



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Når kostråden fram?

En kartläggning av ungdomars förhållande till hälsosam mat

**Maria Fagerström
Sandra Jansson**

Examensarbete, 15 hp

Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Agneta Sjöberg

Examinator: Kerstin Bergström

Datum: Juni, 2009



GÖTEBORGS UNIVERSITET

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

Titel: När kostråden fram? En kartläggning av ungdomars förhållande till hälsosam mat

Författare: Maria Fagerström & Sandra Jansson

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Handledare: Agneta Sjöberg

Examinator: Kerstin Bergström

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 31

Datum: Juni, 2009

Sammanfattning

Livsmedelsverket är den myndighet som ansvarar för att sprida kunskap om goda matvanor i samhället. För att vägleda befolkningen till att äta hälsosamt utformades 2005 fem kostråd utifrån svenska näringsrekommendationer. *När kostråden fram?* är en undersökning som ville ta reda på om kostråden nått fram till ungdomar. Undersökningen syftade till att kartlägga gymnasieelevers uppfattningar om hälsosam mat, deras kunskaper om Livsmedelsverkets fem kostråd samt om de efterlever kostråden. För att besvara frågorna genomfördes en intervju samtidigt som metoden kompletterades med en enkät från projektet Grow up 1990.

Kombinationen av de två metoderna resulterade i ett brett underlag som täckte in både elevernas kunskap och handlande, för att besvara undersökningens syfte. Arbetet utgår ifrån de fyra områdena, vilka uppfattningar har eleverna, vad kan eleverna, hur gör eleverna och leder elevernas kunskap om kostråden till att de efterlever dem? Resultatet visade att det finns en bristfällig kunskap för Livsmedelsverkets fem kostråd bland gymnasieeleverna och att medvetenheten går att relatera till ett visst beteende. Elevernas matvanor indikerar också ett ökat behov av samhällets stöd genom förebyggande hälsoinsatser. Kartläggningen utgör en grund för att möjliggöra planering och genomförande av interventioner.

Nyckelord: matvanor, medvetenhet, kunskap, beteende, ungdomar

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	1
2. BAKGRUND	2-8
2.1 Svenska näringsrekommendationer.....	2
2.2 Livsmedelsverkets 5 kostråd.....	2
2.2.1 Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram per dag.....	3
2.2.2 Ät bröd till varje måltid, gärna fullkorn.....	4
2.2.3 Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.....	4
2.2.4 Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.....	4
2.2.5 Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.....	5
2.3 Ungdomars matvanor.....	5
2.4 Medvetenhet och kunskap.....	6
2.5 Grow up 1990.....	7
2.6 Sammanfattning av bakgrund.....	8
3. SYFTE	9
3.1 Frågeställningar.....	9
4. METOD	10-13
4.1 Deltagare.....	10
4.2 Material och procedur.....	10
4.2.1 Intervju.....	10
4.2.2 Enkät.....	11
4.3 Databehandling.....	11
4.3.1 Intervjuformuläret.....	12
4.3.2 Enkäten.....	12
4.4 Rapportering av resultat.....	13
5. RESULTAT	14-19
5.1 Vilka uppfattningar har eleverna?.....	14
5.2 Vad kan eleverna?.....	14
5.3 Hur gör eleverna?.....	17
5.4 Leder elevernas kunskap om kostråden till att de efterlever dem?.....	18
6. DISKUSSION	20-25
6.1 Metoddiskussion.....	20
6.1.1 Intervjun.....	20
6.1.2 Enkäten Grow up 1990.....	21
6.1.3 Bearbetning.....	21
6.2 Resultatdiskussion.....	21
6.2.1 Vilka uppfattningar har eleverna?.....	22
6.2.2 Vad kan eleverna?.....	22
6.2.3 Hur gör eleverna?.....	23
6.2.4 Leder elevernas kunskap om kostråden till att de efterlever dem?.....	24
6.2.5 Kostråden.....	24
6.3 Konklusion.....	25
7. REFERENSER	26-31
BILAGOR	
Bilaga I. Intervjuformuläret	
Bilaga II. Bild på matfett	
Bilaga III. Enkätfrågor Grow up 1990	
Bilaga IV. 5 Kostråd 2005	
Bilaga V. Kostkompasset	

1. INLEDNING

Det är i barndomen som människors hälsotillstånd grundläggs, både den fysiska och psykiska hälsan (Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer Elinder, 2004). Ungdomen är också en tid då levnadsvanor skapas vilka i sin tur påverkar hälsan framöver (Chaney, 1996). Vanorna kan förändras under olika skeende i livet, exempelvis när unga flyttar hemifrån för att på egen hand klara sig själva. Två av de elva folkhälsomål som finns uppsatta i Sverige berör trygga och goda uppväxtvillkor och goda matvanor (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Genom att grundlägga goda matvanor redan i unga år främjas en normal utveckling och tillväxt samtidigt som risken för kostrelaterade sjukdomar minskar (WHO, 2008). Att främja goda matvanor skulle enligt WHO (2003) inte bara minska ett stort mänskligt lidande utan även kunna förebygga hjärt-kärlsjukdomar, typ 2 diabetes och olika former av cancer. Utvecklingen av fetma och övervikt har drastiskt ökat sedan 1980 där andelen som har fetma av den vuxna befolkningen fördubblats. Hälften av alla män och en tredjedel av kvinnorna har övervikt eller fetma. Studier visar också att 15-20 procent av alla barn har övervikt, varav 1-5 procent av dessa har fetma. De ungas matvanor tycks följa en negativ riktning och ohälsan har tagit ett allt starkare fäste bland de ungas levnadsvanor (Rasmussen et al., 2004). Vad beror problemet på? Ett tydligt mönster kan skådas med en övergång från traditionell kost med relativt låg energitäthet till en mer västerländsk kost med ett högt saltintag, mättat fett och sockerrika livsmedel (Regmi, Deepak, Seale & Bernstein, 2003; Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2002). Övergången till en kost med ett ökat energiintag i samband med den enorma tillgängligheten på mat tycks vara bidragande orsaker till problematiken. I takt med att priserna på mat pressats har portionsstorlekarna framför allt på energirika livsmedel såsom läsk, bakverk, godis och glass blivit allt större (Matthiessen, Fagt, Biloft-Jensen, Beck & Ovesen, 2003).

I rapporten *Fetma – problem och åtgärder* beskrivs problemet med övervikt som en samhällsangelägenhet där individens livsstilsvanor och samhälleliga faktorer samverkar (Statens beredning för medicinsk utvärdering [SBU], 2002). Hälsan och levnadsvanorna hos de unga borde vara av stor betydelse för samhället eftersom målgruppen kommer att representera Sveriges framtid och folkhälsotillståndet i landet framöver (Rasmussen et al., 2004). Skolan är en arena som når många barn och ungdomar varje dag och kan bli en viktig aktör i det hälsofrämjande arbetet (Koivisto-Hursti, Ohlander, Björck, Edberg & Lantz, 2007). Skolan kan skapa hälsosamma miljöer där eleverna växer upp, lär sig och grundlägger goda levnadsvanor redan i tidig ålder. Swinburn, Egger och Raza (1999) har myntat begreppet ”obesogenic environment” med förklaringen att miljön, det vill säga den påverkan från omgivningen, individens möjligheter och livsbetingelser är faktorer som skulle kunna motverka fetma hos individen och befolkningen.

Livsmedelsverket och Statens folkinstitut har sammanställt en handlingsplan till regeringen där parterna utformat förslag på hur hälsosamma matvanor kan främjas bland befolkningen (Andersson & Ågren, 2005). I planen presenteras att goda matvanor kan uppnås genom en ökad konsumtion av frukt och grönsaker och nyckelhålmärkt mat samt en minskad konsumtion av alkoholhaltiga drycker och sockerrika livsmedel såsom glass, godis, bakelser och snacks. Utvecklingen av befolkningens matvanor tyder på ett ökat behov av förebyggande arbete på alla nivåer och underlaget har sammanställts till fem specifika kostråd som ska främja goda matvanor. Målet är att trenden ska vändas och att Sveriges ungdomar ska ha de bästa förutsättningarna för att kunna leva ett hälsosamt liv. De befinner sig i en brytningstid mellan barndomen och vuxenlivet och är i stort behov av samhällets stöd (Socialstyrelsen,

2009). Vår fråga är då om kostråden nått fram, om de uppmärksammats och om de efterlevs. Finns det en medvetenhet om vad som är hälsosamt eller kunskap om hur man ska äta för att följa kostråden? *Når kostråden fram* blir en viktig kartläggning som grund för att planera och genomföra insatser utifrån ungdomarnas behov.

2. BAKGRUND

Kapitlet belyser de svenska näringsrekommendationerna och Livsmedelsverkets fem kostråd samt vetenskapen bakom dem. Dessutom beskrivs tidigare forskning som är gjord på målgruppen och deras matvanor. Avsnittet behandlar också utifrån tidigare studier faktorer som kan inverka på ett beteende. Slutligen presenteras hur arbetet blivit möjligt att genomföra i samband med det pågående projektet Grow up 1990.

2.1 Svenska näringsrekommendationer

De första svenska näringsrekommendationerna (SNR) gavs ut 1963 av Statens Institut för Folkhälsan, numera Statens folkhälsoinstitut (Livsmedelsverket, 2005a). Livsmedelsverket är den statliga myndighet som överför de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) till svenska förhållanden och presenterar de slutliga kostråden för befolkningen (Livsmedelsverket, 2007a). NNR grundar sig på aktuell forskning och beaktar de nordiska ländernas matvanor och hälsoförhållanden (Nordic Council of Ministers, 2004). SNR ger rekommendationer för vad en person i genomsnitt behöver när det gäller energi och näringsämnen (Livsmedelsverket, 2005b). Rekommendationerna ska utgöra näringsmässiga riktlinjer för kost som främst ska användas vid kostplanering till friska, normalaktiva människor med syfte att optimera förutsättningarna för en god hälsa. Grunden i rekommendationerna är en fettbalanserad och fiberrik kosthållning där tyngdpunkten ligger på de energigivande näringsämnena, protein, fett och kolhydrater. Sammansättningen av en kost enligt SNR har som huvudsyfte att;

- Tillfredställa de primära näringsbehoven, det vill säga tillgodose individens fysiologiska behov för normal tillväxt och funktion.
- Ge förutsättningar för en generellt god hälsa och minska risken för kostrelaterade sjukdomar så som övervikt och fetma, diabetes typ 2, högt blodtryck och hjärt/kärlsjukdom.

2.2 Livsmedelsverkets 5 kostråd

Livsmedelsverket ansvarar också för att nå ut med forskningsresultat och sprida kunskap om goda matvanor till befolkningen (Livsmedelsverket, 2009a). År 2005 presenterade Livsmedelsverket de svenska näringsrekommendationerna översatta till fem kostråd som riktlinjer för att vägleda befolkningen till hälsosammare matvanor (Livsmedelsverket, 2008a). Meningen med de fem råden är att motivera befolkningen till att bli medvetna om hälsosam mat samt skapa en positiv bild av en god kosthållning. Om råden efterlevs utlovas inga löften om hälsa eller tillfrisknande men de är evidensbaserade vilket tyder på att en kost enligt SNR optimerar förutsättningarna för en god hälsa. Vissa råd innehåller mängder eller frekvenser för att tydliggöra vad som krävs för att uppnå hälsoeffekter. Enligt Livsmedelsverket (2008a) blir det enklare att komma ihåg ett kostråd och kommunikationen underlättas om mängd och frekvens förtydligas. Kostrådets huvudsakliga syfte är att inspirera till förändring och

handling samtidigt som pekpinningar och påtvingande uppmaningar undanröjs. Något som är i enighet med Jarlbro (2004) som menar att hälsobudskap bör kommuniceras på ett positivt sätt utan skrämelse och pekpinningar. Varje individ måste ha rätt till självbestämmande och styras av egen vilja. Varje kostråd inleds därför med frågan *vill du äta hälsosamt*, som enligt Livsmedelsverket (2008a) ger individen utrymme att välja om man vill ta åt sig kostinformationen eller inte.

Enligt Svederberg (2001) blir kommunikationen mellan sändare och mottagare en avgörande faktor för hur ett kostbudskap tolkas. Det som kommuniceras måste spegla människors livssituation, tidigare erfarenheter och uppfattas som relevant. Hon menar att budskapet bör anpassas utefter målgruppens kunskapsnivå och erfarenheter. Jarlbro (2004) anser att kommunikationen blir en viktig faktor speciellt när myndigheter kommunicerar hälsobudskap till befolkningen. När det handlar om att kommunicera budskap till ungdomar måste de kunna relatera till en fara eller inse riskerna med ett specifikt beteende. Att tala om vad matvanor kommer att få för betydelse när de blir äldre menar Jarlbro (2004) är en omständlig strategi eftersom ungdomarnas livssituation till stor del handlar om nuet. *5 kostråd 2005* är formulerade utifrån kommunikationsvetenskap och ska enligt Livsmedelsverket (2008a) nå ut till en bred population. Livsmedelsverket (2009a) fokuserar speciellt på att skapa medvetenhet bland barn och ungdomar som en förutsättning för att underlätta hälsosamma matval. Prioriteringen av de viktigaste förändringarna av befolkningens matvanor har summerats till nedanstående fem kostråd.

