



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

# Sallad, sushi och sötsaker

Unga tjejers uppfattningar om hälsosam mat

Elin Dahlin  
Marie Karlsson

**Kandidatuppsats, 15 hp**

Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Monica Petersson

Examinator: Lena Gripeteg

Datum: Juni, 2010



## GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM  
Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Sallad, sushi och sötsaker – Unga tjejers uppfattningar om hälsosam mat

Författare: Elin Dahlin & Marie Karlsson

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Handledare: Monica Petersson

Examinator: Lena Gripeteg

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Antal sidor: 25

Datum: Juni, 2010

### **Sammanfattning**

Näringsrik mat och bra matvanor är en viktig förutsättning för god hälsa. Valet av mat styrs av olika faktorer, till exempel media, vänner/familj och ekonomi. Då många levnadsvanor skapas i ungdomsåren får dessa en stor betydelse för hälsan senare i livet. Av denna anledning väcktes intresset att undersöka unga tjejers uppfattningar kring hälsosam mat. Vidare ville vi undersöka vilka faktorer som påverkar deras matval.

Metodvalet i studien blev fokusgruppsintervjuer. Intervjuerna spelades in för att datamaterialet skulle bli så korrekt som möjligt. Därefter transkriberades samt analyserades materialet. Vid analysen delades materialet in i olika kategorier. Sammanlagt deltog fjorton tjejer från två olika skolor och fokusgruppsintervjuerna genomfördes på dessa skolor. Deltagarna var i åldrarna 16-19 år.

Resultatet visade att enligt tjejerna är hälsa att ha balans i tillvaron. De ansåg att en hälsosam måltid innehåller kolhydrater, protein och fett samt att en varierad kost är att föredra. Maten ska även vara fri från tillsatser om tjejerna själva får välja. Tjejerna åt frukost, lunch och middag varje vardag medan de på helgen bara åt två måltider eftersom de sov länge på morgonen. Flera av deltagarna har sina mammor som förebilder när det handlar om hälsa och sunt leverne. De anser att de har fått sin kunskap om kost och hälsa från skolan, idrottsföreningar samt media. Tjejerna anser att de blir påverkade av medias budskap men att de samtidigt är kritiska till det de läser och hör.

**Nyckelord:** Matvanor, hälsosam mat, unga tjejer, hälsa, fokusgrupper

## **Förord**

Vi vill tacka tjejerna som medverkat i vår undersökning. Genom deras livliga och intressanta diskussioner fick vi ett innehållsrikt material att arbeta med. Vi vill även tacka vår handledare Monica Petersson för all hjälp under arbetets gång.

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
2. Bakgrund .....	4
2.1 Hälsa.....	4
2.2 Matens betydelse .....	4
2.3 En måltid .....	5
2.4 Hälsosam respektive ohälsosam mat.....	5
2.5 Matvanor .....	6
2.6 Faktorer som påverkar unga människors val av mat.....	7
2.7 Levnadsvanor och livsstil.....	9
3. Syfte .....	9
3.1 Frågeställningar.....	9
4. Metod .....	9
4.1 Fokusgrupper.....	9
4.2 Metodval.....	10
4.3 Urval.....	10
4.4 Genomförande .....	10
4.5 Analys.....	11
5. Resultat.....	11
5.1 Hälsa.....	12
5.2 Hälsosam respektive ohälsosam mat.....	12
5.3 Matvanor .....	14
5.4 Faktorer som påverkar unga tjejers val av mat .....	16
5.5 Sammanfattning .....	19
6. Diskussion .....	20
6.1 Metoddiskussion .....	20
6.2 Resultatdiskussion.....	22
7. Slutord .....	24
8. Referenser.....	25

Bilaga 1 Intervjuguide

Bilaga 2 Vecko Revyn

Bilaga 3 Kända ”kostexperter” i media

## 1. Inledning

I dagens samhälle exponeras vi dagligen för information om kost, motion och hur vi ska leva ett hälsosamt liv. Dessa budskap tolkas inte lika av alla då människor har olika uppfattningar om vad hälsa innebär (Ewles & Simnet, 2005). Ungdomar är i en fas i livet då de försöker skapa sig en identitet (Sandberg, 2004), vilket medför att det är under denna period de formar många av sina vanor som sedan följer dem in i vuxenlivet (Socialstyrelsen, 2009). Detta ligger till grund för vårt intresse att undersöka hur unga tjejer ser på hälsosam mat samt vilka faktorer som inverkar på deras val av mat. Vi anser att detta är ett aktuellt ämne där ny kunskap ideligen behövs. För oss som blivande kost- och friskvårdspedagoger är det viktigt att ha kunskap om detta ämne för att kunna bemöta och ge unga tjejer kostråd på ett lämpligt sätt.

## 2. Bakgrund

Bakgrunden inleds med en definition av hälsa följt av en presentation om vilken betydelse mat har för människan. Tidigare studier om ungdomars matvanor samt uppfattningar kring hälsosam och ohälsosam mat kommer att beskrivas i denna del. Olika faktorer som påverkar unga människors matvanor kommer att presenteras. Avslutningsvis beskrivs hur levnadsvanor formas under ungdomsåren.

### 2.1 Hälsa

Vad som menas med hälsa skiljer från person till person (Ewles & Simnet, 2005). Hälsa kan för en del individer vara detsamma som styrka och kraft, att ha ett bra immunförsvar samt verktyg för att hantera stress och trötthet. För andra kan det associeras med känslor och stämningslägen samt att ha balans i tillvaron. Vidare menar Ewles och Simnet (2005) att hälsa kan förknippas med ungdom, skönhet och livskraft. Hur människor definierar hälsa beror på deras erfarenheter, kunskaper, värderingar samt förutsättningar. SOU (2000) menar att hälsa bör beskrivas som en helhet vilket inte bara innebär frånvaro av sjukdom:

Hälsa är ett tillstånd av fysiskt, psykiskt, emotionellt och socialt välbefinnande, vilket den enskilde aktivt måste erövra som en egen resurs för att han ska kunna leva ett gott och tillfredsställande liv (SOU 2000:19: 39).

### 2.2 Matens betydelse

Fjellström (2009) refererar till flera kända forskare till exempel Douglas, Levi-Strauss, Mennell, Murcott & van Otterloo och Mäkelä som alla hävdar att mat är mer än bara näring och bränsle, det vill säga att mat har större betydelse än bara de fysiologiska aspekterna den har för vår överlevnad. Betydelsen av mat kan illustreras av hur människor pratar om mat, hur maten tillagas och hur vi betar oss vid matbordet. Den kulturella och sociala vikten av mat och måltider är därför starkt förknippad till vår identitet som mänskliga varelser och representanter av samhället. Termen matkultur i Sverige relaterar ofta till andra perspektiv av mat än bara näringsinnehållet. Termen matkultur kan innefatta alla aspekter av mat som känslor, åsikter, tro, värderingar, attityder, beteende, kön, religion, politiska åsikter, utbildning och ekonomi. Berg har rapporterat (enligt Fjellström, 2009) att mat är en naturlig del av människans liv och därför har en stor betydelse. Med andra ord blir planering, förberedelse, hur man presenterar och konsumerar mat en del av vardagen. Matrelaterade aktiviteter hjälper till att skapa ett uttryck och en identitet.

Att vi väljer vissa livsmedel som en del av en måltid och att vi avstår från andra beror på vad maten har för betydelse för oss (Fjellström, 2009 refererar till Counihan). Förr i tiden skulle många människor ha valt mat utifrån hunger. Idag kan man anta att de flesta inte bara äter på grund av den fysiologiska hungern och för att de behöver näring utan även för smakens skull. Förbud kring mat kan idag vara relaterat till kroppen och hälsan. Detta berör framför allt yngre såväl som äldre kvinnor (Fjellström, 2009 refererar till Counihan, Sidenvall). Livsmedel eller maträtter som innehåller fett ses som tabu och många känner skuld och skam när de äter fett. Detta gäller speciellt om man äter när man är ensam.

Mat kan betyda olika saker i olika sammanhang, med andra ord handlar det om maten som en symbol (Fjellström, 2009 refererar till Counihan, Sidenvall). En symbol är ett objekt, en tavla eller en aktivitet som kan tolkas som någonting annat - som kan föreställa någonting annat. En maträtt, en måltid eller något specifikt livsmedel kan symbolisera trygghet och känslor av välmående och detta är viktigt för vår hälsa. Människor använder inte mat bara som föda utan också som sociala och kulturella uttryck.

### **2.3 En måltid**

En väl komponerad måltid ska enligt Statens livsmedelsverk (2010) se ut som tallriksmodellen. Tallriksmodellen är indelad i tre delar. Den första innehåller pasta, ris, potatis samt bröd. Tallriken fylls till stor del med livsmedel från denna grupp. Denna del kan göras större om individens energibehov är stort, till exempel med en bit fullkornsbröd. Den andra delen utgörs av grönsaker, rotfrukter och frukt och är lika stor som den första. Tredje delen är minst och ska innehålla fisk, kött, baljväxter eller ägg. Tallriksmodellen visar inte hur mycket som ska förtäras utan det avgör individens energibehov.

Ungdomarna i studien *Teenagers and Food* (Wesslén, 2000) definierar inte frukost som en måltid vilket de anser att lunch och middag är. Många av ungdomarna anser att "snacks" och skräpmat inte heller är riktiga måltider. Förutom att mat innehåller viktiga näringsämnen anser de att mat även symboliserar njutning i vardagen.

### **2.4 Hälsosam respektive ohälsosam mat**

En viktig förutsättning för hälsa är bra matvanor, näringsrik mat och en lagom mängd mat (Socialstyrelsen, 2009). Statens livsmedelsverks (2009) kostråd utgår från de nordiska näringsrekommendationerna. De rekommenderar att konsumtionen av sötsaker som till exempel glass, godis och bakverk bör minska. Intaget av frukt och grönsaker bör enligt livsmedelsverket vara cirka 500 gram om dagen. Vidare anser Statens livsmedelsverk (2009) att individen bör välja nyckelhålmärkta varor i så stor utsträckning som möjligt samt välja flytande matfetter och olja istället för hårda fetter. Statens livsmedelsverk rekommenderar också att äta fisk tre gånger i veckan. Bröd och andra spannmålsprodukter bör helst vara i form av fullkorn.

Ett visst livsmedel eller maträtt kan anses vara hälsosamt för somliga medan andra anser att det inte är det (Fjellström, 2009 refererar till Counihan, Sidenvall m.fl.).

