



INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

Från kaninmat till miljöåtgärd

En studie om vegetarisk mat i offentlig sektor

Nana Aziz Hassan

Kandidatuppsats 15 hp

Kostekonomiprogrammet med inriktning mot ledarskap, 180 hp

VT 2020

Handledare: Anna Post

Examinator: Cecilia Magnusson Sporre

Rapportnummer VT 2020 –



Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT2020-
Titel:	Från kaninmat till miljöåtgärd En studie om vegetarisk mat i offentlig sektor
Författare:	Nana Aziz Hassan
Program:	Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Anna Post
Examinator:	Cecilia Magnusson Sporre
Antal sidor:	41
Termin/år:	Vt2020
Nyckelord:	miljö och hälsa, miljömåltider, offentliga måltider, skolmat, vegetariskt

Sammanfattning

Våra matval har stor påverkan på vår hälsa och på miljön som är både positiv och negativ. Vegetarisk mat ger positiva effekter på hälsan genom att minska risken för hjärt-och kärlsjukdomar medan kött ger den motsatta effekten och dessutom orsaker köttproduktion växthusgasutsläpp som är bland de största orsakerna till den negativa klimatpåverkan. Genom ökning på vegetarisk konsumtion kan belastning på miljö och klimat minskas. Offentliga måltider produceras enligt riktlinjer. De ska vara goda, integrerade, säkra, näringsriktiga, trivsamma och hållbara. Studien syftar till att undersöka vilka svårigheter som har uppstått vid genomförandet av det politiska beslutet om att utöka servering av vegetarisk mat i offentlig sektor, samt belysa om de olika strategierna för att öka matgästernas acceptans för vegetarisk mat, genom att intervjua beslutsfattare i kostverksamheter i Göteborg och Falkenberg. Resultat visar att sedan 2012 serveras vegetarisk mat en till två gånger i veckan samt som alternativrätt för alla skolbarnen som vill testa dagligen. Denna servering har väckt reaktioner inte bara hos skolbarnen utan även hos deras föräldrar och pedagoger. Detta har krävt stora insatser från kostverksamheterna att hitta möjliga utvägar och strategier för att kunna övertyga matgästerna att acceptera den vegetariska maten, till exempel att hitta favoriträtter och maträtter som efterliknar köttätter. Politiska beslutet har fattats av ekonomiska- och miljöskäl. Ökning på vegetarisk mat syftar till minskning på andelen köttprotein och ersätts av proteinrika grönsaker som soja och bönor. Nu har intresset ökat bland skolbarnen vilket bäddar för ett grönare samhälle där individerna är klimatmedvetna och har ett gott hälsotillstånd.

Nyckelord: miljö och hälsa, miljömåltider, offentliga måltider, skolmat, vegetariskt

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	6
Frågeställning	6
Bakgrund.....	6
Typ av vegetarisk kost och näringsinnehåll.....	6
Tallriksmodellen för vegetarianer	7
Menyplanering	8
Offentliga måltider och måltidspolicy	10
Mindre kött innebär mindre utsläpp av växthusgaser	11
Metod	15
Design	15
Urval	15
Datainsamling	16
Resultat.....	17
Beslutsgrunder utifrån ekonomi och miljö.....	18
Ekonomi	18
Miljö.....	18
Nya beslut kan innebära svårigheter	18
Oro, kritik och missbelåtenhet hos gästerna	18
Kunskapsuppdatering behövs för mer inspiration	19
Strategier som behandlar svårigheter	19
Favoriträtter.....	19
Hälsa- och miljöargument för den vegetariska maten.....	20
Miljöargument.....	20
Argument för hälsa i den vegetariska maten.....	21
Diskussion.....	22
Metoddiskussion	22
Design.....	22
Urval och datainsamling	23
Resultatdiskussion	24
Engagemang för att bemöta reaktioner	26
Argument för miljö och hälsa går hand i hand	28
Slutsatser och implikationer	31
Referenser	32
Bilagor	37

Förord

Ett stort TACK till alla respondenter som har medverkat i genomförandet av min undersökning! Er hjälp uppskattas högt. Jag vill också sända ett varmt TACK till min handledare Anna Post för en bra handledning och stödet som jag fick under arbetets gång.

- Nana

Trevlig Läsning!

Introduktion

Vegetarisk mat har funnits och serverats länge i de offentliga köken i Sverige men serveringen har varit begränsat till vegetarianer i form av specialkost. Vissa vegetariska måltider har serverats till lunch eller mellanmål som grönsakssoppa eller potatisbullar och har varit helt köttfria.

Det finns olika skäl att äta vegetarisk mat och det kan vara på grund av etiska, religiösa, hälso eller miljöskäl (Livsmedelsverket, 2020m). På grund av dessa skäl serveras i offentlig sektor vegetarisk mat både som huvudrätt och som alternativrätt och den sista finns tillgänglig dagligen för nyfikna skolbarn som vill testa. Genom servering av vegetariska måltider i offentlig sektor tillfredsställs matgästerna med hänsyn till deras tro och principer. De etiska skälen grundar sig på djurhållningen och individernas tro att djur slaktas för att bli mat till oss människor. De religiösa skälen grundar sig på att djuren ska slaktas på ett visst sätt och därför får matgästerna med dessa principer äta vegetarisk mat i de kommunala matsalarna.

Genom servering av vegetarisk mat minskas köttkonsumtionen som i sin del minskar växthusgasutsläpp. För att kunna göra våra matvanor mer hållbara bör vi öka konsumtionen från växtriket och minska från djurriket. Det rekommenderas att välja kött och fisk med mindre klimatpåverkan, att äta mer spannmål, torkade linser, bönor och grova grönsaker, rotfrukter, kålväxter, lök, och frukt som kan lagras en längre period (Nordic Council of Ministers, 2014).

Livsmedelsproduktionen bidrar med en stor del till miljöförstöring genom avskogning, förlust av biologisk mångfald, vattenbrist och föroreningar av vatten och luft samt utsläpp av växthusgaser. Livsmedelsproduktion från djurriket påverkar miljön negativt mer än annat för att den kräver mer resurser per kilo producerad mat och att idisslande djur speciellt kor släpper ut stora mängder metangas. För att minska den negativa miljöpåverkan bör köttkonsumtionen minskas och ersättas av växtbaserade produkter och en sådan förändring kan ha positiva effekter på hälsan också (Milford & Kildal, 2019).

I Sverige serveras cirka tre miljoner måltider i den offentliga sektorn (förskola, skola, äldreomsorgen och sjukhusen) varje dag (Livsmedelsverket, 2020o). Det finns 290 kommuner och 20 regioner där frågor om offentliga måltider och hur de drivs behandlas olika på lokalnivå av kommunpolitiker. Det finns riktlinjer och skriftliga styrdokument i varje kommun som används av måltidsverksamheterna men de skiljer sig mellan kommunerna beroende på behov och levnadsförhållanden i kommunen. I Göteborgs Stad finns det måltidspolicy och måltidsprogrammet som följs av kostverksamheterna (Göteborgs Stad, 2014). I Falkenberg följer kostverksamheterna överenskommelser och riktlinjer från kommunen (Falkenbergs kommun, 2020).

Det är intressant för mitt framtida yrke som kostekonom att undersöka och fördjupa mig i vegetarisk kost och dess positiva hälso- och miljöpåverkan. Denna studie kan ha påverkan och ändra andras inställning för vegetarisk mat. Jag kommer i framtiden att jobba på att förbättra och utveckla vegetariska recept i de offentliga köken och försöker att involvera barnen i val av maträtterna för att vegetarisk skollunch ska upplevas mer värdefull och ska vara mer acceptabelt.

Utökningen av vegetarisk mat i de offentliga köken har beslutats av kommunpolitiker grundar sig på några skäl. Av erfarenhet som kock i den offentliga sektorn har jag sett att skolelever

inte kommit in i matsalen de dagar det serverats vegetarisk mat eller eleverna velat äta mindre portioner än de brukade äta om det inte varit vegetariskt. Det var inget fel på maten men de flesta var inte vana att äta vegetarisk mat. Dessa beteenden har skapat frågor och funderingar hos mig och många andra kockar i Göteborgs Stad. När politiker tar beslut som inte uppfattas tydligt av allmänheten och målgrupper kan det upplevas som en påtvingad handling att genomföra beslutet, det vill säga att eleverna kände sig tvingade att äta vegetarisk mat för de flesta ville inte göra det. Nu är det dags för mig att utforska vad det beslutet grundat sig på, hur acceptansen är hos matgästerna i de offentliga köken idag.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka vad det politiska beslutet om utökning av vegetariska rätter inom offentlig måltidsservice har medfört för utmaningar samt att belysa om hur dessa utmaningar har bemötts av kostverksamheterna i Göteborg och Falkenberg.

Frågeställning

- 1) På vilka grunder har politikerna beslutat om servering av flera vegetarisk rätter i offentlig sektor?
- 2) Vilka svårigheter har uppkommit i samband med genomförandet av det beslutet?
- 3) Vad har kostverksamheterna använt för strategier för att öka matgästernas intresse för vegetarisk mat i den offentliga sektorn?
- 4) Vilka hälso- och miljöargument finns det för vegetarisk mat i kostverksamheterna?

Bakgrund

Bakgrunden börjar med presentation av vegetarisk mat och följs av tallriksmodell för vegetarianer och hur den kan utgöra en hälsosam kost. Fortsättningsvis behandlas de faktorer som beaktas vid menyplanering och påverkar måltidsupplevelsen hos matgästen. Vidare definieras måltidsmodellen och måltidspolicy i både Göteborg och Falkenberg. Senare i bakgrund tas upp köttets negativa miljöpåverkan och vidare handlar det om vårt matval och vad de påverkas av för att avslutningsvis presenteras strategier som kan påverka eller ändra de matvalen som vi gör.

Typer av vegetarisk kost och näringsinnehåll

Att äta mat från växtriket eller vegetarisk mat drar sig långt tillbaka i tiden. Vegetarisk mat har börjat sprida sig snabbt och intresset för den har ökat i västvärlden de senaste decennierna, och därefter har vegetarisk kost utvecklats och finns det i några typer. Den typen som inkluderar mejeriprodukter kallas för laktovegetarisk kost, men vegetarisk kost som förutom mejeriprodukter innehåller ägg kallas för lakto-ovo-vegetarisk kost och den sista är den vanligaste typen i Sverige. En strikt vegetarisk kost som inte innehåller någon föda från djurriket kallas för vegankost (Abrahamsson, Andersson & Nilsson, 2013).

Med ökat intresse för vegetarisk mat har tillkommit en ny grupp som kallas för *flexitarianer*. Den här gruppen tycker att det är helt enkelt gott att blanda växtriket med djurriket (Livsmedelsverket, 2020m). Gruppen tillhör inte någon av ovannämnda vegetariska typer utan begreppet uppmärksammar minskning på mängden kött i måltiden som ersätts med grönsaker eller andra vegetariska produkter.

Maten som serveras i offentlig sektor utgår från livsmedelsverkets riktlinjer och rekommendationer. När det gäller vegetarisk mat är det kommunerna som bestämmer antal serveringar men oftast serveras det en till två gånger i veckan. Det kan vara soppor och grytor som lagas i tillagningsköken eller färdiga vegetariska produkter som grönsaksbiffar med hänsyn till målgruppen som maten serveras till. Enligt Livsmedelsverket (2020o) handlar mat för äldre om anpassning medan för barn handlar det om nödvändighet till uppväxt och att ge ork och energi under skoldagen.

I de offentliga köken serveras den typen vegetarisk mat som kallas för lakto-ovo-vegetarisk kost för att tillgodose matgästernas behov med de näringsämnen som finns i både vegetabiliska och animaliska livsmedel. Livsmedelsverket (2019c) påpekar att äldre personer som inte äter lika mycket som förr rekommenderas att äta många små måltider. Grönsaker, rotfrukter, frukter och bär innehåller mycket vitaminer men de äldre med liten aptit och de som går ner i vikt ofrivilligt bör minska konsumtion av grönsaker för att kunna äta proteinrikt mat som bönor, kött, ägg och ost. Enligt Abrahamsson m.fl. (2013) är ämnesomsättning hos äldre nedbrytande och därför är det viktigt att de äldre få i sig tillräcklig mängd protein för att behålla sin muskelmassa.

Det kan vara svårt för barn som äter bara vegetarisk mat att få tillräcklig energi på grund av vegetabilier är rika på fibrer och ger mättnadskänsla vilket gör att barnen inte orkar att äta stora portioner som behövs för att täcka energibehovet. Dessa barn bör äta flera mellanmål under dagen (Livsmedelsverket, 2020i).

Vegetarisk mat har hälsofördelar men det kräver att ha tillräcklig kunskap om kostens sammansättning för att inte drabbas av näringsbrist. I en svensk-norsk studie om unga vegetarianer (elever i 15-16 års ålder) i Stockholm, Umeå och Bergen visar forskarna att de unga vegetarianer är osäkra på hur lämplig deras kost är. De äter vegetarisk av etiska skäl framför hälsoskäl och därför är det relativt enkelt för de flesta och speciellt flickorna att använda kosttillskott än att göra förändringar i sina kostvanor och detta kan bero på att unga vegetarianer saknar kunskap om en näringsrik vegetarisk kost jämfört med jämnåriga allätare (Larsson, Klock & Åstrøm, 2001).

En kost som består av mörka gröna grönsaker, ägg, nötter, icke-raffinerade säd, 100% fruktjuice, baljväxter och mjölk med låg fetthalt under tonåren är positiv förknippad med benhälsa. Dessa livsmedel tillsammans påverkar och förstärker benmassan under tonåren som senare har en väsentlig faktor mot risk för osteoporos i vuxen ålder (Movassagh, Baxter-Jones & Kontulainen, 2018).

