



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Hur kommuniceras den hållbara skolmåltiden?

- En digital måltidsanalys i grundskolan

**Denise Odhner
Linda Trieu**

Kandidatuppsats 15 hp
Kostekonomi med inriktning mot ledarskap
VT 2020
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Anna Post



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Hur kommuniceras den hållbara skolmåltiden? - En digital måltidsanalys i grundskolan
Författare:	Denise Odhner Linda Trieu
Program:	Kostekonomi med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Anna Post
Antal sidor:	32 sidor (inklusive bilagor)
Termin/år:	VT 2020
Nyckelord:	Grundskolebarn, hållbara måltider, skolmåltider, sociala medier

Sammanfattning

Varje dag lagas och serveras omkring 1,3 miljoner skolmåltider vilket gör att barnens och ungdomarnas förhållningssätt till mat och näring spelar en viktig roll för hälsa och utveckling. Genom att påverka barns och ungdomars konsumtionsval i riktning mot mindre rött kött, mer fisk, frukt och grönsaker kan det bidra till en mer hållbar livsmedelskonsumtion. Syftet med studien är att analysera hur den hållbara skolmåltiden kommuniceras till elever i sociala medier. Utifrån SkolmatsGastro och White Guide Junior valdes fyra skolmatsrestauranger som nominerats, medverkat och vunnit de prestigefyllda "Årets skolrestaurang" och "SM i skolmat". Skolorna är representativa i sin strävan efter hållbara och klimatsmarta måltider. Under analysen användes marknadskanalerna instagram, skolmaten.se, respektive skolhemsida, YouTube-klipp från Uppdrag: mat. Det insamlade materialet har sedan bearbetats utifrån en kvalitativ innehållsanalys detta för att identifiera relevanta mönster utifrån variablerna *hållbar*, *god*, *integrerad* och *trivsamt*. Resultatet visar att den kanal som används mest frekvent för att kommunicera skolmåltiden är instagram i form av bilder, texter och videos. De hållbarhetsaspekter som är genomgående och representativt för skolrestaurangerna är dels KRAV-certifiering, arbetet mot 100 procent ekologiskt, mycket vegetarisk, säsongsbaserat samt kostpolicy med Livsmedelsverkets rekommendationer. Skolorna sprider kunskap och fakta kring koldioxidekvivalenter och jobbar aktivt med klimatsmarta alternativ och matsvinn. Genom Instagram kan måltidspersonalen förmedla matsedlar på ett mer autentiskt, flexibelt och kreativt sätt. Att använda bilder och video kan vara ett sätt för att komplettera måltidens formulering, vilket också kan tilltala synen med färger och öronen med ljudet av nybakat bröd.

Förord

Detta examensarbete är skrivet som sista arbete på utbildningen kostekonomi med inriktning ledarskap. Det har varit en intensiv, utmanande och lärorik process. Vi vill tacka vår handledare Hillevi Prell för den feedback och återkoppling vi fått. Vi vill även tacka varandra för ett bra samarbete och säga att vi båda bidragit lika mycket till denna uppsats.

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	6
Frågeställningar	6
Bakgrund	6
Hållbar matkonsumtion	6
Den svenska skolmåltiden	7
Måltidsmodellen för bra måltider i skolan	8
Hållbarhetstävlingar för skolmåltider	11
Sociala medier	11
Metod	12
Design	12
Urval	13
Datainsamling	13
Dataanalys	14
Metodologiska överväganden	15
Resultat	16
Kommunikation av måltidsaspekter	17
Hållbar	18
Integrerad	19
God	19
Trivsamt	21
Diskussion	22
Metoddiskussion	22
Resultatdiskussion	23
Slutsats	26
Referenser	26
Bilagor	30

Introduktion

Sverige är ett välfärdsland som enligt skollagen (SFS 2010:800) ska servera näringsriktiga och avgiftsfria skolmåltider. Skollunchen står för 30 procent av det dagliga närings- och kostintaget. Varje dag lagas och serveras omkring 1,3 miljoner skolmåltider vilket innebär ett stort ansvar för måltidsansvariga, god kompetens och hög kvalitet. Sverige är uppdelat i 290 kommuner och över 80 procent av dessa har en måltidspolicy att förhålla sig till. Måltidspolicy omfattar livsmedelsverkets kvalitetsområden; säkra, näringsriktiga, hållbara, trivsamma, integrerade och goda måltider (Livsmedelsverket, 2020).

Barns och ungdomars förhållningssätt till mat och näring spelar en viktig roll för hälsa och utveckling. Genom att påverka barns och ungdomars konsumtionsval i riktning mot mindre rött kött, mer fisk, frukt och grönsaker kan det bidra till en mer hållbar livsmedelsproduktion (Bacon & Krpan, 2018). I Sverige finns den möjligheten då skollunchen serveras samtliga skoldagar, skolköken kan begränsa andelen rött kött och gå mot mer vegetabilier och hållbara måltider. Livsmedelsverket (2018) menar att "skolmaten kan vara en bidragande faktor till att fler måltider av näringstätta livsmedel, till exempel grönsaker, fisk och mjölk, konsumeras under vardagarna".

När skolmåltiden diskuteras är det många faktorer som spelar roll, så som miljö, ljud, personal och den faktiskt lagade maten. Persson, Göransson och Fjellström (2010) förklarar svensk måltidskultur i förhållande till skolmåltiden utifrån minnen. I studien refereras till skolmaten som god, smaklös, färdigmat och näringsrik. Upplevelsen av måltidspersonalen belyses också som glada, snälla, irriterade och oengagerade. Svensk skolmåltid är omdiskuterad, engagerar och upplevs olika beroende på vem som blir tillfrågad.

En studie om den svenska skolmåltiden visade att skolbarnens energi- och näringsintag (n=1840) i förhållande till NNR:s rekommendationer är otillräckliga (Osowski, Lindroos, Bairbieri & Becker, 2015). Riksmaten ungdom 2016-17 visar att matvanor och övervikt har socioekonomiska implikationer. Övervikt och fetma förekommer oftare hos barn med lågutbildade föräldrar och/ eller med lägre inkomst. Barn med högutbildade föräldrar har däremot högre intag av fiber, D- och C-vitamin, folat, järn och jod. Studien konstaterar att barn och ungdomar i grundskola och gymnasium äter för lite näringsrik kost (lågt intag av frukt, grönsaker, fleromättat fett, fullkorn och fiber) samtidigt äter för mycket rött kött, snabbmat, läsk, chips och sötsaker, vilket även ökar intaget av mättat fett, salt och tillsatt socker (Livsmedelsverket, 2018). Rött kött påverkar förutom hälsan även miljön negativt, då rött kött har högst klimatpåverkan i kg koldioxidekvivalenter bland livsmedel (Naturvårdsverket, 2020). Skolmåltiden är en viktig arena för servering av hållbara, näringsrika och goda måltider. Därav tittar studien på hur hållbara svenska skolmåltider kommuniceras till elever. För att kunna göra en analys utifrån sociala medier såsom instagram, youtube, skolmat.se och kommunens hemsida har vi valt att använda oss av; *FAMM* med fokus på produkten (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg, 2006) som ingår i förhållande till variablerna *god, näringsriktig och hållbar i Måltidsmodellen* för bra mat i skolan (Livsmedelsverket, 2019).

Syfte

Syftet med studien är att analysera hur den hållbara skolmåltiden kommuniceras till elever på sociala medier bland fyra grundskolekök som vunnit hållbarhetspriser.

Frågeställningar

1. Vilka kanaler används mest frekvent för att kommunicera skolmåltiden?
2. Vilka hållbarhetsaspekter kommuniceras i kanalerna och hur?
3. Hur kommuniceras en god och trivsam måltidsupplevelse?

Bakgrund

Hållbar matkonsumtion

Hållbar utveckling definierar hållbar i den utsträckningen att den tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov (WCED, 1987: 8; Livsmedelsverket, 2019).

FN har 17 hållbarhetsmål i sin Agenda 2030, där flera är direkt eller indirekt kopplade till frågor om matproduktion och matkonsumtion. Minst fem av målen är relaterad till hållbara kostvanor: jordbruk, hälsa, sociokulturell hållbarhet, miljö och socioekonomisk hållbarhet. Hållbara kostvanor berör alltså inte enbart miljön. Det vanligaste sättet att mäta matens klimatpåverkan är genom växthusgasutsläpp i koldioxidekvivalenter, som tar hänsyn till global uppvärmningspotential. Generellt visar studier på att mat kan stå för 20-30 procent av de *antropogena* växthusgasutsläppen inom Europeiska unionen (EU). *Antropogena* i denna kontext innebär global uppvärmning utifrån människans aktivitet. med Livsmedelssystemet beräknas stå för 19-29 procent på global nivå, där 80-86 procent står för jordbruksproduktion. Det är animaliska livsmedel, främst nötkött, som toppar klimatpåverkan under produktionens livscykel (Carlsson-Kanyama & González, 2009).

Maten som konsumeras bör väljas varierat för att minska överkonsumtion och att maten inte går åt till svinn. Det krävs att man väljer en mer växtbaserad kost vilket genererar minskad andel nötkött. Att välja livsmedel efter dess miljöpåverkan bidrar också till hållbara måltider, exempelvis mer torkade bönor, ärtor, linser och spannmål samt att välja livsmedel efter säsong (NNR, 2012). Hållbarhetsmålen i Agenda 2030 spelar på så vis en viktig roll och Sverige ses som ett av de första länderna att inkorporera hållbarhet i offentliga skolkök, med fokus på ekologiskt och matsvinn. Man har räknat på att svenska skolkök skulle ha möjligheten att minska matsvinnet med 50 procent och på så sätt spela en bidragande roll i hållbar utveckling (Osowski & Fjellström, 2019).

För att uppnå betydelsefulla klimatförändringar kräver inte att alla blir veganer, utan att minska matsvinnet och fokus på kostomläggningar där framförallt nötkött reduceras kan bidra till miljövinster. Ekologisk odling eller svensk odling spelar inte lika stor roll i jämförelse, vilket är intressant då de oftast lyfts upp i samband med hållbarhet bland konsumenter, i

matbutiker och som politiska målsättningar inom exempelvis skolmåltider. Fokus ligger alltså snarare på ekologisk och lokalproducerad mat framför livsmedelstyper med olika klimatbelastningar. Frågan om växthusgasutsläpp väcker därför en paradox mellan vetenskapen och samhällets synsätt (Neuman, 2019). Kostomställningar handlar mer än bara ätandet i praktiken, då komplexa psykologiska influenser och identitet, normer och sociala interaktioner också är avgörande. Att övergå till en vegetarisk kost kräver därför en omställning för identitet såväl som relationer vilket kan upplevas alltför ansträngande (Rosenfeld & Burrow, 2017).