Wessléns (2000) studie syftar till att undersöka tonåringars attityder till mat, deras matrelaterade beteende samt hur de beskriver sitt förhållande till mat i vardagen. I studien har 136 personer deltagit. Dessa delades upp i 18 fokusgrupper. Deltagarna går på gymnasiet och kommer från två olika städer i Sverige. När tonåringarna blir ombudade att lista "bra" och "dålig" mat hamnar hamburgare, pizza, kebab och pommes frites på listan över dålig mat

medan mammas eller farmors/mormors hemlagade köttbullar, kåldolmar, korv, ärtsoppa, pannkakor och dylikt är bra mat. Det som lagas hemma i köket är bättre än köpt färdigmat enligt ungdomarna. De menar till exempel att en hemmagjord pizza är bättre än en köpt då de vet exakt vad den hemmagjorda pizzan innehåller och därmed vet de vad de får i sig. De flesta tycker om den "dåliga" maten då de gillar smaken. Det är även av bekvämlighetsskäl som de äter den här maten samt för att den är prisvärd. Tjejerna menar att "bra" mat är sallad, kalorislätt mat eller mat som förknippas med de svenska näringsrekommendationerna. Killarna menar däremot att "bra" mat är mat som smakar gott (Wesslén, 2000).

Ungdomarna i Wessléns (2000) studie, framförallt tjejerna, är oroade över alla tillsatser som tillsätts i livsmedel. De anser att bättre märkning av livsmedel skulle ge konsumenterna bättre insyn i vad de äter. Förutom tillsatserna vill tjejerna veta hur mycket kalorier och hur mycket fett de olika livsmedlen innehåller. Många, speciellt killarna, anser att det är säkrare att äta svenskproducerad mat för att då kan de vara mer säkra på att de inte får i sig något de inte vill.

En del av ungdomarna diskuterar att fördelarna med att odla själva är att då vet de vad de får. På de teoretiska programmen diskuterar flera av ungdomarna att det är viktigt att tänka på miljön och försöka handla organiskt och ekologiskt (Wesslén, 2000).

I studien *Factors Influencing Food Choices of Adolescents* (Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey, 1999) deltar 141 personer fördelat på 21 fokusgrupper. Deltagarna kommer från två olika skolor i USA. I studien undersöker Neumark-Sztainer m.fl. (1999) vad som gör det svårt för tonåringar att äta mer frukt, grönsaker och mer mejeriprodukter än vad de gör idag samt varför de har svårt att äta mindre av mat med hög fetthalt. De kommer fram till att ungdomar har så mycket annat att oroa sig för, till exempel skola, familj och vänner vilket gör att de inte prioriterar att äta hälsosam mat. Vissa anser att de är för unga för att oroa sig över sin hälsa och att de kommer att börja göra det när de blir äldre och får hjärtproblem. På frågan om vad tonåringarna anser kan underlätta för dem att välja hälsosammare mat ger de en rad olika förslag. De anser att den hälsosamma maten ska vara godare och attraktivare, utbudet av ohälsosam mat ska minska, hälsosam mat ska vara mer tillgänglig samt att de vill få mer kunskap om hälsosam mat redan i tidig ålder. Neumark-Sztainer m.fl. (1999) kommer även fram till att om ungdomar ska börja äta mer hälsosamt måste man göra det "coolt". Vissa ungdomar vill även att det bara ska finnas hälsosam mat som alternativ eftersom de skulle välja ett ohälsosamt alternativ med högre fetthalt om det fanns att tillgå.

## **2.5 Matvanor**

I stora drag har våra matvanor försämrats sedan 1980 men det har skett en viss förbättring de senaste åren (Socialstyrelsen, 2009). Konsumtionen av godis ökade mellan åren 1980 och 2006 från tio till 15 kilo per person och år medan konsumtionen av läsk ökade från 30 till 90 liter per person och år. En orsak till att det har skett en ökning av övervikt är antagligen för att den genomsnittliga energimängden har ökat med fyra procent. Energiintaget har dock minskat sedan 2002 och bidragit till en viktminskning med två kilo per person och år, detta förutsatt att den fysiska aktiviteten är oförändrad.

Om man jämför med Livsmedelsverket kostrekommendationer äter vi oftast för lite av frukt, grönsaker och fisk (Socialstyrelsen, 2009). Rekommendationerna på 500 g frukt och grönt om dagen uppfylls av färre än en av tio personer. Män har sämre matvanor än kvinnor.

I Wessléns (2000) studie menar många av ungdomarna att de endast brukar äta två mål mat om dagen på helgerna, frukost och middag. Dessutom har de inga fasta tider för måltiderna på helgerna, vilket de har på vardagarna. Tjejerna i studien anser sig ha mer kunskap om matens näringsinnehåll än vad killar har. De menar även att killar sällan bekymrar sig för vad de äter och dessutom upplever de att killar njuter mer av maten än vad de själva gör. En del av tjejerna tror att vegetarianism blir allt vanligare då många har börjat välja bort kött av moraliska skäl.

## **2.6 Faktorer som påverkar unga människors val av mat**

### *Media*

För flertalet av tjejerna i *Teenagers and Food* (Wesslén, 2000) har media ett stort inflytande vid val av mat då de anser att en stor del av reklamen på tv, film och i tidningar är riktade till dem som unga kvinnor. De unga tjejerna upplever att media alltid porträtterar kvinnor som smala, vackra, unga och med sexiga kroppar, ideal de anser är mycket svåruppnåeliga. Killarna i undersökningen menar att medan de deltar i olika aktiviteter tillbringar tjejerna mycket tid åt att läsa tjejtidningar där de står om olika dieter. De anser även att många av tjejerna är missnöjda med sitt utseende trots att de ser ut som supermodeller. Författaren menar att många av tjejerna känner av pressen som media skapat och de försöker därmed hålla sig smala och attraktiva genom att äta mindre kalorier och livsmedel med låg fetthalt. Flertalet av tjejerna har någon gång känt ångest över sina matvanor, dessutom har många av dem tröstätit när de känt sig ensamma eller ledsna. Det är framförallt när de har ätit godis och fet mat som de känner ångest. Tjejerna anser inte att detta beteende är lika vanligt bland killar som bland tjejer.

### *Familj och vänner*

Wesslén (2000) kommer i sin studie fram till att familjen är den främsta faktorn som påverkar ungdomarnas matvanor. Det är i synnerhet mamman som står för matlagningen i familjen och därmed är det framförallt av henne som de lär sig att göra sina matval. I studien av Neumark-Sztainer m.fl. (1999) anser tonåringarna att deras föräldrar påverkar deras val av mat på många olika sätt. Föräldrarna påverkar till exempel genom hur de själva äter, deras matlagningskunskaper, vad för slags mat de handlar hem, regler hemma kring mat och måltider, deras inställning till hur näringsrik maten ska vara samt hur familjemåltiderna ser ut. Vad föräldrarna har för religion samt deras kultur påverkar också ungdomarnas val av mat. Studien av Jenkins & Horner (2005) visar att relationen till familjen, socioekonomiska resurser och kulturella aspekter spelar en stor roll för tonåringarnas matvanor. Tillgängligheten och vilken sorts mat som finns hemma bestäms ofta av föräldrarna.

Att känna gruppträck är något ungdomarna tror minskar med åldern då de känner att de blev mer påverkade när de var yngre (Wesslén, 2000). De talar även om att de numera äter mat som de tidigare inte tyckt om och de har lärt sig att äta nya rätter när de varit på resor utomlands.

### *Kunskap*

Majoriteten av ungdomarna anser inte att de har ökat sina matlagningskunskaper genom hem- och konsumentkunskapen i skolan (Wesslén, 2000). Killar på yrkesinriktade program är positiva till hem- och konsumentkunskapen medan flertalet tjejer anser att killarna har haft mer nytta av de lektionerna än vad dem själva har haft.

### *Ekonomi*



Ungdomarna väljer ofta hamburgerrestauranger, pizzarestauranger eller dylikt när de går ut och äter (Wesslén, 2000). De väljer bland annat dessa restauranger eftersom de erbjuder mat till ett överkomligt pris, vilket passar ungdomarna som har lite pengar.

#### *Kroppsideal*

Skönhetsideal och kroppsuppfattningar som media förser oss med samt dess betydelse för vår kropp och hälsa har länge uppmärksammats i såväl den akademiska som i den allmänna debatten (Sandberg, 2004). Medierna berättar hur vi ska forma våra kroppar och somliga blir påverkade medan andra inte blir det. Att medierna är viktiga för oss råder det dock ingen tvekan om. Förutom de kropps- och skönhetsideal som vi får från media så har massmedierade budskap som riskupplysning, kostråd och motionstips betydelse för att skapa välbefinnande och hälsa.

Det finns forskning i Sverige som har undersökt hur unga tolkar reklam och kroppsideal och resultatet visar att unga påverkas starkt av reklam (Sandberg, 2004 refererar till Jarlbro). Då ungdomar befinner sig i en identitetssökande process antas de vara extra påverkbara. Särskilt unga tjejer tar till sig reklamens smala skönhetsideal och övervikt anses vara en katastrof för individen. Studier visar att kvinnor oftare exponeras för det smala kroppsidealet än män, dessutom utsätts de i högre grad för reklamannonser om mat än vad männen gör. Kvinnor utsätts också oftare för motstridiga budskap än vad män gör när det gäller kroppen och kost (Sandberg, 2004 refererar till Holm & Doherty Jensen, Bishop).

Veckopressens budskap verkar först och främst vara att man ska jobba på kroppen för att bli vacker och sen tycks det vara mindre angeläget att skapa en god hälsa (Sandberg, 2004). Åsikterna skiljer sig och vissa är kritiska till reklam och betonar att den har en stor påverkan, medan andra menar att eftersom individen varken är okritisk eller lättmanipulerad till budskapen är reklamens effekter liten eller måttlig. När det gäller forskning inom medier och kropp har intresset lagts på det smala kroppsidealet och dess inverkan på individens hälsa, eftersom detta kan leda till negativa konsekvenser som ökad medvetenhet om kroppens utseende, fixering vid bantning och i värsta fall anorexi. Sandberg (2004) menar att det inte finns någon forskning i nuläget som undersökt motsatsen, det vill säga att medias kroppsideal ger positiva effekter på hälsan.

