



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM

## **Nyttigt och Gott!**

**Kunskaper kring och konsumtion av frukt och grönsaker  
bland tre yrkesgrupper**

**Sofia Angel och Gunilla Danielsson**

**Examensarbete, 10 poäng**

Kostekonomprogrammet, SA, och Kost-& friskvårdsprogrammet, GD

Handledare: Ann Glerup

Examinator: Kerstin Bergström

Datum: Juni, 2007



## GÖTEBORGS UNIVERSITET

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

Titel: Nyttigt och Gott! Kunskaper kring och konsumtion av frukt och grönsaker bland tre yrkesgrupper

Författare: Sofia Angel och Gunilla Danielsson

Typ av arbete: Examensarbete, 10 poäng

Handledare: Ann Gleerup

Examinator: Kerstin Bergström

Program: Kostekonomprogrammet, SA, och Kost- & friskvårdsprogrammet, GD

Antal sidor: 40

Datum: Juni, 2007

### **Sammanfattning**

Nordiska (och svenska) näringsrekommendationer rekommenderar att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag. Detta är den mängd som, enligt forskning, har effekt mot övervikt samt mot hjärt- och kärlsjukdomar. Utländska och svenska studier visar att svenska folket äter för lite frukt och grönsaker i förhållande till rekommendationerna.

Studiens syfte är att undersöka frukt- och grönsakskonsumtionen bland ett antal kockar, idrottslärare och distriktssköterskor i Göteborg. Syftet är också att studera om dessa grupper använder kunskaper om frukt och grönsaker i sin yrkesroll. Studiens frågeställningar är: Hur ser frukt- och grönsakskonsumtionen ut bland de utvalda grupperna? Vilka motiv har respondenterna för att äta frukt och grönsaker som de gör? Anser respondenterna sig ha kunskap om frukters och grönsakers effekt på hälsan? Använder respondenterna kunskaper om frukt och grönsaker i sina yrkesroller?

Studien genomfördes med enkätundersökning. Urvalet gjordes med ett icke-slumpmässigt, bekvämlighetsurval. Enkäter delades ut till 131 respondenter. Svarsfrekvensen blev 86 enkäter.

Studiens resultat visade att respondenterna överlag åt mer frukt och grönsaker än svenskar i genomsnitt. Framst märktes en tydlig skillnad bland de unga respondenterna som hade en högre konsumtion än unga vuxna i övriga studier. På frågan varför respondenterna åt frukt och grönsaker var det mest frekventa svaren att det var nyttigt och gott. Flertalet av respondenterna svarade att de använder kunskaper om frukt och grönsaker i sin yrkesroll och att de önskar mer kunskap i ämnet. Vi anser att det finns ett samband mellan respondenternas utbildning om kost och deras relativt höga konsumtion av frukt och grönsaker.

**Nyckelord:** kost, frukt- och grönsakskonsumtion, hälsa, kostundersökning, yrkesgrupper

<b>1. INLEDNING</b> .....	<b>2</b>
<b>2. BAKGRUND</b> .....	<b>3</b>
2.1 DEFINITION AV BEGREPP.....	3
2.2 REKOMMENDATIONER OCH POSITIVA EFFEKTER AV FRUKT OCH GRÖNSAKER .....	3
2.2.1 Sjukdomar .....	3
2.2.2 Fibrer.....	3
2.3 KONSUMTIONSMÖNSTER .....	4
2.3.1 Kostundersökningar, med inriktning mot frukt och grönsaker .....	4
2.3.2 Riksmaten 1997.....	4
2.3.3 Utländska studier.....	4
2.3.4 Folkhälsoenkät.....	5
2.3.5 Barns konsumtion av frukt och grönsaker .....	6
2.4 TILLGÄNGLIGHET, FÖRSÄLJNING OCH MATVANOR UR ETT GEOGRAFISKT PERSPEKTIV .....	6
2.4.1 Frukt och grönsakers tillgänglighet.....	6
2.4.2 Försäljningsstatistik.....	7
2.4.3 Matvanor – geografiskt perspektiv.....	8
2.5 MAT; MEDIA OCH TRENDER .....	8
2.6 VARFÖR ÄR DET BÄTTRE FÖR MILJÖN MED MER FRUKT OCH GRÖNSAKER? .....	9
2.7 KOSTVETENSKAP I UTBILDNINGAR .....	9
2.8 SAMMANFATTNING AV BAKGRUNDEN OCH PROBLEMATISERING .....	10
<b>3. SYFTE</b> .....	<b>12</b>
3.1 FRÅGESTÄLLNINGAR .....	12
<b>4. METODVAL</b> .....	<b>13</b>
4.1 ENKÄT .....	13
4.2 INTERVJU .....	13
4.3 VÅR UNDERSÖKNINGSMETOD .....	13
4.3.1 Missivbrev.....	13
4.3.2 Anonymitet och konfidentialitet .....	14
4.3.3 Utformande av enkät.....	14
4.3.4 Pilotstudie .....	15
4.4 URVAL.....	15
4.4.1 Respondenter .....	15
4.4.2 Kontakt med respondenter .....	16
4.5 BEARBETNING AV DATA .....	17
4.6 VÅR BEARBETNING.....	17
<b>5. RESULTAT</b> .....	<b>20</b>
5.1 BORTFALL .....	20
5.2 ENKÄTRESULTAT .....	20
<b>6. DISKUSSION</b> .....	<b>25</b>
6.1 METODDISKUSSION .....	25
6.1.1 Val av metod .....	25
6.1.2 Kontakt med respondenter .....	25
6.1.3 Enkäten .....	25
6.1.4 Svarsfrekvens .....	26
6.1.5 Anonymitet .....	27
6.2 BORTFALLSDISKUSSION.....	27
6.3 RESULTATDISKUSSION.....	27
<b>7. REFERENSER</b> .....	<b>32</b>
<b>8. BILAGOR</b> .....	<b>35</b>

# 1. Inledning

Vi vill undersöka frukt- och grönsakskonsumtionen bland tre yrkesgrupper. Frukt- och grönsakskonsumtion är intressant att studera eftersom vi i Sverige överlag, enligt studier, äter mindre än vad som rekommenderas i nordiska (och svenska) näringsrekommendationer (Livsmedelsverket, 2007c; Boström, Wadman & Karlsson, 2007). Konsumtion av frukt och grönsaker är en viktig faktor när det gäller att minska fetma och övervikt samt det metabola syndromet hos befolkningen (Abrahamsson m.fl., 2006). Dessa livsmedel har generellt flera positiva egenskaper för vår hälsa. De ger exempelvis tillskott av fibrer och vitaminer samt hjälper till att höja järnupptaget ur kosten.

Vi tycker att frukt och grönsaker är livsmedel med positiva associationer. Det är en livsmedelsgrupp som erbjuder variation i allt från färg, form, konsistens och smak. Det är livsmedel som de flesta människor, oavsett inställning, har en relation till. En ökad konsumtion av frukt och grönsaker kan också medföra positiva effekter för vår miljö, till exempel genom att kött byts ut mot baljväxter. Vi vill arbeta för att öka konsumtionen och kunskapen kring frukt och grönsaker.

För vår studie kring frukt- och grönsakskonsumtion har vi valt att studera idrottslärare, kockar och distriktssköterskor. Kockarna arbetar inom offentlig verksamhet, så som äldreomsorg, förskola och skola i Göteborg. Idrottslärarna arbetar på gymnasieskolor och högstadieskolor runt om i Göteborgs och distriktssköterskorna arbetar på vårdcentraler, knutna till landstinget, inom Göteborg.

Dessa yrkesgrupper valdes eftersom vi anser att de bör ha kunskap om frukt och grönsakers effekter på hälsan från sin utbildning, då de arbetar med mat och/eller hälsa. Det är intressant att se om ”de lever som de lär” men framför allt om de själva anser sig ha kunskaper, och om de vill ha mer kunskap om frukt och grönsakers effekter på hälsan. Som kostekonom och som kost- och friskvårdspedagog kommer vi att möta dessa yrkesgrupper i vårt arbetsliv och kan då erbjuda vår kunskap till dem för att påverka till bättre levnadsvanor. Därutöver är det också intressant att få reda på om kockar, idrottslärare och sjuksköterskor använder sin kunskap om frukt och grönsaker i sin yrkesroll. Dessa tre yrkesgrupper har god möjlighet att påverka sina elever, gästers och patienters syn på frukt och grönsaker och i bästa fall bidra till ökad konsumtion av dessa livsmedel.

## 2. Bakgrund

### 2.1 Definition av begrepp

Frukt och grönsaker innebär i studien frukt (även torkad), bär, juice, grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Saft, sylt, nötter, mandel och potatis räknas inte till begreppet.

### 2.2 Rekommendationer och positiva effekter av frukt och grönsaker

Livsmedelsverket (2007d) rekommenderar att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag. Eftersom juice inte innehåller lika mycket fibrer som frukt bör man inte ersätta all frukt med juice (Enghardt Barbieri & Lindvall, 2003). Enligt Livsmedelsverket (2007a) motsvarar 500 gram ungefär 3 frukter och 2 portioner grönsaker. Kostundersökningar visar att befolkningen i Sverige äter för lite frukt och grönsaker, med hänsyn till rekommendationen (Livsmedelsverket, 2007c). Konsumtionen bör därför öka.

Bakgrunden till rekommendationen är att 500 gram är den mängd som enligt forskning har effekt mot övervikt samt mot hjärt- och kärlsjukdomar (Enghardt Barbieri & Lindvall, 2003). Andra positiva effekter av frukt och grönsaker är att de skyddar mot flera cancerformer samt innehåller fibrer, vitaminer och mineraler (Livsmedelsverket, 2007d). Frukt- och grönsakskonsumtion ger ett intag av vitamin C, vilket främjar järnupptaget. Enligt SNÖ (Svenska näringsrekommendationer översatta till livsmedel) bör kvinnor äta 500 gram frukt och grönsaker per dag medan män bör äta 700 gram och då ingår inte baljväxter (Enghardt Barbieri & Lindvall, 2003). Rekommendationen för baljväxter är 28 gram för kvinnor respektive 31 gram för män, per dag.

#### 2.2.1 Sjukdomar

Frukt och grönsaker har bevisade effekter mot det metabola syndromet som innebär fetma, högt blodtryck, insulinresistens och höga blodfetter (Abrahamsson m.fl., 2006). Dessa är förstadium till diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Frukt och grönsaker har även bevisade effekter mot olika cancerformer så som mag- och tarmcancer, cancer i mun och struphuvud samt i lungorna (Livsmedelsverket, 2007a). Frukt och grönsaker innehåller folat. Ett lågt intag av folat hos en gravid kvinna kan leda till fosterskador. Ett högre intag av frukt och grönsaker kan, genom folatet, förhindra bland annat ryggmärgsskador hos fostret.

#### 2.2.2 Fibrer

Frukt och främst grönsaker innehåller fibrer (Abrahamsson m. fl., 2006). Fibrer är lösliga eller olösliga kolhydrater. Fibrer ger mättnad och har en positiv effekt på tarmen men ger inte energi. Allt detta är positivt för personer som vill hålla vikten. En positiv effekt på tarmen innebär att fibrer underlättar tarmverksamheten genom att binda vätska vilket minskar risken för förstoppning och divertiklar, vilket är utbuktningar i tarmväggen (Wikipedia, 2007). Fibrer är också bra för peristaltiken (tarmrörelser). Gelbildande fibrer påverkar blodsockerhalten och därmed insulinnivåerna på ett positivt sätt. Rekommendationen är 25-35 gram per dag men svenskar får i genomsnitt i sig halva mängden (Livsmedelsverket, 2005).

## 2.3 Konsumtionsmönster

### 2.3.1 Kostundersökningar, med inriktning mot frukt och grönsaker

I Sverige har, på senare år, två större studier kring svenska folkets kostvanor genomförts. År 1989 genomförde Statistiska Centralbyrån tillsammans med Livsmedelsverket "Hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor", Hulken (Becker, 1999). I den undersökningen deltog ca 2000 hushåll, där varje hushåll under fyra veckor bokförde sitt inköp av livsmedel. Den andra undersökningen "Riksmaten" genomfördes 1997 då ca 1200, slumpvis utvalda, personer mellan 17 – 74 år dels fick besvara frågor om utbildning samt rök- och snusvanor och dels fick föra dagbok över en veckas mat och dryck (Becker & Pearson, 2001). Studien kompletterades också med uppgifter från Statistiska Centralbyrån angående yrke och boendeort med mera. En jämförelse mellan studierna visade att konsumtionen av grönsaker, juice, rotfrukter och, i viss mån, frukt hade ökat bland Sveriges befolkning mellan åren 1989 till 1997 (Becker & Pearson, 2002). Intaget av vitamin C var högre i Riksmaten än i Hulken.

### 2.3.2 Riksmaten 1997

Livsmedelverkets nutritionister Wulf Becker och Monika Pearson (2001, 2002) har sammanfattat Riksmatens resultat i ett flertal artiklar. Undersökningen visade att viss livsmedelskonsumtion varierar med ålder. Äldre människor i Sverige åt mer frukt och bär än vad yngre gjorde. Samma skillnad fanns för grönsaker men där var trenden inte lika tydlig. Pensionärer tillhörde den grupp i Sverige som åt mest frukt och bär. Att dricka juice var vanligast bland yngre, samtidigt som studien visade på att juicedrickandet ökade proportionellt sett mest bland äldre. Frukt- och grönsakskonsumtionen skiljde sig åt mellan män och kvinnor, då kvinnor åt mer av dessa livsmedel än vad män gjorde.