2.2.1 Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram per dag

Flera studier har påvisat nyttan med att konsumera minst 500 gram frukt och grönsaker per dag och styrker evidensen bakom kostrådet (World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research, 2007). Den aktuella forskningen visar på att ett tillräckligt intag av frukt och grönsaker kan minska risken för många välfärdsjukdomar, däribland hjärt-kärlsjukdom och cancer. Definitionen av frukt och grönt avser livsmedel som ingår i matcirkelns olika grupper ”grönsaker”, ”frukt och bär” samt ”rotfrukter” där potatis inte medräknas (Livsmedelsverket, 2007b). Rekommendationen motsvarar tre frukter och två rejäla nävar grönsaker om dagen. Utifrån näringssynpunkt bör intaget främst komma ifrån färska frukter och grönsaker men rådet utesluter inte torkade, beredda eller konserverade livsmedel. Ett optimalt intag bör varieras med hänsyn till både typ och beredningsform.

Anledningen till att frukt och grönt utgör ett av de fem kostråden är att de innehåller många viktiga näringsämnen såsom vitaminer, mineraler och kostfibrer (Livsmedelsverket, 2008b). Ur hälsosynpunkt är frukt och grönsaker främjande eftersom de har en hög näringsstäthet vilket innebär en stor andel näring i förhållande till energi. Det relativt låga energiinnehållet kan underlätta en viktminskning eller en bestående vikt. En annan fördel med frukt och grönsaker är innehållet av antioxidanter. Deras funktion är att skydda kroppen mot fria radikaler, ämnen som bildas genom förbränningsprocesser (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Om mängden fria radikaler blir för hög i kroppen finns det en ökad risk för åderförkalkning, demens, vissa cancer typer och för tidigt åldrande. I en rapport från Statens beredning för utvärdering av medicinsk metodik (1997) redovisades 1300 vetenskapliga artiklar där sambandet mellan antioxidanter och hälsa belystes. Forskningsresultatet var överensstämmande och konstaterade att en kost rik på frukt och grönsaker kan ha en förebyggande effekt mot kostrelaterade sjukdomar.

En annan studie visade på att en kost som innehåller rikligt med frukt och grönsaker skulle kunna förknippas med en mindre uttalad risk för stroke (Gillman et al., 1995). Studien följde upp drygt 800 amerikanska män under 20 år. De konsumerade i snitt 5,1 portion frukt och

grönsaker per dag. Risken för stroke, både blodpropp och hjärnblödning minskade i takt med att konsumtionen av frukt och grönsaker ökade.

2.2.2 Ät bröd till varje måltid, gärna fullkorn

Livsmedelsverket har sammanställt forskningsresultat som talar för att en god hälsa kan främjas med hjälp av ett ökat kostfiberintag. Evidensen bakom kostrådet är styrkande studier som tyder på att ett frekvent intag av fullkornsprodukter är positivt för hälsan (Liu et al. 2003; Schulze, Fung, Manson, Willett & Hu, 2006). Studier visar på ett starkt samband mellan en kost rik på fullkornsprodukter och minskad risk för att drabbas av insulinresistens och diabetes (Tuomilehto et al., 2002; Knowler et al., 2002) samt hjärt- och kärlsjukdomar (Liu et al., 1999; Mellen, Walsh & Herrington, 2008; Pietinen et al., 1996; Truswell et al., 2002). Koh-Banjeree kom i sin studie fram till att en viktuppgång kan motverkas med ett tillräckligt intag av fullkorn (Koh-Banjeree et al. 2004). Forskning visar också på en minskad risk för inflammationsrelaterade sjukdomar (Jacobs, Andersen & Blomhoff, 2007) och vissa typer av cancer (Larsson, Giovannucci, Bergkvist, Wolk, 2005; Schatzkin et al., 2007; Slattery, Curtin, Edwards & Schaffer, 2004).

Bröd innehåller liksom frukt och grönsaker både kostfibrer, vitaminer och mineralämnen (Livsmedelsverket, 2008c). Bröd är ett kolhydratrikt livsmedel och framförallt fullkornbröd har visat sig vara positivt för hälsan. Mängden fiber varierar mellan olika brödsorter men bröd med nyckelhålmärkning blir en vägledning till bra fiberkällor (Eliasson, Karlström & Vessby, 2006).

2.2.3 Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel

Nyckelhålet är symbolen som skapades för att vägleda konsumenter att välja hälsosammare alternativ, både i mataffärer och på restauranger (Livsmedelsverket, 2009b). Märkningen finns på livsmedel som är magrare och innehåller mindre salt och socker. För att ett livsmedel ska få nyckelhålmärkas måste produkten uppfylla flera krav enligt regler från Livsmedelsverket (Eliasson, Karlström & Vessby, 2006). Symbolen ska ge en tydlig beskrivning av vad ett livsmedel får innehålla med hänsyn till mängden fett, vilken sorts fett, mängden socker, mängden salt och fibrer (Livsmedelsverket, 2009b). Dessutom innehåller livsmedel med nyckelhålmärkning mer fibrer än andra livsmedel inom samma grupp. Enligt riksomfattande undersökningar äter många i befolkningen fel sorts fett, för lite fibrer och livsmedel som innehåller för mycket socker och salt (Becker & Pearson, 1997-98). Livsmedelsverket (2009b) anser att befolkningens matvanor och därmed hälsan hos många kan förbättras genom att fler väljer att konsumera nyckelhålmärkta livsmedel.

2.2.4 Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan

Fisk och skaldjur innehåller D-vitamin, selen och jod, ämnen som svenskar behöver få i sig mer av (Livsmedelsverket, 2008d). Förutom vitaminer och mineraler innehåller fet fisk såsom lax, sill och makrill en god fettkvalitet med omega 3-fett som minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom. Redan på 1930-talet var det känt att människor har ett speciellt behov av fett då konsekvenserna med ett för lågt fettinnehåll i kosten redogjordes (Burr & Burr, 1930). Fettet behövs för att hjärnan och synen ska utvecklas normalt och brist kan ge symtom såsom minskad tillväxt, eksem och hudpigmentering. Ur hälsosynpunkt är det fleromättade fettet viktigt att inta på grund av att kroppen själv inte kan tillverka fettsyror (Nordic Council of Ministers, 2004). En variation av både mager och fet fisk, 2-3 gånger i veckan som kostrådet rekommenderar, tycks vara optimalt för att minska sjukdomsriskerna och ger totalt sett en kost med bättre fettkvalitet (Becker, Darnerud & Petersson-Grawé, 2007).

2.2.5 Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen

Vetenskapen bakom kostrådet är forskning som tyder på att mättat fett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Livsmedelsverket, 2007c). Mättade fettsyror är en bidragande orsak till förhöjda nivåer av det onda kolesterolet low density lipoprotein (LDL). Det onda kolesterolet bidrar till att fett lagras i blodkärlen och bildar åderförkalkning. Till skillnad från de mättade fetterna är de omättade fetterna bättre för hälsan. Det gäller främst de fleromättade fetterna som finns i både olja och flytande margarin. I de mjuka fetterna finns det goda kolesterolet high density lipoprotein (HDL) vars uppgift är att fungera som hjälpare genom att ta bort fettinlagringar från kärlen. Hårda fetter som fast margarin och smör innehåller både mättade fetter och transfetter och inkluderas därför inte i rådet. En minskad konsumtion av mättat fett samtidigt som intaget av omättade fetter ökar kan minska risken för hjärtinfarkt. En studie av Zock & Katan (1997) visade att en övergång från hårda matfetter såsom smör till flytande margarin kunde sänka LDL.

2.3 Ungdomars matvanor

Avsnittet beskriver 18-åringars matvanor utifrån kostundersökningar. I studierna som redovisas ingår 18-åringar i kategorin vuxna.

I Sverige har vuxnas matvanor kartlagts genom två rikstäckande undersökningar (Livsmedelsverket, 2007d). Den senaste var Riksmaten som utforskade kostvanor och näringsintag 1997-98. Undersökningen visade stora skillnader mellan olika åldersgruppers matvanor (Becker & Pearson, 1997-98). Frukt- och grönsakskonsumtionen var lägst bland 18-24 åringar där den tydligaste skillnaden var konsumtionen av frukt och bär. De äldre vuxna hade ett betydligt högre intag av frukt och bär. Äldre vuxna anses således ha tagit till sig kostbudskapet bättre jämfört med de yngre. Däremot konsumerade de yngre vuxna mer juice men lyckades ändå inte komma upp i frukt- och grönsaksrekommendationen. Senare undersökningar från Livsmedelsverket (2008e; Becker 2007) har visat att endast en av tio följer kostrådet och äter frukt och grönsaker fem gånger om dagen. Mer än en tredjedel äter däremot dagligen godis, läsk, glass eller kakor (Livsmedelsverket, 2008e).

Enligt Livsmedelsverket (2008e) är det en av tio som äter fisk tre gånger per vecka samt en tredjedel som äter minst två gånger per vecka. Konsumtionen av fisk- och skaldjur var signifikant lägre bland 18-24 åringarna i Riksmaten (Becker & Pearson, 1997-98). Brödkonsumtionen var emellertid lika vanlig i alla åldersgrupper när Riksmaten genomfördes. År 2008 valde Livsmedelsverket tre skivor grovt bröd om dagen som riktlinje för att bedöma om kostrådet efterlevdes. Undersökningen visade att drygt 40 procent uppfyllde kravet (Livsmedelsverket, 2008e) vilket även tidigare studier har bekräftat (Becker, 2007). Till skillnad från de övriga råden har användandet av flytande margarin och olja i matlagningen ökat markant sedan 1997-98.

Undersökningar visar att mer än en tredjedel dagligen äter godis, kakor, saft eller läsk där de yngre vuxna utgör den största konsumentgruppen (Becker, 2007; Livsmedelsverket, 2008e). Pasta, ris, pizza, godis, nötter, snacks samt läsk och juice var livsmedel som förekom i större utsträckning i den yngsta gruppen (Becker & Pearson, 1997-98). Intaget av sackaros var likaså störst bland de yngsta deltagarna i undersökningen.

En studie gjord på vuxna visade att många inte följde de aktuella kostrekommendationerna (Van Dillen, Hiddink, Koelen, de Graaf & van Woerkum, 2006). Endast 23 procent åt fem till sju skivor bröd per dag, 44 procent åt grönsaker dagligen och 39 procent åt två frukter per

dag. De flesta i undersökningens lägsta åldersgrupp, 18-30 år, tillhörde de med låg medvetenhet om en god kosthållning. Förhållandet mellan medvetenhet om kosthållning och relaterade beteenden visade sig vara komplicerat. Ett starkt samband kunde dock utläsas mellan god medvetenhet och en ökad fruktkonsumtion. En studie av Sharma, Gernand & Day (2008) visade att kunskapen om kostrekommendationer bland 18-34 åringar var låg. Knappt en tredjedel hade kunskap om rekommendationernas mängd eller frekvenser. Samtidigt följdes kostråden av nästan hälften av de tillfrågade. Studien visade att kunskap om kost har ett starkt samband med målgruppens matvanor med undantag för frukt och grönsaker. Endast 11 procent visste hur mycket frukt och grönsaker som rekommenderas att äta varje dag men bara 8 procent följde rådet om minst fem per dag.

Med stöd från forskningen skulle en kost rik på grönsaker, frukt, fisk och fullkornsbröd främja goda matvanor och skapa välmående speciellt bland ungdomar (Livsmedelsverket, 2008e). Undersökningarnas resultat visar på att det finns ett stort behov av insatser för att främja goda kostvanor. Till hjälp kan nyckelhålmärket samt de kostråd som är utformade för att vägleda befolkningen användas.

2.4 Medvetenhet och kunskap

Sjödén (2000) menar att definitionen av medvetenhet inkluderar kunskap, insikter och uppfattningar om det man upplever samt tankar kring vad någonting innebär för en själv eller för andra. Ett medvetet beslut innebär att handlingen och dess konsekvenser är genomtänkta. Omedvetna beslut är motsatsen och innebär att en handling görs utan varken kunskap eller medvetenhet. En omedveten handling kan bli medveten om man förstår varför handlingen görs och vilka konsekvenser det slutliga beteendet får. Svederberg (1997) menar att människors beteende handlar om inlärd vanor och att en förändring av ett beteende kan bli möjlig först när individen medvetandegör problemet eller påverkas från omgivningen. Mänskliga handlingar är oftast inlärd genom iakttagelser från omgivningen och utifrån observationer skapas normer för ett specifikt beteende. Kunskapen om sambandet mellan goda matvanor och hälsa är relativt välkänt bland befolkningen och det finns medvetenhet kring en god kosthållning (Enghardt & Becker, 1992). De menar att trots ökade kunskaper och medvetenhet om vad som skapar ohälsa väljer människor att leva osunt. Svederberg (2001) menar att kunskaper och insikter om goda matvanors samband med hälsa inte alltid tas till vara och att andra faktorer inverkar. Yttre omständigheter blir en av de inverkanse faktorerna som leder till erfarenheter vilka påverkar både individens tänkande och handlande. Enligt Conner och Armitage (2002) finns det fler faktorer som inverkar på beteendet. Dessa faktorer är bland annat attityder, tillgänglighet och kultur.

