

Uppfattningar kring skolmåltiden hos en grupp elever i årskurs 7

En partiell djupdykning i forskningsprojektet How to Act

Jonna Karvinen

Kandidatuppsats 15 hp

Program HP

vt 2018

Handledare: Christina Berg

Examinator: Daniel Arvidsson

Rapportnummer: 18-35

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer: VT18-35
Titel: Uppfattningar kring skolmåltiden hos en grupp elever i årskurs 7
Författare: Jonna Karvinen
Program: Hälsopromotionsprogrammet
Nivå: Grundnivå/Avancerad nivå
Handledare: Christina Berg
Examinator: Daniel Arvidsson
Antal sidor: 62 (inklusive bilagor)
Termin/år: Vt 2018
Nyckelord: Tonåring, skollunch, matkultur, matvanor, social struktur

Sammanfattning

Många ungdomar i högstadiesålder i Sverige väljer att avstå skolmaten trots att den enligt riktlinjerna ska vara både näringsriktig och god. Eftersom unga i Sverige spenderar en stor del av sin tid i skolan så blir skolmåltiden av betydande roll för den framtida folkhälsan. Skolmåltiden ger en möjlighet att påverka ungas matvanor vilka tenderar att följa med upp i vuxen ålder och på så sätt få en påverkan också på den vuxna individen. Därför är det viktigt att hela tiden arbeta för att så många ungdomar som möjligt ska välja att äta skolmaten som är näringsberäknad och nyttig.

I den här studien har ungdomarnas värderingar kring skolmåltiden analyserats och studien syftar till försök att ta reda på vad det kan bero på att eleverna väljer bort skolmaten. Då studien är genomförd i ett område i Göteborg där det bor en stor del invandrare med matkultur annorlunda från den i Sverige har det också varit nödvändigt att titta på matkulturen i andra länder. Dessutom har studien fokuserat en del på ungdomars sociala normer då också dessa blir en avgörande faktor för hur ungdomarna betar sig och vilka värderingar de har.

Innehållsförteckning

Inledning.....	4
Syfte.....	5
Frågeställning.....	5
Bakgrund.....	5
Forskningsprojektet How to Act.....	5
Skolmåltidens historia.....	6
Skolmåltidens uppbyggnad och innehåll.....	7
Sociala aspekter av ätande och identitet hos tonåringar.....	7
Tonåringar och attityder.....	8
Oskrivna regler och identitet.....	8
Det sociala perspektivet kring maten.....	9
Kulturella aspekter av matval.....	9
Kort om muslimska matregler.....	10
Kort om maten i Iran & Irak.....	10
Kort om maten i Somalia.....	10
Teoretisk referensram - måltidspusslet.....	10
Metod.....	12
Design och metodval.....	12
Urval.....	12
Datainsamling - Tillvägagångssätt.....	13
Enkät.....	13
Fokusgruppsintervjuer.....	13
Individuella intervjuer.....	14
Möte med kostchef.....	14
Bearbetning och analys.....	15
Enkät.....	15
Fokusgruppsintervjuer.....	15
Individuella intervjuer.....	15
Möte med kostchef.....	15
Etiska och metodologiska överväganden i HA.....	15
Resultat.....	16
Enkät.....	16
Fokusgruppsintervjuer.....	17
Varför äter eleverna inte maten?.....	17
Generell uppfattning om maten och skolmåltiden.....	18
Vad äter eleverna istället?.....	18
Elevernas egna förslag för att fler ska äta skollunchen.....	19
Individuella intervjuer.....	19
Eleverna möter stadsdelens kostchef.....	19
Sammanfattning.....	20
Diskussion.....	20
Metoddiskussion – Enkät.....	20
Metoddiskussion – intervjuer.....	21
Resultatdiskussion.....	21
Resultatdiskussion i relation till kultur.....	22
Resultatdiskussion I relation till det sociala perspektivet.....	22

Resultatdiskussion i relation till måltidspusslets delar.....	22
Slutsats och implikation	23
Vidare arbete	24
Referenser.....	25
Bilaga 1 – Intervjuguide	27
Bilaga 2 – mat under en skoldag, instruktion	60
Bilaga 3 – mat under en skoldag, observationsformulär	62

Inledning

How to Act – fortsättningsvis här refererad till som HA – är ett forskningsprojekt som i skrivande stund har avslutats men har genomförts som en hälsofrämjande interventionsstudie vid Göteborgs Universitet ute på en grundskola i Angered i Göteborgs kommun. Syftet med studien har varit att undersöka både kost- och hälsovanor samt graden av fysisk aktivitet hos eleverna på tre skolor (Göteborgs Universitet, 2017). En del av det som framkommit i intervjuer med elever på interventionsskolan styrker Livsmedelsverkets (2013) konklusioner att en stor andel av högstadiel eleverna väljer bort skolmaten. Den här studien är en fördjupning i vad det kan bero på baserat på projektets datainsamling från den specifika interventionsskolan.

Med en snabb sökning i bibliotekskatalogen kan konstateras att det finns förhållandevis få artiklar kring vilka faktorer som faktiskt påverkar elevernas val att inte äta skolmaten i relation till en faktiskt studie där man frågat eleverna själva. Där finns dock en del studier som visar på att de inte äter men alltså väldigt lite om *varför* de inte äter. De studier som faktiskt gjorts är sällan jämförbara med skolmåltiden i Sverige då de gjorts i andra länder med andra måltidsförutsättningar i skolmiljön. Sveriges skolmåltider är ganska unika eftersom skolmaten lagstadgat serveras kostnadsfritt i skolan och utformas i enlighet med rekommendationer baserade på vetenskapliga grunder för en god hälsa (SFS:2010:800 & Livsmedelsverket, 2013).

Eftersom etablerade goda vanor i ung ålder gärna följer med upp i vuxen ålder (Folkhälsomyndigheten, 2011 & Martens, van Assema & Brug, 2005) är det av största intresse att få så många elever som möjligt att äta den näringsriktiga skolmaten för goda vanor som en investering i nästa generation. Därför är det också viktigt att titta på dessa faktorer som för eleverna är avgörande när det kommer till att välja att äta skolmaten.

Världens ökande övervikts- och fetma problematik låter sig inte skona Sverige. Vi har sedan mitten på 70-talet haft en ökande övervikt bland såväl barn och unga som vissa andra ålderskategorier världen över (Eggertsen, 2017 & Wang & Lobstein, 2006). Trots att vi under 2000-talet kan ana en utplaning av den stigande kurvan i Sverige (folkhälsomyndigheten, 2011) så är det viktigt att fortsätta det aktiva arbetet för att arbeta mot- samt bibehålla en normalvikt i befolkningen. Den procentuella siffran för övervikt och fetma i Sverige var enligt den senaste folkhälsorapporten 51 % (Folkhälsomyndigheten, 2017).

Eftersom skolan är den plats där barn i grundskoleålder spenderar större delen av sin vakna tid gör det den till en bra arena för att etablera en framtida god folkhälsa genom positiv påverkan på barnens kost- och hälsovanor (Rasmussen, 2004). Det är därför viktigt att ytterligare fördjupa sig i varför så pass många elever väljer bort skolmaten. Först efter att dessa faktorer analyserats möjliggörs vidare arbete med att få så många som möjligt att äta en näringsriktig måltid i skolan. Därigenom främjas också en god folkhälsa hos den framtida vuxna populationen med en minskad andel övervikt och fetma som resultat.

Syfte

Syftet med denna studie är att försöka ta reda på varför en grupp elever i årskurs 7 väljer att inte äta skollunchen trots att den är gratis och enligt riktlinjerna ska vara både nyttig och god.

I denna studie har insamlingsområdet för data avgränsats till en skola i stadsdelsnämnden Angered (Hammarkullen) i Göteborgs kommun. Syftet är således inte att kartlägga alla möjliga faktorer till att en elev på högstadiet väljer att inte äta skolmaten, utan att få en första inblick i vad uteslutande av skolmaten kan bero på utifrån elevernas egna uppfattningar kring skolmaten. Syftet är vidare att undersöka vilka perspektiv eleverna verkar tycka är relevanta för sina matval. Detta för att i framtiden kunna arbeta mot att få så många som möjligt att välja att äta maten som serveras under lunchen i skolan.

Frågeställning

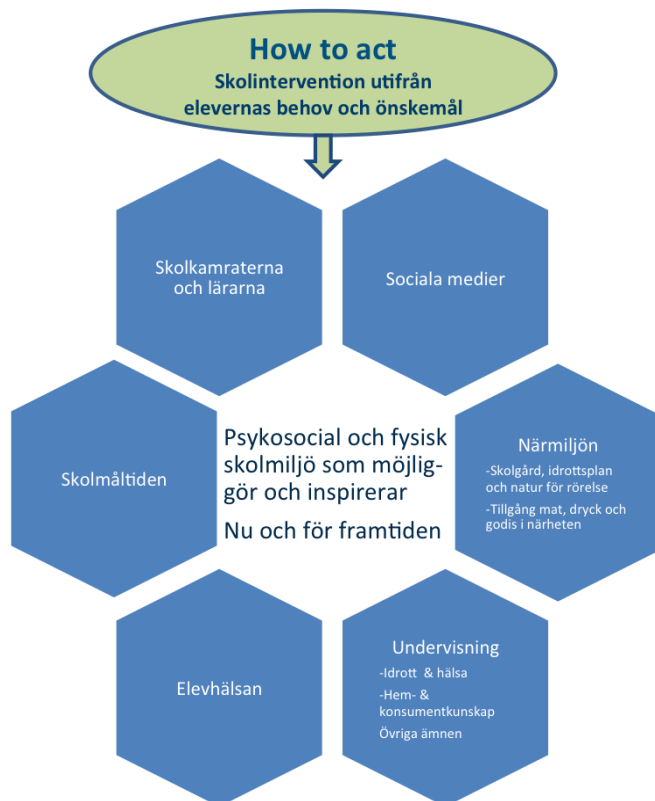
- Hur uppfattar och beskriver eleverna skolmåltiden?
- Vilka perspektiv berör barnen som relevanta för sina val av mat?
- Om man väljer att hoppa över skollunchen – vilken anledning anger eleverna som den vanligaste till att de inte äter?

Bakgrund

Hälsa är ett omdiskuterat ämne vilket resulterar i att det finns många områden inom kost och hälsa som tas upp i befintlig litteratur och forskning. I denna studie har författaren valt att i sin bakgrund inkludera forskningsprojektet HA som legat till grund för denna studie samt att fokusera på de områden kring kost och hälsa som härrör till skola och den åldersgruppen som studerats. Dessutom har en kortare beskrivning av det mångkulturella området gjorts där studien genomförts.

Forskningsprojektet How to Act

HA är det forskningsprojekt som denna uppsats baseras på och använder sig av. De har på Göteborgs universitets hemsida beskrivit projektet med texten;



” I detta projekt tar forskare från Göteborgs universitet hjälp av elever vid Nytorpskolan i Göteborg för att ta reda på vad som kan underlätta hälsosamma levnadsvanor beträffande kost och fysisk aktivitet bland ungdomar.”
(<https://iki.gu.se/forskning/forskningsprojekt/pagaende/howtoact>)

De beskriver vidare att problemet i dagens samhälle inte är bristande kunskap om effekterna av en ohälsosam respektive hälsosam livsstil utan hur det ska möjliggöras att upprätthålla en hälsosam sådan. Projektet har således haft ett autonomistödjande perspektiv med ett coachande förhållningssätt för att tillgodose ungdomarnas egen vilja att genomföra och bibehålla goda levnadsvanor.