I en studie förhandlade testpersonerna ständigt mellan olika hållbarhetsaspekter, som ekonomisk, miljömässigt, socialt eller kulturellt, vilket blev motstridiga. Motstridiga beteenden innebär en logisk följd av individens engagemang vid handlade, då olika perspektiv vars syften och målsättningar skiljer sig. Exempelvis finns det kanske en större ambition till att välja mer ekologisk, äta mindre kött, slänga mindre mat eller göra något annat som förknippas med miljövänlig livsstil. Samtidigt uppstår kulturella, sociala och ekonomiska hinder längs vägen. Hur kan de sociokulturella faktorerna till att uppnå en mer klimatvänlig kost appliceras för en stor grupp människor i praktiken? Ett perspektiv är att fördjupa sig i de handlingar som har betydelse för en grupp, genom att exempelvis förstå normer, vardagliga rutiner och sociala relationer för de involverade. Med detta behövs förståelse om hur och varför kött kan vara starkt relaterat till familjetraditioner och som ”riktig mat”, varför lokalproduktion upplevs hållbart eller synsättet att alla ska kunna känna sig mätta kan leda till överkonsumtion och matsvinn (Neuman, 2019).

Den svenska skolmåltiden

1945 klubbades av regeringen ett beslut där landets skolor gavs möjligheten att ansöka om statsbidrag för skolmåltiden. 1946 ses som startåret för offentliga måltider i skolan (Halling, Nordlund, Jacobson & Lantbrukarnas riksförbund, 1990). Idag läser man i skollagen (SFS 2010:800) att barn i Sverige ska serveras en näringsriktig och avgiftsfri skolmåltid.

Den svenska skolmåltiden introducerades utav olika anledningar, dels för att förebygga undernäring hos barn, skapa en social utjämning, dels möjligheten till att skapa bättre matvanor. År 1997 lagstiftades gratis skolmåltider och år 2011 skulle måltiderna även vara näringsriktiga. Sverige och övriga Skandinavien ingår i den så kallade *socialdemokratiska välfärdsregimen*, vilket innebär att det sociala skyddsnetet är universalistiskt, finmaskigt och komplex då hela befolkningen är inkluderad på lika villkor (Esping-Andersen, 1990). Skolmåltider kan beskrivas som en välfärdstjänst, och kan delas upp i tre olika nivåer inom sociologin (Brante, Johansson & Sunesson, 2008): makro-, meso- och mikronivå. Makronivån styrs på nationell nivå genom lagar, förordningar, nationella råd och andra styrdokument (Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Socialstyrelsen). Mesonivån inkluderar lagar, föreskrifter och råd från Socialstyrelsen och Livsmedelsverket som praktiska tillämpningar på lokalnivå utifrån behov och förutsättningar. Det innebär att landsting/regioner och kommuner organiserar och tillhandahåller välfärdstjänster, såsom skolmåltider, till individen. På mikronivå ingår de enskilda skolorna där interaktionen sker mellan de involverade människorna, där individen är delaktig i det sociala samspelet. Skolan står för mer än 80

procent av de offentliga måltiderna, därför består majoritetens matgäster av barn och ungdomar (Neuman, 2019).

Skolmåltiden i Sverige har stor inverkan på den allmänna hälsan. Skolmåltiden riktar sig mot hållbarhet och som ett pedagogiskt verktyg (Osowski & Fjellström, 2019). Bra skolmåltider kan bidra till hållbara matvanor för hälsa och miljö (Livsmedelsverket, 2020). Skolan har möjligheten att bidra till barn och ungdomars utveckling genom näringsriktig kost samt att en positiv inställning och uppmuntran till olika matval (Neuman, 2019). Riksmaten ungdom 2016-17 belyser att barn och ungdomar från grundskola och gymnasium behöver en mer näringsrik kost med högre fiber och fullkorn, samtidigt minska på mängden mättat fett, salt och tillsatt socker som exempelvis finns i läsk, chips, snabbmat och sötsaker (Livsmedelsverket, 2018). Medvetna måltider och minskat matsvinn kan bidra till mindre miljöpåverkan som både gynnar människor och djur (Livsmedelsverket, 2019).

Måltidsmodellen för bra måltider i skolan

I Livsmedelsverkets (2019) *Bra måltider i skolan* beskrivs hur bra mat kan gynna lärandet och skapa en lugnare atmosfär i skolan. Måltiderna kan även väcka nyfikenhet kring mat, miljö, hälsa och produktionen från jord till bord. Genom att utveckla kunskaper om måltiderna kan en ökad kvalitet kring medvetna konsumenter bidra till en mer hållbar matkonsumtion. Mat och måltider kan användas som ett pedagogiskt verktyg, då skolmåltiden är ett kostnadsfritt läromedel och innehåller de sensoriska aspekterna. När pedagoger och måltidspersonal samarbetar för att skapa något mer än ”bara mat” skapas ett starkare pedagogiskt verktyg. I måltidsmodellen ingår *god, näringsriktig, hållbar, säker, integrerad och trivsamt* som kan vara en övergripande vägledning, stöd och förslag till matglädje, medvetna måltider som pedagogiskt verktyg och främja bra matvanor. Modellen grundar sig på samlad vetenskap, Livsmedelsverkets kostråd, stöd från måltidspedagogik och minskad miljöpåverkan. Måltiderna i skolan är en del av skolans styrdokument, vilket ingår som skollag och läroplan. Skolverket har därför också varit delaktig i råden kring måltiderna i relation till pedagogik. Råden avser att främja hållbara matvanor, både nu och i framtiden. Denna studie kommer främst belysa måltidsaspekterna *hållbar, god, integrerad och trivsamt*.

Hållbar

Hållbart matval

Den svenska riksdagen har beslutat om 16 nationella miljö kvalitetsmål, där sex av dem är relaterad till matkonsumtion: giftfri miljö, ingen övergödning, hav i balans, levande kust och skärgård, rikt odlingslandskap, rikt växt- och djurliv samt begränsad klimatpåverkan. Begränsad klimatpåverkan handlar om växthusgaser där bland annat djurhållning, avskogning, energiförbrukning och transporter ingår. Produktionen av livsmedel från jord till bord kan påverka miljön både negativt genom växthusgasutsläpp, men även positivt genom odlingslandskapet och biologisk mångfald. För att följa den positiva riktningen kan miljösmarta val ske inom olika livsmedelsgrupper, då olika mat ger olika mängd klimatpåverkan. Ett sätt är att öka intaget av vegetabilier och minska intaget av animalier. Miljöpåverkan kan reduceras genom att välja animalier och fisk med miljö- och djurhänsyn,

baljväxter, lagringståliga frukter och grönsaker samt bekämpningsfria livsmedel. Sammantaget behöver köttkonsumtionen minskas och begränsas (Livsmedelsverket, 2019).

Miljömärkning

För att värna om djurens välbefinnande bör miljömärkta kött- och mejeriprodukter väljas, som naturbeteskött, ekologiskt och klimatcertifierat. Eftersom baljväxter, rotfrukter, kål och lök har längre lagringstid än exempelvis salladsgrönsaker är de också mer miljövänliga. Ekologisk odling innebär uteslutande av syntetiska växtskyddsmedel, vilket bidrar till en biologisk mångfald. Känsliga frukter, grönsaker och bär som transporterats över land har större miljöpåverkan än säsongsbaserade livsmedel som ligger inom landet (Livsmedelsverket, 2019). I Sverige är KRAV-märket den mest kända miljömärkningen inom mat. Ekologiska råvaror ligger i fokus med hänsyn till djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan. Det finns tre olika certifieringsnivåer beroende på vilka krav som uppfylls (KRAV, 2020).

Arbetsmiljö och ätmiljö

Förutom hållbara livsmedelsval påverkar energianvändningen i köket, källsortering och kökstransporter också miljön. Genom att bidra med trivsamma och goda måltider finns även förutsättningar att maten äts upp istället för att bli matsvinn. Matsvinn innebär matavfall som skulle kunna ätas upp (Livsmedelsverket, 2019).

God

Forskning kring mat och barn har visat att barn relaterar hälsosam mat med vuxna och något som vuxna vill att de ska äta. De föredrar därför ohälsosam mat med kompisarna, medan de kan äta hälsosamt där hemma. Med åldern växer mer kunskap och medvetenhet kring hälsosam kost och dess effektivitet, samtidigt som inflytande från vänner, tid och tillgänglighet även påverkas (Bisogni, Jastran, Seligson & Thompson, 2012). En studie av Roos (2002) resulterade i att barn tänker på mat i motsatser, som bra kontra dålig och hälsosam kontra ohälsosam. Detta i sin tur leder till att god mat upplevs ohälsosamma. Mai och Hoffman (2015) kallar uppfattningen som the Unhealthy = Tasty intuition (UTI), vilket kombinerar ”ohälsosam” mat som god, samt att matval har en avgörande faktor.

Livsmedelsverket (2016) menar att det krävs kunskap om råvaror, matlagningstekniker och metoder för att skapa goda och hälsosamma maträtter. Det är viktigt att uppmuntra måltidspersonalen till att utveckla kompetens, engagemang och yrkes stolthet i sin yrkesroll. Nya idéer kan genereras genom recept, bilder, webben och sociala medier. Måltidspersonalen bör ha den centrala rollen i utveckling av recept och meny, vilket kan tillämpas i pedagogiska arbetet (Livsmedelsverket, 2019). Att lära barn till att äta mer varierat anses som en av de viktigaste aspekterna för mer hälsosamma matvanor. En studie visade att det finns olika strategier för att utveckla barns matpreferenser (Russell, Worsley & Campbell, 2015). När en bitter grönsak inte uppskattas krävs nyfikenhet och misstänksamhet för att bekanta sig med smaken. Genom att testa ett livsmedel flera gånger kan sedan smaken vänjas och uppskattas (Livsmedelsverket, 2016). Med upprepade serveringar lär sig barnen att successivt acceptera och vilja testa olika frukter och grönsaker (Schindler, Corbett & Forestell, 2013).

Smaken kan även lockas genom att energiberika maten, som att tillsätta smör på kokta morötter. Energin påverkar också belöningssystemet och därmed barnens välbefinnande för livsmedlet (Johnson, Mcphee & Birch, 1991). Att testa nya smaker kan även ske genom smakbryggor, genom att exempelvis tillsätta fruktsmak i grönsakspuré. När en bekant smak tillsätts i ett okänt livsmedel finns chansen att det okända livsmedlet uppskattas (Havermans & Jansen, 2007). Att ständigt uppmuntra barn till att frivilligt titta, känna och smaka på ett specifikt livsmedel kan bidra till mer hälsosamma och balanserade matvanor. Presentation, miljö och olika sinnesintryck som utseende, textur, smak och lukt utvecklar barns matpreferenser för gillande (Livsmedelsverket, 2016).

Gastronomiska variabler

Att skapa en meny efter säsong är en självklar variabel då det främst ger högre smak, lägre pris och är lättillgänglig. En annan anledning är känslan av att längta efter något brukar förhöjas när man blivit tillfredsställd. Andra variabler som färg, form och metod i maträtter visar även konstnärlig förmåga i yrkesskicklighet. Att kunna förstå måltiden rytm är en avgörande komponent. Hur en meny skapas kan spegla en symfoni med olika tempo, som varierar mellan lätt och tungt. Det är kockens uppgift att komponera upplevelser som berör gästens alla fem sinnen (Gustafsson & Strömberg, 2004).

