



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Ungdomar, mat och måltider

En studie om en grupp ungdomars tankar och upplevelser av måltider

Susanne Lindén

Fördjupningsarbete, 10 poäng

Lärarprogrammet Hem- och konsumentkunskap

Handledare: Helena Åberg

Examinator: Kerstin Bergström

Datum: September, 2007



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM

Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Ungdomar, mat och måltider. En studie om en grupp ungdomars tankar och upplevelser av måltider.

Författare: Susanne Lindén

Typ av arbete: Fördjupningsarbete, 10 poäng

Handledare: Helena Åberg

Examinator: Kerstin Bergström

Program: Lärarprogrammet Hem- och konsumentkunskap

Antal sidor: 33

Datum: September 2007

Sammanfattning

Olika undersökningar vittnar om att familjer inte äter tillsammans längre på grund av tidsbrist och olika aktiviteter på fritiden. Vi äter enklare måltider som inte är lagade och vi utför andra aktiviteter medan vi äter. Eller så äter vi snabbmat när vi är ”på språng” på väg till något annat. Dessa förändringar i måltidsstrukturen skulle kunna innebära att den hemlagade maten till viss del har ersatts av snabbmat. Undersökningarna påtalar också att måltidens sociala betydelse är viktig. Förändrade måltidsstrukturer där man inte äter tillsammans längre kan urholka den sociala sammanhållningen. Mat och måltider har olika symbolvärde för oss, beroende på vilken måltid vi äter, vilken miljö vi befinner oss i och vem vi äter tillsammans med. Middagen/kvällsmålet är den måltid som är mest socialt meningsfull i människors vardagsliv. Frukosten är oftast en individuell måltid man äter på olika tider och främst för att bli mätt.

Syftet med min studie är att undersöka ungdomars tankar och upplevelser av olika måltider de deltar i. Undersökningen har utförts genom kvalitativa intervjuer. De ungdomar jag intervjuade var nio till antalet och gick sista terminen i årskurs nio. De kom alla från samma geografiska område och hade liknande familjeförhållanden. Sju av nio utövade någon slags sport på sin fritid.

Mitt resultat visar att ungdomars upplevelser och tankar skiljer sig åt beroende på vilken måltid de äter. Middagen/kvällsmålet var den måltid ungdomarna tyckte var viktigast att samlas kring. De värden som de uttalade var viktiga när man åt tillsammans var gemenskap, trygghet, möjligheten till samtal, att bli sedd och framförallt lyssnad på. Mer än hälften av de intervjuade ungdomarna ogillade skolmaten. Istället för att gå till skolmatsalen var det vanligt att man gick till McDonalds eller ett café för att äta. När ungdomarna lagade mat till sig själva var det viktigt att det var enkelt att tillaga och gick fort, smaken var inte det primära just då. Om någon annan hade tillagat maten, som mamma eller pappa, var smaken och det sociala umgänget viktigare.

Nyckelord: Ungdomar, mat och måltider

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	2
2. LITTERATURGENOMGÅNG.....	3
2.1 MÅLTIDER OCH DESS BETYDELSE.....	3
2.2 UNGDOMARS FRUKOSTVANOR	4
2.3 MATEN, MÖTET OCH MILJÖN	5
2.4 UNGDOMARS FÖRHÅLLANDE TILL MAT	5
2.5 GEMENSAMMA MÅLTIDER.....	6
2.6 SNABBMATSMÅLTIDER.....	7
2.7 SKOLMÅLTIDER.....	8
2.8 KURSPLANEN FÖR ÄMNET HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP	10
2.9 ÄMNET HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP	10
2.10 SAMMANFATTNING AV BAKGRUNDEN	11
3. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	12
4. METOD	13
4.1 ETISKA ASPEKTER	13
4.2 URVAL	14
4.3 TESTINTERVJU.....	14
4.4 GENOMFÖRANDE.....	14
4.5 MATERIALBEARBETNING	15
4.6 METODDISKUSSION	15
5. RESULTATREDOVISNING.....	17
5.1 FRUKOSTEN.....	18
5.2 LUNCH UNDER SKOLDAGEN.....	19
5.3 KVÄLLSMATEN/MIDDAGEN	21
5.4 MÅLTIDEN I HEM- OCH KONSUMENTKUNSKAP	24
5.5 DRÖMMÅLTIDEN	25
5.6 ATT ÄTA ENSAM ELLER TILLSAMMANS?.....	27
6. DISKUSSION.....	29
7. REFERENSLISTA	32

Bilagor:

1. Urvalskriterier
2. Frågeguide

1. INLEDNING

Mat och måltider är centrala delar i våra liv, som engagerar oss flera gånger om dagen. Måltiderna fyller fysiologiska behov men kan även vara en källa till glädje, njutning, uppmuntran, tröst och fungera som mötesplats och kulturbärare. Vi äter för att stilla vår hunger och ge kroppen energi och näring, men mat och måltider kan även ses ur andra aspekter. Beroende på var man befinner sig i livet är det olika faktorer som styr vilken mat man väljer och om man äter ensam eller tillsammans med andra. Mäkelä (2001) definierar måltiden på följande sätt. Hon skriver att en riktig måltid innehåller kött eller fisk och grönsaker, potatis, ris, pasta, bönor eller linser, bröd och tillbehör som olika såser och kryddor.

Berg (2002) skriver i sin avhandling att det finns flera fördelar att tidigt uppmuntra barn till bra matvanor, framförallt kan det förebygga ohälsa senare i livet. Det är lättare att bibehålla bra matvanor än att försöka ändra på dem senare i livet. Goda vanor grundläggs tidigt i livet. Wesslén (2000) konstaterar i sin studie att stress och tidsbrist är faktorer som idag gör att man äter färre gemensamma måltider i hemmen, då olika tider och aktiviteter gör att man äter när det finns tid. Ekström (1990) vittnar om samma sak i sin avhandling och skriver att det är självklart att familjemedlemmarnas olika arbetstider och skolschema påverkar möjligheterna för barn och vuxna att kunna äta tillsammans. Kjaernes (2001) vittnar om motsatsen i sitt forskningsprojekt och säger att de teorier som hävdar att matkulturen med gemensamma måltider håller på att upplösas i vårt samhälle inte finner något stöd i deras undersökning. Det vanligaste är att vi äter lagad mat hemma tillsammans på kvällen.

Det verkar som om att intresset för mat och matlagning är stort i vårt land idag. Det visas många olika matlagningsprogram på TV och det ges ut ett stort antal kokböcker varje år. Mycket av uppmärksamheten riktas mot själva tillagningen, medan upplevelsen av den aktuella måltiden får mycket litet utrymme. Därför vet vi fortfarande ganska lite om våra ungdomars tankar och upplevelser av måltiderna. Då jag kommer att arbeta som hem- och konsumentkunskapslärare vill jag veta mer om hur ungdomar upplever måltiderna de deltar i.

2. LITTERATURGENOMGÅNG

För att få mer kunskap om ungdomars tankar och upplevelser av mat och måltider de deltar i har jag tagit del av tidigare forskning på området. Med risk för att generalisera tror jag att många vuxna uppskattar måltiden som ett tillfälle att äta god mat i gemenskap med andra. Min intention är bland annat att ta reda på om ungdomar uppskattar måltiden på samma vis. I litteraturgenomgången har jag använt mig av olika studier och avhandlingar som genomgått vetenskaplig granskning och därmed anser jag att de är tillförlitliga källor.

2.1 Måltider och dess betydelse

I Annika Wessléns, (2002) licentiatuppsats *Teenagers and food*, har hon använt sig av fokusgrupper. Uppsatsen handlar om ungdomars attityder till mat. Fem gymnasieskolor i två olika geografiska områden i Sverige deltog i undersökningen. Totalt intervjuades 136 elever, varav 60 pojkar och 76 flickor. Medelåldern var 17 år. Wesslén drog slutsatsen att matvanor etableras i hemmet och speciellt genom mamman och inte av vänner. ”Riktig mat” associerade ungdomarna med hemlagad mat, husmanskost, gärna tillagad av mamma eller mor- och farföräldrar. Vilken mat man föredrar och vilka matvanor man har etableras i hemmet. Wesslén drar slutsatsen att värderingar formas i barndomen och i puberteten och att dessa tenderar att vara relativt stabila genom hela vuxenlivet. Wesslén (2002) nämner också att den mat som mamma lagar är den mat man lär sig att tycka om.

Annechen Bugge (2006) har i sin avhandling *Å spise middag - en matsosiologisk analyse*, beskrivit och analyserat processer som leder till upprättandet av vissa måltidsmönster. Hur matvanor skapas är frågan som löper genom hela Bugges studie. Studien visar att middagen är socialt meningsfull i människors vardagsliv. Denna måltid beskrivs som en fysisk mötesplats där familjemedlemmarna samlas, men också som en symbolisk plats där familjen kan leva ut sina drömmar om familjelivet. Bugge (2006) fann också att vanor och rutiner när det gäller att laga mat ofta upplevs som positivt. Små vardagliga incidenter som att det fattas en ingrediens eller att någon inte kommer hem kan göra att middagen uteblir. Middagen symboliserar eller visar på de sociala relationerna. Studien visar att middagen är så mycket mer än praktiskt arbete. Liknande tankar finns hos Kjaernes, (2001) som beskriver att måltiden är tongivande för de sociala relationerna inom familjen och bekantskapskretsen.

