



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Varför äter ungdomar så lite frukt?**

**En kvantitativ undersökning av bakomliggande orsaker till  
gymnasieelevers låga fruktintag**

**Rebecca Lundh  
Isabella Vesala**

Kandidatuppsats 15 hp  
Hälsopromotionsprogrammet inr. Kostvetenskap  
Vt 2019  
Handledare: Christina Berg  
Examinator: Mia Prim



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Varför äter ungdomar så lite frukt?
Författare:	Rebecca Lundh, Isabella Vesala
Program:	Hälsopromotionsprogrammet inr. Kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Christina Berg
Examinator:	Mia Prim
Antal sidor:	32 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt/2019
Nyckelord:	Attityder, Beteenden, Frukt, Fruktintag, Gymnasieelever, Hälsöfrämjande, Theory of Planned Behaviour, Tillgänglighet

### Sammanfattning

Ungdomar i Sverige äter för lite frukt och endast en tiondel av alla gymnasieelever kommer upp i frukt- och grönsaksrekommendationen om 500 gram per dag. Medan intaget av grönsaker bland ungdomar ökat något de senaste åren så gäller det inte för fruktintaget. Tidigare studier visar att tjejer äter mer frukt än killar och att anledningar till ett lågt fruktintag bland annat kan bero på socioekonomiska faktorer, samt en begränsad tillgänglighet i hemmet. Syftet med den här studien är att kartlägga möjliga orsaker till gymnasieelevers låga intag av frukt. Elever på en gymnasieskola i Västra Sverige fick fylla i en enkät som berörde ämnen som attityder och uppfattningar kring frukt, subjektiva normer samt tillgänglighet. Enkäten utformades med stöd av den beteendeteoretiska modellen The Theory of Planned Behaviour. Efter analysering av svaren skildrades samband mellan attityder och uppfattningar kring frukt, subjektiva normer, upplevd kontroll och fruktintag. Resultatet visar att tillgänglighet av frukt i hemmet verkar påverka attityden till frukt, att eleverna verkar äta mer frukt om de tror att deras kompisar gör det och att olika uppfattningar kring frukt kan påverka attityden till frukt samt fruktkonsumtion på skilda vis. Att anse att frukt är nyttigt verkar inte spela någon roll för varken konsumtion av eller attityd till frukt, medan att uppfatta att frukt är besvärligt endast verkar påverka fruktkonsumtionen. Att uppfatta frukt som tråkigt verkar påverka såväl attityden till frukt som fruktkonsumtionen. Ett led i att öka fruktkonsumtionen bland gymnasieelever kan vara att erbjuda inspiration kring frukt, gratis i skolan.

## Förord

Vi har båda ett gediget intresse för ungdomars hälsa och under 2018 släppte Livsmedelsverket en ny rapport kring ungdomars matvanor, *Riksmaten Ungdom, 2016-17*. Rapporten innehöll en ingående beskrivning av vad ungdomar äter, hur väl de når rekommendationerna samt hur deras generella hälsa är. Ur den rapporten väcktes intresset kring ungdomars låga fruktintag från vår sida då vi ansåg att det fanns en kunskapslucka kring varför det var så.

Genom utbildningen mot att bli hälsopromotörer har vi fått lära oss om olika hälsopromotiva strategier. En av dessa strategier är att tillämpa arenaperspektivet. En arena kan avse en arbetsplats, en idrottsförening eller en skola och är en bra plattform för att nå en specifik målgrupp. Med utgångspunkt i arenaperspektivet kan olika hälsopromotiva insatser utformas specifikt till målgruppen i den avsedda arenan. Många av Sveriges ungdomar har en naturlig samlingsplats genom skolan. Det föll sig därför lämpligt för oss att vända oss till gymnasieskolor för att komma i kontakt med, och kunna göra en studie kring, ungdomar.

Vi har varit lika delaktiga vid planering av studien, litteratursökning och datainsamling. I arbetet har vi utnyttjat varandras styrkor vilket innebär att den ena av oss har varit drivande i att utforska forskningsläget kring hälsoaspekterna av frukt. Den andra har istället haft fokus på den beteendeteoretiska delen av arbetet samt genomfört majoriteten av analyser i SPSS. Vi vill tacka vår handledare Christina Berg för hennes stöd i detta arbete. Hon fanns alltid nära till hands under de olika delarna i forskningsprocessen samt under rapporteringsfasen och bidrog med konstruktiv kritik och feedback. Slutligen vill vi också tacka de två lärarna som gjorde denna undersökning möjlig genom att distribuera enkäten till respondenterna samt även tacka eleverna som ställde upp på att delta.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion .....</b>	<b>5</b>
<i>Syfte och Frågeställningar .....</i>	<i>5</i>
<b>Bakgrund .....</b>	<b>5</b>
<i>Varför är en balanserad kost viktig?.....</i>	<i>5</i>
<i>Hur kan orsaken till det låga intaget utforskas?.....</i>	<i>7</i>
<i>Det teoretiska ramverket.....</i>	<i>9</i>
<b>Metod .....</b>	<b>10</b>
<i>Design .....</i>	<i>10</i>
<i>Urval .....</i>	<i>10</i>
<i>Datainsamling .....</i>	<i>10</i>
<i>Databearbetning och Analys .....</i>	<i>11</i>
<i>Metodologiska Överväganden .....</i>	<i>12</i>
<b>Resultat .....</b>	<b>13</b>
<i>Beskrivning av deltagarna .....</i>	<i>13</i>
<i>Uppfattningar om frukt .....</i>	<i>14</i>
<i>Subjektiva Normer .....</i>	<i>16</i>
<i>Tillgänglighet.....</i>	<i>17</i>
<b>Diskussion .....</b>	<b>19</b>
<i>Metoddiskussion.....</i>	<i>19</i>
<i>Resultatdiskussion .....</i>	<i>21</i>
<i>Slutsatser och implikationer .....</i>	<i>23</i>
<b>Referenser .....</b>	<b>25</b>
<b>Bilagor .....</b>	<b>28</b>
<i>Bilaga 1 - Enkäten.....</i>	<i>28</i>

## Introduktion

Under åren 2016 och 2017 gjorde Livsmedelsverket en inrikes kostvanestudie, *Riksmaten Ungdom 2016-17*, på ett representativt antal ungdomar i årskurs fem, åtta samt årskurs två på gymnasiet där 3477 barn deltog (Livsmedelsverket, 2018). Kostundersökningen visar att majoriteten av barnen får i sig en adekvat mängd av de essentiella mikronutrienterna som de behöver för en normal kroppsfunction samt ett bra mående. Studeras istället konsumtionen av enskilda livsmedelsgrupper för pojkar respektive flickor i årskurs två på gymnasiet så är det generella intaget av frukt och grönsaker för lågt. Rekommendationen är 500 gram per dag och i dagsläget får ungdomarna endast i sig omkring 250 gram per dag. *Riksmaten Ungdom 2016-17* (Livsmedelsverket, 2018) belyser också att ungdomars grönsaksintag generellt har ökat medan fruktintaget är lika litet som det var 2003 då studien *Riksmaten Barn 2003* gjordes (Livsmedelsverket, 2018). I dagsläget finns begränsade studier kring anledningar till varför fruktkonsumtionen är låg bland ungdomar i Sverige. Tidigare undersökningar har kommit fram till att fruktkonsumtionen ökar i takt med stigande ålder samt att fruktkonsumtionen är högre bland ungdomar som ingår i ett hushåll med högre socio-ekonomisk status (Mielgo-Ayuso m.fl., 2017). För att bedriva hälsofrämjande arbete behövs kännedom om faktorer och förhållanden som bidrar till att människor drabbas av sjukdom samt kunskap om vilka faktorer i individens livsstil och omgivning som gör att de förblir friska (Pellmer, Wrammer & Wrammer, 2017). Denna studie ämnar därför ge en inblick i möjliga anledningar som bidrar till att majoriteten av gymnasieelever äter för lite frukt. Finns det kunskap om potentiella anledningar går det således att skapa insatser för att öka fruktkonsumtionen och därmed främja hälsa.

## Syfte och Frågeställningar

Syftet med studien är att kartlägga möjliga orsaker till gymnasieelevers låga intag av frukt.

- Vilka uppfattningar om frukt korrelerar med attityd till frukt samt fruktkonsumtion?
- Vilka samband syns mellan subjektiva normer, tillgänglighet och attityd till frukt?
- Vad uppger eleverna själva vara orsaker till ett lågt fruktintag?

## Bakgrund

Detta avsnitt avser ge en fördjupning i forskningsproblemet. Genom avsnittets tre delar utreds varför det är viktigt att ha en balanserad kost och målgruppen för uppsatsen definieras. Sedan beskrivs hur forskningsläget kring målgruppen ser ut samt hur anledningar till det låga fruktintaget hos ungdomarna kan utforskas med hjälp av det teoretiska ramverket.

## Varför är en balanserad kost viktig?

Styckena nedan ger en inblick i kostens betydelse för framtida hälsa hos individer och målgruppen presenteras.