Integrerad

Måltider kan vara en del i det pedagogiska arbetet och bidra till ökad trivsel, social samvaro och goda relationer. Vuxna behöver vara en förebild för barn och unga, genom att exempelvis uppmuntra elever till att utveckla sinnen för smaker, färger och former av livsmedel. Måltider är också ett verktyg som kan kopplas till odling, ekologi och matematik, såväl som matkultur, samhälle och demokrati. Genom att stärka relationen mellan elever, måltidspersonal och pedagoger inom hem- och konsumentkunskap kan därmed bra måltider genomsyras. Måltiden som pedagogiskt verktyg kan tillämpas genom sensorisk träning, mätning av matsvinn, praktik i skolköket eller studiebesök hos olika livsmedelsverksamhet tillsammans med måltidspersonal (Livsmedelsverket, 2019).

Trivsamt

Förutom skolmåltiden omfattar även möte, miljön, dofter och ljud den upplevda stämningen för att eleven ska kunna njuta av en skolmåltid. Måltidspersonal är också viktiga då de utgör arbetsmiljön. Ett sätt att kommunicera med eleverna kan vara genom att presentera menyn på skolhemsida eller sociala medier (Livsmedelsverket, 2019).

FAMM

Under observation och bedömning av skolmåltiden har FAMM-Modellen samt gastronomiska variabler använts som verktyg. FAMM-modellen grundar sig på Michelin Guides utvärdering av hotell och restauranger och användes som introduktion inom Restaurang och kulinarisk matlagning. Modellen utgör ett ramverk vid ett restaurangbesök. Det börjar med att gästen går in i restaurangen (rummet), vilket är den första aspekten. Sedan kommer mötet, vilket innebär möte mellan kunder och servitörer och personalerna emellan. Den tredje aspekten handlar om produkten, vilket behandlar presentationen av mat och dryck. Sedan kommer styrsystemet, som går in i ekonomi, lagar och logistiken bakom måltiderna. Tillsammans utgör dessa

aspekter atmosfären som helhetsupplevelsen för måltiden. *Mötet* sker förutom elev och måltidspersonal även elev emellan och måltidspersonal emellan. För att förstå mötets olika aspekter och kunna hantera krävs socialpsykologiska kunskaper, teorier om emotioner, former av sociala interaktioner samt regler och etiketter från personalen, då de oftast skapar den röda tråden mellan restaurang och matgäst. *Produkten* består av den serverade måltiden och drycken samt dess kombination. Hantverket bakom måltiderna beror på hur mycket teoretisk kunskap om matlagningskonst såväl som livsmedelskemi som kockarna bär med sig. En studie visade effekten vid användning av semiotisk menybeskrivning, vilket tillhör lingvistik. Sensoriska perceptioner av olika rätter visade ha en positiv inverkan genom föreslagna menybeskrivningar (Gustafsson m.fl., 2006).

Hållbarhetstävlingar för skolmåltider

SkolmatsGastro - SM i skolmat

SkolmatsGastro arrangerades för första gången av Lantmännen 2008 i hopp om att höja statusen på skolmåltiden, sedan dess har tävlingen motiverat, inspirerat och engagerat många skolkök. De tävlande skickar in recept på en varmrätt, en vegetarisk rätt och en soppa inklusive tillbehör samt tre sallader. Alla recept ska vara näringsberäknade, köken ska utförligt presentera hur de arbetar med hållbara måltider och snittet per måltid får inte överstiga 12 kr. Juryn består av fem personer och de väljer ut fem skolkök som tävlar mot varandra. Tävlingen sker i det egna skolköket och kriterier juryn kollar på är skolmatsalen, hygien och arbetet med hållbarhet samt svinn (SkolmatsGastro, 2020).

White Guide Junior - Sveriges bästa offentliga måltid

White Guide Junior är från början en restaurangguide som riktar sig till alla som jobbar inom offentliga måltider och gastronomi. Med restaurangguiden skapades en tävling bland svenska skolkök med målet att höja den offentliga gastronomin och samarbetet mellan måltidschefer, kockar, elever och rektorer. Tävlingen går för åttonde året i rad och några av de faktorer juryn kollar på är hållbarhet, smak, näring, måltidsmiljö och det pedagogiska samarbetet. White Guide Junior har olika tävlingskategorier så som; årets skolrestaurang, årets skolkock, årets hållbara offentliga restaurang och årets klimatkök (White Guide Junior, 2020).

Sociala medier

Sociala medier kan definieras som interaktioner bland människor som skapar, delar och omvandlar information samt idéer i det virtuella samhället och nätverk. Social media kan vara ett flexibelt och ekonomiskt sätt för att utveckla läran om kost inom olika riktlinjer (Tobey & Manore, 2014).

Kommunikation till unga

Sociala medier såsom Instagram och YouTube används som oftast i mycket tidig ålder. Coates, Hardman, Halford, Christiansen & Boyland (2019) nämner en studie gjord på engelska barn där 50 procent av 8-11 åringar använder Instagram och upp till 80 procent av 5-15 åringar använder YouTube. Dessa sidor är populära och ger utrymme för influencers att använda sina sociala medier och plattformar för att göra reklam och nå ut till en stor massa. Många riktar sig till att förmedla sitt liv och med det reklam och mat i olika former. Det är

fortfarande oklart om sociala medier påverkar barns ätmönster, däremot finns studier som påvisar att barn har tendens att följa influencers som de blir inspirerade av och ser som förebilder. I en annan undersökning visade att sociala medier påverkar ungdomars lärande och ätbeteende inom fem olika områden: ätstörningar, matsäkerhet, frukt- och grönsaksintag och viktnedgång, marknadsföring av märkesvaror samt påstådda främjande sjukdomstillstånd. Studien konstaterar att jämställd beteende framkommer både inom familj, skola och sociala nätverk. Genom att sprida budskap om mer hälsosamma livsmedelsval kan sociala medier på så sätt vara ett verktyg för beteendeförändringar (Chung m.fl., 2018).

I en studie undersöktes om olika populära profiler från Instagram och Youtube påverkade barnens matintag. Profilerna innehöll ohälsosamma och hälsosamma mellanmål samt icke-livsmedelsprodukter. Resultatet visade att barn som exponerades för ohälsosamma livsmedel hade signifikant ökat på kaloriintaget i jämförelse med profiler med hälsosamma livsmedel. Även om hälsosam mat inte gav någon signifikant påverkan för barnens matval visade resultatet att marknadsföringar som är populära på sociala medier påverkar barnens matval (Coates m.fl., 2019). I en annan undersökning syntes även en sambandskorrelation mellan ohälsosam mat och högt engagemang i olika matvarumärken och innehåll på video. Baldwin, Freeman och Kelly (2018) belyser att sociala medier behöver inkluderas i förordningar och policys för att begränsa barns exponering för marknadsföring av ohälsosam mat.

Instagram

I en studie jämfördes ett företag som publicerar ögonblicksfoton på Instagram kontra traditionell studioestetik i bild. Resultat visar att foton med ögonblicksetetik ger mervärde för varumärke och ökar chansen till att andra rekommenderar att följa. Effekten förmedlar en högre önskemål av bilderna och ökar även källans trovärdighet när foton publiceras på Instagram. Genom att bilder gillas och respons sker från källa ökas trovärdigheten och därmed företagets utveckling (Colliander & Marder, 2018).

Metod

Design

En dokumentanalys av fyra skolrestaurangers kommunikation av hållbara skolmåltider på sociala medier genomfördes. De fyra restaurangerna valdes ut för att de deltagit i Skolmatsgastro (2019) och White Guide Junior (2019) samt att de prisats för hållbara skolmåltider. Två skolmatsrestauranger valdes från respektive tävlingsorganisation utifrån Instagramkonto med fokus på *bildaktivitet* från vårterminen 2020, video- och *bildkvalitet* utifrån gastronomiska uppskattningar samt *popularitet* baserat på antalet följare. Databasinsamlingen för urvalet studerades genom kvalitativ innehållsanalys (Kristensson, 2014) på marknadskanalerna Instagram, Skolmaten.se, respektive kommuns hemsida och ett YouTube-klipp från Uppdrag: mat. Materialet bearbetades sedan för att hitta mönster inom måltidsaspekterna *hållbar*, *god*, *integrerad* och *trivsamt* (Livsmedelsverket, 2019).

Urval

Inom *det avsiktliga urvalet* (Kristensson, 2014) valdes medvetet skolor som bedömdes relevanta för syftet. Utifrån prisade hållbara grundskolor med instagramaktivitet identifierades *goda och hållbara måltider på vegetariska matsedlar* från text och bild presenterade på Skolmaten.se och Instagram. För en bredare helhetsuppfattning utfördes även en översiktlig analys om skolkökens respektive måltidskoncept utifrån *skolhemsida* och ett relevant *youtubeklipp* om prisade svenska skolkök. Analysen kunde sedan besvara ramarna inom *trivsamma och integrerade måltider*.

Grundskolsrestaurangerna upptäcktes då de nominerats, medverkat och vunnit de prestigefyllda “Årets skolrestaurang 2019” och “SM i skolmat 2019” från SkolmatsGastro och White Guide Junior. Skolorna är representativa i strävan efter att upprätthålla hållbara, klimatsmarta och goda måltider. De arbetar aktivt med att förmedla miljö- och hälsoaspekter till sina gäster (eleverna) och har en öppen och inkluderande diskussion med samtliga. Utifrån skolkökens inspirerande och frekventa aktivitet på Instagram valdes två grundskolor från respektive tävlingsorganisation som verkade mest relevanta för att besvara studiens syfte.

Skolhemsidor och skolmaten.se presenterar matsedlar och beskriver skolornas ståndpunkt inom den hållbara skolmåltiden. Instagram sänder olika budskap i ett flöde av bild, text och kortvideo, vilket fångade aspekterna *hållbara, goda, integrerade och trivsamma skolmåltider*. Ett youtube-klipp valdes utifrån kanalens och videoklippets *popularitet* med cirka 319 000 prenumeranter i dagsläget, mer än 1 miljon visningar, utifrån *rubriken* “Har hittat sveriges bästa skolmat”, *urvalet* i videon samt relevant innehåll till *studiens syfte*.

Datainsamling

Datainsamlingen grundar sig i skolornas användning av sociala medier och kan delas in i tre observationsområden. De tre observationsområdena är *Instagram* med fokus på bilder och video, *skolmatsedlar* på instagram och webbsida samt *Youtube-klipp*. Vid observationerna riktades fokus på hur ofta det framkom bilder, text och video med koppling till variablerna *hållbar, god, integrerad* och *trivsam* (Livsmedelsverket, 2019). En av grundskolorna hade endast matsedlar presenterade på Instagram, vilket resulterade i 76 matsedlar. *Totalt* samlades 295 matsedlar, 68 instagrabilder studerades med tillhörande bildbeskrivningar, översiktlig måltidsinformation på de fyra skolhemsidorna och 15 stillbilder genom skärmdumpar från youtube-klipp.

Teoretiskt ramverk

Produkten, som i studiens kontext handlar om *måltiden*, kan delas in som *funktionell* eller *emotionell*. *Funktionell* handlar om att göra nytta och lösa problem för kunden, medan *emotionell* påverkar kundens upplevelser kring vad som känns bra eller gör kunden lycklig (Gustafsson m.fl., 2014). Inom kvalitativ innehållsanalys kan tolkningen ske i en kombination från manifest till latent nivå. *Manifest innehållsanalys* identifierar likheter och skillnader som syns och framkommer tydligt i text, medan *latent innehållsanalys* handlar om att tolka

betydelsen kring ett fenomen som ligger under ytan. Ju djupare analysen fortsätter, desto mer latent eller tolkande blir analysen (Kristensson, 2014).