Enligt egen observation från området runt skolan finns ett torg med ett antal kiosker och liknande som eleverna passerar på vägen från deras idrottshall. Utöver kiosker och grönområden finns ett antal fotbollsplaner, både grus och konstgräs, som är allmän yta där eleverna alltså får lov att uppehålla sig. Även på skolgården finns bland annat fotbollsplan, basketbollplan och gräsytor.

Skolmältidens historia

Redan på 1930-talet började Sveriges skolor erbjuda kostnadsfri lunch för barn i särskilt utsatta grupper. Kriterierna då handlade om de ekonomiska förutsättningarna för föräldrarna att erbjuda barnen mat hemma. Maten som erbjöds barnen på 30 talet följde inte dagens riktlinjer utan kunde bestå av allt ifrån en skål gröt till en full måltid med både varmrätt och efterrätt. Hur måltiden såg ut berodde på vilken tillgång och ekonomisk förutsättning som

fanns för tillfället. Således dröjde det ända till 1970-talet innan det lagstodgades att varje elev skulle erbjudas skollunch i skolan varje dag (Gullberg, 2006).

Än idag är Sverige ett av få länder i världen som erbjuder kostnadsfri skollunch. I enlighet med skollagens tionde kapitel som behandlar grundskolan, tionde paragrafen ska skolan vara avgiftsfri och således också skolmåltiden (SFS 2010:800). Att få skollunchen serverad på skolans bekostnad är ganska unikt. Det är endast Sverige och Finland som man har lagstadgat att det ska erbjudas skollunch gratis till eleverna. Förutom att den ska vara kostnadsfri har Sverige sedan 2011 ett tillägg i skollagen att maten som serveras i skolan ska vara näringsriktig. Skolinspektionen (2016) har definierat tolkningen av lagen som att den som driver skolan systematiskt ska säkerställa att maten är näringsriktig och visa resultat på att måltiden lever upp till de svenska näringsrekommendationerna.

Skolmåltidens uppbyggnad och innehåll

Intressant i detta sammanhanget är de perspektiv i det så kallade måltidspusslet som tagits fram som ett hjälpverktyg för att utforma skolmåltiden (Livsmedelsverket, 2013). Till exempel ska maten i enlighet med pusslets sex delar vara; god, integrerad, trivsamt, hållbar, näringsriktig och säker. Att definitionen av till exempel "trivsamt" och "god" skiljer sig mellan olika individer gör det problematiskt att fullkomligt uppnå alla pusslets delar för samtliga skolelever. Utöver det lagstodgade kravet att maten ska vara säker och kostnadsfri (SFS 2010:800) så ska den dessutom enligt Göteborgs stads egna riktlinjer sträva mot måltider som är bättre för miljön, så kallade "miljömåltider", vara god och ges möjlighet att intas i lugn och trivsamt miljö (Göteborgs stad, 2011).

Skolverket (2016) skriver högst upp på sin hemsida under aktuell flik följande; "Näringsriktig och kostnadsfri mat i förskola och grundskola ger ork och goda förutsättningar att leka och lära. När maten och ätandet är lustfyllt är det mer troligt att maten hamnar i magen."

Parallellt med denna målsättning och idealisering så visar flera undersökningar löpande att skolelever i högstadiet äter antingen för lite utifrån behovet vid skollunchen alternativt inte äter den alls (Martens, van Assema & Brug, 2005). Detta sammanfattas även i Livsmedelsverkets "Bra mat i skolan" (2013).

Trots förmånen att få skollunchen gratis och att det läggs mycket tid på att bygga upp riktlinjer och lagar för att göra maten så bra som möjligt ur alla aspekter så är det alltså fortfarande många av eleverna på högstadiet väljer att inte äta skolmaten som serveras.

Sociala aspekter av ätande och identitet hos tonåringar

I Sverige är det generellt så att elever och lärare äter tillsammans upp till årskurs sex, en så kallad "pedagogisk måltid" (Göteborgs stad, 2011). På högstadiet, när eleverna har många olika lärare, blir det vanligare att varje elev själv får ta ansvar för att ta sig till skolmatsalen under lunchtid för att inta maten. Det finns en risk för att detta kan påverka hälsosamma matvanor negativt (Martens, van Assema & Brug, 2005).

Tonåringar och attityder

Tonåringen lever i en övergångsperiod mellan barn- och vuxenvärlden där man ofta testar olika saker och är ombytlig för att hitta sin egen identitet. Det kan handla om att byta klädstil ofta, eller bete sig på olika sätt för att känna efter vad man tycker om och vilken reaktion man får från omgivningen. Skolan ses som en arena där det finns möjlighet att utvecklas med andra och det är inget ovanligt att tonåringen vill vara som andra och inte sticka ut från mängden (Vårdguiden, 2012).

I övergångsperioden till vuxen ska dessutom ungdomarna utforma sina värderingar och beteendemönster som till slut ska definiera deras identitet. Värderingar är nära besläktade med så kallade attityder som skulle kunna definieras som handlingsberedskap i olika situationer. Attityder kan också definieras som en hållning till ett fenomen och kan beskrivas som både positiva och negativa. De lärs in i samband med övriga socialisationsprocessen och innehåller känslor vilket innebär att en personlig upplevelse kan förändra attityder och påverka beteendemönster hos en person både över tid men också i ett visst sammanhang. Attityder kan ha en rationell grund men även ha sin grund i traditionella tankemönster. Gemensamma föreställningar och attityder som delas av flera skapar beteendenormer på gruppnivå (Wellros, 1998).

Oskrivna regler och identitet

För att tydliggöra hur vi skall fungera i såväl samhället som socialt finns till vår hjälp lagar och skyltar i omgivningen som förtydligar hur vi skall bete oss, det är våra skrivna och uttalade regler. Men i djungeln av sociala normer finns även så kallade "oskrivna regler" som bara finns inskrivna i människors metavetande, ett beteende eller en handling som av olika orsaker med tiden blivit så självklar att den efterföljs precis som en skriven regel. (Wellros, 1998)

Problematiken med dessa oskrivna regler som Wellros (1998) beskriver dem är att vardagens vanor och beteenden består av komplicerade handlingsmönster där det råder flera olika regelsystem om hur vi förväntas bete oss. Dessa systemen kan vara av olika karaktär och kan få olika konsekvenser om man bryter dem. Handlingsmönster i en viss vardagssituation är exempel på de otaliga regelsystem som efterföljs och är en del av socialisationsprocessen som vi människor befinner oss i varje dag. Det som får människor att uppleva lugn och ro är när omvärlden betar sig som den förväntas bete sig och allt är som det ska vara. En sådan känsla kan man uppleva när det osynliga regelverket är så tydligt att det beteendet är lika självklart för en själv som för alla runtomkring. Detta sker när man inte ens tänker på att man följer en särskild regel utan det sker reflexmässigt. Exempel på ett sådant reflexmässigt beteende kan vara när man står i en kö och väntar på sin tur eftersom detta är det som förväntas av en i sammanhanget. Dessa beteendestrukturer finns i alla kontext och sociala sammanhang och påverkar beteenden och handlingar hos olika människor och grupper.

Ordet norm kan beskrivas som en oskriven regel som är närbesläktad med ordet normal. Sambandet bekräftar den egna känslan för sina normer och att de som betar sig efter dessa betar sig normalt. Normalitet som begrepp är relativt och förknippas med ett visst

normsystem om hur man förväntas bete sig, den är en produkt av socialisation och uttrycker kulturella värderingar (Wellros, 1998)

Det sociala perspektivet kring maten

I barns egna beskrivningar av mat och måltidssituationer betonas ofta de sociala dimensionerna. För barnen fyller inte måltiderna bara ett näringsintag utan är också ett tillfälle att umgås och uppleva möten. Barns berättelser om skolmåltider speglas många gånger som en del av det livet som de lever varje dag, vilket också visar på hur barns perspektiv av måltider är breda, sociala och sträcker sig långt utöver själva ätandet (Benn & Hjalmskog, 2015).

I en rad kvantitativa studier har man dessutom tittat på hur ungdomars ätbeteende påverkas av andra personer. Dessa studier visar att det är inte bara är andras faktiska ätbeteende som ungdomar påverkas av utan även deras föreställning om andras matvanor påverkar dem och hur de i sin tur väljer att äta. Det visade sig att där ungdomarna hade en bild av att kompisar åt ohälsosamt genererade i att de själva också åt mer ohälsosamt bara utifrån vad de själva trodde (Lally, Bartle & Wardle, 2011).

Kulturella aspekter av matval

Angereds område har ett invånarantal på närmare 50 000 personer. På Göteborgs stads hemsida (Göteborgsbladet, 2014) beskrivs området som en stadsdel med såväl grönområden som shoppingmöjligheter. Bland befolkningen i Angered anges nästan hälften vara under 30 år och endast 10 procent över 65 år. Drygt hälften beskrivs komma från andra länder än Sverige vilket sägs ge stadsdelen en internationell prägel. I göteborgsbladet (2014) finns att läsa att det i Angereds stadsdelsnämnd är 18,3 % av familjerna som har försörjningsstöd och 14,2 % som går arbetslösa. Vidare är medelinkomsten 183200kr per år. Eftersom socioekonomisk status är en viktig faktor till ohälsa kan det vara av intresse att titta också på dessa siffror i kombination med ungdomarnas matvanor. I en sammanställning i *tabell 0* går att jämföra ovan nämnda faktorer med motsvarande i hela Göteborg.

Tabell 0

	Angered	Hela Göteborg
Utlandsfödda (%)	49,9	23,5
Arbetslösa (%)	14,2	7,2
Medelinkomst (kr/år)	183 200	*saknar motsvarande siffra
Försörjningsstöd (%)	18,3	6,5
Eftergymnasial utbildning (%)	14,9	33,3

(Göteborgsbladet, 2014)

Även i beskrivningen av interventionsskolan i projektet HA nämns att skolan med sina cirka 450 elever har fått ta emot en stor del nyanlända i förhållande till övriga Göteborg (Jonsson, Larsson, Berg, Korp & Lindgren, 2017).

Vidare beskrivs i Göteborgsbladet (2014) att bland de länder som flest personer i Angered med invandrarbakgrund kommer ifrån är Irak, Iran och Somalia. I dessa länder skiljer sig maten och matkulturen en del från den vi har i Sverige. Samtliga av tre nämnda länder är huvudsakligen muslimska länder.

Kort om muslimska matregler

Muslimer är spridda över hela världen så även om matkulturen ser olika ut för respektive land så finns vissa gemensamma förhållningsregler kring maten. Tillåtet utan vidare regler är vegetabiliska livsmedel och mat från havet. Med undantag från vissa muslimer som inte tillåts äta skaldjur. Muslimer äter inte kött från gris men tillåts äta nötkött om djuret slaktats på ett visst sätt kallat halal. Halalkött är när djuret slaktats så det i den mån det är möjligt tömts på blod, detta då blodet anses orent bland muslimer (Westblom, 1997).