### Matvanor och sjukdom

Människors hälsa är något komplext eftersom olika faktorer samspelar (Folkhälsomyndigheten, 2018). Det finns både friskfaktorer, det vill säga faktorer som ökar

chansen att människor håller sig friska och bibehåller sin hälsa, och riskfaktorer, närmare bestämt faktorer som ökar risken att människor blir sjuka eller får en dålig hälsa. På grund av att det både finns risk- och friskfaktorer så är det betydelsefullt att ha god kännedom om människors levnadsvanor och livsvillkor både i dåtid och nutid för att kunna se ifall befolkningens hälsa har blivit sämre, är likadan eller blivit bättre (Folkhälsomyndigheten, 2018). Vanliga riskfaktorer som nämns kopplat till hälsa är bland andra matvanor, högt blodtryck, rökning och ett högt BMI (Björck, Barbieri, Mattisson & Lemming, 2016). De ökar tillsammans risken för flera av de folkhälsosjukdomar som i dagsläget drabbar en hel del människor. Att bara förändra matvanor kan leda till en minskad risk för typ II-diabetes, olika cancerformer och hjärt- och kärlsjukdomar (Nordic Council of Ministers, 2014). Ett annat exempel på matvanors betydelse är att ungefär en tredjedel av alla cancerfall skulle kunna hindras genom hälsosamma matvanor tillsammans med fysisk aktivitet och normalvikt (Björck m.fl., 2016). Mer hälsosamma matvanor beskrivs av Nordiska Näringsrekommendationer (NNR, 2012) innehålla en ökning av grönsaker, baljväxter, frukt, bär, fisk, skaldjur, nötter samt frön (Nordic Councils of Ministers, 2014). Det innebär också att byta ut spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl till spannmålsprodukter av fullkorn. Smör och smörbaserade matfetter ska bytas ut mot vegetabiliska oljor och oljebaserade matfetter. Feta mejeriprodukter ska bytas ut mot magra mejeriprodukter. Dessutom föreslår NNR (2012) ett lägre intag av charkprodukter, rött kött, drycker och livsmedel med tillsatt socker, salt och alkohol för förbättrade matvanor för att främja hälsan. Små förändringar i matvanor som är positiva för hälsan resulterar i en reducerad risk för olika sjukdomar (Nordic Councils of Ministers, 2014)

## **Betydelsen av näringsrika kostvanor**

Frukt- och grönsakskonsumtionen har fått ett större fokus det senaste årtiondet för att vara en betydelsefull del av en hälsosam livsstil eftersom frukt och grönsaker innehåller mycket av de essentiella näringsämnen som mineraler, kostfiber och antioxidanter (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017). Livsmedel från växtriket innehåller också bioaktiva ämnen (Nordic Council of Ministers, 2014) och studier pekar på att en adekvat frukt- och grönsakskonsumtion är positivt för vitaminstatus i blodet (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017). Enligt NNR (2012) visar många studier att livsmedel som innehåller en naturligt hög mängd kostfiber gör att människokroppen blir mer motståndskraftig mot sjukdomar som högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, typ II-diabetes och en del cancerformer. Något annat som är positivt med de flesta livsmedel från växtriket är att de har en låg energitillgänglighet och därför kan konsumeras i högre grad utan att rubba energibalansen nämnvärt. Att ligga i positiv energibalans en längre tid kan leda till övervikt och fetma och dessa är två faktorer som också ökar risken för att drabbas av många kroniska sjukdomar och även vissa cancerformer (Nordic Council of Ministers, 2014). Därför kan ett adekvat frukt- och grönsaksintag ha en betydelsefull påverkan på en individs långsiktiga hälsa (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017).

## **Frukt- och grönsaksrekommendationen**

Rekommendationen för konsumtionen av frukt och grönsaker är i Sverige satt till 500 gram sammanlagt per dag (Livsmedelsverket, u.å.). Om rekommendationen följs säkerställs ett tillräckligt intag av vitamin C, vitamin E, vitamin B6, folsyra och betakaroten vilka är näringsämnen människan behöver få i sig för en normal kroppsfunktion (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017). Denna rekommendation har tagits fram för att öka chansen att få i sig tillräckligt med ovannämnda livsnödvändiga näringsämnen då det är svårare att få i sig den adekvata mängden ifall kosten till en större del består av animaliska produkter. Rekommendationen på 500 gram frukt och grönsaker kan exempelvis vara tre frukter och två stora nävar med

grönsaker, vilket blir ungefär 250 gram frukt och 250 gram grönsaker varje dag (Livsmedelsverket, u.å).

## **Riksmaten Ungdom 2016-17**

Under 2016-2017 gjordes en undersökning kallad *Riksmaten ungdom 2016-17* för att kartlägga hur matvanorna såg ut bland ungdomar i Sverige (Livsmedelsverket, 2018). Ett representativt urval elever (n 3477) bland årskurs 5 och 8 i grundskolan och årskurs 2 på gymnasiet deltog i studien. Utifrån denna matvaneundersökning gick det att dra ett par generella slutsatser vilka var att ungdomar konsumerar en inadekvat mängd frukt och grönsaker (ungefär 250 gram frukt och grönsaker per dag) samt ett för högt intag av rött kött och charkprodukter. Denna studie visar att knappt en av tio ungdomar når upp till rekommendationen. Det finns en skillnad i frukt- och grönsakskonsumtionen bland de båda könen, nämligen att flickor har ett högre intag av frukt och grönsaker än vad pojkar har (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017; Livsmedelsverket, 2018). En annan övergripande slutsats som kunde dras genom undersökningen *Riksmaten Ungdom 2016-17* var att 20% av ungdomarna hade övervikt eller fetma, vilket är bekymmersamt med tanke på att övervikt och fetma kan resultera i ohälsa i framtiden. Det gick också att se att ungdomar med föräldrar som har låg utbildning eller inkomst oftare har matvanor som inte når upp till flera av kostrekommendationerna. Dels för att de konsumerar för lite grönsaker, frukt och fisk och dels för att de har ett för högt läsk-, snacks- och godisintag (Livsmedelsverket, 2018). Enligt Woo och Lee (2017) kan det låga intaget vara just på grund av att intresset för processade livsmedel i olika konstellationer är större än intresset för grönsaker och frukt. Det finns ingen rekommendation som är specificerad för varken grönsaker eller frukt separat. Fokus för denna uppsats är frukt och utgångspunkten är därför ur Livsmedelsverkets exempel på tre frukter om dagen samt ur *Riksmaten Ungdom 2016-17* (Livsmedelsverket, 2018) som rapporterar att unga i dagsläget endast får i sig ungefär 120-125 gram per dag.

## **Hur kan orsaken till det låga intaget utforskas?**

Följande stycken skildrar hur forskningsläget ser ut kring ungdomar och deras fruktintag samt vilka arenor som kan anses lämpliga i försök att öka fruktintag. Variabler som används i undersökningen belyses och sist beskrivs det teoretiska ramverket för undersökningen.

## **Varför känna till ungdomars frukt- och grönsaksintag?**

Matvanor grundas under barndomen och det är därför betydelsefullt att ha kännedom om ungdomars intag av frukt och grönsaker (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017). Kostens kvalitet spelar också en stor roll då en vardaglig kost enligt NNRs riktlinjer (2012) kan leda till en mindre viktuppgång i vuxenlivet (Hu m.fl., 2016). Det är matvanorna i ungdomsåren som följer med upp i vuxenlivet som styr preferensen hos en individ när det kommer till vilken mat som äts i hemmet (Woo & Lee, 2017). Barn och ungdomar är en grupp som inte når upp till rekommendationen av frukt och grönsaker (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017; Livsmedelsverket, 2018; Woo & Lee, 2017). Ungdomars frukt- och grönsaksintag är generellt för lågt över hela världen, detta trots att det finns frukt- och grönsaksrekommendationer samt kampanjer för att promota en större konsumtion. Det är viktigt att utforska varför så många ungdomar väljer att konsumera som de gör. En del av folkhälsoarbetet innefattar att skapa insatser som når ut direkt till individer, grupper samt institut som berör människor för att vidarebefordra och sprida kunskap samt skapa en större förståelse för korrelation mellan levnadsvanor och hälsa (Pellmer m.fl., 2017). För att kunna skapa insatser som främjar hälsa är det viktigt att veta underliggande orsaker till, exempelvis, ett lågt frukt- och grönsaksintag (Pellmer m.fl., 2017). Anledningar som har listats hittills är att frukt- och grönsakskonsumtionen ökar i takt med

ålder samt ju högre inkomster ett hushåll har (Mieglo-Ayuso m.fl., 2017). För ungdomar beror det inadekvata intaget främst på socioekonomisk status och då genom tillgängligheten av frukt och grönsaker i hemmet (Livsmedelsverket, 2018).

## **Arenaperspektivet**

Ett led i det hälsofrämjande arbetet är att bidra med stödjande miljöer enligt Världshälsoorganisationen (WHO, 1986). Arenaperspektivet är ett sätt att arbeta systematiskt och strategiskt med hälsa genom att avgränsa, exempelvis en insats, till en specifik miljö, en arena (Korp, 2016). Skolan är en arena där ungdomar tillbringar mycket tid och genom att inkorporera stödjande miljöer där, får alla skolungdomar ta del av insatsen, oavsett socioekonomisk status för den enskilda eleven. Ett exempel på stödjande miljöer kan vara att utbilda elever i vikten av att äta frukt, något som föreslogs av Krølner m.fl. (2011) efter att de gjort en systematisk litteraturöversikt över kvalitativa studier kring faktorer som påverkar barn och ungdomars fruktintag. I Danmark gjordes en interventionsstudie där fokus låg på olika bestämmande faktorer för frukt- och grönsaksintag hos elever i sjunde klass. Faktorer listade i studien delas upp i två områden, beteende och miljö. Till beteende hör medvetenhet, kunskap, attityd samt föräldrars intag. Till miljö hörde tillgänglighet, smakpreferens och sociala normer (Krølner m.fl., 2012).