2.2 Ungdomars frukostvanor

Enligt Bergs (2002) avhandling *Influences on schoolchildrens dietary selection - focus on fat and fibre at breakfast* är frukosten viktig för de flesta i Sverige. Det är vanligt att man äter frukost regelbundet. I enlighet med undersökningen äter 72-95 procent av svenska skolbarn i åldern 11-15 år frukost dagligen. 2-14 procent utesluter vanemässigt frukost. Vanligast är att äldre barn slopar frukosten. Den vanligaste frukosten som ungdomarna åt innehöll mjölk och smörgåsar. Man frågade ungdomarna varför de åt det de gjorde till frukost. Det vanligaste svaret var att smaken var det viktigaste när man skulle välja mat. Tillgänglighet, övermättnad, vanor, tid och att det var hälsosam mat var också avgörande när man valde vad man skulle äta. Tiden var en viktig faktor att ta hänsyn till visade det sig. Vissa rusade och åt samtidigt, andra sa att de åt snabbt utan att stressa och andra ungdomar prioriterade att äta lugnt och sansat. De flesta av de intervjuade ungdomarna åt i köket, vissa läste eller tittade på TV samtidigt som de åt frukost, men många gjorde inget mer än att bara äta. Många av barnen åt inte frukost med sina föräldrar. Hälften av ungdomarna sa att de ofta åt ensamma, många gjorde sin frukost själva.

Marianne Ekström (1990) analyserar i sin avhandling *Kost, klass och kön* vikten av de sociala faktorerna och relationerna när det gäller mat och matlagning. Som metod för avhandlingen använde hon sig av ett frågeformulär och intervjuer utfördes. Den som var ansvarig för matlagandet i familjen fyllde också i en matdagbok. 348 familjer från Uppsala och Umeå med minst ett barn under 18 år fyllde i frågeformuläret och intervjuades.

Allra först skall sägas att frukostmålet vanligen inte är en gemensam måltid. Det är i hög grad uppsplittrat så att familjemedlemmarna äter sin frukost var för sig och på skilda tider (Ekström, 1990, s.92)

Ekström (1990) säger att i två tredjedelar av alla hushåll äter man frukosten ensam. Det är en måltid där man oftast äter olika livsmedel som gröt eller flingor, kaffe och smörgås. Hon skriver vidare om måltidernas ”frukostisering”. Hon liknar det vid en process där allt fler människor i olika hushåll oftare äter enklare måltider som liknar frukost. Denna måltid äter många ensamma istället för att äta tillsammans vid ett dukat bord. Det som inverkar på valet av mat är näring, smak, tid och ekonomi. De inbördes relationerna mellan de personer som bildar ett hushåll hade stor betydelse för val av mat och måltidsordning.

2.3 Maten, mötet och miljön

Meiselman, Johnson, Reeve, & Crouch, (2000) skriver om tre olika perspektiv att ta hänsyn till för att förstå matkvalité. Dessa tre faktorer är maten, mötet och miljön. Enligt författarna är människors förväntningar på maten och måltiden viktiga för hur man kommer att uppleva denna. Ett exempel är den som äter god mat på en restaurang som är högt ansedd kommer att gilla maten ännu mer på grund av de positiva förväntningar som restaurangen för med sig. Meiselman., et al (2000) fann också att människor har klara förväntningar av hur maten kommer att smaka i olika lokaler eller matställen. Meiselman., et al (2000) hänvisar till Cardello, Bell, & Kramer, (1996) som frågade människor om de kunde ranka eller värdera var de helst skulle vilja äta en måltid. Rankingen visade att man helst äter sin måltid hemma därefter på restaurant vidare på snabbmatsrestaurang i skolmatsal i militärmatsal eller annan anläggning näst sist på flygplats och sist rankad var sjukhusmatsal.

Enligt Meiselman.,et al (2000) har det, fram till nyligen, funnits få studier om miljön man äter i och vad den egentligen betyder för upplevelsen av måltiden. Författarna visade på vikten av att äta i en trevlig miljö genom att göra en undersökning där man serverade precis samma mat till människor, men de fick äta den i olika miljöer. I den ena miljön blev man serverad maten på tallrikar i restaurangmiljö och i den andra miljön fick man äta maten i en studentcafeteria. Efteråt frågade man hur de rankade måltiderna. Den måltid man åt i restaurangen rankades högre än den man åt i studentcafeterian, fast att det var samma mat som serverades. Meiselman.,et al (2000) säger sammanfattningsvis att matkvalité måste ses ur olika perspektiv såsom maten, mötet och miljön. Dessa tre perspektiv är integrerade med varandra, därför att alla delar påverkar varandra och måste sammanlänkas för att det skall bli en helhet.

2.4 Ungdomars förhållande till mat

För att bättre förstå tonåringars förhållande till mat och måltider är det betydelsefullt att studera tonåringars attityder och värderingar till dessa. Wesslén (2000) fann att pojkar och flickor lever i olika matkulturer, vilket gör att de har olika synsätt på mat. Flickorna ansåg att de var mer matmedvetna än pojkarna. De kände sig pressade att äta mindre kalorier och fettfattigt för att vara attraktiva och hålla vikten. Pojkarna tyckte att de åt för att stilla sin hunger och brydde sig inte om att äta färre kalorier eller fettfattigt, de var också mer intresserade av att pröva nya annorlunda maträtter.

Wessléns (2002) undersökning visade att både pojkar och flickor tyckte att det var viktigt att äta tillsammans, framförallt flickorna. För pojkarna var det inte lika viktigt med sällskap vid matbordet. Hon fann även att vårt uppskruvade och hektiska tempo gör att många familjer äter färre måltider tillsammans då olika familjemedlemmar har tider att passa på fritiden och man äter när det finns tid. Att äta handlar enligt ungdomarna inte bara om att bli mätt, utan även om att utveckla sociala relationer. Detta var en av anledningarna till att flickorna oftast inte ville äta ensamma. Ungdomarna ansåg vidare att mat och måltider handlade om mer än bara mättnad och näring, det symboliserade framförallt trivsamhet i vardagslivet. Wesslén (2002) fann att de faktorer som har störst betydelse när ungdomarna skall laga mat till sig själva är att det skall vara enkelt att tillaga och gå snabbt medan smaken inte var lika viktig. Ungdomarna kokade pasta eller värmdde något i microvågsugnen när de lagade mat till sig själva. Matlagning som innebar att koka potatis och steka kött ägnade de sig åt i mindre omfattning. Sådan mat åt ungdomarna när mamma lagade maten och då var det av större betydelse att maten smakade bra.

2.5 Gemensamma måltider

Sociologer från Sverige, Norge, Danmark och Finland har kartlagt vissa mönster i nordbors matvanor och skrivit forskningsrapporten *En matdag i Norden; Eating Patterns. A day in the Lives of Nordic Peoples*, (2001). De gjorde en kvantitativ undersökning. Totalt deltog 4823 personer, ca 1200 deltagare från varje land medverkade i forskningsprojektet. Man ville ta del av nordbornas vardag genom att fråga om mat och matvanor. En av de stora frågorna i undersökningen var om måltiderna i Norden har blivit mindre strukturerade. Gemensamma måltider ses som en viktig sammanlänkande social faktor. Somliga forskare hävdar att måltidsstrukturen med bestämda måltider som äts på bestämda tider håller på att försvinna. Detta skulle innebära att vi inte äter på bestämda tider utan mer sporadiskt samtidigt som vi sysslar med andra aktiviteter som till exempel TV-tittande och läsning. Detta fenomen kallas i Sverige för ”frukostisering”. Om vi går mot en ”frukostisering” försvinner även den sociala aspekten som en måltid för med sig. Dessa teorier får inget stöd i deras undersökning. Det man kunde se var att de som oftast äter ensamma, äter lite mer sporadiskt och inte så strukturerat. Äldre människor äter mer ”ordentliga måltider” som kött, fisk och grönsaker än yngre personer. Gronow och Jäskeläinen, (2001) säger i rapporten att det är svårt att finna belägg för att måltiderna förr i tiden äts på bestämda tider och var mer ”ordentliga måltider” till skillnad mot hur vi gör nu när det gäller olika måltider.

2.6 Snabbmatsmåltider

Helene Brembeck (2005) har i sin studie *Home to McDonalds* undersökt familjers förhållande till McDonalds. Hon menar att restaurangen står för ett slags enkelhet och trygghet, hit kan man komma som man vill och när man vill. Hon har utgått ifrån en så kallad Drive-in-restaurang som ligger utanför Göteborg i anslutning till ett större köpcenter. Hon menar att Drive-in-varianterna mer utnyttjas av medelklass, då familjer med lägre inkomster inte har bil på samma vis och då väljer att besöka andra, mer närbelägna McDonaldsrestauranger. Brembeck (2005) menar att McDonalds nästan får symbolen av ett hem för en del, där man träffas och intar en gemensam måltid. Hennes metod för arbetet har bestått i att hon intervjuat ett antal familjer som relativt regelbundet besöker McDonalds. Hon har försett dem med engångskameror som de har kunnat dokumentera sina restaurangbesök med. När sedan filmrullarna framkallats har hon träffat dem och talat mer med dem, fått familjerna att närmare beskriva sina bilder och upplevelser.