Kort om maten i Iran & Irak

I både Iran och Irak är matkulturen ganska lika. En stor del kommer från det ”persiska köket” där vanliga kryddor är bland annat saffran och gurkmeja. Även örter som dill, persilja och koriander är vanligt förekommande. Även om pasta och potatis förekommer så är det absolut vanligaste att man äter risrätter där riset antingen blandats med grönsaker eller kryddats med till exempel saffran. Ofta serveras kött från lamm men också nötkött och fågel förekommer. Proteinet serveras ofta med tillbehör som bröd, yoghurtbaserade såser och sallad (”Iranska köket”, 2018, 17 mars).

Kort om maten i Somalia

I Somalia varierar maten mycket runtom i landet men gemensamt är att ris är ett vanligt tillbehör till maten. Kryddningen är också lik landet över och består kryddor som kummin, kardemumma, kryddnejlika, kanel eller kryddsalvia. Det är vanligt att äta kött- eller grönsaksröror inbakta i en sorts pannkaksliknande tunnbröd till frukost bland annat. Dessutom är tillagade grönsaker och grytor av olika slag vanligt (”Somaliska köket”, 2017, 26 februari).

Teoretisk referensram - måltidspusslet

Livsmedelsverket (2013) skriver att hem och familj har huvudansvaret för att barnet skall etablera en hälsosam livsstil med bra matvanor men eftersom många av måltiderna intas utanför hemmet så påverkas matvanorna även av andra. Utifrån undersökningar går det att utläsa att barn äter för lite frukt och grönsaker. Livsmedelsverkets undersökning visar också och att många barn äter för lite till skollunch och för att eleverna skall äta så krävs det att måltiderna är bra på många olika sätt. Skolan har stor möjlighet att ge eleverna ett positivt förhållningssätt till mat och få dem att äta skolmåltiden genom att säkerställa en trevlig miljö och näringsriktiga måltider med mycket matglädje.

En bra skolmåltid handlar om mer än bara det som finns på tallriken och för att skolan skall ha en gemensam bild av vad som menas med en bra måltid så har man tagit fram ett pedagogiskt verktyg som kallas *måltidspusslet* (Livsmedelsverket, 2013).



Bild måltidspusslet: Livsmedelsverket (2013)

Modellen innefattar sex delar som alla är viktiga för att eleven skall känna matglädje och må bra av maten.

- **Integrerad**, ett tillfälle till samvaro mellan både vuxna och barn, en pedagogisk måltid som en del av skolans utbildningsverksamhet.
- **Trivsamt**, miljön och stämningen påverkar upplevelsen av måltiden och har stor betydelse för om man känner sig välkommen.
- **Hållbar**, innebär att maten skall ta hänsyn till miljö och klimat och genom bra livsmedelsval minska skolmåltidernas belastning på miljön.
- **Näringsriktig**, maten som serveras skall följa rekommendationer och ha ett anpassat näringsinnehåll för de som skall äta samt bör lunchutbudet varje dag bestå av en eller flera lagade rätter, salladsbord med minst fem komponenter, bröd, smörgåsfett samt vatten och mjölk som dryck. Tallriksmodellen kan användas för att få en bra balans mellan näringsämnena.
- **Säker**, maten som lagas skall hanteras utifrån gällande lagar och den som serverar maten har ett ansvar för att maten är säker. Hantering och planering måste ske på rekommenderat sätt utifrån riktlinjer.
- **God**, maten skall vara noga avsmakad, lagad av engagerad personal med rätt kompetens och med rätt metoder. Smaken och serveringen skall komma tillgodo för den som äter den.

För att begränsa mig i analysen av resultatet och sortera ut det som framkommer så har jag valt att använda måltidspusslet och dess olika delar som modell.

Metod

Denna studie är en fördjupning i en liten del av forskningsprojektet HA. Författaren har själv deltagit i en del av interventionen i projektet form av workshops, aktivitet och utflykter – vilket gett hen kännedom om elevernas inställningar och personligheter. Dock har författaren inte själv deltagit av insamlingen av enkätdata eller suttit med i intervjuerna som legat till grund för denna uppsats.

Design och metodval

Denna studie är således inte av samma metod som HA projektet utan liknas istället vid en sekundäranalys vilket innebär att man använder sig av andra forskares material och har fokus på data med syfte och frågeställning som den som samlat in ursprungsdata inte varit medveten om. Som ensam forskare när man skall genomföra mindre projekt finns det fördelar att använda sig av sekundäranalys som metod. Man får bland annat tillgång till kvalitativa goda data och sparar tid (Bryman A 2012).

Då författaren själv varit involverad i vissa delar inom ursprungsprojektet så skulle denna studie kunna ses som en sekundäranalys som kompletterats med egna observationer om den gruppen som deltagit i intervjuer och enkäter.

Observationerna kan likställas med *deltagande observation* som förknippas med kvalitativ forskning och innebär att forskaren engagerar sig i en social miljö och försöker få en bild av hur individerna, i mitt fall eleverna uppför sig och beter sig i dessa situationer (Bryman A 2012). Deltagarna har kunnat agera fritt under observationstillfällena tillika aktiviteterna men situationerna har till viss del konstruerats utifrån att deltagarnas önskemål har legat till grund för vilka aktiviteter som HA valde att genomföra.

Studien syftar till att ge kunskap om elevernas uppfattning om skolmåltiden och varför de eventuellt väljer att inte inta den. För att få reda på detta har jag använt mig av resultatet i tidigare studie (HA) som i sin tur använt sig av både kvalitativa och kvantitativa metoder i form av bland annat:

- Enkäter
- Fokusgruppsintervjuer
- Individuella intervjuer
- Observation av möte med kostchef

Jag har tagit del av det sammanställda materialet och resultatet för att kunna analysera det med fokus på mina frågeställningar.

Urval

Då denna studie använt sig av redan insamlade data så var urvalet och processen redan avklarad. Urvalet gjordes via det pågående forskningsprojektet HA, som bedrivs vid

Göteborgs Universitet. Där hade urvalet tidigare gjorts genom en allmän förfrågan om önskan att delta i forskningsprojektet som gått ut till skolor i Göteborgs kommun.

Det var sedan en skola i Angered som valdes ut som interventionsskola. När skolan var vald så skulle också eleverna som skulle delta i projektet rekryteras. Forskarna på HA projektet valde att fråga en årskurs 7 i syfte att kunna följa dessa genom hela högstadietiden. Samtliga 54 elever på skolan som fick förfrågan tackade ja. Utöver dessa rekryterades två likvärdiga kontrollskolor i området som skulle få besvara enkät och delta i fokusgruppsintervjuer. Däremot skulle dessa inte ingå i interventionen (Jonsson, Larsson, Berg, Korp & Lindgren, 2017).

Datainsamling - Tillvägagångssätt

Datainsamlingen till den här studien gjordes i samband med forskningsprojektet HA och data som sedan användes kom också den från HA-projektets insamlade material. Till denna studie användes rådata från enkäter, fokusgruppsintervjuer och individuella intervjuer. Även ett inspelat möte med kostchef, som författaren själv var delaktig i, ingick i det använda datamaterialet.

HA projektet har i sin studie försökt få så komplett information som möjligt och utifrån detta använt flera olika datainsamlingsmetoder. Strukturerade intervjuer och enkäter är i flera avseende likartade forskningsinstrument där den uppenbara skillnaden är att vid enkäter finns det ingen intervjuare närvarande som ställer frågorna. Respondenterna läser själva formuläret med frågor och fyller själva i svaret och lämnar in (Bryman 2008). Den vanligaste formen är en enkät som skickas ut per brev (Bryman 2008) medan ungdomarna i det här fallet har fyllt i enkäter på plats i skolan och lämnat dem åter till forskarna som sedan sammanställt resultatet.

Enkät

För datainsamlingen till enkäten utformade forskarna på HA först en enkät med 45 grundfrågor med kompletterande följdfrågor till dessa som alla behandlade ämnet hälsa ur olika aspekter. Enkäten testades sedan i en så kallad pilot med den tidigare årskurs 7 på samma skola som studien sedan skulle genomföras på. Piloten visade att enkäten krävde några mindre justeringar för tydligare tolkning. När enkäten hade justerats påbörjades den riktiga studien och eleverna i dåvarande årskurs 7, som skulle följas i projektet besvarade enkäten under senare delen av år 2014

I denna studie som fördjupar sig i HA-projektets delar som behandlar skolmaten användes endast frågorna 11, 12, 15 och 16 ur enkäten (bilaga 1). Dessa frågor behandlade hur ofta eleverna äter skollunchen, vilka delar av den de äter, varför de eventuellt inte äter den samt vad de vid uteslutande av skollunchen äter istället.

Fokusgruppsintervjuer

I projektet började forskarna med att genomföra två fokusgruppsintervjuer, pilotgrupper för att testa intervjumallarna. Detta formade grunden för hur nuvarande intervjumallar sedan utformades. Det genomfördes tio fokusgruppsintervjuer (exklusive pilotintervjuerna) med

fyra till sex ungdomar i varje. Fyra av fokusgrupperna bestod endast av flickor, tre endast av pojkar och tre av intervjuerna bestod av grupper där både pojkar och flickor ingick.

Under varje fokusgruppsintervju fanns tre intervjuare närvarande; två doktorander utan tidigare erfarenhet av fokusgruppsintervjuer (förutom pilotgrupperna) och en tredje forskare som hade tidigare erfarenhet av fokusgruppsintervjuer. En av de två doktoranderna fungerade alltid som huvudmoderator med ansvar att hålla igång diskussionen med rätt fokus. De två andra fungerade som assisterande moderatorer och ställde följdfrågor när lämpliga tillfällen uppkom (Jonsson, Larsson, Berg, Korp & Lindgren, 2017).

För att styra fokusgruppsintervjuerna så placerades en figur på bordet med orden "hälsa", "mat", "fysisk aktivitet", "kropp" och "önskningar" med en förklaring att detta var de teman som skulle diskuteras under intervjun. Man försökte hålla öppna frågor under intervjun för att ungdomarna så mycket som möjligt själva skulle styra intervjun. Under intervjun sammanfattades det som sagts för att säkerställa en korrekt tolkning av informationen som framkommit. Fokusgruppsintervjuerna varade mellan 44 - 97 minuter (genomsnitt 69min) (Jonsson, Larsson, Berg, Korp & Lindgren, 2017). Intervjuerna spelades in för att senare kunna transkriberas.

Individuella intervjuer

De individuella intervjuerna genomfördes med eleverna som tidigare deltagit vid fokusgruppsintervjuerna med en av forskarna för projektet närvarande som intervjuare. De individuella intervjuerna var mindre styrda och utgick mer från vad eleven själv kom ihåg från fokusgruppsintervjun och eleven fick således prata ganska fritt kring hälsotema som intresserade denne. De fick dessutom berätta vad de gillade och i relation till det möjlighet att komma med önskemål på hälsorelaterade aktiviteter de önskade genomföra under projektet. Intervjuerna varierade mycket i längd men hölls kortare än fokusgruppsintervjuerna. Majoriteten av intervjuerna varade mellan 15 - 30 minuter. Även dessa intervjuer spelades in för att senare kunna transkriberas.