## **Attityder och Beteenden**

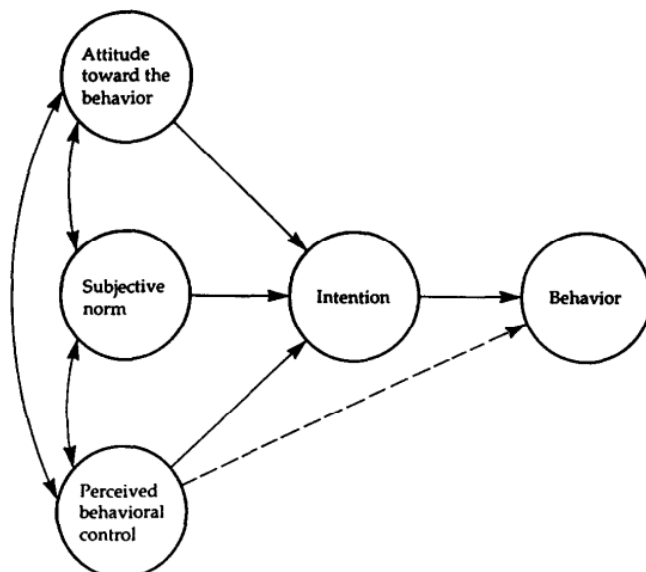
En attityd definieras som en ”(tydligt visad) inställning till viss person el. företeelse” (Nationalencyklopedin, u.å.). En attityd beskrivs av Bohner och Wänke (2002) som en samlad utvärdering av ett fysiskt eller abstrakt objekt. Den samlade utvärderingen kan innefatta tre olika sorters komponenter: en affektiv, en beteendemässig och en kognitiv. Innehavandet av en attityd till något kan därför få emotionella, beteendemässiga samt tankemässiga konsekvenser gentemot ett attitydobjekt. Attityden innehåller inte nödvändigtvis alla tre komponenter, och de kan också vara svåra att skilja åt, vilket är varför Bohner och Wänke (2002) definierar en attityd som en samlad utvärdering kring ett objekt. Attityder kan växa fram långsamt och lagras i minnet men kan också uppstå i stunden. Uppfattningar kring ett attitydobjekt kan styra en attityd i positiv eller negativ riktning (Ogden, 2012) och enligt Bohner och Wänke (2002) är attityder och uppfattningar något som kan påverka ett beteende. Relationen mellan attityd och beteende är komplex och påverkar inte bara innehavarens beteende utan också andra individers beteenden. Ett exempel som Bohner och Wänke (2002) lyfter är att om en individ har många vänner som kämpar för miljön så är individen mer trolig att använda bilen mer sällan och kanske cykla mer på grund av den sociala press som uppstår. Attityder är centrala i alla sociala sammanhang för att det på så vis blir lätt att kategorisera människor utifrån vilka som kan närmast och vilka som bör undvikas, tack vare deras uttryck i attityder. Att själv uttrycka sina attityder gör dessutom en individ starkare i sin egen identitet (Bohner & Wänke, 2002). En attityd kan också komma att påverka hur en individ processerar information kring själva attitydobjektet. Människor söker ofta efter information som bekräftar de egna attityderna snarare än information som bestrider den. En attityd kan därför komma att påverka vad individer upplever i närmiljön och, sedan vidare, hur de reagerar på det (Bohner & Wänke, 2002). De är intressanta och nödvändiga att studera då de kan stå för olika saker samt ha olika funktion. Två övergripande funktioner sammanfattas av Bohner och Wänke (2002), där den ena är till för att organisera kunskap för vägledning av ett närmande eller avståndstagande till ett objekt och den andra funktionen är för att tjäna våra högre psykologiska behov. Den första funktionen är värdefull för en individ då världen rent krasst kan delas upp i gott och ont både snabbt och effektivt. Här kan också en överläggning kring objektet ske som bestämmer om ett objekt kommer vara bra för individen samt inte “kosta” så mycket. Den andra funktionen hos attityder, att tjäna högre psykologiska behov, har en mer



social aspekt. Centrala värden är något som alla individer har och dessa är tätt sammankopplade med attityder. Genom att uttrycka attityder så blir dessa centrala värden synliga. Det kan också användas för att “smälta in”, genom att uppvisa samma attityd som till exempel en grupp och på så sätt dela deras centrala värden.

## Det teoretiska ramverket

The Theory of Planned Behaviour (TPB) är en beteendeteoretisk modell (se figur 1) som ämnar en förutsägelse av beteenden genom att utreda intentioner till ett beteende (Ajzen, 1991). Modellen lyfter fram tre aspekter som kan bestämma en intention till ett beteende och dessa är; attityd till beteendet, subjektiva normer kring beteendet samt upplevd kontroll i relation till beteendet (Ajzen, 1991). Denna uppsats är fokuserad på ungdomars fruktintag så beteendet i fråga är att äta frukt. En attityd gentemot ett beteende kan vara antingen positiv, negativ eller neutral i relation till det uppfattade resultatet av beteendet (Ogden, 2012). Vad ungdomar beträffar så kan ett resultat av att äta frukt vara både långsiktigt, som att gynna hälsan, men också kortsiktigt, som att frukten tillfälligt mättar eller bara smakar gott. Subjektiva normer avser i modellen de upplevda subjektiva sociala normer som finns och kan leda till press. Pressen i sig kan vara både positiv eller negativ men handlar grundläggande om viljan att nå upp till förväntningar från andra (Ogden, 2012). Så för en ungdom skulle viljan av att äta frukt kunna vara kopplat till huruvida exempelvis kompisar gör det eller ej. Den tredje delen i TPB som kan påverka en intention till ett beteende är upplevd kontroll över beteendet (Ajzen, 1991). Hit räknas yttre kontroll, som faktiska hinder och möjligheter men också inre kontroll, som kunskap och skicklighet (National Cancer Institute, 2005). Den upplevda kontrollen är viktig när det kommer till beteenden eftersom den aspekten enskilt kan komma att avgöra beteendet i sig, oavsett en god intention till beteendet (National Cancer Institute, 2005). För en ungdom kan ett hinder vara att det helt enkelt inte finns frukt i hemmet och att attityder och subjektiva normer därför inte spelar någon roll då det inte finns någon frukt att äta oavsett.



Figur 1. Figur som visar den beteendeteoretiska modellen Theory of Planned Behaviour (Ajzen, 1991).

## Metod

Nedan följer en beskrivning av hur undersökningen har gått till.

## Design

Då syftet var att kartlägga möjliga orsaker till gymnasieelevers låga intag av frukt, valdes en kvantitativ ansats, online-enkäter, med analysering i det statistiska programmet IBM SPSS Statistics Version 25 (SPSS) för att statistiskt kunna testa samband mellan olika möjliga anledningar till varför gymnasieelever äter för lite frukt. Arbetssättet för studien var deduktivt dels genom användandet av modellen TPB och dels för att tidigare forskning visat på olika möjliga orsaker till ett lågt fruktintag hos ungdomar. Utforskandet av respondenternas uppfattningar och attityder kring frukt kommer förhoppningsvis att skapa en större förståelse för olika orsaker till varför gymnasieelever har ett inadekvat fruktintag.

## Urval

Målgruppen för uppsatsen var gymnasieelever i västra Sverige. Inom ramen för denna uppsats fanns ingen möjlighet att göra ett slumpmässigt urval. Urvalet blev därför ett icke-sannolikhetsurval, närmare bestämt ett bekvämlighetsurval. Rektorer på tre gymnasieskolor i en stad i västra Sverige kontaktades via mail med en förfrågan om att skolans elever skulle delta i undersökningen. Endast en rektor svarade och förklarade att ett lärarlag hade meddelats om undersökningen och att lärarna skulle höra av sig om de var intresserade att vidarebefordra enkäten till deras respektive klasser, vilket inga lärare sedan gjorde. Därför kontaktades två lärare, som också är bekanta med forskargruppen, på en annan gymnasieskola som gick med på att dela enkäten i deras respektive klasser och på så sätt bjuda in 138 elever att delta i undersökningen.

## Datainsamling

Datainsamlingen kan ses som två moment, dels skapandet av frågeformuläret och dels distributionen av frågeformuläret. De båda momenten förklaras nedan.

### Online-enkät

Frågeformuläret (se bilaga 1) är skapat med hjälp av Google Formulär. Enkäten kan distribueras på olika sätt, bland annat går det att skriva ut den i pappersform men i vårt fall skapades en länk som leder fram till formuläret på internet. Enkäten testades på sex stycken gymnasieelever och efter revideringar nollställdes de sex insamlade svaren. Formuläret bestod av 24 frågor varav 7 öppna och 17 slutna frågor uppdelade på 4 avsnitt. Sammanlagt var 18 stycken av frågorna obligatoriska. Frågorna utformades med hjälp av olika delar i modellen TPB, attityder, subjektiva normer och upplevd kontroll, samt intention till beteende och beteende. Enkäten började med enkla frågor som kön och årskurs. Exempel på frågorna var två attitydfrågor som ställdes för att utreda attityder. Frågor angående uppfattningar kring frukt var sju stycken. Kring temat subjektiva normer ställdes tre frågor och då i relation till hur de tror att deras kompisar skulle uppträda i olika situationer med frukt. Angående tillgänglighet ställdes två frågor för att det skulle kunna vara en del av upplevd kontroll i modellen TPB. Enkäten bestod också av ett mini-frekvensformulär av ett fåtal frukter för att kunna mäta samband mellan grovt uppskattad konsumtion och attityd. Se bilaga 1 för alla frågor i sin helhet.

## Distribution

Länken till online-enkäten mailades tillsammans med en presentationsvideo till de två lärarna. Videon visades på lektionstid för de tilltänkta respondenterna, eleverna, i respektive klass och de som ville fick sedan möjlighet att gå in och svara på enkäten via länken. Alla respondenternas svar sparades i Google-Formulär dit endast forskargruppen har tillträde. De två lärarna delade ut länken till enkäten i tre klasser vardera och meddelade efter varje utdelningstillfälle hur många elever som fanns på plats i klassrummet. Därefter kontrollerades mängden svar som laddats upp på hemsidan för Google-formuläret för att stämma av svarsfrekvens.

## Databearbetning och Analys

Nedan redogörs tillvägagångssättet för analyseringen av data och bortfall redovisas.

### Analysering i SPSS

Alla enkäter fördes in i det statistiska programmet SPSS och analyserades med hjälp av olika icke-parametriska test då all data var ordinal- eller nominalskala.

### *Attityder och uppfattningar*

Utifrån temat Attityd analyserades svar på frågor i SPSS. På den ena av de två attityd-frågorna "Att äta frukt är för mig" med svarsalternativ "Mycket viktigt-Mycket oviktigt" (se bilaga 1) blev respondenterna tilldelade gruppen negativ till frukt (0) om de hade svarat "Varken eller", "Lite oviktigt", "Ganska oviktigt" eller "Mycket oviktigt" och gruppen positiv till frukt (1) om de hade svarat "Mycket viktigt", "Ganska viktigt" eller "Lite viktigt". Ett Chi-två test utfördes för att se om det fanns en skillnad mellan grupperna *negativ till frukt* och *positiv till frukt* (0 och 1) och om frukt finns tillgängligt i hemmet (se tabell 6).

På de två attityd-frågorna "Att äta frukt är för mig" med svarsalternativ "Mycket viktigt-Mycket oviktigt" och "Mycket bra-Mycket dåligt" (se bilaga 1) blev respondenterna tilldelade en poäng mellan ett till sju där ett stod för "Mycket oviktigt/dåligt" och sju stod för "Mycket viktigt/Bra". Poängen från de båda frågorna slogs sedan samman och fick bli deras attityd-poäng. Det fanns sju frågor som respondenterna fick ta ställning till med hjälp av svarsalternativen "Stämmer Helt-Stämmer inte alls" med ett neutralt svar i mitten och dessa frågor gällde uppfattningar av frukt som Gott, Mättande, Nyttigt, Dyrt, Tråkigt, För mycket socker samt Besvärligt (se bilaga 1). Dessa olika uppfattningar korrelerades sedan mot deras attityd-poäng i korstabeller och bestämdes med hjälp av Spearman's korrelationskoefficient (se tabell 3).

### *Tillgänglighet*

Förutom frågan i formuläret som handlade om tillgänglighet av frukt i hemmet ställdes också en fråga till respondenterna om huruvida de skulle välja att ta en frukt i skolan om det fanns att tillgå. En annan fråga som ställdes kategoriserades nominalt och var om de skulle vilja äta mer frukt än de gör i dagsläget följt av en öppen fråga kring vad de upplever hindrar dem från att äta mer frukt. Svaren på den sistnämnda frågan kategoriserades efter olika teman nominalt.

## *Subjektiva normer*

I SPSS analyserades resultatet även utifrån temat subjektiva normer. Då analyserades om det fanns en skillnad mellan de som skulle vilja ta en frukt i skolan om det fanns tillgängligt och de som inte skulle vilja det i om de tror att deras kompisar skulle ta en frukt i skolan. Något annat som analyserades var om det fanns en skillnad mellan att ha med sig frukt vid andra tillfällen än till skolan och om respondenterna trodde att deras kompisar också har med sig frukt till andra tillfällen än till skolan. Till bägge analyser valdes det icke-parametriska testet Chi-två.

## *Fruktkonsumtion*

Det ungefärliga antalet frukter deltagarna åt per vecka analyserades. Respondenterna fyllde i ett mini-frekvensformulär av frukter, "Äpple", "Päron", "Banan", "Apelsin" och "Annan frukt" (se bilaga 1). Svartalternativen var "Aldrig", "Nån gång/Månad", "Nån gång/vecka", "3-6ggr/vecka", "Nån gång/dag" samt "Flera ggr/dag" och respondenterna blev sedan tilldelade en poäng för varje svarsalternativ. Poängen 0 för "Aldrig", 0,5 för "Nån gång/Månad", 1,5 för "Nån gång/vecka", 4,5 "3-6ggr/vecka", 7 för "Nån gång/dag" samt 14 för "Flera ggr/dag". Dessa poäng summerades för att få fram en variabel för fruktkonsumtion för varje individ. Variabeln för fruktkonsumtion korrelerades sedan med de olika uppfattningarna kring frukt (Gott, Nyttigt, Mättande, Dyrt, Tråkigt, För mycket socker samt Besvärligt) och sambandet bestämdes med hjälp av Spearman's korrelationskoefficient (se tabell 2).

Variabeln för fruktkonsumtion korrelerades också med variabeln för attityd-poängen för att se om det fanns ett positivt samband mellan attityd och fruktkonsumtion. Eftersom attityder gentemot någonting, i detta fall frukt, kan påverka beteendet, i detta fall fruktkonsumtion, enligt TPB så var det av värde att testa det på just detta urval respondenter.

## **Bortfall**

Av de 117 gymnasieelever som valde att delta fanns det åtta bortfall på grund av oseriösa svar och även svordomar. Några respondenter som hörde till bortfallet hade skrivit siffror som kan antas vara deras ålder men som inte går att veta säkert under frågan "Skriv med siffror vilken årskurs du går i". Den frågan var en säkerhetsfråga för att säkerställa att de som var med i undersökningen gick i gymnasiet. Tack vare den frågan blev det fem stycken bortfall som uppgett att de gått i årskurs sju respektive nio.

## **Metodologiska Överväganden**

En del av de metodologiska övervägandena har beskrivits tidigare i metodavsnittet och följande två stycken behandlar valet av online-enkät som metod samt hur de forskningsetiska principerna tillämpats i studien.

### **Online-enkät som metod**

Den främsta anledningen till att online-enkäter valdes är att internet är frekvent använt av framför allt ungdomar och eftersom målgruppen var gymnasieelever var detta ett taktiskt val för att nå ut till så många gymnasieelever som möjligt (Bryman, 2011). Att använda fysiska enkäter kunde ha lett till ett mindre antal deltagande på grund av tids- och resursbrist. Genom online-enkät där varken tid eller ekonomi blev något hinder kunde fler elever nås. Bryman (2011) lyfter en online-undersökning i USA som gjordes för att studera hur stor andel av

studenter som använde internet och resultatet av denna studie visade att 86 procent av studenterna brukade internet kontinuerligt, till skillnad från resten av befolkningen i USA där regelbunden användning av internet var 59%. I Sverige använder så många som 92% av män och 96% av kvinnor i åldrarna 16–24 år internet varje dag enligt Statistiska Centralbyrån (SCB, 2018). Då eleverna hade en plattform på internet enligt de båda lärarna och att de upplevde det vara ett bra ställe för eleverna att komma åt länken till formuläret upplevdes det lämpligt att välja online-enkäter. Det finns två olika varianter av enkäter som skickas ut online, vilka är e-postsurveys och webbsurveys. E-postsurveys innebär att enkäten skickas via e-post medan webbsurveys hänvisar respondenten till en specifik webbsajt för att besvara enkäten. I denna studie valdes webbsurveys för att kunna hålla gymnasieeleverna så anonyma som möjligt.

## **Tillämpning av forskningsetiska principer**

Individskyddet är inom all forskning till för att skydda deltagare i undersökningar. Det består av fyra delar som också är de forskningsetiska principerna och dessa är informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet samt konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002). I presentationsvideon, som eleverna fick se innan deltagandet blev respondenterna informerade om att det är frivilligt att delta och att ingen mer än forskargruppen kommer få tillgång till deras svar samt att de inte behövde uppge namn eller e-postadress. Vetenskapsrådet (2017) lyfter att en möjlighet att säkerställa anonymitet för en respondent är att inte behöva uppge sin identitet. Eleverna behövde därför inte ange varken namn eller e-postadress för att delta i undersökningen. Vidare var lärarna ett medel för att nå målgruppen och kanske blev motivationen att distribuera enkäterna tillräcklig genom att gymnasieelevernas anonymitet kunde garanteras då de har ett ansvar för säkerheten för eleverna. Samtyckeskravet kan enligt Vetenskapsrådet (2002) anses uppfyllt genom själva deltagandet, alltså att enkäten fylls i och skickas in, om informationen kring enkäten är utförlig och uppfyller informationskravet. Ingen belöning delades ut i samband med deltagande. Bryman (2011) belyser att en belöning i samband med deltagande kan öka deltagarantalet i undersökningar men det ansågs inte vara ett alternativ, dels ekonomiskt, men också för att respondenterna då hade behövt registrera sig med en e-postadress för att få tillgång till belöningen. Hade deltagarna registrerats med e-postadresser så skulle kanske ett lotteri till en biobiljett eller något liknande erbjudas men svarsfrekvensen från respondenterna (se tabell 1) var ändå tillfredsställande.

## **Resultat**

Resultatet presenteras i fyra olika delar där den första beskriver deltagarna i undersökningen. Den andra delen redogör för korrelationer mellan uppfattningar om frukt och fruktkonsumtion respektive attityd till frukt. Den tredje delen innehåller subjektiva normers påverkan i olika situationer med frukt bland deltagarna. Den sista delen behandlar temat tillgänglighet i relation till frukt.

## **Beskrivning av deltagarna**

Sammanlagt samlades 117 enkätsvar in från sex gymnasieklasser, årskurs 1, 2 samt 3 (se tabell 1). Svarsfrekvensen är sammanlagt 85%.

Tabell 1. Svarsfrekvensen från de sex gymnasieklasser som deltog i undersökningen.

Klass Nr	Antal deltagare per klass	Svarsfrekvens
1	25 av 30	83 %
2	20 av 22	91 %
3	12 av 18	67 %
4	20 av 25	80 %
5	18 av 18	100 %
6	22 av 25	88 %

Totalt 109 respondenters svar analyserades då bortfallet var 8 respondenter. Det var 31 respondenter från årskurs 1, 42 stycken respondenter från årskurs 2 samt 36 respondenter från årskurs 3. I undersökningen deltog 31 killar och 78 tjejer.

### **Fruktkonsumtion och Attityd till frukt**

Gymnasieelevernas konsumtion av frukt var låg i jämförelse med rekommendationerna. Medianen visade 6 portioner frukt per vecka vilket innebär mindre än en frukt om dagen. Fruktkonsumtionen varierade bland respondenterna, från en halv frukt i veckan för deltagaren med lägst konsumtion till 53 frukter i veckan för deltagaren med högst konsumtion. Det finns ett signifikant ( $p < 0,01$ ) positivt samband ( $r_s = 0,435$ ) mellan gymnasieelevernas attityd till frukt och fruktkonsumtion.

Det visade sig också att det finns en skillnad mellan killar och tjejer och sambandet mellan attityd till frukt och fruktkonsumtion. Sambandet är något lägre hos killarna ( $r_s = 0,385$ ) i jämförelse med tjejerna ( $r_s = 0,416$ ). Sambandet är signifikant både för killarna ( $p = 0,035$ ) och för tjejerna ( $p < 0,01$ ).

### **Uppfattningar om frukt**

Nedan redogörs korrelationer mellan uppfattningar kring frukt och fruktkonsumtion samt korrelationer mellan uppfattningar kring frukt och attityd till frukt.

### **Uppfattningar kring frukt och fruktkonsumtion**

I tabellen nedan (se tabell 2) är varje påstående korrelerat mot fruktkonsumtion för att se om det finns ett samband mellan de olika uppfattningarna och fruktkonsumtion.

Tabell 2. Samband mellan uppfattningar kring frukt och fruktkonsumtion.

Uppfattningar kring frukt	Korrelationskoefficient mot fruktkonsumtion
Upplever att frukt är gott	$r_s=0,36^{**}$
Upplever att frukt är nyttigt	$r_s=0,11$
Upplever att frukt är mättande	$r_s=0,23^*$
Upplever att frukt är dyrt	$r_s=0,11$
Upplever att frukt är tråkigt	$r_s=0,41^*$
Upplever att frukt innehåller för mycket socker	$r_s=0,12$
Upplever att frukt är besvärligt	$r_s=0,37^{**}$

\* = Korrelationskoefficienten var signifikant ( $p < 0,05$ )

\*\* = Korrelationskoefficienten var signifikant ( $p < 0,01$ )

Det finns inget samband mellan att uppleva frukt som nyttigt, dyrt, eller att det innehåller för mycket socker och att konsumera frukt. Det finns ett signifikant positivt samband mellan att uppleva att frukt är mättande och fruktkonsumtion. Vidare finns ett signifikant positivt samband mellan fruktkonsumtion och uppfattningen att frukt är gott. Det näst starkaste sambandet är ett signifikant positivt samband mellan att uppleva att frukt är besvärligt och fruktkonsumtion. Det starkaste sambandet, ett signifikant positivt samband, föreligger mellan att uppleva att frukt är tråkigt och fruktkonsumtion.