Gemensamt för de olika familjerna är att de inte på förhand bestämt sig för att besöka McDonalds, det bestäms oftast relativt impulsartat. Det kan vara tillfällena som avgör. Man kanske har varit på shoppingtur och känner att man blir hungrig. Ofta kommer initiativet från barnen. Det skapar en välbekant trygghet att veta vad som finns på menyn, hur en speciell hamburgare smakar, hur det ser ut och så vidare. Man kan som vuxen vara säker på att barnen äter, något som annars kan vara upphov till kontroverser i hemmet. Det är smidigt och lätt att äta på McDonalds. En del familjer hävdar att resten av dagen blir positiv efter ett besök där. Man vet att alla har fått i sig mat och man kan släppa en viss press just den dagen. Alla är på samma våglängd, till och med de små barnen kan äta själva här. Eftersom maten blir serverad är kvinnor och män där på lika villkor. Brembeck (2005) menar att man kan komma till McDonalds som man är, i motsats till ett restaurangbesök som skall planeras och där man behöver klä upp sig. De flesta av de tillfrågade familjerna upplevde McDonalds som ett slags hemmiljö, där man kan vara sig själv, medan andra upplevde besöken där som stressiga och ostrukturerade. En mamma menade att det aldrig var på hennes initiativ som familjen besökte restaurangen, utan på barnens eller mannens inrådan. Hon ville helst inte äta på McDonalds utan föredrog hemmet som familjens måltidplats. Detta visar att det inte går att generalisera människors värderingar och uppfattningar om snabbmatsrestauranger.

Wesslén (2002) fann att när det gäller ungdomar och snabbmat så är det viktigt för dem att kunna gå till en pizzeria, hamburgerbar eller ett kafé och äta på sin fritid. De tyckte att det var gott och framförallt billigt. Hamburgare, pizza, kebab och pommes frites ansågs av ungdomarna vara mindre bra mat, men smaken och priset tilltalade dem.

Wesslén menar också att gå till en snabbmatsrestaurang eller ett kafé representerar sociala mötesplatser för ungdomar. Smaken var det mest viktiga när man valde mat man inte var van vid. Detta är något som gäller även för andra länders ungdomar. Prättälä (1989) har i sin studie om ungdomars matvanor i Finland kommit fram till att ungdomar många gånger föredrar snabbmat och snacks till förmån för skollunchen. Detta menar Prättälä (1989) är vanligt bland ungdomar och deras livsstil och är en bidragande orsak till att man hoppar över ”riktiga” måltider.

2.7 Skolmåltider

I skriften *Skolmåltider, om mål och riktlinjer, ekonomi och utvärdering* skriver Jacobsson och Nordlund (1992) att i Sverige serveras nästan 1,2 miljoner skolluncher varje dag. De statliga bidrag som gavs under 1950-60-talen till skolmåltidsverksamheten var viktiga. Bidragen är numera helt avskaffade och skolmåltiderna är en kommunal angelägenhet. Detta gör att kostnader och standard skiljer sig åt mellan landets olika kommuner. De skriver vidare att oberoende undersökningar visar att eleverna inte äter skollunch, detta blir mer frekvent ju högre upp i åldrarna de kommer. Oftast har eleverna ätit upp sin mat på tio minuter i en matsalsmiljö som de upplever som bullrig och tråkig. Sedan 1950-talet har den ursprungliga idén varit att den mat som erbjuds eleverna skall vara av god husmanstyp, vara omväxlande och näringsriktig. Man har alltid utgått från att en huvudrätt skall serveras med hårt bröd, matfett och mjölk till. Denna brist på variation har pågått i ca 40 år. Som det är nu kan eleverna välja att äta huvudrätten eller inte äta alls. Tycker de inte om vad som serveras i skolmatsalen så äter de inte. Finns det två olika huvudrätter att välja på äter de oftast någon av dem. I Enköpings kommun började man 1986 att servera två olika huvudrätter. Det blev ett positivt resultat där eleverna åt mer mat och mer variationsrikt. Ett år efter genomförandet visade en enkätundersökning att 98 procent av eleverna ville ha tvårätterssystemet kvar. Författarna skriver också om vikten av att äta i en god skolmiljö för att man ska uppleva måltiden trivsamt och avkopplande. Många skolor är äldre och slitna och skulle behöva rustas upp, inte minst skolmatsalarna.

Enligt Lundmarks studie (2002) beskrivs skolmåltidskvalitet utifrån olika karaktäristika, dessa är:

”Baskvaliteter”: avser grundläggande egenskaper, funktionalitet och säkerhet (dvs. näring, hygien och ätkvalitet) och refererar till huvudsyftet med skolmåltiden.

”Added value”: avser egenskaper som stärker kvaliteten i allmänhet men kan också vara viktiga för att underlätta uppfyllandet av kraven på baskvaliteter. Här ingår miljö- och serviceaspekter.

”Guldkantkvaliteter”: förbättrar kvaliteten ytterligare utan att vara explicita krav/mål för verksamheten och utgör allmänt uppfattade goda egenskaper. (Lundmark, 2002, s. 81)

Hennes studie visar att de ansvariga för skolmåltidsverksamheten har en bestämd men snäv uppfattning vad måltidskvalité är, vilket har pågått sedan 1940-talet och fram till nu. Det har mest handlat om den ”hårda kärnan” (baskvaliteten) som främst handlar om näring och hygien samt till viss del ätkvalité. Diskussionen har mest handlat om maten men inte hela måltidssituationen. Grundtanken har varit att det som erbjuds skall vara det bästa men andra aspekter har inte betonats för att den ”hårda kärnan” skall kunna tillgodogöras. Lundmark (2002) skriver vidare att de tre kvalitetsaspekter som ingår i baskvaliteten är kanske tillräckligt för vissa elever som främst äter för att bli mätta och har ett okomplicerat förhållande till mat. ”Added value” och ”guldkantskvalitéer” det vill säga de ”mjuka” delarna i kvalitetsbegreppet, de som står för dukar på bordet och trevlig musik, behövs antagligen också för att fler elever skall äta i skolmatsalen och på så sätt kunna tillgodogöra sig baskvaliteten med energi och näring. Att se på elever som kunder/gäster är något som inte har anammats inom skolmåltidsverksamheten.

Göteborgs-Posten har gjort en enkätundersökning där de ställde frågan till alla elever som gick i årskurs 9 i Göteborg: *Hur ofta äter ni i bamba?* (skolmatsalen min anm). I februari 2007 svarade 3107 elever från Göteborgs olika högstadieskolor på denna fråga. I artikeln ”*Varannan elev äter i bamba varje dag*”, (2007) redovisar Göteborgs-Posten elevernas svar. Linda Swanberg som skrivit artikeln (2007-03-29) har även intervjuat Annika Wesslén. Enkäten kan ge en spegling av ungdomars vanor när det gäller skolmåltiden. Då artikeln inte är vetenskapligt gjord kan den inte ges samma tyngd som en vetenskaplig forskningsrapport. I artikeln skriver Swanberg att Wesslén anser att få rätter, stökig miljö och långa köer är några av anledningarna till att en av fem niondeklassare inte äter i skolmatsalen. En av fem elever svarade i enkätundersökningen att de åt lunch i skolan någon gång i veckan, mer sällan eller aldrig. Wesslén menar vidare i artikeln att det finns mycket kvar att göra för att fler elever skall gå till skolmatsalen och äta. Det man skulle kunna göra är att servera två olika maträtter, fler brödsorter och helst fem olika grönsaker att välja på, vilket kan öka intresset för att äta i skolmatsalen. Wesslén sa också i tidningsartikeln att man skulle tänka sig att själv varje dag gå till en restaurang som bara serverar en maträtt. Dit skulle man som vuxen inte gå så ofta och samma är det för eleverna. På många skolor var det långa köer, sliten och tråkig miljö och hög ljudnivå i matsalen, vilket gjorde att många elever inte gick dit och åt. En annan faktor som är av stor betydelse för att eleverna inte äter i skolmatsalen, är att lunchen många gånger serveras redan klockan 10.30, vilket är alldeles för tidigt.

2.8 Kursplanen för ämnet Hem- och konsumentkunskap

Som blivande lärare i hem- och konsumentkunskap måste jag förhålla mig till Lpo-94 och ämnets kursplan. I ämnets kursplan finns det fyra olika kunskapsområden: social gemenskap, mat och måltider, boende och konsumentekonomi. Dessa fyra områden skall sammanlänkas till en helhet där ”kunskap i handling” eller görandet är i fokus (Molander, 1996). Genom ”kunskap i handling” skall eleverna få erfarenheter och lära sig i verksamheten som de deltar i. I kursplanen för hem- och konsumentkunskap finns det tre olika formuleringar som beskriver ämnets syften, det ena syftet är:

att ge erfarenheter och förståelse av de dagliga handlingarnas och vanornas betydelse för ekonomi, miljö, hälsa och välbefinnande (Skolverket, 2000, s. 18).

Måltiden är ett utmärkt tillfälle att arbeta mot flera av de mål som står i kursplanen för hem- och konsumentkunskap. De tre syftena delas sedan upp i åtta olika mål att sträva mot. I mål att sträva mot står det bland annat att skolan skall med sin undervisning i hem- och konsumentkunskap sträva efter att eleven:

utvecklar skicklighet i att organisera, tillaga och arrangera måltider samt förståelse av måltidens betydelse för gemenskap, hälsa, kommunikation och kultur (Skolverket, 2000, s 18).