I analysprocessen identifierades funktionell inom *hållbara och integrerade* måltider, vilket också är mer synliga och uppenbara i text och bild. Emotionell identifierades som *goda och trivsamma måltider*, då en djupare och tolkande analys behövdes för att identifiera variablerna. Som utgångspunkt sammanställdes ett ramverk för att kartlägga studiens syfte:

Tabell 1. Teoretisk ramverk inom “Måltidsmodellen för bra måltider i skolan”.

<i>Latent analysnivå</i>	Emotionella	<i>Trivsamma och goda måltider</i>
<i>Manifest analysnivå</i>	Funktionella	<i>Hållbara och integrerade måltider</i>

Dataanalys

Det första steget i analysprocessen var att få en helhetsförståelse kring den insamlade datan, därför utfördes en översiktlig observation på skolornas matsedlar från skolmaten.se, information om skolmåltiden på respektive skolhemsida, ett videoklipp om prisade skolkök i Sverige och måltidsbilder och bildbeskrivning på skolkökens instagramkonto. Nästa steg i analysprocessen studerades materialet utifrån *goda, hållbara, integrerade och trivsamma måltider* i olika delmoment:

Analys av skolmatsedlar

Matsedlar textanalyserades på Skolmaten.se och på instagram under 2020 med veckoperioden 3-20. Relevanta matsedlar inom syftet sammanställdes sedan i tabellform. I det första steget valdes vegetariska rätter ut, som även inkluderade “andra chansen”-rätter, för att identifiera *hållbara måltider*. Återkommande matsedlar togs bort. I en separat tabell samlades 11 “Elevens val”-rätter som hämtats från skolmaten.se och instagram för att identifiera *goda måltider*. Matsedlarna reduceras då till 174 vegetariska matsedlar. För att tillämpa det pedagogiska verktyget analyserades även formuleringen av matkulturella rätter. Analys utifrån gastronomiska variabler markerades med fokus på näringsfördelning av fett, kolhydrater och protein ur hållbarhetsaspekt.

Analys av skärmdumpar

Analys på måltider, miljö och ljud på bilder och video analyserades med skärmdumpar utifrån FAMM (Gustafsson m.fl., 2006) för att identifiera *goda och trivsamma måltider*. 20 vegetariska matsedlar valdes ut och identifierades sedan utifrån de gastronomiska variablerna *råvaror, näring, matlagningsmetoder, känslor, konsistens och smak* (Gustafsson & Strömberg, 2004). De tre sistnämnda variablerna baserades på en visuell uppfattning av tillhörande måltidsbilder.

Transkribering av text, bild och video

På skolhemsida, Instagram och Youtube-klipp transkriberades text, bild och videoljud utifrån *hållbar, god, integrerade och trivsamma måltider*. Totalt togs 25 meningsenheter fram, varav åtta från skolhemsidor, tio från Instagram och fem från Youtube. Meningsenheterna kondenserades, koder skapades och kategorier formulerades. Exempelvis såg kodningsprocessen ut såhär:

Tabell 2. Exempel på kodning och kategorisering

Meningsenhet	Kondenserande meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
“Matsalen är inredd för att skapa en lugn och trivsam miljö och är skapad av professionella inredare för elevernas skull.”	inredd för att skapa lugn och trivsam miljö av professionella inredare för eleverna	Lugn och trivsam miljö med professionell inredning	Miljö och inredning	Måltidsmiljö

Metodologiska överväganden

Etiska dilemman och etiska överväganden

Inför studien diskuterades olika etiska överväganden; vad behöver man ta i beaktning när man gör en analys på sociala medier där någon aktivt valt att publicera bild, video och text för allmänheten, vem kan avgöra vad som anses vara av känslig etisk karaktär.

Den information som aktivt valts att publiceras på sociala medier och är öppen för allmänheten kräver inte något samtycke så länge materialet inte är av känslig etisk karaktär och att det inte finns några policyn eller regler kring användningen. Med det sagt är det extra viktigt att skydda identitet och att upprätthålla konfidentialitet. I studien har man därav valt att exkludera namnen på de skolor som valts för analys vilket gör att det inte går att identifiera några etiskt känsliga uppgifter. Studien anses uppfylla de etiska principerna och analysen av skolrestaurangernas sociala medier, YouTube, skolmaten.se och kommunens hemsida gjordes därför utan att ta kontakt innan (Bryman, 2018).

Även om studiematerialet hämtats från öppna nätverk samlas information med hänsyn till de forskningsetiska principerna (Beauchamp & Childress, 2001). Enligt *nyttoprincipen* kommer potentiella risker eller obehag övervägas före nyttan med studien. *Inte skada-principen* handlar förutom fysiska skador även om sekretess och datahantering, som *anonymitet* för att inte riskera skada eller obehag för de involverade, samt *konfidentialitet* kring det insamlade materialet inte kommer att spridas till obehöriga utanför studiens lärosäte.

Enligt den deontiska rättviseteorin, eller deontic justice theory (DJT), känner individer ofta moraliska skyldigheter att upprätthålla rättvisa normer, det vill säga standardnormer för rättvisa som kan värderas för egen skull, även om det inte handlar om självintresserade mål. DJT behandlar det generella konsumentbeteendet och anskaffar forskning rörande hållbar och ansvarfull konsumtion utifrån ny litteratur om hållbar konsumtion och klassiska om etik (Ibrahim & Al-Ajlouni, 2018). Skepsis kring detta fenomen uppstår då frånvaron av en sammanhängande ram utesluts. För att bemöta behovet hävdar Cropanzano, Massaro och Becker (2017) att övertyga och öka förståelsen om neurala och psykologiska mekanismer för deontisk rättvisa. DJT kan vara ett lämpligt ramverk för att tillämpa en mer hållbar konsumtion. Konsumenter kan uppfatta en hållbar produkt på olika nivåer utifrån konkreta eller abstrakta synsätt. Ramverket utgör en moralisk drivkraft för gröna intentioner vilket handlar om hur olika tankesätt regleras (Ibrahim & Al-Ajlouni, 2018).

Resultat

Resultatet visar att den kanal som används mest frekvent för att kommunicera skolmåltiden är instagram i form av bilder, texter och videos. De hållbarhetsaspekter som är genomgående och representativt för skolrestaurangerna är dels KRAV-certifiering, arbetet mot 100 procent ekologiskt, mycket vegetarisk, säsongsbaserat samt kostpolicy med Livsmedelsverkets rekommendationer. Skolorna sprider kunskap och fakta kring koldioxidekvivalenter och jobbar aktivt med klimatsmarta alternativ och matsvinn. De kockar som arbetar i köken inger en yrkesstolhet, goda kunskaper och en glädje till matlagning samt att det är gästerna, eller barnen som är huvudfokuset. De arbetar med måltidspedagogik redan från förskoleklass där fokus är näringsriktig mat och färg. Elevernas tycke och smak betyder mycket för kockarna vilket har resulterat i "elevensval" och många gånger blir det vegetariska favoriter. Kockarna arbetar med att kombinera rätter utifrån olika matlagningstekniker som färger, former, texturer och smaker. Utifrån det kan grönsaker och baljväxter omvandlas till aptitliga rätter och tillbehör som såser och röror. Skolrestaurangerna lägger mycket tid på menyspråket och använder ett språk som är tilltalande för målgruppen. Att beskriva rätterna på ett mer lekfullt sätt menar dem kan medföra positiva effekter. Resultatet visar också att placeringen och presentationen av maten är viktigt, vegetariska rätter framhävs som oftast först och uppdukningen av salladsbuffé lockar till att prova. Den fysiska måltidsmiljön är genomtänkt med allt från placering av mat, färg på väggar och val av interiör. De har skapat en röd tråd vilket bidrar till måltidsupplevelse och med det kommer hållbarhet, integrerade, goda och trivsamma måltider.

Sammanställning av resultat redovisas i figur 1. Data som framhävts inom kategorierna *hållbar*, *integrerad*, *god* och *trivsam* i "Måltidsmodellen för bra måltider i skolan" presenteras sedan i text utifrån urvalets instagramkonton, skolhemsidor, skolmaten.se och Youtube-klipp.

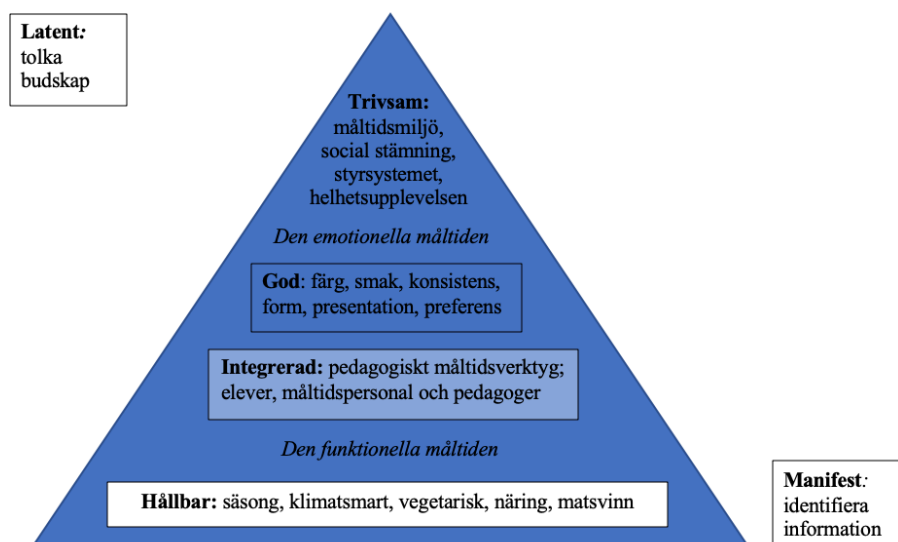
Kommunikation av måltidsaspekter

Hierarkin utgår från den *funktionella måltiden* som sedan går upp till alltmer *emotionella måltiden*. Den funktionella måltiden innebär en mer synlig kontext som kan sända information genom text i form av kostpolicys och riktlinjer kring kosthälsa och hållbarhet. Den emotionella måltiden berör den mer individuella upplevelsen av en måltid, vilket handlar mer om preferenser och egna uppskattningar kring en måltidsupplevelse. I den *latenta innehållsanalysen* transkriberades video, text och bild för att identifiera de bakomliggande betydelseerna med hjälp av FAMM och gastronomiska variabler. I den *manifesta innehållsanalysen* identifierades video, text och bild utifrån språk och synlig information.

Hållbar inkluderar förordningar och information som kan tolkas ordagrant i text.

Integrerad innebär det pedagogiska verktyget som sker mellan elever, måltidspersonal och pedagoger. Här kan personal på ett mer fritt sätt kommunicera måltider och utveckla kunskap på ett kreativt och personligt sätt genom exempelvis måltidspresentation och menybeskrivning genom Instagram. *God* uttrycker måltidsupplevelsen som barnens preferenser och måltidspresentation. Barnens preferenser kan upplevas olika och kan vara individuellt uppskattat, såväl som måltidspresentationen. Därför ligger *god* något högre i hierarkin, vilket även innebär ett mer tolkande budskap av hur måltiden upplevs. En *trivsam* måltid innebär helhetsupplevelsen, det vill säga atmosfären där måltiden upplevs. Här ingår både måltidsmiljön, den sociala stämningen, styrsystemet och helhetsupplevelsen. En trivsam måltid beror dels på hur den individuella måltiden upplevs, med även hur måltiden tolkas beroende på hur de olika faktorerna upplevs. En trivsam måltid kan därför tolkas som bra för en individ, samtidigt som mindre bra för en annan. Beroende på hur författarna tolkar budskapen kan också vara ett subjektivt omdöme som är viktigt att vara uppmärksam över.