### Uppfattningar kring frukt och attityd

Tabellen nedan (se tabell 3) innehåller korrelationskoefficienterna mellan uppfattningar kring frukt och attityd till frukt.

Tabell 3. Samband mellan uppfattningar kring frukt och attityd till frukt.

Uppfattningar kring frukt	Korrelationskoefficient mot attityd till frukt
Upplever att frukt är gott	$r_s=0,39^{**}$
Upplever att frukt är nyttigt	$r_s=0,13$
Upplever att frukt är mättande	$r_s=0,21^*$
Upplever att frukt är dyrt	$r_s=0,09$
Upplever att frukt är tråkigt	$r_s=0,34^{**}$
Upplever att frukt innehåller för mycket socker	$r_s=0,01$
Upplever att frukt är besvärligt	$r_s=0,01$

\* = Korrelationskoefficienten var signifikant ( $p < 0,05$ )

\*\* = Korrelationskoefficienten var signifikant ( $p < 0,01$ )

Att uppfatta frukt som något nyttigt verkar inte korrelera med attityden till frukt. Inte heller att uppfatta frukt som dyrt, att det har ett för sockerrikt innehåll eller att det är besvärligt. Det starkaste sambandet föreligger mellan uppfattningen av frukt som gott och attityd till frukt. Uppfattningen att frukt är tråkigt har det näst starkaste sambandet i relation till attityd till frukt. Att uppfatta frukt som mättande har ett signifikant samband med attityden till frukt.

## Subjektiva Normer

Respondenterna fick svara på frågor angående hur de själva gör eller hade gjort respektive hur de tror deras kompisar gör eller hade gjort i olika situationer. Det är fyra frågor som sedan parats ihop. I det ena paret frågor fick respondenterna svara på om de brukar ta med en frukt om de ska någonstans samt om de tror att deras kompisar gör det. Grupperna ställdes sedan mot varandra (se tabell 4).

*Tabell 4.* Tabell över respondenternas svar (n=109) angående om de själva tar med en frukt när de ska någonstans och huruvida de tror att deras kompisar gör det. Uppställda efter antal.

		Tror att kompis tar med frukt		
		Nej	Ja	Total
Tar med frukt	Nej	48	0	48
	Ja	32	29	61
Total		80	29	109

Det fanns en signifikant skillnad mellan de som inte tar med en frukt om de ska någonstans, och det som gör det i förhållande till om de tror att deras kompisar gör det ( $p < 0,01$ ). Samtliga som inte tar med en frukt tror inte heller att deras kompisar gör det. Av de som väljer att ta med en frukt är det 52% som tror att deras kompisar tar med en frukt om de ska någonstans.

I det andra paret frågor fick respondenterna svara på om de skulle ta en frukt i skolan om det erbjuds och om de är hungriga samt om de tror att deras kompisar skulle gjort det. Grupperna ställdes sedan mot varandra (se tabell 5).

*Tabell 5.* Tabell över respondenternas svar (n=109) angående om de själva skulle ta en frukt i skolan om det erbjuds och huruvida de tror att deras kompisar skulle göra det. Uppställda efter antal.

		Tror att kompis skulle ta frukt i skolan		
		Nej	Ja	Total
Ta frukt i skolan	Nej	27	17	44
	Ja	19	46	65
Total		46	63	109



Det fanns en signifikant skillnad i att vilja ta frukt i skolan mellan de som trodde att kompisarna skulle äta frukt och de som inte trodde det ( $p=<0,01$ ). I den första gruppen trodde 70% att de själva skulle ta frukt medan bara 41% skulle göra det i gruppen som inte trodde att kompisarna skulle ta frukt om det erbjöds.

## Tillgänglighet

Nedan illustreras tillgänglighet av frukt i hemmet kopplat till respondenternas attityd till frukt. Vidare visas huruvida respondenterna vill äta mer frukt samt vad de upplever hindrar dem från det. Därefter skildras deras tankar om att äta frukt i skolan.

### Frukt i hemmet

I frågeformuläret fick eleverna svara på frågor som kopplar till temat tillgänglighet. I en av frågorna som ställdes fick eleverna svara på om det fanns frukt i deras hem. För att se om tillgänglighet i hemmet påverkar attityden till frukt delades de in i grupper med hjälp av en korstabell (se tabell 6).

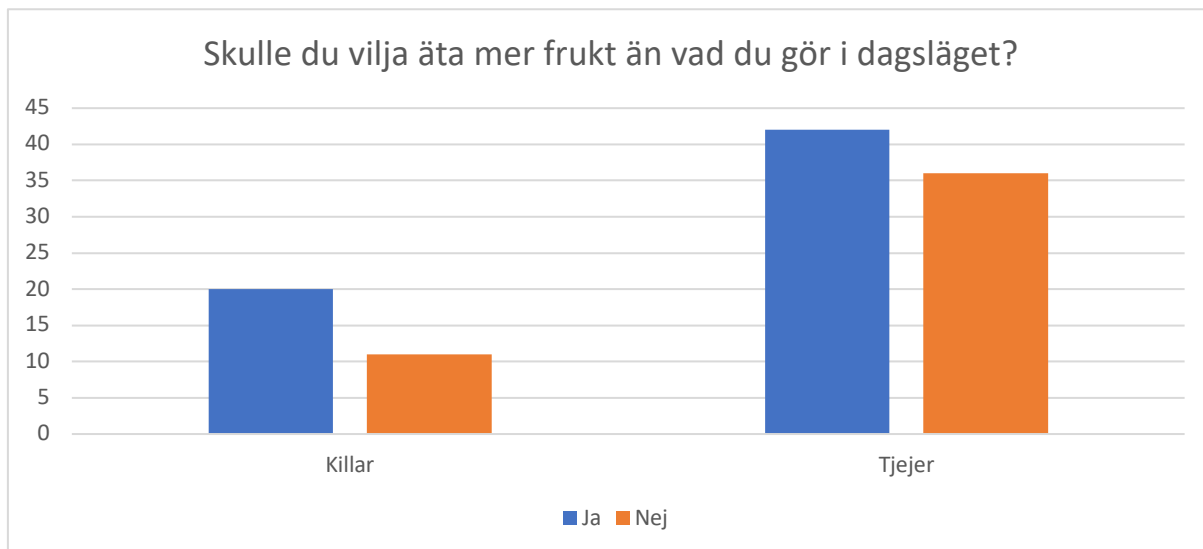
Tabell 6. Tabell över respondenterna ( $n=109$ ) uppdelade i grupper efter deras attityd till frukt samt om de har frukt i hemmet eller ej. Uppställda efter antal.

		Tillgänglighet i hemmet		
		Nej	Ja	Total
Attityd till frukt	Negativ	9	20	29
	Positiv	3	77	80
Total		12	97	109

Det finns en signifikant skillnad ( $p=<0,01$ ) mellan de som har frukt i hemmet och om de är positiva respektive negativa till frukt. Av de som har frukt i hemmet har 79% en positiv attityd till frukt medan endast 25% av de som inte har frukt i hemmet har det.

### Vilja av att äta mer frukt

En fråga som också kopplar till tillgänglighet i frågeformuläret är om eleverna skulle vilja äta mer frukt än vad de gör i dagsläget. Diagrammet nedan (se figur 2) illustrerar respondenternas svar på om de vill äta mer frukt uppdelat på kön.



Figur 2. Figur över de som vill respektive inte vill äta mer frukt än de gör i dagsläget uppdelat efter kön (n=109).

Av alla 109 respondenter ville 55% av samtliga respondenter äta mer frukt än vad de gör i dagsläget. Det finns ingen signifikant skillnad mellan könen ( $p=0,312$ ) men det verkar finnas en tendens till att fler killar vill äta mer frukt. Bland killarna vill två tredjedelar (20 av 31 respondenter) äta mer frukt och bland tjejerna är det 54% (42 av 78 respondenter) som vill det.

### Hinder för att äta mer frukt

De respondenter som svarade att de ville äta mer frukt fick skriva vad de upplever hindrar dem och 60 respondenter valde att svara på frågan. De flesta svaren handlar om vanor. Där har en del respondenter uppgett att de bland annat glömmer bort att ta en frukt och att när de står inför val, i exempelvis en affär, så blir det inte att de väljer en frukt. I temat vanor nämns också att frukten kanske ligger på en avskild plats och att det kan vara en anledning att de helt enkelt glömmer att äta frukt. Ett annat mönster som syntes bland svaren handlar om hemmet och att deltagarna inte har ansvaret att handla hem mat och att det därför inte är säkert att det finns frukt hemma. En del respondenter uppger att de bara äter frukt när de är sugna på det och att det är det som hindrar dem. Antalet respondenter som uppger att priset hindrar dem var sju och ytterligare fem att de inte orkar och att det därför handlar om lathet. Några respondenter svarade att frukt i relation till annat inte är lika gott.

### Frukt i skolan

Eleverna fick svara på om de skulle välja att ta en frukt i skolan om det var gratis och av 109 respondenter svarade 65 stycken (60%) att de skulle gjort det (se tabell 5). På en följdfråga fick eleverna utveckla sitt svar, oavsett om de skulle vilja ta en frukt eller ej. 72 respondenter valde att svara. Det som framkommer tydligast är dels att de skulle valt en frukt för smakens skull, alltså att det är gott med frukt, men också av hunger, som var ett annat framträdande tema. Det handlade då om att respondenterna upplever att det kan vara en bra komplettering till lunchen, att de blir lite hungriga på eftermiddagen och för att få något som mättar tillfälligt. Energi och kostnad var också två teman som framkom av svaren. Respondenterna nämner att det skulle gynna skolarbetet, att det ger energi för kroppen och att humöret blir bättre. Angående kostnad framkom även ord som tillgänglighet, att då inte behöva lägga pengar på frukten, att det blir tillgängligt och att det då finns möjlighet att äta mer frukt.

## Diskussion

Detta diskussionsavsnitt är uppdelat i två delar, första delen avser metoden och den andra delen resultatet.

### Metoddiskussion

Nedan diskuteras styrkor och svagheter med metoden som användes i undersökningen. Svarsfrekvensen och bortfallet, könsfördelningen bland respondenterna samt analysering och poängsättning av frekvensformuläret behandlas genom varsitt stycke. Sist diskuteras en fråga ur frågeformuläret.