#### *Övriga faktorer som påverkar*

När ungdomarna i studien (Wesslén, 2000) får berätta vilka faktorer som styr deras val av mat är den huvudsakliga faktorn smaken, men en del tjejer är även rädda för att äta för mycket. Tiden spelar också en viktig roll vid val av mat. De vill att det ska gå fort att laga maten och när lite tid finns är smörgås ett populärt alternativ. Många av tjejerna anser att det är bekvämt med färdigmat och halvfabrikat då det minskar arbetsbördan i köket samt att det underlättar matlagningen. Ungdomarna anser att de ofta får finare mat på helgerna eftersom föräldrarna då har mer tid till matlagning.

Studien av Neumark-Sztainer m.fl. (1999) syftar till att undersöka tonåringars uppfattningar om vilka faktorer som påverkar deras val av mat samt deras ätbeteende. Resultatet visar att de faktorer som påverkar är bland annat hunger, vad de är sugna på att äta, hur maten ser ut, tiden, bekvämligheten samt tillgängligheten. Faktorer som också påverkar men som inte nämndes lika ofta är föräldrarna, vilka näringsämnen maten innehåller, vilket humör man är på, kroppsbild, pris samt media. När en jämförelse mellan kön görs ser man att tjejer gärna provar vissa maträtter på grund av att de vill gå ner i vikt medan killarna äter för att kunna bygga muskler (Neumark-Sztainer m.fl., 1999).

Att tillgängligheten av ohälsosam mat är stor och att det är lätt att ta med sig färdigpackad mat spelar en stor roll i tonåringarnas val av mat rapporterar Conway m.fl. (enligt Jenkins & Horner, 2005). Dessutom inverkar vilken socioekonomisk status man har. I studien tar de även upp att tiden är ett stort problem, där korta lunchraster medför att ungdomar ofta äter något som går snabbt och lätt att få tag på. Spear m.fl. rapporterar (enligt Jenkins & Horner 2005) att tonåringarna hellre lägger tid på roliga saker än att planera sina måltider.

### ***2.7 Levnadsvanor och livsstil***

För en del ungdomar kan en viss livsstil markera att man tillhör en speciell grupp och livsstilen kan även få en betydande roll för skapandet av identiteten (Socialstyrelsen, 2009). Även när man skapar sin könsidentitet så har levnadsvanorna stor betydelse. Estetiska kroppsideal som ofta skiljer sig åt mellan könen formar människors motions- och matvanor. En indikation på hur hälsosamma ungdomars matvanor är, kan skapas genom att undersöka deras konsumtion av frukt, grönsaker, sötsaker, chips, och läsk.

Dagligen exponeras vi för information om kost, motion och hur vi ska leva ett hälsosamt liv. Budskapen tolkas olika av människor då alla har olika uppfattningar om vad hälsa innebär (Ewles & Simnet, 2005). Ungdomar är i en fas i livet då de försöker skapa sig en identitet (Sandberg, 2004). Människors levnadsvanor formas under ungdomsåren och detta kan ha stor betydelse för hälsan under hela livet (Socialstyrelsen, 2009).

## **3. Syfte**

Syftet är att undersöka gymnasietjejeers uppfattningar om hälsosam mat samt vilka faktorer som påverkar deras val av mat.

### ***3.1 Frågeställningar***

- Vad anser unga tjejer i åldrarna 16-19 år vara hälsosam mat?
- Anser tjejer i åldrarna 16-19 år att de äter hälsosamt? Varför/varför inte?

## **4. Metod**

För att samla in datamaterial valdes fokusgruppsintervjuer som metod. Sammanlagt gjordes tre intervjuer med gymnasietjejeer från två olika skolor. Nedan förklaras vad fokusgrupper handlar om och en motivering till varför denna metod ansågs vara bäst lämpad för undersökningen. Även genomförandet och analysen av data beskrivs i detalj.

### ***4.1 Fokusgrupper***

Fokusgrupper är en form av fokuserade gruppintervjuer och innebär att man samlar en grupp människor som får diskutera ett bestämt ämne med varandra under en begränsad tid (Wibeck, 2000). Samtalet leds av en moderator som introducerar nya aspekter av ämnet om det behövs. Syftet med fokusgrupper är att deltagarna ska diskutera fritt med varandra samt att de ska belysa de sidor av ämnet de anser är viktigast. Detta är en bra metod att använda sig av när man vill studera uppfattningar, åsikter, tankar eller attityder hos en grupp individer.

## 4.2 Metodval

Fokusgrupper valdes som undersökningsmetod då det var uppfattningar och tankar som skulle undersökas (Wibeck, 2000). Intervjuerna spelades in på band för att få ett så korrekt datamaterial som möjligt att arbeta med. Eftersom det kan vara svårt att få fram uppfattningar och tankar om ett ämne med hjälp av enkäter valdes detta bort. Vid en enkätundersökning kan det dessutom vara svårt att utveckla sina svar. I en kvalitativ undersökning (till exempel fokusgruppsintervjuer) får man ett mer djupgående material än vid en kvantitativ undersökning (till exempel enkätundersökning). Av denna anledning ansågs fokusgrupper vara en bättre metod för den här undersökningen.

Vid fokusgruppsintervjuer kan en skillnad göras mellan strukturerade och ostrukturerade intervjuer (Wibeck, 2000). Ju mer moderatorn styr samtalet desto mer strukturerad blir intervjun, vilket kan vara bra att använda om ämnet som ska diskuteras är känsligt eller om syftet är att göra en marknadsundersökning eller en utvärdering. Ostrukturerade intervjuer låter deltagarna tala mer fritt med varandra för att se vad de lyfter fram som viktigt om ämnet ifråga. Intervjuerna i föreliggande undersökning har en kvalitativ karaktär då målet är att ta reda på tjejernas uppfattningar. Ett problem som kan finnas med detta är att en intervju kan bli mycket olik en annan. Vid en fokusgruppsstudie går det inte att dra generella slutsatser om hela grupper och populationer (Wibeck, 2000).

## 4.3 Urval

Studien har genomförts på två gymnasieskolor i Göteborgs kommun. Kontakten med skolorna togs genom att skicka mail till de ansvariga där en fråga om det fanns ett intresse av att delta i undersökningen ställdes. Därefter har kontakt via telefon tagits vid behov. Tre fokusgruppsintervjuer genomfördes med sammanlagt 14 tjejer på två olika skolor i Göteborgs kommun. En grupp bestod av fyra tjejer, en annan åtta samt en tredje grupp bestod av två deltagare (se Tabell nedan). Tjejerna var mellan 16-19 år gamla och studerade vid olika program. Att intervjua tjejer i varierade åldrar valdes för att få en så bra spridning som möjligt. Då alla tjejer var över 15 år gamla behövdes inget godkännande från målsman (Vetenskapsrådet, 1991).

Tabell: Antalet deltagare i undersökningen samt fördelningen mellan grupperna i skola A och B

	<b>Fokusgrupp 1</b>	<b>Fokusgrupp 2</b>	<b>Fokusgrupp 3</b>
<b>Skola A</b>	n=4		n=2
<b>Skola B</b>		n=8	

## 4.4 Genomförande

Alla fokusgrupper genomfördes på respektive grupps skola i lektionssalar under två veckor i mitten av april 2010. Båda författarna var närvarande vid varje intervjutillfälle. En i form av en moderator som fick leda samtalet för att få in det material som behövdes för undersökningen. Den andra författaren var assistent och tog hand om inspelningen och gjorde anteckningar som behövdes för att materialet skulle kunna återges så identiskt som möjligt. Vid de tre tillfällena var samma person moderator och samma person var assistent. Intervjuerna varade mellan 40 och 50 minuter. Under intervjuerna, som var semistrukturerad, använde vi oss av en intervjuguide (se bilaga 1) med tio olika frågor samt ett antal följdfrågor. Dessa skulle ge svar på undersökningens syftet och frågeställningar. Tanken med intervjuerna var att tjejerna skulle diskutera så fritt med varandra som möjligt för att få ett djupgående material som passade vår tilltänkta undersökning. Moderatoren introducerade nya

diskussionsämnen för deltagarna när det behövdes. Även stimulusmaterial i form av ett exemplar av Vecko Revyn samt bilder på kända personer som är relaterade till mat i media användes vid behov för att få en mer givande diskussion (se bilaga 2 & 3).

Tjejerna informerades om att det var helt frivilligt att delta i undersökningen. De blev även informerade om studiens syfte och upplägg, att materialet kommer att behandlas konfidentiellt samt att det är möjligt att avbryta sin medverkan när som helst under intervjun (Vetenskapsrådet, 1991). För att samla in data användes en bandspelare, efter godkännande från tjejerna, för att få med allt som sades. Under intervjuerna bjöds deltagarna på frukt och mineralvatten för att göra intervjun så trevlig och avslappnad som möjligt. Efter varje intervju diskuterade moderatorn och assistenten sina tankar kring hur intervjun hade gått, för att detta senare kunde vara till hjälp vid analysen.

#### **4.5 Analys**

När allt material som behövdes för undersökningen var insamlat transkriberades detta till text för att få ett bra underlag för en noggrann analys. När det gäller transkribering finns det enligt Wibeck (2000) flera olika nivåer att göra det på. För att det skulle bli så identiskt som möjligt blev transkriptionen ordgrann och noggrann även om detta är väldigt tidskrävande (Patel & Davidson, 2003). Avbrutna meningar noterades, liksom medhåll från andra i gruppen. För att komma ihåg så mycket som möjligt transkriberades datamaterialet direkt efter varje intervju. Även anteckningar som förts under intervjun användes för att underlätta transkriberingen.

För att kunna bearbeta datamaterialet användes en analys av kvalitativ karaktär. Analysen började med att datamaterialet lästes igenom noggrant. Därefter färgmarkerades betydelsefull text, det vill säga text som relaterade till syfte och frågeställningar. Detta för att sedan på ett enkelt sätt kunna urskilja teman och mönster i svaren (Wibeck, 2000). Datamaterialet delades sedan in under olika kategorier, detta genom att utgå från frågeguiden samt studiens syfte och frågeställningar. Två kopior av varje transkription användes, en för att klippa i och en fick vara kvar i originalversion. Sax användes för att klippa ut intressanta delar och citat som sedan klistrades in under lämplig kategori. Kategorier som användes var *hälsa, hälsosam respektive ohälsosam mat, matvanor* samt *faktorer som påverkar unga tjejjers val av mat*. Under den sista rubriken har underrubriker använts. Dessa är *media, förebilder inom hälsa, kroppsideal, kunskap, familj och vänner, ekonomi* samt *mat och känslor*. Resultatet består av text som är varvat med citat och utdrag av deltagarnas konversationer för att belysa resultatet och göra det så intressant som möjligt för läsaren (Patel & Davidson, 2003).