För att belysa komplexiteten som sker när omtyckta hållbara skolmåltider undersöks via sociala medier har resultatet sammanställts i en pyramid för att kunna presentera hur information och budskap har tolkats från objektiva till alltmer subjektiva aspekter inom *hållbara, integrerade, goda och trivsamma måltider*.



Figur 1. Kommunikation av måltidsaspekter i hierarkisk ordning.

Hållbar

Ramverk

Kostpolicy. Kommunens hemsidor hänvisar till deras kostpolicy där varje enhet ska följa de nationella riktlinjer som finns för luncher inom förskolan och grundskolan. Där beskrivs bland annat att luncherna ska ge 25–35 procent av det dagliga energiintaget och ett förtydligande om näringsinnehåll och att måltiderna som serveras ska vara kompletta.

Livsmedelsverkets rekommendationer. På skolhemsidor beskrivs att måltiderna utgår från Livsmedelsverkets rekommendationer och “bra måltider i skolan”, vilket beskrivs genom måltidsmiljön, utbudet av ekologisk salladsbuffé och vegetariska matsedlar.

Klimatsmart

KRAV-certifiering. Att öka andelen ekologiska råvaror är en självklar målsättning hos de studerade skolköken. På en skolhemsida beskrivs ett skolkök som är KRAV-certifierat enligt nivå 3, vilket innebär att över 90 procent av råvarorna är ekologiska, varav minst 50% av dessa är KRAV-märkta. Skolköket beskriver målsättningen om att uppnå 100 procent ekologiska råvaror på skolhemsidan. På instagram står det att köket är 100% ekologiska.

Säsong. Råvaror från salladsbord och i måltidskomponenterna består mycket av rotfrukter och kålsorter av olika slag. I en vegetarisk matsedel identifieras exempelvis ”Skånsk falafel på gula ärtor och sötpotatis med zucchinirösti” som säsongsråvaror och närodlade gula ärtor.

Svinnmatlagning. ”Andra chansen” är en del av menyn där ny rätt tillagas utifrån rester som annars skulle slängas. Med hänsyn till miljön tillägger en av skolköken i slutet av menytavlan ”ta inte mer mat än du orkar äta upp”. Det syns även på andra skolkök att resterna tas tillvara med benämningen “dagens extra” på matsedlarna. Kvarblivna färska örter, grönsaksrester och blaster kan med måltidspersonalens engagemang förvandlas till olika rörer som rödbetscreme, spenat- och persiljeröra, palsternackscreme, äppelchutney, inlagd broccolistam, aprikoschutney, rabarberchutney.

Symboler. Matsedlarna på webbsidan presenterar olika symboler för att enkelt kunna navigera till olika proteinkällor, som kött, fisk och vegetarisk. Även hållbarhetssymbol syns till när hela måltiden definieras som klimatsmart.

Vegetariska variationer

Soppa som alternativ. Bortsett från “dagens rätt” och “dagens vegetariska” framkom också ibland en “veckans soppa”, som nässelsoppa, och serverades dagligen under veckan.

Majoriteten av sopporna i “dagens rätt” fokuserade på grönsaken och kunde bland annat vara utav potatis- och purjolök, gröna ärtor, svamp, morot, spenat, pumpa, broccoli eller blomkål. Sopporna kompletterades ofta med någon typ av bröd, som grahamsbröd. Grönsaksbaserade soppor är både näringsgivande, mättande, värmande och går att laga året om då de angivna råvarorna ofta är i säsong.

Salladsbord. Ett av köken har exempelvis ”göra egen pastasallad”, vilket gör att salladsbuffén blir den huvudsakliga komponenten i rätten. Att även lägga till mer proteinrika och energigivande livsmedel, som baljväxter, rotfrukter och rörer av goda fetter kan även skapa en komplett “alternativ rätt” där barnen får möjlighet att testa smakkombinationer.

Variationer. Att servera mer vegetariska rätter per vecka och som skiljer sig i smak och form kan bidra till ökade miljövinster.

Näring. Proteinkällorna som framkom i de vegetariska matsedlarna var bland annat sojafärs, lins- och kikärtsgrutor, samt biffar, burgare och bullar av baljväxter som gula ärtor och bönor. Kikärter tillhör exempelvis släktet baljväxter och är ett uppskattat livsmedel när det kommer till vegetariska rätter. Genom att välja det som ett vegetabiliskt protein tillsammans med svenska rotfrukter utgör både en klimatsmart och näringsrik måltid. Potatis, ris och pasta var de mest framträdande kolhydraterna. Baljväxter kombineras ofta med fullkornsprodukter, som matvete, vilket skapar en högre proteinkvalitet. Fett källorna förekommer bland annat i såser, grytbaser, bas i soppor, fyllningar i lasagne eller från stekoljan av biffar, bullar och burgare.

Integrerad

Måltidspersonal, pedagoger och elever

Aktiviteter. Under en dag får barnen stå i köket och laga egna enchiladas. Att kunna interagera barnen i skolköket kan bidra till ökat kommunikationsband mellan måltidspersonal, skolbarn och hem- och konsumentpedagoger.

Informationstavlor. På stora griffeltavlor syns information om näringsinformation, klimatavtryck och “vad kan du göra för miljön” längs matsalen. Även om barnen går förbi tavlorna och läser snabbt, kan detta på längden påverka barnen undermedvetna val till att äta mer klimatsmart.

Locka med sinnen. I en box står det “gissa grönsaken” där barnen får känna på en gömd grönsak för att sedan identifiera utifrån handen, det vill säga känslan. Färska ekologiska örter placeras även vid knäckebrödet och kan plockas. På så sätt kan man uppmuntra barnen till att testa nya smaker.

Initiativ från måltidspersonal

Odling eget. Några av köken tar eget initiativ och odlar själva när det brister på utbudet av ekologiska tomater. Även odling av andra grönsaker som majs, paprika och krasse syns på skolkökens bilder.

Dela kunskap. Instagram har även ett verktyg som heter IGTV, vilket är “instagramtv” som sänds live och sparas efterhand så att man kan titta även om man missade livesändningen. I ett av skolköken presenteras en bakskola via IGTV, där man kan följa måltidspersonal i tre olika “avsnitt” där de bakar sitt dagliga nybakta bröd i skolköket.

God

Måltidspresentation

Video och bild. Skolköken som flitigt använder video och bild på Instagram presenterar måltiderna på tallrik tillsammans med utplock från salladsbordet. Matbilder kan på så sätt skapa en mer inbjudande känsla och locka aptiten till att äta mer grönsaker. Ett av skolköken använder också instastory, som både kan vara i bild eller kortvideo, vilket upplevs mer naturligt och ärligt kring måltidspresentationen. Exempelvis filmas ljudet av nybakat bröd i ett av skolköken, vilket kan stimulera och väcka aptiten.

Vegetariska matsedlar. Goda vegetariska måltider kan precis som andra måltider presenteras på ett aptitligt sätt. Exempel på att fånga ögats uppmärksamhet är att dekorera med färska örter, variationer av färger och former. Många av de vegetariska matsedlarna använder ordet

”vegetariska”. I en av matsedlarna beskrivs ”Skånsk falafel på gula ärtor och sötpotatis med zucchinirösti”, vilket tar fram ursprung. Detta ger också en med inbjudande formulering, information och visuell uppfattning kring rätten.

Barnens preferenser

Elevens val. De mest förekommande rätterna är kött i form av griljerat, burgare, köttfärssås, kebab och köttgrytor. Tillbehören är främst potatis med olika tillagningsmetoder, som mos, rostad och kokt. Husmanskost framstår som en tydlig favorit, som kålpudding, köttbullar med brunsås och cowboysoppa. Utifrån rätter syns tydligt att barn älskar feta såser, då de är inkluderade i varje rätt och varierar i smak, allt från curry och vitlökssås till bearnaise och brunsås. Att använda kyckling i kebab samt fisk i burgaren visar på att ”elevens val” framtagna av barnen också kan riktas mot mer hållbara matval.

Klimatsmarta favoriter. När eleverna får välja vegetariska favoriter syns bland annat grönsakssoppor, gratänger och texmex-rätter. En vegetarisk variant av husmanskost som framkommer är att grönkålsbullar ersätts för köttbullar. Att byta ut olika ingredienser i klassiska rätter kan vara ett sätt att testa nya livsmedel och utveckla den vegetariska måltiden.

Vegetariska matsedlar

Traditionella rätter. Utbudet varierar i de vegetariska rätterna. Det märks att många köttbaserade rätter bearbetats till vegetariska, som vegetarisk kebab, moussaka eller linsbolognese. Bortsett från olika italienska pastarätter varierar även matlagningskök från indisk och thailändsk till mellanöstern och mexikansk. Att kombinera olika kök och komplettera med vegetariska alternativ kan bibehålla traditionella basrätter, samtidigt som nya livsmedel och texturer introduceras.

Råvaror. Säsongsbaserade grönsaker syns ofta i matsedlarna, vilket även skapar färg i rätterna, såväl som krispighet och mjukhet beroende på tillagningsmetoder.

Matlagningsmetoder. Livsmedel kan bli mer intressanta och aptitliga med hjälp av olika matlagningsmetoder, som panerad aubergine, griljerad vegokorv eller blomkålsplättar. En råvara som bönor eller linser kan resultera i olika slutprodukter. Det presenteras exempelvis biffar, grytor, soppor, gratänger och burgare. Det går alltså att skapa olika texturer av samma produkt beroende på tillagningsteknik.

Storlek. Att presentera en måltid är en finesse. Måltidsbilder som fyller tallrikens kanter kan uppfattas oaptitligt, även om smakerna i sig samt matsedelsbeskrivningen anses som en favorit. Att servera i lagom mängd med alla komponenterna inom ”ramarna” kan alltså vara avgörande för ögats uppfattning om vad som identifieras som gott.

Smak. I rätterna serveras mängder av smakrika såser som vitlök, hummus, ajvar, ört- och limesås. Det är ett sätt att utveckla mer komplexa smaker och kompletteras med biffar, bullar och burgare.

Färger. Grönsaker och rotfrukter kan tilltala en rätt genom dess färger. Att exempelvis använda rödbetor i biffar ger även en naturlig sötma. Tacos som är en självklar barnfavorit kan förutom smakkombinationerna även bero på dess mångsidiga färger av tomat och paprika som harmoniserar med gröna sallader, rödlök, majs, sojafärsen och den vita gräddfilslickan.

Trivsamt

Menyn

Beskrivning. Genom att kombinera rätter utifrån olika matlagningstekniker, färger, former, texturer och smaker kan grönsaker och baljväxter omvandlas till aptitliga rätter och tillbehör som såser och röror. För att barnen ska förstå menyspråket är det också viktigt att använda ett språk som är tilltalande för målgruppen. Att beskriva rätterna på ett mer lekfullt sätt kan medföra positiva effekter, som "Het asiatisk morotsoppa med poppad quinoa"

Placering. Genom att placera vegetariska rätten först på matsedeln kan dra barnens uppmärksamhet på det första som står. Instagram har funktionen att ha flera bilder genom att kunna scrolla från en delning. Ett skolkök presenterar "dagens gröna" först i bild och text.