Möte med kostchef

Innan de deltagande eleverna i interventionsskolan fick träffa områdets kostchef så anordnades en så kallad workshop. I denna fick eleverna i uppgift att med hjälp av olika källor, till exempel internet besvara några frågor som behandlade skolmaten. Uppgiften bestod av tre frågor (Bilaga 2) som handlade om hur en måltid ska se ut enligt livsmedelsverket, vad en bra måltid ska innehålla och hur de själva kan påverka sitt matintag under en dag.

Som ytterligare förberedande moment inför mötet fick eleverna möjlighet att sitta tillsammans i mindre grupper och skriva ned frågor för kostchefen att besvara vid mötet. Såväl förberedande workshop som mötet med kostchefen spelades in för att senare kunna transkriberas.

Bearbetning och analys

En del av råmaterialet som användes var redan transkriberat så endast ett komplement av för arbetet relevanta delar behövde transkriberas. Förutom enkätsvar, intervjuer och workshop så gjordes också en djupdykning i litteraturen inom området för att ordna referensramar att arbeta kring.

Enkät

Bearbetningen av enkäterna var redan avklarad av HA-projektets forskare. Inför denna studie gjordes därför enbart en sammanställning av relevanta frågor i statistikdatorprogrammet SPSS (Statistical Package for Social Science). Utifrån sammanställningen av enkätsvaren analyserades sedan eventuella samband och resultat utifrån studiens syfte och frågeställning. Dessa sammanställdes sedan i tabeller i studiens resultat.

Fokusgruppsintervjuer

Som första steg lyssnades alla fokusgruppsintervjuer igenom. Under tiden antecknades för studien relevanta delar ned med en notering om var i inspelningen den aktuella delen hördes. Därefter transkriberades för studien relevanta delar och sammanställdes i resultat utifrån studiens syfte och frågeställning. En del av intervjuerna var sedan tidigare transkriberade av forskare på HA.

Individuella intervjuer

Bearbetningen av de individuella intervjuerna genomfördes på samma sätt som fokusgruppsintervjuerna. Även dessa intervjuer var redan delvis transkriberade av forskare på HA.

Möte med kostchef

Den första bearbetningen av mötet med kostchefen bestod i att läsa igenom anteckningar från den egna observationen (bilaga 3) under den förberedande workshop som genomfördes. Därefter genomfördes bearbetningen och analysen på samma sätt som vid fokusgruppsintervjuerna och de individuella intervjuerna. Även detta tillfälle var redan delvis eller helt transkriberat av forskare på HA. Informationen som framkom sammanfattades sedan i löpande text under resultat.

Etiska och metodologiska överväganden i HA

Ungdomarna och deras föräldrar alternativt förmyndare fick skriftlig och muntlig information om forskningsprojektet, inkluderat syfte med undersökningen. De informerades om att deltagandet var frivilligt och att ungdomarna kunde avbryta sitt deltagande när som helst utan ifrågasättande. Den skriftliga informationen översattes även till arabiska och somaliska. Informerat samtycke erhöles från både ungdomarna och deras föräldrar alternativt

förmyndare. Forskningsprojektet och den här studien har godkänts av den regionala etikprövningsnämnden (Dnr: 469–14) (Jonsson, Larsson, Berg, Korp & Lindgren, 2017).

HA-projektet skriver med hänvisning till Green & Hogan 2015 att en viktig aspekt var att utveckla ett förtroende mellan intervjuare och ungdomen eftersom fokusgrupper kan vara väsentligt begränsad av maktbalansen mellan både ungdom och vuxen likväl som mellan ungdomarna. Inför varje fokusgruppsintervju tydliggjordes att alla uttalanden skulle stanna inom gruppen, att det inte finns rätta eller felaktiga svar, samt att alla tankar och åsikter är viktiga.

Resultat

Enkät

Tabell 1.

Hur ofta äter du <i>något</i> av det som serveras till skollunchen?	
Aldrig	3,7 %
Sällan	13 %
1–2 gånger per vecka	5,6%
3–4 gånger per vecka	18,5%
Varje skoldag	59,3 %

Resultatsvaren från enkäterna visar att endast 59,3 % äter något vid skollunchen varje skoldag.

Tabell 2.

Om du äter något vid skollunchen, hur ofta äter du:					
	Varmrätt/ huvudrätt	Sallad/ grönsaker	Bröd	Smör	Mjök
Aldrig	5,6 %	9,3 %	9,3 %	5,6 %	40,7 %
Sällan	11,1 %	22,2 %	14,8 %	42,6 %	13 %
Oftast	51,9 %	29,6 %	42,6 %	31,5 %	13 %
Alltid	31,5 %	38,9 %	25,9 %	20,4 %	33,3 %

Vid vidare analys av enkätfrågorna som rör *vad* eleverna i årskurs 7 äter går enligt *tabell 2* att utläsa att det endast är 31,5% av eleverna som svarat på enkäten som alltid äter *Huvudrätt/Varmrätt* vid skollunchen. Medan det är hela 16,7 % som svara att de aldrig eller sällan äter varmrätten som egentligen ska vara måltidens största del. 31,5% äter aldrig eller sällan sallad medan motsvarande siffra som alltid äter sallad är 38,9%.

Tabell 3.

Om du inte äter av skollunchen, vad beror det oftast på?	
Mina vänner äter inte skollunchen	1,9 %
Jag har inte tillräckligt med tid	3,7 %
Jag tycker inte att maten är god	44,4 %
Jag är inte hungrig	3,7 %
Jag äter alltid skollunchen	44,4 %

De som upplever att maten inte är god motsvarar 44,4 % enligt av de som besvarat enkäten enligt *tabell 3*. 1,9 % svarar att de inte äter för att kompisarna väljer att avstå lunchen medan 44,4 % svarar att de alltid äter skolmaten.

Tabell 4.

Om du inte äter av skollunchen, vad äter du oftast istället under skoldagen?	
Annat	3,7 %
Jag äter godsaker	3,7 %
Jag äter lättare mat	25,9 %
Jag äter annan lagad mat	7,4 %
Jag äter snabbmat	1,9 %
Jag äter ingenting	20,4 %
Jag äter alltid skollunchen	37 %

25,9 % svara att de äter ”lättare” mat. Medan 20,4 % svara att det inte äter något alls istället för skollunchen en dag när de väljer att inte äta. I *tabell 4* skiljer sig svarsalternativet ”Jag äter alltid skollunchen” från *tabell 3*. I *tabell 4* är siffran 37 % och i *tabell 3* är samma siffra 44,4 %.

Fokusgruppsintervjuer

Varför äter eleverna inte maten?

I fokusgruppsintervjuerna framkommer bland annat att eleverna upplever maten ”äcklig”, ”ofräsch” och ”gammal”. De berättar att det ibland serveras samma maträtt hemma men att de då tycker bättre om den för att den är mer ”fräsch”, de verkar då mena att maten är lagad strax innan det är dags att äta. Flera av eleverna tycker också att maten flera gånger är ”konstig” och ”annorlunda” och att den serveras med opassande tillbehör. En del uttrycker också att

miljön hemma påverkar att det känns bättre att äta maten där eftersom en del upplever sig iakttaga medan de äter i skolan.

I flera av fokusgruppsintervjuerna uttrycker eleverna också att kompisarna spelar en stor roll i frågan om att äta eller att inte äta skolmaten. De berättar vidare att de inte ens väljer att själva smaka på maten om kompisarna säger att den är äcklig. Likväl påverkar kompisarna i frågan om vad man väljer att göra istället – till exempel gå och dela på en pizza eller att spela fotboll på lunchtiden. Även när det kommer till andra frågor verkar kompisar ha en stor roll i valen eleverna gör. De uttrycker detta när det kommer till bland annat godisätande, sport och fritidssysselsättning.

En annan faktor som återkommer under intervjuerna är att såväl varmrätten som salladen i matsalen är ”samma hela tiden”. De saknar således en variation i maträtterna och då framkommer framförallt ”potatis” som något som serveras alldeles för ofta enligt flera elever.

Några av eleverna i fokusgrupperna uttrycker att man ibland blir retad i skolan om man är ”tjock” och att det är viktigt att man tänker på vad man äter. De uttrycker också i samma intervju att man inte ska äta för mycket för att då blir man tjock.

En annan intressant information som framkommer i intervjuerna som behandlar salladen är vilka som enligt eleverna äter den. Det framkommer att de som äter salladen är barn i någon form av stödgrupp och vuxna – känslan är att detta är grupper som ungdomarna inte vill identifiera sig med.

Generell uppfattning om maten och skolmåltiden

Något som framkommer vid flera fokusgrupper är att ”alla tycker maten är äcklig” när de pratar om kompisar och skolmaten. En generell upplevelse verkar således vara att alla är av uppfattningen att skolmaten inte är bra.

När deltagarna ombeds ge exempel på god mat är de flera som ger exempel som; Kebab, hamburgare. När de får frågan om huruvida det finns mat som är god i bamba så svarar många att den panerade fisken är god. En del ger också exempel som kyckling och currysås eller hamburgare. Dessutom kommer risgrynsgröt/gröt upp som en önskemåltid i bamba.

Flera berättar också att stämningen och miljön i matsalen är kaosartad i den bemärkelsen att det är mycket elever som ska äta samtidigt och att det är väldigt högljutt.

Vad äter eleverna istället?

En del elever berättar att de ibland går och äter pommes eller pizza i gatuköken i närheten när de inte äter i bamba. Andra berättar att de äter när de kommer hem men att det många gånger även då blir snabbmat eller en chokladkaka och läsk eftersom föräldrarna inte är hemma utan har lämnat pengar så barnen själva kan köpa mat.

Elevernas egna förslag för att fler ska äta skollunchen

Eleverna i intervjuerna berättar att det borde vara mer varierad mat i bamba för att de ska äta – mindre potatis är också här ett önskemål.

De skulle också vilja ha ett ”öra” installerat som indikerar om ljudvolymen i matsalen blir för hög, några av eleverna hade haft detta på tidigare skolor. Det är alltså en apparat som installeras på väggen och med ljussignaler indikerar ljudvolymen, eleverna berättar att den lyser rött om ljudvolymen är för hög. Dessutom önskar eleverna att det inte ska snålas, som de upplever det, av den goda maten. Den goda maten nämns här som hamburgare, pannkakor eller tacos. De tycker vidare att det borde finnas åtminstone två rätter att välja på så man kan ta den alternativa varmrätten om inte den första faller de i smaken. Ytterligare ett önskemål är att de vill ha mjukt bröd så man kan äta sig mätt på smörgås om inte maten är god.

Individuella intervjuer

Då informationen kring skolmaten som framkom under de individuella intervjuerna överensstämde med den som framkom under fokusgruppsintervjuerna så upprepas inte den i egen rubrik.

Eleverna möter stadsdelens kostchef

Det inspelade mötet med kostchefen där eleverna skulle få svar på frågor de hade kring skollunchen samt få möjlighet att lämna önskemål och tankar gav kompletterande information till frågeställningen enligt nedanstående stycken.