### **5. Resultat**

För att resultatredovisningen ska bli strukturerad och lättöverskådlig har rubriker skapats för att presentera resultatet. Rubrikerna är desamma som kategorierna som skapades vid analysen av textmaterialet (se stycke 4.5 Analys). Rubrikerna som presenterar resultatet är *Hälsa, Hälsosam respektive ohälsosam mat, Matvanor* samt *Faktorer som påverkar unga tjejjers val av mat*. Rubriken *Hälsosam respektive ohälsosam mat* avser att visa deltagarnas tankar och uppfattningar av hälsosam mat. Deltagarnas kunskap kommer sålunda inte att bedömas. För att göra resultatet så intressant som möjligt varvas text med citat och utdrag ur konversationer. Namnen vid citaten och utdragen är fiktiva, det vill säga att namnen inte är tjejernas riktiga. I Grupp 1 börjar alla namn på bokstaven A, i grupp 2 på bokstaven E samt i grupp 3 börjar namnen på bokstaven S.

## 5.1 Hälsa

När tjejerna får diskutera kring ordet hälsa är det framförallt att man ska må bra både fysiskt och psykiskt som kommer upp samt att man ska vara glad, frisk och lycklig. De talade även om att det är viktigt att träna och äta rätt. Tjejerna anser att hälsa är individuellt då rätt mat och träning är olika från person till person. En tjej tänker på vältränade personer när hon hör ordet hälsa medan en annan anser att hälsa är att leva i harmoni:

Att man ska ha balans i tillvaron tänker jag, att man ska må bra på alla områden. (Evelina)

Tjejerna diskuterar att små val i vardagen kan ha stor betydelse för hälsan, till exempel att välja sallad istället för hamburgare. De anser även att en person kan vara hälsosam men ändå tjock och att det är individen själv som bestämmer om hon vill vara hälsosam vilket citatet nedan belyser:

Men samtidigt vad är hälsa? Ja vissa kanske mår jättebra av att äta choklad varje dag. (Annie)

## 5.2 Hälsosam respektive ohälsosam mat

Maträtter och livsmedel som tjejerna anser är hälsosamma är bland annat sallad, sushi, fisk, nötter, avokado, kidneybönor, kikärter och keso. En tjej nämner att de lagar mycket indisk mat hemma med ris, kyckling, sås och sallad vilket hon anser är hälsosamt. Vegetarisk kost samt enkla rätter som pasta med kyckling och crème fraiche anses av en del vara nyttigt. Nedan visas ett utdrag ur en konversation:

Annie – Fast när jag tänker på hälsosam mat tänker jag typ sallad.  
Anna – Sushi, sushi känns hälsosamt också.

Diskussionen fortsätter med att tjejerna menar att det är viktigt att få i sig av allt. De menar att vanlig husmanskost ger all den näring en individ behöver, så som kolhydrater, protein och fett. Ett exempel som kommer upp är potatismos med korv och lite grönsaker.

Några tjejer diskuterar dieter och menar att kroppen inte får tillgång till alla de näringsämnen den behöver när man går på diet. De menar att förbjuda vissa livsmedel gör att man börja tänka mer på dem vilket leder till ett stort habegär efter dessa livsmedel. I en grupp kommer låg-kolhydratkost på tal där de menar att om kolhydrater utesluts ur en persons kost kommer personen att bli sugen på kolhydratrika livsmedel, som exempelvis bullar. Några tjejer nämner att utesluta livsmedel inte fungerar i längden. En grupp kommer fram till att det är bättre att äta med måtta än att utesluta vissa livsmedel medan en tjej i en annan grupp anser att ett livsmedel som är nyttigt inte blir nyttigt om endast det livsmedlet konsumeras. Hon menar att en varierad kost är det optimala där inget förbjuds utan bara konsumeras i lagom mängd.

Jag tycker att det där ordet nyttigt, nä det finns inget som är nyttigt eller onyttigt. Jag menar, äter du bara äpplen så är det onyttigt, bara choklad så är det också onyttigt. Man kan äta av allting bara man äter det i lagom mängd. Så länge man äter sina vanliga måltider så kan man äta en chokladkaka, man kan äta en bulle, man kan äta en... ja vad man nu vill. (Evelina)

Deltagarna anser att det är hälsosamt att äta grönsaker till varje måltid. I grupp tre har tjejerna svårt att förstå hur en del människor inte kan äta grönsaker eftersom de själva ogärna äter en måltid utan grönsaker. De menar att det saknas något om inte grönsaker finns med på tallriken.

Tjejerna i grupp två diskuterar att alla kan lära sig att äta allt. I samma grupp var det några tjejer som talade om att de kunde äta ett livsmedel bara för att det var nyttigt även om de inte tyckte om det. De kunde äta det i en liten mängd bara för att få i sig det nyttiga som livsmedlet innehöll. En annan tjej hade samma tankar men bytte hellre ut livsmedlet mot ett annat likvärdigt livsmedel. Hon ger som exempel att om hon inte gillar kidneybönor så kunde hon till exempel byta ut det mot vita bönor.

Två av grupperna diskuterade att om en person tränar mycket kan hon äta i stort sett vad hon vill. Om personen däremot vill gå ner i vikt bör hon tänka på vad hon äter. En tjej menade att om hon äter en "limpmacka" med smör och ost medan hon vill gå ner i vikt måste hon springa 20 minuter på löpbandet för att bli av med de kalorierna och det ansåg hon inte att det var värt utan då väljer hon att äta någonting annat istället.

Tjejerna i grupp två diskuterade att tillagningsmetoden har betydelse för hur nyttig maten blir. De tog som exempel att ångkokta grönsaker är nyttigare än exempelvis smörstekta champinjoner. Tjejerna blev sedan lite oense om ifall maten blir sämre eller om den blir oförändrad när den värms upp i mikrovågsugnen. En tjej trodde att näringsämnen försvinner när mat värms i mikrovågsugn medan de andra ansåg att det inte blir någon skillnad. I grupp två var det en tjej som menade att tillagning och smaksättning har stor betydelse. Hon anser att om man exempelvis inte gillar kikärter men tycker om falafel beror det på att kikärtorna har tillagats och smaksatts på ett visst sätt som gör att man tycker om det.

Alla grupperna är överens om att det är viktigt att äta frukt och grönsaker men grupp ett diskuterar hur nyttigt frukt egentligen är med tanke på att även frukt innehåller mycket socker. Utdraget nedan visar en del av deras konversation:

- Amanda – Frukt känns också så här hälsosamt.
- Annie – Fast det är ju kanske inte så hälsosamt, det är ju en massa socker i det med.
- Amanda – Men det är ju bättre att äta typ ett äpple än godis.
- Annie – Det är ju typ lika mycket socker i båda.
- Amanda – Fast jag äter ju typ mer godis.
- Annie – Fast alltså grejen är att i godis är det så mycket annat än bara socker, det är ju inte sockret, det är typ gelatin och sånt.

Deltagarna är överens om att ren mat är hälsosamt då det inte innehåller några konstgjorda tillsatser. En av tjejerna menade att för hundra år sedan fanns det inte lika mycket tillsatser i maten som det gör idag samt att de var friskare då än vad vi är idag. Vidare diskutera gruppen att man inte vet vad konserveringsmedlen har för effekter på kroppen. En av tjejerna i gruppen nämner några exempel på vad hon anser är "bra" mat och "dålig" mat:

Men grejen är att liksom, man ska äta allting som är så rent som möjligt. Fläskfilé det är jättebra för att det är rent kött, ta en tonfiskburk jättebra, en makrillsburk, köttbullar inte bra men väldigt gott, alltså såna där köpta köttbullar för att de har tryckt i så mycket socker och E-ämnen och konserveringsmedel men däremot liksom, nä men skulle man ha gjort hemmagjord korv och hemmagjord potatismos, skitbra! (Emma)

Förutom att de anser att maten ska vara fri från tillsatser nämner de även att maten helst ska vara ekologiskt producerad. De upplever att ekologisk mat är nyttigare än icke ekologisk mat. En av tjejerna talar om att hon har fått lära sig att det inte går att undvika E-ämnen helt eftersom det finns så många olika sorter samt att det finns i nästan allting.

I en av grupperna talar en tjej om att hon anser att sallad med lax och nötter är hälsosamt, varpå en annan tjej påstår att det innehåller mycket fett. De kommer sedan överens om att lax och nötter innehåller nyttiga fetter. En av tjejerna talar om att det nyttiga fettets kallas omega-

3. Deltagarna är överens om att det finns både bra och dåliga fetter. De diskuterar bland annat att härdade fetter ska undvikas och att de läser innehållsförteckningar på livsmedelsförpackningar för att undvika detta.

Vid diskussionen av hälsosam mat talar deltagarna även mycket om vad de inte anser är hälsosam mat. Framförallt talar de om att pizza och hamburgare är ohälsosam mat, även om de tycker om att äta den sortens mat. En tjej menar att om man är stressad blir det ofta att man lagar ohälsosam mat. De talar även om att de blir ”tungt mätta” av ohälsosam mat medan de anser att hälsosam mat ger en mer behaglig mättnad.

- Annie – Ja, det är så hemskt när man blir så tungt mätt att man bara vill spy, det är jättehärligt när man är så här jättemätt fast bra mätt.  
Astrid – Ja, typ på sallad, pastasallad.  
Annie – Eller typ sushi.

I en av grupperna diskuterar deltagarna att godis innehåller mycket socker och ingen näring och därför anser de att det är onyttigt. De anser att chips, popcorn och godis är gott och kan förtäras ibland i lagom mängd. En del av tjejerna anser att ljust bröd är ohälsosamt medan en annan tjej menar att om det ljusa brödet till exempel serveras med sallad, ost och gurka på upplever hon att det är mer hälsosamt.

### 5.3 Matvanor

Flertalen av deltagarna äter frukost, lunch och middag varje dag dock är det några som tycker att det är svårt att hinna med frukost då de har lång resväg till skolan. En av tjejerna talar om att hon måste äta frukost, annars orkar hon inte med skoldagen. De anser att lunchen är den måltid som de är mest säkra på att de äter varje dag eftersom de får den serverad i skolan.