Yrkesskicklighet

Från knäckebröd till tapashörna. För att skapa ett mer trivsamt knäckebrödsbord har ett skolkök förvandlat bordet till en "tapashörna" genom att servera olika färgsprakande grönsaksröror av exempelvis pesto, morot, tapenade, gulbeta eller paprika.

Detta kan även utveckla barnens sinnesupplevelser och nyfikenhet för nya grönsaker.

Magkänslan. En köksmästare är inte rädd med kryddningen, då han säger att barn älskar kryddor. Rätterna smaksätts med färska kryddor, smaker och dofter. Kryddor kan vara ett sätt att balansera olika smaker och skapa smakrika vegetariska rätter.

Kompetens. Måltiderna som beskrivs i text och syns på bilder och video på Instagram presenterar visar tillagning från grunden genom exempelvis orden ". Inom salladsbordet presenteras tillbehörer, som röror och såser, i olika variationer i färg, smak och råvaror utifrån måltidspersonalernas engagemang. I videon beskriver måltidspersonalen även innehållet i sylten som består färska frukt och bär som äpple, jordgubb och blåbärspuré, vilket visar på råvarukunskap kring säsong och näring. Hembakat surdegsbröd serveras även dagligen hos flera skolkök. På youtubeklippet kallar kökschefen barnen för gäster och sätter deras värde med hög uppskattning genom att vakna upp extra tidigt för att baka surdegsbröd. Ett av barnen bekräftar även att måltidspersonalerna är väldigt drivna för att skapa en trivsamt måltidsmiljö.

Måltidsmiljön

Den fysiska. Inredningen påverkar barnens måltidsmiljö. Måltidsmiljön tas till hänsyn i ett av skolköken genom professionella inredare för att skapa en lugn och trivsamt måltidsupplevelse. En rymlig måltidskänsla kan förmedlas genom vita väggar och enkla dekorationer.

Presentation och placering av salladsbord kan även se mer trivsamt ut genom att servera olika röror i glasburkar, använda serveringsskålar för sallader, och använda bordsdukar.

Den sociala. Måltidspersonal kan visa närvaro för barnen genom att dela med sig av matlagningen i köket genom video och bild på Instagram. På detta sätt kan barnen följa måltidspersonalen och få en ökad kunskap kring måltiderna som serveras och därmed påverka medvetandet kring hållbar konsumtion. Köksmästare brinner för att göra god mat för barnen. Detta kan bekräftas genom att ett av skolbarnen säger att "kockarna är bäst, de vaknar upp kl 06.00 för att göra bröd.

Helhetsupplevelsen - FAMM

Produkten. Presentation av salladsbuffén har mångsidiga färger och kombinationer som rödkålssallad, röd mangoldsallad, ugnstrostad palsternacka med timjan, sojabönssallad med grönt äpple och tomat, bladspenat och blomkålssallad, rödbetsallad med kapris och olika rörer. Det näringsrika och inbjudande salladsbordet kan med andra ord skapa en huvudrätt, vilket är en flexibel och kreativ metod för att barnen vill äta mer grönsaker.

Mötet. Köksmästare och måltidspersonal kommunicerar med en viss humor och på ett naturligt sätt så att de upplevs ärliga och förklarar på olika sätt att de brinner för att laga mat för skolbarnen, samtidigt ger barnen även uppskattning tillbaka genom att säga ”tack för maten” och barnen sprids av glädje när frukostvagnen rullar fram.

Rummet. Inredningen är genomtänkt med gröna väggar, gröna växter i fönstren och tavlor på väggarna. Personlig inredning i form av stora fotografier med köksmästare och barn i kockkläder samt inspirerande matlagningsbilder speglar på yrkesstolthet. Svarta matstolar syns tydligt och kan vara en markör för att underlätta barnen till att navigera i matsalen. Borden är placerade med mellanrum, vilket upplevs som en rymlig måltidsmiljö. På en av väggarna syns en stor KRAV-märkning, vilket visar på skolkökets stolthet för sina hållbarhetsmål. Symbolen kan även sprida budskapet om hållbart agerande.

Styrsystemet. Måltidspersonalerna visar på goda matlagningskunskaper och en glädje till matlagning samtidigt som gästerna, eller barnen, motiverar personalen till att fortsätta imponera och laga med finesse och variationer av smaker såväl som näringsriktiga måltider.

Atmosfären. Med hänsyn till den rymliga och inredda måltidsmiljön med omtanke, skolmåltiderna tillagade från grunden, kökspersonalens drivkrafter för barnen och insats i köket, samt elevernas positiva inställning kring måltidspersonal och skolmåltiden bekräftar synen en god måltidsupplevelse.

Diskussion

Metoddiskussion

Innehållsanalys som metod har sina fördelar då den är flexibel vilket gör att den kan appliceras på nästan allt av insamlade data. Det har gjort att författarna kunnat använda sig av den kvalitativa innehållsanalysen i form av kondenserade meningsenheter, skapat koder som sedan formulerats och resulterat i kategorier (Bryman, 2018). Att kategorisera har gjort det väldigt tydligt för författarna att finna relevans till det som varit studiens syfte att analysera hur den hållbara skolmåltiden kommuniceras till elever i sociala medier.

Studien baseras på ”virtuella” dokument från sociala medier och webbsidor, det kommer med både för- och nackdelar. Nackdel kan exempelvis vara att grunda sin studie på sociala medier och webbsidor då de ständigt uppdateras, ändras eller till och med raderas (Bryman, 2018). Författarna har därför lagt stor vikt på att dokumentera och sortera all den data som samlats in för vidare bearbetning och sammanställning. Detta för att det senare ska kunna generera ett trovärdigt resultat.

Positivt för författarnas observation av skolköken var att de fyra som valdes, valdes dels på grund av de prestigefyllda tävlingar och vinster dels efter deras frekventa användning av Instagram. Instagram i form av bild och video gav författarna inblick i deras arbete och förmedlande av *hållbara, goda, integrerade och trivsamma* måltider (Livsmedelsverket, 2019).

En annan fördel med just sociala medier och framförallt Instagram är att många användarkonton är offentliga vilket gör dem lättillgängliga och inte av känslig etisk karaktär samt att det i detta fall inte fanns några policyn eller regler kring användningen. Samma gäller för innehållsanalysen att den oftast inte behöver genomgå etisk granskning på samma sätt som en studie som har faktiska deltagare (Bryman, 2018).

Vid användning av dokument i studier är det viktigt att tänka på dess innehåll eller snarare vilket syfte texten har och att det nödvändigtvis inte behöver vara representativt för verkligheten. Det kan även vara problematiskt med en direkt bedömning av urvalet då man inte kan vara helt säker på vem som står bakom "populationen" (Bryman, 2018). Författarna har därför aktivt valt Instagram och webbsidor som är högst relevanta för studien. Bryman (2018) tar även upp att det finns tre bedömningskriterier för dokument och det första gäller "autenticitet" med vilket han menar att man ska kunna lita på att dokumentet är vad det utger sig för att vara, andra är "trovärdighet" vilket betyder att det inte på någotvis ska vara en förfälskning och tredje "representativitet". Med det sagt lämnas en stor del till tolkning av de valda dokumenten som sedan författarna använt sig av i resultatbeskrivningen. Det betyder i praktiken att studien skulle kunna generera ett annat resultat om det insamlade materialet studerats med andra ögon.

Resultatdiskussion

Nedan följer en diskussion kring studiens resultat utifrån variablerna *hållbar, god, integrerad* och *trivsam* med koppling till tidigare forskning.

Hållbar

En av skolmåltidens viktigaste syfte är att servera barn näringsriktiga måltider i kombination med att lära sig om hälsa och hållbarhet. Den ligger tillgrund för att minimera övervikt hos unga personer och i riktlinjer med Livsmedelsverkets rekommendationer. Sverige är enligt andra studier ett land som ligger i framkant när det kommer till frukt- och grönsakskonsumtion som samtidigt arbetar aktivt med att servera hållbara skolmåltider (Osowski & Fjellström, 2019). Studiens resultat skulle med de skolor som analyserats stödja tidigare forskning som visat att Sverige är ett land med hög måltidskvalitet. Resultatet visade på hållbarhetsaspekter i form av KRAV-certifiering, arbetet mot 100 procent ekologiskt, mycket vegetarisk och säsongsbaserat. Det ligger i riktlinjerna för Livsmedelsverket (2019) "Bra mat i skolan" samt att skolorna sprider kunskap och fakta kring koldioxidekvivalenter och jobbar aktivt med klimatsmarta alternativ och matsvinn.

Kan vara svårt att dra generella antaganden kring hur ekologisk mat påverkar klimatet, då det också brukar vara mer kostsamt. Det finns heller inget bevis på att lokalproducerad mat är mer gynnsamt för miljön. Att minska matsvinnet innebär ekonomisk vinning och miljövinster. Överbliven mat som tillagas på nytt tar tid att laga. För att reducera matsvinnet och tiden för "andra chansen" kan överproduktion av mat begränsas (Osowski & Fjellström, 2019).

God

Höga förväntningar sätts kring skolmåltiden, som det varierade salladsbordet, olika måltider samt att de är vällagade på ett hemtrevligt sätt. Förutom näringsfördelade måltider spelar både god smak och måltidsmiljön roll. Traditionellt sett anses allmänna måltider begränsa i matval, samtidigt serveras flera rätter dagligen på svenska grundskolor (Osowski & Fjellström, 2019). Resultatet visar att barnen på dessa skolor har en aktiv roll på det sättet att det dem tycker har mening i form av vad som lagas och återkommande är ”elevensval”. Av YouTube-klipp och text har man kunnat tyda att barnen gillar skolmaten och uppskattar kockarnas kreativitet och hållbarhets strävan.

Integrerad

Enligt riktlinjer är skolmåltider en del av barnens lärande om hållbar livsstil och ett sätt för att uppmuntra barn till nya rätter. Genom att lärarna och måltidspersonal framstår som förebilder eller att skolmåltiden används som pedagogiskt verktyg kan barn och vuxna utveckla sociala relationer både i köksaktiviteter och i måltidsmiljön. Pedagogiska måltider handlar både om lärandet och den uppskattade måltidsmiljön mellan lärare och barn. Det finns ingen specifik instruktion kring den pedagogiska måltiden, vilket kan variera beroende på var och vem som är ansvarig. Målsättningen är att kommunicera med barnen på ett barn-orienterat sätt (Osowski & Fjellström, 2019).

Trivsamt

Vuxna uppmuntras till att äta tillsammans med barnen för att även skapa en lugnare atmosfär. Den positiva måltidsmiljön beror på olika faktorer, såsom kulturella och personliga preferenser. Uppdukningen av skollunch och salladsbord ska hållas rena och se hemtrevliga ut (Osowski & Fjellström, 2019). Resultatet visar att den fysiska måltidsmiljön är genomtänkt med allt från placering av mat, färg på väggar och val av interiör. De har skapat en röd tråd vilket bidrar till en trivsamt måltidsupplevelse.

Begränsningar i matval

Det individuella valet påverkas av olika faktorer, som pris, matkultur och kommersiella budskap och olika hållbarhetsaspekter som inte bara handlar om miljön. Utifrån vetskapen och sedan dra ett medvetet och konsekvent matval med hänsyn till klimatet kan upplevas tvetydigt för den enskilda individen. Gällande människors beslutsfattande finns det olika synvinklar inom samhällsvetenskapen. Inom den sociologiska konsumtionsforskningen anses förändringsansvaret ligga hos konsumenten (Warde, 2017; Shove, 2014). ABC-modellen är en psykologisk modell som är starkt anknuten till “den ekonomiska människan”. Shove (2014) menar att det finns en tendens att fastna för de olika områdena attityd, beteende och val. Här anses sociala förändringar påverkas av värderingar och attityder, som sedan skapar beteenden som individen väljer att avspegla. Där kan individen bestämma att bli mer miljömedveten och påverka klimatförändringar genom exempelvis konsumtionsval. Icke-rationella konsumtionsbeslut sker vid emotionella beslut, såsom frestelser eller i sociala sammanhang. Att kommunicera hållbara konsumtionsalternativ har därför sina begränsningar (Warde, 2017). Den individuella kosten påverkas av kultur, kostvetenskap, pris, tillgänglighet, smak och bekvämlighet, vilket behöver övervägas vid kostomläggningar. Trilemmat för kost – miljö – hälsa innebär en global utmaning. Att övergå till hälsosammare kosthållningar betyder inte med nödvändighet till miljövinster, som i kontrast att miljövänligare

kosthållningar är mer hälsosamma. Genom att äta mer vegetarisk kan bidra till ökade hälso- och miljövinster (Tilman & Clark, 2014).

I en studie visade att låg uppfattad tillgänglighet av hållbara produkter är orsaken till varför avsikterna för hållbar konsumtion är låga, även om positiva attityder finns. Sociala normer från omgivningen kan påverka konsumtionsval, även om det finns negativa attityder. Studien konstaterar att en mer hållbar och etisk livsmedelskonsumtion kan utvecklas genom att öka engagemang, konsumtionseffektivitet, säkerhet, sociala normer och upplevd tillgänglighet (Vermir & Verbeke, 2006). Samtidigt kan klimatpåverkan till följd av stress påverka barns beteende och kognitiva förmågor som minne, verkställande funktion, beslutsfattande och utvecklingsstörningar. Barns mentala hälsa som påfrestar interpersonella interaktioner kan alltså framkalla olika stressfaktorer. Exempelvis kan klimatstyrd fysisk stress på mödrar ge negativa födelseresultat hos barn (Van Den Hazel, 2017).

Sociala medier

Genom skolornas sociala medier kommuniceras skolmaten och det är främst genom plattformen Instagram. På Instagram visar de upp sina kreativa och inspirerande texter, bilder och videos vilket når ut till elever, föräldrar men också andra som vill följa. Instagram tillsammans med andra sociala medier har en åldersgräns på 13 år, detta gör att de fyra grundskolor som valts för studien endast vänder sig till de äldre eleverna och att en stor andel av eleverna faktiskt inte har tillgång till skolornas Instagram. Detta gör såklart att det finns och blir ett informationsglapp. Studien svarar inte på hur användningen av Instagram ser ut bland de yngre eleverna och heller inte om det på något vis påverkar elevernas matval. Baldwin, Freeman & Kelly (2018) beskriver att sociala medier används frekvent bland äldre och yngre barn och att det därför ska vara åldersgräns, detta för att kunna begränsa barns exponering för ohälsosam mat, kost och annan marknadsföring.

De skolrestauranger som medverkar i denna studie är goda förebilder när det kommer till hållbara och vegetariska måltider, vilket gör att de bör arbeta på att nå ut till samtliga elever. Restaurangerna är på god väg och har alla möjligheter att spela en stor roll för elevernas utveckling samt kunskap kring hållbara måltider.

Kommunikation genom sociala medier kan både ha sina fördelar och begränsningar. De begränsningar som kan uppstå när bilder och video delas på sociala medier kan medföra hur skolprofiler identifieras. Mindre aktiva instagramkonton behöver inte med nödvändighet spegla mindre engagerade skolmåltider i verkligheten. Det är därför nödvändigt att vara medveten om till att sociala medier är ett perspektiv och vad som upplevs på plats är ett annat perspektiv som både kan interageras men även särskiljas. Coombs, Falkheimer, Heide och Young (2016) förklarar att vi behöver vara uppmärksamma över paradoxen som sker i den digitala framväxten, vilket handlar om vetskapen i att vara delaktig i det sociala nätverket likaväl som att vara bekväm i den. Ju mer framgångsrik en individ kan bli inom sociala medier växer även risken för sårbarheten. Att vara inblandad på sociala nätverk medför även större ansvar, risker och medvetenhet för vad som publiceras.

Slutsats

Resultatet visar att matsedelspresentation genom bilder och video speglar en rikligare helhetsuppfattning kring måltidens komponenter. Gustafsson m.fl. (2014) menar att sociala media är en enkel, billig och praktisk metod att tillämpa för att nå en population. I analysen beskrivs matsedlarna enkelt och kortfattat, vilket utelämnar gastronomiska variabler som färg, råvaror och textur. Genom sociala medier har måltidspersonal en större chans och frihet till att förmedla kreativa matsedlar. Bilder och video kan vara ett sätt att komplettera måltidsbeskrivningen, samtidigt som synen av färgrika grönsaker och ljudet av nybakat bröd vara mer tilltalande. Instagram och Youtube är några av de marknadskanaler som kan tillbringa en mer dynamisk och autentisk måltidpresentation än enbart matsedelsbeskrivningar. Kommunikation genom sociala medier kan på så sätt sprida budskapet om hållbara och vegetariska skolmåltider.

Referenser

- Bacon, L., & Krpan, D. (2018). (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite, 125*, 190-200. doi: 10.1016/j.appet.2018.02.006
- Baldwin, H. J., Freeman, B., & Kelly, B. (2018). Like and share: associations between social media engagement and dietary choices in children. *Public Health Nutrition, 21*(17), 3210-3215. doi: 10.1017/S1368980018001866
- Beauchamp, T., & Childress, J. (2001) *Principles of Biomedical Ethics* (5 uppl.). New York: Oxford University Press.
- Bisogni, C., Jastran, M., Seligson, M., & Thompson, A. (2012). How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 44*(4), 282-301. doi: 10.1016/j.jneb.2011.11.009
- Brante, T. Johansson, K., & Sunesson, S. (2008). *Diskussioner om samhällsvetenskap: Gränser, innehåll och framtid*. Lund: Lunds universitet.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Solna: Liber AB
- Carlsson-Kanyama, A., & González, A. (2009). Potential contributions of food consumption patterns to climate change. *The American Journal of Clinical Nutrition, 89*(5), 1704S-1709S. doi: 10.3945/ajcn.2009.26736AA
- Chung, A., Seixas, A., Vieira, D., Tan, N., Iqbal, R., Chery, K., & Ogedegbe, G. (2018). P207 - The Role of Peer Influence on Food Choice Behaviors in Social Media Platform

Environments: A Scoping Review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(7), S201. doi: [10.1016/j.jneb.2018.04.236](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.04.236)

Coates, A., Hardman, C., Halford, J., Christiansen, P., & Boyland, E. (2019). Social Media Influencer Marketing and Children's Food Intake: A Randomized Trial. *Pediatrics*, 143(4), E20182554-2554v1. doi: [10.1542/peds.2018-2554](https://doi.org/10.1542/peds.2018-2554)

Colliander, J., & Marder, B. (2018). 'Snap happy' brands: Increasing publicity effectiveness through a snapshot aesthetic when marketing a brand on Instagram. *Computers in Human Behavior*, 78, 34-43. doi: [10.1016/j.chb.2017.09.015](https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.015)

Coombs, W., Falkheimer, J., Heide, M., & Young, P. (2016). *Meet the digital naturals*. In *Strategic Communication, Social Media and Democracy: The challenge of the digital naturals*. Routledge: New York.

Cropanzano, R., Massaro, S., & Becker, S. (2017). Deontic Justice and Organizational Neuroscience. *Journal of Business Ethics*, 144(4), 733-754. doi: [10.1007/s10551-016-3056-3](https://doi.org/10.1007/s10551-016-3056-3)

Reverdy, C., Schlich, P., Köster, E.P., Ginon, E., & Lange, C. (2010). Effect of sensory education on food preferences in children. *Food Quality and Preference*, 21(7), 794-804. doi: [10.1016/j.foodqual.2010.03.008](https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2010.03.008)

Rosenfeld, D., & Burrow, A. (2017). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116, 456-463. doi: [10.1016/j.appet.2017.05.039](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.039)

Edwards-Jones, G., Mila i Canals, L., Hounsome, N., Truninger, M., Koerber, G., Hounsome, B., Plassmann, K. (2008). Testing the assertion that 'local food is best': The challenges of an evidence-based approach. *Trends in Food Science & Technology*, 19, 265-274. doi: [10.1016/j.tifs.2008.01.008](https://doi.org/10.1016/j.tifs.2008.01.008)

Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518-51822. doi:[10.1038/nature13959](https://doi.org/10.1038/nature13959)
Esping-Andersen, G. (1990). *The three worlds of welfare capitalism*. Princeton: Princeton University Press.

Evans, D. (2012). Beyond the Throwaway Society: Ordinary Domestic Practice and a Sociological Approach to Household Food Waste. *Sociology*, 46(1), 41-56. doi: [10.1177/0038038511416150](https://doi.org/10.1177/0038038511416150)

Gustafsson, I., Jonsäll, A., Mossberg, L., Swahn, J., & Öström, Å. (2014). *Sensorik och marknadsföring*. Lund: Studentlitteratur.

Gustafsson, I., Strömberg, U., & Ulmander, B (Red.), *Tid för måltidskunskap: En vänbok till Birgitta Ulmander* (207–214). Örebro: Institutionen för restaurang- och måltidskunskap.

- Halling, B., Nordlund, G., & Jacobson, T. (1990) *Skollunchen: Igår, idag, imorgon*. Stockholm: Lantbrukarnas riksförbund.
- Havermans, R.C., & Jansen, A. (2007). Increasing children's liking of vegetables through flavour-flavour learning. *Appetite*, 48, 259-262. doi: 10.1016/j.appet.2006.08.063
- Ibrahim, H., & Al-Ajlouni, M. (2018). Sustainable consumption. *Management Decision*, 56(3), 610-633. doi: 10.1108/MD-05-2016-0323
- Johnson, S., Mcphee, L., & Birch, L. (1991). Conditioned preferences: Young children prefer flavors associated with high dietary fat. *Physiology & Behavior*, 50(6), 1245-1251. doi: 10.1016/0031-9384(91)90590-K
- KRAV. (2020). *Om KRAV*. Hämtad 2020-05-21 Från <https://www.krav.se/om-krav/>
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap* (1. utg. ed.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Lantmännen cerealia foodservice. (2020) Hämtad 2020-03-31 från: <https://cerealiofoodservice.se/Skolmatsgastro/>
- Livsmedelsverket. (2020). *Fakta om offentliga måltider*. Hämtad 2020-04-07 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/fakta-om-offentliga-maltider?AspxAutoDetectCookieSupport=1>
- Livsmedelsverket. (2019). *Bra måltider i skolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2018). *Riksmaten ungdom 2016-2017*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2018). *Fakta om offentliga måltider 2018*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2016). *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Mai, R., & Hoffmann, S. (2015). How to Combat the Unhealthy = Tasty Intuition: The Influencing Role of Health Consciousness. *Journal of Public Policy & Marketing*, 34(1), 63-83. doi: 10.1509/jppm.14.006
- Mylan, J., Holmes, H., & Paddock, J. (2016). Re-Introducing Consumption to the 'Circular Economy': A Sociotechnical Analysis of Domestic Food Provisioning. *Sustainability*, 8(8), 794. doi: 10.3390/su8080794
- Neuman, N. (2019) *Mat och ätande. Sociologiska perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.