Graden av utbildning tycktes också påverka valet av livsmedel. De män som hade högskole- eller universitetsutbildning åt mer grönsaker och drack mer juice, än de män som hade gått i folkskola eller grundskola. Kvinnor med lägre utbildning åt mer frukt än de med högre utbildning. Dessa åt i sin tur mer grönsaker och drack mer juice. Studien undersökte också geografiska skillnader i livsmedelsvalet. Sverige delades upp i Norrland, Mellansverige och Sydsverige samt i glesbygd och tätort. Kvinnorna i Sydsverige var de som åt mest frukt och grönsaker, medan de som åt minst bodde i norra Mellansverige. Utöver det var skillnaderna i konsumtion inte påfallande. Totalt sett var konsumtionen av frukt och grönsaker lägst i de glesaste bygderna, dvs övre Norrland och högst i Stockholm, Göteborg och Malmö. Studien visade på faktorer, som bland annat att ålder och utbildning påverkade våra matvanor och livsmedelsval. Författarna bakom studien pekade främst på att lågutbildade personer tenderade att ha mindre hälsosamma matvanor, än de med högre utbildning. De uppmärksammade också den låga konsumtionen av frukt och grönsaker bland ungdomar.

### 2.3.3 Utländska studier

Den svenska undersökningen Hulken ingår i en större europeisk studie (Disparities in food habits. Review of research in 15 European countries), gjord av Roos och Prättälä från National Public Health Institute i Finland (Becker & Pearson, 2001). I studien som gjordes 1999 fick man liknande resultat som Riksmaten. Dessa visade på skillnader mellan grupper angående sambandet mellan graden av utbildning och matvanor. I norra

och västra Europa var frukt- och grönsakskonsumtionen lägre hos de lågutbildade än hos de med högre utbildning, medan det i södra Europa var tvärtom. Studien visade att vi i Norden överlag åt lite frukt och grönsaker jämfört med andra delar av Europa.

#### NORBAGREEN

Ett liknande resultat framkom ur en studie gjord på befolkningen i Norden och Baltikum (Becker, 2003; Nordic Council of Ministers, 2003). Enligt NORBAGREEN 2002 borde 90 procent av Nordens och Baltikums befolkning öka sin konsumtion av frukt och grönsaker. Studien var gjord på ca 8400 personer, 17 – 84 år gamla, från åtta nordiska och baltiska länder. Där kartlades hur ofta man åt grönsaker, frukt, bär, potatis, bröd och fisk i de åtta länderna. Studien visade att kvinnorna åt mer frukt och grönsaker än männen, i de flesta av länderna. Banan, äpple och citrusfrukter var de populäraste frukterna i studiens alla länder. Bland grönsakerna var morot, lök, tomat och gurka vanligast. Trots att svenskarna borde öka sin konsumtion låg Sverige högst på listan av konsumtion av både frukt och grönsaker. Det konstaterades att för att näringsrekommendationerna skulle uppfyllas borde frukt och grönsaker ha tagit mycket större plats även i den svenska kosten.

#### Eurobarometern

Enligt Europeiska kommissionens undersökning, Eurobarometern, uppgav mer än var fjärde svensk att hon/han hade ändrat sina matvanor det senaste året (EU-upplysningen, 2006). Studien, en så kallad "Special Eurobarometer report", gjordes under november och december 2005 och undersökte EU-invånarnas syn på kost och hälsa. Svenskarna uppgav att de hade börjat äta allt mer frukt och grönsaker. Livsmedelsverkets egna, samtida, undersökningar visade att det trots allt var en ganska liten del av den svenska befolkningen som följde kostråden om att äta frukt eller grönsaker fem gånger om dagen (Livsmedelsverket, 2006). Livsmedelsverket menade att resultaten kunde verka motstridiga men att EU-undersökningen inte mätt faktiska förändringar. Den visade istället på att det fanns en vilja bland befolkningen att förändra sina matvanor. Resultaten från Eurobarometern kunde ses som tecken på att det fanns goda förutsättningar för att svenskarnas matvanor skulle utvecklas i positiv riktning.

### 2.3.4 Folkhälsoenkät

Någon motsvarande undersökning till Hulken och Riksmaten har inte genomförts av Livsmedelsverket och Statistiska Centralbyrån på senare år. Däremot utför Statens Folkhälsoinstitut varje år sedan år 2004, Folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?" (Boström, Wadman & Karlsson, 2007). Respondenterna är mellan 16 – 84 år och svarsfrekvensen har ökat från 33 000 (år 2004) till 57 000 (år 2006) personer. I resultatet från enkäterna har respondenterna delats upp i tre kategorier gällande frukt- och grönsakskonsumtion (Boström, 2005a, 2005b, 2006). De som åt 1,3 ggr/dag eller mindre, 3ggr/dag eller oftare och 5 ggr/dag eller oftare. 5 gånger om dagen motsvarar det nationella målet (Livsmedelsverket, 2007c).

År 2006 svarade en knapp fjärdedel (genomsnitt för både män och kvinnor) av de tillfrågade att de åt frukt och grönsaker 3 ggr eller mer per dag (Boström, 2006). En knapp tiondel svarade att de åt frukt och grönsaker 5 ggr per dag eller mer. En dryg fjärdedel åt frukt och grönsaker 1,3 ggr per dag eller mindre. En jämförelse av åren 2004 – 2006 visade att andelen respondenter som åt frukt och grönsaker 5 ggr/dag eller

oftare hade ökat hos både kvinnor och män mellan åren 2005 och 2006 (Boström, 2005a, 2005b, 2006). Även gruppen som åt 3 ggr/dag eller oftare ökade mellan 2005 och 2006. Gruppen som åt lite (1,3 ggr/dag eller mindre) ökade i andel mellan åren 2004 och 2005 men sjönk mellan år 2005 och 2006. Det var en större andel män än kvinnor som angav att de åt lite frukt och grönsaker. Den största gruppen av de som åt lite av frukt och grönsaker var mellan 16 – 29 år gamla.

Tendensen, att yngre åt minst mängd frukt och grönsaker, syntes också i Riksmaten 1997. Alla tre folkhälsoenkäterna visade, precis som Riksmaten, även på ett samband mellan utbildning och frukt- och grönsakskonsumtion. Bland de respondenter som hade låg frukt- och grönsakskonsumtion hade en stor del av respondenterna kortare utbildning.

### **2.3.5 Barns konsumtion av frukt och grönsaker**

Riksmaten – barn 2003

Tendensen att yngre äter mindre mängd frukt och grönsaker syns också bland svenska barn. Livsmedelsverket genomförde 2003 studien ”Riksmaten – barn 2003 Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige” (Livsmedelsverket, 2007e). Studien genomfördes på 4-åringar och barn ur årskurs 2 och 5, ca 2 500 barn deltog. Barnen fick, själva eller med hjälp av förälder, fylla i en matdagbok över fyra dagar. Barnens konsumtion av frukt och grönsaker låg i genomsnitt runt hälften av det rekommenderade intaget på 400 gram per dag för barn mellan 4-10 år (4-åringar 225 gram, årskurs 2 239 gram, årskurs 5 193 gram). Studien konstaterade att barn till föräldrar med högre utbildning åt mer frukt och grönsaker. Det gjorde även barn till föräldrar med utländsk härkomst. Barnen hade också lågt fiberintag (rekommendation för fiberintag saknas för barn men rekommenderas att öka under skolåldern). Konsumtionen av frukt, bär och juice var betydligt större än konsumtionen av grönsaker. Barn borde alltså, precis som vuxna, öka sin frukt- och grönsakskonsumtion.

Bra mat i skolan/förskolan

Livsmedelsverket gav år 2007, på uppdrag av regeringen, ut ”Bra mat i skolan/förskolan”, kostråd för maten i skolan och förskolan (Livsmedelsverket, 2007b). Materialet vänder sig till alla som kommer i kontakt med mat; kostchefer, kokerskor, barn, pedagoger, rektorer samt föräldrar med flera. Där rekommenderas att barnen erbjuds grönsaker och frukt varje dag, gärna via en varierad salladsbuffé, för att öka konsumtionen. Det poängteras att det bör finnas både råa och tillagade grönsaker samt att hälften av grönsakerna bör vara grova, som exempelvis morötter och vitkål.

## **2.4 Tillgänglighet, försäljning och matvanor ur ett geografiskt perspektiv**

### **2.4.1 Frukt och grönsakers tillgänglighet**

Tillgängligheten av livsmedel varierar i Sverige. År 2005 fick Statens folkhälsoinstitut i uppdrag av regeringen att utreda möjligheterna kring att kartlägga livsmedelstillgängligheten i kommuner (Von Haartman, 2006). I rapporten ”Livsmedelstillgänglighet i Sverige – indikatorer och metoder för kartläggning” tas flera



aspekter på livsmedelstillgänglighet upp; avståndsaspekter, prisaspekter och kvalitetsaspekter

Rapporten konstaterar att allt fler livsmedelsbutiker har stängt de senaste åren och flera orter har blivit utan dagligvarubutik. Kvar blir närservicebutiker med förhållandevis höga inköpspriser och begränsat sortiment. När det gäller priset på livsmedel hävdar rapporten att det har funnits stora regionala prisskillnader i Sverige. Västsverige har haft billigare mat än andra regioner och Stockholmsområdet dyrare. Detta beror inte på att grossisternas pris varierar utan snarare på att lokala handlare har olika prissättning. Folkhälsoinstitutet hänvisar i rapporten till Riksmatens undersökning 1997 som visar att frukt- och grönsakskonsumtionen är lägre i Norrland än i Stockholmsområdet. Norrland har den lägsta andelen lågprisaffärer i Sverige och länen i samma område tillhör de län där avståndet till butik (i genomsnitt) har ökat mest. För att på sikt öka tillgängligheten av livsmedel i Sverige föreslår rapporten en rad åtgärder. Som ett första steg bör uppgifter om utbudet i butiker runt om i Sverige kartläggas och data över befolkningens avstånd till livsmedelsbutik samlas in.

## 2.4.2 Försäljningsstatistik

Jordbruksverket presenterade i rapporten ”Konsumtion av livsmedel och dess näringsinnehåll”, beräkningar av livsmedelskonsumtionen i Sverige (Wikberger & Johansson, 2006). Den baserades på källor som försäljningsstatistik, utrikeshandelsstatistik och industrins varuproduktion med mera. Rapporten visade att under perioden 1980 – 2004 har totalkonsumtionen av frukt per person och år ökat med 24 procent (med totalkonsumtion menas direktkonsumtion tillsammans med fruktinnehållet i andra livsmedel). År 2004 var totalkonsumtionen 103 kilo frukt per person. Konsumtionen av köksväxter, det vill säga rotfrukter och grönsaker, hade ökat med 81 procent under perioden 1980 – 2004 och konsumtionen var 74 kilo per person år 2004. Enligt rapporten konsumerade svenska folket i första hand frukt och grönsaker som banan, apelsin och äpple, tomat, morot och lök.

Ett ytterligare belegg för hur frukt- och grönsakskonsumtionen ser ut i Sverige i dag fås genom att studera försäljningsstatistiken från Statistiska Centralbyrån. SCB: s årliga statistik över livsmedelsförsäljningen, som innefattar livsmedelsförsäljning inom detaljvaruhandeln och bensinstationerna, visade att år 2005 höjdes priserna på frukt och grönsaker i Sverige (Lennartsson, 2006). Trots att priset stigit ökade försäljningen av frukt mellan åren 2004 och 2005. Dock var det främst försäljning av torkad frukt som bidrog till ökningen men även försäljningen av färsk frukt steg. Försäljningen av grönsaker ökade mellan år 2004 och 2005 medan försäljningen av juice minskade. Även här var det de torkade livsmedlen som stod för ökningen, i detta fall främst tomater.

Tabell 1. Försäljningsstatistik över frukt och grönsaker i Sverige år 2005. Källa: Statistiska Centralbyrån

<b>Försäljning 2005</b>	<b>Kronor (miljarder)</b>
Frukt	11,1
(Färsk frukt)	8,0
Grönsaker	14,2

Tabell 2. Andel sålda frukter i Sverige år 2005. Källa: Statistiska Centralbyrån

Störst andel sålda frukter 2005	%
Banan	25
Äpple	15
Små citrus, vindruvor, exotisk frukt	9

### 2.4.3 Matvanor – geografiskt perspektiv

Finns det någon skillnad i livsmedelsval och matvanor, gällande frukt och grönsaker, i olika regioner av Sverige? Riksmaten 1997 slog fast att frukt- och grönsaksintaget var lägst i de norra delarna av landet och i glesbygden (Becker & Pearson, 2001).

Folkhälsoinstitutets rapport ”Regionala matvanor och kostrelaterade dödsorsaker” (Melinder, 2004) visade att det i Sverige fanns ett regionalt konsumtionsmönster som gick att knyta till två typer av regioner, glesbygd och storstadsregioner.

Folkhälsoinstitutet menade i rapporten också att den typ av kost som påverkar hälsan negativt förekommer i större utsträckning i glesbygdsregioner och att man i storstadsregioner, i större utsträckning än på landsbygden, konsumerade mat som har positiv påverkan på hälsan. Med mat som påverkar hälsan negativt anses en kost med hög konsumtion av köttprodukter, mjölkprodukter samt matfett och låg konsumtion av grönsaker, råg, rågbröd och fisk (som anses påverka hälsan positivt). I Riksmaten framkommer att konsumtionen av grönsaker är lägre i glesbygden. Detta stämmer överens med Folkhälsoinstitutets rapport som hävdar att en kost med lägre grönsakskonsumtion är vanligare i glesbygden.