Tallriksmodellen för vegetarianer

Livsmedelsverket har framtagit en vegetarisk tallriksmodell som syftar till balansering mellan näringsämnena. Den består av tre delar, första delen består av grönsaker, den andra delen består av potatis, pasta, bulgur eller liknande men gärna fullkorn och den sista delen som är den minsta delen på tallriken fylls med bönor, linser, quorn eller sojaprodukter som i figur nr 1. Nedan visas en bild på den vegetariska tallriksmodellen.



Figur 1. Tallriksmodellen för vegetarianer, (Region Örebro, 2007)

Det är viktigt att äta vissa livsmedel regelbundet om man är vegetarian som till exempel tofu, sojaprodukter, bönor och linser för dessa är rika på protein och järn. Vitamin D och vitamin B12 tillskott kan behövas om kosten inte innehåller ägg och mejeriprodukter. Järn i vegetarisk mat är svårare för kroppen att ta upp om det jämförs med järn i till exempel kött (Livsmedelsverket, 2020a; b). Järnupptaget påverkas och hämmas av en rad livsmedel bland annat kalcium i mejeriprodukter. Ibland uppstår järnbrist på grund av att järnabsorptionen från maten inte täcker kroppens behov vid järnförlust. Kvinnor och flickor från 14 år behöver mer järn än män på grund av menstruation (Abrahamsson m.fl., 2013).

De olika vegetariska rätterna som serveras i de offentliga köken kan bestå av en blandning från djurriket och växtriket som vegetarisk currysås och det kan innehålla till exempel quorn, gräddor och andra grönsaker eller mat som består av bara grönsaker som grönsakssoppa med tomatåsbas och serveras med ostsmörgås. En kombination av dessa måltider med några komponenter från salladsbuffén kan tillgodose kroppens näringsbehov.

Vegetarianer kan få tillräckligt med proteiner även om de slutar äta ägg och mejeriprodukter för att aminosyror som är byggstenar till protein finns i tillräcklig mängd i spannmål, fullkornsprodukter och baljväxter och de kompletterar varandra, samtidigt konsumtion av bönor, ärter och linser ger tillräcklig näringsämne (Livsmedelsverket, 2020e; i).

Menyplanering

Det finns några faktorer som har betydelse och ska beaktas i ett måltidssammanhang för acceptans, matglädje och konsumtion av en måltid på ett integrerat sätt. Faktorerna påverkas av varandra samt påverkar gästens måltidsupplevelse och har samlats i en modell som kallas för FAMM- Five Aspects Meal Modell (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg, 2006). Modellen innehåller fem aspekter och är en framgångsrik metod som tillämpas i restaurangbranschen. Aspekterna är möte, rummet, produkten, styrsystem och stämningen/atmosfären.

Möte: inkluderar möte mellan personalen och gästen men även möte mellan personalerna. Servicepersonal är huvudkontakten mellan restaurangen och gästen och deras prestation kommer att påverka gästens nöje.

Rummet: omfattar hur rummet är inrett och det kräver kunskap om arkitektur, konst, design och textilier. Samtidigt synen i rummet allt från färg, storlek till ljus och form. Fräschhet reflekteras genom lukten i rummet men även ljudnivå och temperatur i rummet är viktiga för måltidsupplevelsen.

Produkten: är den maten som serveras till gästen och oftast kombineras med dryck och det kräver kunskap inom smak, behandling av råvaror och slutproduktens utseende med mera.

Styrsystemet: handlar om olika administrativa systemet som juridisk och ekonomiska aspekter.

Atmosfären: denna aspekt skapas förmodligen av alla andra aspekterna det vill säga mötet, rummet, produkten, styrsystemet för att var och en av dessa aspekter lämnar intryck och påverkar varandra och slutligen påverkar de gästens trevnad (Gustafsson m.fl., 2006). Tillämpning av FAMM har kommit in den offentliga sektorn och gett ett nytt sammanhang för användning av modellen (Sporre, Jonsson & Pipping Ekström, 2017).

Även om FAMM är en framgångsrik modell att tillämpas i restaurangbranschen skiljer sig förutsättningarna i den offentliga sektorn, speciellt i skolor och förskolor. Vissa delar av FAMM-s aspekter kan tillämpas i offentlig sektor, bland annat att skriva dagens meny på en tavla. Att ha en trevlig matsal med avstånd mellan borden, dekoration med gröna växter samt hålla matsalen fräsch. Svårigheter kan uppstå när det gäller att hålla en låg ljudnivå vid närvaro av många elever i matsalen samtidigt. Det är viktigt att eleverna ska bemötas av kökspersonal på ett trevligt sätt. Doft av nybakat bröd som ska skapa hemkänsla och de vegetariska maträtterna ska vara färgrika och serveras på ett tilltalande sätt. Tillsammans skapar dess små förändringar en trevlig atmosfär som kommer att höja smakupplevelsen hos matgästerna.

Dagarna där det serveras vegetarisk mat i de offentliga köken är salladsbordet ett alternativ för de som väljer bort vegetarisk mat. Enligt Livsmedelsverket (2020f) erbjuder de flesta skolrestauranger ett varierat salladsbord och vegetariska rätter vilket ökar möjligheten för eleverna att äta mer grönt och hållbart.

Måltidsverksamheterna och de offentliga köken i Sverige följer livsmedelsverkets riktlinjer och utgår från måltidsmodellen att maten ska vara god, integrerad, säker, näringsriktig, trivsamt och hållbar vid menyplanering för matgästernas välmående och tillfredsställelse. Förutom att maten ska vara god, bör den lagas på ett säkert sätt så det undviker spridning av sjukdomar, samt bör den innehålla de viktiga näringsämnen som täcker gästens behov. Det är viktigt att skapa en lugn miljö där matgästerna sitter och äter för mer njutning av måltiden. Miljö och hållbarhet är viktiga aspekter som bör tas hänsyn till vid menyskrivning. Måltidsmodellen är en modell som skapats av livsmedelsverket. Den består av sex delar (god, integrerad, trivsamt, hållbar, näringsriktig och säker) som är viktiga för att matgästerna känna matglädje. Samtidigt ger måltidsmodellen en helhetsperspektiv på bra måltider och kan användas bland annat i planering av måltider i offentliga måltidsverksamheter. Modellen är uppbyggd på FAMM och utgår från matgästens behov och önskemål och maten lagas och presenteras tilltalande av kompetenta och kreativa kökspersonal (Livsmedelsverket, 2020c).

Några andra faktorer påverkar menyplanering och bör tas hänsyn till vid menyplanering till exempel gästens behov (behov av näring och nutrition), sociokulturella faktorer som normer och religion, samt matvanor och hänsyn till speciella grupper som behöver specialkost (Gregoire, 2016).

Det namnet som anges till en maträtt vid menyskrivning kan ha positiva effekter på gästen genom att skriva med mer beskrivning av rätten motiveras gästen att välja den rätten för den upplevs vara godare (Gustafsson, Jonsäll, Swahn & Östman, 2014). Vid menyskrivning för vegetariska rätter i de offentliga köken är det viktigt att ange spännande namn som glädja barnen och locka dem att äta maten. Hur de vegetariska rätterna på menyerna beskrivs i de undersökta kostverksamheterna för studien kommer mer om i resultatet.

Offentliga måltider och måltidspolicy

Måltids policy handlar om att ha ett skriftligt styrdokument där det finns tydligt fastställda mål och rutiner för att skapa en vision kring upphandling, tillagning och servering av offentliga måltider. Det finns skillnad mellan kommunerna när det gäller innehav av en skriftlig måltidspolicy för förskola, skola och särskilda boenden det vill säga att alla kommunerna inte har måltids policy (Livsmedelsverket, 2018).

Det politiska ansvaret handlar om att beskydda och förstå vikten av kost och måltidsservice och ses som en betydelsefull del av de kommunala servicen för den servicen har stor betydelse för invånarnas hälsa och välbefinnande. Livsmedelsverket ger ut rekommendationer för mat för skolmåltider och måltider i förskolan och för äldreomsorgen med särskilda rekommendationer enligt nordiska näringsrekommendationer och svenska näringsrekommendationer. Dessa rekommendationer är grundläggande krav för måltidernas näringsinnehåll och kvalitet (Yngve, 2006).

Sedan några år tillbaka har Göteborgs Stad vidtagit flera åtgärder för att minska matens negativa miljöpåverkan genom servering av vegetarisk mat i offentliga sektorn, svinmätning och att följa måltidsprogrammet. Göteborgs Stad har skriftligt styrdokument samt använder sig av *måltidsprogrammet* som styr utformning av den offentliga måltiden och riktar mot ett hållbart matsystem och har fastställts av Göteborgs kommunfullmäktige 2004.

Måltidsprogrammet baseras på råd, riktlinjer och rekommendationer från Livsmedelsverket, svenska näringsrekommendationer SNR, och nordiska näringsrekommendationer NNR- 2012. Det har skapats för alla kostverksamheter i staden som upphandlar, tillagar och serverar mat till förskole, skol- och gymnasieelever samt till särskilt boende gäster. I måltidsprogrammet anges också att den offentliga måltiden ska innehålla långsiktiga klimatåtgärder för ett hållbart samhälle (Göteborgs Stad, 2011).

I Falkenberg förtydligar skrivna riktlinjer från servicenämnden kraven på kommunens kostverksamhet att servera näringsriktiga måltider med rekommendationer från NNR- 2012 som utgångspunkt. Till denna riktlinje kopplas styrdokument från några andra nämnder bland annat barn- och utbildningsnämnd, kommunens hållbarhetsplan och andelen inköp av ekologiska livsmedel och servering av vegetariska rätter (Falkenbergs kommun, 2020).

Nordiska näringsrekommendationer NNR-2012 är rekommendationer avsedda för grupper med friska individer och rekommendationerna är olika beroende på kön, ålder och vikt men

syftet är att ha friska individer och förebygga kostrelaterade sjukdomar med kost och fysisk aktivitet (Abrahamsson m.fl., 2013).

Måltidernas syfte får vara tydliga samt beskrivning av vad måltiderna bidrar med, ska följas och bör uppdateras kontinuerligt. Måltidsutvärdering är viktigt för uppskattning om de tillgodoser matgästernas behov. Enligt en kartläggning som Livsmedelsverket har gjort år 2107 har nio av tio kommuner måltidschefer och deras antal och tjänster varierar eller ersätts de av personal med liknande funktioner. En måltidschef jobbar i servicenämnden och ansvarar för måltider till förskola, grundskola, särskilt boende eller hemtjänst (Livsmedelsverket, 2108).

Mindre kött innebär mindre utsläpp av växthusgaser

Vissa individer väljer äta vegetarisk eller vegansk medan andra väljer äta kött av tradition och för att det är näringsrikt. Många föredrar att köttet ska gynna miljön också genom att välja kött som produceras med omsorg om djur, klimat och miljö. Genom betande djur hålls marken öppna och bidrar till den biologiska mångfalden i hagar och betesmarker (Jordbruksverket, 2018a).

Metangas kommer främst från idisslare och den är en mycket starkare växthusgas än koldioxid men den uppehåller betydligt kortare tid i atmosfären. Utsläpp från köttproduktion kommer dels i form av metan främst från idisslare, dels i form av lustgas och metan vid lagring av stallgödsel, och till dessa tillkommer utsläpp vid produktion av foder. Den största andelen utsläpp från svensk djurhållning är metanutsläpp från nötkreaturens fodermältning. För att producera kött går det åt fem gånger mer vatten än att producera bönor och linser och tre gånger mer för komjölk produktion än för produktion av havre eller sojamjolk (Jordbruksverket, 2018b).

Man bör äta allsidig kost det vill säga en kost som består av mycket grönsaker och en liten andel rött kött för att högkonsumtion av rött kött bidrar till hjärt-och kärlsjukdomar. Kött kan ersättas med andra föda som är mer miljövänliga till exempel fisk eller grönsaker (Abrahamsson m.fl., 2013).

I tabell 1 presenteras några av de vanligaste livsmedlen som används ofta både i hushållen och i de offentliga köken och mängden koldioxid CO_2 utsläpp per portion av dessa livsmedel.

Tabell 1. Mängden växthusgaser CO_2 per portion livsmedel, (Fogelfors, 2015)

Mängd i gram	Livsmedel	CO_2 i gram
100	Svenska salladsgrönsaker	90
100	Import salladsgrönsaker	150
100	Svenskt äpple	15
100	Import äpple	60
150	Potatis	100
150	Pasta	140
150	Ris	300
150	Fisk	450
150	Quorn	600
150	Nötkött	4000

Klimatförändringarna är en utmaning som berör alla. Livsmedelssystem och den negativa matproduktionens miljöpåverkan som har pågått hittills bidrar till de klimatförändringar och är ohållbart. Medvetenhet och kunskap i samhället har vuxit. Många åtgärder har vidtagits både nationellt och internationellt för att minska inverkan av livsmedelsproduktion på miljön och klimatet. Det gör skillnad vilka livsmedel som köps in, hur maten produceras och serveras i de offentliga köken.

Förutsättningar för att uppnå uppsatta miljömålen är att bland annat kostverksamheter utmärka sitt ansvar för klimatet och miljön genom att vara med och påverka klimatet i positiv riktning och minska växthusgasutsläpp. I de kommunala köken används olika sätt för att främja miljö och hållbarhet. Det kan vara i form av servering av miljömåltider eller klimatsmarta måltider genom att minska på andelen kött och ersätts med grönsaker och vegetabilier eller arbeta med minskning av matsvinn genom tillagning av rätt mängd mat och mätning av maten som kasseras.

