 från <https://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Fakta-om-migration.html>

Migrationsverket (2016). *Vanliga begrepp när det gäller statliga ersättningar*. Hämtad 2017-04-07 från <https://www.migrationsverket.se/Andra-aktorer/Kommuner/Statlig-ersattning/Vanliga-begrepp.html>

Migrationsverket (2017a). *Flyktingkvoten och samarbetet med UNHCR*. Hämtad 2017-05-18 från <https://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Fakta-om-migration/Migrationsverket---mitt-i-varlden-2016/Flyktingkvot-och-UNHCR.html>

Migrationsverket (2017b). *Olika myndigheters ansvar för personer med uppehållstillstånd*. Hämtad 2017-05-18 från <https://www.migrationsverket.se/Andra-aktorer/Kommuner/Om-personer-med-uppehallsstillstand/Olika-myndigheters-ansvar.html>

Migrationsverket (2017c). *Fakta och länkar*. Hämtad 2017-05-18 från <https://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Fakta-om-migration/Migrationsverket---mitt-i-varlden-2016/Fakta-och-lankar.html>

Migrationsverket (2017d). *Statistik*. Hämtad 2017-05-19 från <https://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Statistik.html>

Migrationsverket (2017e). *Prognos: Stora utmaningar för Migrationsverket väntar under 2017*. Hämtad 2017-05-19 från <https://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Nyhetsarkiv/Nyhetsarkiv-2017/2017-02-07-Prognos-Stora-utmaningar-for-Migrationsverket-vantar-under-2017.html>

Moffat, T., Mohammed, C., & Newbold, K. (2017). Cultural Dimensions of Food Insecurity among Immigrants and Refugees. *Human Organization*, 76(1), 15-27

Nationalencyklopedin (2017). *Integration*. Hämtad 2017-05-19 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/integration>

Patel, R & Davidson, B (2011). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.

SFS 2010:197. *Lag (2010:197) om etableringsinsatser för vissa nyanlända invandrare*. Stockholm: Arbetsmarknadsdepartementet I.

Skolverket (2016a). *Mat i förskolan och skolan*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2017-05-10 från <https://www.skolverket.se/regelverk/mer-om-skolans-ansvar/mat-i-skolan-1.185012>

Skolverket (2016b). *Juridisk vägledning. Mer om... Avgifter i skolan*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2017-05-10 från https://www.skolverket.se/polopoly_fs/1.254801!/Mer%20om%20avgifter%20i%20skolan%20Orev%20feb%202015.pdf

Sobal, J., & Bisogni, C. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 38 Suppl 1, S37-46.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Edita Västra Aros.

Tellström, R. (2015). Matintervjuns metoder - Att fråga om livsmedel, maträtter och måltider. I K. Bergström, I. M. Jonsson, H. Prell, I. Wernersson & H. Åberg (Eds.), *Mat är mer än mat. Samhällsvetenskapliga perspektiv på mat och måltider*. (s. 101-114). Göteborg: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap.

Thornton, K-D. (2016). Fika - Mindfulness for the LRW Professor. *Perspectives: Teaching Legal Research and Writing*. 24(1-2), 29-3.

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

Wang, Y., Min, J., Harris, K., Khuri, J. & Anderson, L-M. (2016). A Systematic Examination of Food Intake and Adaptation to the Food Environment by Refugees Settled in the United States. *Advances in nutrition* 7(6), 1066-1079

Wass, I., & Kungl. Skogs- och lantbruksakademien. (2006). *Den mångkulturella måltiden*. Stockholm: Kungl. Skogs- och lantbruksakademien.

Wimelius, M., Eriksson, E., Isaksson, J., & Ghazinour, M. (2017). Swedish Reception of Unaccompanied Refugee Children—Promoting Integration? *Journal of International Migration and Integration*, 18(1), 143-157.

Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide

Bilaga 2. Informationsbrev

Bilaga 1. Intervjuguide

Bakgrund

1. Berätta kort om dig själv

Då & Nu

2. Skulle du kunna beskriva din matkultur innan din flytt till Sverige?
3. Tycker du att dina matvanor har ändrats sedan du kom till Sverige, kan du i så fall beskriva hur? om ja; På vilket sätt upplever du att dina matvanor har ändrats?
4. Vad tycker du att det finns för svårigheter med att sätta dig in i en ny matkultur?
5. Vad tycker du har varit mest positivt med att sätta dig in i en ny matkultur?
6. Skulle du kunna beskriva vad du fått för ytterligare kunskap kring mat sedan du kom till Sverige?

Matkultur

7. Hur skulle du definiera matkultur?
8. Vad är svensk matkultur för dig?
9. Hur skulle du beskriva svensk matkultur?
10. Skulle du kunna beskriva hur du har fått lära dig om den svenska matkulturen?
11. Vad är viktigt för dig att ta hänsyn till när du gör dina matval?
12. Kan du beskriva vilken betydelse du tror att den svenska matkulturen har för din integration i Sverige?

INFORMATIONSBREV

Nyanländas upplevelser av den svenska matkulturen

Du som läser detta brev har blivit tillfrågad att medverka i en studie som utförs via Göteborgs universitet.

Vi som skriver detta brev heter Maria Thanos och Madeleine Englund. Vi är studenter vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap (IKI) vid Göteborgs Universitet och läser Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap. I juni tar vi examen och håller nu på att skriva vår kandidatuppsats inom kostvetenskap. Vår uppsats handlar om är nyanlända i Sverige. Syftet med studien är att studera nyanländas upplevelser av en ny matkultur samt mat och måltiders betydelse för integrering i det svenska samhället.

Vårt fokus ligger på följande;

- Hur beskriver de nyanlända matkultur?
- Hur är upplevelsen av att integreras i en ny matkultur?
- Vilken betydelse upplever de nyanlända att svensk matkultur har för integrationen i Sverige?
- Har det skett några förändringar gällande de nyanländas matvanor sedan flytten? I så fall vilka?

Hur går intervjuerna till?

Intervjuerna kommer utföras enskilt på boendet och beräknas ta 60 minuter. Vi kommer under intervjun använda oss av en intervjuguide, vilket innebär att vi har skrivit genomtänkta frågor i förväg. Allt sker muntligt och intervjun kommer att spelas in, med ditt samtycke.

Informationen vi samlar in kommer endast att användas till vår uppsats. Personuppgifter kommer att vara skyddade och du kommer vara anonym. De inspelade intervjuerna kommer inte under några omständigheter användas till något annat än studiens syfte. Du har när som helst rätt att avbryta intervjun, eller välja att inte svara på någon fråga utan att ange något skäl.

Vi är tacksamma för dina svar och utan din medverkan hade inte det varit möjligt att utföra studien till vår kandidatuppsats. Dina svar och tankar är värdefulla och du får möjlighet att bidra till kunskap och förståelse kring hur det är att vara nyanländ och anpassa sig till en ny matkultur!

Vill du kontakta oss?

Maria Thanos
Tel: 0739-43 63 74
E-post: mariathanos1@hotmail.com

Madeleine Englund
Tel: 0767-65 29 00
E-post: madde_engis503@hotmail.com