En studie från USA av Borra, Schwartz, Spain & Natchipolsky (1995) visade att ungdomar var väl medvetna om värdet av att äta en balanserad och hälsosam kost. På frågan om hälsosam mat är bra för hälsan instämde 97 procent. De hade också en god förståelse om nyttan med att äta en allsidig kost. Studiens resultat visade dock att trots medvetenhet och kunskap om mat hoppade 65 procent av ungdomarna över frukosten, 37 procent hoppade över lunchen och 64 procent tyckte inte att hälsosam mat var god. En undersökning bland 18-20 åriga studenter i USA, speciellt inriktad på rekommendationer om frukt och fullkorn visade att ökade kunskaper om hälsosam mat är relaterat till bättre matvanor (Kolodinsky, Harvey-Berino, Berlin, Johnson & Reynolds, 2007). Det gick att utläsa ett tydligt samband mellan kunskapsnivå och handling gällande näringsrekommendationerna.

Viktiga förebilder och personer som har inverkan när det gäller barn och ungdomarnas inlärningsprocesser är föräldrarna (Nowicka & Flodmark, 2006). Deras hälsobeteende kan få en avgörande roll för hur ungdomarnas normer och vanor formas eftersom de kan styra vilken sorts mat som ska finnas i hemmet. På så vis kan föräldrarna påverka vilken typ av mat som finns tillgänglig för ungdomarna. Det är under uppväxten som ungdomarnas vanor grundläggs och föräldrarna kan ha ett stort inflytande över vad de ska äta och vägleda dem till att äta hälsosamt. Skolan och kamraterna har också visat sig vara en viktig referenspunkt utöver familjen (Frelut & Flodmark, 2002). Ungdomarna behöver stöd från kamrater och bli sedda i skolan för att känna sig accepterade och uppmuntras till identitetsskapande. Prell (2004) har också visat att kamraterna har inflytande på varandra när de gör sina matval. Skolan kan arbeta hälsofrämjande och på ett positivt sätt medvetengöra betydelsen av goda matvanor (Koivisto-Hursti et al., 2007). När ungdomarna sedan frigör sig ifrån familjen för att på egen hand klara sig själva, blir de vanor som grundlagts och följt med under uppväxtåren en avgörande faktor för hur de kommer att leva sitt vuxna liv. Grundläggs goda matvanor tidigt finns det goda möjligheter att dessa följer med upp i åren. Enligt Kelder, Perry, Klepp & Lytle (1994) blir de livsstilsvanor som etableras i ungdomsåren ofta varaktiga in i det vuxna livet. Studier har visat att omgivningen får en allt större effekt på ungdomarnas livsstilsvanor ju äldre de blir (Lissau & Sorensen, 1992). Ungdomarnas inlärd vanor blir då allt tydligare och kamraternas värderingar spelar en mer avgörande roll.

Enligt Sothern (2004) måste myndigheter i samhället samverka för att upprätthålla hälsan hos ungdomar. Skolan har enorma möjligheter att påverka ungdomarnas matvanor och blir en arena som kan förmedla betydelsefull information i det hälsofrämjande arbetet och leda hälsoarbetet i en gynnsam riktning (Koivisto-Hursti et al., 2007). Skolan kan utforma riktlinjer för utbudet av livsmedel i skolkafeterierna. Idag finns många feta och söta livsmedel såsom kanelbullar, läsk och godis tillgängligt för ungdomarna varje dag. En övergång till fler nyckelhålmärkta livsmedel, matiga sallader och frukt kan medvetengöra och främja goda kostvanor hos ungdomarna. Svederberg (2001) menar att lyhördhet inför målgruppens tänkande och handlande blir en avgörande förutsättning för att lyckas med det hälsofrämjande arbetet.

2.5 Grow up 1990

Hösten 2008 och våren 2009 genomförs projektet *Grow up 1990* på alla gymnasieskolor i Göteborgs kommun och kranskommunerna (Göteborgs universitet, 2009). Projektets ändamål är att uppdatera de befintliga tillväxtkurvorna med nya referensvärden avseende längd, vikt och BMI hos gymnasieelever födda 1990. Samtidigt syftar studien till att undersöka samband mellan livsstilsfaktorer och tillväxtmönster i förhållande till fetma eller det metabola syndromet. Ytterligare aspekter som analyseras i samband med tillväxtmönster är socioekonomiska och psykologiska aspekter. Studien är verksam vid *Centrum för pediatrik tillväxtforskning* och *Enheten för folkhälsoepidemiologi* på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs Universitet. Fältarbetet på skolorna berör alla ungdomar på gymnasiet i årskurs 3 och omfattar mätning av slutlängd, vikt samt midjemått. Utöver mätningarna ingår en enkät i projektet med frågor om elevernas matvanor, hälsa och välbefinnande, kroppsuppfattning samt livsstilsfaktorer. Enkäten söker svar på hur elevernas matvanor ser ut och svaren blir elevernas subjektiva bedömning av sin livsstil. Hur eleverna säger att de gör är därför det som avses i den här undersökningen när det presenteras hur de gör.

2.6 Sammanfattning av bakgrund

Inför eventuella hälsointerventioner i samhället är det av intresse att kartlägga målgruppens kunskaper och vanor (Larsson, 1997). Faktorer som påverkar ett beteende och målgruppens beredskap att ta till sig information måste också fastställas. Livsmedelsverkets fem kostråd kan som ett verktyg hjälpa befolkningen att äta hälsosamt. Enkäten från *Grow up 1990* undersöker elevernas matvanor och dess resultat bygger på hur eleverna säger att de gör. Vad enkäten inte belyser är deras uppfattningar och kunskaper om hälsosamma matvanor. Vår empiriska undersökning syftar till att med hjälp av intervjuer komplettera resultatet från *Grow up 1990* med vilka uppfattningar de har samt vad de kan om hälsosam mat.

3. SYFTE

Kartlägga gymnasieelevers medvetenhet om hälsosam mat och deras kunskaper om livsmedelsverkets fem kostråd samt undersöka om de efterlevs.

3.1 Frågeställningar

- Vilka uppfattningar har eleverna?
- Vad kan eleverna?
- Hur gör eleverna?
- Leder elevernas kunskap om kostråden till att de efterlever dem?

4. METOD

I kapitlet presenteras undersökningens deltagare, likaså de metodformer som har använts. Tillvägagångssättet, material och bearbetning av data beskrivs också och en avslutande del förklarar hur resultatet redovisas.

4.1 Deltagare

Grow up 1990 startade sitt fältarbete under hösten 2008 med början i Göteborgs kommun och arbetet fortsatte i kranskommunerna under våren 2009. I samband med det pågående fältarbetet fick vi följa med ut och intervjua gymnasieelever i årskurs 3. Vi deltog under totalt fyra dagar och intervjuerna genomfördes på en gymnasieskola i en av Göteborgs kranskommuner med elever från olika gymnasieprogram. Populationen för undersökningen var elever som går på den skola som *Grow up 1990* projektet hade inbokat de dagarna vi kunde följa med. Deltagarna var de elever som var närvarande och frivilligt ställde upp i *Grow Up 1990* projektet. Urvalet kan beskrivas som en tillgänglig grupp eller ett bekvämlighetsurval (Cohen, Manion & Morrison, 2007). Bekvämlighetsurval är en form av icke-sannolikhetsurval vilket betyder att sannolikheten för varje individ att komma med i stickprovet är okänd (Eliasson, 2006). Vid ett sådant urval finns det inget som säger att resultatet speglar en större population än de tillfrågade. I undersökningen har två metoder använts och därför har urvalet till de två olika metoderna skiljt sig. Urvalet till intervjun skedde genom att alla elever som mätte/vägde sig tillfrågades om de ville ställa upp, med förhoppningen att även deras enkät var ifylld. Det var frivilligt att genomföra alla moment och i enlighet med *samtyckeskravet* kunde eleverna själva bestämma över deras medverkan (Vetenskapsrådet, 2002). Totalt deltog 152 elever i enkätundersökningen varav 80 intervjuades.

Om en person i populationen väljer att avstå från undersökningen eller inte har möjlighet att delta kallas det för ett externt bortfall (Ejlertsson, 2005). De resterande 72 elever som deltog i enkätundersökningen intervjuades inte på grund av att de antingen inte ville eller hade tid att ställa upp samt den tidsbrist som vi hade. Internt bortfall innebär att deltagarna inte fullständigt har besvarat frågorna i enkäten. Dessutom kan bortfall förekomma om en enkät fattas. I vårt fall uppstod det då enkäter från fyra av intervjudeltagarna saknades. Vid kartläggning av hur eleverna gör blev bortfallet minst 5 procent samt att på vissa frågor blev bortfallet större på grund av ofullständiga svar.

4.2 Material och procedur

Den empiriska undersökningen har genomförts med två metoder, intervju och enkät. Båda dessa är metoder för att samla in data med hjälp av frågor (Patel & Davidson, 2003). Skillnaden är att intervjun blir mer beroende av den muntliga kommunikationen och i enkätformen blir frågeformuläret länken mellan två parter.

4.2.1 Intervju

Eleverna informerades i god tid innan fältarbetet för *Grow up 1990* skulle genomföras, vilket Patel och Davidson (2003) rekommenderar. Intervjun fick de information om i samband med fältarbetet, antingen i klassrummen eller direkt vid mätningarna. Vid de tillfällen då tid fanns att informera i klassrummen förklarade vi undersökningens syfte, betydelsen av deras deltagande men också frivilligheten. När informationen inte kunde ges i klassrummen gavs en

kortare information innan intervjun. Enligt Vetenskapsrådets *informationskrav* bör deltagarna meddelas att deltagande i en undersökning är frivilligt (Vetenskapsrådet, 2002). De etiska principerna följdes genom att vi försäkrade oss om att eleverna förstod att deltagandet var frivilligt.

Intervjuerna tog cirka fem minuter per person och svaren skrevs ned i ett färdigt formulär (se bilaga 1). Alla 80 intervjuer utfördes på samma sätt, en av oss ställde frågorna till eleverna medan den andra antecknade svaren. Formuläret innehöll frågor som undersökte elevernas uppfattningar om hälsosam mat och deras kunskaper om Livsmedelsverkets fem kostråd. Frågorna ställdes i exakt form och i samma ordning till alla personer, vilket enligt Patel och Davidson (2003) ger en hög standardisering. Hög standardisering ger möjlighet till att jämföra och generalisera resultatet. Svarsutrymmet varierade under intervjun som delvis innehöll öppna frågor av ostrukturerad karaktär men också strukturerade frågor med fasta svarsalternativ eller bilder. Beroende på karaktären på frågorna som används kan svaren bli olika och därmed kan resultatet tolkas på olika sätt (Lantz, 2007). Bilder användes som svarsalternativ för att tydliggöra frågan om matfett (se bilaga 2). Dessutom visades en bild på nyckelhålet för att ta reda på om eleverna kunde namnet på symbolen. I formuläret fanns en tom rad vid varje fråga för att komplettera med kommentarer i de fall svaren inte stämde överens med de i förväg fastslagna svarsalternativen. Frågorna indelades efter frågeställningarna *vilka uppfattningar har eleverna, vad kan eleverna* och *hur gör eleverna*. Öppna frågor inledde varje avsnitt med påföljd av mer specifika och detaljerade frågor i form av en tratt-teknik (Patel & Davidsson, 2003). Undantag för tekniken var tre frågor som berörde om eleverna tror att hälsosam mat påverkar deras välmående. Frågorna placerades ut, en i början, en i mitten och en i slutet av intervjun för att inte påverka varandra.

4.2.2 Enkät

I vår empiriska undersökning, för att ta reda på ungdomarnas matvanor, har vi samlat in och bearbetat data från det enkätformulär som användes i projektet Grow Up 1990. I formuläret ingick livsstilsfrågor som en del varav vi använde oss av tre frågor som berörde elevernas matvanor (se bilaga 3). Frågorna gällde både vad och hur ofta de åt av speciella livsmedelsgrupper. Efter att eleverna vägt och mätt sig samt fyllt i formuläret samlade projektledarna för Grow Up 1990 in enkäterna klassvis. Varje enkät var identifierad med ett id-nummer för att möjliggöra att studiens slutliga resultat ska kunna urskilja och jämföra olika skolor och kommuner emellan. Elevernas enskilda personuppgifter försvinner vid inmatningen av data och endast id-numret kommer att kunna utläsas. På så sätt blir svaren från varje elev till en början konfidentiell men vid inmatningen helt anonyma. Enkäten var inte validerad på 18-åringar men frågorna var formulerade utifrån Livsmedelsverkets underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter (Sepp, Ekelund & Becker, 2004). Tolkning av svaren kan sedan användas för att uppskatta andelen som exempelvis uppfyller kostråden. Enligt Sepp et al. (2004) bör man för att kunna utläsa indikationer på kostkvalitet ställa frågor som omfattar kostens innehåll, däribland frukt och grönsaker, mättat fett, kostfibrer och socker. Enhetliga och validerade frågor möjliggör jämförelser och ökar tillförlitligheten på undersökningen (Patel & Davidson, 2003).