I måltidsprogrammet förtydligas att maten som serveras ska vara hälsofrämjande, god och nyttig men också miljö och hållbarhet ska stå i centrum i all menyplanering och livsmedelshantering det vill säga att kunna laga mat på ett hållbart sätt allt från produktion, transport till slutprodukt och svinhantering ska minska de negativa miljöpåverkan och gynna den biologiska mångfalden. Detta kallas för miljömåltider och konstrueras genom till exempel beställning av ekologiskt kött eller minskning på kött och ökning på vegetabilier som kan vara ekologiska eller säsonganpassade så mycket som möjligt men tillgängligheten anses vara en utmaning för de stora köken (Göteborgs Stad, 2011).

Agenda 2030 är framtaget av de 17 globala målen och letts av FN:s 193 medlemsstater. Den processen är mest transparent inom FN:s historia. Processen har genomförts i samarbete mellan representanter från regeringar, privata sektorn samt forskare och aktörer från civilsamhället. De 17 globala målen med 169 delmålen har antagits på FN:s toppmöte i New York den 25 september 2015. Exempel på målen avskaffa alla form av fattigdom, främja hållbar konsumtion- och produktions mönster och skydda, återställa och främja ett hållbart nyttjande av landbaserade ekosystem och hindra förlust av biologisk mångfald (Globalmålen, 2016).

Utav de 16 nationella miljömålen som Sverige har är ett av dem handlar om att begränsa klimatpåverkan. Mängden konsumerad och kassering av mat står för 25-30% av medelsvenskans klimatpåverkan och detta beror på att matproduktion i stor utsträckning är beroende av olja. Det största växthusgasutsläppen kommer från odling, förädling, förpackning, distribuering, tillagning, konsumering och till slut hur matresterna tas hand om och därför bör vi göra mer klimatmedvetna matval (Fogelfors, 2015).

För att livsmedelskonsumtion ska bidra till hållbarhet måste den vara säker och hälsosam i mängd och kvalitet. Minskad köttkonsumtion tillsammans med ytterligare förbättringar av jordbrukseffektiviteten skulle kunna minska klimatpåverkan med 0,3-0,4 ton CO₂ per person och år (Nordic Council of Ministers, 2014).

Kostvanor och matval

Mat är en del av människors liv och livsnödvändighet för att den representerar kultur, erfarenhet och framförallt identitet. Vid menyskrivning är det viktigt att ta hänsyn till gästens önskemål oavsett vem gästen är. En bra och värdefull måltid för förskola, skola och

äldreomsorgen kräver engagemang från ledningen (servicenämnden, kostekonomerna och menyplanerarna) till kökspersonal (köksmästare, kockar och måltidsbiträden) att få fram lockande måltider som hamnar i magen och ge barnen ork och energi under skoldagen. Samtidigt är mat viktigt för barnens tillväxt och kommer att påverka deras matvanor som i sin del ger förutsättningar för ett bra matval i framtiden. Medan bra måltider i vård och omsorg handlar om anpassning efter behov. De äldre ska inte förlora funktionsförmåga, att sjuka frisknar till och maten ska bidra till en bra livskvalitet (Livsmedelsverket, 2020o).

Vid granskning av kostvanor i Sverige som är gjorda för ett antal år sedan syns det skillnader mellan grupper och könen när det gäller intag av salt, socker och mättade fetter. I undersökningen riksmaten barn 2003, där har cirka 2500 barn i åldrarna 4,8 och 11 deltagit visar att intag av socker, salt och mättat fett är högt medan intag av vitamin D och fibrer är lågt. Barnen äter mycket godis, glass, snacks och bakverk som ger mycket energi och lite näring. Rekommenderat intag av frukt och grönsaker för barn 2-10 år är 400g och hälften av barnen som har deltagit i undersökningen har ätit hälften av den rekommenderade mängden. (Livsmedelsverket, 2020k).

I undersökningen riksmaten ungdom där 3000 unga i åk 5,8 och 2 på gymnasiet har deltagit år 2016-2017 visas att nästan alla deltagarna får i sig rätt mängd protein, nästan alla äter för lite salt, hälften äter för mycket socker. Mängden frukt och grönt som ungdomarna äter är 150g om dagen vilket är en liten mängd jämfört med rekommenderad mängd som är 500g om dagen. Färre än en av tio uppnår den mängden enligt undersökningen. Ungdomar med högutbildade föräldrar äter mer frukt och grönsaker än ungdomar med lågutbildade föräldrar. Undersökningen visar också att flickor är bättre på att äta frukt och grönsaker än killar (Livsmedelsverket, 2020g).

Det kan vara bra att barn deltar i matlagning i skolor och förskolor genom att blanda in barnen och uppmuntra dem lekfullt vara med och observera, skära grönsaker eller hitta på pedagogiska lek med grönsaker för små barn. Detta kan öppna barnens intresset för mat och ge förutsättning till en bra matkultur och bra matvanor i framtiden men på ett säkert sätt så barnen inte bli skadade samt hygienrutiner ska hållas.

I en annan undersökning riksmaten för vuxna som 1800 personer mellan 18- 80 har deltagit och har genomförts år 2010, visar att två av tio äter 500g eller mer frukt och grönt per dag, sju av tio äter för mycket salt, fyra av tio äter för mycket socker, åtta av tio får i sig mycket mättat fett och sex av tio använder oljor och flytande margarin. Matvanor bland vuxna har blivit bättre jämfört med undersökningen om matvanor år 1997-98. Kvinnor generellt sett hade bättre matvanor än män. De flesta får i sig tillräckligt vitaminer och mineraler. Bättre matvanor kan minska folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och cancer (Livsmedelsverket, 2020h).

Ett kostmönster som är hälsofrämjande består av naturliga fiberrika livsmedel som mörkgröna blad, färska ärtor och bönor, kål, lök, rotgrönsaker frukt, bär, nötter, frön och fullkorn såväl som fisk och skaldjur, vegetabiliska oljor, vegetabiliskt oljebaserat och lätt mejeriprodukter. Dessa kostmönster i kombination med fysisk aktivitet minskar risken för viktökning i befolkningen. Däremot kostmönster som består av intag av en hög mängd rött kött, bearbetat kött och livsmedelsprodukter av raffinerade korn, intag av mycket salt, socker och mättade fettsyror förknippas med negativa hälsoeffekter och kroniska sjukdomar (Nordic Council of Ministers, 2014).

Det finns faktorerna som påverkar våra matval det vill säga varför vi gör de matvalen vi gör och hur kan dessa individuella valen påverka vår hälsa. Enligt Goto, Vue och Wolff (2011) matkultur representerar livsstil, självidentitet och socialstöd. Tradition och kulturella hälsosamma matvanor bidrar till minskning av kostrelaterade sjukdomar.

Att påverka individens matval

Det är en utmaning för måltidsverksamheterna att införa nya rätter speciellt växtbaserade maträtter och andra grönsaker på grund av barnens neofobi eller motvilja att prova ny mat. Barn föredrar mat och grönsaker som de känner sig bekanta med. Att presentera ny maträtt i barnens kost bör övervägas med stor uppmärksamhet för att mängden och sorten grönsaker som väljs av barnen täcker näringsbehovet samt bidrar till måltidsglädje (Morizet, Depezay, Combris, Picard, & Giboreau, 2012).

För att övertyga människor att minska köttkonsumtion och ändra sin kost till en mer växtbaserad kost krävs det att tillhandahålla information om kopplingar mellan vegetarisk kost och hälsofördelar och dess positiva miljöpåverkan genom bland annat att arrangera offentliga informationskampanjer i stormarknader eller att erbjuda mer frukt och grönsaker som snacks i skolorna (Milford & Kildal, 2019).

Det finns faktorer som påverkar elevernas matval. Enligt Livsmedelsverket (2016) avvisar barn mat på grund av neofobi, aversion och matvägran. *Neofobi* är barnens ovilja att äta även om de känner sig bekanta med maten. Neofobi kan utvecklas i förskoleåldern men försvinner gradvis efteråt men det kan förekomma i ungdom och vuxenålder. *Aversion* är en stark motvilja till att äta eller dricka ett visst livsmedel. Det kan bero på att illamående eller kräkningar efter förtäring av ett livsmedel. *Matvägran* har flera bakomliggande orsaker, dels kan vara psykologiska dels kan vara fysiologiska. De psykologiska faktorerna är till exempel problem i familjen. Detta gör att barnet vill uppmärksamma andra genom matvägran. Exempel på fysiologiska orsaker är allergier, förkylning eller vid sjukdomar som infektion eller tarminflammation som kan ge upphov till matvägran.

Initiativ för ökning av vegetarisk mat har ökat i världen bland annat kampanjen torsdag vegetarisk dag i Gent i Belgien 2009 som har omfattat alla grundskolor mellan 6-12 år gamla barn. Resultat har visat att vegetarisk kost som serveras i offentliga sektor och innehåller mejeriprodukter och ägg har varit lika acceptabel som andra maträtter (De Keyzer m.fl., 2012). Andra insatser är gjorda från icke-statlig organisation är kampanjen för en köttfri dag som har blivit globalt. Kampanjen Meatless Monday har introducerats av Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health 2003 för att behandla den ohållbara nivån köttkonsumtion genom att gynna en köttfri dag i veckan (John Hopkins Bloomberg School Of Public Health, 2002).

Våra matval påverkar inte bara vår hälsa utan det påverkar också miljön. Det finns några sätt att göra matvalen bli bättre för miljön till exempel genom att byta ut rätter av kött och kyckling till grönsaksrätter, att välja grönsaker som tål att lagras och att välja grönsaker efter säsong och att minska matsvinn genom bra matförvaring och planering av inköp (Livsmedelsverket, 2020j).

För att ta en del av den globala frågan gällande minskning av matens negativa klimatpåverkan har den svenska offentliga sektorn börjat utöka servering av vegetariska rätter samt serverar klimatsmarta måltider sedan några år tillbaka med miljö och hållbarhet som utgångspunkt

men denna process skiljer sig mellan kommunerna. I den här studien undersöker jag varför ska det serveras flera vegetariska måltider i de offentliga köken, om det förekommit några svårigheter med den serveringen samt de möjligheterna som finns hos kostverksamheterna för att övertyga matgästerna att äta vegetarisk mat i både Göteborg och Falkenberg.

Metod

Metodavsnittet är uppdelat i olika rubriker där var och en behandlar arbetets tillvägagångsätt steg för steg.

Design

I den här studien söks upplevelser och resonemang kring vad det politiska beslutet om utökning på vegetariska rätter har medfört för svårigheter och utmaningar för kostverksamheterna i de valda kommunerna, samt vad kostekonomerna har för åsikter kring miljö och hälsa gällande vegetarisk mat och därför är kvalitativintervjustudie anses vara en lämplig metod för att kunna samla så mycket detaljerad fakta som möjligt kring fenomenet (Denscombe, 2010). Undersökningen analyseras utifrån deltagarnas olika perspektiv och erfarenheter. Samtidig söks uppfattningar kring de upplevda svårigheterna i genomförandet av beslutet. Studien har en *induktiv* ansats som betyder att det inte finns någon färdig teori att utgå ifrån utan forskaren bildar en teori utifrån respondenternas berättelser och uppfattningar som ger en övergripande bild kring fenomenet. För att kunna hitta likheter och skillnader i texten identifieras olika teman i det uppenbara innehållet av texten som beskrivs i form av kategorier det så kallad *manifest innehåll* som betyder tolkning av textens innehåll inte tolkning av mellan raderna. (Granskär & Höglund-Nielsen, 2017).

Med vegetarisk mat menas den maten som förutom grönsaker innehåller ägg och mejeriprodukter och är utan kött, fisk och fågel vilket kallas för lakto-ovo-vegetarisk kost (livsmedelsverket, 2019a).

Urval

I studien undersöktes kostverksamheter i två stadsdelar i Göteborg och i Falkenberg på grund av tidigare kontakt i dessa kostverksamheter. Tiotals mejl skickades till både kostekonomier och politiker men bara fyra kostekonomier och en politiker visade intresse och ville delta i studien. Att välja deltagare som kostekonomier skapar möjlighet till att få en överblick på deras arbetssätt utifrån de riktlinjer och måltidspolicyn som finns på lokalnivå i varje kommun och hur de jobbar med vegetarisk mat samt miljö och hälsofrågor vid menyplanering. För att kunna ge en bred och noggrann beskrivning kring fenomenet som undersöks bör väljas personer som har upplevt fenomenet (Granskär & Höglund-Nielsen, 2017). Utvalda personer för studien var personer som ansvarar för måltider samt tar och genomför beslut utifrån vad de har för positioner i kostverksamheterna.

Totalt antal deltagare för studien blev fyra kostekonomier med olika positioner och samtliga var kvinnor i olika åldrar mellan 45-65 samt en politiker. Bland urvalet var två verksamhetsutvecklare vars huvuduppgift utgår på utveckling av recept och menyer. Respondenterna nämns utifrån yrket kostekonom och benämns som KE1, KE2, KE3, KE4 och politiker vid citering i avsnittet resultat.

Urvalet var inte slumpmässigt utan deltagarna var medvetet valda för att just dessa personer var till nytta för studien och skulle bidra till mer kunskap kring fenomenet. Deltagarna har en övergripande blick av arbetet i kök och hanterar kommunikation från kökspersonalen. Bekvämlighetsurval var en sort av rekryteringen och med det menas att personer rekryteras i ett viss situation. Den andra sortens rekrytering var snöbollsurval och här rekommenderar en deltagare en annan person som i sin tur rekommenderar någon annan som kan ha nytta för studien (Kristensson, 2014).