Lunch är det målet som man är mest medveten att man äter på vardagarna eller det är liksom det som är mest säkrast. (Ellie)

Mellanmål är det inte lika många som äter dagligen. En del tar inte med sig något mellanmål till skolan trots att de anser att det borde göra det. Två av tjejerna som har långresväg till skolan anser att de bör ha med sig mellanmål då det dröjer mellan frukost och lunch. Deltagarna äter heller inget mellanmål på eftermiddagen i skolan och när de kommer hem serveras ofta middagen direkt. De dagar de slutar tidigt händer det att de går hem och äter mellanmål, ofta en smörgås eller en frukt.

I en av grupperna där deltagarna utövar olika idrotter talas det om att det är viktigt att äta ett återhämtningsmål efter träningen. En tjej säger att hon alltid försöker äta lite protein efter träningen oavsett om hon är hungrig eller inte. I en av de andra grupperna talas det även där om att det är viktigt att äta efter träning dock är de inte alla som gör det. En tjej nämner att hon har fått för sig att hon inte ska äta efter klockan sju på kvällen vilket gör att även om hon tränar efter klockan sju äter hon inget.

Tjejerna talar mycket om regelbundna måltider. En del av tjejerna försöker äta var tredje timme. Oregelbundna måltider anser en del av deltagarna leda till att hungerkänslorna försvinner. Två av deltagarna menar att det enda sättet att få tillbaka hungerkänslorna är att börja äta regelbundet då de anser att ju mer regelbundet man äter desto hungrigare blir man.

Grejen är, jag pratade faktiskt med en bodybuilder om det där och han sa att ju mer man äter eller ju oftare man äter desto hungrigare blir man efter varje gång, för då sätter du igång

ämnestsättning, så har du igång en jättebra ämnestsättning så är du hungrig två minuter efter du har käkat. (Emma)

Tre av tjejerna i gruppen med åtta deltagare har flyttat hemifrån. De anser att det är jobbigt att laga middag på kvällen när de kommer hem från skolan. Tjejerna anser att det kan vara mysigt att äta frukosten ensam medan det är tråkigt att äta middagen själv. På grund av det blir det ofta att de äter smörgås på kvällen istället för att laga varm mat. En av tjejerna går alltid till skolan och äter lunch även om hon har en ledig dag, både av ekonomiska skäl och för att slippa laga mat själv.

Deltagarna har olika uppfattningen om skolmaten. Två av grupperna går på samma skola och de anser att skolmaten på deras skola är mycket dåligt. De menar att skolmaten varken är god eller hälsosam. En tjej anser att grönsakerna i skolan smakar jord medan en annan menar att maten är dåligt kryddad. Vad en annan deltagare anser om skolmaten framgår av citatet nedan:

Hela konceptet med skolmat är ju inte direkt fräscht eller alltså tvåusen pers på... (Annie)

Deltagarna i dessa grupper äter dock alltid i skolan då de anser att de annars inte skulle orka med dagen. Gruppen som går på en annan skola är däremot av en annan uppfattning. De anser att deras skolmat är mycket god och antar att maten på deras skola är bättre än på många andra skolor. Alla i den här gruppen äter gärna skolmaten även, som tidigare nämnts, när de har en ledig dag.

Men alltså typ om man ser just till skolmaten så har vi ju väldigt bra mat här på skolan tycker jag eller i alla fall jämfört med andra skolor, vissa dagar är det sämre för att då är det mindre salladsbord, eller liksom, men andra dagar är det bättre och det kompenserar ju upp väldigt mycket för att då kanske man kan äta typ alltså, inte typ onyttigare men alltså man behöver ju inte tänka på det lika mycket typ hemma om man har ätit riktigt bra lunch för att då vet man ju att man får i sig så mycket. (Evelina)

Deltagaren förklarar vidare att om hon äter mycket sallad i skolmatsalen anser hon att hon inte behöver tänka lika mycket på vad hon äter hemma, då hon vet att hon fått i sig det hon behöver under lunchen i skolan. Två av de andra gruppdeltagarna menar att man inte får börja kompensera en måltid med en annan utan de menar att man ska tänka på vad man äter men att det inte får gå till överdrift.

En grupp diskuterar att årstiden spelar in i val av mat. De anser att det är lättare att äta hälsosamt på våren och sommaren medan på hösten och vintern äter de gärna mer onyttigt, till exempel pizza. På sommaren är de mer sugna på friska sallader, räkor, tonfisk med mera, dock äter de mer glass på sommaren vilket de inte anser är nyttigt. En tjej går på en diet vilket medför att årstiden inte spelar någon roll för henne utan hon äter samma sorts mat oavsett tid på året. I en annan grupp diskuterar deltagarna att de äter mindre hälsosamt när de åker iväg på semester då de äter ofta på restauranger och gärna unnar sig onyttig mat. Bland annat berättar en tjej att hon tycker det är godare att äta pommes frites utomlands.

Vad deltagarna väljer för mat på restauranger beror på om de äter lunch eller middag. Tjejerna påpekar dock att de inte äter ute särskilt ofta av ekonomiska skäl. Äter de lunch ute väljer de ofta caféer, salladsbarer, sushi eller McDonalds medan de på kvällen gärna väljer pizza, Hard Rock Café eller Jensen's Bøfhus. När de går på café står valet ofta mellan sallad, smörgås eller pasta. På McDonalds väljer de oftast hamburgare före sallad då de anser att salladen är lika onyttig som hamburgaren samt att de blir mer mätta av hamburgare. När de går på restaurang på kvällen väljer de gärna en lite finare restaurang. Eftersom de sällan äter



ute anser de att de kan unna sig att äta till exempel en god köttbit, sås och pommes frites. Merparten av deltagarna vill helst äta kötträtter när de äter på restaurang.

Ja men sen tänker man typ att man, jaa men, att man ska ut och äta lite finare då kanske man går till nån såhär typ Jensens eller då kan man äta de där friterade pommes fritsen och typ såsen till och då vet man det, att då går jag ut och gör det, men man gör det inte varje dag eller har jag bestämt att nu ska jag äta sushi så köper man det liksom. (Evelina)

Alla deltagare var överens om att deras matvanor ser helt annorlunda ut på helgerna mot vad de gör på vardagarna. På helgerna sover tjejerna mycket längre och äter oftast bara två huvudmål. De flesta hoppar över frukosten och äter lunch direkt när de stiger upp medan en del äter frukost när de stiger upp och hoppar över lunchen. Middag äter däremot samtliga deltagare även på helgen. En av tjejerna nämner att mattiderna på helgerna är mer oregelbundna vilket medför att hon småäter en del och hon anser därmed att hon äter mer än hon borde. Nedan visas ett citat för att påvisa hur tjejernas tankegångar gick:

Men jag äter, jag äter nästan aldrig lunch på helgerna och det tycker jag är så knasigt, man vaknar ju så sent, ska man då äta först frukost och sen lunch, det går ju inte! (Stina)

Vid diskussionen om matvanor kommer deltagarna även in på sina godisvanor. I en av grupperna berättar en av tjejerna att hennes godisätande går i perioder. En annan tjej i samma grupp nämner att hon äter chips eller godis varje dag vilket hon inte anser är bra. I en annan grupp berättar en tjej att hon aldrig fick äta godis när hon var liten vilket har gjort att hon nu har svårt att äta godis i lagom mängd.

I gruppen med endast två deltagare anser den ena tjejen hon äter hälsosamt då de i stort sett aldrig äter snabbmat hemma hos henne, utan lagar all mat från grunden. Hon nämner även att de sällan använder matlagingsgrädde och dylikt hemma. Den andra tjejen upplever också att hon äter bra men anser att hon bör minska på fett i maten. En del av konversationen visas nedan:

Stina – Eh, jo jag tror jag äter bra.  
Sara – Du äter bra för dig.  
Stina – Ja det tror jag också, sen kanske jag borde liksom akta mig för fetter å så för att...  
Sara – Mm.  
Stina – För att eftersom jag inte märker, eftersom det inte fastnar på min kropp så fastnar det i blodet och håller på, pappa fick ju det problemet liksom.  
Sara – Ät mer typ olivolja och sånt istället för typ smör, fett och...  
Stina – Smör är gott, fett är jättegott.

#### **5.4 Faktorer som påverkar unga tjejers val av mat**

##### *Media*

Deltagarna diskuterar att utrymmet för hälsa i media har blivit mycket stort och de anser att det blivit lite överdrivet. De tar som exempel att det finns ett mycket stort utbud av tv-program som belyser hälsa och att många tidningar skriver om det. Tjejerna talar om att det står mycket om hälsa, skönhet och bantningstips i tidningar och menar att de blir påverkade av det till viss del. En av deltagarna menar att en person med dåligt självförtroende blir mer påverkad av vad som skrivs och sägs i media än en person med bra självförtroende. Merparten av deltagarna läser tjejtidningar och hälsotidningar lite då och då dock är det ingen som läser dem regelbundet. Ett fåtal av tjejerna läser däremot aldrig tidningar av det slaget.

Mycket av det som syns i media som handlar om hälsa och mat anser tjejerna vara mycket extremt. De menar att råden som ges oftast inte är hållbara i längden utan de anser att

individen själv får välja ut de delar hon anser fungerar för henne. Tjejerna ger tv-programmet ”Du är vad du äter” med programledaren Anna Skipper som ett exempel på media där de anser att de råd som ges ofta är mycket extrema. En tjej anser däremot att om Anna Skipper exempelvis ger rådet att röra på sig 30 minuter varje dag är det något hon kan ta till sig då hon anser att det är något som är genomförbart. Flertalet av tjejerna anser att en del av det media visar ändå är positivt och något de kan förhålla sig till vilket citatet nedan visar:

... vissa grejer kan jag tänka eller såna som säger att man ska typ äta flera gånger om dan typ fem gånger om dan för att man ska bli typ mätt typ det kan jag nog påverkas av, inte så här dumma grejer. (Astrid)

En tjej blir inspirerad av matlagningsprogram på TV då hon tycker att det är kul att laga nya annorlunda maträtter. Det är också viktigt att maträtterna ser lockande ut.

Vidare diskuterar en grupp att en del tv-profiler inte alltid har den kunskap de utger sig för att ha i sina tv-program. De menar att det inte går att veta vad som är sant eller vad som händer bakom kulisserna. Ett exempel som kom upp är Anna Skipper, då deltagarna anser hon inte alltid lever upp till den bild media skapat kring henne.