4.3 Databehandling

Intervjudeltagarens namn antecknades på intervjuformuläret för att identifiera elevens id-nummer. Det möjliggjorde insamlingen av intervjudeltagarnas enkäter som kopierades inför databearbetning. Elevernas deltagande blir därmed inte helt anonymt men konfidentiellt eftersom namnet byts ut mot en kod (Patel & Davidson, 2003). Vid databearbetningen uteslöts

deltagarnas personliga information och id-nummer och endast svaren var av intresse för resultatbeskrivningen.

Intervju- och enkätsvaren har bearbetats i statistikprogrammet SPSS för uträkning och sammanställning av svarsfrekvens på varje fråga. All inlagd data kontrollerades för att säkra att inmatningen var korrekt. Första steget i databearbetningen var att göra en reduktion av det insamlade materialet. För att kunna svara på syftet och frågeställningarna valdes relevanta frågor ut från intervjuformuläret. Analys av enkäterna berörde tre frågor om matvanor och hälsosam mat. Det kopierade enkät materialet lämnades sedan tillbaka till projektledarna för Grow up 1990 för att säkra deltagarnas anonymitet eftersom materialet kan innehålla känsliga uppgifter för dem (Vetenskapsrådet, 2002). Materialet blir onåbart för utomstående och det finns ingen möjlighet att identifiera enskilda individers resultatsvar.

4.3.1 Intervjuformuläret

Några av intervjufrågorna bearbetades utifrån de svarsalternativ som fanns med i formuläret. Vissa svar omarbetades inför resultatpresentationen för att kunna besvara undersökningens syfte. De tre frågor som berörde påverkan av hälsosam mat för elevernas välmående behandlades utifrån befintliga svarsalternativ med undantag för tillägget *delvis*. Utifrån svaren på frågorna 7, 8 och 10 (se bilaga 1) avgjorde vi om eleverna var medvetna eller inte om kostråden som berörde frukt och grönsaker, fisk och bröd. Svaren bedömdes utifrån hur mycket eller hur ofta man bör äta frukt och grönt varje dag, det vill säga antingen fem gånger per dag eller 500 gram. På fiskfrågan bedömdes ett korrekt svar utifrån kostrådet 2-3 gånger per vecka. Ett korrekt svar på brödfrågan skulle motsvara kostrådet, ät bröd till varje måltid. Svaren på frågorna om matfett och nyckelhålmärket avgjorde om eleverna var helt, delvis eller inte medvetna om respektive råd. Livsmedelsverkets fem kostråd, mängd och frekvens, låg till grund för bedömning om eleverna nådde upp till rekommendationerna eller inte.

4.3.2 Enkäten

Frågorna om konsumtion av grönsaker/rotfrukter, frukt/bär eller juice besvarades var för sig utifrån en frekvensskala (se bilaga 3). För att utläsa om eleverna åt 500 gram frukt och grönsaker per dag omarbetades frekvenssvaren till mängd, där fem gånger per dag motsvarade 500 gram. Juice räknades bara som en gång oavsett om det konsumerades fler gånger per dag. Exempel: Om en elev åt grönsaker två gånger per dag, frukt två gånger per dag samt juice en gång per dag räknades det om från fem gånger per dag till 500 gram. Elever som inte kom upp i totalt fem gånger per dag räknades till dem som inte åt enligt kostrådet. Fiskkonsumtionen besvarades utifrån samma frekvensskala där 2-3 gånger per vecka, som rådet säger, fanns med. Elever som svarade 2-3 gånger per dag eller som åt fisk oftare räknades till dem som uppfyllde kostrådet, vilket resten inte gjorde. Brödkonsumtionen var uppdelad på två frågor, vitt bröd och fullkornsbröd, vilka besvarades utifrån samma frekvensskala som de två ovanstående frågorna. Analys av svaren har grundats på om eleverna åt bröd, både vitt och fullkorn, minst tre gånger per dag eller inte.

Svarsalternativen som förklarade varför eleverna upplevde ett problem med att äta hälsosamt (se bilaga 3) grupperades in i åtta kategorier för att möjliggöra bearbetning och utläsning av resultatet. Svarsalternativen på enkätfrågan som undersökte om eleverna har ändrat matvanor under det senaste året användes i sin ursprungliga form vid databearbetning.

4.4 Rapportering av resultat

Resultatet sammanställdes utifrån både enkät- och intervjuvaren och presenteras utifrån de fyra frågeställningarna: Vilka uppfattningar har eleverna, vad kan eleverna, hur gör eleverna och leder elevernas kunskap om kostråden till att de efterlever dem? Rapporteringen av resultatet sker med hjälp av figurer och tabeller för att få en tydligare bild samt kompletterande text.

5. RESULTAT

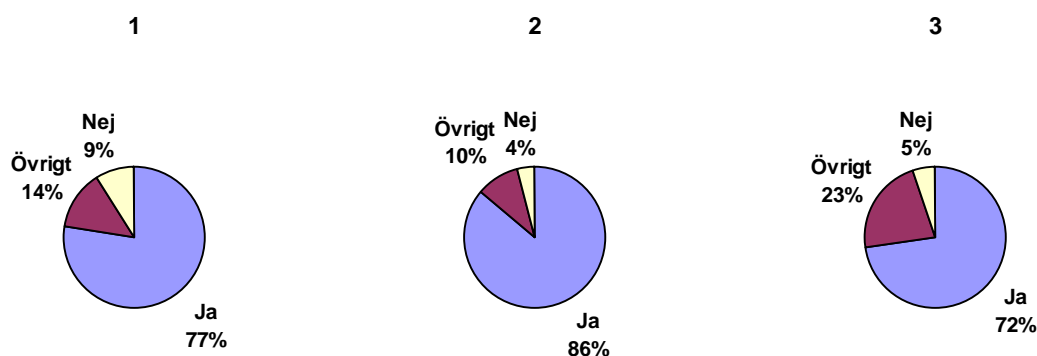
Kartläggning av resultatet har visat att det till största del finns en brist på kunskap om kostråden och att elevernas matvanor inte följer rekommendationerna. Däremot kan en tydlig koppling ses mellan medvetenhet om kostrådet för fisk och fiskkonsumtionen.

5.1 Vilka uppfattningar har eleverna?

70 procent av intervjudeltagarna upplevde minst ett problem med att äta hälsosam mat. De främsta anledningarna var *ointresse för hälsosam mat, att hälsosam mat tar tid att laga, bristande kunskap samt svårighet att avstå från annan mat.*

En av intervjufrågorna undersökte vad eleverna tänker på när de hör orden hälsosam mat. Drygt 60 procent sade *grönsaker* där svar som sallad, grönt och grön mat inkluderades medan endast 6 procent svarade *fisk*. Övriga svar som framkom var bland annat *frukt, fullkorn, pasta* och *tallriksmodellen*. Andra svar var sånt *de inte äter* och *inte skräpmat*.

Större delen av eleverna ansåg att hälsosam mat kan påverka hur de mår både nu och i framtiden men har störst betydelse för deras välmående när de blir gamla (se figur 1 och 2). Övrigt motsvarar svarsalternativen *kanske, delvis* och *vet ej* där delvis utgjorde största delen.



Figur 1. Andel elever som tror att de med hjälp av hälsosam mat kan påverka hur de mår nu (n=80).

Figur 2. Andel elever som tror att de med hjälp av hälsosam mat kan påverka hur de kommer att må när de blir gamla (n=80).

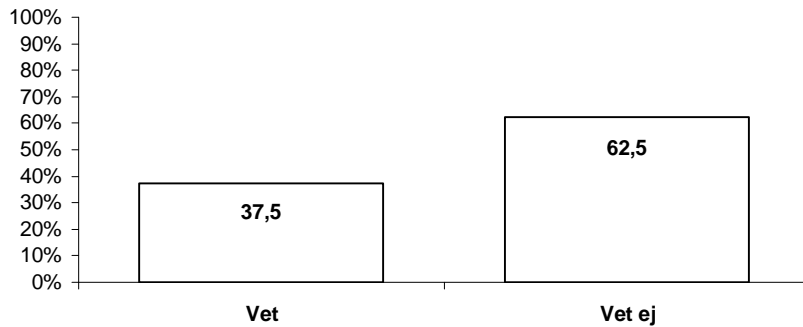
Figur 3. Andel elever som tror att de med hjälp av hälsosam mat kan påverka om de kommer att få ett långt och friskt liv (n=80).

Hälsosam mat ansåg de flesta vara en viktig del för att leva ett långt och friskt liv men här svarade fler elever *delvis* som är en del av *övrigt* (se figur 3). De syftade till andra faktorer som tillsammans med kosten kan vara avgörande, exempelvis *träning, rökning och alkohol*.

5.2 Vad kan eleverna?

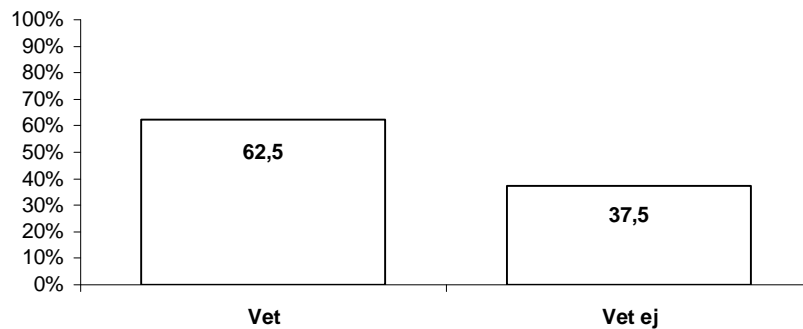
Det var endast en av intervjudeltagarna som kunde Livsmedelsverkets fem kostråd. Drygt hälften av de övriga svarade att deras omedvetenhet berodde på att de inte var insatta i ämnet på grund av ointresse. Övriga anledningar som framkom var *bristfällig information i skolan, bristfällig information från Livsmedelsverket* eller att de upplever *för många kostbudskap i samhället*.

På frågan om eleverna visste hur mycket frukt och grönsaker man bör äta dagligen enligt kostrådet var det mer än hälften som inte svarade 500 gram eller mer (se figur 4). Många av dem gav svar såsom två frukter om dagen, ett äpple eller 200 gram. Eleverna som var medvetna om kostrådet gav svar som exempelvis 500 gram, ett halvt kilo eller svarade en mängd/antal som motsvarar mer än vad rekommendationen anger.



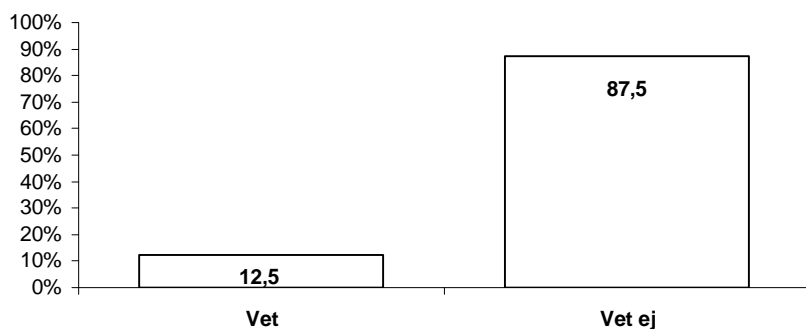
Figur 4. Andel elever som vet hur mycket frukt och grönsaker man bör äta dagligen enligt kostrådet (n=80).

Mer än hälften av eleverna var medvetna om att enligt kostrådet bör man äta fisk 2-3 gånger i veckan (se figur 5). De elever som inte var medvetna om kostrådet svarade bland annat en gång per vecka, aldrig, vet ej och någon gång i månaden.



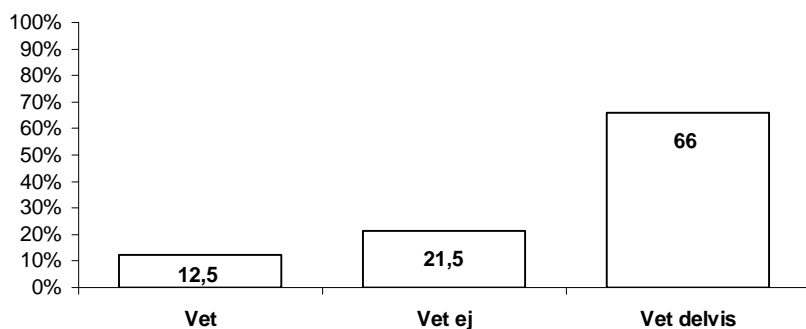
Figur 5. Andel elever som vet hur många gånger i veckan man bör äta fisk enligt kostrådet (n=80).