Datainsamling

Under mars och april 2020 valdes alla respondenterna och intervjuades efter när de lämnade samtycke muntlig eller skriftligt via mejl. Intervjuerna var semistrukturerade vilket betyder att det finns en tydlig lista över frågorna som gör att respondenten känner sig öppen och flexibel och svaren utvecklar idéer under intervjun (Denscombe, 2010). Intervjuerna var i form av face to face, mejlintervju och telefonintervju. Förutom mejlintervjun spelades samtliga intervjuerna in på iPad och tagit från 10-28 minuter.

Samtliga respondenter intervjuades med hjälp av en intervjuguide med frågor och följdfrågor som användes som hjälpmedel under intervjuerna. Frågorna till respondenter i Göteborg bestod av nio frågor (se bilaga1). Frågorna till respondenten i Falkenberg bestod av fyra frågor med samma innehåll som den första intervjufrågor samt kompletterades av följdfrågor för fjärde respondent som bestod av tre frågor (se bilaga2). En annan typ av frågor skickades till politikern och bestod av fyra övergripande frågor med följdfrågor (se bilaga3).

Frågeguiden var i form av öppna och berättande frågor för att kunna ge mycket detaljerad information och svara på studiens syfte på ett övergripande sätt (Kristensson, 2104). För kännedom av ämnet och vad frågorna handlade om skickades intervjufrågorna till respondenterna tillsammans med förfrågan om intervju och inlämning av samtycke. Kristensson (2014) påpekar att under en intervju ska den intervjuade personen stå i fokus och få möjligheten att kunna beskriva sin upplevda värld genom inlämning av ett detaljrikt underlag som kan senare göra en trovärdig tolkning av det.

Typ av intervjuerna var olika. En av intervjuerna var face to face och ägde rum i en lugn miljö i "lilla rummet" på kontoret i stadsdelen X, 2020 klockan 8:30. Intervjun spelades in på iPad och tog ca 19 minuter. Intervjun som genomfördes via mejl i mars tog cirka två veckor och sedan efter en påminnelse kom svaret in. Tre intervjuer genomfördes via telefon. Den ena som två deltagare medverkade i genomfördes den 16 april 2020, spelades in på iPad och tog 28 minuter. Den andra intervju genomfördes den 17 april 2020, de spelades in på iPad och tog 10 minuter.

Databearbetning och analys

De inspelade intervjuerna transkriberades ordagrant och arbetet med transkribering tog från 20 minuter upp till 5 timmar. För analys av de transkriberade texterna användes kvalitativ innehållsanalys. När data samlades in från de två första intervjuerna lästes utskriften upprepade gånger för att lära känna innehållet. Sedan sorterades texten i olika delar under respektive fråga från frågeställningen sedan valdes mindre delar för att göra texten mer hanterbar och dessa mindre delar kallas för meningsbärande enheter. I nästa steg förkortades

meningsbärande enheter och detta kallas för kondensering som sedan användes för att skapa koder och analyserades vidare för att bilda kategorier och tema (Granskär & Höglund-Nielsen, 2017). Transkribering av resten av intervjuerna fortsatt på samma sätt. Till hjälp gjordes olika tabeller för kvalitativ innehållsanalys som innehöll meningsbärande enheter, kondensering, kodning, kategori och tema (se bilaga 4).

Etiska aspekter

Det finns många forskningsetiska frågor som en forskare ska tänka på men de kan sammanfattas i fyra viktiga forskningsetiska principer och skall tas hänsyn till innan en forskning börjar och de är autonomiprincipen, nyttoprincipen, inte skadeprincipen och rättvisepincipen (Kristensson, 2014).

Innan intervjuerna påbörjades informerades respondenterna både via mejl, via telefon eller muntligt om studiens syfte, frivillig deltagande, anonymitet, att de har rätt att avbryta undersökningen när de vill eller be om borttagning av de svaren som inte önskas vara med och att deras respons kommer att användas enbart i studien. Dessa är en del av de grundläggande principerna som behöver godkännande av deltagarna innan de medverkar i en studie. Samtycke lämnades in skriftligt av deltagarna innan intervjuernas genomfördes förutom kostekonom 4 som godkände medverkan muntlig och sedan lämnade ett skriftligt samtycke efter intervjun på grund av hennes mailadress saknades. Alla personuppgifter till respondenterna behandlas anonymt och Konfidentiellt. Anonymitet det betyder att insamlade information inte härledas tillbaka till deltagarna och inte ens deltagarna vet något om andra deltagare. Konfidentiellt betyder att information om deltagarna lämnas ej till obehöriga samt material kommer att förvaras oidentifierat på en säker plats (Kristensson, 2014). I den här studien är det bara jag som har tillgång till dessa uppgifter.

Resultat

Här redovisas resultatet som bygger på de fem respondenternas bidrag till studiens syfte som är att reda ut grunderna för det politiska beslutet om ökning av vegetariska rätter i de offentliga köken i Göteborg och Falkenberg. De upplevda svårigheterna av kostverksamheterna följs av olika strategier som används som möjliga utvägar för att kunna öppna skolbarnens intresse för vegetarisk mat. Avslutningsvis visas hälso- och miljöargument för vegetarisk mat.

Resultat besvarar studiens syfte och det redovisas under fyra underrubriker och var och en av dem innehåller olika kategorier som har skapats med hjälp av kvalitativ innehållsanalys och redovisas i frågeställningens ordning enligt följande:

- Beslutsgrunder utifrån ekonomi och miljö
- Nya beslut kan innebära svårigheter
- Strategier som behandlar svårigheter
- Hälso- och miljöargument kring den vegetariska maten

Beslutsgrunder utifrån ekonomi och miljö

Eftersom måltidsverksamheterna bedrivs i kommunal regi så är det politiker som sätter de övergripande målen för kostverksamheterna och när det gäller beslutet om utökning av vegetariska rätter finns det två grunder som beslutet baseras på och de är ekonomi och miljö.

Ekonomi

Den första grunden av det politiska beslutet är ekonomisk, det vill säga att kostverksamheten skulle spara pengar genom att servera vegetarisk mat. Enligt respondenterna går det inte att spara pengar genom att servera vegetarisk mat för att bra råvaror oavsett om det består av konventionella eller ekologiska livsmedel är dyra. Respondenterna menar att det används bra råvaror både till huvudrätt och som tillbehör och priserna för dessa varor har stigit.

politikerna hade effektivisering om att vi skulle spara pengar och att öka antalet vegetariska rätter och det sista när det sista gången det beslutades det var ren ekonomisk fråga men man sparar inte så mkt pengar på den vegetariska alltså att utöka det vegetarisk för den kostar lika mycket så det blir inte skillnad på om vi har en vegetarisk rätt eller animaliskt protein för att de ersättningen från den animaliska proteinet kostar också -KE3

Det är inga billiga produkter som används i de vegetariska rätterna man kommer upp i kilopris också så det blir inte så mycket billigare. Ekologiska livsmedel kostar och vissa livsmedel kan vara svensk-ekologiskt som baljväxter eller gryn och de är också dyra - KE4

Miljö

Den andra grunden är att minska matens negativa miljöpåverkan och skapa ett hållbart samhälle och detta sker bland annat genom att servera fler vegetariska rätter. Genom servering av vegetarisk mat och att minska på kött samt ökning på ekologiskt inköp kan kommunerna påverka de negativa miljöeffekterna från inköp till konsumtion.

det är ju här som det har hänt det sista, det är mycket politiska mål det är inte vi som har suttit och bestämt det här utan det är politikerna i ... som bestämt det och grundtanken var nog faktiskt att öka medvetenhet å tänka på att det skulle producera hållbar mat alltså mer ekologisk och mindre kött. Vi jobbar för ett hållbart samhälle -KE1

Nya beslut kan innebära svårigheter

Här finns det två typer av svårigheter som kostverksamheterna har upplevt och svårigheterna är i form av reaktioner och i form av utbildning av personal.

Oro, kritik och missbelåtenhet hos gästerna

Respondenterna påpekar att reaktionen har varit starka och olika. Till exempel avvisande av en del matgäster (förskolebarn och skolbarn) som inte gillar vegetarisk mat, men också från oroad pedagoger och skolbarnsföräldrar har det kommit reaktioner. De har ansett att vegetarisk mat inte innehåller tillräcklig med protein, att barnen går hem hungriga och att barnen inte orkar med idrott och skoldagen. Reaktioner från föräldrarna som bor på landet har varit annorlunda bland annat att pojkar inte orkar att hjälpa sina föräldrar efter skolan.

våra gäster är inte så himla glada i att bara äta vegetarisk. De tycker att en gång i veckan till och med är för mycket många gånger -KE3

En del mycket kritiska föräldrar sa att barnen inte blir mätta och att de inte kan orka med idrott... föräldrar som bor på landet varit oroliga över att pojkarna inte skulle kunna plöja på åkrarna efter skolan om de inte äter protein alltså från kött, kyckling eller fisk ... mycket av den tron finns fortfarande kvar -KE1

Många var skeptiska till den vegetariska maten. Vi fick en del kommentarer från föräldrar men mest från bekymrade pedagoger som var oroliga att barnen skulle behöva gå hungriga -KE2

På äldreboenden serveras inte ofta vegetarisk på grund av deras särskilda behov. Det serveras som kvällsmat eller mellanmål och därför har det inte uppkommit reaktioner från de äldre men vegetarisk mat ändå verkar inte vara omtyckt enligt respondentens berättelse.

på äldreboenden har vi kanske 10 vegetarisk på hela året men däremot har vi det lite oftare vegetarisk till kvällsmat ... som vegetarisk biff, vegetarisklasagne eller det kan va nån soppa men det är lite svårare med de äldre också ... är det de gästerna inte riktigt med på det alls om man inte är vegetarian. KE-3

Vi har inte ökat andelen vegetariskt på samma sätt inom äldreomsorgen som i förskola och skola -KE2

Kunskapsuppdatering behövs för mer inspiration

Efter de upplevda reaktioner och svårigheter från barn, föräldrar och pedagoger har kökspersonal ställts inför utmanande handlingar och därför vill de lämna mer intryck i den vegetariska maten. För att lyckas att vinna barnens uppskattning vill de att utvidga sina kunskaper med hjälp av mer vegetarisk matlagningskurser för servering av mer inspirerande rätter. Även om kockarna i dessa kostverksamheter i Göteborg och Falkenberg är utbildade och har tillräcklig kunskap inom storköksmatlagning har de skickats på olika kurser om vegetarisk matlagning och blivit uppdaterade kunskapsmässigt.

Jag skulle säga jämfört med de privata restaurangerna så tror jag att våra kockar har mer utbildning och kunskaper än många andra men de vågar inte lita på sig själva. Jag tror i de sista tio åren varje gång man frågar en kock vad vill du välja en del av? -Vegetarisk matlagning. vi har haft vegetarisk matlagningskurser flera gånger sen vi startat upp 2012 många gånger och igen och igen och igen. -KE3

vissa var bättre, vissa var sämre men vi har satsat hårt för att utbilda dem.- KE1

Det har varit en utmaning och är fortfarande det men kockarna bidrar med mycket inspiration -KE2

Strategier som behandlar svårigheter

Här presenteras två framgångsrika strategier, den ena är att servera oftare den rätten som barnen gillar och den andra är att rättens namn som har stor betydelse.

Favoriträtter

kostverksamheterna jobbar strategiskt för att kunna skapa favoriträtter som uppskattas av skolbarnen och att öka deras intresse och acceptans för nya maträtter. Detta handlar om tillvänjning som kan förbättras genom att servera oftare de maträtter som barnen känner igen och gillar till exempel vegetarisk siciliansk bolognese, soppor, lasagne och biff Caribbean är mycket populära rätter.

vi behöver hitta fler populära rätter som barnen ser som favoriter. Vegetariska soppor är fantastiskt populärt även vegetariska pastagrätänger. Upplever att intresset är mer självklart idag KE2

vi kört lite med favoriter genom att hitta något som barnen gillar så kör man lite då och då med de rätterna ... nu när man har lyckats med zucchiniplättar eller morotslasagne så kör man med det och öppnar acceptansen -KE1

falafel eller grönsaksburgare med goda tillbehör är också omtyckt som serveras med tomatås, klyftpotatis, tzatziki eller grynblandning - KE4

zucchiniplättar föredras framför zucchinibiffar -KE1

Namn på vegetariska rätter

En annan strategi för att maten ska vara acceptabelt och att barnen bli uppmuntrade att äta mer vegetarisk och grönsaker i de klimatsmarta måltiderna utgår ifrån att ordet vegetarisk eller grönsaker ska vara osynligt och inte nämns på menyn för annars finns det risk att maten blir ratad.

vi försöker att det inte ska stå vegetarisk utan det ska bli en rätt som alla andra rätterna KE3

tittar man på en matsedel så ser man att det finns den klimatsmarta rätten med lockande tillbehör men vi uttalar inte det på det sättet, huvudkomponenten är klimatsmart men det finns kyckling eller fisk i också KE4

Vi tänkte att det inte skulle vara så uppenbart för eleverna att nu är det vegetariskt utan försöka rätter som de gillar men i vegetarisk form. det har varit en framgångsrik metod - KE2

Hälso- och miljöargument för den vegetariska maten

Två typer av argument i analysen har hittats dels om miljö dels om hälsa. En uppenbar grundtanke vid beställning, upphandling och menyplanering i de offentliga köken handlar det huvudsakliga innehållet om att använda miljö- och hälsofrämjande metoder. Dessa argument presenteras i följande text som börjar med miljöargument.