Naturvårdsverket. (2019). *Beräkna dina klimatutsläpp*. Hämtad 2020-05-02 från: <https://www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Vagledning/Luft-och-klimat/Berakna-dina-klimatutslapp/>

Nordiska ministerrådet. (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet.

Osowski, O., & Fjellström, C. (2019). Understanding the ideology of the Swedish tax-paid school meal. *Health Education Journal*, 78(4) 388-398. doi: 10.1177/0017896918798421

Osowski, C.P. et al., 2015. The contribution of school meals to energy and nutrient intake of Swedish children in relation to dietary guidelines. *Food & Nutrition Research*, 59(1), p.27563. doi: 10.3402/fnr.v59.27563

Persson, O., C., Göransson, H., & Fjellström, C. (2010). Perceptions and Memories of the Free School Meal in Sweden. *Food, Culture & Society*, 13(4), 555-572. doi: 10.2752/175174410X12777254289420

Regeringskansliet. (2018–2020). *Handlingsplan Agenda 2030*. Hämtad 2020-04-27 från <https://www.regeringen.se/49e20a/contentassets/60a67ba0ec8a4f27b04cc4098fa6f9fa/handlingsplan-agenda-2030.pdf>

Roos, G. (2002). Our bodies are made of pizza--food and embodiment among children in Kentucky. *Ecology of Food and Nutrition*, 41(1), 1-19. doi: 10.1080/03670240212534

Russell, C., Worsley, A., & Campbell, K. (2015). Strategies used by parents to influence their children's food preferences. *Appetite*, 90, 123-130. doi: 10.1016/j.appet.2015.02.038

Schindler, J., Corbett, D., & Forestell, C. (2013). Assessing the effect of food exposure on children's identification and acceptance of fruit and vegetables. *Eating Behaviors*, 14(1), 53-56. doi: 10.1016/j.eatbeh.2012.10.013

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

Shove, E. (2010). Beyond the ABC: Climate change policy and theories of social change. *Environment and Planning A*, 42, 1273-1285. doi: 10.1068/a42282

Swahn, J., Mossberg, L., Öström, &., & Gustafsson, I. (2012). Sensory description labels for food affect consumer product choice. *European Journal of Marketing*, 46(11/12), 1628-1646. doi: 10.1108/03090561211260013

Tobey, L., & Manore, M. (2014). Social Media and Nutrition Education: The Food Hero Experience. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(2), 128-133. doi: 10.1016/j.jneb.2013.09.013

Van Den Hazel, P. (2017). Perspective on Children's public mental health and climate change. *The European Journal of Public Health*, 27(Suppl3), 3. doi: 10.1093/eurpub/ckx187.397

Vermeir, I., & Verbeke, W. (2006). Sustainable Food Consumption: Exploring the Consumer "Attitude – Behavioral Intention" Gap. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 19(2), 169-194. doi: 10.1007/s10806-005-5485-3

Warde, A. (2017). *Consumption: A sociological analysis*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

WCED. (1987) *Our common future*. Oxford: Oxford university Press.

White Guide Junior. (2020) Hämtad 2020-03-30 från: <http://whiteguidejunior.com/om-oss/>

Bilagor

Bilaga 1 Kodningsschema 1. Matsedelsbeskrivning på Instagram.

Bilaga 2 Kodningsschema 2. Matsedelsbeskrivning på skolhemsida.

Bilaga 1 Kodningsschema 1. Matsedelsbeskrivning på Instagram

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Koder	Underkategori	Kategori
1. ”Idag serverar vi klimatsmart mat, en av barnens favoriter. 😊🌱”	Servera klimatsmart mat, barnens favoriter	Klimatsmart mat. Barnens favoriter.	klimatsmart mat	barnens favoriter
2. ”x gjorde idag en underbar sallad på rotselleri med timjan soltorkad tomat och spenat”	Underbar sallad på rotselleri med timjan soltorkad tomat och spenat.	Underbar sallad på rotselleri med timjan	Sallad på rotselleri	Efter säsong

<p>3. "Det gula brödet kommer barnen skrika!! Idag serverar vi kikärtsbiffar med klyftpotatis.. till detta 2 läckra såser och currybröd! Ruskigt klimatsmart!! 🍌"</p>	<p>Det gula currybrödet uppskattas av barnen. Kikärtsbiffar serveras med klyftpotatis. Klimatsmart.</p>	<p>Kikärtsbiffar med currybröd uppskattas av barnen. Klimatsmart.</p>	<p>Kikärtsbiffar med currybröd. Klimatsmart.</p>	<p>Klimatsmart uppskattas av barnen.</p>
<p>4."Fredagslunchen fick idag stå i ugnen i 8 timmar👍 de bjuds på pulled pork med tortilla bröd, hemkockt chunky salsa och gräddfil!"</p>	<p>Pulled pork till lunch efter 8h i ugn serveras med hemkockt chunky salsa.</p>	<p>Pulled pork till lunch serveras med hemkockt chunky salsa</p>	<p>Hemkockt chunky salsa</p>	<p>God måltidsupplevelse</p>
<p>5."Nu väntar vi på våren och det gör även våra skott av paprika, krasse, tomater och majs.🍀 Trevlig fredag.☀️"</p>	<p>Med våren kommer skott av paprika, krasse, tomater och majs.</p>	<p>Våren ger skott av paprika,krasse, tomater och majs</p>	<p>Våren ger möjlighet till odling</p>	<p>Egen odling</p>
<p>6."Idag har vi även ställt fram våran hemliga låda för att väcka barnens nyfikenhet.😊 Idag ligger där palsternacka i lådan."</p>	<p>Hemliga lådan väcker barnens intresse. Idag ligger där palsternacka i.</p>	<p>Hemlig låda väcker intresse för nya råvaror</p>	<p>Barnen får möjlighet att prova nya råvaror</p>	<p>Pedagogisktverktyg</p>

<p>7.”Idag har vi serverat nystekt sej med remouladsås, kokt potatis och ångade ärtor. 🍴</p> <p>Vi har även bjudit på.# indisk linsgryta # spagetti frittata# tacosoppa med sojafärs# nybakt surdegsbröd 🍞# Filmjölksbröd # våran stora salladsbuffé🥗 Trevlig dag.”</p>	<p>Till lunch serveras nystekt sej. Samtidigt finns indisk linsgryta, spagetti fittata, tacosoppa med sojafärs samt nybakt surdegsbröd, filmjölksbröd och en stor salladsbuffé.</p>	<p>Lunchen består av nystekt sej, indisk linsgryta, spagetti fittata, tacosoppa med sojafärs, nybakt surdegsbröd, filmjölksbröd och en stor salladsbuffé</p>	<p>Inbjudande lunch beskrivning som erbjuder något för alla med hållbarhetsfokus</p>	<p>Framhävande av maträtter (menybeskrivning)</p>
---	---	--	--	---

Bilaga 2 Kodningsschema 2. Matsedelsbeskrivning på skolhemsida

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
<p>Matsalen är inredd för att skapa en lugn och trivsamt miljö och är skapad av professionella inredare för elevernas skull.</p>	<p>Lugn och trivsamt matsal av professionella inredare för eleverna</p>	<p>lugn och trivsamt miljö. professionell inredning</p>	<p>Trivsamt miljö och inredning</p>	<p>Fysisk måltidsmiljö</p>
<p>Maten i x lagas på plats av riktiga kockar med finess och yrkes stolthet</p>	<p>Maten lagas av kockar med finess och yrkes stolthet</p>	<p>Matlagning med finess och yrkes-</p>	<p>Engagerad matlagning med finess</p>	<p>Matlagnings ambitioner</p>

		stolthet		
All mat lagas från grunden och över 90 procent av de råvaror som används är ekologiska.”	Lagas från grunden, över 90% ekologiska råvaror	Grund- Matlagning och ekologiska varor	Ekologisk och mat från grunden.	Hållbar konsumtion
Frukost, lunch och mellanmål serveras i vår stora och luftiga matsal som lockar till många samtal under måltiderna.	Frukost, lunch och mellanmål serveras i luftiga matsal, lockar samtal under måltiderna	Måltidsservering i rymlig miljö. social måltidsmiljö	Rymlig och social måltidsmiljö	Social måltidsmiljö
x skola har uppnått KRAV-certifierade med steg 3. Det betyder att vi har minst 90% ekologiska råvaror och därav måste minst 50% av dessa vara KRAV-märkta.	KRAV-certifierade med steg 3. Minst 90 % ekologiska råvaror, varav minst 50% KRAV-märkta	Minst 90 % ekologiska råvaror. minst 50% kravmärkta	KRAV-certifierade	Miljömärkning

<p>Vi strävar efter att följa Livsmedelsverkets riktlinjer för "Bra mat i skolan". Vi jobbar också utifrån de Nordiska näringsrekommendationerna. Måltiden ska vara en trevlig upplevelse i en trygg och lugn miljö. Måltiden ser vi som en viktig resurs i det pedagogiska arbetet, samt för att värna om miljön för en hållbar utveckling.</p>	<p>Strävar efter livsmedels riktlinjer "Bra mat i skolan" och NNR2012. Måltiderna ska vara trevliga i trygg och lugn miljö. Måltiden som en viktig resurs i pedagogiska arbetet.</p>	<p>Livsmedels verkets riktlinjer "Bra mat i skolan". NNR2012</p> <p>Trivsamma måltider i lugn miljö. Pedagogiskt verktyg</p>	<p>Trivsam måltidsmiljö. Pedagogiskt måltidsverktyg</p>	<p>Livsmedels verkets riktlinjer för trivsam och integrerade måltider</p>
<p>Måltidsservice arbetar aktivt för en långsiktig hållbar utveckling, vilket innebär att maten ska vara bra för både miljön och hälsan.</p>	<p>Måltidsservice arbetar aktivt med långsiktig hållbar utveckling för miljö och hälsa</p>	<p>Aktiv hållbar utveckling för miljö och hälsa</p>	<p>Måltidsservice arbete för hållbar utveckling</p>	<p>Hållbar mat</p>
<p>Det serveras flera rätter, vegetariskt alternativ, salladsbuffé och alltid hembakt bröd.</p>	<p>Serveras flera rätter, vegetariska alternativ, salladsbuffé och hembakat bröd</p>	<p>Flera rätter. vegetariskt. Salladsbuffé. hembakat bröd</p>	<p>Rätternas utbud, sallad och eget bröd</p>	<p>Matsedelsvariationer</p>