Tjejerna menar att de är kritiska till det de läser och ser i tidningar och TV. Samtidigt är nästan alla överens om att de påverkas av media. De menar att de väljer ut det som står i media som de anser passar dem själva. Deltagarna diskuterar hur modeller och kändisar framställs i media. De menar att i tidningar är bilder exempelvis retuscherade vilket gör att verklighetsbilden förvrängs. Samtidigt menar de att de kan påverkas av det som framställs i media även om de förstår att kändisarna många gånger har andra förutsättningar än vad de själva har. Tjejerna talar bland annat om att kändisar kan ha personliga tränare och egna dietister medan de själva är studenter med dålig ekonomi.

En tjej nämner att bloggar är en media som når ut till många människor. Hon tar som exempel upp bloggen Blondinbella, där Isabella Löwengrip är författare. Hon menar att Isabella är en förebild för unga tjejer och då hon skriver om sina matvanor i bloggen påverkar det många unga tjejer. Citatet nedan visar en del av konversationen om bloggen Blondinbella:

... ja men kan hon äta choklad liksom varje dag, mörk choklad eller ljus choklad eller vad hon vill och ändå vara så snygg, då kan väl vem som helst göra det, men så är det ju inte. (Evelina)

### *Förebilder inom hälsa*

När idealpersoner som representerar sunt leverne kommer på tal är det flera som nämner sin mamma. De anser att mammorna har stor kunskap om hälsosam mat och träning. En annan person som kommer på tal är Leila Lindholm som är programledare för ”Leila bakar” på TV. Tjejerna i en av grupperna anser att Leila har ett sunt och vackert utseende. I en annan grupp anser deltagarna att en idealperson är någon som har balans i tillvaron, har bra självkänsla samt är frisk och hälsosam. Två av tjejerna i samma grupp anser att de är sina egna förebilder. De menar att det är bara de själva som kan påverka sina egna liv, det vill säga att det bara är dem själva som kan se till att de mår bra. I samma grupp anser en annan tjej att det är människor i hennes närhet som är hennes förebilder.

### *Kroppsideal*

I en grupp anser deltagarna att det är många tjejer som ser upp till modeller och vill se ut som dem. De anser även att många av dessa modeller är ohälsosamt smala. Deltagarna menar att dessa modeller ser alldeles för smala ut och de anser inte att detta är något att sträva efter.

Ett fåtal av tjejerna medger att de har eller har haft problem med maten. En tjej nämner att när hon inte tränar tänker hon på att äta mindre mat medan en annan tjej berättar att hon kan räkna upp kaloriinnehållet per hundra gram i flera olika livsmedel. Två tjejer menar att de känner sig duktiga om de glömmer att äta under en dag samtidigt anser dem att det är hemskt att de tänker så. En grupp diskuterar att en del människor vill gå ner snabbt i vikt för att exempelvis komma i form till bikinisäsongen men gruppen anser att snabba lösningar inte fungerar i längden.

... Jag kan ju säga alla livsmedelsgrejer i en ICA-affär, kalorier per 100 gram. Det sitter ju som sten. Jag kan alltså allt. Det sitter ju liksom i, det är ju en skada, det är ju typ en sjukdom...  
(Emma)

Deltagarna diskuterar att människor är byggda på olika sätt och därför inte ska jämföra sig med varandra. En tjej nämner att istället för att jämföra sig med retuscherade bilder är det bättre att se sig om och kolla på människor runt omkring sig. Hon menar att det ger en mer verklighetstrogen uppfattning om hur människor ser ut. Tjejerna anser överlag att viktnedgång med pulverdieter och bantningspiller inte håller i längden då de menar att man går upp i vikt igen vid avslutat diet. En del av tjejerna kan däremot tänka sig att testa andra dieter.

### *Kunskap*

Deltagarna delger att de fått sin kunskap från hem- och konsumentkunskapen, idrotten och naturkunskapen i skolan samt ifrån media och idrottsföreningar. En grupp läser en kurs i hälsopedagogik i skolan och anser att de därigenom fått god kunskap om kost och hälsa medan de andra två grupperna anser att de fått lite kunskap i skolan. Den ena av dessa två grupper vill få mer kunskap om kost och hälsa i skolan. De tjejer som utövar en idrott berättar att de fått en del av sin kunskap via sina idrottsföreningar.

Jag tror att eftersom att vi idrottar så tror jag att vi har en ganska bra förkunskapsgrund liksom när det alltså gäller kost och hälsa och så. (Erika)

Deltagarna vill veta mer om hur man kan gå ner i vikt på ett hälsosamt sätt. De vill även veta varför det är bra för kroppen att gå ner i vikt på det sättet eller varför ett visst livsmedel är bra att äta.

### *Familj och vänner*

Alla deltagare anser att de blir påverkade av sina vänner och familj. I en av grupperna diskuterar tjejerna att vännerna har ett stort inflytande över deras matval. De menar att om vännerna exempelvis vill gå till McDonalds blir det att de följer med och köper något trots att de egentligen inte vill äta där.

De tjejer som bor hemma hos sina föräldrar berättar att de äter det som föräldrarna köper hem. Det är ofta mamman nämns som den person i hemmet som har mest inflytande över matinköpen och matlagningen. Några tjejer berättar att deras mammor har ett stort intresse för hälsosam mat och därför lagas det ofta nyttig mat i hemmet.

Vi äter ganska bra hemma, min mamma läser massa måbra-tidningar så vi äter bara en massa nyttiga grejer. (Astrid)

Det är även många av tjejerna som anser att det är svårt att låta bli att äta sötsaker när det förekommer i hemmet. En av tjejerna berättar att hon aldrig fick äta godis hemma som barn då hennes mamma inte tillät det. Hon anser att det har bidragit till att hon nuförtiden tycker att det är roligt att äta godis och att hon har svårt att sluta äta när hon väl börjat.

### *Ekonomi*

Grupperna är överens om att de som studenter har lite pengar att röra sig med. De anser att valet av mat utanför hemmet styrs av deras ekonomi. I en av grupperna anser majoriteten av tjejerna att de hellre betalar för kött än för sallad när det äter på restaurang. De går gärna på McDonalds då de anser att maten där är prisvärd.

- Anna – Om man tänker så här en liten macka på pressbyrån kostar typ 30 spänn.  
Annie – Ja, typ 25 kronor och jag menar en cheeseburgare kostar 10.  
Astrid – Då tar man ju cheeseburgaren.

Tjejerna berättar att om ekonomin tillät hade de gärna valt ett nyttigare alternativ. De nämner även att de gärna hade ätit mer på caféer och salladsbarer men eftersom de anser att det är dyrt blir det inte så ofta.

### *Mat och känslor*

Flera av tjejerna talar om dåligt samvete i samband med mat. En del menar att de får dåligt samvete efter att de ätit på McDonalds eller andra snabbmatskedjor. I en grupp talar en tjej om att det är vanligt att människor blir beroende av onyttig mat och att de blir deprimerade av den. En annan tjej menar att hon måste äta mindre under de perioder hon inte tränar eftersom hon annars får dåligt samvete för att hon äter för mycket. Utdraget nedan visar en konversation som handlar om dåligt samvete i samband med ohälsosam mat:

- Anna – Man får dåligt samvete om man äter för mycket, så här, dålig mat om man inte tränar, för då tänker man att nu ska jag bli så här nyttig och nu ska jag bara äta sallad och lalala och jag ska röra på mig.  
Astrid – Jaa, men ofta är det så: Och nu har jag gjort det en vecka, nu kan jag unna mig en pizza typ och så bara ...  
Anna – Och så får man dåligt samvete och så börjar det om igen, att man vill vara nyttig.

I en grupp diskuterar tjejerna att ett par av dem får dåligt samvete för att de känner sig duktiga när de glömmer bort att äta under en dag medan en annan gruppmedlen får dåligt samvete om hon glömmer bort att äta. I en grupp diskuterar tjejerna att de kan kompensera en måltid med en annan. De menar att om de exempelvis äter mycket grönsaker till lunchen behöver de inte tänka på att äta lika mycket grönsaker till middagen. En annan i deras grupp menar då att de tankarna är lite galna. Hon anser att det kan vara farligt att fastna i det tanket för att det lätt kan gå till överdrift, till exempel att det kan leda till ätstörningar. I samma grupp förs en diskussion om att det är viktigt att unna sig saker för att må bra. De menar att hälsa är mer än att bara äta hälsosamt.

- Jaa det är onyttigt för kroppen men det är jävligt nyttigt för själen att ibland äta något som är riktigt gott alltså, man kan ju typ gå och längta, på lördag ska jag gå ut och äta. (Emma)

### **5.5 Sammanfattning**

Tjejerna anser att hälsa är att må bra både fysiskt och psykiskt och ha balans i tillvaron. De menar även att hälsa är individuellt. Hälsosamma maträtter är enligt deltagarna sallad, sushi, fisk, nötter, avokado, kidneybönor, kikärter och keso. De menar att det är viktigt att få i sig av allt – kolhydrater, protein och fett. Tjejerna anser att man inte får i sig allt det nödvändiga om man går på diet, istället menar de att en varierad kost är det optimala. Grupperna diskuterar att tillagning av mat har betydelse både för smak och för näringsinnehåll. Maten ska även vara fri från tillsatser om tjejerna själva får välja. De flesta äter frukost, lunch och middag varje

vardag men på helgen äter de oftast bara två måltider, eftersom de sover längre på morgonen. När tjejerna går på restaurang är det ekonomin som styr, de betalar hellre för kött än för sallad. Tjejerna anser att det man läser och hör om hälsa i media ofta är mycket överdrivet. De är kritiska till det de läser och hör om, men anser ändå att de blir påverkade. Flera av deltagarna har sina mammor som förebilder när det kommer till hälsa och sunt leverne. De anser att de har fått sin kunskap om kost och hälsa från skolan, idrottsföreningar samt media. En del av tjejerna får ibland dåligt samvete på grund av maten av olika anledningar. Tjejerna anser att deras matval påverkas av familj och vänner.

## **6. Diskussion**

I första delen av detta avsnitt kommer metodvalet att diskuteras där reflektioner kring urval av deltagare och genomförandet kommer att behandlas. Sedan, i andra delen, följer en diskussion där vi belyser de viktigaste resultaten som undersökningen frambringat.

### **6.1 Metoddiskussion**

För att få tag på deltagare kontaktades flera olika gymnasieskolor i Göteborgs kommun. Kontakten togs till en början via mail dock var det endast ett fåtal skolor som besvarade mailet. Några svar var negativa då rektorerna på dessa skolor ansåg att det skulle störa eleverna i sitt skolarbete. En av skolorna gav svaret att vi själva fick komma dit och rekrytera elever dock fick intervjuerna ske på elevernas raster eller efter skoldagens slut. Skolan ställde däremot upp med lokaler där intervjuerna kunde hållas. Vid det första tillfället rekryterades tjejerna på plats och resultatet blev två grupper dock dök den sista gruppen inte upp på utsatt tid. Av den anledningen fick vi komma tillbaka veckan efter för att rekrytera en ny grupp. Vi fann tre nya deltagare som var villiga att ställa upp. De trodde även att en av deras vänner kunde vara med dock var det i slutändan endast två av dessa tjejer som dök upp. Då dagen började lida mot sitt slut samt på grund av vår tidsram hann vi inte hitta en ny grupp och tog därmed beslutet att intervjua de två deltagarna som kommit. På den andra skolan fick vi komma på lektionstid. Då deltagarna var åtta till antalet hade vi tänkt dela upp dem i två grupper då Wibeck (2000) anser att fyra till sex deltagare i varje grupp är att föredra. Det var ingen av tjejerna som ville vara med i den senare gruppen på grund av att det var den sista lektionen för dagen. Av den här anledningen blev det en stor grupp med åtta deltagare istället för två grupper med vardera fyra deltagare. Från början var det tänkt att ha fyra fokusgruppsintervjuer men av ovanstående anledningar blev det tre. Tjejerna som medverkade i fokusgruppsintervjuerna kände varandra (homogen grupp) sedan tidigare vilket enligt Wibeck (2000) bidrar till att de blir mer villiga att dela med sig av sina åsikter och personlig information med varandra. En grupp som inte känner varandra kan generera till en dålig diskussion.

Att ta kontakt med skolor för att få deltagare till undersökningen visade sig vara givande och ett lämpligt val då olika livsstilar är representerade. Målet med fokusgrupper var att få livliga och intressanta diskussioner vilket vi anser uppfylldes. De tre gruppernas sammansättning såg olika ut och alla hade sina för- och nackdelar. I den första fokusgruppen var deltagarna fyra till antalet. Gruppen diskuterade engagerat och förde intressanta dialoger. Att deltagarna var fyra till antalet gjorde att alla fick stort utrymme för att ge uttryck för sina åsikter och tankar. Gruppens storlek anser vi var optimal då samtliga fick komma till tals i lika stor omfattning. I fokusgrupp två deltog åtta personer. En del av deltagarna i den här gruppen diskuterade mycket, några lite mindre och vissa kom knappt till tals alls. Då gruppen var stor kan detta ha medfört att det personliga engagemanget hos vissa deltagare inte blev så stort. Från början var tanken, som nämnt ovan, att denna grupp skulle ha varit uppdelad i två men då deltagarna inte

ville vänta slogs grupperna samman till en stor grupp. Vi upplevde att den här gruppen var för stor vilket styrks av Wibeck (2000). I en mindre grupp hade kanske en mer djupgående diskussion kunnat föras. När det finns gruppdeltagare som inte kommer till tals kan moderatören komma in och leda samtalet i en viss riktning så att alla får framföra sina åsikter. Detta var svårt då tanken var att intervjuerna skulle vara åt det mer ostrukturerade hållet, för att deltagarnas åsikter skulle komma fram utan risk att påverkas av moderatorns föreställningar. Gruppen förde även så pass aktiva diskussioner att det var svårt för moderatören att komma in och styra samtalet. Även om det var en stor grupp lät deltagarna varandra tala till punkt. I den tredje och sista gruppen var deltagarna endast två stycken. Diskussionen i den här gruppen var trots få deltagare livlig då tjejerna var mycket pratglada. Om deltagarna hade varit tystlåtna av sig hade moderatorns inblandning behövt vara större, vilket hade medfört att intervjun blivit mer strukturerad. I den här gruppen var moderatorns inblandning dock störst men inte så pass stor att det blev någon väsentlig skillnad mot de andra grupperna.

Det är av stor betydelse att grupperna är lagom stora men även att de är rätt till antalet. Detta är viktigt för att tillräckligt med datamaterial ska kunna samlas in så att ämnet blir "mättat" (Wibeck, 2000). Wibeck (2000) menar att ju närmare deltagarna står varandra åsiktsmässigt desto färre grupper behövs. Då tjejerna i vår undersökning hade likvärdiga tankar kring ämnet anser vi att tre grupper var tillräckligt. Vi kan dock omöjligt veta om en fjärde grupp hade fört fram nya aspekter på ämnet än de som framkom i de andra grupperna.

Intervjuernas upplägg har genomgående fungerat bra. Att intervjuerna genomfördes på respektive grupps skola var till fördel då platsen var välbekant för dem. Detta bidrog troligen till att stämningen i grupperna blev avslappnad. Att vi bjöd deltagarna på frukt och mineralvatten kan också ha bidragit till att miljön kändes hemtrevlig och avslappnad. Moderatören var densamma vid alla tre intervjuerna för att reliabiliteten skulle bli så stor som möjligt. Det var betydelsefullt att använda bandspelare vid intervjuerna då det medförde att materialet blev identiskt med deltagarnas konversationer samt att vi fick ett innehållsrikt datamaterial att jobba med. Deltagarna verkade inte störas av att intervjuerna spelades in då samtalen som tidigare nämnts var livliga i samtliga grupper. I efterhand anser vi att stimulusmaterialet inte var nödvändigt då diskussionerna flöt på bra ändå. Då vi i förväg inte kunde veta om stimulusmaterialet skulle behövas, visades det upp i samtliga grupper för att intervjuerna skulle bli så identiska som möjligt. Det var endast i en av grupperna det blev diskussioner om Anna Skipper efter att en bild visats upp på henne. De andra grupperna kom självmant in på ämnet.

Hur gruppen är sammansatt är viktigt då människor lätt blir påverkade av varandra. Att deltagarna i de olika grupperna kände varandra sedan tidigare kan ha medverkat till att de kände sig trygga med att delge sina åsikter inför varandra. I grupp två där deltagarna var åtta till antalet fanns det vissa individer som tog mer plats än andra, vilket gjorde att de andras åsikter inte alltid kom fram.

Sammanfattningsvis anser vi att tre grupper var fullt tillräckligt då det gav oss mycket material att bearbeta. Att använda fokusgrupper var ett mycket bra metodval för föreliggande undersökning.

## **6.2 Resultatdiskussion**

### **Hälsa**

Fokusgruppsintervjuerna började med att vi frågade tjejerna vad de tänker på när de hör ordet hälsa. Frågan var från början endast tänkt att ha som en inledande fråga för att få deltagarna att komma igång att diskutera. Då vi anser att det blev bra diskussioner även kring den här frågan togs beslutet att den fick vara med i resultatet. Tjejerna anser att hälsa är individuellt vilket stämmer överens med vad Ewles och Simnet (2005) påpekar. De tar även upp att hälsa är när man mår bra både fysiskt och psykiskt samt är glad och lycklig. I SOU:s (2000:19: 39) hälsodefinition finns både fysiskt, psykiskt och emotionellt välbefinnande med som kriterier för en god hälsa.

### **Hälsosam mat respektive ohälsosam mat**

Tjejerna anser att man ska få i sig av allt, det vill säga att äta av kolhydrater, fett och protein varje dag. De menar även att det är hälsosamt att äta grönsaker till varje måltid. Det intrycket vi fick av tjejerna är att de har en sund inställning till vad som är hälsosamt. Eftersom tjejerna är i en ålder då vanor skapas (Socialstyrelsen, 2009), har de lagt en bra grund för framtida matvanor då de nu anser att en varierande kost där man får i sig av allt är det bästa.

Alla grupperna tog upp att ren mat, mat utan tillsatser, är den mat de främst anser som mest hälsosam. Då det förekommer en del i media om att tillsatser är dåligt, kan detta ligga till grund för deras uppfattningar om livsmedelstillsatser. Även effekten av vad tillsatser kan göra med kroppen var något som en del av tjejerna var oroliga över vilket gjorde att de hellre valde mat utan tillsatser. Att ungdomar vill ha ren mat utan tillsatser styrks av tidigare forskning (Wesslén, 2000) som kommit fram till att ungdomar anser att närproducerad och hemlagad mat är bättre då de vet att det inte innehåller några tillsatser.

Det var även mycket diskussioner om att tillagningen av mat har stor betydelse för om den blir god och hälsosam. Vissa tillagningssätt ansåg de vara bättre än andra, till exempel ansåg en tjej att ångkoka grönsaker är bättre än att steka i smör. Detta visar på att tjejerna till viss del är medvetna om matens näringsinnehåll. Tjejerna menar även att smaksättningen har stor betydelse för om maten blir god eller inte. Vi fick intrycket av att tjejerna kunde en del om matlagning men att de sällan lagade mat hemma (bortsett från de som har flyttat hemifrån).

Vad som anses vara ohälsosamma maträtter är tjejerna överens om. Det är även samma maträtter som kommer upp i Wessléns (2000) studie. Ohälsosamma maträtter anses framförallt vara pizza och hamburgare.

### **Matvanor**

Att tjejerna äter frukost, lunch och middag är, i likhet med att de vill äta varierat, ett sundhetstecken. Då de äter lunch i skolan varje vardag har skolan en viktig roll att servera mat som både är hälsosam och tilltalande för eleverna. En grupp diskuterade att lunchen var den måltid de var mest säkra på att de åt varje dag eftersom den serveras i skolan. Detta är ett skäl till att det är viktigt att lägga ner resurser på skolmaten. Tjejerna från den ena skolan ansåg inte att deras skola serverade god och hälsosamt mat. En del av dem menade att de gärna gick och åt någon annanstans om de hade möjlighet. På den andra skolan var det snarare tvärtom då eleverna gärna gick till skolan bara för att äta eftersom de tyckte att skolan serverade god mat.

På helgerna brukar tjejerna sova länge på morgonen vilket gör att de sällan hinner med att äta mer än två mål mat per dag. En del hoppade över frukosten medan andra struntade i lunchen. I Wessléns (2000) undersökning har deltagarna liknande vanor då även de endast äter två mål

mat per dag under helgen. I båda undersökningarna äter deltagarna på oregelbundna tider under helgerna. Mellanmål var något som många av tjejerna ansåg vara bra att äta men som de sällan åt. Vi fick uppfattningen att tjejerna inte själva tänkte på att de kunde ta med sig mellanmål till skolan, men att de gärna hade ätit mellanmål om de själva inte hade behövt ta med sig det.

De tjejer som fortfarande bor hemma får ofta lagad mat när de kommer hem på eftermiddagen/kvällen medan de som flyttat hemifrån får laga sin middag själva. Dessa tjejer äter sällan två lagade mål mat per dag eftersom de anser att det är tråkigt att både laga middagen själv och äta den själv, vilket har medfört att de ofta bara äter smörgås på kvällen. Slutsatsen av detta blir att de som flyttat hemifrån möjligtvis äter färre varma mål mat per dag än de som fortfarande bor hemma.

### ***Faktorer som påverkar unga tjejers val av mat***

#### *Media*

I dagen samhället utsätts vi ständigt för råd om hur vi bör leva vårt liv. Vi ska äta ”rätt”, vi ska träna, vara smala och kraven på oss själva ökar hela tiden. Media har gjort en slags mall för hur vi ska leva (Sandberg, 2004). I samtliga grupper diskuterades media. Tjejerna anser att de är kritiska till medias budskap men samtidigt menar de att de blir påverkade. De framhåller att de tar till sig de råd de anser passar dem själva. Eftersom de finner en del råd mycket extrema och svåra att tillämpa väljer de ut dem som de anser är mest användbara. Det är svårt att veta hur stor inverkan media har då man säkerligen blir påverkad utan att veta om det.

#### *Kroppsideal*

Media pekas ofta ut som syndabock för det rådande kroppsidealet vilket är att kroppen ska vara smal (Sandberg, 2004). Det är framförallt unga kvinnor som påverkas negativt av detta ideal. Några av tjejerna delger i undersökningen att de tidigare har haft problem med maten. De anser även att många tjejer ser upp till modeller och vill se ut som dem, dock säger de inte att de själva gör det. Av detta drar vi slutsatsen att tjejer påverkas av medias smala kroppsideal samtidigt som de förstår att modeller som visas i media inte alltid ser ut som de porträtteras på grund av att bilder ofta är retuscherade.

#### *Kunskap*

Tjejerna talar om att de fått sin kunskap från media, skolan samt idrottsföreningar. I Wessléns studie anser ungdomarna inte att de ökat sina matlagningskunskaper genom hem- och konsumentkunskapen i skolan. Den kunskap som kommer från media verkar tjejerna tycka är svår att tolka då det hela tiden kommer nya budskap från olika håll. Från skolans håll anser tjejerna i grupp ett och tre att de vill få mer kunskap då de endast hade haft ett fåtal lektioner om kost och hälsa. I den andra gruppen har tjejerna en lektion i hälsopedagogik per vecka och anser således att deras kunskap om kost är god. Om tjejerna får välja vill de ha mer kunskap om på vilket sätt olika livsmedel är hälsosamma. Detta är bra för oss att veta som blivande kost- och friskvårdspedagoger.

#### *Familj och vänner*

Tjejerna i denna undersökning liksom ungdomarna i Wessléns (2000) studie menar att det är framförallt deras mammor som står för den huvudsakliga matlagningen i familjen. I vår undersökning kom vi även fram till att många av tjejerna har sina mammor som sin förebild när det kommer till sunt leverne vilket vi ser som positivt då det är en person som finns i deras närhet. I studien av Neumark-Sztainer m.fl. (1999) anser deltagarna att deras matval påverkas av familjen vilket även tjejerna i vår studie gör. Tjejerna i vår studie anser även att vännerna har stor betydelse för deras val av mat. Som exempel ger de att de går och äter på



McDonalds med vännerna trots att de egentligen inte vill äta där. Vi menar att det är självklart att man blir påverkad av människor som man umgås med dagligen.

### *Ekonomi*

Tjejerna diskuterade att de som studenter har lite pengar att röra sig med. Enligt Centrala studiestödsnämnden (2010) får en student på gymnasiet ett belopp på 1050 kr i studiestöd per månad. Tjejerna anser att det är dyrt att äta på restaurang och när de väl äter ute väljer de ofta ett onyttigare alternativ för att det är ofta mer prisvärt. Att tjejerna inte vill lägga pengar på dyr mat är förståeligt då vi antar det finns mycket annat de vill och behöver lägga sina pengar på.

### *Mat och känslor*

Tjejerna diskuterade att de av olika anledningar ibland får dåligt samvete i samband med mat vilket vi uppfattar är ofta förekommande bland unga tjejer idag. Wesslén (2000) menar att det inte är ovanligt att tjejer får ångest när de ätit godis eller fet mat vilket även styrks av Fjellström (2009). Detta stämmer även in på tjejerna i vår undersökning där en menar att hon känner att hon måste äta mindre i de perioder hon inte tränar. Andra får dåligt samvete då de ätit på snabbmatskedjor och dessutom nämner några tjejer att de känner sig duktiga när de glömmer att äta under en dag. Detta tyder på, som vi tidigare nämnt, att unga tjejer påverkas av det smala kroppsideal vi har i samhället idag.

### *Sammanfattning*

Tjejerna i föreliggande studie anser att en hälsosam måltid ska innehålla kolhydrater, fett och protein. Deltagarna i Wesslén (2000) studie samt tjejerna i vår studie anser att maten ska vara fri från tillsatser. Tjejerna äter frukost, lunch och middag varje vardag samt anser de att en varierad kost är att föredra vilket kan ses som ett sundhetstecken. På helgerna äter tjejerna endast två mål per dag vilket stämmer överens med deltagarna i Wessléns (2000) studie. Tjejerna påverkas av medias budskap men anser samtidigt att de är kritiska till det dem läser och hör. Sin kunskap om kost och hälsa har tjejerna fått från skolan, idrottsföreningar samt media. Tjejerna anser att mamman är den person i familjen som påverkar deras matvanor mest. Flera av tjejerna har även sin mamma som förebild när det kom till hälsa och sunt leverne. När tjejerna äter ute väljer de ofta McDonalds eller liknande restauranger då de anser att deras mat är prisvärd. En stor del av det resultat vi kommit fram till stämmer överens med tidigare studier vi tagit upp i bakgrunden.

## **7. Slutord**

Genom att utföra denna undersökning har vi som blivande kost- och friskvårdspedagoger fått nya erfarenheter som innebär att vi i högre grad förstår att det är viktigt att möta individen på hennes nivå samt att anpassa råden efter dennes förkunskaper. Vi har fått goda råd från deltagarna samt kunskap i hur vi ska bemöta denna målgrupps frågor kring kost och hälsa. Utifrån resultatet i denna studie har vi kommit fram till att det alltid är viktigt att förklara varför rekommendationer finns samt varför man rekommenderar det. Vid rekommendationer som handlar om kost är det angeläget att förklara varför livsmedlen eller maträtter är bra, vad de har för funktioner i kroppen samt vilka hälsovinster de ger. I framtiden hade det varit intressant att undersöka vad killar i samma ålder har för uppfattningar och tankar kring hälsosam mat samt vad som påverkas deras matvanor. Detta för att skapa bra förutsättningar för att kunna bemöta även denna målgrupp på ett lämpligt sätt samt för att se vilka skillnader det finns mellan tjejers och killars uppfattningar kring hälsosam mat.

## 8. Referenser

Centrala studiestödsnämnden (2010). *Hur mycket kan du få?*. Hämtad 2010-05-12 från <http://www.csn.se/komv-folkh-gymn/studiehjalp/hur-mycket-kan-du-fa>

Ewles, L. & Simnet, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Fjellström, C. (2009). Food's Cultural System of Knowledge – Meals as a Cultural and Social Arena. Ingår i Janhonen-Abuquah, H. & Palojoki, P. (Red). *Food in Contemporary Society* (ss. 19-22). Helsinki: Yliopistopaino.

Jenkins, S. & Horner, S. (2005). Barriers that Influence Eating Behaviors in Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 20 (4), 258-267.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C. & Casey M. C. (1999). Factors Influencing Food Choices of Adolescents: Findings from Focus-Group Discussions with Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99 (8), 929-937.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Sandberg, H. (2004). *Media och fetma: En analys av vikt*. Lund: Sociologiska institutionen, Lunds universitet.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009* (2009-126-71). Stockholm

Statens livsmedelsverk (2009). *Vuxna*. Hämtad 2010-05-13 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Vuxna/>

Statens livsmedelsverk (2010). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2010-05-06 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>

Utbildningsdepartementet (2000). *Från dubbla spår till elevhälsa – i en skola som främjar lust att lära, hälsa och utveckling* (SOU: 2000:19). Hämtad 2010-05-05 från <http://www.regeringen.se/content/1/c4/12/55/fe1286c5.pdf>

Vetenskapsrådet (1991). *Forskningsetiska regler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2010-05-07 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wesslén, A. (2000). *Teenagers and Food. The Impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food*. Uppsala: Uppsala universitet.

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper - Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

## Intervjuguide

1. Vad tänker ni på när ni hör ordet hälsa?
2. Hur ser era matvanor ut?
  - Varför äter ni som ni gör?
  - Äter ni frukost, lunch och middag varje dag?
  - Äter ni mellanmål?
  - Vilken typ av mat äter ni mest? Hemlagat, köpt på restaurang, halvfabrikat?
  - Äter ni lunch i skolmatsalen? Eller äter ni lunchen på annat ställe?
3. Vad är ”hälsosam mat” för er?
  - Varför är denna mat hälsosam? Kan ni ge exempel?
  - Anser ni att ni äter hälsosamt? Varför/varför inte?
4. Vad, tror ni, påverkar ert val av mat? Varför?
  - Media ex bloggar, tidningar, tv, internet, radio.
  - Familj
  - Vänner
  - Ekonomi
  - Smak
  - Tillgänglighet
  - Tid
  - Kroppsideal
  
  - Har ni någon ”idealsperson” eller förebild som representerar (hälsa) sunt leverne?
5. Hur har ni fått er kunskap?
  - Ex: hem och konsumentkunskapen, tidningar/tv, föräldrar, ev tränare, vänner m.m.
6. Hur skulle ni önska att utbildning kring kost och hälsa skulle se ut i skolan?
  - Vad skulle ni vilja lära er mer om?
  - Tycker ni att man behöver få mer kunskap i skolan?
7. Hur ställer ni er till det ni hör och ser om mat i media? Är ni kritiska till det ni läser/ser/hör?
8. Hur ställer ni er till dieter?
  - Har ni testat någon diet?
9. Vilka råd skulle ni vilja ge oss blivande Kost- och Friskvårdspedagoger, råd som vi kan ta med oss i vårt kommande arbete med unga människor i er ålder?
10. Har ni något annat ni skulle vilja tillägga?

Vecko Revyn



## Kända "kostexperter" i media