Ett av de mål eleverna skall ha uppnått i slutet av läsåret nio är:

att kunna planera, tillaga, arrangera och värdera måltider med hänsyn till ekonomi, hälsa, miljö och estetiska värden (Skolverket, 2000, s 20)

2.9 Ämnet Hem- och konsumentkunskap

Grönqvist och Hjalmskog, skriver (1998) i *Hemkunskap - betraktat ur ett didaktiskt perspektiv*:

Mat kan ses som en symbol för vilka vi är och vilka vi vill vara – och vilka vi inte är eller vilka vi inte vill vara. Äta tillsammans är kanske det viktigaste sättet vi har för att uttrycka gruppgemenskap och att laga mat åt någon man bryr sig om är ett sätt att visa kärlek och omsorg (Grönqvist & Hjalmskog, 1998, s29)

Författarna säger vidare att den mat vi väljer att äta beror på en mängd olika faktorer. Till exempel var jag befinner mig i livet om jag lever familjeliv eller är singel. Faktorer som ekonomi, kunskap, social tillhörighet, smakpreferenser och erfarenhet styr vad vi väljer för mat.

Sociala faktorer som klass, kön ålder inkomst, utbildning och etnisk identitet inverkar på valet av mat. Att laga mat är inte bara att stå vid spisen och röra i grytorna. Att laga mat är en hel serie av beslut och handlingar, som tillsammans ger ett resultat i form av maträtter på bordet, ett näringsinnehåll, en struktur i samvaron mellan de människor som äter maten tillsammans, en arbetsfördelning eller arbetsdelning mellan dem som har ett gemensamt hushåll. (Ekström, 1990 s 15)

Grönqvist och Hjalmskog, (1998) talar även om hem- och konsumentkunskap och måltiden som ett bra sätt att arbeta med historiska och kulturella seder och mattraditioner, något som kan vävas in under lektionen när eleverna arbetar och under måltiden när de äter. Precis som det står i kursplanen för hem- och konsumentkunskap menar författarna att ämnet skall utgå ifrån vardagsliknande situationer.

2.10 Sammanfattning av bakgrunden

Tidigare forskning visar på att gemensamma måltider är en viktig social faktor i människors vardagsliv. Maten man väljer och måltidsstrukturen man har påverkas av den livssituation man befinner sig i, andra faktorer som påverkar är smak, tid och ekonomi. Vissa forskare hävdar att stress och tidsbrist gör att vi äter mer sällan tillsammans längre. Andra forskare vittnar om motsatsen och säger att det är fortfarande vanligt att man äter en måltid tillsammans, framförallt på kvällen. Om måltiden äts i en trevlig miljö med människor man tycker om upplevs måltiden mer positivt. Forskningen vittnar också om att ungdomar oftast äter frukost, lunch och middag. Skollunchen är det många ungdomar som inte äter på grund av variationsbrist samt bullrig och stökig miljö. Avsikten med undersökningen är att få mer kunskap om vad ungdomar anser om de olika måltider de deltar i.

3. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

I litteraturgenomgången framkommer att måltiden som företeelse innefattar fler aspekter än enbart näringsintag.

Syftet är att undersöka ungdomars tankar och upplevelser av olika måltider de deltar i.

För att precisera och förtydliga syftet har jag utgått från följande frågeställningar

- Vilka faktorer är viktiga vid en måltid?
- Skiljer sig måltiden åt om ungdomar äter ensamma eller tillsammans med andra?

4. METOD

Efter att ha läst Karin Widerbergs, (2002) bok *Kvalitativ forskning i praktiken* och Patel och Davidsons, (2003) bok *Forskningsmetodikens grunder* har jag gjort följande metodval till mitt arbete. Mitt syfte var att undersöka ungdomars tankar och upplevelser av de olika måltider de deltar i. Min bedömning var att kvalitativa intervjuer var en lämplig metod att använda.

Kvalitativa intervjuer har så gott som alltid en låg grad av standardisering, dvs. frågorna som intervjuaren ställer ger utrymme för intervjupersonen att svara med egna ord. (---) Syftet med en kvalitativ intervju är att upptäcka och identifiera egenskaper och beskaffenheten hos något, till exempel den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om något fenomen. (Patel & Davidson, 2003, s 78)

Jag valde bort en kvantitativ metod som enkät med fasta svarsalternativ av den anledningen att jag på förhand inte visste vilka tankar och upplevelser ungdomarna hade om de måltider de deltar i. Widerberg (2002) menar att det ligger ett slags tradition i att välja intervju som metod i ett sådant här sammanhang. Man skulle möjligtvis kunna tänka vidare, vara mer ”nyskapande”. Denna tradition fungerar fortfarande och man behöver inte byta bara för att framstå som mer nytänkande.

Intervjuerna utfördes utifrån en frågeguide med kompletterande följdfrågor och betecknas som en låg grad av strukturerad intervju. Om frågorna hade ställts så att ungdomarna enbart kunde svara ”ja” eller ”nej” och utan följdfrågor, så hade det inneburit en högre grad av strukturering enligt Patel och Davidson, (2003).

4.1 Etiska aspekter

Etiska förhållningssätt skall råda när man utför vetenskapliga undersökningar. Ungdomarna informerades om att deras deltagande var frivilligt och att de kunde avbryta sin medverkan om de inte längre vill vara med i undersökningen. Personuppgifter skall behandlas konfidentiellt samt förvaras så att obehöriga inte kan ta del av dessa. Uppgifter om privatpersoner får bara användas för forskningsändamål (Stingerfonden, 1999, regel 7). Nedan följer ett citat:

Inför varje vetenskaplig undersökning skall en vägning göras av värdet av det förväntade kunskapsstillskottet mot möjliga risker i form av negativa konsekvenser för berörda undersökningsdeltagare/uppgiftslämnare och eventuellt för tredje person. (Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning, 1999, s 1)

4.2 Urval

Ungdomarna kommer från samma skola och den ligger söder om Göteborg. Intervjuerna gjordes med elever i årskurs nio, då de troligtvis får ta ett större ansvar för sina måltider än yngre elever. Dessa ungdomar har även haft hem- och konsument kunskapsundervisning i tre terminer, vilket gör att de kan relatera till denna undervisning och dra vissa slutsatser utifrån den. Jag hade vissa urvalskriterier för de ungdomar som ville delta i undersökningen, dessa var att eleven själv skulle vilja vara med i intervjun, att det skulle vara samma antal flickor och pojkar samt att elevurvalet skulle spegla elevers olikhet i största möjliga mån. (Bilaga1). Tio elever, fem flickor och fem pojkar var tillfrågade. En flicka föll bort ur materialet på grund av sjukdom.

4.3 Testintervju

För att få en uppfattning om hur de kvalitativa intervjuerna skulle uppfattas av ungdomarna valde jag att göra två testintervjuer. Enligt Patel och Davidsson, (2003) motsvarar testintervjun den egentliga undersökningen och testrespondenten bör vara så jämbördig de övriga respondenterna som möjligt. Man kan också ta ställning till om metoden man valt är rimlig och genomförbar. Intervjuerna utfördes med en pojke och en flicka som gick i årskurs åtta, då jag inte hade någon möjlighet att testintervjua elever ur årskurs nio. Avsikten med mina testintervjuer var att få en uppfattning om frågornas relevans, om frågorna kunde besvaras på ett sådant sätt att analysen kunde ge ett användbart resultat. Intervjuerna genomfördes på det sätt som var tänkt. Inledningsvis informerades ungdomarna om vem jag var och hur intervjuerna skulle gå till. Vidare berättade jag att all information som kom fram skulle behandlas konfidentiellt och att min intention var att spela in intervjun på band. Jag underströk att det inte var någon slags korrekthet som var det väsentliga utan det viktiga var deras tankar och uppfattningar om måltiderna de deltar i. Testintervjuerna fungerade bra och jag gjorde bedömningen att frågorna var relevanta för min undersökning.

4.4 Genomförande

Inför intervjuerna inhämtades tillstånd från skolans rektor samt elevernas föräldrar. Ungdomarna informerades om studiens syfte samt om att deras bidrag aidentifieras och behandlas konfidentiellt. De uppmuntrades också att svara så noggrant som möjligt och att inte anpassa sina svar till vad de trodde var ett korrekt svar. Intervjuerna genomfördes under två dagar och följde en i förväg upprättad frågeguide (Bilaga 2).

Jag hade ett enskilt rum till förfogande under intervjuerna. Intervjuerna spelades in på bandspelare, detta av två anledningar. Det underlättar att bara kunna koncentrera sig på att lyssna under intervjun och inte behöva anteckna samtidigt, samt att allt som sägs kommer med. Tidpunkterna för intervjuerna valdes så att de utfördes på elevernas mentors- och SA-tid (självständigt arbete) och belastade alltså inte undervisningslektionerna.

4.5 Materialbearbetning

Det inspelade intervjumaterialet transkriberades och svaren sorterades tematiskt efter måltiderna. Varje fråga med tillhörande svar fick ett eget kuvert. På så sätt var det lättare att hålla isär de olika svaren och skriva ner vad jag fått fram. Efter ytterligare genomläsning skapades även ett nytt tema där merparten av svaren på en fråga innehållit ett tidigare ouppmärksammat tema, skolmåltiden.