Miljöargument

Här finns det olika argument kring hur kostverksamheterna stödjer miljöförbättring i samband med servering av vegetarisk mat. Respondenterna anger att individer i samhället och matgästerna i de offentliga matsalarna har blivit mer miljömedvetna samtidigt som det är en globalfråga och därför anses att servering av vegetarisk mat och minskning på köttintag är nödvändigt för ett hållbart samhälle.

Vi följer med i utvecklingen i samhället och där ställs höga krav och det finns även en stor medvetenhet hos våra gäster -KE2

man ska äta mindre rött kött och jag tycker att det är viktigt att man tar den globala frågan och miljöpåverkan också, gärna mer vegetarisk -KE3

det är väl det hela samhället pratar ju mycket mer om att det ska bli hållbart på det sättet vi lever och jag tror det starkaste är ju det många politiska beslut som... har tagit och rätt modiga där tror jag -KE1

vi började beställa frukt och grönsaker efter säsong för några år sen för det minskar miljö- och klimattrycket det med KE4

Förutom servering av vegetarisk mat berättar respondenterna om servering av klimatsmarta måltider både i Göteborg och Falkenberg. Rätten består av en blandning av både kött, kyckling eller fisk med grönsaker det vill säga att huvudkomponenten är klimatsmart med en viss andel animalisk källa. Utgångspunkten med klimatsmarta rätter är att öka konsumtion av grönsaker för matgäster som äter blandkost.

tittar man på en matsedel så ser man att det finns den klimatsmarta rätten med lockande tillhör men vi uttalar inte det på det sättet... vissa recept som jag har aktivt jobbat med och plockat bort kött och ersatt det med grönsaker eller baljväxter samma med köttfärs så jag tror vi har 40g kött per portion och resten är morötter, bönor och andra rotfrukter och det funkade bra -KE4

vi serverar en klimatsmart rätt i veckan -KE2

det är ju väldigt bra mat och ännu mer den klimatsmarta när man får en lagom blandning - KE1

För att öka ytterligare de positiva miljöeffekterna genom maten ställer politikerna krav på kostverksamheterna att öka inköp av både ekologiska och svenska livsmedel men valmöjligheterna är svåra när det gäller upphandling (begränsas enligt offentlig upphandlingslagen) och den mängden som produceras täcker inte behovet. Det är bestämt att uppnå målet med en viss procentuell ekologisk i både Göteborg och Falkenberg.

det blev ju så här vi hade ju råd till det ekologiska köttet eftersom vi minskade köttet så mycket och ersatte det med vegetarisk mat så det var ju bra för det gjorde det möjligt för oss annars hade vi väldigt svårt att gå över till ekologiskt kött -KE1

Under flera år har politikerna styrt mycket i ... bland annat med ekologiskt kött, vilken %sats vi ska nå gällande ekologiska livsmedel -KE2

när det gäller ekologiskt så har vi som ett politiskt beslut att det ska vara ..% ekologiskt - KE3

köttet som serveras är 98-99% svenskt kött. Vi vill gärna gynna lokalproducenter också. Ekologiska tomater till exempel de kanske är från Spanien och vi har ju svenska tomater, vilken ska man välja? vi väljer framför allt svenskt så slipper vi långa transport. Det är väldigt komplext eftersom man följer de lagarna om offentlig upphandling och den mängden som produceras -Politiker

Argument för hälsa i den vegetariska maten

Hälsa är en viktig aspekt vid menyplanering och receptutveckling för vegetariska rätter som utförs med stor noggrannhet och omsorg i de offentliga köken. Respondenterna förknippar hälsa i den vegetariska maten med noga utvalda ingredienser.

De menyansvariga försöker med de kunskaper som de har om olika näringsämnen i grönsaker och andra livsmedel att skapa en bra blandning från både växtriket och djurriket för att få fram fullvärdiga måltider som tillgodoser matgästernas näringsbehov enligt vad

livsmedelsverket rekommenderar, till exempel att vegetariska rätter ska innehålla livsmedel som är järn och proteinrika som bönor, linser, sojaprodukter eller ägg.

Men nu idag är det i skolan vi kallar ju det vegetarisk mat är ju både mjölk och ost och ägg i och där får man rätt näringsvärde då, det ju lättare att bara hålla på med bönor och linser och så det blir ju lite från djurriket och då behövs inte tillsätta B-12 och såna här saker - KE1

Man kan läsa och se i många artiklar, studier och liknande att det har positiva effekter på hälsan. Vi använder soja, Quorn och baljväxter. Många färdiga produkter som ska efterlikna kött innehåller soja och då försöker vi välja andra alternativ till grytor till exempel -KE2

Användning av baljväxter, soja och quorn till exempel gör maten nyttigare och mer hälsosam och utgångspunkten är studier och forskningar om hälsofördelar med vegetarisk mat. vi näringsberäknar ju alla recept och menyer -KE3

Genom att utveckla recept utifrån livsmedlens innehåll finns det livsmedel som är skadliga för kroppen vid intag av stora mängder. Ris innehåller arsenik och därför föredrar de menyansvariga att blanda riset med andra komponenter för att få fram en hälsosammare tillbehör. Enligt en annan respondent innehåller de vegetariska rätterna både grädde och ost som i sin tur innehåller mättade fetter som inte är bra för hälsan och därför bör de vara försiktiga med användning av feta mejeriprodukter.

vi har aldrig serverat bara ris för det innehåller arsenik utan vi blandar hälften ris och hälften bulgur eller mathavre och matvete och det är mycket accepterat - KE4

men vad som kan vara risk tror jag med den vegetariska maten att den blir för mycket fett för det är mycket ost och grädde i ..det som är så gott och det kan bli lite farligt ibland och det får man se upp med-KE1

Diskussion

Metoddiskussion

I metoddiskussion behandlas de olika delarna som design, urval och datainsamling samt intervju och intervjufrågor under arbetets gång, de svårigheter som har stått och små justeringar som har skett i vissa delar.

Design

Studiens design byggdes på kvalitativ metod med induktiv ansats. Fördelarna med kvalitativ studie är att det alltid finns möjlighet till komplettering med följdfrågor under intervjun och med kompletteringsfrågor efter intervjun som skedde i denna studie för att utveckla svaren och få mer detalj kring vissa frågor som i sin tur gav ett rikare och mer värdefullt resultat och förstärkte studiens trovärdighet.

Studiens syfte blev brett på grund av undersökning av flera frågor och till slut blev det svårt att begränsa sökningen, texten och fakta (från vetenskapliga artiklar). Svar på varje fråga innehöll flera aspekter vilket gjorde att syftet formulerades om flera gånger samt frågeställningen utökades för att inte förena några aspekter under en och samma fråga. Detta ledde till omplacering av vissa delar i resultat och diskussion flera gånger för att stå i samma

ordning som i frågeställningen som blev fler under arbetets gång. I efterhand märktes att det kunde ha räckt med att undersöka två frågor och en annan vidare studie kunde svara på resten av frågorna istället med mer detaljer, rubriker och innehåll.

Urval och datainsamling

Urvalet bestod av beslutsfattare som politiker, verksamhetschef, enhetschef och verksamhetsutvecklare. Att välja verksamhetsutvecklare som jobbar strategiskt med receptutveckling och implementering av vegetarisk mat i offentlig sektor samt ansvarar för näringsberäkning bidrog med övergripande information till studien för deras data gav en sann bild av verkligheten i de granskade kommunerna och detta stärker studiens validitet. Denna variation på urvalet och dess bidrag till studien gjorde resultatet mer meningsfullt. Samtidigt blev det intressant att analysera data för att var och en av respondenterna svarade på frågorna utifrån sin position och utifrån olika synvinklar men denna rekrytering av urvalet var inte enkel.

Rekrytering av fler politiker söktes men efter flera misslyckade försök att ta kontakt med de politiker vars kontaktuppgifter var tillgängliga på nätet kändes att det befintliga antalet deltagare räckte. Det var inte enkelt att hitta deltagare som kostekonomer för alla som tillfrågades ville inte delta i undersökningen.

Med studiens fem deltagare och deras bidrag blev resultatet en bred variation av data. Tillräckligt material samlades in för analys som användes senare för att finna svar för studiens syfte och frågeställning.

Det fanns en viss skillnad på hur mycket respondenterna kunde och ville berätta utifrån sina positioner speciellt gällande ekonomifrågan gav variation på data men lite begränsning också och det gav en viss svaghet till den insamlade informationen för även om kompletteringsfrågor skickades fick jag inte tillräckligt svar men samtidigt kan det vara bra att välja ett begränsat antal deltagare för att kunna ha kontroll över insamling och analys av data under studiens tidsplan.

Analys av insamlad data från de två första intervjuerna påbörjades medan intervjufrågan skickades till andra kostekonomer och politiker samt sökning efter fler deltagare pågick. Det var inte bestämt hur många deltagare skulle behövas för studien. Antalet deltagare ökades i efterhand beroende på om insamlad data var tillräcklig för att besvara syftet eller inte. Enligt Kristensson (2014) är det svårt att förutse hur många deltagare behövs för en studie för det är inte antal deltagare som är centrala i studien utan den informationen som samlas in utgör om det behövs fler deltagare eller inte. Efter genomförandet av de tre resterande intervjuerna och analys av all insamlad data hittades tillräckligt svar för studiens syfte och därför valdes att inte fortsätta undersökning av fler kommuner eller stadsdelar för det skulle troligen ge liknande data. Det är inte säkert att datakvaliteten ökar med ökad antal deltagare eller textsidor (Granskär & Höglund-Nielsen, 2017) samt fler data skulle kräva längre tid vilket kunde riskera att inlämning av uppsatsen skulle hamna utanför studiens plan.

Intervjuer och intervjufrågor

En kvalitativintervjustudie valdes som metod för studien. Berättelser och upplevelser kring fenomenet vegetarisk mat söktes i offentlig sektor. Totalt blev det tre olika typer av intervju och tre olika intervjuguider. Utformning av frågorna gjordes utifrån studiens syfte och frågeställning. Olika frågeguider användes med samma innebörd och kompletterades i efterhand vid behov samt för att få en bredare data. Frågorna förkortades för att de upplevdes

för långa av de första respondenterna men under intervjuerna ställdes följdfrågor samt skickades kompletteringsfrågor i efterhand via mejl för insamling av mer detaljerade information som i sin tur kunde göra resultatet bättre.

Kompletteringsfrågorna mejlades för att spara tid med ny samtalsbokning med respondenterna. När vissa respondenter svarade brett på frågorna och berättade om andra aspekter utanför frågans innehåll mejlades kompletteringsfrågor till resten av deltagarna för att få detalj kring samma aspekt men alla var inte redo att berätta detaljer.

Resultatdiskussion

Resultat visar att det politiska beslutet har några grunder som ekonomi och miljögrund men samtidigt finns det riktlinjer och måltidspolicy som följs av kostverksamheterna. Miljö och hälsa är en aktuell fråga och tas hänsyn till vid upphandling och menyplanering. Trots svårigheter som inträffat har kostverksamheterna lyckats att öka tillväxning för vegetarisk mat hos skolbarnen och öka deras intresse för den.

I det här avsnittet diskuteras de viktiga delarna av studiens resultat utifrån studiens syfte och frågeställning och i samma ordning som frågeställningen. Först diskuteras fråga 1 om ekonomi, och miljögrunder sedan diskuteras fråga 2 under rubriken Engagemang för att bemöta reaktioner. Denna rubrik behandlar två underrubriker gällande de inträffade svårigheterna som reaktioner och utbildning av personal. Vidare kommer diskussion om strategierna för behandling av svårigheterna och diskussionen avslutas med hälso- och miljöargument för vegetarisk mat.

Ekonomi- och miljögrunder

Kostverksamheterna i både Göteborg och Falkenberg följer de besluten som fattas av politikerna på lokalnivå. I detta fall handlar det om servering av fler vegetariska rätter i offentlig sektor som grundar sig på ekonomiska- och miljöskäl.

Enligt respondenterna i studien har politikerna haft som ambition att spara pengar genom att införa mer vegetarisk kost i de offentliga köken. Trots det har införandet av vegetarisk kost inte inneburit någon besparing eftersom både konventionella och ekologiska livsmedel som frukt, grönsaker och färdiga vegetariska rätter är dyra och priserna har stigit de senaste åren. För att skapa hälsofrämjande menyer krävs bra råvaror vilket kostar en hel del.

Respondenterna i undersökningen påpekar att ökningen av svenska livsmedel och ekologiska livsmedel, som också är politiska beslut, har tagits för att främja miljö och hållbarhet. Kommunerna har råd att köpa ekologiskt kött eftersom de redan har minskat på servering av kött. Undersökningen visar att politikerna engagerar sig och tar beslut vars ambition är att bidra till ett hållbart samhälle. Enligt Fogelfors (2015) sker minskning av matproduktionens växthusutsläpp bland annat genom att göra våra matval bli mer klimatmedvetna val men ett stort ansvar ligger på politikerna att ta olika styranordning och inte tillåta de fria marknadskrafterna styra som de önskar samtidigt är det viktigt att öka klimatmedvetenhet genom någon form av utbildning.