Av de 80 eleverna som intervjuades var det endast 10 som hade kunskap att enligt kostrådet bör alla måltider innehålla bröd (se figur 6). Av de elever som inte kunde kostrådet svarade många att frukost och kvällsmålet borde innehålla bröd. Några elever svarade också att mellanmål borde innehålla bröd.



Figur 6. Andel elever som vet hur många måltider som bör innehålla bröd enligt kostrådet (n=80).

På frågan om vilka matfett som är bäst att använda vid matlagning för att följa kostrådet var det mer än hälften av eleverna som delvis hade kunskap om rekommendationen (se figur 7). Svartalernativet delvis innebär att eleverna har svarat antingen flytande margarin eller oljor men att de inte har nämnt båda två. De elever som var medvetna om kostrådet kunde ange både flytande margarin och oljor. Svar såsom *hårt margarin* eller *smör* var svar som inte godkändes.



Figur 7. Andel elever som vet vilka matfett man bör använda vid matlagning enligt kostrådet (n=80).

Många elever var medvetna om vad symbolen (nyckelhålet) heter (se tabell 1). De elever som delvis kunde namnet på symbolen gav svar som nyckelmärkt, nyckelhålsmodell eller något med nyckel.

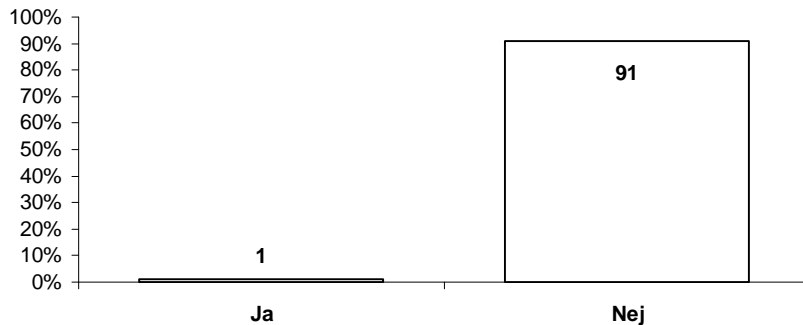
Tabell 1. Procentuell fördelning av elevernas kunskap om nyckelhålsmärket (n=80).

	Andel elever som vet vad symbolen heter	Andel elever som vet vad nyckelhålet betyder
Ja	75	1
Nej	15	46
Delvis	10	53

Endast en av 80 elever kunde ge ett fullständigt svar på vad nyckelhålet står för (se tabell 1). Många av eleverna som delvis var medvetna om betydelsen svarade hälsosam/nyttig mat eller kunde nämna ett område, exempelvis lägre fettinnehåll, mer fibrer, mindre salthalt eller sockermängd.

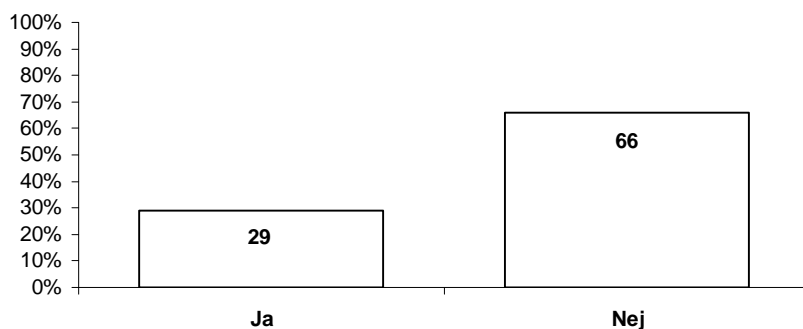
5.3 Hur gör eleverna?

Endast en av 80 elever följde kostrådet om att konsumera minst 500 gram frukt och grönsaker varje dag (se figur 8). Tre elever uppnådde 400 gram per dag.



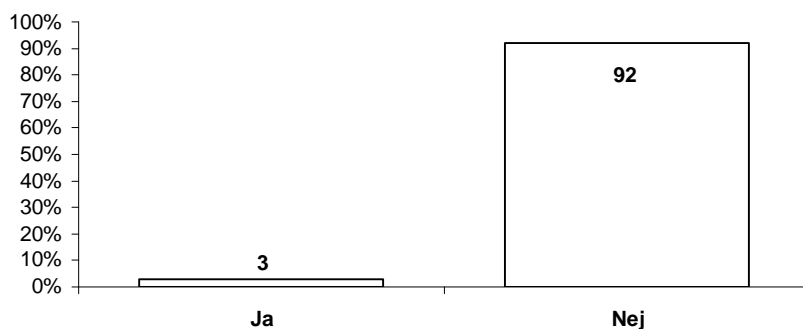
Figur 8. Andel elever som följer kostrådet om frukt och grönt (n=80, bortfall 8 %).

Av de 80 intervjuade eleverna var det 23 elever som efterlevde kostrådet om att äta fisk 2-3 gånger per vecka (se figur 9). Resterande andel konsumerade fisk en gång per vecka eller mindre och ett stort antal av eleverna svarade att de åt fisk sällan eller aldrig.



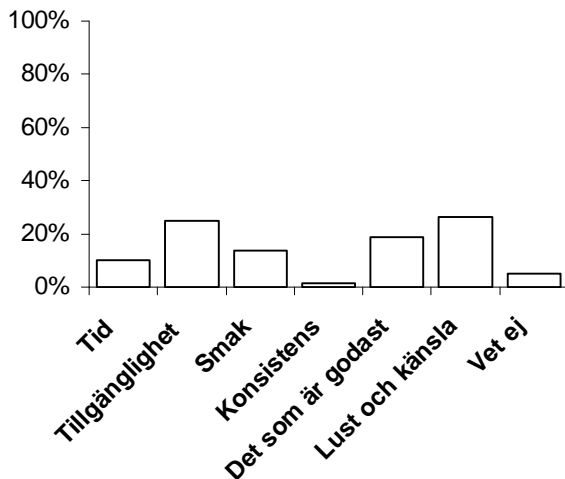
Figur 9. Andel elever som efterlever kostrådet om att äta fisk minst 2-3 ggr/vecka (n=80, bortfall 5 %).

Två av 80 elever konsumerade bröd minst 3 gånger per dag, med hänsyn till både vitt och fullkornsbröd (se figur 10). Resterande elever åt bröd mellan två gånger per dag och bara några gånger i månaden.



Figur 10. Andel elever som äter bröd minst 3 ggr/dag (n=80, bortfall 5 %).

Lust och känsla samt tillgänglighet var de främsta orsakerna till om eleverna valde att äta hälsosamt eller inte (se figur 11). Humör för dagen, vad de känner för samt ork var svarsalternativ inom gruppen lust och känsla. Tillgänglighet motsvarade vad som finns hemma, det föräldrarna lagar eller vad som erbjuds i skolan. Vad eleverna ansåg är gott var också en stark anledning till val av mat följt av smaken. Konsistensen ansågs endast vara avgörande hos en av intervjudeltagarna.



Figur 11. Vad som avgör om eleverna väljer att äta hälsosamt eller inte (n=80).

5.4 Leder elevernas kunskap om kostråden till att de efterlever dem?

Av de 27 elever som var medvetna och uppgav ett korrekt svar på frågan om hur mycket frukt och grönsaker man bör äta för att följa kostrådet var det endast en som följde kunskapen och efterlevde kostrådet. De övriga 47 eleverna var varken medvetna om rådet eller följde det vilket motsvarade 64 procent av totalt 74 svarande. Ett tydligare samband kunde utläsas när det gällde fiskkonsumtionen bland eleverna. Tabellen nedan visar kopplingen mellan medvetenhet och beteende (se tabell 2).

Tabell 2. Samband mellan medvetenhet angående rekommendationen om fiskkonsumtion och hur eleverna säger att de gör (n=76).

	Följer	JA	NEJ
Medveten			
JA		22	27
NEJ		1	26

Totalt var det 53 elever som inte åt enligt kostrådet vilket motsvarar 70 procent av de tillfrågade. Av de 22 elever som både var medvetna och följde fiskrådet var det 18 elever som läste ett teoretiskt program på gymnasiet.

68 procent av eleverna har ändrat, försökt ändra eller funderat på att ändra sina matvanor någon gång under det senaste året. Förändringen syftade till att uppnå näringsrikare eller hälsosammare matvanor. Av de resterande eleverna ansåg 16 procent att de redan äter hälsosamt. I enkäten visade det sig att ingen av dem som ansåg sig äta hälsosamt kom upp i rekommendationerna, varken när det gällde frukt och grönt eller bröd. Enkätsvaren visade också att endast tre av tio åt fisk minst 2-3 gånger per vecka. De elever som ansåg sig äta bra men som inte nådde upp till rekommendationerna åt fisk en gång i veckan eller mer sällan.

6. DISKUSSION

Avsnittet är uppdelat i två delar där metod och resultat diskuteras var för sig.

6.1 Metoddiskussion

Två metoder har använts i undersökningen med syfte att komplettera varandra. När två olika metoder kombineras kan flera infallsvinklar täckas in och ge olika typer av information till undersökningen (Eliasson, 2006). En sådan kombination ger en mer fullständig bild än om endast en metod används. Intervjuerna har använts för att ta reda på elevernas uppfattningar och kunskaper kring hälsosam mat. Grow Up projektets enkät har legat till grund för utformningen av de kompletterande frågor som vi ställt i intervjuform. Enkäten har tagit reda på information om elevernas matvanor, det vill säga deras handling och beteende. Att använda sig av dessa två metoder har varit givande med tanke på deras kompletterande effekt och har möjliggjort att syftet med frågeställningar kan besvaras.

6.1.1 Intervjun

På grund av den tidsbrist som rådde och anpassningen till både klassernas och Grow Up projektets schema försvårades kommunikationen med eleverna om syftet med den empiriska studien. Om eleverna hade fått klara direktiv och tydligare information om undersökningen i förväg hade vi kanske fått möjlighet att intervjua fler. Vid de tillfällen då eleverna blev informerade i klassrummet såg vi ett ökat intresse för att delta i intervjun. Några klasser var inbokade för mätning samtidigt vilket innebar att vi inte hann informera i klassrummet. När informationen inte gavs i klassrummet utan i samband med mätningarna såg vi att fler valde att avstå samt att många inte förstod värdet av att ställa upp i undersökningen. En annan sak vi lade märke till var att många elever som ville ställa upp på intervjun tyckte att ämnet verkade intressant. Ett problem kan vara att nå de som är ointresserade och på så sätt få en större spridning bland deltagarna med avseende på intressenivå, vilket tyder på att eleverna måste uppleva situationen som relevant för sig själv och att kommunikationen mellan sändare och mottagare har stor betydelse (Jarlbro, 2004). Vi hade dock ett stöd i att Grow Up projektet hade informerat eleverna om innehållet i den studien, något som gjorde det möjligt för oss att få fler att ställa upp på en intervju. Ett annat problem som vi ställdes inför var tillgången på lokaler. Intervjuerna fick genomföras i samma lokaler som längd och mätningarna gjordes vilket medförde en hög ljudnivå och att många personer var på samma plats. På samma gång kan tillvägagångssättet ha varit en fördel eftersom vi smälte in i miljön, eleverna kände sig bekväma och såg oss som en av stationerna i rummet. Eleverna fick information om att vår undersökning handlade om matvanor vilket kan ha påverkat de svar som vi fick eftersom eleverna möjligtvis förstod vad vi var ute efter. Vi förklarade att det inte fanns rätt eller fel på frågorna utan att deras egna uppfattningar var det intressanta.

Grow Up projektet hade bestämda dagar då de skulle befinna sig ute på skolorna. Vi följde med ut på en skola under fyra dagar och därför har vi haft en liten möjlighet att påverka urvalet i undersökningen. Trots att många fyllde i enkäten fanns det elever som inte ville ställa upp på intervjun. För oss handlade det om att respektera individens rätt till självbestämmande och att poängtera frivilligheten. Ett av problemen som uppstod ute på skolan var att några av de klasser som var inbokade fick förhinder och inte kunde närvara, vilket resulterande i färre antal deltagare.

De svar som erhålls vid en intervju är till stor del beroende av hur den tillfrågade personen tolkar frågan (Patel & Davidson, 2003). Dessutom kan intervjupersonen påverkas av intervjuarens tonläge och kroppsspråk. Intervjun genomfördes med två intervjuare, en som ställde frågorna och en som antecknade svaren vilket kan ha påverkat eleverna och att samtalet upplevdes allvarligare än vad som var syftet. Intervjun standardiserades genom att samma person ställde frågorna till alla elever medan den andra antecknade svaren, något som gjorde arbetet mer effektivt för att uppnå en ökad kvantitet.