4.6 Metoddiskussion

Under våren 2007 när jag var ute på VFU (verksamhetsförlagd utbildning) frågade jag mina lärarhandledare och rektorn på skolan om det fanns något intresse från deras sida att vara med i min undersökning. De ställde sig positiva till detta, vilket avgjorde valet av skola. De ungdomar som är med i intervjuerna hade jag inte träffat tidigare. Alla elever i årskurs nio blev tillfrågade av hem- och konsumentkunskapslärarna om de ville delta i undersökningen. Urvalskriterierna styrde när lärarna frågade ungdomarna om de ville vara med i undersökningen. Vissa kriterier uppfylldes, men inte alla. Ett av mina urval var att ungdomarna som var med i undersökningen skulle spegla den mångfald som finns i samhället, men så blev det inte. Det visade sig att på denna skola fanns det nästan inga elever med utländsk bakgrund. De ungdomar som var med i undersökningen var svenskar. De var medvetna om vikten av att äta bra mat då nästan allihop av dem idrottade i någon form. Detta kan vara en anledning till att just dessa elever ville vara med i undersökningen. Intresset var stort hos ungdomarna att vara med i undersökningen och för att det skulle bli så rättvist som möjligt fick lärarna lotta ut platserna. Eftersom intervjuerna genomfördes under våren och avgångsklasserna hade mycket att göra med olika inlämningar, prov och nationella prov var det problematiskt att få tid till intervjuerna.

På grund av tidsbristen och ett pressat schema för både lärare och elever kunde jag inte intervjua fler än tio stycken och på grund av sjukdom blev de nio till slut. Min önskan hade varit att kunna intervjua ett större antal ungdomar för att få ett större svarsunderlag. Med tanke på att undersökningsgruppen är tämligen liten och homogen samt att ungdomar med utländsk bakgrund inte deltagit, kan resultatet ha blivit missvisande. Ungdomar med utländsk bakgrund har eventuellt andra tankar och upplevelser än svenska ungdomar om mat och måltider, vilket då hade kunnat ge ett annorlunda resultat

Intervjuerna fungerade bra, men i efterhand har jag insett att frågorna hade kunnat konstrueras på ett annorlunda sätt för att få fram tydligare svar från ungdomarna. Följdfrågorna hade kunnat vara fler för att få en djupare och större insikt i ungdomars tankar och upplevelser av olika måltider som de deltar i. Jag gör heller inte anspråk på att jag tagit del av all forskning och litteratur som finns inom detta område. För att få en tydligare struktur i min resultatanalys och för att det ska vara lättare att följa resultaten, har jag valt att dela in de olika måltiderna i maten – mötet – miljön. Idén att redovisa mina resultat på detta sätt fick jag från Meiselman.,et al (2000) som säger att måltiden och matkvalitén kan ses ur olika perspektiv som vilken mat man äter, vem man äter tillsammans med och i vilken miljö man äter, det vill säga maten –mötet - miljön.

5. RESULTATREDOVISNING

De flesta ungdomar bor i villa med syskon och föräldrar, men några av dem bor i lägenhet. Ett par av ungdomarna har skilda föräldrar och bor i nya familjekonstellationer. En flicka bor växelvis hos mamma eller pappa. Fritidsaktiviteterna är mest inriktade på sport såsom ridning, innebandy, handboll, fotboll och styrketräning. Två av ungdomarna idrottar inte alls utan ägnar sig åt att spela musik och umgänge med vänner. Att umgås med vänner på sin fritid är dock gemensamt för alla. En flicka och en pojke har även matlagning som intresse. De uppgav alla att skolan tar mycket tid i anspråk, speciellt som de nu vårterminen 2007, går i år nio och snart börjar gymnasiet. Ett par av pojkarna går i en så kallad profilklass, med fotboll som inriktning. Det innebär att klassen har särskild undervisning i fotboll två gånger i veckan. Ungdomarna har fått fingerade namn för att de inte skall kunna identifieras.

Tabell *En sammanställning av de intervjuade ungdomarna*

Elev	Ålder	Aktivitet	Syskon	Bor
Peter	15 år	Fotboll, handboll	Två	Bor i villa
Lisa	15 år	Musik, laga mat	Nej	Uppgift saknas
Lotta	15 år	Tränar på gym	Ett	Villa/lägenhet
Kalle	16 år	Ingen speciell, umgås med kompisar	Ett	Bor i lägenhet
Henrik	16 år	Orientering	Ett	Bor i villa
Nina	16 år	Basket	Ett	Bor i villa
Per	15 år	Fotboll, gym	Ett	Bor i villa
Anna	15 år	Hästar	Två	Bor i villa
Stefan	16 år	Fotboll, innebandy, gym	Ett	Bor i villa

5.1 Frukosten

Ungdomarna beskrev en vanlig veckodag vid samtliga måltider och hur de brukar göra, vilka rutiner de har, med vem eller vilka de äter med, vad de äter och på vilka tider. Alla ungdomarna som intervjuades åt frukost. De har svarat tämligen lika på frågan när det gäller frukostvanor.

Tidpunkten när man åt varierade mycket. Vissa av ungdomarna åt tidigt vid sex-halvsju-tiden och andra åt senare vid halvåtta-åttatiden.

Maten

Sex av nio ungdomar beskrev att de åt grova smörgåsar, gröt med mjölk, fil och K-special och ibland juice eller mjölk till. Tre av nio hade mer varierande frukostvanor. De åt inte samma mat till frukost varje dag.

En flicka säger:

Till frukost åt jag havregrynsgröt, jag har ganska tight om tid, men hinner jag så brukar jag äta en macka och ett äpple till också. (Lisa)

En annan flicka säger:

Igår när det var söndag åt jag faktiskt ingenting till frukost för jag hann inte det. På helgerna brukar jag annars äta, jag vet inte riktigt vad jag äter, men då kan det bli lite mer typ ägg och såna grejor. På vardagarna brukar jag äta en knäckemacka och banan och ett glas mjölk (Lotta).

Mötet

De mönster jag kan skönja när det gäller frukostvanorna hos de olika ungdomarna är att frukosten till skillnad från andra måltider är en måltid man oftast äter ensam när man har stigit upp. I de olika familjerna går man vanligtvis upp på olika tider och man äter när det passar var och en. Fem av nio ungdomar svarade att de åt frukost själva. De övriga svarade att de åt tillsammans med en förälder eller ett syskon, men inte alltid.

En pojke bodde växelvis hos sin mamma och pappa. När han var hos sin mamma åt han oftast frukost tillsammans med henne och sin syster. Han berättar om sina frukostvanor när han är hos sin pappa:

Frukost, då går jag upp sen tar jag en dusch och äter kanske vid halvåttatiden, sätter mig oftast framför TV:n. Då är jag ensam, de andra går inte upp samtidigt som mig. Jag tar en skål cornflakes eller nåt, kollar på TV samtidigt sen går jag till skolan (Henrik)

I de familjer där man har gemensamma tider äter man oftast tillsammans på morgonen. Att man äter i olika omgångar på morgonen visade sig också vara vanligt. En flicka säger:

Jaa, jag är uppe vid halvsju, jag är själv uppe då, de andra ligger och sover lite längre. Vi äter frukost själva då på morgonen, på vardagarna allihop. Ja eller när man kommer upp så äter man(Anna).

Att äta gemensamt på morgonen är något som ungdomarna inte tycker är lika viktigt som att äta tillsammans på kvällen. Det förefaller som om de flesta till och med föredrar att äta frukost ensamma därför att då får man sitta i lugn och ro. En pojke säger:

Ibland så är det godare att sitta själv, det är mest vid frukost och mellanmål och så som jag tycker det.(Kalle)

Miljön

Samtliga ungdomar beskriver att den vanligaste platsen att äta sin frukost på är köket. Att titta på TV eller läsa en tidning samtidigt som man äter frukost är vanligt.

5.2 Lunch under skoldagen

Under intervjuerna pratade vi nästan bara om skollunchen eftersom det är i skolan som ungdomarna äter lunch, om de gör det. Jag har därför valt att bara redovisa skollunchen.

Maten

Alla åt något vid lunchtid. Fem av nio ungdomar svarade att de ogillar skolans mat. Ungdomarna gick till skolmatsalen och åt bara om de tyckte att det var något speciellt gott. Några svarar att de hoppar över skollunchen helt och hållet ibland och istället går till skolans cafeteria och köper en smörgås. Andra säger att de då och då har med sig en smörgås och frukt hemifrån som de kan äta. Ungdomarna åt lunch runt halvtolv- tolv på dagen i skolan. Vad som stod på menyn för dagen avgjorde om ungdomarna åt i skolmatsalen eller inte.

En flicka säger:

Om det är god mat i bamba så äter jag, men det är det inte så ofta. Jag går till bamba och tar en knäckemacka och sallad, eller så tar jag en macka i skolans cafeteria (Lotta).

En pojke sa:

Jag gillar inte maten så där jättemycket i bamba, det är ganska ofta som jag går och köper pizza eller något med kompisarna. Har jag inga pengar så äter jag inget alls (Henrik).

En pojke menar att han och hans kompisar ofta går till McDonalds om dagens matsedel i skolan inte faller dem i smaken, han säger:

Speciellt på tisdagarna, det är inte så god mat på tisdagarna och mat måste man ju ha (Kalle).