### 2.5 Mat; media och trender

Mat och hälsa får allt mer utrymme i massmedia. Helena Sandberg, filosofie doktor vid Lunds universitet, menar att mat presenteras som nyckeln till hur man ska må gott och som lösningen på utseendeproblem (Renntun, 2005; Sandberg, 2004). Sandberg har, i sin avhandling i medie- och kommunikationsvetenskap, studerat hur ett antal dagstidningar tar upp fetmaproblematiken mellan åren 1997 – 2001. Problematiken med den ökande övervikten i Sverige beskrevs allt mer under perioden för studien. I huvudsak beskrevs det som ett hälsoproblem men också i stor utsträckning som ett utseendeproblem. Sandberg visar på ett antal tendenser som blir allt tydligare när det gäller rapporteringen av mat och hälsa i media:

- Det lämnas allt mer utrymme för dessa ämnen i media
- Livsmedelsindustrin ställs allt oftare till svars för sina produkter och sin roll i utvecklingen
- Hälsoriskerna lyfts fram men övervikt beskrivs främst som ett kosmetiskt problem
- En tydligare fokusering på barnfetma
- Övervikt presenteras ofta som ett problem för kvinnor
- Vi ska motionera för att bli friska men äta för att bli vackra – maten är lösningen på utseendeproblemet

Håkan Jönsson, doktor i etnologi vid Lunds universitet, har studerat kulturella perspektiv på mat och hälsa (Rentunn, 2005). Han ser en klyfta mellan vetenskap och konsumenter. Han menar att livsmedelsindustrin alltmer riktar in sig mot högteknologiskt producerade livsmedel, medan media förmedlar en bild av att konsumenterna säger sig vilja ha ”ren” mat, som inte är förädlad. Samtidigt blir det

också allt mer populärt med hälsokostbutiker och svenska folket köper gärna näringstillskott i form av piller.

Enligt Peter Wennström, vars företag Health Focus Europe gör konsumentundersökningar kring mat och hälsa, finns en trend som visar att konsumenten börjar bli allt mer noggrann med vad han/hon köper (Renntun, 2006). Priset är fortfarande den viktigaste faktorn men allt fler faktorer spelar in vid valet av livsmedel däribland färskhet och naturliga ingredienser. Familjens hälsa och den egna hälsan ses som viktig för konsumenten.

## 2.6 Varför är det bättre för miljön med mer frukt och grönsaker?

Att producera kött är en mycket energikrävande process (Centrum för tillämpad näringslära, 2001). Djuren föds i många fall upp på spannmål och det kan krävas tio kilo spannmål för att producera ett kilo kött. Idag går ca 75 procent av vår spannmålsproduktion i Sverige till djurfoder. Genom att i högre grad använda spannmålen direkt i vår kost och ersätta köttet med vegetabilier, så som baljväxter, skonar vi miljön. Det sparar energi och med färre antal djur minskar också kväveläckage från gödsel på åkrarna och odlingarna för foderspannmål. Baljväxter, även de vi importerar, kan produceras och transporteras på ett mer energisnålt sätt än kött. Det är ett bra komplement till kött då det finns stora likheter i innehållet av protein och mineraler.

I Naturvårdsverkets studie ”Att äta för en bättre miljö”, beskrivs hur livsmedelsförsörjningen skulle kunna se ut år 2021 (Naturvårdsverket, 1997). För att minska livsmedelstransporterna har den inhemska trädgårdsproduktionen då ökat och det har förkortat transporterna. Främst är det produktionen av frukt och grönsaker som kan odlas utan uppvärmda växthus, som har ökat. Grönsaker och frukt handlas efter säsong och försäljningen av inhemska baljväxter har ökat även den. Större delen av de frukter som konsumeras i Sverige importerade. Flera av dem skulle kunna odlas i större utsträckning i det här landet. Anledningen till att Naturvårdsverket föreslår en ökad försäljning av frukt och grönsaker, som inte odlats i uppvärmda växthus, är att odling i uppvärmda växthus tillhör en av de mest energikrävande processerna inom livsmedelsproduktion, sett ur ett livscykelperspektiv. Sammanfattningsvis kan man som konsument skona miljön, i sitt val av frukt och grönsaker, genom att:

- Välja frukter och grönsaker som transporterats en kortare sträcka, ex svenska eller europeiska äpplen framför australiensiska.
- Välja grönsaker odlade på friland istället för grönsaker från uppvärmda växthus
- Byta ut en del av det animaliska proteinet mot vegetabiliskt, ex baljväxter (Naturvårdsverket, 1998)

## 2.7 Kostvetenskap i utbildningar

En kock med gymnasie- eller eftergymnasial utbildning ska ha kunskaper i näringslära och livsmedelskunskap. Enligt kursplaner för Hotell- och restaurangprogram från ett antal gymnasieskolor och KY- (kvalificerade yrkes-) utbildningar i Sverige, april 2007.

Som idrottslärare ska man efter genomgången universitetsutbildning ha kunskaper om kost och hälsa, samt om sambandet mellan dessa faktorer. Grunder i näringslära

behandlas i utbildningen, samt hur kosten ska vara sammansatt för att uppfylla näringsfysiologiska behov hos personer med olika förutsättningar. Detta är sammanställt efter kontakt med studievägledare från Göteborgs Universitet, Lunds Universitet, Örebro Universitet, Luleå Tekniska Universitet och Malmö Högskola, april 2007, samt utifrån kursplaner för idrottslärare.

Sjuksköterskor ska efter genomgången universitetsutbildning ha kunskap om faktorer i samhället som påverkar människors hälsa. De ska kunna genomföra hälsofrämjande och förebyggande arbete. De studerar näringsfysiologi där kurser kring näringslära och Livsmedelsverkets rekommendationer ingår. Som valbar kurs kan sjuksköterskestudenten även läsa mer specifika nutritionskurser. Detta är sammanställt efter kontakt med studievägledare från Göteborgs Universitet, Lunds Universitet, Örebro Universitet, Luleå Tekniska Universitet och Malmö Högskola, april 2007, samt utifrån kursplaner för sjuksköterskor.

## **2.8 Sammanfattning av bakgrunden och problematisering**

I de Nordiska näringsrekommendationerna från år 2004 rekommenderas att intaget av frukt och grönsaker bör vara 500 gram per dag. Detta är den mängd som, enligt forskning, har effekt mot övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar. Utländska och svenska studier visar att svenska folket äter för lite frukt och grönsaker i förhållande till rekommendationerna.

I Sverige har, på senare år, två större studier kring svenska folkets kostvanor genomförts, Hulken år 1989 och Riksmaten år 1997. I Riksmatens undersökning uppmärksammades den låga konsumtionen av frukt och grönsaker bland ungdomar. Även utländska studier har genomförts kring kostvanor i bland annat Sverige. Enligt NORBAGREEN 2002 borde 90 procent av Nordens och Baltikums befolkning öka sin konsumtion av frukt och grönsaker. I studien konstaterades att frukt och grönsaker borde ha tagit mycket större plats i den svenska kosten för att näringsrekommendationerna skulle kunna uppfyllas. I Riksmatens studie delades Sverige upp i Norrland, Mellansverige och Sydsverige samt i glesbygd och tätort. Totalt sett var konsumtionen av frukt och grönsaker lägst i de glesaste bygderna dvs övre Norrland och högst i storstäderna Stockholm, Göteborg och Malmö. Folkhälsoinstitutets visade i sin rapport från år 2004, ”Regionala matvanor och kostrelaterade dödsorsaker”, att det i Sverige fanns ett regionalt konsumtionsmönster som gick att knyta till två typer av regioner, glesbygd och storstadsregioner. I rapporten hävdades att en kost med lägre grönsakskonsumtion är vanligare i glesbygden, ett resultat som stämmer överens med riksmatens resultat. År 2003 genomfördes en studie kring barns matvanor i Sverige, Riksmaten – barn 2003. Barnens konsumtion av frukt och grönsaker låg i genomsnitt runt hälften av det rekommenderade intaget på 400 gram per dag för barn mellan 4-10 år.

Mat och hälsa har fått allt mer utrymme i massmedia. Efter en studie gjord på ett antal stora dagstidningar under åren 1997 – 2001 konstaterades att den ökande övervikten i huvudsak beskrevs i media som ett hälsoproblem men också i stor utsträckning som ett utseendeproblem.

Vidare påverkar vårt val av livsmedel vår miljö. En minskad köttkonsumtion till förmån för vegetabilier och baljväxter är skonsamt för miljön. Säsongsanpassade och närodlade frukter och grönsaker, som inte odlats i uppvärmda växthus, är också bra val ur miljösynpunkt.

För att näringsrekommendationer som är gynnsamma både för hälsa och för miljö skall få genomslag, så måste flera yrkesgrupper som arbetar med mat och kostrådgivning vara med och påverka människor till bättre matval. Några speciella grupper med utbildning i kostvetenskap som kan ha stor påverkan på de människor som de träffar är t.ex. kockar, idrottslärare och distriktssköterskor. Kan dessa grupper på grund av sin professionella verksamhet arbeta för bättre matval?

Flera studier visar att näringsrekommendationerna angående frukt- och grönsakskonsumtion inte följs i Sverige. Finns det en skillnad i konsumtion hos personer som har kunskap om frukt och grönsakers effekter på hälsan, jämfört med svenskars konsumtion i genomsnitt? Om så är fallet vore detta ett argument för att ökad kunskap kan ge ökad konsumtion. Motiv till livsmedelsval kan vara olika; skönhet, hälsa och miljö är några aspekter. Vilka motiv till att äta frukt och grönsaker har personer med kunskap om dessa livsmedel? Grundar sig motiven i deras kunskaper om frukt och grönsaker kan också detta vara ett argument för att ökad kunskap kan ge ökad konsumtion. Använder yrkesgrupper med kunskap om frukt och grönsakers effekter på hälsan, sina kunskaper i sitt arbete och i så fall hur? Dessa yrkesgrupper har möjlighet att genom t ex matlagning, utbildning och rådgivning påverka befolkningen till bättre matval. Dessa är intressanta frågor som har lett fram till studien.

### **3. Syfte**

Studiens syfte är att undersöka frukt- och grönsaks konsumtionen bland ett antal kockar, idrottslärare och distriktssköterskor i Göteborg. Syftet är också att studera om dessa grupper använder kunskaper om frukt och grönsaker i sin yrkesroll.

#### **3.1 Frågeställningar**

- \* Hur ser frukt- och grönsaks konsumtionen ut bland de utvalda grupperna?
- \* Vilka motiv har respondenterna för att äta frukt och grönsaker som de gör?
- \* Anser respondenterna sig ha kunskap om frukters och grönsakers effekt på hälsan?
- \* Använder respondenterna kunskaper om frukt och grönsaker i sina yrkesroller?

## 4. Metodval

Inför valet av metod för studien beaktades både kvantitativa och kvalitativa metoder. Bland de kvantitativa var främst enkäter av intresse och intervju övervägdes som kvalitativ metod för att besvara syftet.

### 4.1 Enkät

En enkät innebär en förfrågan som går ut till många respondenter (Kylén, 1994). Enkäten är skriftlig. Den består oftast av flera frågor men kan också innehålla bara en. Kylén menar att till enkätens nackdelar kan ses att antalet frågor kan behöva begränsas för att inte respondenten ska förlora intresset. Det kan också vara svårt att ställa följdfrågor till svaren i enkäten. Enkätens stora fördel är dock, enligt författaren, att den når ut till många respondenter, som alla får samma frågor. En enkät ger också möjlighet till statistisk analys då svaren kan bearbetas statistiskt. Detta medför att enkäten ofta används i kvantitativa studier eftersom kvantitativ forskning innebär att man använder sig av statistiska bearbetnings- och analysmetoder (Patel & Davidson, 2003). Beteckningarna kvantitativ och kvalitativ forskning kan sägas syfta på hur man väljer att bearbeta och analysera den data som har samlats in.

### 4.2 Intervju

I intervjumetoden har forskaren möjlighet att använda samtal som en form för att få fram respondenternas muntliga berättelser och förståelser (Widerberg, 2002). En intervju kan användas som metod både i kvalitativa och kvantitativa studier (Patel & Davidson, 2003). För kvantitativa studier krävs hög grad av både standardisering och struktur. Hög grad av standardisering kännetecknas av lika formulerade frågor, i samma ordning, till varje intervjuperson. Studier av kvalitativ typ utmärks av låg grad av strukturering, exempelvis genom öppna svarsalternativ men kan både använda hög och låg grad av standardisering. Stukat (2005) menar att en intervjus främsta fördel är att den ger ansiktsuttryck, betoningar och pauser, det vill säga nyanser, åt svaren.

### 4.3 Vår undersökningsmetod

Till studien kring frukt- och grönsakskonsumtion valde vi enkät som metod. Enkäten anses vara ett bra verktyg för insamling av data då målet var få ett stort underlag. Vi övervägde att genomföra ett antal kvalitativa intervjuer men valde bort detta på grund av tidsbrist. Istället fokuserade vi på att samla in en hög svarsfrekvens av enkäten.

#### 4.3.1 Missivbrev

Som forskare finns inte alltid möjlighet att motivera och förklara för respondenterna på plats, vilket kan innebära bortfall för studien (Patel & Davidson, 2003). Därför är det mycket viktigt att missivbrevet är tydligt formulerat och informativt. Trost (2001) skriver att eftersom missivbrevet är det första som respondenten ser, bör det se inbjudande ut. Det ska inte vara alltför långt. Det är också viktigt, vid all typ av forskning, att ta hänsyn till etiska principer. Humanistisk- samhällsvetenskapliga forskningsrådet anger fyra

huvudkriterier för forskningsetiska principer; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, 1999). För studien kring frukt- och grönsakskonsumtion innebär det att respondenterna ska få tydlig information om oss som forskare, om studien och dess syfte samt i vilket sammanhang materialet ska användas. Respondenterna ska vara medvetna om att deltagande i studien är absolut frivilligt och att de har rätt att dra sig ur när helst de önskar. Denna information uttrycktes tydligt i missivbrevet (se bilaga A, Missivbrev). Missivbrevet trycktes upp på ljusgrönt papper för att skilja ut enkäten från mängden vita papper. Den ljusgröna färgen var tänkt att ge association till grönsaker och en positiv känsla med association till den stundande våren.

### **4.3.2 Anonymitet och konfidentialitet**

Vid enkätundersökning kan respondenterna garanteras anonymitet. Det innebär att forskaren inte känner till respondentens identitet eller kan urskilja den ur materialet (Ejlertsson, 2005). Respondenterna i undersökningen erbjöds möjligheten att ta del av studiens resultat genom att lämna sin mailadress. För att enkätens anonymitet skulle kunna garanteras ombads respondenterna att skriva mailadressen på missivbrevet som sedan skiljdes från enkäten. I missivbrevet lovades respondenterna konfidentialitet, vilket innebär att respondentens identitet kan vara känd för forskaren men identiteten kommer inte att kunna spåras i materialet (Patel & Davidson, 2003).

### **4.3.3 Utformande av enkät**

Det är vanligt att enkäter inleds med neutrala frågor, oftast med de bakgrundsvariabler som kan vara av intresse för studien (Patel & Davidson, 2003). I den aktuella studiens fall innebar detta frågor angående kön, ålder, utbildning, yrke och arbetsplats. Dessa bakgrundsvariabler valdes för att ge möjlighet till att kunna se olika samband beroende på vad som skulle framkomma av analysen. (För att se enkäten i sin helhet, se Bilaga B, Enkät.) Enkätens frågor utformades med öppna svarsalternativ (förutom fråga 10). Detta för att i större mån ge respondenten möjlighet att själv formulera sina svar, då med förhoppningen att dessa skulle bli mer djupgående och personliga. Vid utformning av enkätfrågor är det viktigt att frågorna konstrueras så att studiens alla delar och frågeställningar täcks in (Patel & Davidson, 2003). Det är också viktigt att vara noggrann vid utformningen av enkätfrågorna då enkäten inte ger möjlighet till komplettering, som en intervju kan göra. Vid formuleringen av enkätfrågorna bör man tänka på att undvika exempelvis långa frågor, ledande frågor och förutsättande frågor. Det är också viktigt att använda ett språk med "vanliga" ord och att undvika fackuttryck samt att undvika värdeladdade ord.

Till enkäten kring frukt- och grönsakskonsumtion konstruerades frågor i två delområden, förutom bakgrundsvariabler. De två områdena var; konsumtion av frukt och grönsaker samt kunskap om dess positiva effekter på hälsan. Enkäten innehöll både ja- och nejfrågor samt frågor som gav möjlighet till utförligare beskrivningar. Fråga 9 och 11 berör vilka frukter och grönsaker som respondenterna konsumerade mest av. I enkäten begränsades antalet svar med uppmaningarna "max 3" och "max 5". Detta för att leda respondentens uppfattning av begreppet "mest". Fråga 6 berör respondentens



konsumtion av frukt. Formuleringen ”hur många frukter och portioner bär äter du per dag?” valdes då vi ansåg den vara tydligare än ”hur många gånger äter du frukt per dag?”, vilket vi har stött på i en annan uppsats (Gunnarsson & Holmé, 2005). Fråga 10 gäller grönsakskonsumtionen (inklusive rotfrukter och baljväxter). Där ansåg vi det svårt för respondenten att uppskatta sin konsumerade mängd. Vi valde att ta med en bilaga (se Bilaga C, Matmallen) från Matmallen, utgiven av Livsmedelsverket 1997, som ett hjälpmedel i enkäten (Livsmedelsverket, 1997a). Bilderna motsvarar 15g (bild 10), 30g (bild 11), 60g (bild 12), 90g (bild 13) och 120g (bild 14) av blandade grönsaker (Livsmedelsverket, 1997b). Frågorna disponerades över en sida för att ge enkäten ett lättillgängligt intryck och på så sätt öka svarsfrekvensen. Kylén (1994) menar att en lättbesvarad enkät kommer tillbaka ifyllt. Informationen kring vilka livsmedel som inte ingick i undersökningen markerades med fet stil, för att öka sannolikheten för att informationen skulle uppfattas.

#### **4.3.4 Pilotstudie**

När enkäten var färdigutformad granskades den i en pilotstudie. Patel & Davidson (2003) skriver att pilotstudie kan användas för att pröva en viss uppläggning av enkäten, med syfte att få respons. En pilotstudie motsvarar den egentliga undersökningen men i liten skala. Ejlertsson (2005) anser att pilotstudien får bäst resultat om forskaren själv närvarar medan deltagarna fyller i enkäten. Då kan dessa ge sin respons direkt. Tio personer som befann sig i ett kafé på Pedagogen, förmiddagen den 3 april 2007, fyllde i enkäten samt gav muntlig respons. Pilotstudien gav främst respons kring att förtydliga formuleringen av fråga 15, vilket gjordes. Det ansågs positivt med bildexempel och att enkäten bestod av en sida. Kritik nämndes angående svårigheter att uppskatta konsumtionen av frukt och juice och förslag gavs på intervallsvar. Vi ansåg inte att detta skulle förenkla för respondenterna och förändrade därför inte enkäten på den punkten. Relevansen av fråga 16 ifrågasattes av en respondent. Vi ansåg att det berodde på att respondenten inte själv var yrkesverksam och därför hade svårt att förstå relevansen.

#### **4.4 Urval**

För att få en hanterbar population görs oftast ett urval, av praktiska skäl, vid kvantitativa studier (Allebeck & Hansagi, 1994). Detta innebär att en urvalsram bestäms för studien, exempelvis beslutas storlek på populationen och kriterier för urvalet. Om urvalet är representativt, innebär det att urvalet är en miniatyr av en population. Urvalen kan ske genom slumpmässigt och icke-slumpmässigt urval. Bekvämlighetsurval hör till icke-slumpmässiga urval. Det innebär att urvalet väljs utifrån bekvämlighetsaspekter såsom geografiskt avstånd, tillgänglighet och tidigare kontakter. Trost (2001) liknar bekvämlighetsurval med devisen ”man tager vad man haver”. Snöbollsmetoden är en variant av bekvämlighetsurval som innebär att respondenterna tillfrågas om de känner någon person som vill medverka i studien. På så sätt växer urvalet likt en rullande snöboll.

##### **4.4.1 Respondenter**

Som studiens respondenter valdes kockar, idrottslärare och distriktssköterskor. Dessa yrkesgrupper valdes eftersom vi anser att de bör ha kunskap om frukt och grönsakers

positiva effekter på hälsan då de arbetar med mat och/eller hälsa. Det är intressant att se om ”de lever som de lär” men framför allt om de själva anser sig ha kunskaper, och om de vill ha mer kunskap om frukt och grönsakers effekter på hälsan. Som kostekonom och som kost- och friskvårdspedagog kommer vi att möta dessa yrkesgrupper i vårt arbetsliv och kan då erbjuda vår kunskap till dem. Därutöver är det också intressant att få reda på om de använder sin kunskap om frukt och grönsaker i sin yrkesroll. Dessa tre yrkesgrupper har en god möjlighet att påverka sina elevers, gästers och patienters syn på frukt och grönsaker och i bästa fall bidra till ökad konsumtion. Dessa kriterier passar även in på ett flertal andra yrkesgrupper. Grupperna som valdes ut skiljer sig från varandra såtillvida att de tillhör olika sektorer så som service- utbildning och vård, vilket ger bredd till undersökningen. Tre grupper valdes för att begränsa studien. Kockarna valdes på grund av att de dagligen arbetar med frukt och grönsaker. Idrottslärarna valdes eftersom vi var intresserade av att se om kostkunskap ingår både i deras utbildning och undervisning. Sjuksköterskor valdes före läkare eftersom vår uppfattning är att vi främst kommer att arbeta tillsammans med sjuksköterskor i hälsoprojekt och liknande.

Kockarna i undersökningen arbetar inom offentlig verksamhet, så som äldreomsorg, förskola och skola i Göteborg. Idrottslärarna arbetar på gymnasieskolor och högstadieskolor runt om i Göteborg och distriktssköterskorna arbetar på vårdcentraler, knutna till landstinget, inom Göteborg. Målet för urvalsramen bestämdes till 150 stycken, 50 från varje yrkesgrupp. Detta ansågs vara ett realistiskt mål med tanke på tidsramen för studien. Populationen kan anses vara representativ för respektive yrkesgrupp i Göteborg. Avgränsningen offentlig verksamhet för kockarna valdes därför att respondenternas arbetsplatser skulle vara mer likvärdiga. Begränsningen underlättade även kontakten med respondenterna. Urvalet av idrottslärare begränsades till anställda på gymnasie- och högstadieskolor eftersom dessa kan anses ha mer undervisningstid i idrott och hälsa än idrottslärare för yngre åldrar. Likaså har denna grupp längre utbildning. Gruppen sjuksköterskor avgränsades till distriktssköterskor av bekvämlighetsskäl. Studiens respondenter har valts enligt icke-slumpmässigt urval, ofta genom bekvämlighetsurval och i vissa fall med snöbollsmetoden.

#### **4.4.2 Kontakt med respondenter**

Ejlertsson (2005) skriver att en genomarbetad enkät med ett tydligt missivbrev kan minska risken för bortfall i studien. Där utöver kan det också vara bra att skicka påminnelser till respondenterna.

När respondenterna söktes togs en första kontakt via telefon och mail, där vi presenterade oss och vår studie. Arbetet med att ta kontakt påbörjades vecka 10. Enkäterna skickades ut från och med vecka 14 fram till vecka 17. Insamlandet av enkäter påbörjades vecka 15 och pågick fram till vecka 18. Vi skickade ut 131 enkäter; 51 till kockar, 35 till idrottslärare och 45 till distriktssköterskor.

För att nå ut till kockar med våra enkäter kontaktades kostekonomerna, i olika stadsdelar, via telefon och därefter via mail (se Bilaga D, Mailkontakt), som bekräftade samtalet. Kostekonomerna tillfrågades om vi fick skicka ut enkäter till deras anställda och, om så var fallet, hur många enkäter vi skulle skicka. Enkäterna skickades sedan ut till kostekonomerna, via posten, och de delade ut enkäterna till sina anställda. De åtog sig att samla ihop enkäterna och skicka tillbaka dem till oss. Idrottslärarna kontaktades via

mail eller telefon, vissa direkt och andra via verksamhetschef. Enkäterna skickades ut via post och hämtades in personligen eller skickades till oss. Ett mindre antal enkäter skickades ut via e-post. Till de enkäter som skickades ut sent i studien, bifogade vi frankerade kuvert för att underlätta för respondenterna. Distriktssköterskorna kontaktades via telefon och i vissa fall sändes bekräftelsemail. De tillfrågades om de ville medverka och även om de hade kollegor som ville medverka (detta kan ses som en form av snöbollsmetod). Det var i vissa fall svårt att få svar på mailet trots tidigare telefonkontakt och då skickade vi en påminnelse via mail (se bilaga E, Påminnelse). Vi skickade sedan ut enkäterna via post, eller delade ut dem personligen, till den kontaktade distriktssköterskan. Vi bifogade en postlapp med uppmaningen att lämna ifyllda enkäter i receptionen, där vi sedan hämtade dem på uppgjort datum. I vissa fall, då enkäterna inte var ifyllda på uppgjort datum, skickades enkäterna senare till oss.

## 4.5 Bearbetning av data

För att sammanställa material från ett större antal enkäter är ett statistikprogram i datorn till stor hjälp (Trost, 2001). Ett sådant program är SPSS (Microsoft, version 13.0). Datorprogrammen bygger på principen att data förs in som siffror i kolumner, vilket också kan göras för hand, men datorn har betydligt mer avancerade bearbetningsmöjligheter. När materialet bearbetas statistiskt kallas varje fråga eller uppgift för en variabel. Med det menas att den kan anta ett antal värden, så kallade variabelvärden. Trost menar att man bör ge varje enkät ett nummer då detta underlättar kontrollen av inläsningen och rättning av inläsningsfel i statistikprogrammet. Därefter ska man enligt Ejlertsson (2005) identifiera de olika svarsalternativen till varje fråga inför bearbetningen. I öppna frågor kan olika svarsalternativ samlas, kategoriseras, under ett variabelvärde för att finna teman i materialet och underlätta analysen. Vidare är det viktigt att tänka på hur man hanterar det interna bortfallet, dvs i de fall där frågan inte är ifylld men enkäten för övrigt är besvarad (Trost, 2001). Dessa kallas ofta ”Uppgift saknas” och bör märkas ut på ett tydligt sätt i inmatningen. Det kan också finnas frågor som inte ska besvaras av alla respondenter. Dessa bör också ha en egen kod som inte blandas samman med andra svarsalternativ. När sedan resultatet bearbetas studeras svarsfrekvensen och bortfallet (Ejlertsson, 2005). Bortfallet kan vara externt eller (som ovan nämnt) internt. Till det externa bortfallet räknas de personer i urvalet som inte velat eller haft möjlighet att delta i undersökningen.

## 4.6 Vår bearbetning

Efter hand som enkäterna kom in avlägsnades missivbrevet. Missivet från de respondenter som angivit sin adress för att få ta del av resultatet sparades. Enkäterna numrerades därefter för att kunna dubbelkollas i SPSS. Därefter bearbetades och kategoriserades svarsalternativen samtidigt som ett SPSS-formulär gjordes. Svarsalternativen på frågan om ålder delades in i spann, 19 -30, 31-40, 41- 50, 51 -60 och 61-, för att göra materialet mer hanterbart. Svaren på frågan om utbildning kategoriserades i variabelvärdena gymnasium, högskola/universitet och övrigt. Fråga 5, arbetsplats, ströks då den informationen ansågs överflödig. Vi använde oss endast av yrkeskategorierna när resultatet bearbetades. Respondenternas olika arbetsplatser var inte relevanta för undersökningen. Den informationen skulle dessutom kunna göra materialet mindre konfidentiellt.

Svarsalternativen på frågan om fruktkonsumtion grupperades i tre grupper; 0-2, 3-4 och 5-. Vi benämnde nivåerna ”låg”, ”mellan” och ”hög”. Detta gjordes för att få en mer

överskådlig bild av konsumtionen. Grupperna gjordes, något modifierade, utifrån de nivåer som Folkhälsoinstitutets använt i deras folkhälsoenkät, för att en jämförelse skulle kunna vara möjlig (Boström, 2006). Vi beslutade att svarsalternativ som hamnade emellan grupperna, ex 2-3, skulle placeras i den högre nivån. Detta för att svaret 2-3 inte skulle likställas med 0.

För att likställa svarsalternativen på frågan om konsumerad juicemängd definierade vi "ett glas juice" som 1,5 dl juice. Fråga 10, grönsakskonsumtion, grupperade vi på samma sätt som fruktfrågan. Bild 10, 11 slogs samman som "låg", bild 12, 13 "mellan" och 14 "hög". Därefter studerade vi svaren på fråga 6, 8 och 10, det vill säga frågorna om konsumerad mängd frukt, juice och grönsaker och placerade varje respondent i kategorierna "låg", "mellan" och "hög". Detta gjordes utefter vår egen bedömning grundat på en sammanslagning utav svaren på fråga 6, 8, och 10. Vi uppskattade att en frukt väger ca 100 gram, ett glas juice 150 gram och för grönsakskonsumtionen använde vi angiven vikt. När vi uppskattade konsumtionen tog vi främst hänsyn till frukt och grönsaksintaget. Juicekonsumtionen var mindre avgörande eftersom frukt inte bör ersättas med juice. Låg konsumtion klassade vi som under 200 gram, mellankonsumtion upp till ca 450 gram och hög konsumtion över 450 gram per dag. Detta baserade vi på Livsmedelsverkets rekommendationer om att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag samt uppgifter om att rekommendationerna inte följs i Sverige (Livsmedelsverket, 2007c).

Denna sammanslagning gjordes för att ge en bättre helhetsbild av respondentens konsumtion. Enkäten bestod av separata frågor kring konsumtionen för att underlätta för respondenten och för att vi skulle ha möjligheten att hantera mer detaljerad information om den visade sig intressant.

När SPSS-formuläret konstruerades upptäcktes svårigheter med att hantera frågor som tillät flera svarsalternativ. Denna typ av fråga kallas "multiple respons" (Ejlertsson, 2005). Det gällde fråga 9 och 11, vilka berörde sorter av frukt och grönsaker samt fråga 12 och 14, som berörde motivationsfaktorer och varifrån respondenterna fått sin kunskap. Svaren på dessa frågor sammanställdes för hand. Svaren på fråga 9 (Vilka frukter och bär äter du mest av?) noterades efter hur många respondenter som angav varje frukt. Apelsin, grape, clementin och dylikt grupperades som "citrusfrukter". Till "bär" räknades alla sorters bär, då dessa förekom sällan. "Exotisk frukt" ex papaya, och "torkad frukt", dit ex russin och katrinplommon räknades blev två ytterligare grupper. Därutöver noterades varje frukt för sig. Med grönsakerna gjordes liknande grupperingar för vissa sorter. Baljväxter innefattade alla typer av bönor, linser och ärtor. Till kål och lök räknades alla sorter av respektive grönsak. Broccoli och blomkål lades i samma grupp. Förutom morot förekom rotfrukter mycket sällan därför grupperades kålrot, palsternacka och liknande som "övriga rotfrukter".

Svaren på fråga 12 (Om du äter eller inte äter frukt, bär, grönsaker och rotfrukter, motivera varför) grupperades i åtta kategorier: Gott, Nyttigt (innefattade även alla svar som hänvisade till hälsan), Energi/mättnad, Bra mellanmål, Billigt, Vikten/kalorier (innefattade svar som hänvisade till att hålla vikten eller att äta mindre kalorier), Vana/livsstil samt Ej tillgängligt (svar från de respondenter som inte åt frukt och grönsaker). Dessa kategorier gjordes utifrån respondenternas svar. Därtill noterades också Uppgift saknas.

Fråga 14 (Om ja, varifrån har du fått denna kunskap?) kategoriserades på liknande sätt. Respondenternas svar fördes samman till sju kategorier: Utbildning, Massmedia (innefattade även litteratur), Barndom/uppväxt, Arbetet, Eget intresse/livserfarenhet, Facklitteratur. Därtill noterades också Uppgift saknas.

Svaren på fråga 17, om på vilket sätt kunskap om frukt och grönsaker användes i yrkesrollen, grupperades som: Kostrådgivning, Matlagning, Elevutbildning, Matsedelsplanering och Näringsberäkning. De respondenter som svarat nej på fråga 16 (Använder du dina kunskaper om frukt och grönsaker i din yrkesroll?) hade följaktligen inte svarat på fråga 17 (se stycket ovan) och de fick variabelvärdet "Fråga ej relevant". Samma gällde för fråga 8 i de fall som respondenterna svarat nej på tidigare fråga (Dricker du juice?) och för fråga 18, i de fall där respondenten svarat ja på fråga 16 (se ovan).

Till alla frågor lades variabelvärdet "Uppgift saknas" för de fall då svaren inte var ifyllda. Efter denna bearbetning matades data från enkäterna in i vårt SPSS-formulär. En av oss läste enkäten och den andra matade in uppgifterna i datorn. SPSS-formuläret och bearbetningen för hand gjordes till tabeller som utgjorde resultat som följer nedan.

## 5. Resultat

### 5.1 Bortfall

Vi skickade ut 131 enkäter; 51 till kockarna, 35 till idrottslärarna och 45 till distriktssköterskorna, se tabell 3. Av dessa besvarades 86 enkäter. Det totala, externa bortfallet på studien var 45 stycken (34 %). Det externa bortfallet bland kockarna var 12 stycken, bland idrottslärarna 10 stycken och bland distriktssköterskorna 16 stycken.

Tabell 3. Utskickade enkäter och det externa bortfallet per yrkesgrupp.

Yrke	Utskickade enkäter	Besvarade enkäter	Externt bortfall (st)	(Externt bortfall i %)
Kockar	51	39	12	24
Idrottslärare	35	18	17	49
Distriktssköterskor	45	29	16	36
Totalt	131	86	45	34

### 5.2 Enkätresultat

Resultatet på fråga 6, 8 och 10 (frukt- juice och grönsakskonsumtion) har vägts samman till kategorierna Låg, Mellan och Hög. Tabell 4 visar att ca hälften (18/38) av kockarna hade en mellankonsumtion av frukt och grönsaker. Nästan lika många (17/38) var högkonsumenter. Ett fåtal var lågkonsumenter (3/38). Bland kockarna fanns ett internt bortfall.

Av idrottslärarna var två tredjedelar av respondenterna mellankonsumenter (12/18). Ett fåtal var lågkonsumenter (2/18) och något fler var högkonsumenter (4/12).

Bland distriktssköterskorna var något fler än hälften mellankonsumenter (17/29). En knapp tredjedel var högkonsumenter (10/29) och ett fåtal var lågkonsumenter (2/29).

Tabell 4. Konsumtion per yrkesgrupp

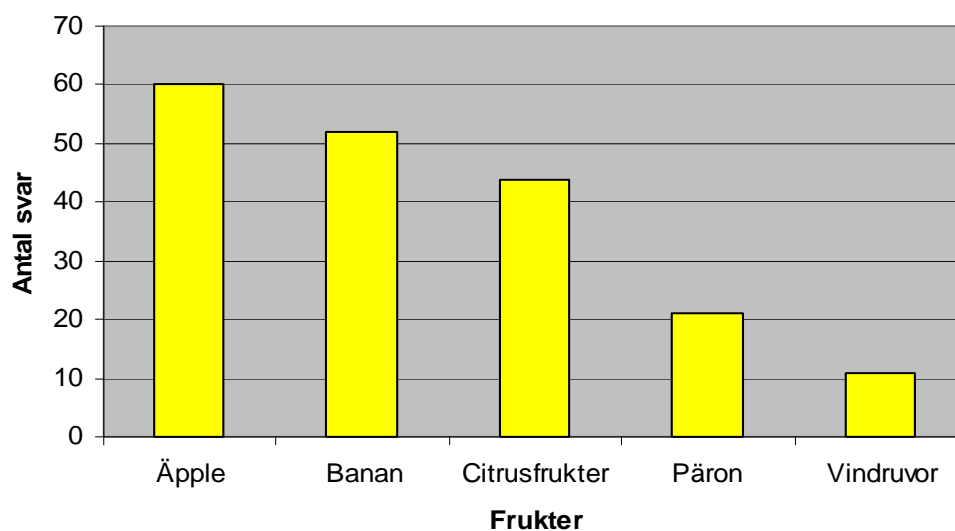
Yrkesgrupp		Konsumtion			Total
		Låg	Mellan	Hög	
Kock	Kock	3	18	17	38
	Idrottslärare	2	12	4	18
	Distriktssköterska	2	17	10	29
Total		7	47	31	85

Konsumtionen av frukt och grönsaker varierade med åldern, se tabell 5. Bland de yngre åldrarna (19-30) var hälften högkonsumenter (7/14) och knappt hälften mellankonsumenter (6/14). I åldern 31 – 40 var knappt två tredjedelar mellankonsumenter (11/17), en knapp tredjedel högkonsumenter (5/17). Konsumtionsvanorna och andelen svarande i åldersgrupperna 41 – 50 och 51 – 60 liknade varandra. Ca hälften var mellankonsumenter (11/22, 12/23) och en dryg tredjedel var högkonsumenter (9/22, 9/23). Bland de äldre (61-) var större delen mellankonsumenter (6/8). Det interna bortfallet var två respondenter, en på frågan om konsumtion och en på frågan ålder.

Tabell 5. Konsumtion av frukt och grönsaker i olika åldersgrupper

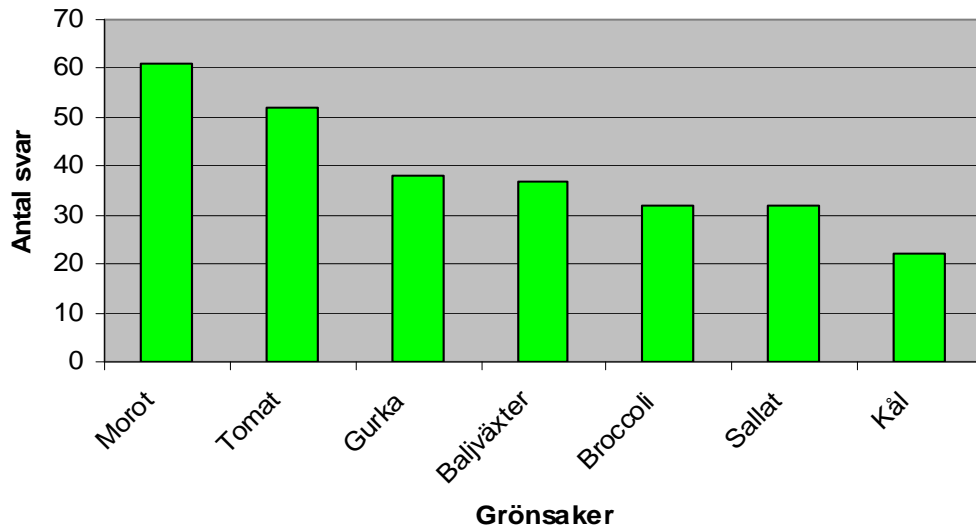
		Konsumtion			Total
		Låg	Mellan	Hög	
Ålder	19-30	1	6	7	14
	31-40	1	11	5	17
	41-50	2	11	9	22
	51-60	2	12	9	23
	61-	1	6	1	8
Total		7	46	31	84

Figur 1 visar att favoritfrukterna, utifrån alla respondenternas (86 stycken) val, var äpple, banan, citrusfrukter, päron och vindruvor. Respondenterna fick ange max tre frukter och bland dessa var äpple, banan och citrusfrukter mest populära. Det fanns inget bortfall på frågan.



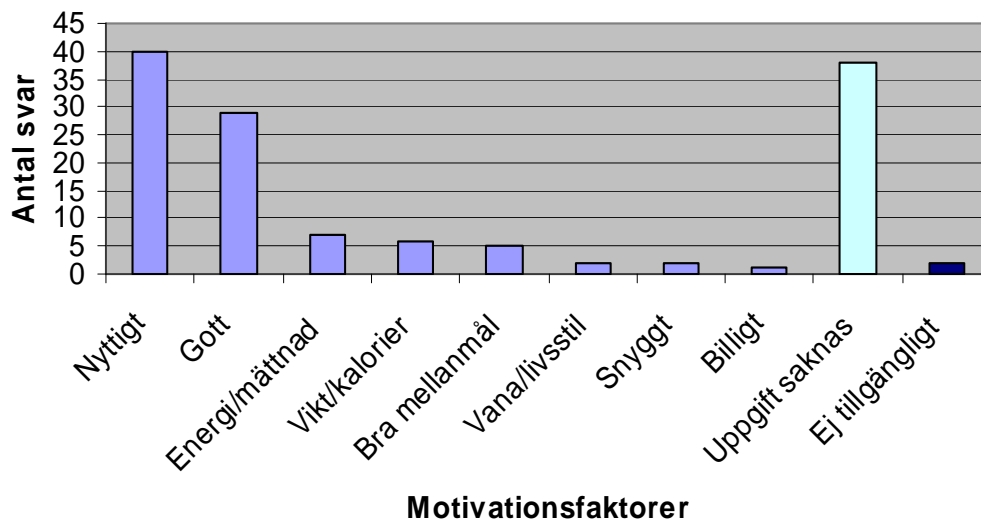
Figur 1. Favoritfrukter

Bland grönsakerna var morot, tomat, gurka, baljväxter, broccoli, sallat och kål favoriter, se figur 2. Framför allt var morot och tomat populära val. Respondenterna fick ange max fem grönsaker. Svarsfrekvensen var hög (85 stycken), endast ett internt bortfall.



Figur 2. Favoritgrönsaker

Motivationsfaktorerna, på frågan varför respondenterna åt frukt och grönsaker, var sammanställda i åtta kategorier. Figur 3 visar att bland dessa var de mest frekventa svaren på varför respondenten åt frukt och grönsaker; för att det var nyttigt (40/48) och för att det var gott (29/48). På denna fråga fick respondenterna ange flera svarsalternativ. Två respondenter (2/48) uppgav att de inte åt frukt och grönsaker eftersom det inte fanns tillgängligt. Det interna bortfallet på frågan var stort (38/86).

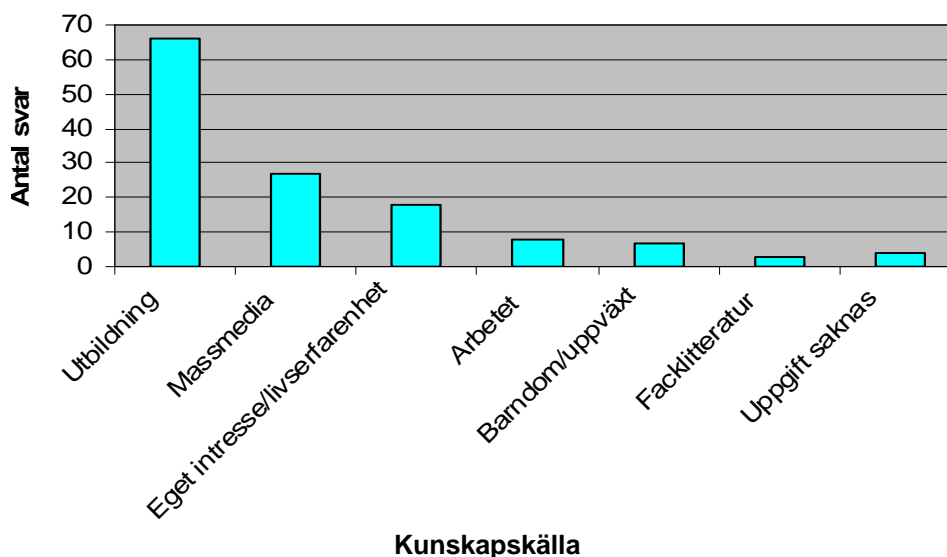


Figur 3. Motivationsfaktorer



På frågan om respondenterna ansåg sig ha god kunskap om frukt och grönsaker angav större delen att de hade det. Bland distriktssköterskorna ansåg sig alla respondenterna ha god kunskap. Frågan gav inget internt bortfall och 81 av 86 respondenter svarade ja.

Svaren på frågan samlades i sju kategorier, se figur 4. Respondenterna angav att deras kunskap om frukt och grönsaker framför allt kom ifrån deras respektive utbildning (66/82). Därefter följde massmedia (27/86) och eget intresse/livserfarenhet (18/86) som källa till kunskapen. Det interna bortfallet var lågt (4/86).



Figur 4. Varifrån kommer respondenternas kunskaper om frukt och grönsaker?

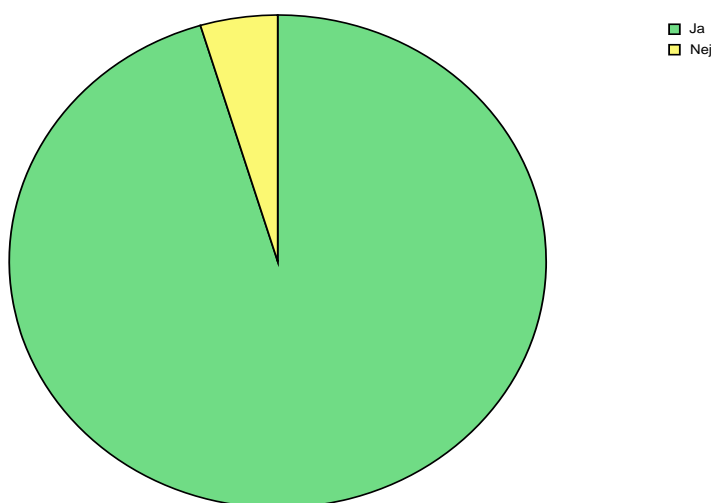
Tabell 6 visar att bland kockarna ville drygt två tredjedelar ha mer kunskap om frukt och grönsaker (28/39). Av idrottslärarna ville större delen (14/16) ha mer kunskap. Där fanns ett internt bortfall på två respondenter. Hos distriktssköterskor fanns ett intresse bland hälften av respondenter av att få mer kunskap.

Tabell 6. Vill respondenterna ha mer kunskap om frukt och grönsaker?

		Önskar du mer kunskap?		Total
		Ja	Nej	
Yrkesgrupp	Kock	28	11	39
	Idrottslärare	14	2	16
	Distriktssköterska	15	14	29
Total		57	27	84

Det fanns ett större intresse hos respondenterna med låg konsumtion av att få mer kunskaper om frukt och grönsaker (6/7), än hos övriga konsumtionsgrupper.

Det var en övervägande andel respondenter som svarade att de använde kunskapen om frukt och grönsaker i sin yrkesroll (82/86), se figur 5. Frågan hade inget internt bortfall.



Figur 5. Använder respondenten sin kunskap om frukt och grönsaker i sin yrkesroll?

Tabell 7 visar att kockarna främst använde sin kunskap om frukt och grönsaker i sin matlagning och även viss del till matsedelsplanering. Ett fåtal använde även kunskapen till elevutbildning, näringsberäkning och när de uppmuntrade till provsmakning. Det interna bortfallet hos kockarna var sex stycken.

Idrottslärarna använde sin kunskap i elevutbildningen. Det interna bortfallet var två stycken.

Alla distriktssköterskorna angav att de använde sin kunskap om frukt och grönsaker i kostrådgivning till patienter. Distriktssköterskorna hade inget internt bortfall på denna fråga.

Tabell 7. Hur använder respondenten sin kunskap i arbetet

		Hur använder du din kunskap?						
		Kostråd- givning	Matlag- ning	Elevutbild- ning	Uppmuntra till provsmakning	Matsedels planering	Närings- beräkning	Total
Yrkes grupp	Kock	0	24	1	1	6	1	33
	Idrottslärare	0	0	16	0	0	0	16
	Distriktssköt- erska	29	0	0	0	0	0	29
Total		29	24	17	1	6	1	78

## 6. Diskussion

### 6.1 Metoddiskussion

#### 6.1.1 Val av metod

Enkät var ett bra val av metod för vår studie. Det gav möjlighet att få fler respondenter till studien än vad intervjuer hade gjort, med tanke på tidsramen. Med intervjuer hade svaren kunnat ge en djupare och bredare information kring frågorna men i och med att enkäten bestod av öppna frågor gavs ändå möjlighet till friare svar från respondenterna. I studiens tidigaste skede planerades att genomföra både enkäter och intervjuer. Detta hade troligtvis gett ett ännu bättre resultat, om tid hade funnits.

#### 6.1.2 Kontakt med respondenter

Vi anser att vår tidiga kontakt med respondenterna via telefon och mail bidrog till att höja svarsfrekvensen. Den skulle troligtvis ha varit ännu högre, framför allt hos idrottslärarna, om vi hade tagit kontakt ännu tidigare. Telefon var den bästa metoden och skulle ha använts som en första kontakt med alla respondenter. Därefter skulle fler påminnelsemail ha kunnat skickas ut.

#### 6.1.3 Enkäten

När man gör en enkät till ett större antal respondenter bör man vara medveten om att missförstånd kan uppstå på grund av språkförståelse. Vår ambition var att uttrycka oss tydligt och enkelt men efter att ha studerat svaren framkom att vissa respondenter trots detta missförstått frågan. I dessa fall har vi tolkat svaren eller klassificerat dem som internt bortfall. Språkmissförstånden gällde inte någon specifik fråga. Dock såg vi fler språkliga missförstånd och begränsningar i förmågan att uttrycka sig i skrift hos kockarna än de andra grupperna. Detta kan ha påverkat resultatet i de fall då frågorna gav utrymme för utförligare svar.

Fråga 12 i enkäten (Om du äter eller inte äter frukt, bär, grönsaker och rotfrukter, motivera varför) fick ett ovanligt högt internt bortfall. Detta beror troligtvis inte på språkliga missförstånd utan på frågans utformning. Dels är det en dubbelfråga och dessutom kräver frågan en motivering. Dubbelfrågor bör inte användas i enkäter, då de är svåra att besvara (Ejlertsson, 2005). Dubbelfrågan har ställt till problem då vissa respondenter troligtvis inte uppfattat dubbelfunktionen och inte sett att frågan gällde dem. Exempelvis har troligen vissa respondenter läst frågan som enbart ”om du inte äter” och då inte svarat på frågan. I detta fall hade det varit tydligare med två frågor. En fråga som kräver motivering innebär mer arbete för att fyllas i och har respondenten ont om tid eller är omotiverad att fylla i enkäten är det troligen lätt att hoppa över frågan. Trost (2001) menar att det finns stor risk att få bortfall på frågor med uppmaningen att motivera svaret. Det kan bero på att respondenterna är osäkra på sina svar, de kan vara obekväma med att uttrycka sig skriftligt eller inte anse sig ha tid att ge ett längre svar. Vi var medvetna om detta men ansåg att frågan var så pass intressant att vi ville ha med den. Vi anser att den, bortsett från dubbelformuleringen, är relativt enkelt formulerad.

När vi gjorde vår pilotstudie fick vi förslag om att fråga 6 och 8 (frukt- och juicekonsumtion) skulle ha givna svarsalternativ. Detta valde vi att bortse ifrån, då vi

inte ansåg att det förtydligade frågorna. Efter att ha studerat svaren på enkäterna har vi fått belägg för detta. Det tycks inte ha varit några problem att svara på frågorna. Vid pilotstudien gavs positiv respons på bildbilagan, som var knuten till fråga 10 (grönsakskonsumtion). Svarsfrekvensen på den frågan var hög, däremot kan vi inte uttala oss om bilderna har bidragit till en över- eller underrapportering av grönsakskonsumtionen. Risken för över- eller underrapportering är alltid stor när det gäller uppskattning av mat (Becker, Enghardt Barbieri & Robinson, 1994). Men vi anser att bilder är lättare för respondenten att förhålla sig till än gramangivelser. Däremot skulle vi kunnat ha haft både gramangivelser och bilder för att göra det ännu tydligare. För framtida, liknande studier rekommenderar vi att både bilder och gramangivelser används.

Fråga 13 (Anser du dig ha goda kunskaper om frukt och grönsakers effekter på hälsan?) innehåller det värderande ordet goda. Överlag bör inte värderande ord tas med när man formulerar enkätfrågor (Patel & Davidson, 2003). Vi valde medvetet att ta med detta ord då vi ville definiera nivån av kunskap. Med begreppet ”goda kunskaper” ville vi uttrycka att frågan gällde djupare kunskaper. Vi är medvetna om att båda orden ”goda” och ”kunskaper” är svårdefinierade och kan tolkas på många olika sätt. Vi ansåg dock att det passade ändamålet bättre än andra alternativ.

Vi är överlag nöjda med enkätens utformande. Det faktum att den rymdes på en A4-sida höjde troligtvis svarsfrekvensen. Detta märktes främst i den tidiga kontakt med respondenterna där de ville veta hur pass omfattande enkäten var. Flertalet tackade ja till att medverka då de fått svaret att enkäten bestod av en sida.

#### **6.1.4 Svarsfrekvens**

Olika faktorer kan ha bidragit till en överrapportering av studien. Vid frågor som gäller uppskattning av hälsosam mat kan man alltid ifrågasätta om den egna uppfattningen är tillförlitlig. Vi har inte möjlighet att kontrollera om detta har påverkat vår studie utan kan bara vara medvetna om att det kan förekomma. Faktorer som kan ha medverkat till överrapportering är att vår utbildning stod utskrivet på missivbrevet och enkätens tema. Dessa faktorer kan, enligt vår uppfattning, ha lett till en överrapportering då de kan påverka folk att vilja verka hälsosammare än de är. Den gröna färgen och temat kan ha bidragit till en omedveten, positiv inställning som lett till en överrapportering. Det faktum att enkäten bara gällde frukt och grönsaker (och inga andra livsmedel) kan både ha påverkat resultatet till en överrapportering men också ha fått respondenterna att fokusera och svara mer genomtänkt. Att enkäten bestod av en sida kan också ha bidragit till mer genomtänkta svar från respondenterna. Vi anser att det är större chans att enkäten fylls i noggrant om den är kort och lättillgänglig, jämfört med en lång och kompakt enkät.

Vi valde, att antingen skicka ut enkäten via posten eller att dela ut den personligen. Enkäten hade även kunnat utföras via telefonsamtal med samtliga respondenter. Denna metod ger troligtvis ett mindre bortfall, både externt och internt, men vi anser inte att det hade varit något alternativ för oss på grund av studiens tidsbegränsning. Ett ytterligare alternativ hade varit att skicka ut fler enkäter via mail. Detta hade, eventuellt, kunnat ge en bättre svarsfrekvens, främst för idrottslärarna. Dock inte för kockarna då de, enligt vår erfarenhet, inte använder datorn frekvent i sitt arbete. Samtidigt kan en

enkät, skickad via mail, lätt försvinna i mängden på ett annat sätt än en papperskopia. Vi anser också att det faktum att vi delade ut och hämtade in papperskopiorna personligen samt i vissa fall skickade med frankerade kuvert ledde till en högre svarsfrekvens. Oavsett hur svarsfrekvensen blev så var metoden att ta kontakt via telefon bättre än metoden att maila ut en förfrågan. Vi fick tag i fler möjliga respondenter via telefon än via mail. Av de 86 respondenterna var 4 stycken intresserade av att ta del av rapporten efter avslutad studie.

### **6.1.5 Anonymitet**

Vi har inte fullt ut lyckats hålla ambitionen att enkäten skulle vara anonym. Anonymitet innebär att respondentens identitet är helt okänd för forskarna (Ejlertsson, 2005). Eftersom vi har med frågan om arbetsplats har vissa respondenter specificerat sin arbetsplats så pass att vi kan identifiera dem, i de fall då vi bara har skickat en enkät. I missivbrevet har vi dock endast garanterat respondenterna konfidentialitet. Det presenterade resultatet i studien är både konfidentiellt och anonymt.

## **6.2 Bortfallsdiskussion**

Det externa bortfallet varierade mellan yrkesgrupperna. Idrottslärarna hade det högsta bortfallet. Om vi hade valt att jämföra grupperna mot varandra hade detta bidragit till att studiens resultat hade blivit missvisande. I och med att vi har valt att behandla resultatet antingen i en samlad grupp eller har studerat var grupp för sig, undvek vi den risken.

Kockarna hade den högsta svarsfrekvensen. Detta beror troligtvis till stor del på att deras chefer delade ut och samlade in enkäterna. Det kan ha påverkat så till vida att enkäterna inte glömdes bort och att en tredje part såg till att enkäten besvarades. Den förhållandevis låga svarsfrekvensen hos distriktssköterskorna anser vi beror på deras arbetssituation. När vi tog kontakt med dem uttryckte flera av dem att de eventuellt inte skulle ha tid att fylla i enkäten. När det gäller idrottslärarna var studiens tidsram troligtvis den avgörande faktorn. I idrottslärarnas fall fick vi inte kontakt med ett tillräckligt stort antal respondenter inom avsatt tid.

Vi är medvetna om att svarsfrekvensen på det totala urvalet, 86 av 131, inte är generaliserbart (inte heller inom respektive yrkesgrupp). Vi anser att svarsfrekvensen inom var grupp ändå är representativ för respektive yrkesgrupp och ger en bild av hur deras konsumtion av frukt och grönsaker ser ut. Vi anser också att det är positivt att 86 av 131 respondenter har valt att delta i studien.

## **6.3 Resultatdiskussion**

Det är positivt att så många respondenter är hög- och mellankonsumenter av frukt och grönsaker. Det är hälsosamt för respondenternas egen skull. Men vi anser också att de kan vara bra förebilder för sina gäster, elever och patienter när de själva äter frukt och grönsaker och kan påverka och motivera dem med detta argument. Resultatet av vår studie visar att de äter mer frukt och grönsaker än genomsnittet av den svenska befolkningen (Boström, 2006). Detta kan vara en tillfällighet men vi anser att det till stor del kan bero på att respondenterna har utbildning och kunskaper om kost och därmed frukt och grönsakers positiva effekter. Respondenterna anger att deras kunskap i ämnet främst kommer från utbildningen. Samtidigt är det viktigt att påpeka att flertalet av respondenterna i studien inte äter frukt och grönsaker enligt rekommendationerna,

precis som de flesta andra svenskar (Livsmedelsverket, 2007c; Boström, 2006). Det vore intressant att vidare studera mer ingående varför personer inte äter enligt rekommendationerna. Är rekommendationerna svåra att uppnå?

Olikheter i konsumtion kan bero på skillnader i respondenternas arbetsituationer. Om vi förutsätter att alla arbetsgivare erbjuder frukt på arbetet är vår reflektion att kockar ofta har stor tillgång och närhet till frukt och grönsaker. Distriktssköterskorna har troligtvis också tillgång till frukt och grönsaker i personalrummet. Även idrottslärare har troligtvis tillgång till frukt och grönsaker på arbetet men de arbetar ofta på flera olika platser och har inte samma närhet till fruktkorgen, förutsatt att fruktkorgen står i personalrummet. Detta kan vara en av orsaker till skillnaderna i frukt och grönsakskonsumtion hos de olika yrkesgrupperna.

Vårt resultat visar att de unga respondenterna (19 – 31 år) är hög- eller mellankonsumenter. Enligt Riksmaten 1997 och folkhälsoenkäten 2006 (Becker & Pearson, 2001, 2002; Boström, 2005a, 2005b, 2006) tillhör denna ålderskategori den grupp som äter minst frukt och grönsaker. Denna skillnad är intressant och vi anser att resultatet kan bero på att respondenterna i vår studie har utbildning inom kost och näring (se Kostvetenskap i utbildningen) samt deras val av arbete. Detta resultat skulle kunna visa på att ungdomar med kunskap om kost, näring och hälsa äter mer frukt och grönsaker än övriga. Detta, i sin tur, skulle kunna vara en drivkraft för oss att utbilda barn och ungdomar (och personer som arbetar med dessa grupper) om kost och näring.

När det gäller valet av frukter kan vi konstatera att studiens respondenter har ett liknande konsumtionsmönster som resten av Sveriges befolkning (Wikberger & Johansson, 2006). Fruktkonsumtionen kan diskuteras ur ett miljöperspektiv. Valet av äpple är ett bra val då det finns lång säsong av svenska äpplen. Vi hade gärna också sett högre konsumtion av päron och bär. Citrusfrukter kan i många fall importeras från Sydeuropa vilket gör dem bättre ur miljösynpunkt (med tanke på transporter) än bananer. Odling av bananer sker i Sydamerika och Centralamerika. Den ger stora negativa konsekvenser för arbetarna på plantagen och för miljön (Centrum för tillämpad näringslära, 2001). Det används i många fall stora mängder bekämpningsmedel på plantagen. Detta drabbar arbetarna, som blir sjuka och stora arealer mark blir förgiftad. Vill man äta banan, som respondenterna gärna gör, bör man välja KRAV-märkta bananer.

Tidpunkten för studien (april) kan ha påverkat resultatet när det gäller val av frukt och grönsaker och även den angivna konsumtionen. Det är mycket möjligt att respondenterna äter mer frukt, grönsaker och bär på sommaren och hösten, då säsongen ger ett större utbud. Under denna period finns det även tillgång till egenodlat och vildväxande. I enkäten efterfrågades ett genomsnittligt intag av frukt och grönsaker men det finns en risk att respondenten gjort en uppskattning av situationen utifrån den senaste tiden (vecka/månad).

Att morot och tomat var de populäraste grönsakerna är samma resultat som kan ses i andra konsumtionsstudier i Sverige (Wikberger & Johansson, 2006). Morötter är ett bra livsmedel ur miljösynpunkt då de kan odlas i Sverige, ofta odlas ekologiskt och har lång hållbarhet så att de finns tillgängliga hela året. Tomaten är en grönsak som kräver mycket energi vid odling, då de ofta odlas i uppvärmda växthus eller är importerade

(Centrum för tillämpad näringslära, 2001). Därför bör den ätas med måtta. Vi hade gärna sett ett högre intag av lök, istället för sallat, hos våra respondenter, både på grund av näringsinnehåll och miljömässiga skäl, liknande morotens fördelar. Konsumtionen av baljväxter kan vara något missvisande på grund av att vi valde att slå ihop alla sorters linser, bönor och ärtor. De var frekvent förekommande var för sig men hade ändå inte hamnat bland favoritgrönsakerna. Vi valde att slå ihop dem eftersom deras egenskaper är så pass lika. Oavsett detta ser vi det som positivt att de förekom ofta i svaren, speciellt då Livsmedelsverket, i SNÖ, anser att konsumtionen av baljväxter bör öka (Enghardt Barbieri & Lindvall, 2003).

Frågan (Om du äter eller inte äter frukt, bär, grönsaker och rotfrukter, motivera varför:) hade ett högt bortfall (38/86), anledningar till detta har vi tidigare diskuterat i metoddiskussionen. Bortfallet gjorde att resultat eventuellt var missvisande men de två mest frekventa svaren; att respondenterna åt frukt och grönsaker för att det var gott och nyttigt, var ändå tydligt framträdande. Vi anser att motivationsfaktorerna, som respondenterna nämnt, är bra. De visar att respondenterna har kunskap om frukt och grönsakers positiva effekter på hälsan. Därutöver tycker vi att alla anledningar som får personer att äta frukt och grönsaker är bra. Idag äter svenska folket för lite frukt och grönsaker samtidigt som handeln av näringstillskott från hälsokostbutikerna ökar (Livsmedelsverket, 2007c; Renntun, 2005). Detta tyder eventuellt på att svenska folket väljer att köpa sig vitaminer och mineraler i form av piller. Genom att äta frukt och grönsaker kan man få i sig samma vitaminer och mineraler men också fibrer, andra näringsämnen och vätska, vilket gör frukt och grönsaker till ett bättre alternativ (Abrahamsson m.fl., 2006).

Vi saknar dock en miljöaspekt i svaren angående motivation. Det hade varit mycket positivt om respondenterna nämnt miljö eller hållbar utveckling som en av motivationsfaktorerna. Det faktum att miljöhänsyn saknas i svaren kan bero på att respondenterna inte kommit att tänka på miljöaspekten i denna fråga. Det kan också vara så att respondenten inte prioriterar miljöaspekter i sina livsmedelsval. Det skulle vara intressant att vidare studera, i vilken grad respondenten ser ett samband mellan livsmedelsval och miljöhänsyn.

De respondenter som hade svarat på frågan varför de inte åt frukt och grönsaker, hade angivit att det inte fanns tillgängligt. I detta fall bor respondenten i en storstad med god tillgång till frukt och grönsaker så tillgängligheten borde inte bero på en yttre faktor utan troligtvis snarare på respondentens konsumtionsvanor. Hur man skulle kunna nå fram till dessa respondenter och påverka dem att ändra sina konsumtionsvanor är i sig en intressant fråga att arbeta vidare med.

Det är positivt att en stor del av de tillfrågade ansåg sig ha god kunskap om frukt och grönsaker. Svaret stärks av att de flesta hänvisar till att kunskapen kommer ifrån utbildningen. Efter att ha studerat kursplaner så har vi anledning att tro att respondenterna får bra kunskap om kost i sina respektive utbildningar men anser också att vi, med vår utbildning, kan komplettera deras kunskaper. Därför är det roligt att se, att framför allt idrottslärare och kockar är positiva till att få mer kunskap om frukt och grönsaker.

Ett flertal respondenter hade också angivit massmedia som källa till kunskapen. Detta anser vi vara en mindre trovärdig kunskapskälla. Enligt Helena Sandberg, vid Lunds universitet, presenteras mat i media ofta som lösningen på utseendeproblemen (Renntun, 2005; Sandberg, 2004). Hälsorisen lyfts fram men övervikt beskrivs främst som ett kosmetiskt problem i media. Detta gör att vi ifrågasätter massmedia som kunskapskälla vid frågor som gäller kunskap kring hälsa och frukt och grönsaker. En anledning till att det resultatet blev så pass stort kan bero på att vi valde att placera litteratur i kategorin massmedia. Respondenterna kan ha syftat på facklitteratur vilket i så fall är en betydligt bättre kunskapskälla.

Vi anser att det faktum, att respondenterna med låg konsumtion vill ha mer kunskap (i större utsträckning än övriga grupper), är mycket positivt. Utbildning skulle i detta fall kunna leda till högre konsumtion då vi tidigare sett att kunskap om frukt och grönsaker har ett samband med högre konsumtion av dessa livsmedel.

Eftersom vi anser att de tillfrågade yrkesgrupperna har stor möjlighet att påverka sina gäster, elever och patienter till en högre konsumtion av frukt och grönsaker, är det positivt att nästan alla säger sig använda sin kunskap i sin yrkesroll. Kockarna har möjlighet att påverka genom valet av mat och serveringen. Det är roligt att se att några av dem inte bara använder kunskap i matlagningen utan också genom att uppmuntra till provsmakning och övrig elevutbildning. Det är en företeelse som vi gärna skulle vilja öka om vi själva arbetade med denna yrkeskategori. Genom att utbilda eleverna om frukt och grönsaker samtidigt som uppmuntran till provsmakning sker, kan man hjälpa till att överbygga steget mellan kunskap och konsumtion.

Eftersom dagens barn äter för lite frukt och grönsaker, så har lärarna en viktig roll och en god möjlighet att bryta den tendensen (Livsmedelsverket, 2007e). Därför är det glädjande att se att flertalet idrottslärare säger sig använda kunskaper om frukt och grönsaker när de utbildar sina elever. Som vi tidigare diskuterat kan utbildning om kost ge en ökad konsumtion av frukt och grönsaker. Vi menar att detta faktum även skulle gälla barn.

För välfärdssjukdomar som exempelvis fetma och hjärt- och kärlsjukdom är kosten en stor del i en framgångsrik behandling. Enghardt Barbieri & Lindvall (2003) menar att 500 gram frukt och grönsaker om dagen har effekt mot övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar. Därför är det positivt att alla distriktssköterskorna angav att de använder sin kunskap om frukt och grönsaker i kostrådgivning till patienterna.

Utifrån denna studie skulle det vara intressant att undersöka om respondenternas uppgivna intag av frukt och grönsaker stämmer överens med deras verkliga intag. Det vore också intressant att djupare undersöka motivationsfaktorerna och vad som ligger bakom dem. Som fortsatta studier skulle man också kunna undersöka andra, liknande yrkesgrupper.

Sammanfattningsvis anser vi att studiens syfte är uppnått. Det är intressant att våra respondenter överlag åt mer frukt och grönsaker än svenskar i genomsnitt (Boström, 2006). Troligen beror detta på att respondenterna har kostutbildning. Personligen saknar vi en miljöaspekt både i valet av frukt och grönsaker men också bland motivationsfaktorerna, det vill säga respondenternas anledningar till att äta frukt och



grönsaker. Det är också intressant att alla våra tre yrkesgrupper hade och sade sig använda sina kunskaper om frukt och grönsaker i sitt arbete. Flertalet av respondenterna önskade sig mer kunskap och vi vill tro att vi, som kostekonom och som kost- och friskvårdspedagog, kan bidra med denna kunskap.

## 7. Referenser

- Abrahamsson, L. m.fl. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Allebeck, P. & Hansagi, H. (1994). *Enkät och intervju inom hälso- och sjukvård: Handbok för forskning och utvecklingsarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Becker, W., Enghardt Barbieri, H. & Robertson, A-K. (1994). *Kostundersökningar i Sverige 1950 – 1990*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Becker, W. & Pearson, M. (2001). Utbildning och ålder – viktigast för våra matvanor. *Vår föda*, 53(3), 12-17.
- Becker, W. & Pearson, M. (2002). Riksmaten 1997-98: Vi äter mer frukt, grönt och pasta. *Vår föda*, 54(4), 10-13.
- Becker, W. (1999). Svenskarna äter nyttigare – allt fler väljer grönt. *Vår föda*, 51(1), 24-27.
- Becker, W. (2003). *Nio av tio äter för lite frukt och grönt*. Livsmedelsverket. Hämtad 2007-04-13 från [www.slv.se/templates/SLV\\_NewsPage.aspx?id=8185&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_NewsPage.aspx?id=8185&epslanguage=SV)
- Boström, G. (2005a). *Hälsa på lika villkor?* Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2007-04-13 från [www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_7772.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_____7772.aspx)
- Boström, G. (2005b). *Hälsa på lika villkor?* Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2007-04-17 från [www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_5848.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_____5848.aspx)
- Boström, G. (2006). *Hälsa på lika villkor?* Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2007-04-13 från [www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_9590.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_____9590.aspx)
- Boström, G., Wadman, C. & Karlsson, A. (2007). *Hälsa på lika villkor? – Nationella folkhälsoenkäten*. Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2007-04-17 från [www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_391.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page_____391.aspx)
- Centrum för tillämpad näringslära (2001). *Ät SMART - ett utbildningsmaterial om maten, hälsan och miljön*. Stockholm: Centrum för tillämpad näringslära.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Enghardt Barbieri, H. & Lindvall, C. (2003). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel: Underlag till generella råd på livsmedels- och måltidsnivå för friska vuxna*. (Rapport 1 - 2003). Uppsala: Livsmedelsverket.

EU-upplysningen (2006). *Sverige i topp om ändrade matvanor*. Sveriges Riksdag. Hämtad 2007-04-26 från [www.eu-upplysningen.se/templates/EUU/NewsArticleTemplate\\_\\_\\_\\_19636.aspx](http://www.eu-upplysningen.se/templates/EUU/NewsArticleTemplate____19636.aspx)

Gunnarsson, H. & Holmé, L. (2005). *Frukt – och grönsakskonsumtion bland ett antal män – faktorer som påverkar*. Göteborg: Göteborgs Universitet.

Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2007-04-25 från [www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf](http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf)

Kylén, J-A. (1994). *Fråga rätt – vid enkäter, intervjuer, observationer och läsning*. Stockholm: Kylén Förlag AB.

Lennartsson, D. (2006). *Livsmedelsförsäljningsstatistik 2005*. Statistiska Centralbyrån. (HA 24 SM 0601). Hämtad 2007-04-18 från [www.scb.se/Statistik/HA/HA0103/2005A01/HA0103\\_2005A01\\_SM\\_HA24SM0601.pdf](http://www.scb.se/Statistik/HA/HA0103/2005A01/HA0103_2005A01_SM_HA24SM0601.pdf)

Livsmedelverket (1997a). *Matmallen*. Uppsala: Livsmedelverket.

Livsmedelverket (1997b). *Nyckeln till Matmallen*. Uppsala: Livsmedelverket.

Livsmedelverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelverket.

Livsmedelverket (2006). Sanningen om svenskarna och deras matvanor. *Vår föda*, 58(6), 20.

Livsmedelverket (2007a). Bakgrund till frukt- och grönsaksrekommendationen. Hämtad 2007-05-10 från [www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=13914&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13914&epslanguage=SV)

Livsmedelverket (2007b). *Bra mat i skolan*. Hämtad 2007-04-18 från [www.slv.se/upload/dokument/mat/mat\\_skola/Bra\\_mat\\_i\\_skolan\\_2007.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf)

Livsmedelverket (2007c). *Ett halvt kilo om dagen!* Hämtad 2007-04-25 från [www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=13908&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13908&epslanguage=SV)

Livsmedelverket (2007d). Rekommendation om konsumtion av frukt och grönsaker. Hämtad 2007-05-10 från [www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=13909&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13909&epslanguage=SV)

Livsmedelverket (2007e). *Riksmaten – barn 2003*. Hämtad 2007-04-18 från [www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=12488&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12488&epslanguage=SV)

Melinder, K. (2004). *Regionala matvanor och kostrelaterade dödsorsaker*. Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2007-04-13 från [www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_1097.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page____1097.aspx)

Naturvårdsverket (1997). *Att äta för en bättre miljö: Slutrapport från systemstudie Livsmedel*. (Rapport 4830). Stockholm: Naturvårdsverket.

Naturvårdsverket (1998). *Handla för framtiden: Om mat och miljö i det hållbara samhället*. (Rapport 4900). Stockholm: Naturvårdsverket.

Nordic Council of Ministers (2003). *The NORBAGREEN 2002 study. Consumption of vegetables, potatoes, fruit, bread and fish in the Nordic and Baltic countries*. (Tema Nord 2003:556). Copenhagen: Nordic Councils of Ministers.

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

Renntun, E. (2005). Ät för att bli vacker – motionera för att bli frisk. *Vår föda*, 57(3), 24-27.

Renntun, E. (2006). Budskap om hälsa säljer livsmedel. *Vår föda*, 58(6), 26.

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

Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

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

Wikberger, C. & Johansson M. (2006). *Konsumtion av livsmedel och dess näringsinnehåll*. Jordbruksverket. (Statistikrapport 2006:2). Hämtad 2007-04-18 från [www.sjv.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%20fakta/Livsmedel/2006%3A2/20062.pdf](http://www.sjv.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%20fakta/Livsmedel/2006%3A2/20062.pdf)

Wikipedia (2007). *Kostfiber*. Hämtad 2005-05-10 från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Kostfiber>

Von Haartman, F. (2006). *Livsmedelstillgänglighet i Sverige – indikatorer och metoder för kartläggning*. Statens folkhälsoinstitut. Hämtad 2007-04-18 från [www.fhi.se/upload/ar2007/Regeringsuppdrag/Livsmedelstillganglighet\\_i\\_Sverige.pdf](http://www.fhi.se/upload/ar2007/Regeringsuppdrag/Livsmedelstillganglighet_i_Sverige.pdf)

## 8. Bilagor

Bilaga A, Missivbrev

Bilaga B, Enkät

Bilaga C, Matmallen

Bilaga D, Mailkontakt

Bilaga E, Påminnelse

Hej!

Vi heter Gunilla Danielsson och Sofia Angel. Vi är studenter på Institutionen för Mat, Hälsa och Miljö vid Göteborgs Universitet och studerar till kost- och friskvårdspedagog och kostekonom. Denna enkät är en del i vår C-uppsats som leder till examen. Studiens syfte är att undersöka frukt – och grönsakskonsumtionen hos tre yrkesgrupper.

Medverkan i enkäten är frivillig och varje enkät kommer att behandlas konfidentiellt.

Inga enskilda åsikter kommer att kunna spåras i materialet.

Enkäten samlas in v 15, fredagen den 13/4.

Vill du ta del av studien och dess resultat, skriv din mailadress här:

Vi tackar för din medverkan!

Gunilla Danielsson och Sofia Angel

För frågor och information, maila oss på: [fruktogront@gmail.com](mailto:fruktogront@gmail.com)

### **Enkät kring frukt- och grönsakskonsumtion**

1. Kön:
2. Ålder:
3. Utbildning:
4. Yrke:
5. Arbetsplats:

#### **Följande frågor gäller ej saft, sylt, nötter, mandel eller potatis**

6. Hur många frukter och portioner bär äter du per dag, i genomsnitt?
7. Dricker du juice?
8. Om ja, beskriv hur mycket per dag.
9. Vilka frukter och bär äter du mest av (max 3)?

10. Hur mycket grönsaker, rotfrukter och baljväxter äter du per dag, i genomsnitt?  
*För att svara på denna fråga, se bilder på enkätens sista sida. Vilken bild motsvarar bäst ditt intag?*
11. Vilka grönsaker, rotfrukter och baljväxter (ej potatis) äter du mest av (max 5)?
12. Om du äter eller inte äter frukt, bär, grönsaker och rotfrukter, motivera varför:

Hej!

Vi är två studenter från Göteborgs Universitet. Vi utbildar oss till kostekonom och friskvårdspedagog och håller just nu på med vårt examensarbete kring konsumtionsvanor.

**Vi söker idrottslärare, distriktssköterskor och kockar och undrar därför om du vill medverka i vår enkätundersökning?**

Studien undersöker respondenternas konsumtion av frukt och grönsaker. Medverkan är helt frivillig och alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt. Om du vill medverka kommer vi att skicka ut enkäten till din arbetsplats under vecka 14 och samla in torsdag – fredag vecka 15.

**Är ni fler av din profession på arbetsplatsen som vill medverka?**

I så fall är vi tacksamma i fall du kan meddela oss hur många ni är så att vi kan skicka rätt antal enkäter.

Vi är mycket tacksamma för svar oavsett om du vill medverka eller ej.

Svar till: [Fruktogront@gmail.com](mailto:Fruktogront@gmail.com)

Med vänliga hälsningar,  
Sofia Angel & Gunilla Danielsson

Påminnelse till kostekonom:

Hej!

Jag, Sofia Angel, kontaktade dig, via mail, under vecka 10/11, angående en enkätundersökning som görs av mig och min kurskamrat i vårt examensarbete. Enkäten handlar om frukt och grönsakskonsumtion och vänder sig till bl a kockar och kokerskor.

I detta mail finns förfrågan om ni vill medverka i enkäten. Där ber vi även att få veta hur många på din arbetsplats som vill delta.

Vi är väldigt angelägna om att få svar på detta mail, denna vecka (v.13) då vi ska trycka upp enkäter måndag v 14. Vi är också tacksamma om du skriver adressen dit enkäterna ska skickas.

Tack på förhand för ditt svar!

Mvh Sofia Angel & Gunilla Danielsson

Påminnelse till distriktssköterska:

Hej!

Vi talades vid på telefon för några veckor sedan. Jag presenterade den studie om frukt- och grönsakskonsumtion som jag och min kurskamrat gör som examensarbete. Du blev tillfrågad om du ville medverka i studien och därefter mailade jag även en förfrågan.

Vi ska snart sända ut våra enkäter och är tacksamma för ett svar, om du vill medverka eller ej. Vi uppskattar också om du meddelar ifall ni är fler distriktssköterskor på din arbetsplats som vill medverka.

Tack på förhand!