Angående vad som serveras fick eleverna följande respons på sina tankar

- Eleverna ville ha mindre potatis – kostchefen svarade att potatis ingick i Sveriges matkultur och att det är det som kommer att serveras tillsammans med alternativ som till exempel pasta eller ris eftersom maten serveras i Sverige och vi bör värna om vår matkultur.
- Eleverna lämnade önskemålen om att servera mer gröt och mjukt bröd istället för knäckebröd – kostchefen svarade att mjukt bröd och gröt är en del av frukosten eller mellanmålet och således inte hör hemma på lunchen. Vidare gav hon responsen att knäckebröd också är en del av den svenska matkulturen.
- Eleverna önskade att det skulle finnas två alternativ på varmrätten att välja på – kostchefen besvarade önskemålet med en motfråga ”Får ni det hemma?”. Hen konstaterade sedan att det inte var något som krävdes från hans sida som kostchef att erbjuda alternativa rätter. Hen förklarade att hans uppdrag var att servera en måltid enligt kostcirkelns alla delar och att alla tyvärr inte alltid kan tycka om maten varje dag.
- Ytterligare en fråga som kom upp var varför man inte fick äta sig mätt på den maten som var ”god” – kostchefen svarade att maten ska räcka till alla på skolan och att den därför behöver begränsas till att servera varje elev till exempel två hamburgare. Hen fortsatte att förklara att måltiden är tänkt att kompletteras med grönsaker också enligt kostcirkeln så man som elev inte äter sig mätt på endast hamburgare med bröd.

Sammanfattning

Med dessa siffror går att utläsa att trots att närmare 60 % av de tillfrågade eleverna faktiskt äter i skolmatsalen varje dag så är det som mest 31,5 % som varje dag får i sig en fullgod måltid på skollunchen i enlighet med rekommendationerna som skolmåltiderna beräknas utifrån. Vad gäller orsaken till att barnen väljer att inte äta så anger 44 % "Jag tycker inte att maten är god" som orsak.

På frågan vad de äter istället om de väljer att inte äta skollunchen är de två vanligaste svaren "Jag äter lättare mat" med 25,9 % och "Jag äter ingenting" med 20,4 %. En femtedel av eleverna väljer alltså att helt avstå skolmåltiden när de inte äter.

Fokusgruppsintervjuerna instämmer med enkäten genom information som att många upplever maten som "äcklig", "ofräsch", "gammal" eller helt enkelt enformig som de beskriver i olika termer. En del tror heller inte att skolmåltiden är särskilt nyttig och upplever att de inte får äta så mycket de vill när det serveras "god mat" som eleverna uttrycker det.

I mötet med kostchefen så får eleverna direkta och tydliga svar på varför måltiden ser ut som den gör och hur den är tänkt att ätas, enligt tallriksmodellen.

Hur uppfattar och beskriver eleverna skolmåltiden?

En del beskriver skolmåltiden som helt okej medan en stor del av eleverna som väljer att yttra sig i intervjuerna beskriver den som äcklig, annorlunda, ofräsch, gammal och enformig. De beskriver också att miljön i matsalen ibland är kaotiskt och högljudd.

Vilka perspektiv berör barnen som relevanta för sina val av mat?

Framförallt berörs två perspektiv som relevanta för valet om de ska äta maten i skolan eller inte. Det ena är huruvida de upplever maten god eller om den ser god ut. Det andra är kompisars åsikter och influenser.

Om man väljer att hoppa över skollunchen – vilken anledning anger eleverna som den vanligaste till att de inte äter?

Den vanligaste orsaken som framkommer till att eleverna inte äter skolmaten är att de helt enkelt inte tycker om den.

Diskussion

Metoddiskussion – Enkät

En risk som alltid är överhängande när man använder sig av enkäter är att tolkningen av såväl frågor som svarsalternativ kan skilja sig mellan den som skrivit enkäten och personen som besvarar den. I de frågor som analyserats i denna uppsats finns särskilt ett svarsalternativ på frågan "om du inte äter av skolmaten, vad äter du oftast istället under dagen?" som är svårtolkat, nämligen "Lättare mat". Dels har vi ett område med många elever av utländsk bakgrund som inte har svenska som modersmål (Göteborgsbladet, 2014) och dels är det av

individuell uppfattning vad som är lättare mat. Således är det svårt att utifrån svaret tolka hur mycket eller vilken sorts mat de egentligen ätit istället för skollunchen.

Vidare med en så omfattande enkät som den HA konstruerat är det möjligt att de som besvarar den förlorar fokus och besvarar frågorna slentrianmässigt. Ett exempel på det syns i resultatet när samma svarsalternativ finns representerat i både *tabell 3* och *tabell 4* där alltså svarsprocenten på alternativet borde vara samma men istället skiljer sig åt.

Med enkäter finns också en risk att de som besvarar den utifrån vad de tror får dem att verka bättre från intervjuarens perspektiv. Till exempel att de äter mer hälsosamt än vad de gör.

Eftersom deltagarna av studien endast består av 54 elever så är det svårt att med denna undersökning ge ett helomfattande svar på frågeställningen. Dock är resultatet tillförlitligt i denna specifika undersökning på denna skola då metoden och datainsamlingen består i en kombination av enkäter och intervjuer såväl i grupp som individuellt, på så sätt så fås en bredare uppfattning och mer sanningsenlig bild om hur svaren bör tolkas.

I denna studie har endast en del av enkäten och svarsalternativen i den redovisats utifrån vad som varit relevant för att belysa intressanta delar utifrån frågeställningen. Hela enkäten i finns bifogad som *bilaga 1*.

Metoddiskussion – intervjuer

I muntliga intervjuer finns en risk att svaren och diskussionerna nyanseras och riktas av intervjuarens erfarenheter och åsikter då det är intervjuarens uppgift att genom frågor se till att diskussionen fortsätter framåt. Till exempel kan intervjuaren medvetet eller omedvetet reagera mer eller mindre positivt på olika diskussionspunkter som framkommer under intervjuerna och få deltagarna att prata vidare i den riktningen. Det finns också, precis som i enkäterna, en risk att personen som intervjuas försöker svara för att göra intervjuaren nöjd eller ge svar som hen tror är bättre.

Det finns också en risk att deltagarna inte vågar eller vill uttrycka sina åsikter eller tankar när de sitter i en grupp (vid fokusgruppsintervjuerna). Det är framförallt i ungdomars vardag, mycket sårbart att uttrycka sina åsikter i grupp då det kan ha en stor inverkan på hur kompisarna ser på dem. De har dessutom ofta redan en ”roll” i gruppen som ska efterlevas och det blir ytterst viktigt vad kompisar tänker om deras åsikter i den specifika gruppen. Med risk för att uttrycka ”fel” saker finns därför en risk att man istället väljer att inte säga något alls eller bara hålla med vad den övriga gruppen säger (Wellros, 1998).

Resultatdiskussion

I relation till att målet bör vara att alla elever på Sveriges skolor ska äta en näringsriktig måltid varje dag under sin skolgång så är 44,4 % som inte äter den en hög siffra. Att måltiden enligt livsmedelsverkets (2013) riktlinjer är näringsriktig blir också bara en sanning i de fall

som eleven faktiskt äter en måltid enligt tallriksmodellen, vilket siffrorna i undersökningen visar inte överensstämmer med verkligheten.

Vidare ska maten enligt måltidspusslet vara ”God” vilket ska innebära att den är lagad av kunnig personal och avsmakad för att kunna upplevas som god också av den som äter måltiden (Livsmedelsverket, 2013). Trots detta så är den absolut vanligaste orsaken som eleverna uppger till att de väljer att inte äta maten att de inte tycker om den. I fokusgruppsintervjuerna beskrivs den fler gånger som äcklig.

Orsakerna till att eleverna tycker att maten är äcklig kan vara många. En möjlig tänkbar orsak är den kulturella aspekten och en annan skulle kunna vara den sociala.

Resultatdiskussion i relation till kultur

Många av de elever som deltagit i undersökningen – precis som i området för övrigt – är av utländsk bakgrund. Att de vidare beskriver maten som konstig och annorlunda blir inte särskilt förvånande om man undersöker hur maten ser ut i andra länder i förhållande till vår svenska matkultur. Eleverna beskriver bland annat att maten hemma har annan kryddning än den i skolan och att maten serveras på ett annat sätt med en stor del av grönsakerna i maten istället för vid sidan av. Vilket överensstämmer med kulturavsnitten kring mat under rubriken bakgrund. Där beskrivs att några av de vanligaste länderna från vilka människor invandrat ifrån och hamnat i Angered är Iran, Irak och Somalia (Göteborgsbladet, 2014). I dessa länder ser kryddningen helt annorlunda ut från vår med kryddor som bland annat gurkmeja, kanel, kummin, kryddnejlika och saffran. Det är också ovanligt i dessa länder att äta potatis, vilket eleverna flera gånger beskriver att de upplever få ofta i bamba.

Resultatdiskussion i relation till det sociala perspektivet

En intressant reflektion om man jämför resultaten mellan enkäter och fokusgruppsintervjuer är att det i enkäten endast är en (1) person som uttrycker att kompisarnas åsikt spelar roll när de väljer om de ska äta maten. I fokusgruppsintervjuerna däremot framkommer det under flera tillfällen information där man kan höra eller ana att kompisarnas val och åsikter gör skillnad också för de egna valen.

Eleverna uttrycker också vid upprepade tillfällen att ”alla tycker att skolmaten är äcklig”, vilket absolut påverkar deras egna val (Lally, Bartle & Wardle, 2011).

Resultatdiskussion i relation till måltidspusslets delar

Vad gäller måltidspusslets delar; integrerad, trivsamt, hållbar, näringsriktig, säker och god. Om måltiden är integrerad och de vuxna äter med eleverna framkommer inte i det bearbetade materialet. Inte heller huruvida maten är hållbar säger eleverna något om i relation till varför de väljer att inte äta den.

Vad gäller trivsamt med måltiden så är det många som beskriver ”kaos” i matsalen med höga ljudnivåer och mycket människor i matsalen samtidigt. Detta skulle möjligen kunna avhjälpas med till exempel ett annorlunda utformat matschema.

Angående näringsriktigheten i måltiden säger barnen att de tror att maten ”ibland” är det. Däremot så upplever de att det inte är bra med salladen i den utformningen som den ser ut. Många av barnen beskriver att både upplägg och tillagning av sallader och grönsaker ser annorlunda ut hemma och att de därför upplever salladen i skolan ”ofräsch”. Ett rimligt tillvägagångssätt för att motivera eleverna att äta mer sallad skulle vara att göra en enkel förfrågan där eleverna får skriva ned vilka typer av grönsaker de önskar sig och hur dessa ska tillagas och sedan erbjuda dessa som ett av alternativen med jämna mellanrum.

Att måltiden ska vara säker nämner inte eleverna något om mer än att de upplever att de ofta hittar hårstrån i maten. De berättar att de gett matrådet förslaget att ge ”bambatanterna” hårnät men att de inte blivit hörda. Detta borde vara av största vikt av rektor som har huvudansvar för att måltiden i skolan följer riktlinjerna som finns.

Måltidspusslet sista pusselbit som är att maten ska vara ”god” kan tyckas vara ett ouppnåeligt mål eftersom det är individuellt hur maten upplevs. I den här studien har 44 % av de som inte äter maten uttryckt motsatsen. I mötet med kostchefen så uttrycker hen upprepade gånger att maten följer svensk matkultur. Att den svenska matkulturen av en icke svensk med andra matpreferenser skulle upplevas som god är förhållandevis osannolikt. När den för studien aktuella skolan består av en majoritet individer med invandrarbakgrund så är det essentiellt att anpassa maten om målet att den ska upplevas god ska uppnås. Ett enkelt sätt att göra detta skulle kunna vara att ställa fram en bricka med kryddor anpassade till olika matkulturer så man kan välja att krydda maten själv utifrån sina egna smakpreferenser. En möjlig utgång av detta skulle kunna vara att eleverna också väljer att använda kryddorna för att krydda sin sallad och därmed också konsumera mer grönsaker.

Slutsats och implikation

Det verkar i enlighet med denna studie som att en stor del av högstadiel eleverna i årskurs 7 ofta väljer att inte äta skolmåltiden som serveras i skolan. Det stämmer väl överens med tidigare forskning som presenterats i arbetet. De flesta som väljer bort skolmaten gör det av anledningen att de inte upplever den som god. Orsakerna till detta varierar men några faktorer som verkar avgörande är att maten skiljer sig från hur de är vana att äta hemma och att grönsakerna är annorlunda presenterade och tillagade än vad de är vana vid. Detta skulle kunna tänkas bero på att området har en stor andel invånare med invandrarbakgrund, där matkulturen hemma då skiljer sig från den svenska matkulturen. En annan faktor är också att de väljer likadant som kompisarna gör – vilket ibland resulterar i att de inte äter skolmaten. Kompisarnas förhållandevis stora inflytande är inte konstigt i tonåren när individerna håller på att utveckla sin identitet. Dock blir det problem när kompisarnas inflytande indirekt och på längre sikt påverkar elevernas hälsa i vuxen ålder. I mötet med kostchefen så får eleverna främst gehör för områden som har med matens säkerhet att göra, till exempel att den är kall när den serveras eller att de hittar hår i maten. Däremot är det svårt för eleverna att få gehör när det kommer till att variera rätterna till något som de upplever ”godare” med argumentet att maten ska vara av svensk matkultur.

Resultatet i denna studie är för liten för att resultatet ska kunna appliceras i en större skala men kan fungera som en intresseväckare eller en första indikation på hur man skulle kunna arbeta vidare med skolmaten för att oftare få elever att äta såväl skolmaten som salladen.

Detta skulle kunna vara en del av det framtida arbete inom hälsopromotion med inriktning kost.

Vidare arbete

Eftersom vi nu har arbetat fram en bra struktur i Sverige på att behålla maten säker och kostnadsfri så kan det vara läge att byta fokus. Det kan tänkas att det finns många olika sätt att arbeta vidare med sakfrågan och eftersträva en större andel elever som konsumerar skolmaten. En aspekt skulle kunna vara att arbeta med att anpassa maten något utifrån nationaliteter som finns bland eleverna i skolan. Till exempel skulle man kunna införa ”mångkulturella” veckor i skolmatsalen på skolor där det finns en stor andel elever med invandrarbakgrund. Där skulle man kunna servera mat från världens olika delar för att få fler att äta maten. Som tidigare nämnts skulle också ett ökat utbud av kryddor i skolmatsalen kunna göra skillnad för elever som är vana vid annan kryddning på sin mat hemifrån.

Ett annat sätt att få fler att äta är att arbeta för en, i ungdomarnas ögon, häftigare status på att äta skolmaten – såväl varmrätt som grönsaker. Hur detta skulle gå till kräver vidare studier men att ta reda på vad ungdomarna upplever som viktigt för att höja statusen på måltiden skulle vara första steget. Att sedan utifrån den vetskapen driva någon typ av kampanj för skolmåltiden skulle kunna göra skillnad i den sociala aspekten. Mycket som framkommit under arbetet här tyder på att How to Act-liknande projekt kan ha betydelse när det kommer till att få elever att ändra sitt beteende också när det kommer till skolmaten.

En annan viktig del för framtida arbete med skolmaten är att arbeta vidare med frågan hur man får en lugnare miljö i matsalen. Ett enkelt sätt skulle kunna vara att se över möjligheter att bygga framtida matsalar med flera mindre salar i för att avgränsa utrymmet eleverna kan röra sig på i måltidssituationen. Detta skulle också kunna bidra till en lugnare miljö eftersom inte lika många elever befinner sig på samma ställe samtidigt.

Ett vidare arbete är direkt nödvändigt för att kunna främja en god folkhälsa i den framtida vuxna populationen.

Referenser

Benn, J. & Hjälmeskog, K. (2015). *Barn, mat och måltider*. Falkenberg: Gleerups Utbildning AB

Bryman, A. (2010). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Eggertsen, R. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642. Doi: 10.1016/S0140-6736(17)32129-3

Folkhälsomyndigheten. (2011). *Matvanor och livsmedel – kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2011*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Folkhälsans utveckling – årsrapport 2017*. Folkhälsomyndigheten.

Göteborgs Stadsledningskontor (2014). Göteborgsbladet 2014 – områdesfakta. Hämtad 2018-05-01 från http://statistik.goteborg.se/Global/Faktablad/G%C3%B6teborgsblad/GbgBlad2014/PRI%2031%20Angered_2014.pdf

Göteborgs Universitet. (2014). *Skolprojektet*. Hämtad 2018-05-17 från <https://iki.gu.se/forskning/forskningsprojekt/pagaende/howtoact/skolprojektet>

Gullberg, E. (2006). Food for future citizens – school meal culture in Sweden. *Food, culture & Society*, 9(3), 337-343.

Iranska köket. (2018, 17 mars). I *Wikipedia*. Hämtad 2018-05-01 från https://sv.wikipedia.org/wiki/Iranska_k%C3%B6ket

Jonsson, L., Larsson, C., Korp, P., Berg, C., & Lindgren, E-C. (2017). What undermines healthy habits with regard to physical activity and food? Voices of adolescents in a disadvantaged community. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 12(1333901), doi: 10.1080/17482631.2017.1333901

Lally, P., Bartle, N., & Wardle, J. (2011). Social norms and diet in adolescents. *Appetite*, 57(2011), 623-627. Doi: 10.1016/j.appet.2011.07.015

Livsmedelsverket. (2013). *Bra mat i skolan: Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala: Livsmedelsverket

Martens, MK., van Assema, P., & Brug, J. (2005). Why do adolescents eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12-14-year-old Dutch students. *Public Health Nutrition*, 8(8), 1258-1265. Doi: 10.1079/PHN2005828

SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet

Skolinspektionen. (2016). *Skolmåltiden*. Hämtad 2018-05-04 från <https://www.skolinspektionen.se/sv/Rad-och-vagledning/Stallningstaganden/Skolmaltiden/>

Skolverket. (2016). *Mat i förskolan och skolan*. Hämtas 2018-05-04 från <https://www.skolverket.se/regelverk/mer-om-skolans-ansvar/mat-i-skolan-1.185012>

Somaliska köket. (2017, 26 februari). I *Wikipedia*. Hämtad 2018-05-01 från https://sv.wikipedia.org/wiki/Somaliska_k%C3%B6ket

Vårdguiden. (2012). *Tonåringar 13-18 år*. Hämtad 2018-05-17 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Barn-och-foraldrar/Vaxa-och-utvecklas/Barn-och-unga-13-18-ar/Barnets-utveckling-13-18-ar/#section-1>

Wang, Y., & Lobstein, T. (2006). Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*, *1*, 11-25. doi:10.1080/17477160600586747

Wellros, S. (1998). *Språk, kultur och social identitet*. Lund: Studentlitteratur

Westblom Jonsson, H. (1997). *Mat tro tradition*. Stockholm: Liber

Bilaga 1 – Intervjuguide

HA HOW TO ACT?

Frågor om matvanor, fysisk aktivitet och hälsa



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för kost- och idrottsvetenskap

Kontaktpersoner

Doktorand Linus Jonsson
E-post: linus.jonsson@gu.se
Mobil: 076-2374834

Professor Christel Larsson
E-post: christel.larsson@ped.gu.se
Telefon: 031-786 6511

2014-09-08

Detta är ett formulär med frågor om bland annat hälsa, matvanor och fysisk aktivitet. Resultaten kommer att redovisas på gruppnivå vilket innebär att ingen kommer att se hur just du har svarat. Studien är frivillig och du kan när som helst, utan att ange orsak, avbryta din medverkan.

NAMN OCH KÖN

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Är du flicka eller pojke?

Flicka

Pojke

HÄLSA

1. Hur tycker du att din hälsa är?

Mycket bra

Bra

Ganska dålig

Dålig

2. Jag tror att jag kan påverka min egen hälsa

Håller helt med

Håller med

Håller delvis med

Håller inte med

Håller inte alls med

Om **du tror att du kan påverka**, hur kan du i så fall påverka? Om **du inte tror att du kan påverka**, varför tror du inte att du kan påverka?

SKOLAN

3. Hur ofta får du vara med och fatta beslut och ta ansvar i skolan?

- Jag får **ofta** vara med och fatta beslut och ta ansvar
- Jag får **ibland** vara med och fatta beslut och ta ansvar
- Jag får **sällan** vara med och fatta beslut och ta ansvar
- Jag får **aldrig** vara med och fatta beslut och ta ansvar

4. Lyssnar de flesta vuxna i skolan på dig och tar dig på allvar?

- De tar mig **ofta** på allvar
- De tar mig **ibland** på allvar
- De tar mig **sällan** på allvar
- De tar mig **aldrig** på allvar

5. Hur mycket uppmuntran får du i skolan att uttrycka (tala eller skriva) vad du tycker?

- Jag får **mycket uppmuntran** att uttrycka vad jag tycker
- Jag får **ganska mycket uppmuntran** att uttrycka vad jag tycker
- Jag får **inte mycket uppmuntran** att uttrycka vad jag tycker
- Jag får **ingen uppmuntran** att uttrycka vad jag tycker

6. Hur viktiga tror du att vuxna i skolan tycker att dina åsikter är?

- De tycker att mina åsikter är **viktiga**
- De tycker att mina åsikter är **ganska viktiga**

- De tycker **inte** att mina åsikter är **så viktiga**
- De tycker **inte alls** att mina åsikter är **viktiga**

KROPP OCH KROPPSIDEAL

7. Vad är din inställning till din kropp och kroppsideal?

Kryssa för hur väl du tycker följande stämmer överens på dig. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, det är endast din egen uppfattning som är av intresse.

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag är nöjd med min kropp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tänker för mycket på mitt utseende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitt självförtroende är beroende av min vikt eller hur min kropp ser ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag accepterar min kropp som den är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tar hand om min kropp genom hälsosamma vanor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tycker att det är viktigt att diskutera kroppsideal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag hör ofta klasskompisar kommentera kroppars utseende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reklam påverkar min uppfattning om vad som är rätt utseende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Gör du något för att gå ner i vikt just nu?

- Nej, jag väger lagom mycket
- Nej, men jag behöver gå ner i vikt
- Nej, för jag behöver gå upp i vikt
- Ja

MATEN UNDER SKOLTID

När du svarar på frågorna bör du tänka på hur det varit det **senaste halvåret**

9. Hur ofta äter du skolfrukosten?

- Varje skoldag
- 3-4 gånger per vecka
- 1-2 gånger per vecka
- Sällan
- Aldrig

10. Vad tycker du oftast om skolfrukosten?

- Mycket god
- Ganska god
- Ok
- Inte särskilt god
- Inte alls god
- Vet inte

11. Hur ofta äter du något av det som serveras till skollunchen?

- Varje skoldag
- 3-4 gånger per vecka
- 1-2 gånger per vecka

- Sällan
- Aldrig

12. Om du äter något som serveras vid skollunchen, vad äter du då?

Svara på alla alternativ men sätt endast ett kryss på varje rad

	Aldrig	Sällan	Oftast	Alltid
Den varma maten (huvudrätt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sallad/grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarin/smör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Vad tycker du oftast om skollunchen?

- Mycket god
- Ganska god
- Ok
- Inte särskilt god
- Inte alls god
- Vet inte

14. Tror du att skollunchen är nyttig?

- Alltid

- Oftast
- Sällan
- Aldrig
- Vet inte

15. Om du inte äter av skollunchen, vad beror det oftast på?

Kryssa endast för ett svarsalternativ

- Jag äter alltid skollunchen
- Jag är inte hungrig
- Jag tycker inte att maten är god
- Jag har inte tillräckligt med tid
- Jag tycker inte om miljön i skolmatsalen
- Mina vänner äter inte skollunchen
- Annat (t.ex. allergi): _____

16. Om du inte äter av skollunchen, vad äter du då oftast istället under skoldagen?

Kryssa endast för ett svarsalternativ

- Jag äter alltid skollunchen
- Jag äter ingenting
- Jag äter snabbmat (t.ex. pizza, hamburgare, kebab)
- Jag äter annan lagad mat
- Jag äter lättare mat (t.ex. frukt, smörgås, yoghurt)
- Jag äter godsaker (t.ex. godis, kakor, glass)
- Annat: _____

28. Frukt	29. <input type="checkbox"/>	30. <input type="checkbox"/>	31. <input type="checkbox"/>	32. <input type="checkbox"/>	33. <input type="checkbox"/>	34. <input type="checkbox"/>	35. <input type="checkbox"/>	36. <input type="checkbox"/>
------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

37. Rotfrukter								
38. t.ex. potatis, morötter	40. <input type="checkbox"/>	41. <input type="checkbox"/>	42. <input type="checkbox"/>	43. <input type="checkbox"/>	44. <input type="checkbox"/>	45. <input type="checkbox"/>	46. <input type="checkbox"/>	47. <input type="checkbox"/>
39. (inte chips, pommes frites)								

48. Grönsocker								
49. (t.ex. tomat, majs, gurka, broccoli, lök)	50. <input type="checkbox"/>	51. <input type="checkbox"/>	52. <input type="checkbox"/>	53. <input type="checkbox"/>	54. <input type="checkbox"/>	55. <input type="checkbox"/>	56. <input type="checkbox"/>	57. <input type="checkbox"/>

58. Bönor, ärter, linser (t.ex. falafel, humus och tofu)	59. <input type="checkbox"/>	60. <input type="checkbox"/>	61. <input type="checkbox"/>	62. <input type="checkbox"/>	63. <input type="checkbox"/>	64. <input type="checkbox"/>	65. <input type="checkbox"/>	66. <input type="checkbox"/>
---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

67. Fisk, skaldjur	68. <input type="checkbox"/>	69. <input type="checkbox"/>	70. <input type="checkbox"/>	71. <input type="checkbox"/>	72. <input type="checkbox"/>	73. <input type="checkbox"/>	74. <input type="checkbox"/>	75. <input type="checkbox"/>
---------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

76. Nötkött	77. <input type="checkbox"/>	78. <input type="checkbox"/>	79. <input type="checkbox"/>	80. <input type="checkbox"/>	81. <input type="checkbox"/>	82. <input type="checkbox"/>	83. <input type="checkbox"/>	84. <input type="checkbox"/>
--------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

85. Fläsk	86. <input type="checkbox"/>	87. <input type="checkbox"/>	88. <input type="checkbox"/>	89. <input type="checkbox"/>	90. <input type="checkbox"/>	91. <input type="checkbox"/>	92. <input type="checkbox"/>	93. <input type="checkbox"/>
------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

17. (Fortsättning) Hur ofta äter du dessa livsmedel?

Svara på alla alternativ men sätt endast ett kryss på varje rad.

140.	P	141.	142.	143.	144.	145.	146.	147.	148.
izza									
149.	V								
itt bröd									
150.	(151.	152.	153.	154.	155.	156.	157.	158.
t.ex. baugette, pitabröd, hönökak a)									
159.	G								
rovt bröd, fullkor nsbröd, knäcke bröd		160.	161.	162.	163.	164.	165.	166.	167.
168.	B								
ullar, kakor, kex, tårta		169.	170.	171.	172.	173.	174.	175.	176.
177.	G	178.	179.	180.	181.	182.	183.	184.	185.
odis									
186.	C	187.	188.	189.	190.	191.	192.	193.	194.
hoklad									
195.	C	196.	197.	198.	199.	200.	201.	202.	203.
hips, ostbåga									

17. (Fortsättning) Hur ofta äter du dessa livsmedel?

Svara på alla alternativ men **sätt endast ett kryss på varje rad.**

cola light)									
243. M jök, fil, yoghur t	244.	245.	246.	247.	248.	249.	250.	251.	
252. S ötad mjök	254.	255.	256.	257.	258.	259.	260.	261.	
253. (t.ex. Obøy)									

18. Hur ofta äter du något vid dessa måltider (hemma, i skolan och på andra ställen)?

	Sällan eller aldrig	3-4 gånger per vecka	5-6 gång per vecka	Varje dag
Frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag/kvällsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Hur ofta äter du grönsaker vid dina måltider?

Även som ingrediens i t.ex. gryta. Om du inte brukar äta en viss typ av måltid, t.ex. frukost, svara **sällan eller aldrig**

	Sällan eller aldrig	1-2 gånger per vecka	3-6 gånger per vecka	Varje dag
Frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag/kvällsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mellanmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Hur många grönsaker äter du ungefär om dagen?

Tänk dig ”en grönsak” som storleken av en morot eller tomat och försök uppskatta hur många sådana grönsaker du äter totalt varje dag (alltså även hackade grönsaker i grytor eller sallader)

- Brukar inte äta grönsaker
- Mindre än 1 hel grönsak
- 1 grönsak
- 2-3 grönsaker
- 4-5 grönsaker
- Fler än 5 grönsaker

21. Hur ofta äter du frukt vid dina måltider?

Om du inte brukar äta en viss typ av måltid, t.ex. frukost, svara **mer sällan eller aldrig**

	Sällan eller aldrig	1-2 gånger per vecka	3-6 gånger per vecka	Varje dag
Frukost	?	?	?	?
Lunch	?	?	?	?
Middag/kvällsmat	?	?	?	?
Mellanmål	?	?	?	?

22. Hur många frukter äter du ungefär om dagen?

Tänk dig ”en frukt” som storleken av ett äpple eller banan och försök uppskatta hur många sådana frukter du äter totalt varje dag (alltså även skivade eller hackade frukter i t.ex. fruktsallad)

- Brukar inte äta frukt
- Mindre än 1 hel frukt
- 1 frukt
- 2-3 frukter
- 4-5 frukter
- Fler än 5 frukter

23. Vilken mjölksort dricker du oftast?

- Brukar inte dricka mjölk
- Minimjölk (<0,1 % fett, vanligtvis gul)
- Lättmjölk (0,5 % fett, vanligtvis blå)
- Mellanmjölk (1,5 % fett, vanligtvis grön)
- Standardmjölk (3 % fett, vanligtvis röd)
- Annan mjölk: _____

24. Vilken fil- eller yoghurtsort äter eller dricker du oftast?

- Brukar inte äta/dricka fil eller yoghurt
- Lätt/light naturell
- Lätt/light med frukt-, bär- eller vaniljsmak
- Naturell som inte är lätt
- Frukt-, bär- eller vaniljsmak som inte är lätt/light
- Annan fil/yoghurt: _____

25. Vilken av följande flingor- eller müsliorter äter du oftast?

- Brukar inte äta flingor/müsli
- Coco-pops, Kalaspuffar eller sötade flingor
- Cornflakes eller Special K
- Havrekuddar
- Sötad müsli eller fullkornsflingor

- Müsli eller fullkornsflingor som inte är söta
- Andra flingor, skriv vilka: _____

26. Vilken typ av söt dryck dricker du oftast?

- Brukar inte dricka läsk/saft/energidryck
- Light-läsk eller light-saft (med sötningsmedel)
- Läsk eller saft (med socker)
- Energidryck (t.ex. Red Bull, Monster)

27. Om du dricker söta drycker hur mycket dricker du vanligtvis per tillfälle?

1 glas är ca 2 dl, 1 liten flaska är 3-5 dl, en stor flaska är 2 liter

- Jag dricker inte söta drycker
- 2 dl eller mindre
- 3 dl
- 5 dl
- 1 liter
- 1,5 liter
- 2 liter eller mer

28. Om du äter choklad hur mycket äter du vanligtvis per tillfälle?

1 pralin väger ca 10 gram, 1 Daim/Snickers är ca 50 gram, 1 stor chokladkaka är 200 gram

- Jag äter inte choklad
- 25 gram eller mindre

- 50 gram
- 100 gram
- 200 gram
- 300 gram eller mer

29. Om du äter godis hur mycket äter du vanligtvis per tillfälle?

1 tablettask väger ca. 25 gram, 1 påse bilar/Gott & blandat ca. 150 gram

- Jag äter inte godis
- 25 gram eller mindre
- 50 gram
- 100 gram
- 200 gram
- 300 gram eller mer

30. Om du äter chips eller ostbågar hur mycket äter du vanligtvis per tillfälle?

1 liten chipspåse väger 40 gram och 1 vanlig påse väger 200-300 gram

- Jag äter inte chips eller ostbågar
- 25 gram eller mindre
- 50 gram
- 100 gram
- 200 gram
- 300 gram eller mer

Svara på alla alternativ men **sätt endast ett kryss på varje rad/fråga.**

31. Hur vanligt är det att du...

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid
... äter mindre än du egentligen skulle vilja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tycker att det är viktigt att njuta av det du äter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... helst äter det du är van vid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... känner skuld när du ätit något onyttigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tycker om att testa annorlunda mat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tänker på hur mycket kalorier det är i maten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gillar att äta varierat, det vill säga olika typer av mat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... äter mer än du egentligen skulle vilja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... äter mer när du är ledsen och/eller arg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... äter mer när du är stressad och/eller orolig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Vad stämmer bäst på dig när det gäller att äta grönsaker?

- Jag **brukar inte äta grönsaker varje dag** och jag har inte funderat på att börja göra det
- Jag brukar inte äta grönsaker varje dag men **tänker att jag borde göra det**
- Jag **skulle vilja äta grönsaker varje dag** och försöker ibland göra det
- Jag har **börjat äta grönsaker varje dag** under de senaste månaderna
- Jag brukar äta grönsaker varje dag** (och har gjort det mer än ett halvår)

33. Vad stämmer bäst på dig när det gäller att äta frukt?

- Jag **brukar inte äta frukt varje dag** och jag har inte funderat på att börja göra det
- Jag brukar inte äta frukt varje dag men **tänker att jag borde göra det**
- Jag **skulle vilja äta frukt varje dag** och försöker ibland göra det
- Jag har **börjat äta frukt varje dag** under de senaste månaderna
- Jag brukar äta frukt varje dag** (och har gjort det mer än ett halvår)

34. Vad stämmer bäst på dig när det gäller att äta godis?

- Jag **äter mycket godis** men jag har inte funderat på att äta mindre
- Jag brukar äta mycket godis och **tänker att jag borde minska på det**
- Jag brukar äta mycket godis men **försöker ibland att äta mindre**
- Jag har **börjat begränsa mitt godisintag** under de senaste månaderna
- Jag begränsar mitt godisintag** (och har gjort det mer än ett halvår)

35. Vad är din inställning till att äta grönsaker?

Kryssa för hur väl du tycker följande stämmer överens på dig. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, det är endast din egen uppfattning och hur du känner som är av intresse.