Intervjun var ett bra komplement till den enkät som Grow Up projektet hade utformat. Genom att intervjua eleverna blev det möjligt att få en större svarsfrekvens och misstolkningar som annars kan uppstå eliminerades. När eleverna inte uppfattade en fråga fullständigt kunde vi direkt förtydliga den vilket inte gavs utrymme i samma utsträckning när enkäten besvarades. Fördelen med intervjuformen var också att eleverna efter samtalet kunde få feedback på sina svar. Metoden var tillfredställande för båda parterna eftersom vi fick positiv respons från eleverna som var tillmötesgående och villiga att berätta om sina personliga uppfattningar samtidigt som vi kunde ge dem ett personligt bemötande.

Dokumentation av intervjuerna skedde med hjälp av anteckningar eftersom etiska tillstånd att spela in dem inte fanns. Därför användes ett färdigt formulär som snabbt kunde fyllas i under samtalet. Både fasta och öppna svarsalternativ gjorde det möjligt att få en bred förståelse för elevernas kunskapsnivå och uppfattningar. På några av frågorna utgjordes de fasta svarsalternativen av bilder för att intervjupersonerna skulle kunna tolka frågan utifrån vad den syftade till. Möjligheten att dokumentera övriga kommentarer och frågor fanns endast i liten utsträckning. Frågorna ställdes i samma ordning till alla elever för att möjliggöra en eventuell generalisering av resultatet men samtidigt var urvalet inte ett sannolikhetsurval och därför blir det svårt att dra slutsatser som motsvarar fler individer än de tillfrågade.

6.1.2 Enkäten Grow up 1990

Enkätfrågorna byggde på ett underlag med enkätfrågor från Livsmedelsverket som är beprövade och validerade på målgruppen och har använts vid tidigare kostundersökningar (Sepp, Ekelund & Becker, 2004) men eftersom Grow up 1990-enkäten inte var validerad på 18 åringar minskade möjligheten att få tillförlitliga svar (Patel & Davidson, 2003). Frågorna kan däremot användas som indikatorer på kostkvalitet och har därför hög validitet. Enkäten var omfattande och innehöll 56 frågor något som kan ha påverkat validiteten av svaren. De frågor som använts för vår undersökning fanns i enkätens första del vilket kan ha varit till fördel för detta avsnitts validitet.

6.1.3 Bearbetning

Frågorna i intervjun har bearbetats och omformulerats för att kunna besvara undersökningens syfte. I analysen har vi tolkat och bedömt om ungdomarna efterlever kostråden. Dessutom har grupperingar av olika svarsalternativ slagits ihop för att underlätta presentationen av resultatet och för att se ett tydligare mönster. När bedömningarna gjorts har vi utgått från de mängder eller frekvenser som kostråden innehåller. Analysen av resultatet har genomgått olika steg och huruvida resultatet är tillförlitligt kan vara svårt att avgöra helt eftersom vi inte kan räkna ut ett exakt reliabilitetsmått (Patel & Davidson, 2003).

6.2 Resultatdiskussion

Kartläggningen påvisar att eleverna inte fullständigt har uppfattat, insett betydelsen av att äta hälsosamt eller efterlever kostråden. Det kan bero på att kommunikationen inte spridits i

miljöer där ungdomarna befinner sig eller att eleverna inte varit mottagliga för kostinformation. Vilken anledning det beror på kan inte avgöras utifrån resultatet men det indikerar ett behov av kommunikation om goda matvanor till målgruppen.

6.2.1 Vilka uppfattningar har eleverna?

Intervjun visade att eleverna upplevde tillgänglighet som ett stort problem för att äta hälsosamt medan enkätsvaren tydde på att ointresse, tid, kunskap och svårigheter att avstå från annan mat var hinder för att äta hälsosamt. Skillnaden på enkät- och intervjusvaren kan ha berott på den frihet som eleverna fick när de muntligt svarade på frågan. Ingrupperingen av svarsalternativen från enkäten kan också ha påverkat att tillgänglighet inte utmärkte sig. Conner och Armitage (2002) menar att det finns många faktorer som kan utgöra hinder för ett beteende där tillgänglighet är en av faktorerna. Institute of European Food Studies (1997) har visat att några hinder med att äta hälsosamt är tidsbrist, bristande kunskap eller möjligheter att laga mat. Många elever påpekade under intervjun att det föräldrarna lagar och den mat som finns hemma avgör vad de väljer att konsumera. Det tyder på att maten som finns att tillgå i hemmet och det som serveras i skolan är bidragande faktorer som påverkar elevernas matvanor. Föräldrarnas roll både när det handlar om att köpa hem och tillaga mat samt deras matvanor tycks därför vara av stor betydelse, vilket också Norwicka & Flodmark (2006) har påvisat. Då det har visat sig att skolan också har en betydande roll kan de satsa på att få eleverna mer medvetna om goda kostvanor genom att se över utbudet som serveras. Förslaget styrks med STOPP-projektet som fick lyckade framgångar genom att göra hälsofrämjande insatser på skolor. Under projektiden förbjöds godis och det serverades nyttigare skollunch vilket minskade övervikten med sex procentenheter bland eleverna (Karolinska Institutet, 2007).

Borra et al. (1995) visade att ungdomar i allmänhet är medvetna om värdet av att äta hälsosamt men att insikterna inte alltid hänger ihop med handlingen. Grönsaker och frukt som var det första många elever tänkte på när de hörde hälsosam mat är anmärkningsvärt eftersom i stort sett ingen uppfyllde rekommendationen. Becker & Enghardt (1994) menar att befolkningen är relativt medvetna och har kunskap om vilka förändringar av matvanor som krävs för att vara hälsosam. Statistiska centralbyrån (2003) har också visat att det finns en kunskap om i vilken riktning matvaneförändringar bör göras. De flesta svarade att konsumtionen av frukt, baljväxter, fisk och fullkornsbröd borde öka samtidigt som konsumtionen av kakor, läsk och snacks borde minska. Svederberg (2001) har också påpekat att kunskap och insikt inte alltid hänger ihop med beteendet.

6.2.2 Vad kan eleverna?

Elevernas kunskaper om Livsmedelsverkets fem kostråd var bristfällig och den största anledningen till deras omedvetenhet berodde enligt dem själva på ointresse för ämnet. Kunskap är en viktig förutsättning för att möjliggöra ett önskat beteende men räcker inte för att verkställa en förändring (Jarlbros, 2004). Undersökningens resultat tyder på att budskapen måste väcka ett intresse hos ungdomarna samtidigt som de kan relatera till problemet. Budskap bör därför ha en tydlig anknytning till målgruppen så att de berörs av frågan. Sändare och mottagare befinner sig på olika kunskapsnivåer vilket utgör en svårighet när hälsobudskap ska förmedlas. Att inte känna till målgruppens kunskapsnivå tycks påverka att kostråden inte når fram. Elevernas omedvetenhet om kostråden verkar bero på bristfällig information i skolan och från Livsmedelsverket. Samtidigt trodde eleverna att en bidragande orsak till ovissheten var att det florerar för många kostbudskap i samhället. Det är ytterligare

en faktor som försvårar Livsmedelsverkets arbete med att kommunicera budskapen om de fem kostråden.

Det var överraskande få elever som hade kunskap om hur mycket frukt och grönt som rekommenderas. Visserligen hade de svar på frågan och en viss kunskap om att man bör äta frukt och grönsaker men problemet för dem var att ange den korrekta mängd som kostrådet säger. Många svar var även långt ifrån 500 gram och flertalet elever chansade när de inte var helt säkra. Formuleringen av budskapet kan ha betydelse för om det uppmärksammas eller inte. Livsmedelsverket (2008a) menar att mängd- och frekvensangivelser kan underlätta kommunikationen av kostrådet men resultatet visar att budskapet om 500 gram inte har nått fram eller lagts på minnet. Mängden 500 gram frukt och grönt som rekommenderas kan också vara svårt för eleverna att omvandla till livsmedel i praktiken.

Att beskriva grönsaker med ett uttryck som *grönt* kan ifrågasättas om det är tillräckligt tydligt. Tydligheten i budskapet spelar en avgörande roll för att undvika missförstånd och för att inte vilseleda mottagaren. Frukt och grönt följer visserligen Jarlbros råd om enkelhet men samtidigt kan budskapet få en annan innebörd. Rådet kan uppfattas som att bara gröna grönsaker eller ekologiska livsmedel ingår och rekommenderas. Elevernas kunskap om Livsmedelsverkets fiskråd verkar däremot ha nått fram bättre. Formuleringen av frekvens tycks vara ett mer lyckat koncept i jämförelse med mängd i gram. En anledning till ovanstående resonemang skulle vara att kostrådet lättare kan tillämpas och iscensättas praktiskt. Kunskapen om att alla måltider bör innehålla bröd var mycket låg och många svarade att endast frukosten och kvällsmålet borde inkludera bröd. Samtidigt framkom att brödrekommendationen inte efterlevdes och eftersom kunskap är en viktig förutsättning för ett beteende blir ovissheten gällande kostrådet och handlingen markant. Elevernas brödkonsumtion tycks bero på inlärd vanor och som Svederberg (1997) påpekar krävs det att problemet medvetandegörs om en förändring ska bli möjlig.

Flertalet elever kände igen och kunde uppge namnet på nyckelhålmärket, vilket tyder på att symbolen har synliggjorts i samhället. Däremot var kunskapen om vad nyckelhålmärkning står för betydligt lägre. Många elever visste att symbolen är en vägledning för hälsosam mat men få kunde nämna den specifika betydelsen. Liknande resultat har kunnat utläsas både i Riksmaten 1997-98 och i Statistiska centralbyråns undersökning av hushållens inköpsvanor (2003). Om kostrådet innehöll varför nyckelhålmärkta livsmedel är bra för hälsan skulle ungdomarnas medvetenhet och insikter eventuellt kunna ökas. Kostrådet om matfett verkar ha nått fram bättre och Livsmedelsverket (2008e) har sett en ökning av användandet av mjuka matfetter i matlagningen. Möjligtvis beror det på att rådet uppger konkreta livsmedel som ungdomarna kan förknippa med välkända produkter. Allmänheten vill ha enkla lösningar till hjälp när en inlärd vana ska förändras och Arkin (1989) menar att myndigheter bör ta hänsyn till det när ett budskap förmedlas. Rådet om matfett tycks vara lätt att följa eftersom en övergång till det hälsosammare alternativet inte kräver en stor förändring av vanan.

6.2.3 Hur gör eleverna?

Elevernas intag av frukt och grönsaker är långt ifrån att uppfylla kostrådet något som även tidigare riksomfattande studier har visat. För att intaget av frukt och grönsaker bland befolkningen ska nå upp till rekommendationen krävs ett dubbelt så högt intag än dagens konsumtion (Livsmedelsverket, 2003). De unga är i störst behov av ett ökat intag (Becker & Pearson, 1997-98) något som bekräftas av undersökningens resultat. Rekommendationen om fisk efterlevdes däremot i större utsträckning vilket tyder på att rådet kan ha nått fram. Det skulle kunna bero på att frekvensangivelsen 2-3 gånger per vecka är lätt att uppfatta. Undersökningen har liksom tidigare kartläggningar av befolkningens matvanor visat på

överensstämmande resultat och tyder på att kostrådet om fisk efterlevs bättre än frukt och grönsaksrådet. En reflektion kring resultatet kan vara att serveringen av fisk i skolan kan ha varit en hälsofrämjande faktor som påverkat elevernas fiskkonsumtion i en gynnsam riktning då många elever under intervjun nämnde att de främst äter fisk i skolan. Resultaten styrker på så vis att det kan vara olika faktorer som avgör om eleverna äter enligt kostråden. Sett ur ett bredare perspektiv kan förutom hemmiljön, skolan och kamraternas roll även media och trender i samhället ha ett inflytande på elevernas beteende.

6.2.4 Leder elevernas kunskap om kostråden till att de efterlever dem?

Några av kostråden gick inte att göra några sambandsanalyser av på grund av att få elever hade kunskap om rekommendationerna. Frågor om nyckelhålet och matfett ingick inte som en del i enkäten och därför kunde inga samband i förhållande till kunskap göras.