En flicka var vegetarian, men hon åt inte speciell vegetarisk kost utan valde enbart bort köttet. På frågan om hur hon tänkte kring det svarade hon att hon inte visste riktigt om hon hade rätt till den vegetariska kosten eller inte. Hon menade att hon nu gick i nian och lika gärna kunde vänta till gymnasiet, då hon visste att de serverade speciell kost till vegetarianer där. Hon berättar:

Det är inte alltid jag äter av skollunchen. Jag är ju vegetarian så jag kan inte riktigt äta allt, jag äter ju inte köttet. Jag vet inte om de har nåt vegetariskt alternativ (...) jag brukar bli mätt av salladen och potatisen. Det vegetariska kanske står lite undanställt, men jag orkar inte bry mig, jag börjar ju på gymnasiet snart och där finns det ett vegetariskt alternativ.(Lisa)

Mötet

Stunden i skolmatsalen uppfattades som en ordinär måltidssituation då det kändes bra att samlas. Även om vissa av ungdomarna inte skulle äta i skolmatsalen så gick de dit med sina kompisar som sällskap. Några ungdomar åt klassvis så långt det var möjligt. Andra gick i små grupper och åt. En pojke berättar om lunchen i skolmatsalen:

Om det är äcklig mat, så sitter man inte där så länge, men är det god mat, så sitter man oftast ganska länge och snackar (Kalle).

Miljön

Skolmatsalen var placerad i den ena änden av skolbyggnaden. Det var en tämligen stor matsal som hade både runda och avlånga bord. Matsalen släppte in mycket ljus då det fanns mycket fönster. Väggarna var dekorerade med bonader och olika alster som eleverna hade tillverkat. Det fanns två olika bardiskar där eleverna kan ta för sig av maten. I slutet på dessa bardiskar fanns ett buffébord där eleverna kan ta sallad och bröd. McDonalds ligger nära skolan och ungdomarna gick dit eller till något café om man inte var nöjd med vad som serverades i skolmatsalen. Två av nio svarar att de ibland går till det närbelägna McDonalds och äter, eller så köper de en pizza tillsammans med kompisarna. Det som tilltalade ungdomarna på McDonalds var smaken och att det var relativt billigt, man får maten snabbt och man vet vad man får. Denna McDonalds restaurang ser ut som de flesta gör och den ligger ca 100 meter från skolan. I restaurangen fanns det väggfasta bord och till viss del även stolar, samt en disk där man kunde beställa mat. Väggarna var dekorerade med glada människor som utförde olika sportsliga aktiviteter som cykling och bollsporter. För små barn fanns en lekhörna med klätterväggar och madrass på golvet. Det fanns en anordning för att slänga skräp och ställa ifrån sig brickorna.

5.3 Kvällsmaten/Middagen

Middagen verkar vara dagens viktigaste måltid. Ungdomarna äter oftast lagad mat vid detta tillfälle, man samlas och kan prata om vad som har hänt under dagen.

Maten

Kvällsmålet/middagen åt man i de flesta familjer mellan klockan 17-20. Ungdomarna beskriver att när man äter en måltid tillsammans på kvällen är det vanligen föräldrarna som har lagat middagsmaten, oftast mamman. Denna måltid menade ungdomarna var ”riktig” mat som mamma hade lagat och lagt ner tid och omsorg på.

En pojke talar om helgmåltiden:

Om man har ätit jättemycket så är man ju mätt, då orkar man inte springa iväg med en gång, så man sitter kvar och pratar (Peter).

Enligt ungdomarna skiljer sig måltiderna åt beroende på om det är vardag eller helg. På vardagarna äter man lite enklare måltider som också går snabbare att tillaga. Under vardagarna är det vanligt att man har inplanerade aktiviteter att passa.

Mötet

Sena arbetstider för föräldrarna och olika träningstider är enligt ungdomarna faktorer som påverkar om man äter tillsammans eller inte på kvällen. Om träningstiderna är sådana att man inte kan äta kvällsmål/middag med de andra i familjen, får man värma rester när man kommer hem och äta själv, säger de ungdomar som tränar. Ungdomarna ansåg att det var viktigt att äta kvällsmål/middag tillsammans under vardagarna men framförallt på helgerna när det fanns mer tid. De pratar om den ”gemensamma måltiden” i positiva ordalag och som ett tillfälle till bekräftelse. En pojke säger:

Det som är det viktiga är att man inte stressar om man skall äta en gemensam måltid. Man skall sitta och äta länge, det skall vara lugnt (Kalle)

En flicka säger:

Sen jag var sju år så har vi alltid ätit tillsammans på kvällarna och det är väldigt viktig för att man samlas ju efter dagen och kan berätta en massa olika saker och så där, man får prata av sig. Man ser allihopa samtidigt och alla sitter still man rör sig inte. (Nina).

Åtta av nio svarar att de äter en måltid tillsammans med sin familj på kvällen. En flicka berättade att i hennes familj hade man inget bestämt klockslag då man åt. Man åt istället beroende på när man hade tid, mellan familjemedlemmarnas olika aktiviteter. En annan flicka menade att hon fick bekräftelse av att äta tillsammans med sina vänner, hon säger:

Man blir på bättre humör och man får bättre självförtroende på nåt sätt. Hemma är det inte riktigt samma sak. Jag vet ju redan att mamma och pappa tycker om mig. I skolan är det mer bekräftelse på att man är omtyckt (Lisa)

Hon säger vidare att när man äter tillsammans har man tid för varandra, det finns inget annat som stör. En pojke svarade att han inte tycker att det spelar någon roll för honom att äta ensam. Han säger:

Jag bryr mig inte heller så mycket om det är fint eller så, det är mest smaken. Oftast bryr jag mig inte om i fall jag äter själv heller, bara det är gott (Peter)

Till skillnad från honom säger en flicka:

Jag är väldigt glad att vi äter gemensamt i min familj, det är en viktig samlingspunkt. Det är trevligt när man äter med familjen och att det är gott, det är ju väldigt viktigt. Det är aldrig roligt att äta ensam, det tycker inte jag i alla fall. Det är mysigare att äta med någon man känner (Nina).

Miljön

För många av ungdomarna var det mindre betydelsefullt att det var fint dukat med dukar och servetter vid matbordet. En flicka säger:

Det är inte jätteviktigt, men alla grejor skall finnas på bordet som servetter och bestick så att man slipper springa och hämta (Nina)

Vid släktkalas kunde man dock lägga extra tid på att duka speciellt fint. Ungdomarna beskriver att när de äter kvällsmålet/middagen tillsammans med familjen så sitter de oftast vid köksbordet eller vid matsalsbordet.

5.4 Måltiden i hem- och konsumentkunskap

Upplevelserna av måltiden i hem- och konsumentkunskap härrör från lektionspassen som var 80 minuter långa på denna skola. Alla tillfrågade ungdomarna gav en positiv bild av denna måltidssituation, de upplevde måltiderna som behagliga och avkopplande. Ungdomarna tyckte att maten i hem- och konsumentkunskapen till skillnad från skollunchen var godare och att de kunde sitta och prata med varandra vilket de uppskattade.

Maten

Ungdomarna lagade maten i par och satt sedan fyra och fyra vid borden. Oftast väntade de som var klara in hela gruppen för att sedan kunna äta tillsammans. Ibland när tiden var knapp började man äta även om inte alla var klara. Det uppfattades som positivt att äta det som man lagat själv, speciellt om det var välsmakande. En av ungdomarna upplevde måltiden i hem- och konsumentkunskap som en rast. Han sa:

Jag tycker det är kul att prata, det är som en vanlig rast, att sitta och bara prata (Per)

Ett par pojkar menar att oftast är man så hungrig vid dessa måltider att ”man bara äter”. Även om eleverna ofta får laga mat som de själva inte har valt så tycker de tillfrågade ungdomarna om den mesta maten i hem- och konsumentkunskapen. En pojke säger att:

Jo det är mycket godare än i matbamba, det är roligare att laga det själv och äta någonting som man själv lagat (Stefan)

Måltiderna fungerade också som utvärderingsstund då eleverna tog ställning till vad som blev bra och mindre bra och varför det blev så.

Mötet

Under denna måltid menade ungdomarna att de fann gemenskapen och samtalen givande. En pojke säger att det är mycket bra att kunna sitta ihop, prata och äta samtidigt. En annan pojke berättar:

Ibland är det ganska stressigt och man hinner inte riktigt, då blir det att man äter upp fort och sen går direkt och fixar allt det andra. Man går inte ifrån bordet om någon fortfarande sitter kvar och äter (Peter)

Miljön

I Hem- och konsumentkunskapssalen på denna skola fanns det åtta arbetskök. Det fanns fyra bord med totalt sexton sittplatser. Ovanför borden fanns lampor som känner av dagsljuset i rummet och ställer in ljuset efter det, vilket ger ett mysigt sken som eleverna uppskattar, speciellt vintertid. Tvättmaskin, torktumlare, två diskmaskiner fanns plus en mangel. Framme vid katedern fanns det även ett demonstrationskök med spegel ovanför så att eleverna kunde se när läraren demonstrerade. För övrigt var väggarna prydda med färgglada planscher på frukt och grönt. Stunderna vid borden uppfattades som behagliga av samtliga ungdomar under förutsättning att tillräckligt med tid fanns. Vid jultid så uppfattade en utav flickorna måltiderna som ”extra mysiga”, då läraren sänkte ned ljuset för att förmedla stämning.