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag äter grönsaker för att andra säger att jag borde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag får dåligt samvete när jag inte äter grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tror det är nyttigt för mig att äta grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag äter grönsaker för att det är gott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ser ingen anledning till varför jag ska äta grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tycker det är viktigt att försöka äta grönsaker regelbundet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag mår bra av att äta grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tror att det är bra för miljön att äta grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Vad är din inställning till att inte äta för mycket godis (begränsa godisintaget)?

Kryssa för hur väl du tycker följande stämmer överens på dig. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, det är endast din egen uppfattning om vad som är för mycket godis och hur du känner som är av intresse.

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag begränsar mitt godisintag för att andra säger att jag borde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag får dåligt samvete när jag äter för mycket godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tror inte det är bra för mig att äta för mycket godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det är inte gott att äta för mycket godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ser ingen anledning till varför jag ska begränsa mitt godisintag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tycker det är viktigt att försöka begränsa mitt godisintag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag mår inte bra om jag äter för mycket godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MOTION OCH TRÄNING

37. Hur känner du inför din träning/ditt motionerande?

Kryssa för hur väl du tycker följande stämmer överens på dig. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, det är endast din egen uppfattning och hur du känner som är av intresse. (Med träna och motionera avses aktiviteter så som dans, fotboll, raska promenader, cykling osv som höjer pulsen och gör dig svettig)

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag känner att det sätt som jag tränar/motionerar stämmer överens med mina intressen och val	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag gjort stora framsteg gällande att nå de mål jag strävar efter i min träning/motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig väldigt bekväm när jag är tillsammans med andra som tränar/motionerar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner starkt att sättet jag tränar/motionerar stämmer helt överens med hur jag föredrar att träna/motionera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag genomför olika övningar på ett mycket bra (effektivt) sätt när jag tränar/motionerar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag kan umgås med andra när jag tränar/motionerar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag tränar/motionerar på ett sätt som uttrycker vem jag är	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att träning/motion är en aktivitet som jag är mycket bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag känner att det finns en öppen kommunikation med andra som jag tränar/motionerar med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag har en stor möjlighet att välja hur jag vill träna/motionera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag kan klara av de krav som ställs på mig när jag tränar/motionera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig lugn/avslappnad om jag tränar/motionerar med andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Vilka är anledningarna till att du tränar/motionerar?

Kryssa för hur väl du tycker följande stämmer överens på dig. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, det är endast din egen uppfattning och hur du känner som är av intresse. (Med träna och motionera avses aktiviteter så som dans, fotboll, raska promenader, cykling osv som höjer pulsen och gör dig svettig).

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag tränar/motionerar för att andra säger att jag borde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag får dåligt samvete när jag inte tränar/motionerar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag värdesätter fördelarna med att träna/motionera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar/motionerar för att det är kul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ser ingen anledning till varför jag borde träna/motionera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tränar/motionerar för att vänner/familj säger att jag borde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag får dåligt samvete när jag missar ett motion-/träningsspass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Det är viktigt för mig att träna/motionera regelbundet	?	?	?	?	?
Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att träna/motionera	?	?	?	?	?
Jag njuter av att träna/motionera	?	?	?	?	?
Jag tränar/motionera för att andra skulle bli missnöjda om jag inte gör det	?	?	?	?	?
Jag ser inte poängen med att träna/motionera	?	?	?	?	?
Jag känner mig misslyckad när jag inte tränat/motionerat på länge	?	?	?	?	?
Jag tycker att det är viktigt att jag anstränger mig för att träna/motionera regelbundet	?	?	?	?	?
Jag tycker att det är skönt att träna/motionera	?	?	?	?	?
Jag känner press från vänner/familj att träna/motionera	?	?	?	?	?
Jag blir rastlös om jag inte tränar/motionerar regelbundet	?	?	?	?	?
Jag känner glädje och tillfredsställelse när jag tränar/motionerar	?	?	?	?	?
Jag tycker att det är bortkastad tid att träna/motionera	?	?	?	?	?

39. Hur upplever du dig själv när det gäller idrott och aktiviteter där man rör på sig?

Kryssa för hur väl du tycker följande stämmer överens på dig. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, det är endast din egen uppfattning som är av intresse.

	Håller inte alls med	Håller inte med	Håller delvis med	Håller med	Håller helt med
Jag är duktig i många olika idrottsaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag önskar att jag kunde vara mycket bättre i idrott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är bra på utomhusaktiviteter som jag inte provat tidigare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tittar ofta på istället för att delta i lek och spel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag är bättre i idrott än vad andra är i samma ålder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är rädd att misslyckas i en sport som jag aldrig provat tidigare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Hur ofta håller du på med motionsaktiviteter på skoloraster minst 30 minuter per dag (kan delas upp vid fler tillfällen under skoldagen exempelvis 3x10 minuter). Genom att exempelvis promenera raskt eller spela något bollspel.

- Varje skoldag
- 3-4 gånger i veckan
- 1-2 gånger i veckan
- Sällan

Aldrig

41. Hur ofta promenerar du raskt, cyklar, åker inlines eller liknande på din fritid (dvs. utanför skoltid) minst 30 minuter per dag?

- Varje dag
- 4-6 gånger i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- En gång i veckan
- En gång i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

42. Hur ofta brukar du träna på din fritid (d.v.s. utanför skoltid), på egen hand eller i en förening, så att du blir andfådd eller svettas?

- Varje dag
- 4-6 gånger i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- En gång i veckan
- En gång i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

43. Hur många timmar i veckan brukar du träna på din fritid (d.v.s. utanför skoltid), på egen hand eller i en förening, så att du blir andfådd eller svettas?

- Aldrig
- Ungefär en halvtimme
- Ungefär en timme
- Ungefär 2-3 timmar

Ungefär 4-6 timmar

Mer än 7 timmar

44. Är du med i någon förening?

Ja. Vad för slags förening (t.ex. fotboll, ridning, dans, piano, scouter, religiös förening)?

Nej

TV, DATOR OCH INTERNET

45. Hur mycket tittar du på TV, spelar spel och använder dator/läsplatta och smartphone per dag?

Kryssa för hur väl du tycker följande stämmer överens på dig. Observera att det inte finns några rätta eller felaktiga svar, det är endast din egen uppfattning som är av intresse.

	Inget	Mindre eller lika med 30 minuter	Mellan 30 minuter och en timme	Mellan 1-2 timmar	Mellan 2-3 timmar	Mellan 3-4 timmar	Mer än 4 timmar
Under veckodagar , hur mycket tittar du på TV per dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under helgdagar (lördag-söndag), hur mycket tittar du på TV per dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under veckodagar , hur mycket spelar du TV/datorspel per dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under helgdagar (lördag-söndag), hur mycket spelar du TV/datorspel per dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under veckodagar , hur mycket tid spenderar du framför dator/läsplatta per dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under helgdagar (lördag-söndag), hur mycket tid spenderar du framför dator/läsplatta per	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

dag?

	Inget	Mindre eller lika med 30 minuter	Mellan 30 minuter och en timme	Mellan 1-2 timmar	Mellan 2-3 timmar	Mellan 3-4 timmar	Mer än 4 timmar
Under veckodagar , hur mycket tid använder du smartphone (t.ex. iPhone och Samsung) per dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Under helgdagar (lördag-söndag), hur mycket tid använder du smartphone (t.ex. iPhone och Samsung) per dag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tack för att du svarade på frågorna!

Bilaga 2 – mat under en skoldag, instruktion

2015-02-18

Instruktioner till grupperna

I grupperna: **Använd Internet och andra källor** (ex. böcker, tidningar) **ni kan komma på för att söka svaren på dessa frågor:** (utse en person som kan skriva ner svaren gemensamt i gruppen)

1. Vad bör du enligt Livsmedelsverket äta under en dag för att orka med skola & fritid?

2. Vad ska en bra skolmåltid innehålla? Sök och se vad den ska innehålla enligt Livsmedelsverket och Skolverket.

3. Hur skulle du/ni kunna påverka ditt/ert matintag under en skoldag? Sök exempelvis och se hur du/ni skulle kunna påverka vilken skolmat ni serveras samt kom med förslag på vad du/ni skulle kunna förändra i ditt/ert matintag under en skoldag.

Tips på länkar:

<http://tinyurl.com/lc3knfo>
(Måltidsprogram för Göteborgs stad)

<http://tinyurl.com/n63al4j>
(Bra mat i skolan - Livsmedelsverket)

Tips på sökord:

"Skolmat", "skolmåltid", "Livsmedelsverket", "Skolverket"

Bilaga 3 – mat under en skoldag, observationsformulär

Datum: 25/2-2015 Grupp: 5 + 3 Aktivitet: Infosök kost Aktivitetsledare: Christopher Holmberg (jag hade grupp 5)

Tema/verktyg	Koppling till tidigare/förgående aktivitet/coaching	Delaktighet	Extra viktigt ("kritiska moment")	Övriga reflektioner	Koppling till nästkommande aktivitet/coaching	Koppling till egenmakt/empowerment
Informationssök via internet på Ipad.	<p>Elevernas mål har bland annat varit att lära sig vad nyttig mat är och hur man tillagar den. Detta moment var således ett steg i riktningen att lära sig teorin kring vad som är bra mat.</p> <p>Dessutom används tillfälligt till att skriva ned frågor och funderingar att ställa till kostansvarig på kommunen.</p>	<p>Vi poängterade hur viktigt det är att alla får vara med och min upplevelse var också att gruppen försökte eftersträva detta.</p> <p>Dock var det några individer som fortfarande inte ville delta – vilket de ju har full frihet att inte göra (egenmakt).</p>	<p>Motivationen. Vissa individer i grupp 5 hade mycket svårt att finns motivation till den här typen av aktivitet.</p> <p>Efter ett samtal med en individ i gruppen som uppförde sig "rastlös" så kunde vi etablera en metod hos individen för att hantera rastlösheten när den hindrade honom från att genomföra uppgiften.</p>	<p>En del av anställd personal på skolan upplever jag "stissar" upp eleverna – vilket medför ett stressat och irriterat klimat för vissa individer i gruppen.</p>	<p>Detta skulle grunda för matlagningen framöver.</p> <p>Dock måste det mycket snart genomföras praktiska moment då vissa av eleverna känner sig "lurade" då de hade förväntat sig mer praktiska aktiviteter. Teoribiten gör då att motivationen minskar.</p> <p>JÄTTEVIKTIGT att eleverna nu får framföra sina synpunkter till kostansvarig då de ofta känner sig snuvade på vad som utlovats från tidigare erfarenheter.</p>	<p>Eleverna arbetar självständigt genom att hitta egna lösningar och diskutera fram arbetsätt som passar.</p>

Observatör: Jonna Karvinen