Politikerna utformar skriftligt styrdokument eller måltidspolicy utifrån de fattade besluten för att underlätta genomförandet av kostverksamheterna och senare av köken. Detta skiljer sig mellan Göteborg och Falkenberg. Resultat av studien visar att det finns måltidspolicy

i Göteborgs Stad. Kostverksamheterna följer måltidsprogrammet men det finns utrymme för kostekonomer och måltidsutvecklare att styra en del själva som till exempel att varje stadsdel ansvarar för matsedlar och där skiljer det sig mellan stadsdelarna. I ena stadsdelen finns det en gemensam matsedel som skrivs av en grupp kockar och köksmästare tillsammans med verksamhetsutvecklaren. I den andra stadsdelen ansvarar köksmästarna för matsedlarna för tillagningsköken. Båda stadsdelarna använder sig av måltidsprogrammet vid menyplanering. Enligt livsmedelsverket (2018) är fastställda mål och rutiner kring måltiderna i exempelvis styr- och policydokument viktiga för att skapa en gemensam målbild för alla inblandade kring upphandling, tillagning och servering av de offentliga måltiderna. De kan också tydliggöra måltidernas syfte och vilka mervärden måltiderna förväntas bidra till. Styrdokumentet bör kontinuerligt följas upp och måltidernas kvalitet bör regelbundet utvärderas för att säkerställa att de uppskattas och tillgodoser matgästernas behov.

I måltidsprogrammet anges att den maten som serveras i förskola, grundskola, gymnasieskola och särskilda boenden ska vara god, miljöanpassad och nyttig. Ett av målen med måltidsprogrammet är att maten ska vara hälsofrämjande som i senare skede påverkar barnens matval och bidrar till bättre matvanor. Programmet är baserat på livsmedelsverkets riktlinjer och rekommendationer samt svenska näringsrekommendationer. Det ger ansvar till både måltidsplanerarna och kökspersonalen att komplettera varandras uppdrag genom att meny planeras och maten lagas utifrån ett hälso- och miljöperspektiv till exempel att mat ska produceras, transporteras och tillagas på minst miljöförstoring. Val av kött, frukt, bär, grönsaker och baljväxter tas upp i måltidsprogrammet. Dessa livsmedel ska bidra till mindre miljöpåverkan. När det gäller kött ska mängden minskas och ersättas av vegetariska rätter samt ekologiskt kött ska handlas. När det gäller grönsaker, rekommenderas inköp av ekologiska och säsonganpassade grönsaker (Göteborgs Stad, 2011).

I Falkenberg anger respondenterna att det inte finns någon måltidspolicy men det finns överenskommelser mellan servicenämnden och några andra nämnder. Det finns kvalitetskrav som följer livsmedelsverkets riktlinjer och rekommendationer. Kostverksamheten har en större frihet att styra måltiderna dock inom ramarna för kvalitetskraven. Kvalitet på råvaror samt miljö- och hälsofrågor prioriteras. Gemensamma matsedlar skrivs av en grupp köksmästare, kockar och verksamhetsutvecklare för varje stadsdel. Enligt Livsmedelsverket (2018) är en stor del upp till 90% av kommunernas måltidspolicy politiskt beslutade fram till 2017.

Beroende på var i landet man bor är inställningen för vegetarisk mat hos matgästerna i de offentliga matsalarna olika. Oavsett typ av strategi som används av kostverksamheterna i de granskade kommunerna finns det skillnader mellan dem gällande vad matgästerna tycker om vegetarisk mat enligt respondenterna i studien. I Göteborg har intresset att äta vegetarisk mat ökat men missnöje finns kvar. Vegetarisk lunch serveras två gånger i veckan, och som alternativrätt dagligen samt serveras en klimatsmart rätt i den offentliga köken.

I en landsbygdskommun som Falkenberg är det dock kött som gäller även om vegetarisk mat accepteras av de flesta. Detta har en av respondenterna påpekat att det kan vara svårt för vissa matgäster att vänja sig med vegetarisk mat om de inte är vegetarianer. Den vegetariska rätten finns tillgänglig dagligen för alla som vill testa i skolmatsalarna. Vegetarisk lunch serveras en gång i veckan och en klimatsmart rätt en gång i veckan.

Engagemang för att bemöta reaktioner

Att införa nya rätter kan medföra svårigheter

Enligt studiens resultat påpekar respondenterna att det har förekommit reaktioner från både barn som inte har gillat maten och från oroliga föräldrar och pedagoger som har varit bekymrade över att barnen skulle gå hungriga och inte klarar av skola eller idrott i samband med genomförandet av beslutet om servering av flera vegetariska rätter. Detta kan bero på att implementering av vegetariska rätter i skollunchen har gått för fort vilket har resulterat att barn eller deras föräldrar inte hängit med att förstå och acceptera varför serveras denna typ av kost. Om genomförandet av beslutet hade skett stegvis, hade mottagandet och acceptansen varit bättre. Det kräver samarbete mellan kostverksamheterna och skolorna i till exempel att tillhandahålla information till barnen och deras föräldrar om beslutets innebörd innan implementering av vegetarisk mat för att maten serveras till dessa barn och deras medverkan kan påverka och ge en del stöd till andra skolbarn för att maten bli acceptabelt.

Enligt Livsmedelsverket (2019d) är måltidsråd ett bra tillfälle för att involvera barn och föräldrar att medverka i en del av måltidsprocessen (hur menyn ska se ut och hur en lugn och trivsamt måltid skapas) vara ett sätt för ökning av acceptans vid exponering av nya maträtter. I denna process har skolan ansvar för att sprida kunskap om hur mat, hälsa och miljö hänger ihop samt ge förslag på hur måltiden ska utformas och att den kan vara ett tillfälle för lärande.

Enligt den studien som Morizet m.fl. (2012) har gjort på 8-11 åriga skolbarn i Frankrike för att undersöka om livsmedelsmärkning ger effektivitet och utökning på barnens matval av grönsaker och vegetariska rätter men forskarna har också bemött en del svårigheter från början. Vid ett försök på att lägga till etikett eller tillhandahålla information om nya maträtter kan beträffa barnens nya matval. En del av barnen har valt maträtten med etikett men resten av barnen har föredragit igenkända grönsaker så den visuella (att se vad det är för grönsaker) ökar barnens vilja och minskar neofobi. Om barn känner igen grönsakerna i den nya rätten väljer de att äta den rätten. Lee (2019) visar i sin studie om skolbarnens attityd kring skollunchen genom att mäta matsvinnet, att skolelever äter mer när de är nöjda med matservicen.

Mat har en stor symbolisk roll i unga människors liv. Den associeras med upplevelser av självständighet och frihet från föräldrars påverkan. Barnens ålder har också betydelse för val av mat. Barn vid 8 års ålder påverkas av föräldrar och lärare medan de äldre påverkas varandra (Livsmedelsverket, 2016). Dessa faktorer kan ha inflytande på barnens matval i de offentliga matsalarna och därför uppstår reaktioner vid servering av vegetarisk mat och en del avvisar den kanske på grund av de härmar varandra.

Det krävs mer kunskap för att lägga mer inspiration på tallriken

Resultat av studien visar att alla inblandade i kostverksamheterna är engagerade och försöker göra sitt bästa för att leverera en bra service till sina matgäster och inte minst från kökspersonalens sida. Klosse, Riga och Cramwinckel (2004) hävdar att menyskrivning och matlagning från kockens perspektiv innebär att få till ett samspel mellan många faktorer till exempel gästens önskemål, råvaror, smak, upplägg, hälsa, ekonomi och miljö. Smak är relaterad till produkten och att gilla den produkten är individuellt och påverkas av faktorer som kan vara avgörande för produkten eller måltidens framgång.

Bra måltider är ett lagarbete och kräver samspel mellan olika yrkesgrupper. För att uppnå de gemensamma målen och säkerställa möjligheterna att maten hamnar i magen har varannan kommun tillägnat en separat förvaltning för måltidsverksamheten. En väl verkande

måltidsverksamhet satsar på bra personal som kan planera, tillaga och servera bra måltider samt ha tillräcklig med kunskap om livsmedelshandling och vilken tillagningsmetod är mest lämplig för att få fram en bra produkt av råvaran (Livsmedelsverket, 2018).

Respondenterna i både Göteborg och Falkenberg har bekräftat att kökspersonalen är mycket duktiga och inspirerade och har genomgått flertal kurser i vegetarisk matlagning för att öka kreativiteten och sina kunskaper ytterligare. Allt för att locka fler barn till matsalarna, för mer inspiration inom ett område som utvecklas globalt och leder till ökad miljömedvetenhet. Zoe (2007) uppger att laga välsmakande maträtter och grönsaksbaserade produkter som imiterar köträtter kräver kreativitet.

Enligt respondenterna i undersökningen kan skolelevernas reaktion för vegetarisk mat bero på att de inte är vana vid den typen av mat och därför kan vara svårt för dem att vänja sig med en ny maträtt. Detta påverkar kökspersonalens självförtroende trots utbildning i vegetarisk matlagning och servering av bra vegetariska måltider är maten inte omtyckt av matgästerna och därför vill personalen utbilda sig mer när det finns möjlighet. Sättet att presentera maträtterna på menyn genom att ange namn som är acceptabla hos matgästerna kan påverka deras matval. Kockarna är inspirerade och vill engagera sig mer allt för att lyckas att få fler matgästers acceptans, anger respondenterna i de granskade kostverksamheter.

Lee (2019) hävdar att det krävs kreativitet från måltidsservice att erbjuda näringsrika och lockande vegetariska måltider som ska lagas och serveras utifrån gastronomiska variablerna för att nå målet och locka till sig fler individer från olika grupper i de offentliga matsalarna. Samtidigt kan kökspersonalen involvera eleverna i måltidsgörandet.

Strategier för mer acceptans

Studiens resultatet visar att trots missnöje för vegetarisk mat från en del skolelever och andra reaktioner som kostverksamheterna bemött, har servering av vegetarisk mat fortsatt i de offentliga köken. Det tyder på positivitet i kostverksamheternas (både kostekonomer, menyansvariga och kökspersonalens) synsätt till vegetarisk mat och dess betydelse för hälsa och miljö och att det ska fortsätta framåt för ett hållbart samhälle. Det tyder också dels på kostverksamheternas framgång i implementering av sina strategier för att skapa acceptans och öka barnens intresse för vegetarisk mat dels på barnens tillvänjning.

Utbildning om näring och hälsa påverkar och ändrar barnens attityd kring konsumtion av hälsosam mat. Förslag på utbildning kan vara att anordna matservice aktiviteter, samordna livsmedel med hög kvalitet och servering av hälsosamma maträtter (Lee, 2019).

Exempel på strategi som respondenterna har angett är att servera favoriträtter oftare. Den här strategin ger barnen möjlighet att våga testa andra rätter som liknar deras favoriträtt, till exempel om favoriträtten är kikärtsbiffar är det mycket möjligt att de gillar också broccolibiffar.

respondenterna påpekar att möjligheten att matgästerna få smaka på den vegetariska alternativrätten som finns tillgängligt varje dag i skolmatsalarna ökar också chansen till att de vänja sig med vegetarisk mat. Livsmedelsverket (2016) visar att barn är positiva till upprepad exponering och den metoden är mycket effektiv samt igenkänningsfaktor gör att barnens preferens för den nya maträtten eller livsmedlen ökar. Morizet m.fl. (2012) hävdar att vid exponering av nya maträtter för skolbarn för att främja val av den nya rätten är att tillhandahålla information om innehållet annars finns det risk för avvísning, att maten serveras

upprepade gånger tills barnen blir bekanta med och att involvera sociala uppmuntran som att barnen belönas eller att utbilda och leka med livsmedlens sensoriska egenskaper.

Andra strategier som har förekommit i studiens resultat är att skriva lockande namn för vegetariska rätter utan avslöjande om innehållet. Namnen får likna de vanliga rätterna och inte tala mycket om innehållet exempelvis biff Caribbean som består av morötter, kikärter och broccoli är mycket uppskattad och namnet är tilltalande. Enligt Gustafsson m.fl. (2006) påverkar sättet som beskrivs maträtter på menyn inte bara vilken maträtt gästen väljer utan det ger uppfattning om hur maten smakar och maten ska tillfredsställa gästens förväntning. Meny bör skrivas utifrån målgruppen om det ett barn, en ung, vuxen eller en äldre person för varje målgrupp har olika preferenser. Dessa strategier som används i de offentliga köken är framgångsrika men det krävs att matgästerna ska skapa mer förståelser kring vegetarisk mat och inte känner sig tvingade att äta den.

Livsmedelsverket (2019e) anger att råd om bra måltider i skolan grundar sig på vetenskap och beprövad erfarenhet. Råden innehåller förslag och stöd för att skapa måltider som bidrar till måltidsglädje och att främja bra matvanor. En bra skolmåltid ger den mätta eleven förutsättningar att prestera bättre och klara av skoldagen samt en lugn stämning i lektionerna. Barn tycker oftast om mat som de känner sig bekanta med och en del av skolbarnen är skeptiska mot nya maträtter, livsmedel och smaker. Därför kan skolmaten vara utmanande för eleverna vid servering av nya smaker och nya maträtter. Forskning visat att barn kan förbättra sina matval och lära sig prova nya rätter om de är i rätt omgivning eller om maten presenteras på ett tilltalande sätt. Ett förslag för att barnen kunna testa nya smaker är att ha en korg med matskedar vid salladsbordet, där eleverna uppmuntras för att smaka på nya sallader eller maträtter.

Studiens resultat visar att servering av vegetarisk mat inte har ökat på äldreboenden i de granskade kommunerna för att just den här gruppen av gäster har särskilda behov av energi, protein och andra näringsämnen samtidigt går det inte påverka deras livsstil i den åldern men däremot vegetarisk förekommer på menyn som kvällsmat eller till mellanmål som crepes eller vegobiffar, som respondenterna anger.

Enligt livsmedelsverket (2019b) är många äldre som bor på äldreboenden friska och kan ha goda matvanor men med tiden ökar sjukdomar och en viss funktionsnedsättning och därför handlar kostplanering för äldre och sjuka om att de ska få näringsrika och hälsosamma måltider för att de ska behålla sin funktionsförmåga och ha en bra livskvalitet. När det gäller energibehov hos äldre så varierar det beroende på kön, ålder, och hur aktiv individen är. En av studiens respondent berättar att det är det svårt att ändra de äldres livsstil och att övertyga dem äta vegetarisk mat om de inte tidigare har gjort det. Bacon och Krpan (2018) påpekar att tidigare matvanor och livsstil har stor betydelse för matval. Att välja äta för miljöns skull kräver förståelse för effekterna av ingripandet beror på de tidigare valen man har gjort i sitt liv.