5.5 Drömmåltiden

Jag bad ungdomarna fantisera fritt kring en drömmåltid de haft eller ville ha. Vad skulle de äta, vem lagade maten, med vem eller vilka ville de äta och i vilken miljö ville de vara?. Det som var viktigt enligt ungdomarna var att maten smakade bra att stämningen var god och sällskapet var trevligt. Att äta i en miljö som var ”härlig” var viktig för samtliga. Det skiljde sig ganska mycket åt vilka miljöer man föredrog till drömmåltiden.

Maten

Maten till drömmåltiden tänkte sig vissa av ungdomarna att de lagat själva, eftersom de tycker att det är roligt att laga mat. Eller så var det någon bra kock eller mamma som hade lagat maten. De faktorer som de flesta ungdomar ansåg vara viktigast när det gällde drömmåltiden var matens smak och sällskapet och att miljön är mysig. En pojke berättade:

Min drömmåltid är att äta rostbiff och klyftpotatis med någon sås, cocktailtomater och någon sallad(Stefan)

En flicka säger att:

Det är förstås väldigt viktigt att maten är god, men det måste inte vara nåt jättefint, utan mer enkelt.

Något man ätit förut och vet att man tycker om. Sällskapet är också viktigt, att man har saker att prata om och att stämningen är god(Lisa).

Mötet

Allra vanligast var att man ville äta tillsammans med sina kompisar, sin familj, med pojk- eller flickvän. En flicka säger:

Att ha människor runtomkring sig som man gillar, typ alla kompisarna och så är viktigt för mig(Anna)

Vissa av ungdomarna ville äta tillsammans med någon som de hade som idol eller förebild. Att äta tillsammans med människor man tycker om, prata om allt möjligt och ha roligt, är något som ungdomarna uppskattar. En pojke sa:

Sitter man och äter tillsammans så skall man ju ha kul, bara man har roligt under måltiden så blir det gott (Per)

Miljön

Miljöerna som man ville vara i när man åt sin drömmåltid var på en fin restaurang eller utomlands på något varmt och skönt ställe, hemma eller på stranden vid havet. Det var viktigt att man var i en miljö där man kunde känna sig avslappnad. En flicka säger:

För att kunna prata fritt så skulle vi vara på en härlig och mysig restaurang (Nina)

En pojke säger:

Jag skulle kunna sitta och äta på stranden på Hawaii med ett damfotbollslag, det hade varit kul (Per)

En annan flicka menade att platsen man åt på var mindre viktig för henne istället var gemenskapen det hon värdesatte mest. Hon sa:

Det är väldigt väldigt trevligt vid skollunchen när man sitter i ett stort sällskap, kanske hela klassen och det är bra stämning och folk skrattar och det känns bra överhuvudtaget. Man sitter och äter någon god mat i bamba och får gemenskapen på köpet (Lisa).

Några beskrev att de skulle kunna tänka sig att vara hemma för att kunna känna sig riktigt avslappnade. Samma flicka säger:

Det skulle vara mysigt att bara vara hemma och laga något gott tillsammans. Så är det lite halvmörkt ute och man tänder ljus och så sitter man alldeles ensamma och bara pratar (Lisa)

5.6 Att äta ensam eller tillsammans?

Skiljer sig måltiderna åt beroende på om man äter ensam eller tillsammans med andra?

Maten

Ungdomarna svarar samstämmigt på denna fråga att om man lagar något till sig själv så skall det gå snabbt och vara enkelt. Det var bra om maten smakade bra men det allra viktigaste var att det inte tog för långt tid och var krångligt.

En pojke sa:

När jag är hemma och skall plugga då brukar jag slänga ihop makaroner och köttbullar. Det är något som jag älskar med en klick smör i makaronerna, det är helt underbart och så är det lätt att fixa (Stefan).

En annan pojke berättar om när han lagar mat:

Innan träningar och sånt, när det är ganska bråttom så gör jag spaghetti och sånt, så då går det snabbt att laga mat. Fast annars brukar jag äta när mamma och pappa lagar maten, då blir det mer tillagat, typ riktig mat eller vad man skall säga (Peter).

Alla intervjuerna visade att det var någon av ungdomarnas föräldrar som hade lagat den måltid man åt tillsammans på kvällen. Det hände att ungdomarna hjälpte till med matlagningen dock inte så ofta. Denna måltid ansågs vara mer ”riktig” mat som var gjord från grunden och var god och nyttig. Ofta hade mamma eller mor- och farföräldrar lagat den. En pojke förtydligar:

Det är mer sådan mat som mamma lagar, det är mer kvalité på mammas mat (Stefan)

Mötet

En flicka säger:

Jag tycker det är väldigt viktigt att äta gemensamt. För det första tycker jag att det är väldigt tråkigt att äta ensamt det tycker jag i alla fall, även om det är hemma eller borta eller vad som helst. Jag trivs inte med att äta ensam, det är väldigt viktigt för mig att äta ihop (Nina).

En pojke som spelar fotboll på sin fritid berättar att efter en match äter alla fotbollsspelarna alltid en måltid tillsammans. Om de har vunnit matchen äter man under stor glädje och långa samtal. Om de däremot förlorade så intogs måltiden under en större tystnad och man åt upp snabbare.

Miljön

Vanligast var att när ungdomarna åt tillsammans med sina föräldrar satt de oftast vid köks- eller matsalsbordet och måltiden tog längre tid än när man åt ensam på grund av att man pratade och umgicks. När man lagade mat till sig själv åt man ofta på andra ställen, som till exempel på sitt rum eller i vardagsrummet samtidigt som man tittade på TV eller läste.

6. DISKUSSION

Avsikten med den här undersökningen har varit att undersöka ungdomars tankar och upplevelser av olika måltider de deltar i. Undersökningen har utförts med kvalitativa intervjuer då min intention var att ungdomarna skulle kunna svara så fritt som möjligt om hur de tänker och upplever olika måltider. De var nio till antalet, vilket gör att jag inte kan dra generella slutsatser för hur ungdomar i allmänhet tänker om mat och måltider, för detta krävs ett större underlag. Intervjuerna fungerade bra. Ungdomarna var intresserade av att vara med i undersökningen och av ämnet. ”Karakteristiskt för meningsfulla fenomen är att de måste tolkas för att kunna förstås.” (Gilje och Grimen, 1995, s. 175). De skriver bland annat om ”hermeneutik”, som är läran om tolkning och förståelse av diskurser. Hermeneutik handlar om problem som kan uppstå när man tyder meningsfulla fenomen och att det inte finns en fullkomlig korrekt tydning av en skrift, en handling eller ett yttrande. Författarna säger vidare att ”tolkningar är alltid bara mer eller mindre sannolika eller trovärdiga (...) och baserade på personliga omdömen och erfarenheter (Gilje och Grimen, 1995, s. 202). Detta innebär att mina tolkningar av resultaten kan vara färgade av mina personliga erfarenheter, även om jag medvetet försökt att undvika detta.

Min undersökning visar att ungdomarna har olika upplevelser och tankar beroende på vilken måltid de äter. När det gäller de olika måltiderna frukost, lunch och middag skiljer sig dessa från varandra ur olika aspekter enligt ungdomarna. Alla ungdomar åt frukost i undersökningen. Detta var en måltid man oftast åt direkt när man steg upp. Denna måltid var inte så viktig att äta tillsammans med familjen utan man åt lika gärna ensam. Skiftande arbetstider för föräldrarna och olika rutiner på morgonen var orsaker till att man åt när man hade möjlighet, enligt ungdomarna. Berg (2002) fann i sin avhandling att i Sverige är frukosten viktig för de flesta. Det är vanligt att man äter frukost regelbundet. I enlighet med hennes undersökning så äter 72-95 procent av svenska skolbarn i åldern 11-15 år frukost dagligen. Många av ungdomarna i hennes studie åt inte med sina föräldrar. Hälften av dem sa att de åt ensamma och många gjorde sin frukost själva. Resultaten i den här undersökningen överensstämmer nästan helt med de Berg (2002) fick fram i sin avhandling. Att äta frukost på morgonen verkar vara en väl förankrad vana.

Fem av nio ungdomar i min undersökning ogillade skolans mat och gick istället till McDonalds, en pizzeria eller ett café/konditori för att äta lunch varje dag. Det är i enlighet med artikeln ”*Varannan elev äter i bamba varje dag*” som publicerades 2007-03-29 i Göteborgs-Posten. Ungdomarna i min undersökning väljer bland annat McDonalds för att man gillar maten och därmed smaken. De vet

vad som serveras och tycker även att det är billigt att äta där. Brembeck (2003) och Wesslén (2002) menar att besök på snabbmatsrestauranger eller caféer även har en social mening för ungdomarna, vilket även kan urskiljas genom svaren i den här undersökningen. Ungdomarna uttryckte att de tycker om det sociala umgänget med vännerna och samtidigt får en stunds paus från skolan när de går till en snabbmatsrestaurang. Prättälä (1989) gjorde en studie på finska ungdomars matvanor och kom fram till att ungdomarna ofta föredrar snabbmat framför ”riktig” mat. Jacobson och Nordlund (1992) fann i sin studie att det är mer vanligt att äldre elever inte äter skollunchen. Eleverna upplever matsalsmiljön som bullrig och tråkig. Författarna påtalar bland annat vikten av att äta i en bra miljö för att måltiden skall upplevas så bra som möjligt.

När det gäller middagen/kvällsmålet svarar flertalet av ungdomarna att det är den måltid som är viktigast att samlas kring, då föredrar de sällskap. I undersökningen åt åtta av nio kvällsmål tillsammans med familjen någon gång på eftermiddagen/kvällen. Ungdomarna tar upp begrepp som trygghet, samtal och gemenskap i samband med måltider som de äter tillsammans. ”Alla i familjen sitter samlade och man får tala om dagens händelser,” uttryckte en av dem. Jag tolkar det som att ungdomarna upplever gemensamma måltidsstunder som positiva och att det ger dem en känsla av välbefinnande. Liknande resultat fann Bugge (2006) i sin studie när det gäller att äta tillsammans.

När ungdomarna beskrev sin drömmåltid var det viktigt att maten var god och att man hade trevligt sällskap och kunde känna sig avslappnad med de människor man åt tillsammans med. Kompisar, pojk- eller flickvän samt mamma och pappa var de personer man helst ville äta med. Någon nämnde att de ville äta med sin idol. Miljön var en av de faktorer som betydde mycket för måltiden. Att vara på stranden, en fin restaurang eller hemma var miljöer man föredrog att äta i. Dessa miljöer förstärkte upplevelsen av drömmåltiden enligt ungdomarna. Detta konstaterar Meiselman., et al (2000) när han skriver om de tre olika perspektiven maten, mötet och miljön. Enligt honom påverkar dessa tre varandra och bildar en helhet. Ingen kan uteslutas, utan alla tre delar måste tas i beaktande, för att en måltid skall upplevas så bra som möjligt.

Det som ungdomarna ansåg vara viktigast när de lagar mat och äter själva är att det skall vara enkelt och gå snabbt att tillaga, att bli mätt är det primära just då. Det verkar som om ungdomar inte är benägna att ägna den egna tillagade maten mycket tid. Om däremot någon annan har lagat maten är tiden mindre viktig, då prioriteras smaken och sällskapet. När man åt ensam var det vanligt att man satt framför teven eller på sitt rum och läste. Wesslén (2000) fann i sin studie att när man äter utan sällskap kunde denna måltid intas på andra ställen än vid matbordet. Det var vanligt att man åt

sittande i soffan, framför teven, eller på rummet. Denna måltid äter man upp fortare så ungdomarna i hennes studie. Vanligt var också att man åt uppvärmd eller kall mat när man åt ensam enligt Wesslén (2000).

Intervjuresultaten visade att ungdomarna är positivt inställda till måltidssituationen i hem- och konsumentkunskap. De upplevde dessa stunder som angenäma under förutsättning att tid fanns och man inte behövde stressa.

Mina resultat i denna undersökning är på inget sätt unika. Mycket är i enlighet med vad tidigare forskning antyder, att mat och måltider har olika betydelser för ungdomar beroende på i vilket sammanhang de förekommer. Många av ungdomarna föredrar att äta frukosten själva, man läser eller tittar på TV samtidigt som man äter och får genom det en stunds lugn och ro. Även om man rent fysiskt är ensam när man äter, till exempel frukost, har man ändå sällskap indirekt genom TV:n eller tidningen och det är kanske det enda sällskap man vill ha just då. Lunchen och framförallt kvällsmålet var viktig ur ett socialt sammanhang för de flesta ungdomarna. När de beskrev sin drömmåltid nämnde de god mat, trevligt sällskap och mysig miljö att äta i för att måltiden skulle upplevas så bra som möjligt. Vilket går att översätta till maten, mötet och miljön. Dessa tre faktorer betyder således mycket för den totala måltidsupplevelsen och tillsammans bildar de en helhet som gör att måltiden blir optimal. För att en måltid skall anses vara fullständig behöver man se den ur ett större perspektiv än enbart till vad som serveras på tallriken.

7. REFERENSLISTA

- Berg, Christina. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection* (Doktorsavhandling, Göteborg Studies in Educational Sciences 179). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Brembeck, H. (2005). *Home to McDonalds. Upholding the Family Dinner with the help of McDonalds*. Göteborgs Universitet: Chalmers Publikationsbibliotek.
- Bugge, Annechen. (2006). *Å spise middag- en matsosiologisk analyse*. Trondheim Tapir: Akademisk Forlag as
- Cardello, AV., Bell, R & Kramer, F.M. (1996). *Attitudes of consumers toward military and other institutional foods*. Food Quality and Preference 7, 7-20
- Edwards, J.S.A & Gustafsson, I-B. (Red) (2003). *Culinary Arts and Sciences IV. Global and National Perspectives*: Bournemouth: Worshipful Company of Cooks Centre for Culinary Research at Bournemouth, University, 2003.
- Ekström, Marianne. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå universitet: Sociologiska Institutionen.
- Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning, 1999.
Hämtad 2007-04-08 från
<http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf>
- Gilje, Nils & Grimen, Harald (2003). *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Göteborg: Daidalos.
- Gronow, Jukka & Jääskeläinen, Anni.(2001). *The Daily Rhythm of Eating*. (Red.), Unni Kjaernes . *Eating Patterns. A day in the lives of Nordic Peoples*. (s.91-125). Siforapport nr 7 Lysaker: National institute for consumer research.
- Grönqvist, Margareta. & Hjälmeskog, Karin. (1998). *Hemkunskap – betraktat ur ett didaktiskt perspektiv*. Uppsala: TK tryck
- Jacobson, Tommy. & Nordlund, Gerhard. (1992). *Skolmåltider, om mål riktlinjer, ekonomi och utvärdering*. Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen.
- Kjaernes, Unni. (Red) (2001). Discussion and Conclusions. *Eating patterns. A day in the lives of Nordic peoples*. Sifo rapport nr. 7 Lysaker: National institute for consumer research.
- Lundmark, Berit. (2002). *Kvalitet som utsaga och praktik, kvalitetsaspekter med fokus på skolmåltiden i Sverige*. Uppsala universitet: Tryck och medier.
- Meiselman, H.L.,Johnson,J.L., Reeve, W. och Crouch, J.E. (2000). *A three factor approach to understanding food quality: The product, the Person and the Environment*. (Red.), J.S.A Edwards & I-B Gustafsson. *Culinary Arts and Sciences IV*. (s.3-11). Bournemouth: Worshipful Company of Cooks Centre for Culinary Research at Bournemouth, University, 2003.
- Molander, Bengt. (1996). *Kunskap i handling*. Göteborg: Daidalos.

Mäkelä, Johanna. (2001). *The Daily Rhythm of Eating*. (Red.), Unni Kjaernes. *Eating Patterns. A day in the lives of Nordic Peoples*. (s.135). Siforapport nr 7 Lysaker: National institute for consumer research.

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

Prättälä, Ritva. (1989). *Young people and food. Socio-cultural studies of food consumption patterns*. Helsingfors: Department of nutrition, University of Helsinki.

Skolverket. (2000). *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Stockholm: Fritzes

Swanberg, LenaKatarina & Granqvist Carl-Jan. (2003). *Människan, mötena, måltiden*. Stockholm: Bonnier

Swanberg, Linda. (2007-03-29). *Varannan elev äter i bamba varje dag*. Göteborgs-Posten (s 6-7).

Wesslén, Annika. (2002). *Teenagers and food. The impact of culture and gender on attitudes towards food*. Uppsala: Uppsala universitet : Tryck och medier.

Widerberg, Karin. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Urvalskriterier för intervjupersoner

Bilaga 1

- Eleven skall själv vilja vara med i intervjun
- Samma antal flickor och pojkar
- Elevurvalet skall spegla elevers olikhet i största möjliga mån

1. Berätta om dig själv

Vad heter du och hur gammal är du? Vad har du för fritidsintressen? Har du några syskon? Hur bor du?

2. Kan du beskriva dina måltider under en dag. Frukost, lunch och middag.

Vid vilken tidpunkt brukar du äta de olika måltiderna?

Vad brukar du äta till frukost, lunch och middag?

Hur ser det ut runtomkring där du sitter och äter?

Var brukar du sitta och äta?

Med vem brukar du äta?

Sysslar du med någon annan aktivitet när du äter?

3. Måltiderna på en hem- och konsumentkunskapslektion?

Vad åt ni sist?

Med vem åt du?

Hur upplever du måltiderna på hem- och konsumentkunskapslektionen?

Hur ser det ut där?

4. Hur ser din drömmåltid ut?

Vad äter ni eller du?

Med vem eller vilka äter du?

Var sitter ni?

Hur ser miljön runtomkring ut?

Vem har lagat maten? Vad är viktigt, fantisera fritt.

5. Vilka faktorer tycker du är viktiga när man äter en gemensam måltid?

Smaken, Sällskapet, Miljön, Tidsaspekten, Dukningen?

6. Skiljer sig måltiden beroende på om du äter ensam eller tillsammans med andra?

Hur maten tillagas?

Var du/ni äter?

Sysslar du med något annat medan du äter?

Följdfrågor:

Hur menar du då? Vad gjorde du då? Hur tänker du då? Skulle du vilja att det var annorlunda?

Finns det något mer som du vill tillägga?