Bristen på koppling mellan kunskap och handling blev tydlig när eleverna klagade på att hälsosam mat påverkar deras välmående både nu och i framtiden samtidigt som insikterna inte följdes. Det finns en god medvetenhet hos eleverna om sambandet mellan hälsosam mat och hälsotillståndet. Som Enghardt & Becker (1992) menar tyder resultatet på att medvetenheten hos ungdomarna inte är en tillräcklig faktor för att de ska göra hälsosamma val. Vid 18 års ålder befinner sig ungdomarna i en period där de på egen hand ska börja fatta beslut och klara sig själva. Eftersom deras tillvaro till största del präglas av livet här och nu inser de inte riskerna med ett osunt beteende på längre sikt. Ungdomarnas beteende handlar mycket om situationer de kan realtera till eller har ett intresse för och Jarlbro (2004) menar att unga inte relaterar till risker eller problem med ett specifikt beteende som inte berör dem själva. Många elever beskrev att *lust och känsla* var avgörande för hur de valde att äta, något som tyder på att Jarlbros teori om målgruppen styrker vårt resultat. Att några elever redan anser sig äta hälsosamt kan kopplas till deras kunskap om uppfattning om vad som är hälsosam mat. Eftersom ingen av eleverna efterlevde rekommendationerna om frukt och grönt samt bröd tycks det finnas ett stort behov av att fylla en kunskapslucka. Institute of European Food Studies (1997) har visat att 70 procent i en studie ansåg sig äta hälsosamt samtidigt som de flesta ansåg att folk i allmänhet borde äta mer frukt och grönsaker och äta mindre snacks. Sambandet mellan medvetenhet och handling kring kostrådet om frukt och grönt bekräftar ytterligare en gång att kunskap inte är en tillräcklig faktor för ett önskat beteende. Samtidigt var många elever omedvetna om rådet vilket kan vara orsaken till att mer än hälften inte följde Livsmedelsverkets rekommendation om 500 gram. Den otillräckliga kunskapen kan ha påverkat individens intention att handla på ett visst sätt (Andersson, 2002) och bekräftar behovet av kommunikation för att möjliggöra en önskad handling. Till skillnad från de andra kostråden fanns ett tydligare samband mellan elevernas medvetenhet och konsumtionen av fisk. Bland de elever där sambandet kunde utläsas läste nästan alla ett teoretiskt program och en tidigare kartläggning har också bekräftat att utbildningsnivån kan vara en avgörande faktor för kopplingen mellan kunskap och handling (Engström, 1999; Jarlbro, 2004).

6.2.5 Kostråden

Livsmedelsverket vill med kostråden som hjälp vägleda befolkningen till att äta hälsosamt. Ungdomar är en målgrupp som de vill lägga fokus på och nå ut till. Med tanke på undersökningens resultat borde en extra ansträngning genom fler anpassade insatser göras. Eftersom kunskapen om kostråden är låg och att råden inte efterlevs indikerar resultatet att de fem kostrådets utformning inte har väckt ett tillräckligt intresse eller nått ut till ungdomarna. En balans mellan målgruppens kunskapsnivå och budskapets utformning menar både Larsson (1996) och Svederberg (2001) är en nödvändighet när hälsobudskap kommuniceras. Att budskapen upplevs relevanta kan underlätta spridningen av kostråden till ungdomarna. Den

bristande kunskapen kan bero på att rätta kommunikationskanaler inte har använts. För att möta ungdomarna bör kommunikationen lämpligen ske i miljöer nära handlingen (Jarlbro, 2004), förslagsvis i skolornas matsal och kafeteria.

Livsmedelsverkets fem kostråd är alla utformade i en positiv klang med specifika råd för hur man ska gå till väga för att äta hälsosamt. Att råden är uppdelade i fem skilda delar kan innebära att befolkningen inte tar till sig dem som en helhet. För att uppnå en balanserad och sund livsstil bör råden kompletteras med råd som för närvarande inte ingår i sammanhanget. Fysisk aktivitet är förutom kosten en central del för att skapa en gynnsam livsstil (Nordic Council of Ministers, 2004). Kostråden inkluderar inga rekommendationer om utrymmesmat såsom godis, läsk, glass, kakor med mera. Till skillnad från de fem kostråden har den danska myndigheten Fødevarestyrelsen (2009), motsvarande Livsmedelsverket utformat åtta kostråd (se bilaga 5). Kostkompasset kallas deras koncept för att vägleda befolkningen mot en mer balanserad livsstil och i det ingår råd om kost men även rekommendationer för både fysisk aktivitet och utrymmesmat. När hälsobudskap kommuniceras som en helhet och berör alla de faktorer som påverkar livsstilen finns en möjlighet att ungdomarna kan sätta ihop dem i ett sammanhang. Undersökningen tyder på att hälsorelaterade frågor är komplicerade och svåra att arbeta med men kostråden hade kanske nått fram bättre om de inte enbart innehöll råd om goda matvanor. Ett förslag för att mer effektivt nå ut med kostråden i fortsättningen kan därför vara att använda slagorden, *vill du vara hälsosam* och sprida kunskap om alla de faktorer som berör livsstilen.

6.3 Konklusion

När kostråden fram? En kartläggning av ungdomars förhållande till hälsosam mat har visat att det finns en omedvetenhet om Livsmedelsverkets fem kostråd bland gymnasieelever. Det tycks också finnas en lucka mellan elevernas uppfattningar om hälsosam mat och deras matvanor. Däremot kunde ett samband utläsas mellan vad eleverna vet och hur de gör när det gäller rådet om fisk. Det tyder på att kunskapen är en av faktorerna som påverkar ett beteende. Ett första steg för att främja goda matvanor hos gymnasieelever kan därför vara att fylla den kunskapslucka som undersökningens resultat har påvisat. För att lyckas kommunicera med målgruppen borde budskapet anpassas utefter deras kunskapsnivå och spridas i miljöer där ungdomar befinner sig. Att skapa nyfikenhet hos målgruppen skulle då kunna öka deras intresse för hälsosam mat. Insatserna måste ta hänsyn till målgruppens specifika behov och som Antonovsky (1987, s.9) en gång sade ”Det räcker inte med att laga broläggningen över livsfloden så att folk inte ramlar i vattnet. Man måste därutöver lära dem simma...”. Det handlar alltså inte bara om att teoretiskt lära eleverna hur de ska göra utan också att satsa på att lära dem praktiska lösningar på problemen.

7. REFERENSER

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB.

Andersson, I. & Ågren, G. (2005). *Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. Uppsala och Stockholm: Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2009-04-14 från:
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_handlingsplan_slutappport.pdf

Andersson, S. I. (2002). *Hälsopsykologi – en introduktion*. Lund: Sanitas

Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Arkin, E. B. (1989). Translation of risk information for the public: message development. I: Covello, V. T., McCallum, D. B. & Pavlova, M. T. (red). *Effective risk communication. The role and responsibility of government and nongovernment organizations*. New York: Plenum Press.

Becker, W. (2007). *Indikatorer för bra matvanor – resultat från intervjuundersökningar 2005-2006*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2009-04-20 från:
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2007_3_indikatorer_for_bra_matvanor.pdf

Becker, W. Darnerud, P-O. & Petersson-Grawé, K. (2007). *Fiskkonsumtion – risk och nytta*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2009-04-14 från:
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2007_12_fiskkonsumtion_risk_och_nytta.pdf

Becker, W. & Enghardt, H. (1994). Matvanor och inställning till mat och hälsa. *Vår Föda*, 46, 154-166.

Becker, W. & Pearson, M. (1997-98). *Riksmaten 1997-98 – Kostvanor och näringsintag i Sverige. Metod- och resultatanalys*. Uppsala: Avdelningen för information och nutrition, Livsmedelsverket. Hämtad 2009-04-12 från:
<http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmat.pdf>

Borra, S.T., Schwartz, N. E., Spain, C. G. & Natchipolsky, M. M. (1995). Food, physical activity, and fun: Inspiring America's kids to more healthful lifestyles. *Journal of the American Dietetic Association*, 95, (7), 816-823.

Burr, G. O. & Burr, M. M. (1930). The nature and role of the fatty acids essential in nutrition. *Biological Chemistry*, 86, 587-621.

Chaney, D. (1996). *Lifestyles*. London och New York: Routledge. I: Folkhälsorapport 2009. Stockholm: Socialstyrelsen.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. 6th ed. London: Routledge.

- Conner, M. & Armitage, C. J. (2002). *The social psychology of Food*. Buckingham: open University press.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, M., Karlström, B. & Vessby, B. (2006). *Bra mat för alla: mat vid diabetes och hjärtsjukdom*. Stockholm: Gothia Förlag.
- Enghardt, H. & Becker, W. (1992). *Kunskaper om och attityder till mat och hälsa i Sverige 1991*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.
- Food and agriculture organization of the United Nations (FAO). (2002). *World agriculture: towards 2015/2030*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Frelut, M. & Flodmark, C. E. (2002). *The obese adolescent. Child and Adolescent obesity, causes and consequences. Prevention and management*. London: Cambridge university press.
- Fødevarerstyrelsen. (2009). *Kostkompasset – vejen til en sund balance*. Søborg; Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri.
- Gillman, M. W., Cupples, L. A., Gagnon, D., Posner, B. M., Ellison, R. C., Castelli, W. P. & Wolf, P. A. (1995). Protective effect of fruit and vegetables on development of stroke in men. *JAMA*, 273, (14), 1113-1117.
- Göteborgs universitet. (2009). *Grow up 1990*. Hämtad 2009-04-03 från: http://www.medicine.gu.se/avdelningar/samhallsmedicin_folkhalsa/Folkh_Isoepidemiologi/Forskning/Forskningsomr_den/EpiLife_Child_CLOE_/Grow_up_1990/
- Institute of European Food Studies. (1997). Pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51, (2), 1-49.
- Jacobs, D. R. Jr., Andersen, L. F. & Blomhoff, R. (2007). Whole-grain consumption is associated with a reduced risk of noncardiovascular, noncancer death attributed to inflammatory diseases in the Iowa Women's Health Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85, (6), 1606-1614.
- Jarlbro, G. (2004). *Hälsokommunikation – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Karolinska Institutet. (2007). *Stockholm Obesity Prevention Project (STOPP)*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I. & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84, (7), 1121-1126.

Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E. A. & Nathan, D. M. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention of metformin. *The New England Journal of Medicine*, 346, (6), 393-403.

Koh-Banerjee, P., Franz, M., Sampson, L., Liu, S., Jacobs, D. R. Jr., Spiegelman, D., Willett, W. & Rimm, E. (2004). Changes in whole-grain, bran, and cereal fiber consumption in relation to 8-y weight gain among men. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 80, (5), 1237-1245.

Koivisto-Hursti, U-K., Ohlander, E-M., Björck L., Edberg, U. & Lantz, U. (2007). *Bra mat i skolan*. Stockholm: Livsmedelsverket.

Kolodinsky, J., Harvey-Berino, J. R., Berlin, L., Johnson, R. K. & Reynolds, T. W. (2007). Knowledge of Current Dietary Guidelines and Food Choice by College Students: Better Eaters Have Higher Knowledge of Dietary Guidance. *Journal of the American dietetic association*, 107, (8), 1409-1413.

Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, L-Å. (1997). *Tillämpad kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Larsson, S. C., Giovannucci, E., Bergkvist, L. & Wolk, A. (2005). Whole grain consumption and risk of colorectal cancer: a population-based cohort of 60,000 women. *British Journal of Cancer*, 92, (9), 1803-1807.

Lissau, L. & Sorensen, T. (1992). Prospective study of the influence of social factors in childhood and risk of overweight in young adulthood. *International journal of obesity and related metabolic disorders*, 16, (3), 169-175.

Liu, S., Stampfer, M. J., Hu, F. B., Giovannucci, E., Rimm, E., Manson, J. E., Hennekens, C. H. & Willett, W. C. (1999). Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70, (3), 412-419.

Liu, S., Willett, W-C., Manson, J-E., Hu, F-B., Rosner, B. & Colditz, G. (2003). Relation between changes in intakes of dietary fiber and grain products and changes in weight and development of obesity among middle-aged women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78, (5), 920-927.