Argument för miljö och hälsa går hand i hand

Miljöargument

I båda undersökta kostverksamheterna i studien syns ett tydligt intresse för skapande av menyer som bidrar till matgästernas välmående samt ett hållbart samhället. Respondenterna hävdar att miljöfrågan är global och kostverksamheterna vill följa med i utvecklingen som sker i samhället samt miljömedvetenheten har ökat i samhället och alla vill bidra till ett

hållbart samhälle. Livsmedelsverket (2020) visar att i Sverige finns det ett miljömålssystem som bland annat består av ett generationsmål och ett antal etappmål till exempel inom områden biologisk mångfald, hållbar stadsutveckling. När det gäller miljön handlar det om att nå miljömålen och de globala målen i Agenda 2030.

Miljöproblemen är många och omfattande men möjligheterna är stora för att ställa om produktion och konsumtion till ett hållbart samhälle. Staten strävar mot ett mer decentraliserat miljöarbete med ett utökat samhällsansvar (Naturvårdsverket, 2000). Ett sätt att minska matens klimatpåverkan är genom att öka inslaget av ekologiska livsmedel främst ekologiskt kött. Respondenterna i undersökningen påpekar att politikerna ställer krav på kostverksamheterna bland annat i Göteborg och Falkenberg att öka andelen inköp av ekologiska varor. Upphandlingen varierar mellan kommunerna det kan vara mellan 35%-45% och det gäller båda kött och andra livsmedel. Det köttet som handlas in består av ekologiskt kött men samtidigt har servering av kött minskats generellt i de offentliga köken. Det krävs att minska koldioxidutsläpp mer i det befintliga beståndet än vad det tillförs genom matproduktion. Enligt Livsmedelsverket (2019f) är kött bland de livsmedlen som påverkar miljön stort och därför kan det vara bra att byta ut rätter som består av kött från (nöt, lamm och gris) mot rätter som består av vegetarisk. Kött från djur som fötts upp på foder som inte har besprutats mycket eller inte alls till exempel ekologiskt, bidrar till en giftfri miljö. Den sorten kött som väljs påverkar ju miljömålen om en giftfrimiljö, ett rikt växt-och djurliv, ett rikt odlingslandskap samt begränsad miljöpåverkan.

Resultatet visat att beställning av frukt och grönsaker görs efter säsong för att minska miljöpåverkan samtidigt försöker kostverksamheterna att öka upphandling av svenska råvaror för att minska transport men upphandlingen beror på tillgänglighet. Att handla mat efter säsong handlar om att äta de livsmedlen som finns tillgänglig och mat som produceras lokalt under en vis tid på året (Naturskyddsföreningen, 2020). Respondenterna anger att den mängden som produceras täcker inte storkökens behov och därför är import av mat och livsmedel ofrånkomlig. Enligt Livsmedelsverket (2020d) påverkar frukt, bär, baljväxter och grönsaker klimatet olika beroende på hur de odlas och hur känsliga de är. Grova grönsaker som kålväxter, lök och rotfrukter odlas på friland och därför har de mindre påverkan på klimatet än grönsaker som odlas i växthus. Även om odling står för störst miljöpåverkan har transport också sin betydelse för miljö när det gäller vilken sort transportmedel som används och hur långt det fraktas dvs långa transport av varor med flyg eller lastbil påverkar miljön mer än transport med tåg eller båt (Livsmedelsverket, 2020d).

Servering av klimatsmarta rätter med en liten andel animaliskt och större andel vegetarisk till exempel baljväxter gynnar miljön både lokalt och globalt (Livsmedelsverket, 2020j). I de köken som omfattas av studien serveras en klimatsmart måltid i veckan. Köttproteinet byts då ut mot soja, tofu eller baljväxter för att uppnå rätt mängd näringsämnen. Servering av vegetarisk mat ersätter köttet som har tagits bort från menyn. Livsmedelsverket (2020n) anger att ju fler livsmedel som tas bort desto fler näringsämnen som fattas på tallriken. För att barnen ska få i sig tillräcklig mängd energi och näring bör kosten innehålla baljväxter, bönor, vegetabiliska oljor, fullkornsprodukter och grönsaker och rotfrukter.

Ibland kan vegetarisk mat misstolkas och innebära olägenhet eller besvär för miljön. Det handlar om alla dessa oundvikliga långa transporter av livsmedel på grund av det inte går att producera tillräcklig att täcka behovet i Sverige och enda utvägen för utbudet är att importera varor och som en av respondenterna påvisat att de vill helst beställa ekologiska varor men det medför långa transport samt svenska och svenskekologiska livsmedel täcker inte behovet.

Livsmedelsverket (2018) visar att år 2017 har rapporterats att 36% av kommunernas livsmedelsinköp består av ekologiska inköp medan andelen inköpt svensk livsmedel är kopplad till regeringens målsättning i livsmedelsstrategin för ökning av livsmedelsproduktion i Sverige som därefter ökas självförsörjningsgraden.

Hälsoargument

Genom kunskaperna från både verksamhetsutvecklarna med kostekonomibakgrund och köksmästarnas kunskap och erfarenheter skapas recept med noga utvalda råvaror utifrån ett hälsoperspektiv och livsmedelsverkets riktlinjer och rekommendationer för att tillhandahålla fullvärdiga recept och maträtter. Enligt respondenterna lagas mat i de offentliga köken på råvaror med bra kvalitet både som huvudrätt och som tillbehör. Receptens innehåll av fett, kolhydrat och andra näringsämnen kontrolleras genom näringsberäkningsprogram för granskning av rätt mängd näringsämnen som kan tillgodose matgästernas behov. Det finns stora hälsovinster med att äta grönt i form av frukt, vegetarisk rätter och grönsaker som baljväxter. Samtidigt är den blandningen av både kött och grönsaker i de klimatsmarta maträtterna som serveras i de offentliga matsalarna en mycket hälsosamma och behövs för barnens tillväxt. På grund av näringsämnen kommer från både animaliska och vegetariska källor behövs inte tillsättning av D-vitamin eller vitamin B12 som finns i animaliska produkter.

Hälsofördelar med vegetarisk kost har konstaterats av forskare som (Pilis, Stec & Zych, 2014) som visar att vegetarisk kost innehåller rikliga mängder fibrer, antioxidanter och en liten mängd kolesterol vilket gynnar hälsan och kroppen på olika sätt till exempel det kan minska kolesterolvärdet i blodet och minskar risken för diabetes, cancer och kardiovaskulära sjukdomar.

Definitionen av vegetarisk mat har förändrats sedan 70, 80-talet från att vara kaninmat med tron att vegetarianer har bara ätit sallad till en mer stabil och populär kost idag, då det har utvecklats och används både mejeriprodukter och ägg i den vegetariska maten enligt en av respondenterna i studien. Även om kött exkluderas i den vegetariska rätten innehåller rätten näringsmässigt en del animaliska proteiner och vitaminer och därför behövs inte berikning med vitamin D eller B12. De Keyzer m.fl. (2012), påpekar att måltider där inte innehåller kött, fjäderfä eller fisk men innehåller mejeriprodukter och ägg är förknippade med många hälsofördelar som lägre BMI, förbättrad blodfett nivå, diabetes samtidigt förknippas lågt köttintag med ökad livslängd.

Undersökningen visar att det finns också nackdelar med vegetarisk mat. När det gäller olägenheten med vegetarisk mat för hälsan handlar det om att det kan bli skadlig för kroppen istället för att göra nytta såsom vid överkonsumtion på grund av det anses som en rätt med lågt kaloriinnehåll eller att laga vegetariska rätter feta mejeriprodukter vilket kan i längden leda till sjukdomar. Respondenterna pekar på riskerna med användning av mycket ost och gräddor i de flesta vegetariska rätterna vilket med tiden leder till sjukdomar och därför bör man se upp för mättade fetter i den vegetariska maten.

Enligt Besson, Bouxom, och Jaubert (2020) har många livsmedelsindustri börjat med ökning på produktion av vegetarisk mat de senaste åren och denna utveckling beror på att vegetarisk mat uppfattas som mindre kaloriinnehåll av konsumenter vilket har både positiva och negativa effekter det positiva den bidrar till mer ekologisk odling samt minskar köttkonsumtion men den negativa är överkonsumtion.

I en studie där matsvinn mätning har använts för att undersöka barnens acceptans för den vegetariska skollunchen visar att vegetarisk mat kan vara både näringsrik och acceptabelt hos skolbarn men vissa rätter kan överstiga rekommenderat intag av fett på grund av hög halt absorption av fett vid tillagning vilket öppnar annan väg för menyansvariga att vara försiktiga med ingredienserna genom att använda oljor och minska användning av mättat fett (De Keyzer m.fl., 2012). Resultatet av studien visar att de vegetariska rätterna som serveras i offentlig sektor innehåller mejeriprodukter. Bland barnens favoriträtter är lasagne och pastagrätäng. Dessa rätter innehåller både ost och grädde och därför är det viktigt att kontrollera hur ofta de serveras och fetthalten i mejeriprodukterna.

En av respondenterna hävdar att de blandar olika sorters gryn med ris vilket gör att minska halten arsenik i riset och maten blir mer hälsosam. Livsmedelsverket (2020) visar att arsenik finns naturligt i berggrunden och tas upp av riset via jorden eller via bevattningsvattnet. Mängden arsenik varierar mellan olika rissorter. Ris och risprodukter bör inte serveras till barn under sex år mer än fyra gånger i veckan.

Slutsatser och implikationer

Studien visar att oavsett grunder till beslutet om servering av flera vegetariska rätter i offentlig sektor är ekonomiska skäl eller miljöskäl värderas hållbarutveckling och hälsoaspekter högt vid menyplanering och receptutveckling. Genom minskning på andelen kött och ökning på andelen grönsaker samt ekologiskt inköp bäddas förutsättningar till välmående individer som skapar ett friskt och hållbart samhälle. De framgångsrika strategierna reflekterar sig i ökningen på barnens intresse för vegetarisk mat. Servering av vegetariska favoriträtter och valfrihet i vegetarisk alternativrätten i offentlig sektor har ändrat barnens synsätt för vegetarisk mat stort men missnöjet från en del matgäster finns fortfarande kvar.

Framtida studier behövs om skolbarnens föräldrar och pedagoger för att undersöka miljömedvetenhet hos dem, att belysa deras syn och inställning för vegetarisk mat som har stor betydelse för barnens matval och speglar sig i barnens acceptans och uppskattning. Studier i form av både kvantitativa och kvalitativa studier behövs. Fördelen med kvantitativstudie kan vara att undersöka ett stort antal föräldrar och pedagoger där deltagarna har möjligheten att svara utan att bli påverkade av något eller någon och lämna den informationen som de verkligen vill lämna. Fördelar med kvalitativstudie är att forskaren kan få mer förståelse, upplevelse och uppfattning kring det fenomenet som undersöks. Den typen av studie ger deltagarna möjligheten att berätta sina uppfattningar och upplevelser kring vegetarisk mat och dess påverkan på hälsa och miljö som i sin tur visar deras medvetenhet kring det.

Avslutningsvis är den här studien en analys av servering av vegetarisk mat i offentlig sektor i dagsläget och det kan vara intressant att återupprepa studien för framtida forskning för att utforska om vidareutveckling i strategier, receptutveckling, favoriträtten och nya tankar kring minskning av matens miljöpåverkan som kan implementeras i offentlig sektor, då den här studien kan användas som referens kring dessa frågor.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., & Nilsson G. (2013). *Näringslära för högskolan. Från grundläggande till avancerad nutrition*. Stockholm: Liber AB.

Bacon, L., & Krpan, D. (2018). (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite*, 125, 190-200.

Besson, T., Bouxom, H., & Jaubert, T. (2020). Halo It's Meat! the Effect of the Vegetarian Label on Calorie Perception and Food Choices. *Ecology of Food and Nutrition*, 59(1), 3-20.

De Keyzer, W., Van Caneghem, S., Heath, A., Vanaelst, B., Verschraegen, M., De Henauw, S., & Huybrechts, I. (2012). Nutritional quality and acceptability of a weekly vegetarian lunch in primary-school canteens in Ghent, Belgium: 'Thursday Veggie Day'. *Public Health Nutrition*, 15(12), 2326-2330.

Denscombe, M. (2010). *The good research guide [Elektronisk resurs]: for small-scale social research projects* (4th ed.). Maidenhead: Open University Press

Falkenbergs kommun. (2020). *Riktlinjer*. Hämtad den 2020-04-29 från: <https://kommun.falkenberg.se/download/18.2f10ec5b1627233901b23a40/1523400573702/Riktlinjer%20kostverksamheten%202018.pdf>

Fogelfors, H. (2015). *Vår mat: Odling av åker- och trädgårdsgrödor: Biologi, förutsättningar och historia* (1. uppl. ed.). Lund: Studentlitteratur.

Garnett, E., Balmford, A., Sandbrook, C., Pilling, M., & Marteau, T. (2019). Impact of increasing vegetarian availability on meal selection and sales in cafeterias.. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116 (42), 20923-20929.

Globalmålen. (2016). *Agenda 2030*. Hämtad den 2020-06-23 från <https://www.globalamalen.se/wp-content/uploads/2016/12/Globala-m%C3%A5len-folder-UNDP-logga-oktober-2017-med-ny-bild.pdf>

Goto Keiko, Vue Wa, & Wolff Cindy. (2011). Hmong Food Helps Us Remember Who We Are: Perspectives of Food Culture and Health among Hmong Women with Young Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(3), 199-204.

Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (Red.). (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Gregoire, M. (2016). *Foodservice organizations: A managerial and systems approach* (Ninth ed.). Boston: Pearson Higher Ed USA

Gustafsson, I. B., Öström, Å., Johansson, J., & Mossberg, L. (2006). The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of foodservice*, 17(2)

Gustafsson, I-B., Jonsäll, A., Swahn, J., & Östman, Å. (2014). *Sensorik och marknadsföring*. Lund: Studentlitteratur.

Göteborgs stad. (u.å). *Miljömåltider*. Hämtad den 2020-04-14 från:
<https://goteborg.se/wps/portal/start/miljo/det-gor-goteborgs-stad/miljomaltider/>

Göteborgs stad. (2011). *Måltidsprogrammet*. Hämtad den 2020-04-29 från
<https://goteborg.se/wps/wcm/connect/3e301d6f-2385-40e5-bf9c-7980bac8381e/Maltidsprogram.pdf?>

John Hopkins Bloomberg School Of Public Health. meatlessmonday. (2003). Hämtad den 2020-04-15 från
<https://www.jhsph.edu/news/news-releases/2002/meatless-monday.html>

Jordbruksverket. (2018a). *Hur ska man äta*. Hämtad den 2020-05-15 från
<https://djur.jordbruksverket.se/amnesomraden/konsument/hallbarmatforall/ardethallbartattatakott/hurskamanatada>.

Jordbruksverket. (2018b). *Hållbar mat för alla*. Hämtad den 2020-04-29 från
<https://djur.jordbruksverket.se/amnesomraden/konsument/hallbarmatforall/ardethallbartattatakott/olikamalgerolikasvar>.

Klosse, P. R., Riga, J., Cramwinckel, A. B., & Saris, W. H. (2004). The formulation and evaluation of culinary success factors (CSFs) that determine the palatability of food. *Food service technology*, 4(3), 107-115.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur och kultur.

Larsson, C., Klock, K., Åström, A., Haugejorden, O., & Johansson, G. (2001). Food habits of young Swedish and Norwegian vegetarians and omnivores. *Public Health Nutrition*, 4(5), 1005-1014.

Lee, K. (2019). Students' dietary habits, food service satisfaction, and attitude toward school meals enhance meal consumption in school food service. *Nutrition Research and Practice*, 13(6), 555-563.

Livsmedelsverket. (2016). *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv*. Hämtad den 2020-06-14 från
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns_matvanor_sensoriskt_pedagogiskt_perspektiv_livsmedelsverket_11_2016.pdf?AspxAutoDetectCookieSupport=1

Livsmedelsverket. (2018). *Publikationsdatabas*. Hämtad den 2020-04-28 från
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-faktaom-offentliga-maltider-2018.pdf>

Livsmedelsverket. (2019a). *Vegetarisk mat*. Hämtad den 2020-04-13 från
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna>

Livsmedelsverket. (2019b). *Bra måltider i äldreomsorgen*. Hämtad den 2020-04-23 från

https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror/broschyr_maltider_aldreomsorg.pdf

Livsmedelsverket. (2019c). *Bra mat för äldre*. Hämtad den 2020-05-20 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/aldre---rad-om-bra-mat/bra-matvanor-for>

Livsmedelsverket. (2019d). *Engagemang och delaktighet*. Hämtad den 2020-06-14 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror/bra-maltider-i-skolan.pdf?>

Livsmedelsverket. (2019e). *Inspirera och utmana*. Hämtad den 2020-06-14 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror/bra-maltider-i-skolan.pdf?>

Livsmedelsverket. (2019f). *Kött och chark*. Hämtad den 2020-06-22 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2/kott>

Livsmedelsverket. (2020a). *Måltider i vård, skola och omsorg*. Hämtad den 2020-04-27 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg>

Livsmedelsverket. (2020b). *Den vegetariska tallriksmodellen*. Hämtad den 2020-04-28 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna-Den-vegetariska-tallriksmodellen>

Livsmedelsverket. (2020c). *Måltidsmodellen*. Hämtad den 2020-04-29 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/maltidsmodellen?>

Livsmedelsverket. (2020d). *Grönsaker och frukt-råd*. Hämtad den 2020-05-04 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2015/rapp-5-hanteringsrapport-slutversion.pdf>

Livsmedelsverket. (2020e). *Kött och chark-råd*. Hämtad den 2020-05-16 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt/kott-och-chark>

Livsmedelsverket. (2020f). *Ungdomar äter nyttigare i skolan än hemma*. Hämtad den 2020-05-16 från <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/press/nyheter/pressmeddelanden/ungdomar-ater-nyttigare-i-skolan-an-hemma>

Livsmedelsverket. (2020g). *Riksmaten-ungdom*. Hämtad den 2020-05-16 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom/den-grona-maten>

Livsmedelsverket. (2020h). *Riksmaten-ungdom*. Hämtad den 2020-05-17 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-2010>

Livsmedelsverket. (2020i). *Vegetarisk mat till barn*. Hämtad den 2020-05-21 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/vegetarisk-mat-till->

Livsmedelsverket. (2020j). *Miljösmarta matval*. Hämtad den 2020-05-21 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmarta-matval2?>

Livsmedelsverket. (2020k). *Riksmaten barn*. Hämtad den 2020-05-21 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-barn-2003>

Livsmedelsverket. (2020l). *arsenik i ris*. Hämtad den 2020-06-15 från <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/oonskade-amnen/metaller1/arsenik-i-ris>

Livsmedelsverket. (2020m). *Vegetarisk mat*. Hämtad den 2020-04-01 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna>

Livsmedelsverket. (2020n). *Vegetarisk mat till barn*. Hämtad den 2020-04-01 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/vegetarisk-mat-till-barn>

Livsmedelsverket. (2020o). *Måltider i vård, skola och omsorg*. Hämtad den 2020-04-01 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg>

Livsmedelsverket. (2020p). *Sveriges miljömål*. Hämtad den 2020-06-23 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljomal?>

Milford, A., & Kildal, C. (2019). Meat Reduction by Force: The Case of “Meatless Monday” in the Norwegian Armed Forces. *Sustainability*, 11(10), Sustainability, Feb 2019, Vol.11(10)

Morizet, D., Depezay, L., Combris, P., Picard, D., & Giboreau, A. (2012). Effect of labeling on new vegetable dish acceptance in preadolescent children. *Appetite*, 59(2), 399-402.

Movassagh, E., Baxter-Jones, A., Kontulainen, S., Whiting, S., Szafron, M., & Vatanparast, H. (2018). Vegetarian-style dietary pattern during adolescence has long-term positive impact on bone from adolescence to young adulthood: A longitudinal study. *Nutrition Journal*, 17(1), 36.

Naturvårdsverket. (2000). *Ekologiskt hållbart tillväxt*. Hämtad den 2020-06-23 från <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-6084-8.pdf?pid=4362>

Naturskyddsföreningen. (2020). *Säsongsguid*. Hämtad den 2020-06-23 från <https://www.naturskyddsforeningen.se/sasongsguide-for-gronsaker>

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

Pilis, A., Stec K., Zych M. & Pilis W., Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Annals of the National Institute of Hygiene*, 2014, Vol.65(1), pp.9-14

Region Örebro län. (2007). *Vegetarisk tallriksmodellen*. Hämtad den 2020-06-09 från <https://www.regionorebrolan.se/sv/Sok/?Query=vegetariska+tallriksmodellen#search-area>

Sporre, C., Jonsson, I., & Pipping Ekström, M. (2017). Enjoy! Enhancing Meals in the Swedish Public Sector. *Journal of Culinary Science & Technology*, 15(3), 239-258.

Yngve, H. (2006). *Mat för många: goda råd för utveckling av måltidsverksamheten*. Stockholm: Sveriges kommuner och landsting. Tillgänglig: <https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/mat-for-manga-goda-rad-for-utvecklingavmaltidsverksamheten.html>

Zoe, Cheng. (2007). Greens are good for you. *Taiwan Review*, 57(9), 30-35.

Bilagor

Bilaga 1 Intervjufrågor 1

Bilaga 2 Intervjufrågor 2

Bilaga 3 Intervjufrågor till politiker

Bilaga 4 Utdrag från kvalitativ innehållsanalys

Intervjufrågor 1

Frågor kring ökning på veg mat i offentlig sektor

1- vegetarisk mat har serverats i köken långt tillbaka i tiden bl a. av etniska eller religiösa skäl. Kan du berätta hur folk (kökspersonal, elever, föräldrar) såg på vegetarisk mat då?

2- varför har servering av veg. mat ökat i offentlig sektor och mer på förskole- och skolmenyn?

3- hur mycket styrs den maten som serveras i skolan styrs av politikerna?

4- hur ser du på veg mat hälsomässigt? Vad ersätter ni köttet med? Används mycket sojaprodukter?

5- berätta om vad skolbarnen tyckte när det startades servering av veg en dag i veckan det så kallad för veg-måndag? Fanns det barn som vägrade äta? var föräldrarna bekymrade över att deras barn inte blir mätta eller inte får i sig tillräcklig med näring?

- hur reagerade matgästerna på äldreboenden och förskolorna med den ökningen på veg.mat?

6- hur reagerade kökspersonalen då? Hade de tillräcklig kunskap att hantera den frågan (ökning på veg mat)?

7- vad hade kostekonomerna i din stadsdel för strategier för att förbättra mottagandet av veg mat hos skolelever? Vad fanns det för svårigheter?

8- hur ofta finns det veg mat på menyn nuförtiden och hur är barnens acceptans idag?

9- finns det planer för ytterligare ökning på servering av veg mat i framtiden?

Följdfråga via mejl

- Finns det skriftlig måltidspolicy (styrdokument)? Vilka utrymma har ni för att styra måltiderna själva?

Intervjufrågor 2

Frågor kring ökning på vegetarisk mat i offentlig sektor

- 1- För några år sedan har kommit ett politiskt beslut om servering av fler vegetariska rätter i de offentliga köken. Kan Du berätta om anledningen bakom detta beslut, var det mer den globala frågan om köttets negativa miljöpåverkan eller för att gynna lokalproducenter eller ekonomin?

* Vet vad ett sånt beslut baseras på? Alltså om livsmedelsverket tar fram riktlinjer som ska följas. Vem tar nästa steg?

- 2- vilka svårigheter har det funnits i att servera flera vegetariska rätter i veckan? Reaktionen från skolbarn eller deras föräldrar? Att utbilda personal- mer inspiration?

* vad fanns det för reaktioner från äldreboenden och förskolor ? Om de inte tyckte om veg.mat?

* tycker föräldrar att barnen inte blir mätta eller vad säger de?

* fick ni utbilda personal också?

- 3- Vad har Ni använt för strategier i Era enheter för att locka fler skolbarn och öka intresset för vegetarisk mat? Tex. mixa grönsaker i soppan för att inte synas?

* va jag vet så har namn på maträtten som står på menyn stor betydelse, vad har ni gjort kring det?

- 4- Hur ser Du på vegetarisk mat hälsomässigt?

* har ni mycket ost och grädde sånt i era veg.rätter eller det är blandat?

* kan du berätta om hur hälsosamt de vegetarisk rätterna är och vad är favoriträtten i skolorna?

* har ni klimatsmart rätt eller måltid? hur ofta serveras de?

Följdfråga via mejl:

- Finns det skriftlig måltidspolicy (styrdokument)? Vilka utrymme har ni för att styra måltiderna själva?

.....
* följdfrågor under intervjun.

Intervjufrågor till politiker

1- Kan Du berätta hur mycket av den maten som serveras i offentlig sektor styrs av politikerna? På vilket sätt?

2- För några år sedan har kommit ett politiskt beslut om servering av enbart vegetarisk lunch/vecka (dvs. en köttfri dag). Kan Du berätta om anledningarna bakom detta beslut? (miljöpåverkan, nämns som en anledning i debatter och forskningar. Matval kan vara påverka miljön både negativt och positivt.

* hur går processen till?

* på vilka grunder tas beslut?

* vilken expertis har ni använt er av för att ta beslut

* Om köttfri måndag kampanj 2009 i världen har inspirerat politikerna?

3- vad fanns det för svårigheter i genomförandet av detta beslut?

4- Ställde Ni krav på vad köttet skulle ersättas med eller ni lämnade frågan till kostekonomerna?

.....

* följdfrågor under intervjun.

Utdrag från kvalitativ innehållsanalys

Meningsenhet	Kondensering	Kod
<p>Vi fick en del kommentarer från föräldrar men mest från bekymrade pedagoger som var oroliga att barnen skulle behöva gå hungriga.</p> <p>en del mycket kritiska föräldrar sa att barnen inte blir mätta och att de inte kan orka med idrott och det tänket finns mycket kvar.</p> <p>våra gäster är inte så himla glada i att bara äta vegetarisk. de tycker att en gång i veckan till och med är för mycket många gånger</p>	<p>Pedagoger är bekymrade över hungriga barn som går hungriga</p> <p>Kritik från föräldrar om hungriga och trötta barn</p> <p>gästerna är inte glada över för mycket veg.mat</p>	<p>Oroliga pedagoger</p> <p>Kritiska föräldrar</p> <p>missbelåtna barn</p>

Kod	Underkategori	Kategori
<p>Oroliga pedagoger</p> <p>Kritiska föräldrar</p> <p>missbelåtna barn</p>		<p>Oro, kritik och missbelåtenhet hos matgästerna</p>