#### Online-enkät jämfört med fysiska enkäter

En faktor som minskar trovärdigheten på denna studie är att det inte går att säkerställa att det endast var gymnasieelever som deltog på grund av att läraren för respektive gymnasieklass distribuerade länken till enkäten i klassens gemensamma chatt (Bryman, 2011). Därför finns det en möjlighet att en del elever delade vidare enkäten till andra människor. Detta är något som förmodligen inte skulle inträffat ifall fysiska enkäter istället användes. Det är lättare att säkerställa att endast gymnasieelever svarar på enkäten genom att dela ut enkäten på plats. Dock utformades en säkerhetsfråga i enkäten för att minska risken att andra än gymnasieelever besvarade enkäten. Säkerhetsfrågan som utformades var "Skriv med siffror vilken årskurs du går i". På så sätt kunde fem deltagare sovras bort då de inte gick på gymnasiet men ändå besvarade enkäten. Syftet var dock att nå ut till så många gymnasieelever som möjligt för att få en större inblick i gymnasieelevers attityd och uppfattningar kring frukt. Därför användes online-enkät för att nå ut till fler elever utan att det skulle bli ett bekymmer med datum och tid när det passade både oss och läraren att gymnasieeleverna skulle få möjlighet att besvara enkäten. Eftersom det var tidsbesparande att ha online-enkäter, att inte behöva tänka på transport samt inte behöva passa in tillfällen det fungerade både för oss och för läraren, nådde enkäten ut till fler gymnasieelever. Vid användande av fysiska enkäter kanske endast hade nått ut till tre klasser istället för sex klasser. Därför kan valet av online-enkäter ses som en styrka. Dessutom enkät ökade anonymiteten hos deltagarna.

#### Svarsfrekvens och bortfall

Den höga svarsfrekvensen på 85% är en styrka i denna studie. Enligt Bryman (2011) är det vanligt med metoden enkäter att få ett stort bortfall och klassificerar en svarsfrekvens på 85% som utmärkt. Att 85% av de som fått möjlighet att delta svarade, ger en stor inblick i vad just de tillfrågade hade för uppfattningar och attityder kring frukt. Det är svårt att dra någon slutsats om de sju bortfall av 117 deltagare skulle haft någon påverkan på resultatet. Det går inte att bevisa att det bortfall som blev, dels från de som valde att inte delta (15% valde att inte delta alls) och från de som valdes bort i sammanställningen, hade påverkat resultaten (Bryman, 2011). Bortfallet i denna studie var 9%. Ett bekymmer med bortfall är vanligtvis att de som väljer att inte delta eller inte räknas med på grund av ofullständiga svar kunde ha svarat olikt de resterande deltagarna och därför kanske hade möjlighet att påverka resultatet i en annan riktning ifall de valt att delta (Bryman, 2011).

#### Könsfördelning

Något annat som kan ha påverkat det resultat som framkom i denna undersökning är den ojämna fördelningen av deltagare sett till könsfördelning. Bland respondenterna var lite

mindre än en tredjedel pojkar och resten flickor. I tidigare studier har det visats att flickor generellt sett äter mer frukt än vad pojkar gör (Livsmedelsverket, 2018; Mieglo-Ayuso m.fl., 2017). Därför finns det en möjlighet att resultatet skulle vara annorlunda ifall könsfördelningen av deltagare till exempel var hälften av varje kön eller två tredjedelar pojkar och en tredjedel flickor. Syftet med undersökningen är trots allt att kartlägga möjliga orsaker till gymnasieelevers låga intag av frukt och därför kanske inte den ojämna fördelningen av flickor och pojkar någon roll för ändamålet av studien.

## Elevernas fruktkonsumtion

Fruktkonsumtionen som framkom i undersökningen är ett grovt uppskattat värde och ska ej ses som elevernas faktiska konsumtion då frekvensformuläret i enkäten är en grov metod för att uppskatta konsumtionen. En av variablerna som respondenterna kunde välja mellan i frekvensformuläret var "Annan frukt" (se bilaga 1). Efter frekvensformuläret fick respondenterna möjlighet att besvara en fråga som löd "Vilken frukt äter du då?" vilket innebär att "Annan frukt" inte nödvändigtvis betyder endast en frukt utan kan innebära flera frukter, men registrerades som endast en frukt. Även spannet på en del svarsalternativ bidrar till större osäkerhet i resultatet då ett av dessa spann var "3-6ggr/v". Ett exempel på detta är att några elever valde alternativet "3-6ggr/vecka" på kategorin "Annan frukt" och skrev sedan två olika frukter eller fler på frågan "Vilken frukt äter du då?". Detta kan exempelvis betyda att en individ åt mango och vindruvor 12 gånger sammanlagt på en vecka medan en annan individ åt vindruvor och ananas 6 gånger sammanlagt på en vecka och ändå får båda individer 4,5 poäng vardera. Att utreda faktiskt konsumtion var dock inte av vikt just för denna studie utan endast lyfta fram attityder och orsaker till elevers redan, genom *Riksmaten Ungdom 2016-17* (Livsmedelsverket, 2018), fastställda inadekvata fruktintag. Tack vare frekvensformuläret kunde elevernas ungefärliga konsumtion sedan korreleras med olika variabler gällande attityder och uppfattningar och på så sätt utreda samband mellan dessa variabler.

## Ledande fråga i enkäten

En problematik som kan uppstå vid användandet av uppfattningsfrågor är att frågorna kan bli ledande (Persson, Fjelkegård, Hartwig & Sundström, 2016). En av frågorna i enkäten var "Nu vill vi att Du tänker på frukt som exempelvis mellanmål, välj det alternativ som Du tycker stämmer bäst ihop med dina åsikter på påståendet. Jag upplever att frukt oftast är;". Anledningen till att ett exempel gavs var för att ge eleverna en referensram för att underlätta deras tankeprocess. Det kan också tolkas som ett försök att påverka svaren som respondenterna ger i en viss riktning. Ledande frågor kan enligt Persson m.fl. (2016) göra att svaren blir missvisande. Det kan ses som ledande att välja just mellanmål som ett exempel men det var på grund av det inte är speciellt vanligt att endast äta frukt till exempel som middag, frukost eller lunch. Att istället exempelvis fråga "Nu vill vi att du tänker på frukt som middag, välj det alternativ som Du tycker stämmer bäst ihop med dina åsikter på påståendet. Jag upplever att frukt oftast är;"... mättande? Då hade förmodligen nästan alla svarat "stämmer inte alls". Det är svårt att utvärdera vad alla olika uppfattningar innebär för respondenterna. Det är ungdomarna själva som definierar vad varje uppfattning innebär för just dem. Som till exempel uppfattningen att frukt är tråkigt. Är det i relation till annan mat, i relation till godis, eller är frukt tråkigt att äta som middag, eller är frukt tråkigt i sig? En nackdel med exemplet mellanmål kan vara att respondenterna tog fasta till att dem endast tänkte på frukt som mellanmål och de gymnasieelever som äter frukt till sina huvudmål som ett komplement till deras mat inte fångades in. Något vi dock kommit på i efterhand är att även haft en likadan fråga som denna fast istället för att ge exemplet mellanmål kunde vi ha

valt exemplet lördagsgodis för att se ifall vissa äter en skål fruktsallad exempelvis istället för lördagsgodis.

## Resultatdiskussion

Nedan diskuteras resultatet gentemot tidigare forskning samt i relation till det teoretiska ramverket.

### Attityder, fruktkonsumtion och tidigare studier

Enligt Bohner och Wänke (2002) så kan attityder påverka beteenden och så är det också enligt modellen TPB. Bland respondenterna fanns det ett signifikant positivt ( $r_s=0,435$ ) samband mellan attityden till frukt och fruktkonsumtion. Eftersom en av intentionerna med denna uppsats är att utforska orsaker till attityder kring frukt så är det viktigt att det sambandet syns även bland respondenterna i studien. Resultaten visade också att deltagarna i undersökningen åt för lite frukt, precis som *Riksmaten Ungdom 2016-17* visat (Livsmedelsverket 2018). Även om fruktkonsumtionen är grovt uppskattad så ger det ändå en liten aning om hur det ser ut. Enligt studier kan faktorer, som tillgänglighet i hemmet (Livsmedelsverket, 2018), påverka konsumtionen av frukt. I studien testades inte tillgängligheten mot konsumtionen utan mot attityden till frukt. Bland respondenterna finns det en signifikant skillnad ( $p<0,01$ ) mellan de som har frukt i hemmet och om de är positiva respektive negativa till frukt. Av de som hade frukt i hemmet har 79% en positiv attityd till frukt medan endast 25% av de som inte har frukt i hemmet har det. Bland svar som respondenter uppgett själva som hinder till att äta mer frukt nämns också just hemmet. Att det inte är de som handlar hem maten, att det är utom deras kontroll eftersom det då inte finns frukt hemma.

### Uppfattningar

Denna del är uppdelad i två olika stycken, det första framhäver tre av uppfattningarna, nyttigt, gott och mättande, kring frukt i relation till fruktkonsumtion och attityd till frukt. Den andra delen lyfter de två uppfattningarna tråkigt och besvärligt.

#### *Nyttigt, gott och mättande*

Bakom attityder finns olika faktorer, som exempelvis uppfattningar, som påverkar attityden till attitydobjektet (Bohner & Wänke, 2002). I denna studie testades sju olika uppfattningar som kanske kunde legat till grund till attityden. I enlighet med TPB så faller det sig naturligt att en uppfattning kring att något är exempelvis gott också bidrar till en positiv attityd till objektet och att det bidrar till ett beteende kring objektet. Resultaten av studien fann signifikanta samband ( $p<0,01$ ) mellan att uppfatta frukt som gott och en positiv attityd ( $r_s=0,39$ ) och dessutom att konsumera frukt ( $r_s=0,36$ ). Resultaten visar också signifikanta samband mellan att uppfatta frukt som mättande och attityden till frukt ( $r_s=0,21$ ) och fruktkonsumtion ( $r_s=0,23$ ). I en systematisk litteraturundersökning av olika kvalitativa studier för att utreda faktorer som höjer ungdomars fruktintag föreslogs att insatser för att få ungdomar att äta mer frukt möjligen kan vara att utbilda eleverna om vikten av att äta frukt, vad som händer i kroppen och varför det är bra (Krølner m.fl., 2011). Därför testades uppfattningen att frukt är nyttigt för att se hur väl det korrelerade med attityden och med fruktkonsumtionen. Det fanns inget samband mot varken attityden till frukt ( $r_s=0,13$ ) eller fruktkonsumtionen ( $r_s=0,11$ ). Dessa resultat kan betyda att eleverna redan vet om att frukt är nyttigt då dessa resultat i sådana fall innebär att både gruppen som är positiv till frukt och gruppen som inte är positiv frukt uppfattar frukt som nyttigt och att det inte påverkar deras

konsumtion. Vidare syns också i svaren som respondenterna fick skriva själva, angående att äta frukt i skolan, en del av fruktens goda aspekter. Respondenterna nämnde själva att frukt ger energi, att det kan gynna skolarbetet och att humöret förbättras så möjligen är det inte mer undervisning kring frukt som behövs. Detta är dock endast spekulationer eftersom kausalitet inte kan utredas av en tvärsnittsstudie vilket också är en del av den metodologiska kritiken mot TPB (Ogden, 2012).

Tidigare studier visar att ungdomar har en stark benägenhet att påverkas av olika faktorer som exempelvis förändringar i samhället (Post-Skagegård m.fl., 2002). Exempelvis har massmedia i alla dess former en stor påverkan på livsstilsförändringar och ungdomar i dagens samhälle växer ständigt upp med reklam (Post-Skagegård m.fl., 2002). Med tanke på att detta resultat inte är representativt för målgruppen går det inte heller att generalisera detta resultat om att näringsinnehåll i frukt inte har någon påverkan på om gymnasieelever äter frukt eller inte. Woo och Lee (2017) nämner att ungdomars höga intag av läsk, snacks och godis kanske konkurrerar ut frukten. Att det är godare att välja det. Eftersom det finns mycket reklam i massmedia med både läsk och godis kanske detta påverkar de val de gör i affärerna. Kanske skulle eleverna få, istället för undervisning kring varför frukt är bra, förslag på hur det går att kombinera frukt på olika sätt för att framhäva smaker i mat och hur det går att förtära frukt på olika sätt. Helt enkelt skapa mer inspiration för att äta mer frukt och inte poängtera hur nyttigt frukt är då resultatet från denna studie ger en inblick i att gymnasieelever redan har kännedom om att frukt är nyttigt.

### *Tråkigt och besvärligt*

Attityden ( $r_s=0,34$ ) och konsumtionen ( $r_s=0,41$ ) verkar påverkas av huruvida frukten uppfattas som tråkig eller ej. Ett intressant fynd som handlar om uppfattningen att frukt är besvärligt och samband dels med attityden och dels med fruktkonsumtionen är att det i ena fallet fanns ett samband och i det andra fallet inte. För sambandet mellan fruktkonsumtionen och att uppfatta att frukt är besvärligt var ett signifikant ( $p<0,01$ ) svagt positivt samband ( $r_s=0,37$ ). Däremot var det annorlunda, nämligen inget samband, mellan att uppfatta frukt som besvärligt och attityden till frukt ( $r_s=0,01$ ). Ajzen (2011) lyfter att relationen mellan intentionen till ett beteende och det faktiska beteendet kan skiljas åt. Enligt TPB så är attityd och upplevd kontroll två skilda påverkansfaktorer för ett beteende och avseende besvärligt kanske det snarare faller under delen upplevd kontroll. Så eleverna kan ha en god attityd till frukt oavsett om det är besvärligt men att det sedan hindrar dem från att faktiskt äta frukt.

### **Subjektiva Normer**

Subjektiva normer beskrivs av Ogden (2012) kunna påverka en individs vilja att utföra ett beteende. Bohner och Wänke (2002) diskuterar att en funktion som finns hos attityder är att tjäna högre psykologiska behov, som att vilja passa in i en grupp. Genom att spegla sina attityder i handlingar och i åsikter kan en individ uttrycka sina centrala värden och då dela värden med grupper som uttrycker samma centrala värden. När respondenterna i denna studien blev tillfrågade om de skulle vilja ta en frukt om det erbjöds i skolan så svarade 70% av dem som skulle vilja det att de också trodde att deras kompisar skulle vilja det. Det är svårt att utröna om det beror på den subjektiva normaspekten. Det kan vara så att de helt enkelt antar att det är på det sättet för att de "kompisar" som respondenterna tänkte på när de svarade på frågan är de kompisar som de står närmast och att de då från början delar liknande åsikter. På frågan om deltagarna tar med sig en frukt om de ska någonstans så svarade 52% av de som tar med en frukt någonstans att de också tror att deras kompisar gör det. Ingen av de som inte väljer att ta med en frukt trodde att deras kompisar skulle ta med frukt någonstans. Även här

kan det vara så att om individen själv inte tar med en frukt så kanske ingen i dennes kompisgrupp heller gör det för att de hade dessa vanor redan innan.

## Tillgänglighet

Något som framgick i denna undersökning var att tillgängligheten verkar påverka attityden till frukt. Tillgänglighet i hemmet är bland annat beroende av ett hushålls ekonomi. Ungdomarna i den här studien verkar påverkas mycket, både sett till konsumtion och till attityd, av att frukt ska upplevas som gott. Om det finns frukt som individen tycker smakar gott och inte är tråkig, är chansen kanske större att det konsumeras mer frukt om man ska utgå efter vad denna studie visar. Modellen TPB beskriver betydelsen av upplevd kontroll mot en individs beteende, vilket hänger ihop med att ha tillräcklig ekonomi för att kunna ha den frukt man tycker om hemma. Förutom hushållsekonomi kan också föräldrars preferens för frukt påverka (Krølner m.fl., 2012), om föräldrarna inte gillar frukt eller inte köper det av andra orsaker så kommer det inte heller att köpas hem frukt. Med hänsyn till detta resultat skulle föräldrars inverkan kunna bortses från om frukt skulle finnas tillgänglig gratis i skolan, precis som det oftast finns tillgång till grönsaker i skolan. Då skulle den upplevda kontrollen öka. Detta i sin tur skulle kunna leda till en ökad fruktkonsumtion då alla elever har möjlighet att äta frukt. 60% av eleverna i denna studie svarade att de hade valt att äta frukt om det fanns tillgängligt i skolan. I deras svar på den öppna frågan kring varför de skulle äta frukt om det erbjöds gratis var också att slippa behöva lägga pengar på frukt och att det då blir möjligt för dem. Dessutom kanske upplevelsen av att frukt är besvärligt, som verkar påverka konsumtionen av frukt (se tabell 2), inte längre spelar roll då frukten finns på plats.

Vad denna undersökning också visade var att flera elever inte kan tänka sig att äta frukt i skolan även fast det är gratis. Detta skulle exempelvis kunna bero på att det inte erbjuds frukt dem gillar men genom att erbjuda flera olika sorters frukt och inte bara de allra vanligast konsumerade frukterna, kan även socioekonomiska faktorer försvinna för dem som inte gillar exempelvis banan, päron och apelsin men samtidigt inte har råd att till exempel köpa plommon och nektarin. Finns till exempel dessa fruktsorter i skolan tillsammans med andra frukter ökar chansen att fler gymnasieelever höjer sin fruktkonsumtion. Något som dock undersökningar har visat är att bara miljöförändringar, i detta fall att satsa på att öka fruktkonsumtionen i skolan, har resulterat i antingen väldigt små positiva förändringar eller inga alls (Perry m.fl., 2004). Dessa undersökningar har däremot försökt öka konsumtionen genom att bara ha ett större utbud av frukt i skolkafeterian. Vad dessa studier visat är att skolelever är benägna att välja de livsmedel eller produkter som är billigast och vanligtvis är det så att godis är billigare än frukt, smoothies och andra saker som innehåller frukt (Perry m.fl., 2004). Därför är chansen kanske större att en intervention i skolan som handlar om att servera gratis frukt i skolan till alla årskurser skulle leda till större positiva förändringar i fruktkonsumtionen än vad bara ett större utbud i skolkafeterian skulle göra.

## Slutsatser och implikationer

Denna undersökning har visat indikationer på att om frukt anses nyttigt eller näringsrikt kanske inte spelar någon roll när det kommer till fruktkonsumtion eller attityd till frukt, då de flesta respondenter ansåg att frukt är nyttigt, oavsett konsumtion eller attityd. Det kanske snarare handlar om individens preferens. Tycker personen att frukt av olika sorter är goda då äter personen mer frukt. En slutsats som går att dra av detta är att sannolikheten är stor att insatser som har som syfte att främja en högre fruktkonsumtion via att utbilda gymnasieelever mer kring innehållet i frukt inte nödvändigtvis kommer öka fruktkonsumtionen. En lämpligare insats med hänsyn till detta resultat, vore istället att exempelvis ha temadagar i

skolan där elever får prova på olika fruktsorter som dem vanligtvis inte äter, för att ge möjlighet att smaka på nya frukter och kanske därmed öka elevernas fruktpreferens. På så sätt ökar kanske elevernas fruktkonsumtion med tanke på att resultatet i denna undersökning pekar på att man konsumerar mer frukt ifall man tycker att frukt är gott. Att gymnasieelever får prova på nya fruktsorter kanske även resulterar i att en del personer ändrar sin attityd till att frukt anses tråkigt och kanske inte heller mättande eftersom de får smaka på andra fruktsorter som de tidigare inte smakat på. En annan möjlig insats, som resultatet i denna undersökning ger underlag för, som möjligtvis skulle kunna öka gymnasieelevers fruktkonsumtion är att låta eleverna få prova på att förbereda frukt på olika sätt, exempelvis smoothies eller i sallader, för att minska upplevelsen av att frukt är besvärligt. Frukt borde dessutom delas ut gratis i skolan då en del av hälsopromotivt arbete handlar om att bidra med stödjande miljöer.



## Referenser

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behaviour. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T

Ajzen, I. (2011). The Theory of Planned Behaviour: Reactions and Reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 1113-1127. Doi:10.1080/08870446.2011.613995

Björck, L., Enghardt Barbieri, H., Mattisson, I., & Warensjö Lemming, E. (2016). Att följa förändringar i befolkningens matvanor - indikatorer med målnivåer. (Livsmedelsverkets rapportserie, 20/2016). Hämtad från Livsmedelsverket:

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/att-folja-forandringar-i-befolkningens-matvanor-indikatorer-med-malnovaer-rapport-nr-20-2016.pdf>

Bohner, G., & Wänke, M. (2002). *Attitudes and Attitude Change*. Hove: Taylor & Francis.

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

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Folkhälsans utveckling - Årsrapport 2018*. Hämtad från Folkhälsomyndigheten:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/577b81a929364c6da074a391e29c134d/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2018-18001.pdf>

Hu, T., Jacobs, D., Larson, N., Cutler, G., Laska, M., Neumark-Sztainer, D. (2016). Higher diet quality in adolescence and dietary improvements are related to less weight gain during the transition from adolescence to adulthood. *The journal of pediatrics*. 178, 188-196. doi:10.1016/j.jpeds.2016.08.026

Korp, P. (2016). *Vad är hälsopromotion?* Lund: Studentlitteratur AB.

Krølner, R., Jørgensen, T., Aarestrup, A., Christiansen, A., Christensen, A., Due, P. (2012). The Boost Study: Design of a School- and Community-based Randomised Trial to Promote Fruit and Vegetable Consumption Among Teenagers. *BMC Public Health*, 12(191). doi:10.1186/1471-2458-12-191

Krølner, R., Rasmussen, M., Brug, J., Klepp, K-I., Wind, M., Due, P. (2011). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 8(112). doi:10.1186/1479-5868-8-112

Livsmedelsverket. (u.å.). *Frukt, grönt och baljväxter*. Hämtad 2019-04-11 Tillgänglig:

[https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/frukt-gront-och-baljvaxter?\\_t\\_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d&\\_t\\_q=frukt+&\\_t\\_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b&\\_t\\_ip=85.230.122.76&\\_t\\_hit.id=Livs\\_Common\\_Model\\_PageTypes\\_ArticlePage/ae0b3fc1-a0c3-401b-aff3-941c9f1a6d79\\_sv&\\_t\\_hit.pos=5](https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/frukt-gront-och-baljvaxter?_t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg%3d%3d&_t_q=frukt+&_t_tags=language%3asv%2csiteid%3a67f9c486-281d-4765-ba72-ba3914739e3b&_t_ip=85.230.122.76&_t_hit.id=Livs_Common_Model_PageTypes_ArticlePage/ae0b3fc1-a0c3-401b-aff3-941c9f1a6d79_sv&_t_hit.pos=5)

Lemming, E., Moraeus, L., Sipinen, J., & Lindroos, A. (2018). *Riksmaten ungdom 2016-17 – Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige*. (Livsmedelsverkets rapportserie, 14/2018). Hämtad från Livsmedelsverket:

[https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport\\_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf)

Lemming, E., Moraeus, L., Sipinen, J., & Lindroos, A. (2018). *Riksmaten ungdom 2016-17 – Näringsintag och näringsstatus bland ungdomar i Sverige*. (Livsmedelsverkets rapportserie, 23/2018). Hämtad från Livsmedelsverket:

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-23-riksmaten-ungdom-del-2-naringsintag-och-naringsstatus.pdf>

Mielgo-Ayuso J, Valtuena J, Huybrechts I, Breidenassel C, Cuenca-Garcia M, De Henauw S., ... Gonzalez-Gross, M. (2017). Fruit and Vegetables Consumption is Associated With Higher Vitamin Intake and Blood Vitamin Status Among European Adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 71(4), 458-467. doi:10.1038/ejcn.2016.232

National Cancer Institute. (2005). *Theory at a Glance. A guide for Health Promotion Practice* (NIH Publication No. 05-3896). U.S Department of Health and Human Services: National Institutes of Health.

Nationalencyklopedin. (u.å.) *Attityd*. Hämtad 2019-05-16. Från: <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/attityd>

Nordic Council of Ministers (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

Ogden, J. (2012). *Health Psychology*. London: McGraw-Hill.

Pellmer, K., Wrammer, H., & Wrammer, B. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB.

Perry, C., Bishop, D., Taylor, G., Davis, M., Story, M., Gray, C., ... Harneck, L. (2004). A Randomized School Trial of Environmental Strategies to Encourage Fruit and Vegetable Consumption Among Children. *Health Education & Behaviour* Vol 31(1), 65-76. doi:10.1177/1090198103255530

Persson, A., Fjelkegård, L., Hartwig, P. & Sundström, A. (2016). *Frågor och svar: om frågekonstruktion i enkät- och intervjuundersökningar*. Örebro: SCB-Tryck.

Post-Skagegård, M., Samuelson, G., Karlström, B., Mohsen, R., Berglund, L., Bratteby, L-E. (2002) Changes in Food Habits in Healthy Swedish Adolescents During the Transition from Adolescence to Adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(6), 532-538. Doi:10.1038/sj.ejcn.1601345

SCB. (2018). *Andel personer som använt internet i stort sett varje dag*. Hämtad 2019-04-02 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/befolkningens-it-anvandning/pong/tabell-och-diagram/andel-personer-som-anvant-internet-i-stort-sett-varje-dag/>

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

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Tillgänglig: [https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1529480532631/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1529480532631/God-forskningssed_VR_2017.pdf)

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 november 1986. Hämtad 2019-04-16. Tillgänglig: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Woo, T., Lee, K-H. (2017). Factors affecting vegetable preference in adolescents: stages of change and social cognitive theory. *Nutrition research and practice*, 11(4), 340-346.  
doi:10.4162/nrp.2017.11.4.430

# Bilagor

## Bilaga 1 - Enkäten

### Undersökning om frukt

Denna undersökning är till vår C-uppsats på Göteborgs Universitet. Det är frivilligt att delta och vi uppskattar verkligen om Du tar Dig tid! Vi lovar Dig att ingen annan får reda på hur just Du har svarat och att svaren på denna enkät bara används till vår uppsats. Stort Tack!

#### \* Obligatorisk

1. **Är Du kille eller tjej? \***

Markera endast en oval.

- Kille  
 Tjej  
 Annat/Vill inte uppge

2. **Skriv med siffror vilken årskurs Du går i... \***

---

3. **Vilken matpreferens har Du? \***

Markera endast en oval.

- Jag är allätare  
 Jag äter inte kött (men fisk, ägg och mjölkprodukter)  
 Jag äter inte kött & inte fisk (men ägg och mjölkprodukter)  
 Jag äter inte kött, fisk eller ägg (men mjölkprodukter)  
 Jag äter inget animaliskt

4. **Är Du allergisk mot någon frukt? \***

Markera endast en oval.

- Ja  
 Nej

### Vad tycker du om frukt?

Här får du välja ett alternativ som du tycker stämmer bäst in med dina åsikter.

5. **Att äta frukt är för mig... \***

Markera endast en oval.

- Mycket viktigt  
 Ganska viktigt  
 Lite viktigt  
 Varken eller

- Lite oviktigt
- Ganska oviktigt
- Mycket oviktigt

**6. Att äta frukt är för mig... \***

Markera endast en oval.

- Mycket bra
- Ganska bra
- Mer bra än dåligt
- Varken eller
- Mer dåligt än bra
- Ganska dåligt
- Mycket dåligt

**7. Nu vill vi att Du tänker på frukt som exempelvis mellanmål, välj det alternativ som Du tycker stämmer bäst ihop med Dina åsikter på påståendet. Jag upplever att frukt oftast är; \***

Markera endast en oval per rad.

	Stämmer helt	Stämmer bra	Varken eller	Stämmer dåligt	Stämmer inte alls
Gott	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyttigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mättande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Tänk på frukt som exempelvis mellanmål, välj det alternativ som Du tycker stämmer bäst ihop med Dina åsikter på påståendet. Jag upplever att frukt oftast är; \***

Markera endast en oval per rad.

	Stämmer helt	Stämmer bra	Varken eller	Stämmer dåligt	Stämmer inte alls
Dyrt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tråkigt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
För mycket socker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besvärligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**9. Hur ofta äter Du frukt? (På vintern kanske Du oftare äter apelsin och på hösten päron men försök att fundera på hur mycket frukt Du generellt äter)**

Markera endast en oval per rad.

	Aldrig	Nån gång/månad	Nån gång/vecka	3-6 ggr/vecka	Nån gång/dag	Flera gånger/dag
Äpple	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päron	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Banan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apelsin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annan frukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10. Om Du valde "Annan frukt", vilken/vilka äter Du?**

---

11. **Skulle Du vilja äta mer frukt än vad Du gör i dagsläget? \***

*Markera endast en oval.*

Ja

Nej

12. **Om Du svarade "Ja", vad hindrar Dig?**

---

---

---

---

---

## Tillgänglighet

13. **Finns det frukt hemma hos Dig? \***

*Markera endast en oval.*

Alltid

Ofta

Ibland

Sällan

Aldrig

14. **Brukar Du ha med dig frukt till skolan? \***

*Markera endast en oval.*

Ja, alltid

Ofta

Ibland

Sällan

Aldrig

15. **Brukar Du ha med dig frukt vid andra tillfällen än till skolan? (T.ex träning eller övriga fritidsaktiviteter) \***

*Markera endast en oval.*

Ja, alltid

Ofta

Ibland

- Sällan  
 Aldrig

16. **Näm en situation då Du väljer att ta med frukt.**

---

---

---

---

---

17. **Tror Du att Dina kompisar brukar ha med sig frukt till skolan? \***

*Markera endast en oval.*

- Ja, alltid  
 Ofta  
 Ibland  
 Sällan  
 Aldrig  
 Vet ej

18. **Tror Du att Dina kompisar brukar ha med sig frukt vid andra tillfällen än till skolan? (T.ex träning eller övriga fritidsaktiviteter) \***

*Markera endast en oval.*

- Ja, alltid  
 Ofta  
 Ibland  
 Sällan  
 Aldrig  
 Vet ej

19. **Om det fanns frukt i skolan att ta om Du är hungrig innan/under/efter lunchen, skulle Du gjort det då? \***

*Markera endast en oval.*

- Ja  
 Nej  
 Det beror på

20. **Varför då?**

---

---

---

---

---

21. Om det fanns frukt i skolan att ta om man är hungrig innan/under/efter lunchen, tror Du att Dina kompisar skulle gjort det då? \*

Markera endast en oval.

- Ja  
 Nej  
 Det beror på  
 Vet ej

## Avslutningsvis

22. Har Ditt fruktintag förändrats över tid? \*

Markera endast en oval.

- Ja, jag äter mer frukt nu  
 Ja, jag åt mer frukt när jag var yngre  
 Nej, det är ungefär detsamma

23. Vad tänker Du när Du hör ordet frukt? \*

---

---

---

---

---

24. Är det något mer gällande frukt som Du kommit på medan Du skrev denna enkät får Du gärna skriva det här.

---

---

---

---

---