Livsmedelverket. (2003). *Nio av tio äter för lite frukt och grönt*. Hämtad 2009-04-10 från: http://www.slv.se/templates/SLV_NewsPage.aspx?id=8185&epslanguage=SV

Livsmedelsverket. (2005a). *Hälsoinformation om mat i Sverige*. Hämtad 2009-04-29 från: http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf

Livsmedelsverket. (2005b). *Svenska näringsrekommendationer – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Fjärde upplagan. Hämtad 2009-04-10 från: http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/SNR2005.pdf

- Livsmedelsverket. (2007a). *Vetenskapen bakom SNR*. Hämtad 2009-04-10 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13950&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2007b). *Mer frukt och grönt – stärkt underlag för rekommendationerna*. Hämtad från: http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13905&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2007c). *Smör eller margarin – en fråga om fettkvalitet och blodfetter*. Hämtad 2009-04-15 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=19253&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2007d). *Vuxna*. Hämtad 2009-04-04 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12384&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2008a). *Vetenskapen bakom 5 kostråd 2005*. Hämtad 2009-04-04 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13900&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2008b). *Näringsaspekter på frukt och grönsaker*. Hämtad 2009-04-06 från: http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13912&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2008c). *Fullkorn och hälsa – litteraturöversikt*. Hämtad 2009-04-06 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=20212&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2008d). *Råd om fisk*. Hämtad 2009-04-12
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14348&epslanguage=SV#
- Livsmedelsverket. (2008e). *Hur följs kostråden? 2008*. Hämtad 2009-04-29 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=22908&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2009a). *Om oss*. Hämtad 2009-04-29 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_MiddlePage.aspx?id=3211&epslanguage=SV
- Livsmedelsverket. (2009b). *Nyckelhålet*. Hämtad 2009-04-10 från:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12220&epslanguage=SV
- Matthiessen, J., Fagt, S., Biltoft-Jensen, A., Beck, A-M. & Ovesen, L. (2003). Size makes a difference. *Public Health Nutrition*, 6, (1), 65-72.
- Mellen, P. B., Walsh, T. F. & Herrington, D. M. (2008). Whole grain intake and cardiovascular disease: a meta-analysis. *Nutrition, metabolism and cardiovascular disease*, 18, (4), 283-290.
- Nordic Council of Ministers. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004: Integrating nutrition and physical activity*. 4th ed. Copenhagen: Norden.
- Nowicka, P. & Flodmark, C-E. (2006). *Barnövervikt i praktiken – evidensbaserad familjeviktsskola*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

- Pietinen, P., Rimm, E. B., Korhonen, P., Hartman, A. M., Willett, W. C., Albanes, D. & Virtamo, J. (1996). Intake of dietary fiber and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study. *Circulation*, 94, (11), 2720-2727.
- Prell, H. (2004). *Promoting healthy eating. A school-based intervention with focus on fish*. Göteborg: Göteborg University.
- Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedal, C. & Schäfer Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.
- Regmi, A., Deepak, M. S., Seale, Jr. J. L. & Bernstein, J. (2003). Cross-country analysis of food consumption patterns. Economic Research Service/USDA. I *Changing Structure of Global Food Consumption and Trade/WRS-01-1*.
- Schatzkin, A., Mouw, T., Park, Y., Subar, A. F., Kipnis, V., Hollenbeck, A., Leitzmann, M. F. & Thompson, F. E. (2007). Dietary fiber and whole-grain consumption in relation to colorectal cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85, (5), 1353-1360.
- Schulze, M. B., Fung, T. T., Manson, J. E., Willett, W. C. & Hu, F. B. (2006). Dietary patterns and changes in body weight in women. *Obesity (Silver Spring)*, 14, (8), 1444-1453.
- Sepp, H., Ekelund, U. & Becker, W. (2004). *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna. Underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Sharma, S. V., Gernand, A. D. & Day, R. S. (2008). Nutrition Knowledge Predicts Eating Behavior of All Food Groups Except Fruits and Vegetables among Adults in the Paso del Norte Region: Qué Sabrosa Vida. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40, (6), 361-368.
- Sjödén, S. (2000). *Hjärnan, människan och kulturen*. Jönköping: Brain books AB.
- Slattery, M. L., Curtin, K. P., Edwards, S. L. & Schaffer, D. M. (2004). Plant foods, fiber, and rectal cancer. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79, (2), 274-281.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sothorn, M. S. (2004). Obesity prevention in children: physical activity and nutrition. *Nutrition*, 20, (7/8), 704-708.
- Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2002). *Fetma – problem och åtgärder*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering. Hämtad 2009-04-06 från: http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/fetma_2002/fetmafull.html
- Statens beredning för utvärdering av medicinsk metodik. (1997). *Att förebygga sjukdom - med antioxidanter*. Stockholm: Statens beredning för utvärdering av medicinsk metodik.

Statens folkhälsoinstitut. (2009). *Folkhälsopolitikens elva målområden*. Hämtad 2009-04-20 från: <http://fhi.se/Om-oss/Folkhalsopolitikens-malomraden/>

Statistiska centralbyrån. (2003). *Hushållets utgifter (HUT)*. Stockholm: Statistiska centralbyrån.

Svederberg, E. (1997). *Tänkande bakom val och användning av livsmedel. Faktorer som medverkar till eller hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning*. Lund: Lund University press.

Svederberg, E. (2001). Lyhördhet för tidigare erfarenheter. I E. Svederberg, L. Svensson & T. Kindeberg (Red.), *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* (s. 207-231). Lund: Studentlitteratur.

Swinburn, B., Egger, G. & Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: The development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive Medicine*, 29, (6 Pt 1), 563-570.

Truswell, A. S. (2002). Cereal grains and coronary heart disease. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56, (1), 1-14.

Tuomilehto, J., Lindström, J., Eriksson, J. G., Valle, T. T., Hämäläinen, H., Ilanne-Parikka, P., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Laakso, M., Louheranta, A., Rastas, M., Salminen, V. & Uusitupa, M. (2002). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *The New England Journal of Medicine*, 344, (18), 1343-1350.

Van Dillen, S. M-E., Hiddink, G. J., Koelen, M. A., De Graaf, C. & Van Woerkum, C. M-J. (2006). Exploration of possible correlates of nutrition awareness and the relationship with nutrition-related behaviours: results of a consumer study. *Public Health Nutrition*, 11, (5), 478-485.

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

World Cancer Research Fund (WCRF) & American Institute for Cancer Research (AICR). (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington DC: AICR.

World Health Organization (WHO). (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2008). *Action plan for food and nutrition policy, 2007-2012*. Köpenhamn: WHO.

Zock, P-L. & Katan, M-B. (1997). Butter, margarine and serum lipoproteins. *Atherosclerosis*, 131, (1), 7-16.

BILAGOR

Bilaga I. Intervjuformuläret

Vilka uppfattningar har eleverna?

1. Vad tänker du på när jag säger hälsosam mat?

- Grönsaker
 - Lite fett
 - Frukt
 - Fibrer
 - Mörkt bröd
 - Fisk
 - Fullkornsprodukter
 - Varierad kost
 - Bönor/linser
 - Diet
 - Inget socker (sötsaker och snacks)
-

2. Vad är det som avgör om du väljer det hälsosamma alternativet eller inte?

- Pris
 - Smak
 - Konsistens
 - Tid
 - Tillagning
 - Tillgänglighet
-

3. Tror du att du själv med hjälp av hälsosam mat kan påverka hur du mår nu?

- JA
 - NEJ
 - VET EJ
 - KANSKE
-

4. Hur många måltider bör man äta under en dag för att vara hälsosam?

- 1-2
 - 3-4
 - 5-6
 - Vet ej
-

Vad kan eleverna?

5. Vad kan tallriksmodellen användas till?

Kan du beskriva hur man delar upp en måltid efter den?

6. Har du hört talas om Livsmedelsverket?

- JA
 - NEJ
-

7. Känner du till Livsmedelsverkets fem kostråd som finns för att hjälpa människor att äta hälsosamt?

- JA

Kan du ge ett exempel? _____

Hur kommer det sig att du känner till dem? _____

NEJ

Vad tror du det beror på att du inte vet vilka de är?

8. Hur många gånger om dagen/Hur mycket frukt och grönt bör man äta varje dag?

1-2 3-4 5-6 Inga Vet ej

9. Vilka måltider bör innehålla bröd?

Alla Frukost/mellanmål Inga Vet ej Antal_____

10. Vad heter denna symbol? (Nyckelhålsmärket)

Vet du vad den innebär/står för?

Nyttig mat Lite socker Fibrer Vet ej Matens innehåll Fettmängd
 Mindre salt/socker

11. Hur många gånger i veckan bör man äta fisk?

1 2-3 4-6 Mer än 6 Aldrig Vet ej

12. Vilket/Vilka av dessa matfett tror du är bäst vid matlagning (visar bild)?

Smör Olja Margarin (hårt) Margarin (flytande)

13. Tror du att du själv med hälsosam mat kan påverka om du kommer att få ett långt och friskt liv?

JA NEJ VET EJ KANSKE

Hur gör eleverna?

14. Hur brukar du tänka när du lägger upp dina måltider på tallriken?

15. Hur många gånger om dagen äter du?

- 1-2 3-4 5-6


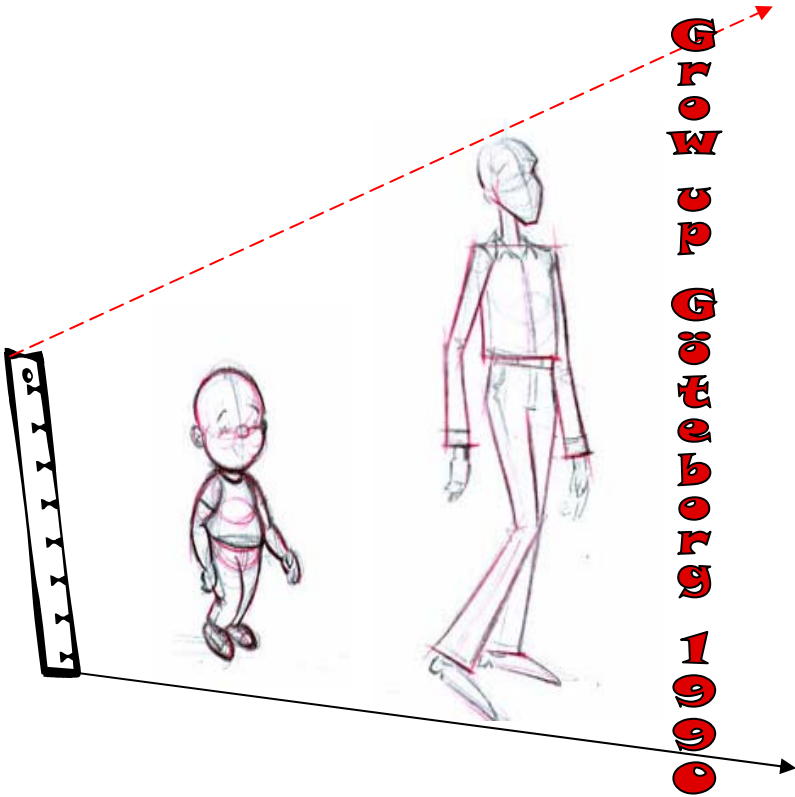
16. Tror du att du själv genom hälsosam mat kan påverka hur du kommer att må när du blir gammal?

- JA NEJ VET EJ KANSKE

Bilaga II. Bild på matfett



Bilaga III. Enkätfrågor Grow up 1990

 <p>GÖTEBORGS UNIVERSITET</p>	<p>GROW UP GÖTEBORG 1990</p>	<p>ENKÄT- FORMULÄR</p>
		
<p>Grow up Göteborg 1990</p> <p>18 års tillväxtuppföljning av barn födda 1990 Enkät till ungdomar i gymnasieskolan, årskurs 3</p> <p><i>Tack för din medverkan!</i></p>		

	GROW UP GÖTEBORG 1990	Enkät Sidan 3	ID-nr
--	------------------------------	-------------------------	--------------

17. Har du under det senaste året ändrat eller försökt ändra dina matvanor för att äta mer näringsriktigt/hälsosamt?
 Markera ett alternativ, det vanligaste!

Ja, har börjat äta mer näringsriktigt/hälsosamt

Ja, har försökt men misslyckats

Nej, men har funderat på det

Nej, anser att jag redan äter näringsriktigt/hälsosamt

Har redan ändrat matvanorna sen tidigare

Nej, aldrig

	GROW UP GÖTEBORG 1990	Enkät Sidan 4	ID-nr
--	------------------------------	-------------------------	--------------

18. Vad anser du vara de största problemen för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt/hälsosamt?
 Kryssa för max 3 alternativ som du upplever som mest aktuella för dig:

<input type="checkbox"/> Inga problem – Gå vidare till fråga 19 <input type="checkbox"/> Oregelbundna tider skola/fritid/arbete <input type="checkbox"/> Okunskap om matlagning <input type="checkbox"/> Begränsat urval av hälsosam mat när jag äter ute <input type="checkbox"/> Familjens eller vännernas smak <input type="checkbox"/> Hälsosammare alternativ finns inte hemma <input type="checkbox"/> Att det är främmande eller ovanlig mat <input type="checkbox"/> Kan inte tillräckligt om hälsosam mat <input type="checkbox"/> Blir inte tillräckligt mätt <input type="checkbox"/> Annat, nämligen <p>.....</p>	<input type="checkbox"/> Hälsosam mat är tråkig/mindre lockande <input type="checkbox"/> Tidsbrist <input type="checkbox"/> Ointresserad av matlagning <input type="checkbox"/> Hälsosammare alternativ finns inte i affären <input type="checkbox"/> Svårt att avstå från mat jag tycker om <input type="checkbox"/> Priset (på hälsosam mat) <input type="checkbox"/> Tar för lång tid att laga <input type="checkbox"/> Begränsade matlagningsmöjligheter <input type="checkbox"/> Jag vill inte ändra mina matvanor
---	---

Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt
- gärna 500 g per dag!

Vill du äta hälsosamt?

Ät bröd till varje måltid
- gärna fullkorn!

Vill du äta hälsosamt?

Välj gärna
nyckelhålsmärkt!

Vill du äta hälsosamt?

Ät fisk ofta
- gärna 3 gånger i veckan!

Vill du äta hälsosamt?

Byt till flytande margarin
eller olja när du lagar mat!



LIVSMEDELS
VERKET

Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

Bilaga V. Kostkompasset



Spis frugt og grønt  6 om dagen

Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen