



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Matbudskap i rollspel

Unga kvinnors uppfattningar om mat och hälsa

Emmalee Gisslevik

Magisteruppsats: 30hp
Huvudområde: Kostvetenskap
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: Vt 2011
Handledare: Marianne Pipping Ekström
Examinator: Hillevi Prell



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel:	Matbudskap i rollspel; Unga kvinnors uppfattningar om mat och hälsa
Författare:	Emmalee Gisslevik
Magisteruppsats:	30 hp
Huvudområde:	Kostvetenskap
Nivå:	Avancerad nivå
Handledare:	Marianne Pipping Ekström
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	52
Termin/år:	Vt 2011
Nyckelord:	Mat, hälsa, budskap, normer, ungdomar, uppfattningar, rollspel

Sammanfattning

Ungdomar befinner sig i en identitetsskapande process och lämnar barndomen med intryck, värderingar och vanor som sannolikt kommer att påverka dem även i vuxenlivet. De rör sig simultant mellan olika kulturer så som hemmet, skolan, vännerna, media samt andra fritidsrelser. Dessa arenor är alla ”kulturella kommunikatorer” som signalerar mängder av budskap och normer om mat och hälsa. Genom att studera vad ungdomarna själva uppfattar som normer och budskap kan det hjälpa kostundervisare att förhålla sig till dessa.

Syftet var att undersöka vilka budskap och normer om mat och hälsa som uppfattas av unga kvinnor och framträder i en rollspelsituation.

Uppsatsen grundar sig på en fallstudie som genomfördes vid ett enskilt tillfälle med fyra unga kvinnor från en gymnasieskola i Göteborgs kommun. Studien har en tolkande forskningsansats med en datainsamlingsmetod som består av observationer och ljudinspelningar av en rollspelsituation.

Budskapen som framträdde kan delas upp i två läger. På den ena sidan ses mat kopplat till ett nyttighetssträvande tänk baserat på kontroll och disciplin. På den andra ses mat förenat med njutning, nöje och välbefinnande. *Mat* talades främst i termer av matens huvudsakliga beståndsdelar, så som kolhydrater, fett och protein. De teoretiska värderingarna hos deltagarna ändrades under rollspelets akter, det var lättare för ungdomarna att se kroppen som något som kan kontrolleras när de inte var exponerade för själva maten. Vid exponeringen var det främst det kroppsliga, ”kroppens kraft”, som hade en framträdande roll vid val av mat. Massmedia och kvinnor beskrevs som de främsta kommunikatorerna av mat och hälsa.



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Title: Food message in role playing; young women's perceptions about food and health
Type of paper: Master thesis in Food and Nutrition, 30 ECTS
Cycle: Second cycle
Tutor: Marianne Pipping Ekström
Examiner: Hillevi Prell
Number of pages: 52
Date: Spring 2011
Key words: Food, health, messages, norms, young people, perceptions, role play

Summary

Young people find themselves in an identity-building process and leave childhood with impressions, values and habits that are likely to affect them in adulthood. They move simultaneously between different cultures such as home, school, friends, media and other recreational movements. These venues are all "cultural communicators" that transmits lots of messages and standards on food and health. By studying young people's perception of food and health messages, nutritional educators can be guided into relating to these perceptions.

The purpose of this study was to examine which messages and norms on food and health are perceived by young women and appears in a role play situation.

The essay is based on a case study carried out at a single time with four young women from a secondary school in Gothenburg. The study has an interpretive research approach and the data collection method consists of observations and audio recordings of a constructed role-playing situation.

The messages communicated to young people can be divided into two sides. On the one hand, food is seen as linked to a healthy thinking, including control and discipline. On the other hand it is associated with pleasure, leisure and welfare. Food was spoken primarily in terms of the food's main components, such as carbohydrates, fat and protein. The participant's theoretical values about food changed during the role play, it was easier for them to see the body as something that can be controlled when they were not exposed to the food itself. When exposure, it was primarily the body, "the body force", that had the decisive role. Mass media and women were described as the main communicators of food and health.

Innehåll

1. INLEDNING	4
2. BAKGRUND	5
2.1 Kostrelaterad (o)hälsa	5
2.2 Kostrelaterad (o)hälsa bland ungdomar.....	5
2.3 Kultur	6
2.4 Ungdomskultur	7
2.5 Matkultur.....	8
2.6 Matvanor	9
2.7 Studier om ungdomars matpreferenser.....	10
2.8 Familjens betydelse för matval	11
2.9 Skolans betydelse för matval	13
2.10 Medias betydelse för matval.....	14
2.11 Matlagning på tillbakagång?	15
2.12 Sammanfattning	16
3. SYFTE	17
3.1 Avgränsningar.....	17
4. METOD	17
4.1 Översiktlig beskrivning.	17
4.2 Urval	17
4.3 Etiska överväganden.....	18
4.4 Kunskapsteoretisk ansats	18
4.5 Rollspel	19
4.6 Rollspelets upplägg.....	20
4.8 Metodologiska överväganden.....	23
4.9 Analys av data.....	23
4.10 Studiens kvalitet	28
5. RESULTAT	28
5.1 Karaktärerna.....	29
5.2 Akt 1 – Planera måltiden	29
<i>Mina egna reflektioner och deltolkningar – Akt 1</i>	31
5.3 Akt 2 – I affären	32
<i>Mina egna reflektioner och deltolkningar – Akt 2</i>	34
5.4 Akt 3 – I köket.....	35
<i>Mina egna reflektioner och deltolkningar – Akt 3</i>	36
5.5 Akt 4 – Eftersnack.....	37
<i>Mina egna reflektioner och deltolkningar – Akt 4</i>	38
5.6 ANALYSFAS 2. "TJEJER BESKRIVER TJEJER"	39
Den vuxna kvinnan –min tolkning av tjejernas föreställningar och framställningar.....	39
Den unga kvinnan - min tolkning av tjejernas föreställningar och framställningar	40
6. HUVUDTOLKNINGAR OCH RESULTATDISKUSSION	41
6.1 Kommunikatörer som förmedlar budskap och normer om mat och hälsa till unga tjejer	41
6.2 Innehållet i de budskap som ungdomarna valde att lyfta fram.	42
6.3 Framställningen och gestaltningen av kommunikatorerna.	43
6.4 Ungdomarnas förhållningssätt till dessa budskap och normer vid framställningen av en måltid..	44
6.5 Avslutande kommentarer.....	45
6.6 Metoddiskussion	46
7. FÖRSLAG TILL FORTSATT FORSKNING	47
REFERENSER	49
BILAGA 1. EXEMPEL PÅ EN "TANKEKARTA"	1

1. Inledning

Osunda kostvanor är en av de mest bidragande faktorerna till inträdande i den ökade epidemin av fetma och andra kostrelaterade sjukdomar som idag pågår i Sverige och i hela världen. Världshälsoorganisationen (WHO) har tagit fram strategier som riktar sig till alla riskfaktorer som kan bidra till insjuknande (WHO, 2004). Strategierna avser att ge stöd för hälsosamma livsstilar och sunda kostvanor, med betoningen på tillgång till hälsosamma val av livsmedel samt kunskap om energiintag och energiutgifter är avgörande för att åstadkomma en beteendeförändring.

Matvanor som bildas i ungdomsåren är viktiga av flera anledningar. En välbalanserad diet främjar hälsosam tillväxt och utveckling. Den kan också förhindra ohälsa i vuxenlivet eftersom vanor som bildas i ungdomen kan vara bestående in i vuxen ålder (Socialstyrelsen, 2009). Trots att Livsmedelsverket (SLV) ser en positiv trend i statistiken gällande övervikten bland ungdomarna, så betonar de att det ännu inte går att avgöra om en verklig stagnering har skett eller inte. Undervikt har blivit allt vanligare bland ungdomar, framförallt hos unga kvinnor (Socialstyrelsen, 2009). För att kunna arbeta förebyggande och hälsofrämjande med människor så att de undviker att drabbas av övervikt och andra riskfaktorer till välfärdssjukdomar och undervikt behövs information om hur olika människor tänker, lever och uppfattar världen (WHO, 2004). Detta kan göras genom att till exempel studera kulturen som grupper av människor ingår i. Kultur är formad av människan, men människan formas även av kulturen. Genom att studera kulturer kan vi få fram mängder av information om hur individerna tänker och lever (Ehn & Löfgren, 2001).

Inom sociologin används begreppet kultur främst med betoning på normer, värderingar och föreställningar som genomsyrar samhället eller sociala grupper (Nationalencyklopedin, NE, 2011a). Kostforskaren Wesslén (2000) har presenterat att ungdomskulturer i första hand har studerats med inriktning på mode, musik, media, litteratur och språk, men inte lika mycket om hur ungdomar resonerar, förhåller sig och förstår rollen av mat i deras liv. Enligt Ekström (1990) är mat och matlagning en av vår tids främsta kulturella uttryck och människors identitet, sociala mönster och meningen med livet kan uttryckas genom den mat vi äter. Bakgrunden till människors matval är komplexa och påverkas av en mängd olika faktorer (Story, Kaplingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2008). I det här sammanhanget studeras påverkningsfaktorer, budskap och normer i framförallt den sociala miljön.

Olika studier om ungdomar och mat har visat varierande resultat angående deras matkonsumtion. Exempelvis visade Prättäläs studie år 1989 att ungdomar i Finland föredrar snacks, sötsaker och söta drycker och att de ofta tenderar att hoppa över måltider. Bugges studie år 2010 i Norge visade att en växande betydelse av att äta hälsosamt har skapat en dominerande trend bland ungdomarna där. Det är främst inom familjen som relationen till mat och matlagning överförs (Fjellström, 2007). Under måltiden kulturtransformeras barnen in i roller och normer för vad som är ”rätt och fel” (Janhonen-Abuquah & Palojoki, 2009). Studier visar att familjen och familjemåltiden har den starka influensen i valet av mat bland unga i Sverige (Wesslén, 2000; Fjellström, 2007).

Förutom familjen bidrar även skolan med kunskaper och erfarenheter gällande mat och matlagning (Fjellström, 2007). Media är en annan kunskapsförmedlare och en informationsspridare som har fått en stor roll i människors identitetsprocess och har även en stark påverkan på ungdomars verklighetsuppfattning (Jarlbros, 1994). Ungdomsforskaren Sernhede (2006) diskuterar att ungdomar idag har en avsaknad av stabila normer och sociala rutiner, vilket är

resultatet av en frigörelse från samhälleliga auktoriteter och inskränkande normer från tidigare generationer. Detta leder till att ungdomarna idag snarare söker sammanhang och struktur. Sernhede (2006) presenterar även forskningsteorier som säger att vi kan uttala oss om värderingarna hos morgondagens vuxna genom att studera värderingarna hos dagens ungdomar. I detta perspektiv kan forskningen av dagens unga, morgondagens vuxna, ge viktiga och samhällsrelevanta resultat till beslutsfattarna.

2. Bakgrund

2.1 Kostrelaterad (o)hälsa

Människors sätt att leva och äta spelar en central roll för hälsa och välmående (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006).

Globalt sett har bördan av välfärdssjukdomar, så som bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes typ II, ökat snabbt och är idag en stor utmaning för den globala folkhälsan (WHO, 2004). Redan år 2001 utgjordes mer än hälften av alla dödsfall av dessa välfärdssjukdomar. De riskfaktorer som står för en större del av sjukligheten och dödligheten i välfärdssjukdomar är påverkbara och innefattar bland annat högt blodtryck, högt kolesterol samt av övervikt och fetma. Osunda kostvanor är således en av de mest bidragande orsakerna till inträdandet av dessa sjukdomar. Förutom välfärdssjukdomar bidrar även undervikt och brist på tillgång på mat till sjuklighet och dödlighet i många delar av världen (WHO, 2004).

WHO:s huvuduppgift är att verka för bättre hälsa världen över. För att åstadkomma detta har strategier för att minska sjuklighet och dödlighet av kostrelaterade sjukdomar utformats. Strategierna grundas på vetenskaplig forskning och riktar sig till alla riskfaktorer som kan bidra till insjuknande. WHO (2004) presenterar att aktuell forskning tydligt visar på betydelsen av sunda kostvanor. Strategierna avser därför att ge stöd för bland annat hälsosamma livsstilar där riktlinjer för sunda kostvanor ingår. WHO (2004) menar att ett helhetligt angreppssätt på osunda kostvanor och levnadsvanor bidrar till att minska den framtida bördan av kostrelaterade sjukdomar.

Kunskaper om energiintag och energiutgifter samt tillgång till hälsosamma val av livsmedel är avgörande för en beteendeförändring enligt WHO:s forskning. WHO (2004) belyser att det därför ligger ett stort ansvar hos statliga experter, frivilligorganisationer, gräsrotsorganisationer och andra lämpliga branscher som genom enkla, konsekventa och tydliga budskap kan förmedla denna kunskap till allmänheten. Att främja hälsosamma kostvanor och att motverka modenycker och missvisande kostråd är åtgärder som förbättrar kunskaper om hälsa (WHO, 2004).

2.2 Kostrelaterad (o)hälsa bland ungdomar

Ungdomen¹ är den period då människors levnadsvanor formas, dessa vanor kan ha stor betydelse för hälsan under hela livet (Socialstyrelsen, 2009). Ungdomars behov av energi är som störst under denna fas av snabb tillväxt och ofta hög aktivitetsnivå (Abrahamsson m.fl., 2006). De stora förbättringarna av levnadsstandard efter andra världskriget har inneburit bättre hälsa

¹ Ungdomen och ungdomar refererar till åldern mellan de övre tonåren och tidig 20-årsålder. Ungdomarna benämns som *unga kvinnor* och *unga män* i min litteraturgenomgång. Termerna kan betraktas som formella och opersonliga, varför de unga kvinnorna som deltar i studiens empiriska del även benämns som *tjejer*.

för ungdomar enligt Socialstyrelsens (2009) men SLV ser både positiva och negativa trender i hälsoutvecklingen bland ungdomar i Sverige (SLV, 2010a).

Folkhälsorapporten ger en översiktlig beskrivning och analys av hälsotillståndet i olika befolkningsgrupper och visar att ungdomsgenerationens förekomst av övervikt och fetma har blivit allt vanligare. Rapporten visar att 13 procent av alla unga kvinnor, 16–24 år, har antingen övervikt eller fetma, liksom 20 procent av unga män. För de unga kvinnorna har överviktstrenden avtagit sedan slutet av 1990-talet, medan övervikten bland unga män har ökade fram till de allra senaste åren. Fetma (BMI över 30) är lika vanligt för båda könen. Trots denna svagt positiva trend i statistiken menar SLV (2010a) att det ännu är för tidigt att säga om övervikt bland ungdomar verkligen har avstannat och om en vändning är på gång. Övervikt och fetma ökar risken för att drabbas av olika sjukdomar, så som typ 2-diabetes, högt blodtryck, höga blodfetter och hjärt- och kärlsjukdom (SLV, 2010b). Vidare betonar SLV (2010a) att hjärt- och kärlsjukdomar ännu är i särklass den största orsaken till sjuklighet och död i Sverige.

Enligt folkhälsorapporten har undervikt blivit allt vanligare bland unga kvinnor och är nu lika vanligt som kvinnor med övervikt (Socialstyrelsen, 2009. s. 94). De menar att psykisk ohälsa kan vara bidragande till att unga kvinnor blir underviktiga. Folkhälsorapporten redogör för att det framförallt är den psykiska hälsan som har försämrats bland ungdomar då de ofta upplever oro, ångslan och ångest, vilket fortsätter att öka (Socialstyrelsen, 2009).

Hälsa är ett begrepp som är mycket vidare än enbart frihet från sjukdom. WHO definierade 1948 hälsa som ett tillstånd av totalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara en frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning. Definitionen har kritiserats med motiveringen att människor mycket väl kan uppleva att de mår bra, trots att de inte uppfyller hälsokriterierna (Ewles & Simnett, 2005).

Om hälsa ses ur ett helhetsperspektiv där det subjektiva hälsotillståndet är i fokus kan ett utrymme ges för möjligheter att kompensera lidande med olika typer av välmående, så att helhets känslan blir positiv. Den traditionella synen på hälsa i västvärlden är ganska objektiv med en stor tilltro till naturvetenskapliga förklaringsmodeller, där medicinska eller sociologiska metoder ofta avgör vad som är friskt och sjukt (NE, 2011b).

2.3 Kultur

Det är genom kulturer som människor formas. Ehn & Löfgren (2001) menar att om vardagliga fenomen studeras, så som matvanor, kan vi få fram mängder med information om hur människor i skilda situationer tänker och lever.

Inom samhällsvetenskapen har kultur många varierande definitioner (Ehn & Löfgren, 2001). Prättälä (1989) redogör för att kultur inom sociologi generellt beskrivs som föreställningar, värderingar och symboler hållna eller ärvda av medlemmar inom ett samhälle. På liknande sätt presenterar Mennell, Murcott & van Otterloo (1992) och Wesslén (2000) att kultur är värderingar och beteenden som är inlärd, delade och överförda bland en grupp av människor från generation till generation. Ehn och Löfgren (2001) talar även om ett handlingsorienterat perspektiv på kulturbegreppet. Det innebär att kultur söks i människors handlande, färdigheter och kroppsliga dispositioner. Detta, menar Ehn och Löfgren (2001), kan jämföras med vad den franske sociologen Pierre Bourdieu kallar för "habitus". Termen habitus kan förklaras som en grundtanke om att alla människor besitter olika inlärd handlingsmönster i kropp och sinne, som ett sätt att orientera sig i den sociala världen genom att tolka, handla, röra sig,

känna smak för och smak mot, som både kan vara medvetet eller omedvetet. Detta leder till att individen gör vissa specifika val (Bourdieu, 2008/1970). Sandberg (2004) diskuterar Bourdieus mest grundläggande begrepp *habitus och smak*, att de är produkter av både uppfostran och utbildning. De båda uppstår ur individens livsvillkor och position i samhället samt individens inlärningsprocesser. Slutprodukten av habitus är det vi dagligt tal brukar kalla för livsstil. Sandberg (2004) tolkar vidare att habitus ses om ett ramverk för handlingar, men att det inte ses som statiskt, eftersom att det kan förändras genom interaktioner med andra samhällsgrupper. Hon redogör att detta handlingsorienterade perspektivet på kultur kan hjälpa till att analysera relationerna mellan individers position i det sociala rummet och deras egna val eftersom individens habitus har betydelse för bland annat vad vi köper, äter, hur vi äter det, vad vi tycker är bra mat och dålig mat, hur vi ser på vår kropp samt på andras kroppar.

Betydelsen och betoningen inom kulturbegreppet ser olika ut inom olika discipliner. Inom sociologin står kultur för en helhet av kunskaper, normer, värderingar och föreställningar som genomsyrar samhället eller sociala grupper (NE, 2011a). Normer står för det "normala" eller godtagbara beteendet i t.ex. en social grupp (Bergström, 1990).

2.4 Ungdomskultur

Ungdomars kultur har under de senaste årtiondena utforskats omfattande med ett fokus på framför allt vardagslivet (Sernhede, 2006). Enligt Ehn och Löfgren (2001) ingår varje individ i flera olika kulturella sammanhang. Ungdomar rör sig till exempel mellan skola, familj, vänner och andra sammanhang som har egna värderingar och normer. Att vara ung idag har inte samma innebörd som tidigare generationer. Dagens ungdomar har en annan situation gällande avsaknaden av stabila normer och sociala rutiner. Ungdomsforskaren Sernhede (2006) menar att ungdomar idag ger uttryck för ett behov av struktur, trygghet och stabilitet och att bristen på erfarenhet av samhällsliga institutioner är bidragande till detta. Ungdomars önskan att gå samman och frigöra sig från samhällsliga auktoriteter och inskränkande normer som syntes efter andra världskriget ser idag snarare motsatt ut. Ungdomar idag söker istället efter sammanhang och struktur. Den förra generationens helhetliga sammanhang hade traditioner som styrde och valde åt individen. Detta har ersatts med ett samhälle där handlingsmöjligheterna är oändliga. Sernhede (2006) menar att den kulturella frigörelsens konsekvenser är att det inte längre är självklart att ungdomar rör sig mot det livsformer som tidigare gav livet struktur, mening och innehåll. Individualiseringen möjliggör att fler människor än någonsin kan förverkliga sig själva, men utan gemensamma kulturella föreställningar om livets mening och mål skapar detta en osäkerhet och en press på den enskilda individen. Enligt Sernhede (2006) formas barn och unga av dagens uppväxtförhållanden på ett sätt som avsätter spår i deras personlighetsmönster. Det är ännu inte fastställt på vilket sätt moderniseringen griper in i socialisationen, men det är fastställt att även vuxna känner av en rotlöshet och osäkerhet som har skapat en fundamental ambivalens som tränger in i och omvandlar familjens förutsättningar för reproduktion. Sernhede (2006) menar att föräldrarnas möjligheter att fungera som förebilder och identifikationsobjekt på traditionellt vis har försvagats.

Ungdomsforskaren Sjödin (2002) ställer sig frågan varför yngres attityder ofta ser annorlunda ut än äldres. Vidare presenteras två förklaringsmodeller av ungas attityder i förhållande till andra åldersgrupper. Den första modellen kallas livscykel förklaringen och syftar till att det är fullständigt naturligt att yngre har ett annorlunda synsätt än de äldre. Den menar att ungdomar kontinuerligt skaffar sig erfarenheter som påverkar, utvecklar och förändrar individens sätt att se på tillvaron. På så sätt kan vuxna hävda att ungdomarna kommer företa de vuxnas värderingar efter ökad mognad och erfarenheter. Men med detta tankesätt skulle perspektivet i

extremfallet innebära att ingen större värderingsförändring sker i samhället, vilket vi vet att det gör menar Sjödin (2002).

Den andra teorin som säger sig kunna förklara dessa värderingsförändringar med exempel från 1968 till 1988 då ett ”vänsteruppror” byttes ut mot en ”yuppiekult” kallas den *tysta revolutionen*. Teorin handlar om att kunna uttala sig om hur värderingsförändringar hos morgondagens vuxna kommer att se ut genom att studera de ungas värderingar i dagsläget. Teorin grundar sig på bland annat en socialiseringshypotes som säger att de första 20 åren i en människas liv är avgörande för vilken värdeuppsättning som tas med in i det vuxna livet. De centrala värderingarna om bland annat självbilden förändras obetydligt efter tjugoårsåldern och i resten av livet enligt hypotesen. Med detta synsätt blir barnens olika kulturella sammanhang så som skola, familj, vänner och media i högsta grad viktiga för individen. Den andra hypotesen i teorin är en så kallad deprivationshypotes. Den syftar till att de materiella villkoren under varje generations uppväxt har en avgörande roll i att skapa värderingar hos generationen. Som stöd i detta tas Maslows psykologiska behovstrappa upp som visar att människans behov tydligt rör sig på denna trappa mellan materiella ting (föda, skydd) och icke materiella behov (frihet, självförverkligande), och att individer som växer upp med gynnsamma materiella tillgångar eftersträvar ”icke-materiella-värden” samt att individer som växer upp med knappa materiella tillgångar eftersträvar materiella värden i vuxenlivet. De olika materiella förhållanden i samhället under 1900-talet har förändrats kraftigt och teorin åsyftar att varje generation som får lite gynnsammare uppväxtförhållanden kommer också en liten långsam värdeförändring ske. Det sker alltså en tyst revolution. Sjödin (2002) belyser att teori har ifrågasatts av många forskare, men används likväl flitigt och är därför av betydelse. Enligt Sjödin (2002) är det i första hand detta teoretiska koncept som diskuteras mot resultat i ungdomsstudier.

2.5 Matkultur

En tydlig markör i människors kulturer är det som berör vår föda. Ekström (1990) diskuterar bland annat *mat och kultur* och belyser att mat är en kulturyttring som har generella likheter världen över. Andersson (1980) menar att naturen och kulturen sätter gränser för vad som kan och inte kan bli vår föda. I naturen är gränserna fysiologiskt betingande medan det i kulturen är gruppen eller samhällets grundläggande normer som avgör. Varje kultur har sin egna karaktäristiska matlagningskonst, matvanor och regler för hur mat får kombineras. Detta kallar Ekström (1990) för måltidsideologier som står för idéer, attityder och uppfattningar om mat, ätande och måltidsnormer. Vidare diskuterar Andersson (1980) att matkulturerna skiljer sig inte bara mellan länder utan även mellan grupper inom länder. Oavsett skillnader så finns det regler om vad som räknas som en maträtt eller livsmedel. Han menar att en matkultur kan ses vara uppbyggt som ett språk där vissa element måste kombineras rätt för att det ska betyda något för människan. Hur de grammatiska reglerna för ”matspråket” ser ut är enligt Ekström (1990) en fråga om inlärd smak. Reglerna är historiskt och kulturellt bestämda eftersom de kan variera över både tid och mellan olika grupper. Det verkar dock finnas grupper som anser sig ha tolkningsföreträde för vad som är ”rätt att äta” och presenterar dessa i till exempel massmedia, i kokböcker eller menyer (Ekström, 1990).

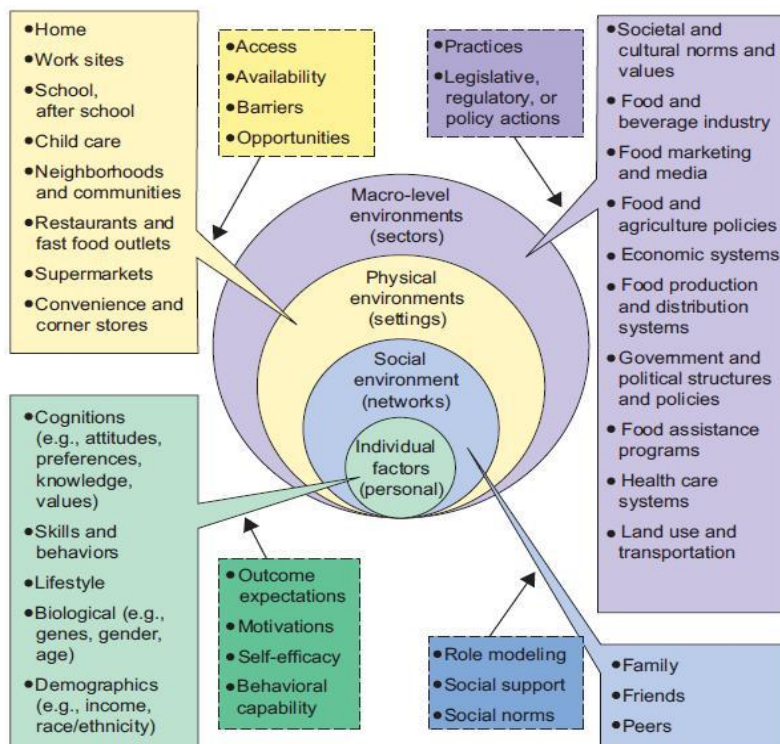
För många människor representerar måltiden mycket mer än att bara stilla hungern. Det är en social handling som ofta delas tillsammans och kan ha ett symbolisk och kulturellt värde. Måltiden kan likaså figurera som en markör för tillhörighet och utanförskap mellan till exempel olika klasser i samhället (Ekström, 1990). Under de senaste decennierna har mat och matlagning börjat uppmärksammas på ett djupare plan än vad det har gjorts tidigare. Mennell m.fl. (1992) föreslår att de rent biologiska nödvändigheterna som att få i sig näring på regelbundna tider samt den viktiga gemenskapen i det sociala livet, var så uppenbart att det togs för

givet. Anledningen till att ämnet numera inte betraktas som något trivialt, vardagligt och nödvändigt är bland annat att mat har blivit ett av vår tids främsta kulturella uttryck. Människans identitet, sociala mönster och mening med livet kan uttryckas genom den mat vi äter (Fjellström, 2007. s. 123).

Wesslén (2000) redogör för att ungdomars vardagsliv ofta uppmärksammas i relationen till mode, media, musik, litteratur och språk, medan det finns mindre kunskaper om hur ungdomar resonerar, förhåller sig och förstår rollen av mat i deras liv. Studier om ungdomars matvanor har istället fokuserats på näringsintag och relationen mellan mat och hälsa, och ignorerat den sociala aspekten av mat. Douglas angav att ”Mat är en symbol för identitet” (Ekström, 1990), vilket även Bugge (2010) bekräftar och understryker att mat och dryck är viktiga symboler för social och kulturell tillhörighet även i unga människors liv.

2.6 Matvanor

Bakgrunden till människors val av mat är mycket komplext och skapas genom ett samspel mellan flera olika influenser, samt över flera olika kontexter. Story, m.fl. (2008) har utvecklat ett ramverk som skildrar de många faktorer som påverkar vad människor äter (Figur 1).



Figur 1. En ram som beskriver de olika faktorer som inbegriper valet av mat och matvanor. (Story, Kapingst, Robinson-O'Brien, & Glanz, 2008, pp. C-1).

I cirkelns kärna beskrivs de *individuella* faktorerna som kan påverka val av mat, såsom tankefunktioner (kognition), kunskaper, biologiska och demografiska faktorer. Därefter presenteras tre nivåer av miljömässiga kontexter, vilka består av den *sociala*-, *fysiska* samt *sektorsövergripande miljön*. Den *sociala miljön* inkluderar interaktioner med familj, vänner, kollegor samt annat i samhället som kan påverka val av mat, till exempel förebilder, socialt stöd och sociala normer. Den *fysiska miljön* innefattar de många olika platser som människor skaffar mat eller äter på, t.ex. hemmet, skolor, restauranger och snabbköp. Slutligen skildras den *sektorsövergripande miljön* som en mer distal och indirekt påverkanskraft, samtidigt som den har en stor och betydande effekt på vad folk äter. Här nämns bland annat samhället, kulturen, sociala normer och livsmedelsindustrin som verksamma faktorer. Dessa fyra breda nivåer

menar Story m.fl. (2008) samverkar både direkt och indirekt till människors matvanor. I denna uppsats avses att studera påverkningsfaktorer, budskap och sociala normer i framförallt den *sociala miljön*, men även budskap och normer från de övriga två miljökontexterna söks.

Bland ungdomar i industrialiserade länder är det vanligt med en hög konsumtion av skräpmat d.v.s. mat med mycket fett och/eller socker och väldigt lite vitaminer och mineraler så kallade ”tomma kalorier” (Statens folkhälsoinstitut, 2005; SLV, 2003a). Konsumtion av frukt och grönsaker är en indikator på goda matvanor och rekommenderat intag av frukt och grönsaker för barn över 10 år och vuxna är cirka 500 gram per dag (SLV, 2003a). Folkhälsorapporten visar att bland ungdomar i åldern 16-24 år är det sammantaget 20 procent av de unga kvinnorna och 40 procent av de unga männen som *inte* äter frukt eller grönsaker dagligen. Vid statens folkhälsoinstitut (2010) mätningar av skolbarns grönsakskonsumtion mellan 2001 och 2009, angav en *lägre* andel 15-åriga unga män att de aldrig äter grönsaker år 2009. Det vanligaste svarsalternativet bland unga män var 2–4 dagar per vecka (30 procent) och bland unga kvinnor 5–6 dagar per vecka (25 procent). Dock är det fortfarande relativt få som äter minst 500 gram frukt och grönsaker per dag.

Statens folkhälsoinstitut (2010) jämförelse av sötsaker visar att konsumtionen har minskat signifikant. Detta syns både bland unga män och unga kvinnor. De unga männen dricker avsevärt mycket mer läsk än de unga kvinnorna medan skillnaderna är mindre när det gäller konsumtionen av choklad, sötsaker och chips. Folkhälsorapporten visar att de flesta unga äter lunch så gott som varje dag. Vissa hoppar dock över lunchen flera gånger i veckan, vilket är vanligare bland unga kvinnor (Socialstyrelsen, 2009).

2.7 Studier om ungdomars matpreferenser

Prättälä (1989, Finland), Wesslén (2000, Sverige) och Bugge (2010, Norge) är forskare inom sociologi och kostvetenskap som studerar ungdomar och mat ur sociala aspekter. Enligt Prättäläs (1989) studie om ungdomars matkonsumtion föredrog ungdomar snacks, sötsaker och söta drycker, och hade en tendens att hoppa över måltider. Den empiriska undersökningen visade att ungdomarnas typiska självständiga matval var att köpa godis med vänner under lunchtimmen, ta sig en smörgås som ett mellanmål efter skolan och att besöka hamburgerrestauranger med vänner.

I Wessléns (2000) studie om ungdomar och mat ansåg majoriteten av ungdomarna att hamburgare, pizza, kebab och pommes är ”dålig mat”, men flertalet gillade ändå att äta detta på grund av att det smakade bra, är bekvämt och billigt. För de unga kvinnorna innebar ”bra” mat den mat som rekommenderades enligt Svenska näringsrekommendationer (SNR) samt sallader, kött, fisk, müsli och mat med lite kalorier. För de unga männen var ”bra” mat, mat som smakade bra och mat som mättade, till exempel kött, potatis, fisk, pasta och bröd, men även grönsaker och frukt. Att laga mat ansågs vara enkelt och kan kanske förklaras med det faktum att de oftast använde halvfabrikat. Däremot ansågs valet av mat inte som något enkelt, vilket kan vara resultatet av otillräckliga kunskaper om mat menar Wesslén (2000). Studien visade att unga män och unga kvinnor har två olika matkulturer. Detta bekräftades enligt Wesslén (2000) om och om igen i det empiriska materialet. De unga männen hade ett mer okomplicerat förhållande till mat, medan de unga kvinnorna hade en mer skuldsatt och ansträngd relation. Lågfett- och lågkaloridieter valde de unga kvinnorna helst, eftersom de ansåg att det är viktigt att hålla koll och minska matintaget. När de var oroliga, uttråkade eller ensamma var ett ökat intag plötsligt tillåtet, dock inte utan att känna skuld. Wesslén (2000) menar att mat är beroende på kön redan vid en ålder av 17 år.

En viktig slutsats i Prättäläs (1998) studien är att ungdomar tycks vara i en dualitet mellan den "riktiga maten" som föräldrar och kostråden förespråkar, samt "skräpmat" som anses vara mer lockande. Prättälä (1989) belyser att ungdomarna sköter denna dubbelhet i enlighet med det sociala sammanhang de befinner sig i: Med föräldrarna och i skolan äter de "riktig mat", men i sällskap med vänner eller kollegor väljer de "skräpmat". Ungdomarna var medvetna om att deras föräldrar inte gillade deras vanor av att konsumera godis, hamburgare och söta drycker och de visste också vilken mat de borde äta.

Bugge (2010) redogör för ungdomar i Norge och att en växande betydelsen av att äta hälsosamt har skapat en dominerande trend bland ungdomarna där. Denna förändring, menar Bugge, måste ses i förhållande till den allmänna fokuseringen på behärskning och kontroll av kroppen i samhället i stort. I Norge serveras ingen lunch på skolorna, där råder en tradition att eleverna själva tar med sig en lunchlåda till skolan varje dag. Studien visade att den packade lunchlådan var uppenbart i samklang med ungdomarnas matkultursanda - det var billigt, hälsosamt och en god vana.

Bugge (2010) fann liksom Prättälä (1989) och Wesslén (2000) att unga män och kvinnor har två olika matkulturer. De unga kvinnorna försökte förhålla sig till det smala och hälsosamma ideal som råder i världen genom att äta mycket frukt och grönsaker, dricka vatten samt äta små portioner. De unga männen åt mindre frukt och grönsaker, de åt större portioner och de hade även störst tendens att inte ta med lunchlåda och istället köpa mer ohälsosam mat än vad de unga kvinnorna gjorde. Detta kunde ses bland de unga männen som lite macho eller rebeliskt och liksom Prättäläs (1989) studie visste dessa ungdomar att det var både fel och ohälsosamt, men hävdade att det inte var något de tänkte på. Ändå var det tydligt att deras smak för det syndiga och ohälsosamma var meningsfullt - det var "cool" och "oberoende". Bugges (2010) material visar även att ungdomarnas matvanor är beroende av var de bor samt deras sociala klasspositioner. Ingen var lika kritisk till ohälsosamt leverne som ungdomar med medelklassbakgrund. Att rikare och bättre utbildade människor gör bättre matval näringsmässigt än människor med lägre socioekonomisk status är en tendens som har visats i även andra studier enligt Bugge (2010).

Bugge (2010) kunde även urskilja att det fanns underliggande regler för vad som var accepterat och icke accepterat bland ungdomarna i Norge. Som exempel har det under de senare åren skett en betydande ökning av konsumtionen av kranvatten och buteljerat vatten, samtidigt som det har skett en betydande minskning av konsumtionen av söta drycker. Vatten kunde karaktäriseras som en modernt val, medan Cola hade en mer problematisk status, vilket medförde att buteljerat vatten och cola fick särskilt viktiga identitetsmarkörer bland dagens ungdomar. En tydlig trend som Bugge (2010) synliggjort är att matvanor som börjar i storstäder förr eller senare letar sig ut till resten av landet. Därför menar Bugge (2010) att när Oslos ungdomar väljer hälsosam skolmat, så är detta en upplysning om var utvecklingen är på väg under de närmaste åren. Denna studie av ungdomars mat och matvanor under skoldagen visar tydligt att mat och dryck är viktiga symboler för uttryck bland ungdomar.

2.8 Familjens betydelse för matval

Det är främst inom familjen som relationen till mat, matlagning och måltider överförs till nästa generation (Fjellström, 2007). Vuxna lär sina barn att kontrollera sitt förhållande till mat redan när barnet lärt sig äta på egen hand (Andersson, 1980). Holm (2001) menar att det är det vardagliga lärandet i hemmet som hjälper oss att förstå verkligheten och våra handlingar genom att delta i det sätt som familjen lagar och äter mat. Detta har uttryckts av Jonsson (2005)

som ”vardagslivets läroplan” (a a s. 1), och menar att smaker, minnen och handgrepp skapas i hemmet som sannolikt är ännu viktigare än vad som lärs in i skolan.

Under måltiden blir barn kulturtransformerade in i roller och normer för ”rätt” beteende för aktuell kultur (Lupton, 1996) och det finns många forskare som menar att vanor, beteende och preferenser erhållna under barndomen stannar kvar även under vuxenlivet (Mennell m.fl., 1992; Sjödin, 2002). Wessléns (2000) studie visar att den starkaste influensen på valet av mat bland unga svenskar var familjen. Ungdomarna berättar att matval har blivit inlärd i hemmet, främst från mamman, som ofta är den som är ansvarig för vardagsmatlagningen. Matvalen var i studie även mycket beroende av vad som fanns tillgängligt i hemmet. Dessa resultat menar Wesslén (2000) tyder på att ungdomarnas vardagliga matvanor är styrda av den vuxna världen och att föräldrarnas matvanor spelar en viktig roll i att skapa ungdomarnas matidentitet.

Under de senaste decennierna har studier av familjevanor genomförts och visar att familjemåltiden spelar en mycket viktig roll i att upprätthålla sammanhållningen av familjen. Det finns dock en pågående diskussion om huruvida familjemåltiden som en social händelse håller på att försvinna i dagens samhälle (Holm, 2001). Familjemåltiden har definierats som ett tillfälle då hela familjen samlas för att äta en måltid tillsammans. Holm (2001) menar att det idag finns en världsomfattande strävan efter att uppnå en måltid i denna bemärkelse, men att det kan vara problematiskt då föräldrar arbetar fler timmar, ungdomar utövar ofta fritidsaktiviteter, det finns fler singelhem samt att fler måltider äts utanför hemmet. Däremot visar en nordisk studie att familjer faktiskt uppnår detta ideal, men kanske inte varje dag, utan någon eller några dagar i veckan (Holm, 2001).

Även Jonsson (2005) belyser att måltider är viktiga återkommande inslag även i nutida i familjers vardag och att det är fortfarande så att familjemåltiden och dess praxis är en viktig beståndsdel i konstruktionen och reproduktionen av familjen i det västerländska samhället (Lupton, 1996). Sellerberg (2008) undersökte problematiken med att fysiskt samla familjemedlemmar till en gemensam måltid och belyser de komplikationer som kan uppstå. Hon beskriver att en *förändring* har skett av familjemåltiden snarare än att den håller på att försvinna. Med detta menas att det idag skapas nya strategier inom familjen för att samla alla familjemedlemmar kring maten. I Sellerbergs (2008) studie framkom det att det är svårare att samla alla i familjen kring ätandet när det fanns ungdomar i hemmet, eftersom de ofta har andra intressen som finns utanför hemmet. Det beskrivs även att det är just ungdomarna som oftast ifrågasätter maten eller plötsligt slutat att gilla den mat som serveras och hänvisar till vad andra familjer äter eller vad som är ”normal mat”. Detta menar Sellerberg (2008) visar att ungdomar upplever en kollektiv förståelse av vad som är ”normal mat” utanför familjesmaken.

Föräldrarna i Sellerbergs (2008) studie uttryckte många och varierande ambitioner om pedagogik i måltiden. Denna ambition visade sig vara svår att uppnå i olika situationer, vilket ofta resulterade i kompromisser. Som exempel på kompromisser kan nämnas att många föräldrar hade ambitionen om att laga hemlagad mat från grunden, vilket ansågs var ”bra mat”, men att föräldrarna samtidigt önskade att maten inte skulle ta för lång tid att laga. Kompromissen kunde resultera i att exempelvis använda halvfabrikat i viss utsträckning. Ytterligare exempel på kompromisser kunde ske då föräldrarnas ambitioner om att barnen ska äta samma måltid som alla andra runt bordet blev påfrestande. Föräldrarna erkände att de ofta kunde ge efter för barnens tjat och servera olika rätter till barn och vuxna för att spara tid och slippa tjafs. Hur kompromisserna påverkar barnens preferenser, uppfattningar och inlärd vanor går endast att förstå genom att studera och tolka empiriska undersökningar (Sellerberg, 2008).

Familjers självklara, vardagliga förhållningssätt till mat ser olika ut för olika familjer beroende på familjestruktur, bostadsområde, samhällsklass och utbildning. Att förhållningssättet är självklart och för givet taget i familjen betyder inte att det är oföränderligt. I vilken riktning som förändringen är på väg är svårt att sja om menar Sellerberg (2008). Familjens uppbyggnad, ett förändrat varuutbud och ny teknologi är några av de yttre förändringarna som sker i dagens samhälle och som påverkar konsumenternas beteende på livsmedelsmarknaden. Det enda sättet att förstå händelseförloppet och förändringarna i samhället och familjemåltiden är att fortsätta undersöka det.

2.9 Skolans betydelse för matval

För att hantera olika delar av ett hushåll så som matlagning krävs det erfarenhet samt många olika kunskaper och färdigheter (Novik & Potapova, 2007). Dessa kunskaper och relationen till matlagning erhålls förutom från familjen även från hem- och konsumentkunskapsutbildningen i grundskolan (Fjellström, 2007). Utbildning kan medverka till att människor förbättrar sina levnadsvillkor, vilket också underlättar valet av hälsosamma levnadsvanor (Socialstyrelsen, 2009).

De riktlinjer som är satta för utbildningen har som syfte att ge kunskaper i bland annat mat och matlagning, men även boende och konsumentekonomi. Med utbildning i hem- och konsumentkunskap är målet att eleven ska utveckla tilltro till den egna förmågan att självständigt och tillsammans med andra utföra uppgifter i hushållet samt utveckla ett reflekterande förhållningssätt till dessa. De ska även förvärva kunskaper i att skapa och vårda ett hem och utveckla insikter i hemmiljöns betydelse ur såväl kulturella, ekonomiska som hälsoperspektiv. Skolverket (2000) menar att denna utbildning bidrar till att utveckla individernas olika förmågor som fordras för att hantera uppgifterna som ett hushåll innebär.

Kursplanen för hem- och konsumentkunskap innehåller även delmål som eleven ska ha uppnått efter det femte och det nionde skolåret (Skolverket, 2000). Efter det femte skolåret ska eleven kunna tillaga mat och kunna använda sig av olika varor, metoder och redskap. Eleven ska även klara att samarbeta med andra under olika uppgifter samt kunna jämföra priser vid genomförande av olika moment. Dessa mål avser att lära eleven att förstå matens kulturella och sociala värde samt dess koppling till hälsa, miljö och ekonomi. Efter elevens nionde skolår bör denne uppnå målen för årskurs fem men även att kunna planera, tillaga och arrangera måltiden och förstå dess estetiska värde.

En studie gjord i Sverige 1992 av Nordin visade att det finns bristande kunskaper om kostvetenskap hos ungdomar jämfört med kursplanens lärandemål. Majoriteten av ungdomarna i den senare studien av Wessléns (2000) uttryckte att hemkunskapen i högstadiet inte har hjälpt dem att förbättra sina matlagningskunskaper. Detta har även visat sig i andra studier så som Fjellströms (2007) studie där unga män och kvinnor ansåg att de inte hade fått någon vidare kunskap om mat inom skolans värld. Deltagarna i Fjellströms (2007) studie menade att erfarenheterna som ungdomarna bär med sig från hemmet inte tas tillvara på. Där gäller skolans regler och riktlinjer, vilket kan innebära att relationen från hemmet blir ifrågasatt eller förkastad.

I läroböcker och i undervisningen behandlas såväl livsmedel som näringsämnen ingående (Nordin, 1992). Eleverna i Nordins studie hade uppenbara problem med att särskilja dessa begrepp och sammanställde dem istället ”med vad som är nyttigt”. Detta kan leda till förvirring och osäkerhet om vad som är nyttigt respektive onyttigt vilket bottnar i bristen på en grundläggande förståelse. Nordin (1992) befarar att flertalet elever har svårt att förstå skolans undervisning, vilken dessutom blir mer avancerad i stigande årskurs. I studien redogörs olika

teser om inläring, undervisningsprocessen och begreppsuppfattningar inom ämnesområdet. Teserna anger att det som lärs in genom ny information är högst beroende av elevens nuvarande nivå av förståelse och organisering av tidigare införskaffad information. Om den tidigare införskaffade informationen är bristfällig så kan det uppstå svårigheter att ta in den nya informationen.

2.10 Medias betydelse för matval

Media har en stor roll i människans identitetsprocess. Vi lär oss att förstå oss själva och den värld vi lever genom mediaflödet och en stor del av människans vakna liv ägnas åt medier, både professionellt och privat. Massmedia har länge ansetts vara ett viktigt redskap i hälsoförebyggande och hälsofrämjande arbetet och erbjuder informationsspridning och kunskapsförmedling (Sandberg, 2004). Sandberg (2004) diskuterar att medierna även bidrar till att forma och reproducera vår kultur. Den kan framställa en bild av verkligheten på ett givet sätt som höjs upp till norm i samhället genom att upprepa olika perspektiv och vinklingar på ett stereotypt sätt. Bilden kan ibland vara missvisande, men kan likväl ha effekt på människors verklighetsuppfattning.

Ungdomar påverkas extra av reklamens värld på grund av den identitetsskapande process de befinner sig i (Jarlbro, 1994). I Sandbergs (2004) studie om media och fetma sa sig ungdomarna vara emot det rådande smala kroppsidealet som presenteras i media, men ansåg samtidigt att övervikt leder till katastrof och olycka, speciellt bland de unga kvinnorna. En ökad fokusering på utseendet kan också ha ökat den psykiska ohälsan bland kvinnor. Flera studier visar att unga kvinnor oroar sig mer för kost, sitt utseende och sin kroppsvikt än unga män (Socialstyrelsen, 2009). Ungdomsforskaren Sernhede (2006) argumenterar för att de bilder som media skapar som ”verklighet” kan ibland tendera att bli mer verkliga för ungdomar än den egentliga verkligheten som skapas genom egna erfarenheter.

Redan för 20 år sedan innehöll livsmedelsreklam riktade till ungdomar mycket reklam om godis och söta drycker. Reklamen framhävde den goda smaken och njutningen med att äta. De visade ungdomar som var aktiva med träning, dans eller motorsporter med vänner, och som uppfriskade sig själva med söta drycker och chokladkakor för styrka och energi. Reklamen verkade vara motsatsen till hälsosam diet, men ändå var ungdomarna på bilderna smala, hälsosamma och virila (Prättälä, 1989). Tio år efter Prättäläs studie berättade ungdomarna i Wessléns (2000) undersökning att media spelar en stor roll i socialiseringen av mat, särskilt för de unga kvinnorna. De unga kvinnornas ätbeteende och attityder till mat och kroppen påverkades i stor utsträckning av den sociala press som de upplever runt om dem. Studier om media och livsmedelsreklam i dagsläget visar att hälften av all reklam mellan klockan 6.00 och 22.00 handlar om snabbmat, alkohol, godis och söta drycker. Majoriteten av alla dessa livsmedel salufördes med någon form av hälsoargument, så som tallriksmodellen för hamburgare och färdigmat (Prell, 2010).

Sandberg (2004) belyser att medierna förser hela samhället med kropps- och skönhetsideal samt vad dessa ideal har för betydelse för livet och hälsan. Samtidigt som vår fysiska miljö och struktur förespråkar och bidrar till en ökad kaloririk kost och minskad fysisk aktivitet, fäster den västerländska kulturen ett värde på attraktivitet och tolkar slankhet som essensen av skönhet. Denna tolkning av vad som är attraktivt har en snäv definition och lämnar inget utrymme för individuella skillnader. Bilden visar att de som inte överensstämmer med idealet kommer att nekas framgång, kärlek, makt och andra belöningar. Dessa värderingar kan leda till en nästan besatthet av smalhet bland vissa (Seagle, 2009).

Socialstyrelsen genomförde år 2007 en rikstäckande undersökning av personer över 16 år om hur vanligt det är att försöka gå ner i vikt, och om några särskilda kostråd följdes. Resultatet visade att en tredjedel av alla kvinnor i alla åldersgrupper försökte vid undersökningstillfället att gå ner i vikt. Bland männen var det först upp mot 50-årsåldern som en lika stor andel försökte gå ner i vikt. Detta menar Socialstyrelsen (2009), kan vara en följd av det rådande smala och hälsosamma kroppsidealet som presenteras i bland annat media. De skriver i folkhälso-rapporten; ”Ett smalt kroppsideal i samverkan med reell viktökning i befolkningen, gör att många inte upplever sig som normalviktiga och vill följaktligen gå ner i vikt” (Socialstyrelsen, 2009, s. 250). I Bugges (2010) studie i Norge rankades det hälsosamma och smala högst på ungdomarnas popularitetsskala. Värdet av en sund och smal kropp har trappats upp bland ungdomar och ses främst hos unga kvinnor än hos unga män.

Media visar ofta bilder på kroppar i alla dess former, men de flesta som presenteras är just idealkroppar. Bengs (2000) diskuterar att människor som delges medias uppfattning av dessa kroppar uppmanas att mäta sig själva och andra mot dem, vilket inte alltid är glädjefyllt eftersom de flesta av oss inte uppnår målen. Media lär oss att kroppen är justerbar och att en idealkropp kan uppnås med hårt arbete, viljestyrka och pengar. Bengs (2000) redogör även för att vi allt som oftast får höra om alarmerande siffror av ätstörningar bland unga kvinnor, men samtidigt får veta att övervikten hos populationen ökar och att det är mest tydligt bland unga kvinnor. Hon menar att dessa två fenomen skapar signifikanta medicinska utgifter och framför allt individuellt lidande. Motsägelsefulla budskap som förvirrar människor kan hittas överallt i media. Ofta är dessa relaterade till å ena sidan att uppnå skönhetsidealen för att uppnå lycka och framgångsrika liv, samtidigt som vi får lära oss att självständiga starka individer ska vara stolta över sina kroppar och inte faller offer för medias ideal.

Media och konsumentkulturen riktar sina budskap åt hela populationen, men det finns vissa grupper som är huvudmålgruppen till vilka budskapen särskilt riktar sig till. Dessa grupper är främst kvinnor i alla åldrar samt unga människor av båda könen. Enligt Bengs (2000) är det främst unga människor som i större utsträckning ägnar sig åt aktiviteter som ska åstadkomma den perfekta kroppen. Hon menar att frågor rörande ungdomar och deras uppfattningar om kroppar och utseende är viktiga att belysa eftersom de befinner sig i en övergångsfas från barn till vuxna där förändringen av kroppar är mycket framträdande och då deras medvetenhet om sociala ideal ökar. I min uppsats är ungdomars uppfattningar om utseende och idealkroppen inte i fokus, men liksom Bengs (2000) anser jag att det är en viktig fråga att ha i åtanke i studier av unga kvinnor. Särskilt då jag inriktar mig på budskap om just mat och hälsa. En hypotes är att ungdomars uppfattningar om hälsa i relation till mat finns i nära relation till deras uppfattningar om utseende och idealkroppar.

2.11 Matlagning på tillbakagång?

Matens betydelse i människans sociala liv har analyserats även av Andersson (1980). Andersson poängterar att de flesta människor inte deltar i den direkta produktionen av mat så som bönder och jordbrukare gör. På grund av detta får människorna inte heller några direkta kunskaper eller erfarenheter av matens naturliga ursprung. Mat och dryck inhandlas från affären i paket och flaskor, vilket ytterligare tar bort kopplingen med naturen. Eftersom att människan inte alltid deltar i den kulturella omvandlingen av mat, blir mat för oss en färdig kulturprodukt som vilken annan produkt som helst. Vidare anser Andersson (1980) att människans förhållande till mat har blivit språklig och är inte längre kroppslig i samma utsträckning som den var förr. De flesta människors deltar sällan i själva tillagningen av maten på grund av att maten oftare äts ute på restaurang, på arbetsplatsen, och i skolmatsalen. Dessutom blir färdiglagade rätterna eller halvfabrikaten allt vanligare på inköpslistan, vilket bidrar till att utesluta

vårt skapande och bearbetande förhållande till mat. Enligt Andersson (1980) bidrar alla dessa faktorer till att våra kunskaper om mat minskar allt mer. Vår mat produceras inte i hemmet, vilket bryter dialogen till personen som lagar maten. Detta menar Andersson (1980), skapar *anonym mat*.

Att forskare har förespått den hemlagade matens utdöd bekräftar Short (2006) beror på förlusten av matlagningskunskaper som framkallas av människans rörelse mot mer vardaglig och opersonlig matlagning som baseras på processad, färdiglagad mat. Short (2006), liksom Andersson (1980) framhåller att den industriellt färdiglagade maten skapar en bekvämlighet som är opraktiskt praktisk på så sätt att det kräver mindre och enklare kunskaper för tillagningen. Hon belyser andra forskares antaganden om att de som inte längre behöver matlagningskunskaper för att äta eller förse andra med föda kommer uppenbarligen inte heller behöva matlagningskunskaper för att klara sig i framtiden. Bristen på matlagningskunskaper kommer driva dem till att fortsätta använda sig av färdiglagad mat och kommer lämna dem utan några kunskaper att lämna vidare till nästa generation. Det faktum att kunskaper om matlagning och matlagning i hemmet minskar, tror forskare kommer att påverka matvanor och hälsa, vilket fokuseras i många debatter i många olika akademiska discipliner (Short, 2006). Många som arbetar inom hälsopromotion och hälsoutbildning betonar att matlagningskunskaper kan förbättra matvanor. De ställer sig frågan: Hur kommer nästa generation lära sig att laga mat om deras föräldrar har blivit av med sin förmåga att laga mat och hemkunskapen nästintill försvunnit? Short (2006) försöker belysa andra perspektiv genom att ställa frågor så som; hur kan matlagning ses vara på tillbakagång när fler och fler män har tagit sig an uppgiften? Våra föregångare fick främst förlita sig på de matlagningskunskaper som den i hushållet var ”kocken”. Om ungdomar vardagligen stöter på mat som de själva kan tillaga, om ändå bara fryst pizza och enstaka smörgåsar, är det då inte troligt att de bli mer kunniga om mat och matlagning än deras föregångare? (Short, 2006).

Att kunskaper om matlagning och matlagning i hemmet minskar och att forskare förutspår att detta kommer påverka matvanor och hälsa är intressant bakgrundsmaterial till studier som undersöker ungdomarnas uppfattningar och upplevelser av området. Särskilt då min studie kommer bestå av planering, inhandling och tillagning av en middagsmåltid.

2.12 Sammanfattning

Ungdomar befinner sig i en identitetsskapande process och lämnar barndomen med intryck, värderingar och vanor som sannolikt kommer att påverka deras val av leverne även i vuxenlivet. De rör sig simultant mellan olika kulturer så som hemmet, skolan, vännerna, media och andra fritidsrörelser. Dessa arenor är alla ”kulturella kommunikatörer” och signalerar mängder av budskap och normer om mat och hälsa. Genom att studera vad ungdomarna själva uppfattar som normer och budskap i sin kultur kan det hjälpa kostundervisningen att förhålla sig till dessa och genom enkla, konsekventa och tydliga budskap förmedla en kunskap som är anpassad till ungdomskulturen. Undersökningen i min magisteruppsats ska försöka bidra till att underlätta främjandet av hälsosamma kostvanor och att motverka modenycker och missvisande kostråd bland unga. Varje människa och livssituation är unik, därför kan aldrig det som gäller för en grupp eller ett urval direkt tillämpas på en enskild människa enligt den tolkande kunskapssyn som ligger till grund i uppsatsen. Däremot kan mer kunskap om vad som gäller för unika enskilda människor i deras livssituation öka kostundervisares förutsättningar att möta, förstå och förhålla sig till en annan människa.

3. Syfte

Syftet med magisteruppsatsen är att undersöka vilka budskap och normer om mat och hälsa som uppfattas av unga kvinnor och framträder i en rollspelssituation.

Frågeställningar:

- Vilka kommunikatörer som signalerar budskap och normer om mat och hälsa framkommer i rollspelet?
- Vad innehåller de budskap som ungdomarna väljer att lyfta fram?
- Hur framställs och gestaltas kommunikatörerna?
- Hur förhåller sig ungdomarna till dessa budskap vid framställningen av en måltid?

3.1 Avgränsningar

Ingen hänsyn har tagits till bakgrundsvariabler så som etniskt ursprung, socioekonomisk status eller inriktning på gymnasieprogram. Motiveringen till detta är att studien i första hand vill undersöka skillnader och likheter i budskap och normer som uppfattas, inte skillnader och likheter i hur budskapen uppfattas beroende på vem som undersöks. Däremot har hänsyn tagits till könsskillnader i matens betydelse för unga män och unga kvinnor, vilket avgränsades till att endast undersöka unga kvinnors uppfattningar i det här fallet. Det är dock lika betydelsefullt att studera budskap och normer som uppfattas av unga män.

4. Metod

4.1 Översiktlig beskrivning.

Uppsatsen grundar sig på en fallstudie som har genomförts vid ett enskilt tillfälle med en liten grupp gymnasietjejer från en skola i Göteborgs kommun. Studien har en kvalitativ forskningsansats och metoden för den empiriska datainsamlingen består av observationer och ljudinspelningar av ett rollspel. Datainsamlingen verkställdes delvis i ett utbildningskök vid Göteborgs universitets, institutionen för kost- och idrottsvetenskap, och delvis i en mataffär nära universitetet.

Undersökningen är i grunden en pilotstudie som planerades inför ett avhandlingsarbete av en doktorand från Göteborgs universitet. Detta innebär att det är doktoranden som har bestämt studiens fokus, metodval och urval av deltagare. Det var doktoranden som kontaktade skolan som deltar i studien och hon deltog även vid datainsamlingsmomentet. Mitt bidrag har varit att hitta litteratur och göra efterforskning till de metoder som har använts, delta vid insamlingsmomentet, transkribera materialet samt bygga upp en analysplan och därefter, utifrån ett eget syfte analyserat materialet. Materialet stod helt till mitt förfogande. Resultatet och slutsatserna från min magisteruppsats har som syfte att vara behjälpliga för fortsatta undersökningar i ovan nämnda avhandling. Då det inte finns mycket forskning som berör detta tillvägångssätt och ämnesområde så har utgångspunkten varit explorativ.

4.2 Urval

Deltagarna i undersökningen består av fyra unga kvinnor i årskurs 1 från en gymnasieskola i Göteborgs kommun. Urvalet gjordes utefter ett bekvämlighetsurval då ett mail skickades ut till en skola i Göteborgs närområde med en förfrågan om att vilja delta i studien. Skolan tackade ja och fick besök av doktoranden som berättade om studien och elevernas uppgift i projektet. De elever som därefter var intresserade och gav samtycke fick delta i studien. Eleverna gick ett teoretiskt program.

4.3 Etiska överväganden

I undersökningens alla delar och genomförande har Vetenskapsrådets (2011) forskningsetiska principer använts som utgångspunkt. Dessa består av fyra huvudkrav vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Vid besöket på skolan gjordes presentationen av syftet och innehållet i studien med hänsyn till *informationskravet*. Eleverna fick veta att allt deltagandet var frivilligt och om att de har rätt att när som helst avbryta sin medverkan. Eleverna i urvalsgruppen som gav sitt *samtycket* var alla över 15 år, vilket innebar att deras föräldrar inte behövde ge samtycke. I enlighet med *konfidentialitetskravet* behandlades allt material med konfidentialitet så till vida att deltagarnas namn byttes ut mot siffror samt att datamaterialet endast behandlas av oss studieledare. Gällande *nyttjandekravet* blev de även informerade om att materialet endast skulle användas i forskningsändamål och att det skulle förstöras efter det att undersökningen var avslutad.

4.4 Kunskapsteoretisk ansats

Studiens kunskapsteoretiska ansats grundar sig på interpretativismens tolkningsperspektiv (Hughes & Sharrock, 1997; Bryman, 2009) och vill fånga den subjektiva innebörden av fenomen i den sociala verkligheten. Människans ses i studien som helt och hållet unik vilket förutsätter en sådan tolkande forskningsansats med dess kunskapsteorier (Widerberg, 2002).

Det interpretativistiska alternativet att se på forskning bygger på förståelse och tolkning (Bryman, 2009). I Tyskland etablerades detta till en stark tradition som från början ämnade att utveckla teorier om Historia. Diskussionen gick hurvida studier av historia kunde vara en naturvetenskaplig fråga eller om den skulle utveckla sina egna avgränsade metoder som en distinkt human forskning. Även ur den bibliska filosofin uppstod övervägande om vad tolkning av bibliska texter behövde för att upptäcka den okonstlade meningen i dess ursprungliga sammanhang. Detta besvarades slutligen med att en förening av filologi, historia och sociologi samt antropologi fordrades. Det var detta som senare har blivit namngett *Hermeneutik* (Hughes & Sharrock, 1997).

Hermeneutikens ursprungliga användningsområde var således att identifiera bibliska tolkningar, men kom att användas som en process av kulturella tolkningar med frågan – Hur kan förståelsen av något förflutet fås fram genom en text eller andra efterlämningar? Detta introducerades senare till studiet av mänskliga handlingar (Hughes & Sharrock, 1997). Inom interpretativismens tolkningsinriktning följer flera andra traditioner så som fenomenografin, fenomenologin, symboliska interaktionismen m.fl., vilka alla delar en uppfattning om att samhällsvetenskapens studieobjekt i grunden skiljer sig från naturvetenskapens studieobjekt och därför kräver en annan logik för forskningsprocessen (Bryman, 2009). Begreppet bygger på förståelse och tolkning och har uppfattningen att det speciella vid sociala handlingar måste infångas subjektivt (Bryman & Bell, 2005).

Det finns olika sätt att ställa frågor om verkligheten. Dels kan frågorna beröra hur människors verklighet ser ut och varför den ser ut som den gör, dels kan frågan beröra hur människor uppfattar eller tänker kring denna verklighet. Vad något uppfattas vara är grundläggande för den fenomenografiska forskningsansatsen (Marton, & Booth, 2000). Likt det fenomenografiska perspektivets inriktning är syftet med denna studie att lyfta fram individers olika *uppfattningar* och *upplevelser* av ett fenomen. Syftet är således inte att kunna ge förklaringar eller samband, utan att beskriva hur något framstår för en grupp människor (Larsson, 1986). Till skillnad mot andra kvalitativa ansatser som också studerar människors olika uppfattningar, är fenomenografins främsta syfte att studera *skilda sätt* eller *variationer* i sätt att erfara fenomen.

Detta ska göras för att få de olika aspekterna att framträda med större tydlighet (Marton, & Booth, 2000), vilket i detta fall motsvarar aspekter av normer och budskap om mat och hälsa.

I studien vill jag inte bara undersöka vilka kommunikatörer av budskap och normer som uppfattas och vad som är innehållet i dessa budskap, utan även försöka tolka hur ungdomarna framställer och förhåller sig till dessa. Att försöka förstå människors tankar och känslorelationer till något är centralt inom hermeneutikens forskningsansats. Den utgår från den mänskliga förståelsens villkor och menar att människan är meningssökande varelser. Inriktningen är således på vad fenomen innebär för personer och varför. Likt hermeneutikens perspektiv vill jag tolka ungdomarnas skildringar av kommunikatörerna samt deras beskrivningar av budskap och normer om mat. Jag vill försöka få en bild av hur detta sker i deras livsvärld och samtidigt ha i åtanke att ungdomarnas uppfattningar om något som något, alltid är präglad av kulturella värderingar (Nyström, 2008).

4.5 Rollspel

Rosberg (2008) menar att den stora utmaningen med att utforska människors uppfattningar och erfarenheter är att få dem i kontakt med sina tankar och att kunna uttrycka dessa i ord. I denna studie har detta försökt uppnås genom att använda den relativt utforskade metoden *rollspel* i en situation där fokus ligger på mat.

Nilsson och Waldemarsson (1988) beskriver rollspel som främst en pedagogisk metod med tonvikt på skola och utbildning. Rollspel definieras som en efterbildning av en verklig situation under kontrollerade former, där deltagande personer intar roller och samspelar med varandra. Rollspelet aktiverar människors tankar, som vidare får uttryckas i handlingar. På så sätt skapas och förenas tanke, känsla och handling. Nilsson och Waldemarsson (1988) uttrycker det som att ge orden liv, att tala med handlingar.

Rollspel är ett sätt att visa hur mänsklig kommunikation fungerar och hur man uppfattar och uppfattas av andra. Syftet med rollspel är bland annat att klargöra och bearbeta normer, regler och värderingar, vilka är de huvudsakliga aspekterna som ska undersökas i min studie. Deltagarna behöver inte ha några förkunskaper om agerande för att kunna delta i ett rollspel. Aktiviteten handlar om att tillfälligt inta en roll som deltagaren känner till. De agerande deltagarna spelar sedan rollen utifrån de aspekter hos rollfiguren som de själva uppfattar som viktiga. Alla deltagare ska vara medvetna om att detta görs för att undersöka och belysa olika aspekter av en situation och inte för att bedöma personens agerande på något sätt.

Rollspel kallas för en som-om-situation, vilket innebär att rollspelet *liknar* verkligheten men *är* den inte. Den verkliga situationen är flyttad i tid och rum, den är förenklad, konkretiserad och fokuserad. Med detta menas att situationen är *flyttad* till här och nu, den är *förenklad* på så sätt att den renodlar problemet från början eller skalar bort oväsentligheter som gör det lättare att uppfatta helheten, den är *konkretiserad* vilket innebär att problemet översätts till ord och handling som ger en bild av hur det ser ut i situationen, samt att den är *fokuserad* och hålls kvar vid det väsentliga - genom att efterlikna en situation blir den väsentligt lättare att se och uppfatta.

Nilson och Waldemarsson (1988) framhåller vidare att spelet visserligen är falskt eller konstlat, men att det inte är oäkta i den meningen att man luras eller försöker föra någon bakom ljuset. I rollspelet försöker vi inte medvetet ge sken av att den spelade situationen är något annat än just spelad. Rollspelet är i detta avseende överklig, men spelsituationen är verklig. Det som händer under rollspelet, det händer där; det deltagarna säger och gör äger verkligen

rum – det är på riktigt även om det förbinder sig till en spelad situation. Det finns både inre och yttre förhållanden mellan deltagare och roll. Det är deltagarens egna tankar, känslor och handlingar (inre) som är av betydelse, trots att det är andra människor de spelar (yttre). Metoden kan användas i många olika situationer och syften, däribland för att belysa och fördjupa kunskaper som är svåra att fråga sig- eller läsa sig till. Detta är fallet i min studie då människors uppfattningar, upplevelser och förhållande till kostbudskap kan vara mer eller mindre undermedvetna eller för givet tagna.

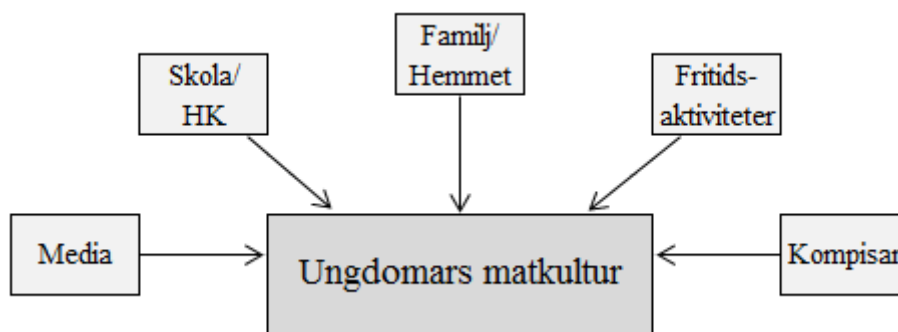
Det finns relativt lite forskning med rollspel som datainsamlingsmetod i vetenskapliga studier. Några undersökningar som kan nämnas är bland annat Clark & Moss (2001) studie som använde rollspel för att få en bild av barns uppfattningar om att vistas på ett daghem. Barnen fick använda klossar, dockor och andra leksaker för att gestalta hur det gick till på daghemmet. En annan studie från 2005 använde rollspel för att få en bild av barns uppfattningar om vuxnas konsumtion av tobak och alkohol (Dalton, Bernhardt, Gibson, Sargent, Beach, Adachi-Mejia, Titus-Ernstoff & Heatherton, 2005). Denna studie inrymde även ett sekundärt mål med rollspelet, vilket var att också identifiera underförstådda matpreferenser som barn kan ha lärt in genom exponering för bland annat föräldrars matkonsumtion, mediapåverkan samt andra yttre influenser (Sutherland, Beavers, Kupper, Bernhardt, Heatherton & Dalton, 2008).

I den sistnämnda studie användes ett scenario som involverade dockor och en leksaksbutik. Detta användes för att avgöra vilka livsmedel och drycker som barnen skulle välja om de fick låtas vara vuxna som shopper för en kväll med en vän. Dockan fick gå till affären och köpa allt den ville ha för att kunna bjuda sin vän på en bit mat under en filmkväll. I leksaksaffären fanns det mängder av små varor som barnen kunde plocka ner i sina kundvagnar. När de var färdiga med shoppingen fick de förklara sina inköp för studieledaren som analyserade och klassificerade dessa efter hälsosammare och mindre hälsosammare val. Barnens gestaltning av vuxna i affären och under måltiden med dockorna observerades och spelades in på band (Sutherland, 2008).

I min studie har rollspelet och rollspelssituationen använts på ett liknande sätt som Sutherland m.fl. (2008), men istället för att använda dockor får deltagarna gestalta roller genom sig själva och istället för en leksaksaffär får de använda en riktig mataffär. Syftet med rollspelet är att få en bild av ungdomars uppfattningar av budskap rörande mat och hälsa som kretsar i deras matkultur/omgivning.

4.6 Rollspelets upplägg

De elever som valde att delta i studien skulle välkomnas till ett utbildningskök på Göteborgs universitet. Där skulle alla deltagare få välja att gestalta en person som de själva upplever förmedlar budskap om mat. Som hjälpmedel för valet av person skapades *Figur 2* nedan, vilken visar fem exempel på arenor som kan vara kommunikatorer av matbudskap till ungdomar. Bilden skulle presenteras för ungdomarna som inspiration, ifall de kände sig osäkra på vilka personer som kommunicerar budskap till just dem. Det skulle även betonas att det var fritt att välja valfri person från vilken arena de ville, men också att det var fritt att välja en person från en annan arena som inte nämns nedan, ifall de ansåg denne som mer betydelsefull budskaps-givare.



Figur 2. Figuren visar exempel på fem arenor som kan vara kommunikatörer av budskap och normer om mat.

Upplägget på rollspelet planerades bestå av fyra akter: *Planeringen av måltiden*, *I affären* och *I köket*, och sedan avsluta med en gruppdiskussion: *Eftersnacket*. Alla akter skulle spelades in med ljudinspelningsutrustning i form av Mp3-spelare. Videoinspelning skulle ske vid första och tredje akten (Se *Figur 3* nedan). Anledningen till att delar av rollspelet skulle videoinspelades var för att ge stöd till minnet och för att kunna studera andra uttryck än det som sades.

Akt 1	Akt 2	Akt 3	Akt 4
Planeringen	I affären	I köket	Eftersnack
Mp3 och video	Mp3	Mp3 och video	Mp3

Figur 3. En översiktsbild av de fyra akter som rollspelet planerades bestå av. Under varje akt presenteras även den dokumentationsmetod som användes vid det specifika tillfället.

Ungdomarna skulle få sätta sig ner kring ett bord i utbildningsköket och tillsammans planerade en middagsmåltid där de utifrån sina roller skulle argumentera för olika val. Begreppet *måltid* skulle inte specificeras utan istället vara fritt för individuella tolkningar. Då planeringen var avslutad skulle de tillsammans gå till en mataffär och göra de inköp som behövdes för att kunna tillaga måltiden.

Budget till inköpen ämnade att vara relativt stor, eftersom att priset inte skulle vara en stor avgörande faktor vid valet av matvaror. I affären möts ungdomarna av det stora utbud som erbjuds i en mataffär och ställs inför nya val och ståndpunkter. Deltagarna skulle i så stor utsträckning som möjligt försöka bibehålla sina roller även i mataffären.

När varorna var inhandlade skulle deltagarna gå tillbaka till utbildningsköket på universitetet för att sammanställa den gemensamma måltiden. Ungdomarna får då instruktioner om att börja matlagningen med att spela sina roller, men om de under tiden skulle falla ur dem så skulle de inte bli påmind om att återta rollerna, eftersom att det kan bli allt för krävande.

Efter iordningställandet av middagen kunde deltagarna få sätta sig till bords och inta sin måltid. Detta moment skulle inte ingå i observationen, men det faktum att de själva skulle äta maten som sammanställdes var en påverkningsfaktor som togs hänsyn till i analysen.

4.7 Genomförande

Gymnasietjejer i en grupp om fyra personer samlades i utbildningsköket på institutionen för kost- och idrottsvetenskap. Tjejerna erbjöds kaffe, te och smörgåsar under tiden som syftet och upplägget för rollspelet och inspelningsutrustningen presenterades igen. Samtidigt förklarades att aktiviteten inte handlade om bedömningar av något slag, varken av rollagerande eller mat- och matlagningskunskaper. Tjejerna ställde inledningsvis några frågor som främst berörde ljudinspelningsutrustningen och videokameran. När tjejerna hade fått svar på sina frågor tillbads de att tänka ut en person eller institution som påverkar dem angående mat. Detta förklarades skulle ske i tysthet, eftersom tjejerna inte skulle bli allt för påverkade av varandras val. Tjejerna funderade en stund och tycktes vara osäkra på vem de skulle välja, därför presenterades bilden (Se Figur 2) av de fem arenorna tillsammans med förklaringen som nämndes i avsnittet *rollspelets upplägg*.

Akt 1

När tjejerna hade bestämt sig för en roll fick de i tur och ordning säga sitt val. Därefter försågs de med papper och penna varefter rollspelet sattes igång. Under planeringsdiskussionen påminnes tjejerna om att motivera varför de argumenterade och valde som de gjorde, t.ex: ”Jag vill ha färgad pasta för att det blir roligare att äta då”. När diskussionerna fastnade i en konflikt mellan olika viljor fick de anvisningar om att de inte behövde vara överens om allt på listan och att de fick lov att köpa ”en av varje”, t.ex. två (eller fler) olika drickor till maten. De informerades om att sådana kompromisser var tillåtna, såvida inte middagen slutade som fyra olika måltider. Tjejerna planerade och argumenterade utifrån sina roller i 20 minuter innan de kände sig överens om listan.

Akt 2

Efter att planeringen avslutades klädde ungdomarna på sig ytterkläderna och begav sig tvärs över gatan till en mataffär. Deltagarna fick även information om att inköpslistan inte var slutgiltig och att tillägg eller avdrag givetvis var tillåtet i affären. De blev även påmindas igen om att försöka förklara varför de valde som de gjorde när de handlade varorna i affären. Allt som sades spelades in i Mp3-spelarna. Rollspelet i affären varade i ungefär 40 minuter.

Akt 3

När varorna var inhandlade gick deltagarna tillbaka till utbildningsköket på universitetet för att sammanställa och inta sin måltid. Innan tillredningens början fick tjejerna en genomgång av köken och innehållet i lådorna. När måltiden var iordningställd tydliggjordes att rollspelet var slut och så fick de sätta sig till bords och avnjuta måltiden i lugn och ro. Tillredningen av måltiden tog ca 50 minuter.

Akt 4

Avslutningsvis ställdes några frågor till deltagarna om hur de upplevde undersökningen, om det var svårt eller om det var något som inte kändes bra med rollspelet, upplägget eller inspelningarna. Därefter ställdes frågor utefter studiens frågeställningar så som vilka fler arenor eller personer som de upplever förmedlar budskap om mat, hur ungdomarna själva förhåller sig till dessa budskap i sin vardag samt vilka egna uppfattningar de har om mat och kostrelaterad hälsa.

Tre av rollspelets akter transkriberades ordagrant utifrån de ljudinspelningar som gjordes av Mp3-spelarna. Den akt som inte transkriberades ordagrant var *akt 3* – I köket. Eftersom detta moment innehöll mestadels *handling* och inte lika mycket *talande* kunde istället kortare anteckningar föras över det som jag tolkade var av intresse för studiens frågeställningar.

4.8 Metodologiska överväganden

Min önskan är att få en bild av vilka budskap och normer som kretsar i tjejers omgivning. För att få en bild av en grups omgivning eller kultur kan etnografi vara ett bra tillvägagångssätt enligt Bryman (2009). Att delta i ungdomarnas liv under en lång tid är dock svårt att genomföra i min begränsade tidsplan, och skulle även innebära att jag som forskare uppmärksammar mängder av budskap om mat som kanske inte ens uppfattas av ungdomarna själva. Syftet var att undersöka vilka budskap som uppfattas av *tjejerna*, inte vilka budskap som *jag* uppfattar i deras omgivning. Att använda enskilda intervjuer är en metod som givetvis kan få fram människors uppfattningar om ett fenomen. Risken som jag ser med enskilda intervjuer är att vardagliga aspekter som tillhör sammanställningen av en måltid då kan gå förlorade, eftersom de kan av deltagare kännas som självklara, för givet tagna aspekter som inte är värda att nämnas. Varför då inte låta ungdomarna sammanställa måltiden utan rollspel? Tanken med att låta ungdomarna inta en roll var bland annat för att de inte skulle känna sig bedömda angående sin egen kosthållning eller matkunskaper. Hur man själv väljer att äta kan vara en högst privat och känslig fråga. Prättälä (1989) diskuterar att ungdomar växlar mellan olika förhållningssätt till maten beroende på det sociala sammanhang de befinner sig i: Risken med att be eleverna agera utifrån sina egna värderingar om mat är att de skulle alterera bilden så att den ”passar” för sammanhanget, att det visar upp en bild av vad de tror är ”rätt sätt”. Att inta en roll kan ibland kännas tryggare eftersom att det inte är ens egna omdömen som hamnar i fokus (Nilsson & Waldemarsson, 1988).

4.9 Analys av data

Den insamlade datan är av kvalitativ karaktär, eller som Åsberg (2001) väljer att uttrycka det, *icke numerisk*. Materialet består av transkriberade utskrifter från ljudinspelningen av akt 1, 2 och 4 samt anteckningar från videoinspelningar av planeringsdiskussionen och matlagningsakten. Till skillnad från numerisk dataanalys så finns det ännu få etablerade och allmänt accepterade metoder för icke numerisk dataanalys (Bryman, 2009). Processen kan variera mellan studier, men forskare menar att det huvudsakliga i analysprocessen är att den är systematisk samt avsiktlig och planerad från början. Det väsentliga målet för analysen sägs vara att komma åt de innehållsliga aspekterna av vad som sägs, det som ligger under ytan (Wibeck, 2010; Nyström, 2008). Som tidigare nämnts är denna studies metodval och ämnesområde inte väl utforskat, vilket är skälet till att utgångspunkten har varit explorativ. Vid analysen av data har därför flera generella strategier prövats på materialet, vilket har lett till att analysen följer referensramar från fler än en strategi. Jag använde således inte en specifik metod då jag anser att det inte finns någon sådan som är fix och färdig och helt lämpad för syftet och det empiriska materialet i min studie.

Enligt Bryman (2009) utgör startpunkten för de flesta former av icke numeriska analyser av kodning. Kodning innebär att intervjutexten eller fältanteckningar bryts ner i sina beståndsdelar och delas upp i enheter. Dessa enheter ska namnges eller etiketteras utefter textinnehållets teoretiska vikt och tillhörighet. Kodning utgör en av de viktigaste processerna i det analytiska synsätten Grounded Theory (Bryman, 2009), i hermeneutikens strukturanalys (Nyström, 2008), i fenomenografisk analys (Starrin & Svensson, 1994) och kvalitativ innehållsanalys (Bergström & Boréus, 2005; Lundman & Graneheim, 2008), vilka alla har fått fungera som inspirationskälla till en lämplig strategi för min studie. Beskrivningarna av analysprocessen i de nämnda strategierna är uppdelade i olika faser eller steg (Bryman, 2009; Kvale, 1997; Nyström, 2008; Starrin & Svensson, 1994; Wibeck, 2010; Widerberg, 2002). Nedan följer fyra faser som jag har valt att dela upp mitt analysarbete i och som inspireras av analysstrategierna ovan. Analysbegreppen som används här är: *Utsaga, kod, kategori, deltolkning* och

huvudtolkning. Nedan visas en (*Figur 4*) bild på ett indelningssystem som har fungerat som riktlinje och vägledning i analysen.

Figur 4. Översikt av analysindelningen i utsagor, koder, kategorier, deltolkningar och huvudtolkning.

Utsaga	Kod	Kategori	Deltolk.	Huvudtol.

1. Bekanta sig med data och skapa ett helhetsintryck.

Det första steget beskrivs nästan uteslutande som en fas då forskaren ska bekanta sig med materialet och skapa sig ett helhetsintryck. Det är denna intuitiva tolkning som kommer utgöra ett nätmönster när det utskrivna och inspelade materialet ska bearbetas. Fasen börjar med en något ostrukturerad och upprepad genomgång av datamaterialet, detta i syfte att få ett helhetsintryck samt att hitta väsentliga utsagor för att kunna urskilja kvalitativa skillnader i deltagarnas sätt att behandla företeelsen i fokus (Bryman, 2009; Kvale, 1997; Nyström, 2008; Starrin & Svensson, 1994). Denna första bearbetning av materialet utgjordes av att både jag och doktoranden läste och lyssnade igenom materialet var och en för sig för att bekanta oss med materialet och bilda oss en egen preliminär tolkning. Därefter träffades vi och tillsammans gick igenom videoinspelningarna, transkriberingen, våra egna fältanteckningar samt de egna tolkningar av det som skedde under observationstillfället. Tillsammans skapade vi en gemensam helhetstolkning som ämnade vägleda mig genom resterande analysarbete.

2. Systematisk uppdelning av utsagor

Nästa fas beskrivs som att skapa en mer systematisk uppbyggd tolkning av materialet (Nyström, 2008; Starrin & Svensson, 1994; Bergström & Boréus, 2005; Bryman, 2009). Det är nu själva kodningen börjar. Detta skedde genom kontinuerliga notiser om viktiga iakttagelser och kommentarer så att hela materialet delades upp i koder. I enlighet med den fenomenografiska analysen användas detta systematiska förfaringsätt för att strukturera upp materialet samt att hitta skillnader och likheter i utsagor. Intervjuutsagor ställdes i motsats mot varandra. Starrin och Svensson (1994) menar att en utsaga sett i ljuset av den andra kan göra att likheter och skillnader framträder mer tydligt. Utsagor om mat och hälsa var den huvudsakliga fokuseringen vid uppdelningen av materialet. Materialet granskades efter frekventa utsagor, utsagor med viss skärpa² samt hur utförligt en företeelse beskrivs om med vilken precision och specificering utsagan förmedlades. Under genomgången framstod olika utsagor särskilt tydligt enligt anvisningarna ovan, vilka tilldelades olika koder. Utsagorna kodades med hjälp av markeringspennor i olika färger och följde den nätstruktur som vår första helhetsbild hade gett mig. Koderna bestod av bland annat: *Må bra, frisk, näringsinriktat, smaken viktigast, mat ska*

² Utsagor som framträder med stort engagemang eller med en skarp åsikt.

avnjutas, tradition, matkultur, tillit, pris, tid, kvalitet, konflikt m.fl. Nedan visas ett mindre exempel på hur kodningsförfarandet kunde se ut (Figur 5).

Utsaga	Kod
"Jag tänker på att man ska njuta av maten, men sen tänker jag också på att man inte ska äta typ choklad varje dag."	Vilken mat som helst
"Ja, när det gäller mat så kan man väl äta vad som helst."	
"För att det är så det ska vara."	Tradition
"Det är så man är van att äta mat."	
"Vi kör på vanlig pasta, för det är godare."	Smaken viktigast
"Typ cola tror jag. För det är gott."	
"Men vi ska ju inte äta för att det är nyttigt utan vi äter för att det är gott."	Mat ska avnjutas
"Bara ät och njut, man ska njuta av maten."	
"Man mår mycket bättre."	Må bra
"Äter man för mycket socker så går ju humöret upp och ned"	
"Livet kan bli längre om man äter bättre."	Friskare
"Och jag tycker inte att man behöver kolhydrater för att det är väldigt mycket energi som man inte gör av med."	Onödig energi
"Jag vill äta en måltid med.../ få kalorier,.."	
"Jag vill äta en måltid med.../ mycket näri.. alltså sallad och sånt där."	Näringsinriktat
"Jag vill äta också nånting med mycket proteiner. Typ lax och typ sallad"	

Figur 5. Figuren visar ett exempel på hur utsagor tillgavs olika koder.

Det konkreta analysarbetet beskrivs som en pendling mellan inifrån-utifrån-perspektiven, en jämförelse med den första preliminära bilden (Nyström, 2008; Starrin & Svensson, 1994). Med detta menas att utifrånperspektivet som utgörs av min egen reflektion över materialet i dess helhet prövas mot inifrånperspektivet som karaktäriseras av förståelsen för enskilda utsagors innebörder. När nya mönster gav sig tillkänna behövde materialet läsas på nytt, eftersom en ny tolkning medför att tidigare tolkningar kan behöva omprövas. Syftet vid analysen av samtliga utsagor var således att förstå delens relation till helheten, likt den hermeneutiska spiralen³. I fas två ingick det även ett selektivt inslag där alla de utsagor som inte berörde företeelsen sorterades bort. När det inte längre gick att urskilja nya mönster i utsagorna kan det ha uppstått en mättnadseffekt i analysarbetets enligt Starrin och Svensson (1994). De utsagor som var kvar skulle alla peka mot helhetens olika delar och hur dessa delar är relaterade till varandra. När mönster i helheten tydligt framträdde och alla utsagor hade ställts mot varandra kunde jag urskilja olika kategorier.

³ Den "hermeneutiska spiralen" är en grundsten i den hermeneutiska analysprocessen (tidigare kallad den hermeneutiska cirkel), vilken syftar till att kunskapsbildning och tolkning sker genom att skifta mellan att förstå helheten till att förstå de enskilda delarna i forskningsmaterialet. Denna analytiska växling sker upprepade gånger för att fånga innebörder och relationer mellan del och helhet och för att få en så fullständig förståelse som möjligt (Nyström, 2008; Patel & Davidson, 2003).

3. Kategorier

De kategorier som började ta form fick utgöra huvudrubriker på A3-papper, följt av de tillhörande koderna. Enligt Bryman (2009) är det här viktigt att granska koderna kritiskt. Om samma företeelse hade beskrivits med två eller flera fraser ändrades dessa till en fras. Jag fick ställa mig frågan om det fanns samband mellan koderna, och hur dessa samband skulle beskrivas och kodas. Utsagorna lyftes ur sin kategori för att jämföras med andra utsagor. Kategorierna karakteriserades av att de var intressanta i förhållande till den företeelse som prövades. Kategorierna bestod av bland annat: *All mat är bra, äter för att det är gott, hälsan blir bättre, kontrollerat ätande, föreställning, smaken är avgörande, smakkonflikt, balans, tid och kraft, kompromiss, kvalitet* m.fl. Nedan visas en fortsättning av tidigare exempel av analysprocessen (Figur 6).

Utsaga	Kod	Kategori
"Jag tänker på att man ska njuta av maten, men sen tänker jag också på att man inte ska äta typ choklad varje dag."	Vilken mat som helst	All mat är bra
"Ja, när det gäller mat så kan man väl äta vad som helst."		
"För att det är så det ska vara."		
"Det är så man är van att äta mat."	Tradition	
"Vi kör på vanlig pasta, för det är godare."	Smaken viktigast	Äter för att det är gott
"Typ cola tror jag. För det är gott."		
"Men vi ska ju inte äta för att det är nyttigt utan vi äter för att det är gott."	Mat ska avnjutas	
"Bara ät och njut, man ska njuta av maten."		
"Man mår mycket bättre."	Må bra	Hälsan blir bättre
"Äter man för mycket socker så går ju humöret upp och ned"		
"Livet kan bli längre om man äter bättre."	Friskare	
"Och jag tycker inte att man behöver kolhydrater för att det är väldigt mycket energi som man inte gör av med."	Onödig energi	Kontrollerat ätande
"Jag vill äta en måltid med.../ få kalorier,.."		
"Jag vill äta en måltid med.../ mycket näri.. alltså sallad och sånt där."	Näringsinriktat	
"Jag vill äta också nånting med mycket proteiner. Typ lax och typ sallad"		

Figur 6. Figuren visar fortsättningen av analysindelningen av utsagor, koder och kategorier

Meningen hos helheten och delarna prövades även här mot varandra. Kategorierna skulle även distinkt skilja sig från varandra och inte överlappa varandra. Detta validitetsprövades genom kontinuerliga kontroller mot materialet vilket innebar att innehållet inte fick motsägas av något stycke i materialet. Varje kategori fick innehålla en sammanfattning som förklarar karaktären av de olika utsagorna som ingick. I Grounded Theory benämns detta som ett memo. Memot fungerar som en påminnelse om vad som menas med de termer som utgör grunden till reflektion (Bryman, 2009). När jag upplevde en nära förtrogenhet för materialet kunde jag urskilja olika mönster i form av likheter och skillnader i uppfattningar, värderingar och konflikter.

Därefter skedde en sammanställning av de kategorier som var relaterade till varandra genom att de innehöll skilda uppfattningar om samma företeelse, detta sker i en helhet vilket uttrycker det totala så kallade utfallsrummet. Utfallsrummet betyder en gemensam struktur och

försöker fånga det allmängiltiga i det som uttrycks. Hypoteser eller antaganden utvecklades rörande de kopplingar som gjordes, varefter jag gick tillbaka till data för att se omkopplingarna kunde bekräftas i enlighet med Starrin och Svensson (1994) samt Paulssons (2008) rekommendationer.

4. Del- och huvudtolkning

Fas fyra innebär att tolkningsarbetet av del- och huvudtolkningar tar vid (Nyström, 2008; Bryman, 2009; Starrin & Svensson, 1994). Här påbörjades analysen av utfallsrummen. Utfallsrummen utgör huvudresultatet i fenomenografiska studier men som först måste genomgå mera systematiska analyser av hur uppfattningarna förhåller sig till varandra (Starrin & Svensson, 1994). Dessa kommer jag fortsättningsvis kalla för deltolkningar alltefter Nyströms (2008) beskrivning av hermeneutisk tolkning, eftersom jag inte bara ville tolka ungdomarnas uppfattningar i sin helhet, utan även tolka uppfattningarnas underliggande mening. De deltolkningar som verkade ha samband med varandra fördes ihop till större enheter. Det gjordes genom att söka efter trender och mönster samt validitetsprövades med jämna mellanrum genom att bekräfta och ge logiska samband mellan del och helhet (Se *footnot 3*). Deltolkningarna utvecklades sedan till en huvudtolkning som försökte lyfta fram det underliggande mönstret i hela datamaterialet och följaktligen också samtliga deltolkningar. *Figur 7* visar del- och huvudtolkningar till tidigare exempel.

Utsaga	Kod	Kategori	Deltolk.	Huvudtol.
"Jag tänker på att man ska njuta av maten, men sen tänker jag också på att man inte ska äta typ choklad varje dag."	Vilken mat som helst	All mat är bra	God mat är bra	Konflikten mellan ungdomarna ligger i å ena sidan disciplinering och hälsa, å andra sidan njutning och välbefinnande
"Ja, när det gäller mat så kan man väl äta vad som helst."				
"För att det är så det ska vara."	Tradition			
"Det är så man är van att äta mat."				
"Vi kör på vanlig pasta, för det är godare."	Smaken viktigast	Äter för att det är gott		
"Typ cola tror jag. För det är gott."				
"Men vi ska ju inte äta för att det är nyttigt utan vi äter för att det är gott."	Mat ska avnjutas			
"Bara ät och njut, man ska njuta av maten."				
"Man mår mycket bättre."	Må bra	Hälsan blir bättre		
"Äter man för mycket socker så går ju humöret upp och ned"				
"Livet kan bli längre om man äter bättre."	Friskare			
"Och jag tycker inte att man behöver kolhydrater för att det är väldigt mycket energi som man inte gör av med."	Onödig energig	Kontrollerat ätande	Nyttig mat är bra	
"Jag vill äta en måltid med.../ få kalorier,.."				
"Jag vill äta en måltid med.../ mycket näri.. alltså sallad och sånt där."	Näringsinriktat			
"Jag vill äta också nånting med mycket proteiner. Typ lax och typ sallad"				

Figur 7. Figuren visar fortsättningen av analysindelningen av utsagor, koder, kategorier, del- och huvudtolkningar

Detta tillvägagångssätt har även inspirerat mig till att vara reflexiv. Reflexion innebär enligt Thomsson (2002) delvis att olika nivåer i en undersökning reflekteras i varandra. Det betyder att reflexioner görs mellan dels hanteringen av de berättelser som deltagaren ger, de tolkningar som jag som forskare själv gör, kritiska tolkningar av de tolkningar som görs, och

reflexioner över språk och teoretiska antaganden. Till exempel platsernas betydelse för undersökningens innehåll, eller deltagarnas position i samhället. Det handlar om att reflektera över vidare saker än bara vad som sägs, utan också hur och varför saker sägs som de gör (Thomson, 2002).

För att minska risken att förlora kontexten kring de utsagorna som plockades ut ur materialet så har rollspelets olika akter; *Planeringen av måltiden*, *I affären*, *I köket* och *Eftersnacket* analyserats var och en för sig.

Enligt Backman (2008) har den kvalitativa rapporten ingen mall eller standard. Redovisningen av resultaten kommer därför att ske på ett sätt som jag anser passar materialet. De fyra akterna har fått utgöra stommen i min resultatredovisning med hjälp av deskriptiva redogörelser av varje akt. Under varje akt följer rubriken *Mina egna reflektioner och deltolkningar* där jag diskuterar mina deltolkningarna i förhållande till resultaten. Slutligen kommer huvudtolkningarna av min analys att slås ihop med diskussionen och följa syftets frågeställningar.

4.10 Studiens kvalitet

Reliabilitet och validitet är viktiga kriterier för att belysa kvaliteten i en undersökning. Begreppen har dock olik innebörd för kvantitativa och kvalitativa studier (Patel & Davidson, 2003; Bryman, 2009). Bryman (2009) belyser andra forskares syn på kvalitet i kvalitativ forskning och att den bör bedömas utifrån helt andra kriterier än vad reliabilitet och validitet står för. Dessa forskare föreslår istället två grundläggande kriterier nämligen ”trovärdighet” och ”äkthet”. Trovärdigheten består av fyra delkriterier som är: *Tillförlitlighet* – hur troliga är resultaten? *Överförbarhet* – Kan resultaten tillämpas i andra kontexter? *Pålitlighet* – fullständig och tillgänglig redogörelse av alla faser samt *Konfirmering* – objektivitet, inga medvetna personliga värderingar.

För att öka *tillförlitligheten* i studien var vi två undersökningsledare som genomförde datainsamlingen och tillsammans gick igenom datamaterialet. Detta utfördes för att tillsammans skapa en helhetsförståelse och på detta sätt veta att tolkningarna uppfattas lika. *Överförbarheten* är en fråga för läsarens tolkning, detta har bemötts med att göra så tydliga beskrivningar av genomförandet som möjligt för att få fram det unika i kontexten. Beskrivningarna har även delats upp i de fyra akter i resultatredovisningen för att läsaren ska få en så fyllig bild som möjligt. Beträffande *pålitligheten* har alla faser av forskningsprocessen granskats av handledare för att bedöma i vilken utsträckning teoretiska slutsatser är berättigade. *Konfirmeringskriterierna* har lett mig genom hela tolkningsarbetet för att försöka utesluta alla personliga värderingar från att påverka utförandet och slutsatserna i undersökningen.

Det andra kriteriet, äkthet, väcker frågor om hur rättvis bilden som återges av de olika åsikterna är, om undersökningen hjälper deltagare att få en bättre bild och förståelse för sin sociala situation samt om de kan förändra och förbättra den. Dessa kriterier har alla försökts ta hänsyn till i denna studie.

5. Resultat

Nedan presenteras resultatet av undersökningens empiriska del som innefattar rollspelet samt gruppdiskussionen. Materialet presenteras i fyra akter enligt *Figur 8* nedan. Varje avsnitt består av en deskriptiv redogörelse av varje akt och avslutande summeringar med mina egna reflexioner och deltolkningar kring det framkomna resultatet. Innan akterna redogörs även en kort beskrivning av de olika karaktärerna som spelas.

Akt 1	Akt 2	Akt 3	Akt 4
Planeringen	I affären	I köket	Eftersnack

Figur 8. En översiktsbild över fyra akter i vilket resultatet kommer presenteras.

5.1 Karaktärerna

De fyra tjejerna fick välja att gestalta en person som de själva upplever förmedlar budskap om mat. En av tjejerna valde att gestalta sin egen styvmamma, en annan valde sin egen mamma, de två andra tjejerna var bästa vänner och valde att spela varandra. Benämningen på karaktärerna är följande:

Styvmamma - Karaktär 1
Mamma - Karaktär 2
Vän 1 - Karaktär 3
Vän 2 - Karaktär 4

Fortsättningsvis kommer benämningarna *karaktären* eller *rollpersonen* användas vid beskrivningar av utsagor som enligt min tolkning uttrycks utifrån den spelade karaktären. Benämningarna *deltagaren*, *tjejen* eller *personen bakom rollen* används när jag tolkar att utsagan eller handlingen sker utifrån personen själv. Varför jag gör denna tolkning beskrivs i samband med utsagan.

5.2 Akt 1 – Planera måltiden

I den första akten låg deltagarnas förhållande till mat och ätande på en abstrakt nivå. Den tänkta måltiden planerades med papper och penna runt ett bord i universitetets utbildningskök. I ett tidigt stadium hördes avgörande skillnader och likheter i rollkaraktärernas ställningstagande om vad de ville äta. Två av karaktärerna hade liknande åsikter om att en måltid ska innehålla vissa näringsämnen och få kalorier. En tredje karaktär uttryckte att hon ville tänka på sina kalorier, men att det främst är gällande snacks och godis som eftertanke bör ske. Den fjärde karaktären framhöll att hon inte alls följer de ovanstående tankar genom att vilja äta ”något fettigt, typ hamburgare eller någonting”. Att gruppen var indelat i två läger med de två som ville äta näringsriktigt enligt deras synsätt och de två som tyckte att man inte ska tänka på hur nyttig maten är, utan att mat ska ätas för att det är gott och njutbart, visades upprepade gånger genom hela rollspelet. Benämningen *läger* kommer fortsättningsvis att användas för enkelhetens skull när jag tolkar att karaktär 1 och 2 eller karaktär 3 och 4 framför liknande åsikter.

Karaktär 1 och 2

Gemensamt för karaktär 1 och 2 var att maten ska innehålla mycket proteiner, få kalorier, näring och lite, eller inga kolhydrater. De ansåg att proteinet kan tillföras från nästan vilken källa som helst, så som fisk, nötfärs, kyckling etc., så länge det är en relativt stor mängd protein som tillförs. Gällande livsmedel med kolhydratsinnehåll skilde sig de båda karaktärernas åsikter något. Den ena ansåg att hon inte vill äta några kolhydrater alls eftersom ”...det är bara socker” och ”...väldigt mycket energi som man inte gör av med”, medan den andra ansåg att lite kolhydrater går bra att äta:

- Man kan äta lite kolhydrater om det behövs, men jag skulle inte rekommendera mer än en fjärdedel av tallriken./.../För att en måltid behöver inte alltid ha så mycket kolhydrater i sig. Det blir gott ändå. /.../Man får i sig samma saker utan det /.../det kan va bra att ha mer, om man säger, för hjärnan. (2)

Rollpersonen uttryckte senare att hon kan unna sig den fjärdedelen kolhydrater någon gång ibland, men inte varje dag. Hon tillade att detta inte är ett måste, eftersom hon får lika mycket mättnadskänsla av sallad. Sallad sågs liksom proteinrika livsmedel som en huvudsaklig komponent i måltiden och vikten lades på att den skulle vara näringsrik. Isbergssallad skulle helst blandas med annan sallad eftersom isbergssalladen ensam består av mest vatten och inga näringsämnen. För att väga upp smaken vid frånvaro av kolhydratrika livsmedel ansåg de båda att en god dressing till blandsalladen fungerar tillfredställande. Olja med någon krydda sågs som ett bra dressingsalternativ då "Olja gör salladen nyttigare. Jag vet inte varför, men det gör det". På detta sätt får måltiden en god smak utan livsmedel med kolhydrater i menar de. Karaktärerna ansågs även att olja med kryddor är lika gott som färdigköpt dressing, plus att det är nyttigare. Oljor och andra livsmedel med fett i diskuterades även kring stekningen av köttet.

- Det bästa är att steka den i cocosfett. Jag vet inte varför, men det är det. Men det kanske är lite överkurs. Vi kan ju steka i olja det är också ganska bra. (1)
- Först brukar jag steka i olja. Eller jag brukar ha lite olja och lite smör med rapsolja. Och sen då när jag har stekt den ett tag, så brukar jag hälla i lite vatten för att... typ som att det nästan kokar lite i stekpannan, och då försvinner de onödiga fetterna. (2)

De antyder att det finns bättre och sämre fetter att steka i och att det finns "onödiga fetter" i stekpannan efter stekningen som går att minimalisera. På frågan vad deltagarna vill dricka till maten svarade karaktär 1 och 2 att de vill dricka vanligt vatten eller kolsyrat vatten. En av tjejerna tillade: "eftersom att, du behöver inte det andra. Du behöver t.ex. inte saft med tanke på att det är socker i. Vatten det funkar alltid".

Rollkaraktärerna menar att ovanstående redogörelse är nyttig mat och menade att människor mår mycket bättre av att äta på detta sätt. En av tjejerna sa att: "Livet kan bli längre om man äter bättre", vilket följdes av att två deltagare från vardera läger argumenterade om hur de tänker kring välmående och mat:

- Men, äter man goda saker så blir man glad och eeh. (skratt). (3)
- Det behöver man inte bli. Alltså, äter man för mycket socker så går ju humöret upp och ned. (1)

Karaktär 3 och 4

Gemensamt för rollkaraktärerna 3 och 4 var att de inte delar föregående tankesätt och blev inledningsvis nästan stumma av de andra karaktärernas bestämda argumentationer som redogjordes ovan:

- Okej..... (4)
- Hahaha.... (3 och 4)
- Okej.... Vad ska vi... (3)
- Hur ska vi börja? Sallad skulle vara med? (4)

För att komma igång med planeringen utan att skapa konflikter mellan de olika ställningstagandena tog karaktär 4 upp sallad till diskussion. Salladen föreslogs bestå av isbergssallad, tomat och gurka och majs. Nästa måltidskomponent som fördes på tal var köttet, även här fördes en diskussion utan konflikter och valet stod mellan kyckling eller lax. När alternativet att välja lax diskuterades föreföll nyttighetsaspekter vara grunden även för karaktärerna 3 och 4. Men valet föll ändå på kyckling utan specifik förklaring. Det var först när potatis, pasta eller ris fördes på tal som konflikterna uppstod. Detta läger argumenterade att det är gott med kolhydrater och att måltiden inte blir god om detta utesluts.

- Lite kolhydrater är ju ändå gott!.../ Ska man sitta och tänka på hur mycket socker och sånt, socker och potatis och om det är kolhydrater, då blir det ju inte gott i slutet. /.../Nej, men det är ju ändå gott! Om man tänker att man lever ju bara en gång, man ska ju äta mycket mat. (4)

- Då kommer man sitta och tänka på det varje gång man ska äta. (3)

Att behöva tänka på hur korrekt maten är sammansatt utefter nyttighetsnormer ansågs vara i överkant och skulle ta bort njutningen med att äta. Vanor eller kulturella aspekter togs även till som argument:

- För att det är så det ska vara. Det är så man är van att äta mat. Man äter ju aldrig köttfärssås med sallad. Det är ju alltid spagetti och köttfärssås. (4)

Genom planeringen argumenterade dessa två tjejer för det goda. Pastan skulle inte vara fullkorn eftersom den vanliga ansågs vara godare att äta. Det bästa skulle vara om pastan var färgglad, eftersom det skulle göra den roligare att äta. Färdigköpt vitlöksdressing var mycket mer intressant än vad karaktär 1 och 2 föreslog om olja och kryddor till salladen. De protesterade: ”Ni tänker för nyttigt, nej, nej, nej, det går inte. Ska man tänka så nyttigt så är det lika bra att inte äta någonting”. De menar att när det gäller vanlig mat så kan man äta vad som helst, ”Mat ska avnjutas”, men när det handlar om t.ex. snacks och choklad tyckte de att eftertanke bör ske och att inte äta varje dag. De angav till exempel att de är medvetna om att färdiggrillad kyckling är ett ”fettigt” alternativ, men menade att det inte spelar någon roll för dem. Det ansågs vara motsats till en negativ egenskap och istället ”snabbt och enkelt och gott”, därför ett bra alternativ. Till maten valde den ena karaktären att dricka Cola, eftersom hon tycker att det är godast. Den andre angav att hon gärna väljer saft eller juice, eftersom hon ville tänka lite på kalorierna.

Till sist enades alla karaktärerna om att göra en kycklingsallad med pasta vid sidan om. Olika dressingar och olika drycker skulle inhandlas för att tillfredsställa allas viljor.

Mina egna reflektioner och deltolkningar – Akt 1

Karaktärernas teoretiska värderingar om mat får här komma till uttryck med en distans till det praktiska handlandet.

Utmärkande för *Akt 1* är att näringskvalitet och ”nyttighetsargument” dominerade diskussionen. Karaktär 1 och 2 lade fram argumenten med hälsoaspekter som grund och styrka, medan de två övriga karaktärerna hamnade i en defensiv position där smak och njutning var det som försvarades. Ytterligare ett utmärkande drag för *Akt 1* är att deltagarna inte ofta talade om mat, utan istället om matens beståndsdelar. Protein, kolhydrater, fett och vad som benämns som ”näringen i sallad” är de främsta termerna på vad de vill ska ingå i måltiden. Fokus ligger således på vad maten ska innehålla i form av molekyler och inte i form av råvaror eller livsmedel. Det förefaller även som om matens kemiska beståndsdelar många gånger likställs med själva råvaran. Kolhydrater benämns ibland som lika med pasta, ris eller potatis. Någon uttryckte det rent utav: ”men kolhydrater är ju gott”, vilket i sin kemiska form antagligen inte är så välsmakande som vederbörande menar. Rena kolhydrater, proteiner och fetter är i huvudsak smaklösa och luktfria för människor (Anderson, 2005). Denna sammanblandning av livsmedel och näringsämnen liknar det i Nordins (1992) studie om *kunskaper och uppfattningar om maten och dess funktioner i kroppen* och som hon menar kan bero på en bristande grundläggande förståelse av kostundervisningen i skolan.

Matens beståndsdelar behandlas främst som energigivande ämnen i rollspelet. Kolhydrater och fett ger ”onödig energi” och ska därför kontrolleras eller uteslutas. Protein och näringsämnen i sallad behandlas endast som något positivt och relateras inte till onödig energi, dessa ses som säkra alternativ till en hälsosam och energisnål diet. Detta förhållningssätt till maten förefaller vara mycket strikt och kontrollerad. De båda karaktärerna uttrycker det dock inte som något problem med att kontrollera dieten på detta sätt och hänvisar till att man mår mycket bättre, vilket kan tolkas som att kroppen mår bra av kontrollerat och disciplinerat ätande. Ekström (1990) belyser att tillta olika dieter för kontroll och disciplin över aptiten, ätandet och kroppen har setts redan sen medeltiden, men från att handla om att få i sig lagad mat istället för småmål, skräpmat eller ingen mat alls tycks det i detta fall handla om kemiska ämnen, smalmat och viktnedgång. Detta, menar Ekström (1990) är i riktning med det naturvetenskapliga sättet att se på mat. Det råder ett näringsfokus i samhället idag där maten tycks bli naturvetenskaplig även för den enskilde individen.

När de andra karaktärerna talar om god mat, mycket mat, sensorisk njutning och att för mycket nyttighetsargument tar bort njutningen med att äta, blir dessa snabbt tillrättavisade med hälsoargument. Även när de talar om tradition eller matkultur får de motargument eftersom att tiderna håller på att förändras och att hävda att alla äter spagetti och köttfärsås tillsammans, är inte lika självklart längre.

5.3 Akt 2 – I affären

Akt 2 innebar en mer konkret nivå då deltagarna steg in i affären och blev exponerade för det stora varuutbudet som erbjuds i de flesta matbutiker. Det första som skedde var att tjejerna fick syn på och kände sug för andra livsmedel, produkter och råvaror än vad de hade diskuterat innan. Någon blev sugen på kladdkaka samtidigt som de passerade konfektyravdelningen och alla ville lägga till fler råvaror till salladen när de trädde in i grönsaksdisken. Avokado, champinjoner, paprika, vattenkastanjer, majs, nötter och några andra matvaror fångade deras uppmärksamhet och skrevs till på listan. Karaktär 1 och 2 tillade att de nya valen dessutom var nyttiga också: ”okej, det är nyttigt så det kan vi ta. Avokado innehåller såhär bra fetter så det är bra.” och ”Champinjoner är nyttigt”. I grönsaksdisken diskuterades även kvalitén på många råvaror. Är avokadon för hård? Är någon bra på att bestämma hur löken ska vara? Ska gurkan vara mjuk eller hård? De kände efter, lukade och bedömde om färgen och strukturen såg bra ut. Vid valet av paprika berättade karaktär 2 för karaktär 1 att den röda paprikan är onyttigare jämfört med gul eller grön. Trots detta tyckte personen som spelade karaktär 2 att röd paprika är godast. Så här resonerade de kring situationen:

- (2) - Röd paprika är onyttigast.
- (1) - Är den det?
- (2) - Jadå.
- (1) - Vilken paprika är nyttigast då?
- (2) - Grön eller gul. Jag vet inte men gul...
- (1) - Orange då?
- (2) - Jag vet inte, jag vet inget om orange. Men eeh
- (1) - Men röd är onyttigast.
- (2) - Röd är godast, jag tycker att vi tar röd.
- (1) - Men om den är onyttigast kanske vi inte ska ta den.
- (2) - Paprika som paprika.
- (1) - Men du sa att den var onyttigast.
- (2) - Ja men jag vill fortfarande ha röd paprika.

I detta fall vann personens egna smakpreferenser över karaktärens budskap om att röd paprika är onyttigast. Att smak gick före nyttighetsaspekten skedde även i andra livsmedelsval som

gjordes av karaktär 1 och 2, som exempel i valet av rostade eller inte rostade nötter, i valet av olja samt i valet av smaksatt mineralvatten. Angående mineralvattnet så frågade den ena karaktären vilket vatten som var nyttigast. Den andra svarade att hon inte gick efter vad som var nyttigast utan endast efter vilket hon tyckte var gott. Denna vändpunkt i förhållningssättet förvirrade ibland de två andra deltagarna som ifrågasatte vändningen: ”Men det här är ju mycket nyttigare om man tänker på ditt sätt!”. De fick det spontana svaret: ”ja, men det här är min vilja”.

Att smaken var i fokus för samtliga deltagare visas genomgående under vistelsen i mataffären. Karaktärerna 3 och 4 baserade alla sina val på att det skulle smaka gott. De var försiktiga med att pröva nya saker, eftersom de inte visste om måltiden verkligen skulle smaka gott då. Karaktär 1 och 2 tänkte på nyttiga smaksättningskomponenter till måltiden, så som att de valde lite sötare tomater med motiveringen att de inte äter så mycket socker i den övriga maten, de valde rödlök eftersom det ger ”en fin arom på maten”, de tog en majssort som de visste smakade gott och dessa val var dessutom nyttiga menar de. När karaktär 1 och 2 resonerade kring mindre nyttiga val pratade de om en balans, om att man måste få unna sig något och inte bara tänka på hur nyttigt det är:

- Man måste ändå ha, man måste ändå kunna balansera lite, man ska inte bara gå för mycket... (2)
- Nej inte för mycket (Nyttighetsfaktorn vid val mellan olika smaksatt vatten). (1)

- Kanske inte det bästa, men jag antar att det är okej, så att man ändå får något (rostade nötter). (2)

Deltagarnas olika smakpreferenser stämde inte alltid överens och konflikter uppstod. Ibland handlade det om rena smakskillnader och om vad som får kombineras. Någon gillade inte idén om att kombinera kyckling med champinjoner, någon annan ville absolut inte äta en specifik salladssort till kyckling och dressing, samma person ville inte heller kombinera fetaost med ovan nämnda maträtt, så deltagarna blev tvungna att kompromissa. Lika ofta stod åsiktskillnaderna mellan det ena lägrets nyttighetstänk och det andra lägrets smakaspekter.

- Men vi ska ju inte äta för att det är nyttigt utan vi äter för att det är gott. (4)
- Alla gör inte det. (1)
- Nej, inte alla men många gör det. (4)

Konflikten mellan nyttighetsaspekter och smakaspekter mellan lägren var inte lika tydlig i *Akt 2* som i *Akt 1*, men upplevdes likväl som jobbig och frustrerande emellanåt:

- Hallå gruppen vill ju inte ha... vill ju ha nyttigt. Ja, vi får väl försöka. (4)
- Det här var verkligen jättejobbigt. (3)
- Det är jättejobbigt ändå, man får kämpa. (4)

Under vistelsen i affären framkom det även budskap om att vara misstänksam mot innehållet i vissa livsmedel. Det var främst karaktär 1 och 2 som påpekade detta. Dels handlade det om att köttet bör ha en hög kött halt så att ”man inte får i sig ämnen som man inte vet något om” och vanligt vatten ”eftersom då vet jag vad det innehåller och får inte i mig något jag inte vill”, dels handlar det om nyckelhålmärkningen som verkar vara något de tvivlade på:

- Den är ändå nyckelmärkt. (3)
- Men... ja är inte så säker på det. (2)
- Nej, jag vet inte heller om jag tror på det. (1)

Konflikterna som uppstod reddes ofta ut med de olika kompromisserna. Ibland uppstod

situationer då de köpslog med varandra genom att deltagarna till det ena lägret bytte inriktning för att få sin vilja igenom. Karaktär 1 och 2 tillade till exempel att deras nyttiga förslag dessutom är väldigt goda också och karaktär 3 och 4 argumenterar för att deras goda val dessutom är jättenyttiga eller nyckelmärkta.

- Varför vill du ha nyckelmärkt? Det spelar ju ingen roll. (2)
- Jo men det är nyttigt. (4)
- Nej det spelar ingen roll, men den är ju nyckelmärkt. (3)

Tidsaspekter och hur enkelt eller svårt något var att tillreda togs med i beräkningarna. Kycklingen skulle vara i filéer och inte hel kyckling, den fick gärna vara uppskuren i små bitar redan, att köpa salladshuvud och själva skära den i mindre delar blev nedröstat och istället köptes färdigskuren sallad i påse. De förslag på att göra dressing och smaksatt vatten själva från grunden som planerades av båda lägren i *Akt 1* förbisågs i affären och båda köptes färdiga. De val som såg förbi matvarans svårighetsgrad angående tillredning vägdes upp i antingen hur gott det ansågs vara, hur nyttigt, eller hur dyrt det annars skulle bli. Ekonomin var något som fanns med i deltagarnas tankar och de erkände vid några tillfällen att de aldrig själva skulle köpa så dyra matvaror själva. Några av valen uteslöts enbart på grund av priset, så som cocktailtomater.

Många val av matvaror gjordes, som nämnts tidigare, efterhand som deltagarna upptäckte dem i hyllorna. Någon upptäckte fetaost och frågar gruppen vad de tycker. Karaktär 2 besvarade utifrån sina normer att "lite fett går bra anser jag". På frågan om vilken fetthalt fetaosten fick ha, fortsatte samma karaktär:

- Ja, en vanlig fetaost. Eftersom jag inte tycker att man måste ha det där light, man måste tänka på att man inte äter så mycket fett. Lite fett är ändå bra. (2)

När nästan alla varor var med i korgen räknades priset ihop för att kontrollera om budgeten höll. Därefter gick deltagarna till kassan, betalade och fortsatte sen tillbaka till universitet.

Mina egna reflektioner och deltolkningar - Akt 2

När ungdomarna vistades inne i matbutiken var det svårt för dem att behålla sina roller fullt ut. I *Akt 2* blev de två karaktärerna som inte sagt så mycket under *Akt 1* istället tongivande. Det som tydligt lyftes fram i affären var framförallt smaken, vad de tycker om och inte. Matens främsta betydelse tycktes således relatera till njutning och välbehag. Det tydligt dominerande naturvetenskapliga förhållningssättet som ses i början av rollspelet förbytas i *Akt 2* mot ett mer kroppsligt och sinnligt förhållande till mat. De kriterier som tog överhanden i denna akt var den sensoriska kvalitén då deltagarna uppfattade och upplevde matvarorna med sina sinnen. Enligt Bordo (2008) besitter den egna kroppen en speciell kraft som spontant kan överta de mentala intentionerna. Denna inbyggda kraft av spontanitet kan vara mycket svårkontrollerad, vilket besöket i mataffären satte prov på. I affären såg vi tydligt att den egna kroppen tog överhanden i många av de val som gjordes, smaken vann - kroppen vann, i dessa specifika situationer. Detta kan bero på att det var svårt att distansera sig från att maten faktiskt skulle in i den egna kroppen. Karaktärens kropp stod här i kontrast till deltagarens kropp då karaktären endast fanns i deltagarens tanke.

De situationer där de mentala intentionerna ännu styrde över kroppen var bland annat när det diskuterades främmande eller obekanta ämnen i maten. Misstänksamhet mot nyckelhålsmärkning eller det dolda livsmedelsinnehållet syntes främst hos karaktär 1 och 2, vilket kanske kan leda tillbaka till behovet av att ha kontroll över den mat man stoppar i sig. Oviljan att få i sig

främmande ämnen verkade böttna i en rädsla för att potentiellt förstöra den kosthållning som följdes. Att vilja ha välbekanta livsmedel hade även stor betydelse för smaken. Det var lättare att välja råvaror som någon annan i gruppen tidigare hade smakat på, så att det verkligen skulle smaka bra. Välbekanta smaker och kända kombinationer är lugnande för många individer och blir därför mer älskvärda (Anderson, 2005).

I denna akt av sinnligt och kroppsligt styrande fick det teoretiska tänkandet mindre plats. ”Nyttighetsaspekterna” kom främst på tal som en bonus. ”Det är inte bara gott, utan nyttigt också.” Det talades nu om att det behövs en balans mellan gott och nyttigt t.ex. att få unna sig något ibland. Däremot var matvarorna som balanserades emellan inte en fråga om att väja onyttigt framför nyttigt, utan snarare en fråga om att välja bara nyttigt framför extremnyttigt. (Rostade eller icke rostade nötter, röd eller gul paprika, smaksatta vattensorter o.s.v.) Detta visar på en hög strävan efter kontroll på innehållet i maten.

Att förhålla sig till teoretiska budskap och bestämmelser för att bemästra kroppens vilja uttrycks som jobbigt och ansträngande av karaktär 3 och 4. De hade inte överensstämmande värderingar som gav motivation att försöka kontrollera kroppen, maten och ätandet på samma sätt som karaktär 1 och 2. Tjejerna gick många gånger två och två i de läger som jag beskrev tidigare. Vid några tillfällen talade deltagarna som spelade karaktär 3 och 4 ett annat språk med varandra, vilket föreföll vara deras modersmål. Vad som sades under dessa korta samtal kunde jag därför inte tolka.

Andra framträdande faktorer som påverkade matvalen var tidsaspekter. Matvarorna som skulle tillredas eller sammanställas fick gärna vara enkla och bekväma. Detta går helt i linje med ungdomars typiska förhållningssätt till matlagning enligt Wesslén (2000) och Bugge (2010). Detta skapar en konflikt mellan den ”vällagade maten” från grunden och motivationen till att laga den.

5.4 Akt 3 – I köket

I köket börjar tjejerna med att dela upp uppgifterna emellan sig. Personen som spelade karaktär 3 framhöll att hon inte gillar att hacka grönsaker och tog istället på sig att förbereda kycklingen. Varför hon kände så för uppgifterna motiverade hon inte. Karaktär 1 och 2 sköljde och hackade grönsakerna medan karaktär 4 hanterade spisen och förberedde kokande vatten till pastan och stekpannan till det som skulle stekas. Rollerna hade då helt hamnat åt sidan och tjejerna pratade och agerade som sig själva. En av deltagarna hade bristande kunskaper om matlagning och behövde vägledning av de andra. Att detta inte tillhör karaktären framhåller kompiserna som ska föreställa den spelade karaktären som påpekar: ”Jag är ju jätteduktig på att laga mat.”

Råvarorna skulle klyvas i olika stora bitar, vilket verkade vara av betydelse för samtliga deltagare. Den som hanterade råvaran frågade de övriga hur de vill att bitarna skulle vara och alla kom med sina synpunkter på form och storlek. Även under matlagningens gång kommenterades bitarna och ändringar gjordes återkommande. Hygien eller renlighetsaspekter fördes på tal och ansågs vara väldigt viktigt för olika personer vid olika moment. Handtvättning var det första som påpekades. Vid hanteringen av köttet blev en av deltagarna tillrättavisad av en annan för att hon fingrade på andra redskap med rått kycklingkött på händerna. Vid tillagningen av köttet påpekades att det är viktigt att kycklingbitarna var helt genomstekta, med motiveringen att: ”Det är jättefarligt att äta kyckling som inte är klar”. Även stekpannans renlighet ifrågasattes, vilket en av tjejerna värdesatte särskilt högt jämfört med de andra.

- Oh my god, va äcklig den är. Den är jättesmutsig, gå och diska den med tvål. /.../Ta en annan och se om den är renare. /.../ Jag kan diska den, jag äcklas jättemycket av sånt. (3)
- Men när vi steker sen så åker alla bakterier bort. Lite skit rensar magen. Det är mer skit i det du äter annars. (2)

Innan tillagningens början påminde karaktär 2 om att allt fett från kycklingfiléerna skulle avlägsnas, detta utfördes av karaktär 3 trots en dov protest från karaktär 4. Däremot var det ingen som protesterade när karaktär 3 ville ha rikligt med olja i stekpannan till kycklingen. Ett önskemål från karaktär 2 var att få hålla lite vatten på kycklingen vid stekningens slut så att de ”onödiga fetterna” skulle försvinna. Detta förfaringsätt omvärderades och uteslöts när en annan deltagare påpekade att alla kryddor från köttet då skulle försvinna samtidigt.

De smakaspekter som togs upp under iordningställandet av måltiden berörde främst kryddningen. Tre av fyra var väldigt noggranna med att kryddningen av köttet och salladen skulle vara tillräcklig, medan den fjärde var mer försiktig och rädd för att det inte skulle smaka gott med mycket kryddor. Kompromissen blev att alla kryddor ställdes fram på bordet så att var och en kunde krydda sin egen portion.

Mina egna reflektioner och deltolkningar – Akt 3

Vid matlagningen blev det ännu svårare för deltagarna att bibehålla sina roller. Detta beror på att matlagningen betyder kroppsligt handlingsagerande utifrån de egna färdigheterna och erfarenheterna som inte helt och hållet kan spegla någon annans färdigheter eller erfarenheter. Det är den egna förmågan och hantverkskunnandet som styr tankar och handlingar vid matlagningen och inte karaktärens.

All hushållsarbete, även matlagning, handlar både om fysisk aktivitet och om sinnlighet menar Skolverket (2000) vilket i *Akt 3* framkom på lite olika sätt. Känslor, attityder, preferenser och olika kunskaper om mat och matlagning trädde fram. Dels handlade det återigen om sensorisk kvalitet, men även om hygienisk kvalitet. Maten skulle in i den egna kroppen och påstötningar skedde om att det viktigt med handhygien, rena verktyg och korrekt tillagad kyckling m.m.

Än en gång visade karaktär 2 tvivelaktighet mot livsmedelsmarknaden då hon uttryckte att en skitig stekpanna inte innehåller sämre ämnen än vad det gör i en ”vanlig människas” vardagsmat. Hon gör således en koppling mellan hygienisk kvalitet och näringskvalitet. Douglas (2002) skriver om tabuföreställningar och renhetsregler. Hon menar att människans gränsdragningar för vad som är ”rent” och ”smutsigt” har att göra med den individuella, kulturella och sociala identiteten. Uppfattningar om vad som hotar identiteten är sociala konstruktioner och förändras mellan samhällen och tidsperioder. Kan det ha blivit en förändring så att kulturer i det rådande näringsfokuserandet ser kaloririka, kolhydratsinnehållande, fettrika livsmedel som tabubelagda eller omoraliska att äta? Finns det en kategori av ”den smutsiga maten” i denna bemärkelse i människors uppfattningar?

Budskapen om fetter varierar från att vara energigivande och onödigt till att vara gott och göra maten nyttigare. I den praktiska situationen var deltagarna mindre aktiva i frågor rörande fett när det till exempel handlade om att skära bort fett från kycklingen, hålla rikligt med olja i stekpannan och att slå över vatten på köttet för att ”minska de onödiga fetterna” som diskuterades tidigare. Varför det inte längre såg som lika viktigt att följa karaktärens riktlinjer i den praktiska situationen motiveras inte ifrån något av lägren.

5.5 Akt 4 – Eftersnack

Rollspelet avslutades med att sammanfatta och diskutera dagen utifrån ungdomarnas egna tankar, känslor och uppfattningar. Tjejerna fick börja med att berätta vad de tyckte om rollspelet, matlagningsaktiviteten, inspelningsutrustningen samt om något som kändes svårt, jobbigt, förvirrande eller särskilt bra. Ungdomarna tyckte att det i stort sett var en förutsättning att man sedan tidigare kände varandra för att våga genomföra rollspelet. Det tyckte att det var lite svårt att spela en roll och inte få säga vad de själva tyckte. Samtidigt menade de att det var bra att spela rollen för verkligen få sätta sig in i vad rollkaraktären tyckte. De trodde inte att lika mycket av rollkaraktärens åsikter skulle ha kommit fram vid bara intervjufrågor. Gällande inspelningsutrustningen svarade tjejerna att det kändes lite olustigt att bli videoinspelad i början, men att de snabbt vände sig med det. Däremot tyckte tjejerna att det var jobbigare med Mp3-spelaren som spelade in deras röster hela tiden. Framförallt för att de inte ville besvära den som skulle lyssna på inspelningarna med massa onödigt prat.

De ungdomar som hade filosofin att mat ska vara gott och njutbart tyckte att det var svårt att argumentera för sina värderingar gällande mat. De andras hälsoargument upplevdes som omöjliga att argumentera emot. De tyckte att deras argument lät så bra och att de hade mycket kunskap om mat och hälsa, medan deras egna argument, att äta för att det är gott, kändes ”tunna” och ”platta” i jämförelse.

Sedan diskuterades var ungdomarna upplevde att de fick budskap om mat och hälsa utöver det som lyftes fram i rollspelet. Det som först kom på tal var massmedia, vilket ansågs vara en påverkningsfaktor för alla fyra deltagare och fokus låg endast på vikt och bantning. De diskuterade då olika program som tar upp mat och bantning så som *Biggest loser*, *I form med Anna Anka*, och *TV-shop* som ofta visar hur människor kan gå ner i vikt snabbt. De pratade även om reklam på nätet som försöker rekrytera folk till att gå med i olika nätbaserade viktklubbar. En av tjejerna ifrågasatte varför skyltdockorna i butiker alltid måste vara smala och tyckte att det lika gärna kunde vara en tjock docka. De diskuterade att detta gav en bild av hur kvinnor ska eller bör se ut för att passa in, idealkroppen, men att t.ex. kläderna aldrig sitter lika bra på en själv som de gör på dockorna. En av tjejerna som hade ett mer njutningsinriktat förhållande till mat tillade att hon visserligen tänker att hon vill gå ner i vikt ibland, men att medias idealbild av raka, slanka kvinnor inte var något hon uppskattade eller eftersträvade, ”Tjejer ska ha lite kurvor” ansåg hon.

Två ytterligare kommunikatörer som signalerar budskap om mat och hälsa togs upp i eftersnacket. Den ena var skolsystemen som hade varit engagerad i elevhälsan på två av tjejernas grundskolor. Skolsystemen hade då kommit till klassrummen och berättat om hälsosam mat och andra faktorer som kan göra eleverna friskare, vilket följdes upp av hälsokontroller. Den andra kommunikatören var en annan tjejs fotbollslag och fotbollstränare. På frågan om vilket sätt de påverkade henne svarade hon: ”Man märker vad de vill att man ska äta” och berättade att det inför varje bortamatch alltid serverades pastasallad. I det här sammanhanget var mat förknippat med energi, det var viktigt att fylla på med energi och då hade pastan en central roll. Hon berättade att man som spelarna inför en träning kunde säga att de slarvat lite med maten, men att det aldrig kunde nämnas inför en match då allvaret var större.

Tjejerna berättade att de ofta tänker att de själva vill vara smalare. Det var främst när de såg en smal tjej som de själva ville se ut så. De berättade att de ofta jämförde sig med andra och att det hände att någon som de själva ville se ut som i motsats ville se ut som dem. De pratade om att vissa tjejer kan äta hur mycket som helst utan att gå upp i vikt, ”och inte ens äta

grönsaker”. Tre av tjejerna berättade att de flera gånger försökt göra halvdana försök till att gå ner i vikt, men att motivationen oftast försvann inom några dagar. En av tjejerna sa att hon ibland vill gå ner i vikt, och samtidigt tillägger att hon accepterar hur hon är skapt och att andra också bör acceptera det.

- Men ingen är ju nöjd med sin kropp. Jag tänker ibland att ja okej, jag vill bli smalare och så, men jag är inte överviktig och jag har inte anorexia, och jag är skapad så. Min kropp är så. Den som inte gillar mig den behöver inte gilla mig, och det spelar ingen roll om det är en kille eller tjej. Man får ta en som man är. (4)

Som avslutning fick tjejerna frågan om vad de tror att deras rollkaraktärer själva har fått sina åsikter om mat och ätande ifrån. En av tjejerna, som spelade sin mamma, berättade att mamman tog tag i sin övervikt med hjälp av ett viktminskningsprogram av Xtravaganza och mårde mycket bättre efter det. Hon menar att det var genom dessa erfarenheter som mammas åsikter om bra mat kom ifrån. Den tjej som spelade sin styvmamma berättade att styvmamman på liknande sätt bestämde sig för att förbättra sina dåliga vanor. Styvmammans intresse för mat och ätande blev tillslut så stort att hon idag även jobbar med detta. Tjejkompisarna som i rollspelet spelade varandra berättade att de, förutom av varandra, fick mest budskap om mat ifrån sina föräldrar.

Mina egna reflektioner och deltolkningar – Akt 4

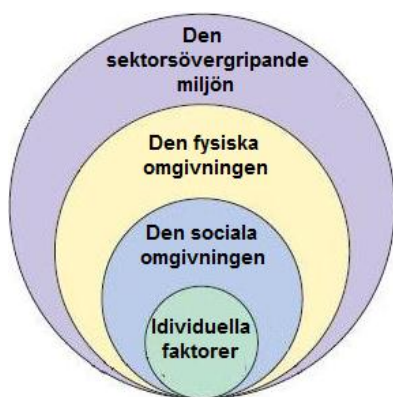
I eftersnacket fördes diskussioner om själva rollspelsförfarandet och inspelningsutrustningarna som brukades under datainsamlingen. Detta kommer att behandlas mer i metoddiskussionen i nästa avsnitt.

I likhet med flera andra studier visar även denna att tjejerna anser sig påverkas av medias framställning av hur och vad vi ska äta för att må bra och anskaffa oss idealkroppen (Jarlbro, 1994; Bengs, 2000; Bordo, 2008). Trots att åsikterna skiljer sig åt angående hur slank eller kurvig en kvinnokropp helst ska se ut så kvarstår föreställningarna om att en kropp kan och bör förändras till det bättre. Media är bidragande till att skapa och upprätthålla normen. I *Akt 4* framkom även det motsägelsefulla och förvirrande budskap om att kroppsidealen bör uppfyllas samtidigt som man bör vara nöjd och stolt över den man är och hur ser ut, vilket Bengs (2000) beskriver i sin avhandling. Hon menar att dessa två fenomen bidrar till att skapa individuellt lidande bland unga kvinnor.

Likt en tredjedel av den kvinnliga befolkningen i Sverige hade även dessa tjejer försökt gå ner i vikt vid något tillfälle. Tjejerna berättade om att deras försök till att t.ex. tänka på kalorierna, ta bort ”snackset” eller bara äta grönsaker, ofta inte höll sig så länge. Motivationen till att vara smalare var inte lika stark som motviljan att radikalt förändra sina matvanor. Det som sätter stopp för att fullfölja en viss diet kanske kan ses som ett visst mått av livskvalitet som gör sin röst hörd. En livskvalitet som bottenar i olika faktorer av vana, kultur, sociala relationer, men också i en vilja att låta kroppen kontrollera och få det den vill ha.

Om vi går tillbaka till *Figur 1* (Story, m.fl., 2008) i avsnitt 2.6 *Matvanor* och studerar de fyra breda nivåer som samverkar och påverkar människors matvanor (*De individuella faktorerna, den sociala omgivningen, den fysiska omgivningen och den sektorsövergripande omgivningen*) kan vi se att alla fyra nivåer påverkar både direkt och indirekt deltagarnas uppfattningar av mat och hälsa i denna studie.

De *individuella* faktorerna går att återfinna i ungdomarnas egna tankar om mat, hur de skildrar och förhåller sig till budskapen. Den *sociala omgivningen* som representeras av de spelade



karaktärerna, står som de främsta förmedlarna av normer och matbudskap till ungdomarna. Den *fysiska miljön* utgjorde endast mataffären och utbildningsköket i undersökningen, men bara dem gav många intressanta perspektiv hur deltagarna förhåller sig vid exponering av mat. På den *sektorsövergripande nivån* var det främst media som tydligt visade sin direkta påverkan på deltagarnas föreställningar om mat- och hälsobudskap. Resultatet tyder således på att alla fyra nivåer i Story m.fl.(2008) ramverk har kommit fram under rollspelet.

Figur 9. Förenklad version av *Figur 1* som visar fyra breda nivåer som samverkar och påverkar människors matvanor.

Sammanfattning

Akt 1 – Planeringen	Akt 2 – I affären	Akt 3 – I köket	Akt 4 – Eftersnack
Teoretiskt Distans till kroppen Kontroll Näringsfokus Näringskvalitet	Sinnligt Kroppen tar över Spontanitet Mat som välbehag Sensorisk kvalitet	Hantverkskunnande Kroppens gränser Skapande Riskbedömningar Hygienisk kvalitet	Eftertanke Idealbilden vs jaget Motivation Värdegrunder Livskvalitet

Figur 10. Sammanfattning av de mest framstående resultaten inom de fyra akterna

5.6 Analysfas 2. "Tjejer beskriver tjejer"

Som avslutning på resultatdelen vill jag presentera en porträttering av min tolkning av tjejernas föreställningar och framställningar av den unga- respektive vuxna kvinnan. Detta moment hör ihop med frågeställning *tre* i uppsatsens syfte: *Hur framställs och gestaltas kommunikationerna?* Porträttering är en metod som innebär både ett analys- och presentationssätt och består av ett sammandrag av personers liv eller situation (Widerberg, 2002). Denna del kan betraktas som en vidare analys på resultatet och kommer att diskuteras i nästa avsnitt: *Huvudtolkningar och resultatdiskussion.*

Den vuxna kvinnan – min tolkning av tjejernas föreställningar och framställningar

En vuxen kvinna med barn i familjen, följer en kalorislå diet som är rik på näring, protein, sallad och grönsaker. Hon har tidigare levt ett mer ohälsosamt liv med dåliga vanor och övervikt, men har beslutat att bryta trenden och ta kontroll över sina vanor och sitt ätande. Nu har hon koll på innehållsförteckningar och näringsammansättningar i olika livsmedel eftersom hon vill veta vad hon stoppar i sig. Hon äter lite, eller inga kolhydrater eftersom hon har lärt sig genom egna efterforskningar att kolhydrater innehåller mycket onödig energi. Den vuxna kvinnan ser inget problem i att utesluta kolhydratsrika livsmedel så som pasta, bröd, risk och potatis ur sin kost, eftersom att hon själv tycker att hon mår mycket bättre utan dem. Den nyttiga dieten konsumeras för att hon ska känna sig frisk, ha ett bra humör samt att ha kontroll

över vikten. Hon äter livsmedel med nyttiga fetter så som olivolja, kokosfett, avokado eller lax och undviker fetter i form av överblivet fett i stekpannan, färdiggrillade halvfabrikat, friterad mat och synligt fett på köttbitar. Lite fett går dock bra, och hon anser det inte nödvändigt att köpa lightprodukter. Köttet ska ha hög kötthalt och inte innehålla mycket vatten eftersom det dels blir högre andel proteiner i maten, dels mindre främmande tillsatser. Till maten dricks det helst vatten eller kolsyrat vatten eftersom det inte innehåller några kalorier och dessutom inte ingår främmande ämnen eller socker. Hon vill ha koll på vad hon stoppar i sig så att hon inte får i sig ämnen som hon inte känner till. Hon tycker att nyttig mat är god och att den dessutom kan kryddas med goda kryddor, nötter och frön. Hon känner till vilka råvaror som är allra nyttigast så som den nyttigaste paprikan, löken, nöterna, salladen. Hon köper aldrig halvfabrikat till sig själv, utan gör helst maträtterna från grunden eftersom hon då kan hålla koll på att det blir nyttigare. Vissa råvaror ska ha lite högre kvalitet och kan inhandlas i specialbutiker t.ex. Saluhallen⁴. Om tillfälle ges inhandlas helst ekologiska livsmedel för miljöns skull. Denna livsstil har blivit en heltidssyssla eller som en stor hobby för kvinnan och hon inspirerar de övriga familjemedlemmarna att äta på samma sätt. Hon motiveras av hur mycket bättre hon mår nu när hon har kontroll på maten och vikten samt hur ogärna hon vill gå tillbaka till den gamla livsstilen.

Den unga kvinnan - min tolkning av tjejernas föreställningar och framställningar

En ung kvinna tänker på kalorierna gällande snacks och godis. Hon gillar att äta god mat och tycker att man ska njuta av maten. Dieter som tar bort en hel födoämnesgrupp förstår hon sig inte på och tycker att man ska äta för att det är gott, inte för att det är nyttigt. Hon uppskattar smaken av det hon är van vid att äta och tycker att det är extremt att äta t.ex. köttfärsås utan spagetti. Hon anser att människor mår bättre om de får äta mycket och god mat, eftersom god mat gör människan glad. Det anses jobbigt och glädjedödande att behöva tänka på vad maten ska innehålla för att få den nyttig. Hon tycker att det förstör själva meningen med att äta och att man lika gärna kan låta bli att äta något alls då. Hon är en tjej som antingen gillar att laga mat, är duktig på det och tycker att allt är möjligt att tillaga med rätt vilja, eller en tjej som inte lagar så mycket mat eftersom mamman lagar det mesta i hemmet och anser sig därför vara dålig på matlagning. Förutom att maten ska vara god så ska den även vara god att se på eftersom hon "äter med ögat". Därför väljer hon gärna livsmedel efter vad som ser godast ut. I butiker och dylikt blir hon lätt frestad av alla godsaker som ligger på hyllorna. Till maten dricker hon gärna cola, juice eller saft. Juice och saft dricker hon när hon tänker lite på kalorierna, men samtidigt vill dricka något som är gott. När tillfället ges köper hon gärna färdigmat eftersom det är snabbt enkelt och gott. Hon är medveten om att det är energirikt och anses vara onyttigt, men gillar att äta det ändå. De som inspirerar hennes matval är bästa kompisarna som ofta äter tillsammans, men också föräldrarna hemma. Hon har minst en förälder som är utländsk vilket har bidragit med synvinklar från en annan matkultur än den svenska. Hon är försiktig med att välja maträtter som hon inte har testat innan, eftersom det kanske inte blir gott. Hon har även svårt att kombinera mat på "fel" sätt, sätt som hon inte är van att kombinera. Hon ser inget värde i att köpa dyra märken på råvarorna, eftersom att det blir lika gott ändå. Hon tänker på ekonomin när hon handlar och vill hellre ha mycket mat, än dyr mat. Den här tjejen är inte alltid helt nöjd med sin kropp, men tänker bara på det när hon ser någon som är mycket smalare än hon själv. Ibland försöker hon banta genom att sluta äta snacks och skräpmat, men motivationen till att sluta äta god mat är inte tillräckligt stark. Ibland tänker

⁴ Saluhallen är en marknadsplats som säljer olika delikatesser, kryddor, kaffe, ost m.m.

hon även att människorna ska acceptera hur hon ser ut och hur hon är istället för att hon själva ska ändra på sig.

6. Huvudtolkningar och resultatdiskussion

I detta avsnitt diskuteras de huvudtolkningarna och de viktigaste resultaten i ljuset av tidigare forskning. Därefter förs en metoddiskussion om genomförandet av studien, hur det gick och vad som skulle kunna göras annorlunda. Resultatdiskussionen med mina huvudtolkningar är strukturerad efter studiens *frågeställningar*. Huvudsyftet med undersökningen var att undersöka vilka normer och budskap om mat och hälsa som uppfattas av unga tjejer och framträder i en rollspelsituation.

6.1 Kommunikatörer som förmedlar budskap och normer om mat och hälsa till unga tjejer

När deltagarna själva fick välja att gestalta en person eller institution som ger dem budskap om mat valde de föräldraroller och vänner. Även de två som spelade sina vänner berättade i *eftersnacket* att det i grunden var föräldrarna som påverkar mycket av hur de äter och tänker kring mat. Vart får då föräldrarna sitt förhållningssätt till mat ifrån? Det som tydligt visade sig från det ena lägret var att budskapen om mat och hälsa låg helt i linje med de mest framstående modedieter och bantningskurer som marknadsförs i massmedian idag, exempelvis stensäterskost, LCHF och GI-metoden. Det verkar således inte röra sig om de välgrundade medicinska råd som ges i svenska näringsrekommendationerna, utan snarare om kostbudskap utan forskningsbakgrund som förespråkas av självutnämnda kostexperter. Ungdomsforskaren Sernhede (2006) menar att även föräldrar utsätts för mängder med budskap och valmöjligheter som har hjälpt till att skapa en fundamental ambivalens och en försvagad möjlighet att fungera som förebilder på traditionellt vis. Massmedias informationsflöde blir således en lättåtkomlig kunskapskälla till normer för mat, matlagning och ätande för föräldrarna. Även om föräldrarna är den främsta påverkan och förebilden för ungdomar matvanor så blir föräldrarnas kunskapsbas mer och mer byggd på normativa budskap ifrån media.

Det som tydligt visade sig ifrån det andra lägret var att budskapen om mat och hälsa mer var kopplat till njutning, glädje och gemenskap. En intressant fråga är varför det är så stor skillnad i förhållningssätt jämfört med föregående tjejers föräldrar. En teori är att dessa tjejer var av annan etnisk bakgrund, vilket kan vara en anledning till skillnaderna. Etnisk tillhörighet och socioekonomisk status har stor påverkan på matvanor (Story, m.fl., 2008), men dessa slutsatser kan inte göras här eftersom deltagarnas demografiska faktorer inte undersöktes.

Andra kommunikatörer som förmedlade budskap och normer om mat och hälsa var idrottsrörelser som förmedlar mat i förhållande till kraft och energi samt skolsystemet som förmedlar mat i förhållande till fysisk hälsa och tillväxt. Sammantaget har ungdomar många olika potentiella sfärer som förmedlar budskap om mat och hälsa som de ska förhålla sig till. Min fråga är: var är hem- och konsumentkunskapen från skolan? Deltagarna tog aldrig upp hem- och konsumentkunskapen som källa till kunskap om mat och måltider. Grundskolans undervisning om kostkunskap är den enda utbildning flertalet människor får. Utbildningen bidrar till att lära ut om hälsosamma kostråd med vetenskaplig forskningsbakgrund. Vid bland annat skolbaserade interventioner är utbildningskomponenter en åtgärd som återkommande beskrivs att vara effektivt (Brown, & Summerbell, 2009; de Sa & Lock, 2008; Van Cauwenberghe m.fl., 2010; Gonzalez-Suarez, Worley, Grimmer-Somers, Dones, 2009; WHO, 2009). Enligt WHO (2009) visar skolbaserade interventioner inom bland annat kost, konsekvent förbättringar gällande elevernas kunskap, attityder, beteende och när det testas, även fysiska och

kliniska resultat. Kostundervisningen i skolan är således en viktig förmedlare som behöver ta större plats i elevernas skolgång.

6.2 Innehållet i de budskap som ungdomarna valde att lyfta fram.

Det nyttiga som grundar sig i medias framställning av bra matvanor och det njutningsfulla som grundar sig i inlärd smak var de mest framstående inriktningarna på budskapen.

Alla deltagare och deras karaktärer pratade ofta mat i termer av matens huvudsakliga beståndsdelar. Detta syntes mer tydligt i det ”nyttighetsargumenterande” lägret. Att mäta, väga och beräkna energi och näringsinnehåll i maträtter för att sedan formulera välgrundade och pedagogiska kostbudskap till befolkningen har förr uteslutande tillhört en av kostexperternas uppgifter. Ekströms (1993) teori är att detta hierarkiska förhållningssätt med ett toppskikt (experten) som informerar till de som står lägre (hushållen) om hur de ska äta, vad de ska äta etc. förmedlar budskap om okunnighet och inkompetens. Eftersom människan är kunskapsökande varelser och vill känna att de har kontroll på sin situation (Anderson, 2005) kan resultatet av Ekströms (1993) teori tillsammans med flera års exponering för alarmerande budskap om kost och sjukdom skapat en ökad medvetenhet och ett aktivt sökande efter kunskap om mat bland befolkningen. Idag kan alla människor vara sin egen och andras kostexperter vilket i sin tur medverkar till att normalisera missvisande kostbudskap.

En ökad medvetenhet om hälsosamma kostvanor är inget fel i sig. Ett gott näringstillstånd är trots allt en förutsättning för god hälsa. Maten ska vara så sammansatt att den tillgodoser energi- och näringsbehov och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar (SLV, 2003b). Ett av budskapen som förmedlades i rollspelet var dock att det är nyttigare att utesluta kolhydrater och/eller att äta minimalt med fett. Detta påstående är inte befogat eftersom dessa näringsämnen behövs i maten och i kroppen för att vi ska kunna fungera optimalt (Abrahamsson m.fl., 2006). Gemensamt för deltagarna var även den sammanblandning som gjordes mellan näringsämnen och livsmedel, vilket syntes vara fallet även för den karaktär de gestaltade. Kolhydrater likställdes helt med socker och ”onödig energi”, vilket betyder att kunskaper om kolhydraters betydelsefulla funktioner i kroppen, kostfibrer och andra viktiga näringsämnen som går att finna i kolhydratsrika livsmedel går förlorade.

Budskapen som lyftes fram angående fetter var något motsägelsefulla. Det tycktes röra sig om budskap från olika kostregimer. Dels uttrycks det att fetter ska minimaliseras till att endast röra sig om fetter i olivolja, lax och avokado, vilka innehåller rikligt med fleromättade fettsyror och rekommenderas vara huvuddelen av fett i maten enligt SNR (Abrahamsson m.fl., 2006). Dels uttrycks att det inte är nödvändigt att köpa lightprodukter och att kokosfett är det allra bästa fett att steka i, vilket innehåller rikligt med mättade fettsyror och rekommenderas vara huvuddelen av fett i maten enligt fettregimer så som GI-förespråkare (Lauritzon & Davidsson, 2010) och ”fettdoktor” Annika Dahlqvist (2010). Dietister och kostforskare befarar att förvirringen kring mat kan skapa konsekvenser för människans hälsa. På kort sikt är riskerna med att pröva olika dieter små. Däremot kan det ske mycket negativa konsekvenser för folkhälsan på lång sikt om människor förleds att ändra sina matvanor i enlighet med missvisande kostråd, vilket framhålls i Berg och Magnusson (2009) debattartikel.

Budskapen från det andra lägret gick i linje med resultaten från tidigare ungdomsstudier där majoriteten av ungdomarna ansåg att hamburgare, pizza, kebab och pommies är ”dålig mat”, men flertalet gillade ändå att äta detta på grund av att det smakade bra, är bekvämt och billigt (Wesslén, 2000; Prättälä, 1989). Tjejerna i det här lägret ansåg att det egentligen inte var så

farligt med ”snabbmat” och att det främst var snacks och choklad som skulle begränsas. Detta förhållningssätt kan jämföras med vad Stjerna (2007) belyser i sin avhandling och benämns som ”motdiskurs till asketismen” vilket handlar om mat som välbehag, nöje och njutning. Budskapen som ges är att nyttighetsinriktad mat tar bort njutningen och själva meningen med att äta. Stjerna (2007) diskuterar även att vissa människor känner tveksamhet och skepsis till ett disciplinerat förhållningssätt till mat och ätande eftersom disciplinen upplevs som oattraktivt och som ett problem rent praktiskt i vardagslivet. En för avslappnad inställning till maten kan dock bidra till att näringsintaget överskrider näringsutgifterna, vilket är källan till att skapa övervikt och fetma som i sin tur ökar risken för att drabbas av olika sjukdomar (SLV, 2010b). Till skillnad från det föregående lägre syn på mat och hälsa verkade inte kostrelaterade sjukdomar och dess konsekvenser ses som något hot. Detta förhållningssätt kan skapa negativa konsekvenser för personernas framtida hälsa och landets sjukvårdskostnader, vilket i sin tur påverkar hela befolkningen oavsett om de är överviktiga eller inte. Jag omformulerar den fråga som diskuterades av Short (2009) i bakgrundens avsnitt ”matlagning på tillbakagång” och undrar istället: Hur kommer nästa generation lära sig vad som är hälsosamma kostvanor om deras föräldrar tillägnar sig denna kunskap ifrån media och hemkunskapen nästintill försvunnit?

6.3 Framställningen och gestaltningen av kommunikatörerna.

Av alla budskapsgivare som finns i ungdomars flera sfärer av matkultur valde samtliga tjejer att gestalta personer av kvinnligt kön. Ekström (1990) och Fjellström (2007) redogör för att det traditionellt och historiskt sett är kvinnor som har haft hela ansvaret över maten och som fört vidare kunskapen inom familjen. En senare gjord studie visar att matlagning fortfarande i hög grad är kvinnans arbete trots en stark ideologi om jämställdhet i de nordiska länderna (Ekström & Fürst, 2001). Fördelningen av matansvaret mellan män och kvinnor har dock börjat förändras och studier visar att ungdomar även har manliga förebilder vid matlagning (Fjellström, 2007). Stjerna (2007) har skrivit en akademisk avhandling i pedagogik som inriktar sig på människors föreställningar om mat och ätande. Hon menar däremot att det främst är kvinnor som är föregångare och förmedlare av den ”lätta” och ”magra” maten. Anledningen till att tjejerna beskriver andra kvinnor/tjejer som påverkande budskapsgivare kan givetvis vara många. Det kan handla om att kvinnor generellt har en likartad matkultur där intresset för det kalorinsåla och hälsosamma är i fokus (Bugge, 2010; Wesslén, 2000), eller att mat och ätande är en social företeelse som ska delas med vänskapskretsen, det kan också bero på att synen på kroppar som justerbara och ”under konstruktion” ofta delas av många tjejer (Bengs, 2000). Det kan även handla om det traditionsbundna och historiskt sett kvinnodominerande ansvaret för maten och att det därför blir naturligt med kvinnliga förebilder. Oavsett anledning förefaller det vara kvinnor i form av mödraroller och tjejkompisar som förmedlar de huvudsakliga normerna om mat och hälsa till dessa unga tjejer.

Enligt min tolkning av tjejernas gestaltningar av den vuxna kvinnan har hon en hälsoinspirerad, kontrollerad och disciplinerad kosthållning utifrån naturvetenskapliga näringsideologier som marknadsförs i bland annat media. Detta är vad Lupton (1995) beskriver som att vara aktivt strävande efter hälsa, en hälsa där kroppen har en central betydelse gällande den yttre estetiken, optimalt fungerande och inre välmående. Kvinnan beskrivs som den ansvariga för familjens matintag. Det är hon som ser till att maten är näringsriktig och att alla i familjen får det de behöver. Forskare menar att man kan säga en hel del om en persons sociala bakgrund och vilken självbild hon eller han har utvecklat genom att undersöka dennes matvanor. Synen på sin egen kropp i relation till ätande förs över till familjemedlemmarna och formar deras sätt att se på kroppen, maten och dess samband, vilket även diskuteras av Fjellström (2007). En del menar att dessa hälsosträvande livsstilsval och kroppskontrollerande inte enbart är ett

narcissistiskt företag utan även kan förstås som en del av kvinnans liv i ett senmodernt samhälle (Stjerna, 2007). Denna syn menar Seagle (2009) skapar lite utrymme för individuella skillnader och kan leda till en nästan besatthet av en hälsosam livsstil bland vissa.

Den unga tjejen gestaltas däremot ha en mer avspänd inställning till mat, hon behöver inte tänka på familjens bästa eftersom det i regel inte är hon som lagar maten och behöver därför inte ta ansvar över vad maten innehåller. Hon ser ”bra” mat som god och mättande, vilket liknar unga mäns okomplicerade förhållningssätt till mat i Wessléns (2000) studie. Här fokuseras däremot mycket omsorg på matens utseende och den visuella njutningen. De negativa konsekvenserna som kan uppstå vid en allt för avslappnad inställning till mat tycks hon inte bekymra sig om, förutom det kroppsliga som har med utseendet att göra, men som inte är en tillräckligt stor motivation för att ändra matvanorna. Beror detta förhållningssätt på bristen på kunskaper om överkonsumtionens risker, eller beror det på att många människor inte är beredda att ta informationen till sig? Motsägelsefulla kostråd som kretsar i media medverkar även till att människor förlita sig allt mindre på rekommendationer om mat överlag (Berg & Magnusson, 2009). Om hälsosam mat endast förknippas med kontroll och disciplin som kan upplevas oattraktivt av många, skapas en stark gränsdragning mellan hälsa och njutning. Detta kan vara en av anledningarna till varför den unga tjejen avvisar den hälsoförespråkande sidan som förmedlar mycket krav på hur människor ska vara, känna, agera, kunna och tänka.

6.4 Ungdomarnas förhållningssätt till dessa budskap och normer vid framställningen av en måltid.

Samtidigt som deltagarna gick in i en roll var det fortfarande deras egna tankar, känslor och handlingar som styrde. Den svårighet att distansera sig ifrån den egna kroppen och smaken som syntes i affären och under matlagningen är en intressant aspekt i undersökningen. Kroppen hamnar inte bara i fokus när det handlar om att kontrollera den och försöka se bra ut, utan även när det handlar om den spontana kraften att ge efter för frestelser och njutning. Kroppen kontrolleras och kontrollerar.

Vid val av olika livsmedel gick deltagarna ifrån den teoretiska planen och följde det kroppen åtrådde. Det var tydligt att ungdomarna gick efter det de kände igen och visste att de tyckte om. Kroppen fick ”sista ordet”. Den inlärda smaken från hemmet och vad kroppen ville ha var således en avgörande faktor vid inhandlingen av varor. I den teoretiska diskussionen hölls en distans till kroppen, en distans där självdisciplin, näringsideologier och kontroll blev enkelt att förespråka. I det konkreta, praktiska handlandet är den sinnliga kroppen närvarande vilket deltagarna inte längre kunde distanseras ifrån. De teoretiska åsikterna försvagas därmed och större vikt lades vid balans och kroppsligt välbefinnande.

Hur vi ser på våra kroppar påverkar hur vi äter (Seagle, 2009). Stjerna (2007) belyser att den subjektiva upplevelsen av kroppen kan variera i olika sfärer så som skolan, hemmet, idrotten, bland vänner m.m. Vad som kan upplevas normalt i en sfär kan kännas avvikande i en annan. Människan kan på så sätt uppleva att hon har en ”splittrad” kropp, eller flera kroppar. Självdisciplinen som syns kring mat och ätande i väst upprätthålls via pryglade metoder. Men kroppen är sällan *helt* disciplinerad och foglig, inte eller helt fri från skuggan av nutritionsparadigmet.

Ungas deltagande i matlagningen i Sverige är minimalt enligt Ekström och Fürst (2001) studie om måltider i Norden. Det är fortfarande de vuxna (föräldrarna) som utför matlagning till middagen och skolor eller caféer levererar lunchen. Förutom hem- och konsumentkunskapen i skolan är risken att barn och ungdomar inte få delta i den konkreta, praktiska hanteringen av

mat, men däremot omges de ideligen av den teoretiska diskussionen som förs fram av flera olika kommunikatörer. Det naturvetenskapliga synsättet tar då över i ungdomarnas relationer till maten, medan relationer till det vardagliga, praktiska handlandet minskar. Detta kan liknas med Anderssons (1980) uttalande, om att maten har blivit *språklig* och inte lika *kroppslig* som den var förr. Som resultaten visar har det kroppsliga, ”kroppens kraft”, en avgörande roll i sammanställningen av en måltid. De teoretiska värderingarna hos ungdomarna ändrades mellan de olika akterna, det var lättare för dem att se kroppen som något som kan kontrolleras när de inte var exponerade för själva maten. En intressant fråga är hur ungdomar kommer förhålla sig och hantera den praktiska situationen när de själva måste sköta denna uppgift. Kraven på kunskaper och färdigheter enligt rådande näringsfokus är högre än någonsin, och utbudet av snacks, sötsaker, halvfabrikat och färdiglagade rätter är oändligt. Konflikten mellan normativa regler samt frestelser, skulle lätt kunna bli överväldigande för en person med eget ansvar och lite erfarenhet.

6.5 Avslutande kommentarer

Mycket av tjejernas egna uppfattningar om mat- och hälsobudskap sken igenom hela rollspellet. Karaktärerna valdes utifrån vilka som påverkade dem mest gällande matbudskap, vilket följaktligen även speglade en del av deras egen syn på mat. Metoden att använda rollspel där deltagare gestaltar en rollperson som ger influenser rörande ett fenomen fungerade i detta fall för att samtidigt undersöka ungdomarnas egna uppfattningar och värderingar om ämnet.

Som jag har diskuterat ovan går det att urskilja två olika inriktningar i budskapen från karaktärerna. Dessa inriktningar märktes på liknande sätt även i deltagarnas egna uppfattningar om mat och hälsa. Konflikten mellan *ungdomarna* ligger i å ena sidan disciplinering och hälsa, å andra sidan njutning och välbefinnande. Att endast beakta kalorimängden och näringsinnehållet i maten som det ena lägret gör kan bidra med att andra värden i mat och måltider går förloerade (Ekström, 1993). Berg och Magnusson (2009) diskuterar att maten är så mycket mer än näringsämnen för människokroppens uppbyggnad och att sträva så starkt efter att uppfylla hälsoidealerna kan paradoxalt nog bidra till ohälsa och minskat välbefinnande. Rädslan för att få i sig ”fel” mat eller att falla för frestelser kan resultera i en känsla av otillräcklighet och ett ständigt dåligt samvete.

Vi lever i ett paradigm då maten upptar stor del av våra tankar. Berg och Magnusson (2009) diskuterar även att om målet är att må bra så vore det sunt om dessa tankar kom att handla mer om njutning än om självbehärskning. Samtidigt finns det en risk att vara för ”matglad” i allt för avslappnad bemärkelse, eftersom vi inte längre gör av med energi genom fysisk aktivitet i tillräckligt hög grad för att kunna vältra oss i allt som livsmedelsmarknaden erbjuder så riskeras istället övervikt och kostrelaterad ohälsa. Att helt avstå ifrån alla sorters budskap om hälsosam mat kan innebära att även de relevanta och viktiga budskapen förbises. Den skarpa gränsdragningen mellan njutning och hälsa måste suddas ut och ge en mer realistisk bild där *balans* är ett centralt ord.

Hälsoförebyggare kan inte få ungdomar att sluta påverkas av medias budskap. De kan inte heller hindra ungdomar från att följa modenycker och bantningsdieter eller att få dem sluta äta snabbmat med sina vänner. Men hälsoförebyggare kan medverka till att ge ungdomar en realistisk och sund bild av mat och hälsa, framför allt genom praktisk och teoretisk utbildning i skolan. Denna bild av mat och hälsa kan då bli en del av ungdomarnas förståelse att ha i åtanke när de själva skapar sin matidentitet separat från familjen, vännerna, skolan m.m..

6.6 Metoddiskussion

Med undersökningen som grund anser jag att levande rollspel under en konstruerad vardaglig situation är ett effektivt arbetssätt för att få nya infallsvinklar och fördjupa kunskap inom forskningsfältet mat och hälsa. Det finns en potential i sättet att framkalla en efterbildning av en verklig situation som aktiverar människors tankar, känslor och handlingar. Som nämnts tidigare är denna undersökning i grunden en pilotstudie som utfördes till ett kommande avhandlingsarbete för en doktorand på Göteborgs universitet. Här i metoddiskussionen framför jag förslag och inspiration till hur detta arbete kan fortsätta att utvecklas.

En osäkerhet med rollspel som metod är att det inte alltid går att avgöra när deltagarna faller ur sina roller och argumenterar eller agerar som sig själva. Som observatör kan vi göra tolkningar, att det förefaller som om deltagaren faller ur rollen, men vi kan inte vara helt säkra. Hur viktigt är det då att deltagarna stannar i rollen? Som tidigare nämnts innefattar rollspelet både ett inre och ett yttre förhållande mellan deltagare och roll. Det är andra människor som spelas (yttre), men det är deltagarens egna tankar, känslor och handlingar (inre) som är av betydelse (Nilsson & Waldemarsson, 1988). Därför måste det inte alltid vara av vikt att veta om det är karaktären eller deltagaren som yttrade sig. Om forskaren istället vill försöka få deltagarna att stanna i rollen under hela rollspelet och göra en tydligare avgränsning mellan karaktär och deltagare kanske någon form av attribut skulle kunna vara till hjälp. Kanske kan en hatt, ett par solglasögon eller ett par handskar hjälpa deltagarna att bli påmind om rollspelet och stanna i rollerna.

I genomförandets första akt då tjejerna skulle välja en person eller institution att spela i rollspelet uppstod en situation som inte var förberedd. Två av tjejerna ändrade sig plötsligt och anhöll om att få spela *varandra* eftersom de var goda vänner och ansåg att de fick mycket budskap om mat ifrån den andre. Efter att ha diskuterat med tjejerna om huruvida det skulle kunna kännas svårt att spela varandra i en gemensam rollspelssituationen, samt om de var beredda på att låta varandra ”spela ut” i rollen som sin vän utan att avbryta med spontana reaktioner så som: ”sådär tycker jag inte alls”, så beslutades att detta var okej. Vid närmare eftertanke skulle tjejerna ha avrått från att spela varandra. Det märktes tydligt under rollspelet att dessa två tjejer hade svårare att skilja sig själv från rollpersonen. Det blev också svårare att besvara frågeställningarna som berörde hur de själva uppfattade mat och hälsa samt hur deras rollkaraktärer uppfattade detsamma eftersom de båda var sammanlänkade. Detta tror inte jag har påverkat resultatet i så stor utsträckning, men det har varit en värdefull erfarenhet till nästkommande studier.

I genomförandets sista akt, *Eftersnacket*, gavs deltagarna en möjlighet att reflektera över dagen och knyta ihop säcken. Eftersom detta var en pilotstudie så handlade frågorna till tjejerna mycket om hur de upplevde rollspelssituationen och om de kände att det fanns något som kunde ändras eller förbättras till nästa gång. Vid nästa tillfälle skulle det vara mer fruktbart för studien om ett intervjuguide framtog med frågor som i högre grad berörde syftets frågeställningar och vidare utforskar ungdomarnas egna tankar om budskap och normer som kretsar i deras matkultur/omgivning.

Innan datainsamlingen rådde det osäkerhet om hur stor gruppen av deltagare skulle vara. Vid den mest liknande insamlingsmetoden, fokusgruppsintervjuer, är gruppstorleken sex till tio deltagare (Bryman, 2009). Efter mycket övervägande så beslutades att en mindre grupp skulle ingå i pilotstudien så att det i efterhand kunde utvärderas vad som är en bra gruppstorlek för nästa studie. Fyra deltagare visade sig vara tillräckligt många för att få fram intressanta och

relevanta resultat, och samtidigt inte för många för att urskilja vem som talade eller kommenterade på banden. Fler än fem deltagare skulle däremot kunna göra bearbetningen av data-materialet mycket svårhanterligt och tidsödande vid transkriberingen.

Vi lever i ett mångkulturellt samhälle med grupper ifrån olika socioekonomiska och etniska bakgrunder. Dessa faktorer har stor inverkan på hur människor uppfattar mat, ätande, hälsa, riskfaktorer, skönhetsideal och sociala normer (Story, m.fl., 2008). Jag upplevde att några av de åsikter som framkom i resultatet kan ha styrts av sociodemografiska faktorer. Det är därför av intresse att i kommande studier tillämpa ett stratifierat urval för att få med en så stor mångfald i synsätt och uppfattningar som möjligt. På så sätt kan även förhållningsätt till maten och de olika budskapen undersökas i förhållande till dessa faktorer.

Det var mycket viktigt för deltagarna att inte känna sig bedömda på något plan. Detta kan ses stärka motiveringen till att använda rollspel som undersökningsmetod eftersom det inte blir personens direkta kunskaper, uppfattningar och värderingar som exponeras. Under matlagningsakten var det dock oundvikligt att deltagarnas egna kunskaper exponerades eftersom det krävs vissa personliga erfarenheter och färdigheter för att kunna hantera de olika moment som kan ingå i sammanställningen av en måltid. Om denna situation uttryckte deltagarna att det var positivt med videoinspelningen eftersom att inga verklig person stod bredvid och aktivt iakttog varje steg de tog. Det är viktigt att ta hänsyn till att ungdomarna kan uppleva studien som känslig både vad det gäller att prata om mat och att hantera den.

Utgångspunkten för studien har varit explorativ och jag har därför testat flera analysmetoder för att försöka se materialet och situationerna ur olika vinklar. Som forskare tillför jag min egen förförståelse och undermedvetna fördomar som färgar de resultat som kommit fram, men det kan inte uteslutas att andra forskare kan se materialet ur andra synvinklar och få fram andra resultat. Den vanligaste kritiken mot kodningsförfarandet av en intervju-text är att den sociala kontexten går förlorad när ett textstycke plockas ur sin situation (Bryman, 2009). Detta har motarbetats på två sätt. Dels så har jag analyserat de fyra olika akterna; *Planeringen av måltiden*, *I affären*, *I köket* och *Eftersnacket* var och en för sig i och på så sätt bevarat dess rumsliga kontext. Dels så har varje slutsats i analysen kontrollerats mot de enskilda situationerna samt helhetsbilden för att försöka utesluta motsägelser eller missvisande tolkningar. Jag vill här poängtera att den schematiska bilden som presenterades i *Figur 4* inte var ämnad att fungera som ett strikt, strukturerat schema. Strukturen i bilden användes snarare som en visuell riktlinje i tolkningsarbete. Utsagorna bestod ofta av längre diskussioner av deltagarna, som inte kan förkortas med mindre citat för att förstå helheten i det som sas. *Figur 7* är således exempel för att läsaren ska förstå tankeprocessen i mitt analysarbete. Analysarbetet var som analysavsnittet beskriver mer ostrukturerat-strukturerat, och innebar många ”tankekartor” på stora pappersark, post-it-lappar, servetter och dylikt. För att få ytterligare ett perspektiv på hur analysprocessen framskred har jag även bifogat en av många ”tankekartor” (*Bilaga 1*) som producerades under arbetets gång.

Rollspelet i denna studie behandlade endast en måltid, en middagsmåltid. Detta innebär att aspekter kring andra måltider eller snacks och godsaker inte kommer fram med detta upplägg.

7. Förslag till fortsatt forskning.

I studien framkom, liksom i Nordins studie (1992), att ungdomarna hade svårt att särskilja viktiga begrepp inom ämnet kostlära. Det vore intressant att på nytt utreda om elever i grundskolan förstår kostundervisningen och vad de har för uppfattningar om maten och dess funktioner i kroppen. Det hade även varit intressant att genomföra en skolbaserad kostintervention i

samma anda, där fokus läggs på kunskap baserat på förståelse snarare än memorering. Detta kan försöka uppnås genom att ”levandegöra” ämnet och skapa naturliga, vardagliga situationer i undervisningen där eleven får använda sin förmåga att tänka själva, vilket kan stärka sambandet mellan fakta, teori och elevernas egna vardagliga erfarenheter.

Ytterligare förslag till fortsatt forskning är att utvärdera mat- och hälsobudskapen som förmedlas till ungdomar via dietister, livsmedelsverket och kostforskare. I Berg och Magnussons (2009) debattartikel har de gällande kostråd formulerat: ”Gamla rubriker säljer inte”. Finns det något sätt att uppdatera eller modernisera kostråden så att de blir mer tilltalande för mottagarna utan att innebörden ändras? Tekniken utvecklas med stormsteg och vi kostforskare och dietister bör hänga med mer i utvecklingen för att fånga ungdomarnas intresse.

Slutligen anser jag att fortsatta studier om ungdomars uppfattningar av mat- och hälsobudskap är nödvändigt att genomföra. Genom detta kan strukturer och gemensamma mönster urskiljas och uppmärksammas för vidare åtgärder och interventionsinsatser.

Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB.
- Anderson, E. N. (2005). *Everyone eats: understanding food and culture*. New York: New York University Press.
- Andersson, S. (1980). *Matens roller*. Lund: Rahms.
- Bengs, C. (2000). *Looking good: a study of gendered body ideals among young people*. Diss. Umeå: sociologiska institutionen, Umeå universitet.
- Berg, C. & Magnusson, M. (2009). *Media ger skev bild av mat och hälsa*. Dietisternas riksförbund. Hämtat 2011-05-05 från:
http://www.drf.nu/old/nyheter/nyhet_november_2009.html
- Bergström, L.(1990). *Grundbok i värdeteori*. Stockholm: Thales.
- Bergström, G. & Boréus, K. (2005).*Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.
- Bourdieu, P. & Passeron, J.C. (2008). *Reproduktionen: bidrag till en teori om utbildningssystemet*. (G. Sandin, övers.). Lund: Arkiv förlag. (Originalarbete publicerat 1970).
- Bordo, S. (2008). Anorexia nervosa: psychopathology as the crystallization of culture. Ingår i C. Counihan & P. Van Esterik (Red.), *Food and culture: a reader* (s. 162-186). London: Routledge.
- Bugge, A. (2010). "Young people's food styles Naughty or nice?" *Young Nordic Journal of Youth research*. 18, 223-243.
- Brown, T., & Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National institute for health and clinical excellence. *Obesity reviews*, 10(1), 110-141.
- Bryman, A. (2009). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Bryman, A. & Bell, E. (2005). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*, 1:a uppl. Malmö: Liber ekonomi.
- Clark, A. & Moss, P. (2001). *Listening to young children: the mosaic approach*. London: National Children's Bureau.
- Dahlqvist, A. (2010). *Mättat fett är inte farligt*. Hämtat 2011-05-19 från:
http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/entry/m%C3%A4ttat_fett_%C3%A4r_inte_farligt

- Dalton, A., Bernhardt, A., Gibson, J., Sargent, J., Beach, M., Adachi-Mejia, A., Titus-Ernstoff, L. & Heatherton, T. (2005). Use of cigarettes and alcohol by preschoolers while role-playing as Adults: "Honey, have some smokes". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156, 854-859.
- de Sa, J., & Lock, K. (2008). Will European agricultural policy for school fruit and vegetables improve public health? A review of school fruit and vegetable programmes. *European journal of public health*, 18(6), 558-568.
- Douglas, M. (2002). *Purity and Danger: an Analysis of Concept of Pollution and Taboo*. London: Routledge and the Taylor & Francis group.
- Ehn, B. & Löfgren, O. (2001). *Kulturanalyser*. Malmö: Daleke Grafiska AB.
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Diss. Umeå: Sociologiska Institutionen, Umeå Universitet.
- Ekström, M. (1993). *Den irrationella konsumenten och den svärmätta maten*. I Sociologi i dag Nr 1-1993. s. 47 – 63
- Ekström, M. P. & Fürst, E. L. (2001). The gendered division of cooking. Ingår i U. Kjærnes (ed.) *Eating patterns: a day in the lives of nordic peoples*. Norway: National institute for consumer research, 213-233.
- Ewles, L. & Simnet, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Fjellström, C. (2007). Laga mat som symbolhandling. Ingår i M. P. Ekström, H. Åberg, K. Bergström & H. Prell (Red.), *Hushållsvetenskap & Co* (MHM-rapport 39). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet.
- Giddens, A. (2007). *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Gonzalez-Suarez, C., Worley, A., Grimmer-Somers, K., & Dones, V. (2009). School-based interventions on childhood obesity: a meta-analysis. *American journal of preventive medicine*, 37(5), 418-427.
- Holm, L. (2001). The social context of eating. Ingår i U. Kjærnes (ed.) *Eating patterns: a day in the lives of nordic peoples*. Norway: National institute for consumer research, 159-198.
- Hughes, J. & Sharrock, W. (1997). *The philosophy of social research*. London: Longman.
- Jarlbro, G. (1994). *Ungdomar tolkar reklam* (1994/95:3). Stockholm: Konsumentverket.
- Jonsson, I. (2005). *Familjemåltiden en hemvist för kulinariska kulturell kunskap av betydelse för information och utbildning om mat och måltider*. ACSIS, Nationell forskarkonferans för kulturstudier, Norrköping 13-15 juni 2005. www.ep.liu.se/ecp/015/
- Kvale, S. (1994). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, S. (1986). *Kvalitativ analys: exemplet fenomenografi*. Lund: Studentlitteratur.

Lauritzon, O. & Davidsson, U (2010). *Våra bästa GI-recept: 100 recept utan socker och snabba kolhydrater*. Västerås: Ica bokförlag.

Livsmedelsverket (2010a). *Maten och vår hälsa*. Hämtad 2011-01-04 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/>

Livsmedelsverket (2010b). *Varför är övervikt och fetma farligt?* Hämtad 2011-01-11 från:
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/Overvikt-och-fetma/Varfor-ar-overvikt-och-fetma-farligt/>

Livsmedelsverket (2003a). *"Tomma kalorier" i snacks, läsk, glass och godis*. Hämtad 2011-01-04 från: <http://www.slv.se/grupp3/Nyheter-och-press/Nyheter1/Tomma-kalorier-i-snacks-lask-glass-och-godis/>

Livsmedelsverket (2003b). *Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg*. Ödeshög: Dana-gårds grafiska.

Lundman, B & Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. Ingår i M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Lupton, D. (1995) *The imperative of health. Public health and the regulated body*. London: Sage.

Lupton, D. (1996). *Food, the body and the self*. London: Sage.

Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. (P. Wadensjö, övers.). Lund: Studentlitteratur (Originalarbete publicerat)

Mennell, S., Murcott, A. & van Otterloo, A. (1992). *The sociology of food: eating, diet and culture*. London: SAGE publications.

Nationalencyklopedin (2011a). Kultursociologi. Hämtad 2011-06-23 från:
<http://www.ne.se/lang/kultursociologi>

Nationalencyklopedin (2011b). *Hälsa*. Hämtad 2011-05-06 från:
<http://www.ne.se/lang/halsa>

Nilsson, B. & Waldemarsson, A-K. (1988). *Rollspel I teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Nordin, E. (1992). *Kunskaper och uppfattningar om maten och dess funktioner i kroppen. Kombinerad enkät- och intervjustudie i grundskolans årskurser 3,6 och 9*. Thesis Department of education, Göteborgs University.

Novik, V. & Potapova, M. (2007). Gender aspects in Russia. Ingår i P. M. Ekström, H. Åberg, K. Bergström & H. Prell (Red.), *Hushållsvetenskap & Co* (MHM-rapport 39). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet.

- Nyström, M. (2008). Hermeneutik. Ingår i M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Paulsson, G. (2008). Fenomenografi. Ingår i M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Prell, H. (2010). *Promoting dietary change: intervening in school and recognizing health messages in commercials*. Diss. Göteborg : Göteborgs universitet, 2010. Göteborg.
- Prättälä, R (1989). *Young people and food. Socio-cultural studies of food consumption patterns*. Helsingfors: Department of nutrition, university of Helsinki.
- Rosberg, S. (2008). Fenomenologi. Ingår i M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma*. Lund: Sociologiska Institutionen, Lund Universitet.
- Seagle, H. M., Strain, G. W., Makris, A., & Reeves, R. S. (2009). Position of the American Dietetic Association: weight management. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), 330-346.
- Sellerberg, A. (2008). *En het potatis: om mat och måltider i barn- och tonårsfamiljer*. Lund: Department of sociology, Lund Universitet.
- Sernhede, O. (2006). *Ungdom och kulturens omvandlingar. Åtta essäer om modernitet ungas skapande och fascinationen inför Afroamerikansk kultur*. Göteborg: Daidalos.
- Short, F. (2006). *Kitchen secrets: the meaning of cooking in everyday life*. New York: Berg.
- Sjödin, U. (2002). *Ungdomskultur och Naturvetenskap*. Stockholm: Höskoleverket.
- Skolverket (2000). *Kursplan för hem- och konsumentkunskap*. Hämtad 2010-03-22 från <http://www.skolverket.se/sb/d/187/a/13462>
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapporten 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens folkhälsoinstitut (2005). *Goda matvanor och säkra livsmedel*. Hämtad 2011-01-14 från: <http://www.fhi.se/PageFiles/3347/r200559underlagsrapport10.pdf>
- Statens folkhälsoinstitut (2010). *Skolbarns hälsovanor 2009/2010: mat och fysisk aktivitet*. Hämtad 2011-01-14 från: <http://www.fhi.se/Documents/Aktuellt/Nyheter/Skolbarnshalsovanor-mat-fys-april2010-1.pdf>
- Starrin, B. & Svensson, P.G. (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Stjerna, M-L. (2007) *Föreställningar om mat och ätande; Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid*. Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholm Universitet

Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R. & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-272.

Sutherland, L. A., Beavers, D. P., Kupper, L. L., Bernhardt, A. M., Heatheron T. & Dalton, M. A.(2008). Like parent, like child: child food and beverage choices during role playing. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(11), 1063-1066.

Thomsson, H. (2002). *Reflexiva intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat 2011-05-23 från:
<http://codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Van Cauwenberghe, E., Maes, L., Spittaels, H., van Lenthe, F. J., Brug, J., Oppert, J. M., et al. (2010). Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *The British journal of nutrition*, 103(6), 781-797.

Wesslén, A. (2000). *Teenagers and food: the impact of culture and gender on attitudes towards food*. Licentiatavhandling, Uppsala universitet.

World Health Organization (2009). *Interventions on diet and physical activity: What works*. Summary report. Geneva: WHO Press.

World Health Organization (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Hämtad 2011-06-08 från:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund. Studentlitteratur.

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

Wikipedia (2011). *Kultur*. Hämtad 2011-01-04 från: <http://sv.wikipedia.org/wiki/Kultur>

Åsberg, R. (2001). Det finns inga kvalitativa metoder, och inga kvantitativa heller för den delen: Det kvalitativa-kvantitativa argumentets missvisande retorik. *Pedagogisk Forskning i Sverige*. 4(6), 270–292.

Bilaga 1. Exempel på en "tankekarta"

