



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Träning kontra mat

En enkätstudie om handbollsungdomars kost- och alkoholvanor

Petra Dusek och Klara Forsberg

Rapportnummer:	VT12-06
Uppsats:	Kandidatuppsats, 15 hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2012
Handledare:	Christel Larsson
Examinator:	Christina Berg



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT12-06
Titel:	Träning kontra mat – en enkätstudie om handbollsungdomars kost- och alkoholvanor
Författare:	Petra Dusek & Klara Forsberg
Uppsats:	Kandidatuppsats, 15 hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Christel Larsson
Examinator:	Christina Berg
Antal sidor:	33 sidor exklusive bilagor
Termin/år:	Vt 2012
Nyckelord:	alkohol, handboll, livsmedelsval, måltidsordning, ungdomar

Sammanfattning

Tonåren är en period av såväl psykisk, fysisk som social förändring. Levnadsvanorna förändras under ungdomsåren och matvanorna tenderar att bli sämre. De ungdomar som flyttat hemifrån inför gymnasiet har visat sig vara en särskild riskgrupp för bristande kosthållning. För idrottande ungdomar är det extra viktigt med en god kosthållning som täcker det ökade energibehov som följs av en hög träningsdos. Flera studier framhåller att hälsofrämjande insatser för bättre matvanor bör introduceras redan i ungdomsåren för idrottare.

Studiens syfte var att beskriva måltidsordning, livsmedelsval samt alkoholvanor bland handbollsungdomar som går på ett idrottsgymnasium med nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU) i Västra Götalandsregionen. Dessutom var syftet att analysera eventuella skillnader mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån. En enkätstudie genomfördes vid två idrottsgymnasier med NIU-godkänd handbollsutbildning. Sammanlagt deltog 97 individer, 51 killar och 46 tjejer.

Resultatet visar att ungdomarna har en relativt regelbunden måltidsordning och äter en varierad kost. En signifikant skillnad finns mellan de ungdomar som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar avseende frukostintag, då de som bor med föräldrarna tenderar att ha ett mer frekvent frukostintag. Merparten av ungdomarna dricker alkoholhaltiga drycker en gång i månaden eller mer sällan. Det är positivt att ungdomarna uppvisar regelbundna måltidsvanor och att de äter varierat vilket ökar chanserna att de täcker behoven av såväl energi som näring. Majoriteten av ungdomarna anser sig ha tillräckligt med information om vad de bör äta som handbollspelare.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Syfte.....	4
2. Bakgrund	5
2.1 Gymnasium med specialidrottsinriktning.....	5
2.2 Kost – behov, vanor och val	6
2.3 Alkohol	9
2.4 Kosthållning och kunskap om kost.....	11
2.5 Teoretisk referensram	11
3. Metod	12
3.1 Design	12
3.2 Urval	12
3.3 Instrument	13
3.4 Pilotstudie	15
3.5 Datainsamling	15
3.6 Datanalys	15
3.7 Etiska överväganden.....	16
4. Resultat	16
4.1 Bakgrundsvariabler.....	17
4.2 Måltidsordning.....	17
4.3 Livsmedelsval.....	18
4.4 Alkohol	20
4.5 Kosthållning.....	21
5. Diskussion	22
5.1 Metoddiskussion.....	22
5.2 Resultatdiskussion	25
5.3 Slutsatser och framtida forskning	29
Referenser	30
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	

Förord

Vi vill först och främst tacka alla de ungdomar som deltagit i enkätundersökningen. Stort tack även till de ansvariga tränare och lärare som gjort det möjligt för oss att genomföra undersökningen. Vi vill även tacka vår handledare Christel Larsson för stöd och hjälp under processens gång. Ett stort tack riktas även till Christina Berg och Hillevi Prell för värdefull hjälp med statistikprogrammet SPSS under analysarbetet. Slutligen vill vi tacka Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans donationsfond för det generösa bidrag som täckte kostnaderna för enkätutskriftena.

1. Inledning

Tonårsperioden är en fas som innebär stora förändringar på flera plan (Ekblom, Bolin, Bruce, Hambræus & Öberg, 1992). Valet av gymnasieutbildning kan ha stor påverkan på levnadsförhållanden. Runt om i Sverige finns gymnasieskolor med bland annat specialidrottsinriktning, dit elever från hela landet söker för att satsa på sin idrott (Nationalencyklopedin, 2012a). Att flytta hemifrån innebär en stor förändring för levnadsvanorna, vilken kan bli särskilt påtaglig om flytten till det första egna boendet sker i unga år (Socialstyrelsen, 2009). Matvanorna tenderar att bli sämre under ungdomsåren då intaget av snabbmat ökar i takt med att frukt- och grönsakskonsumtionen minskar (Socialstyrelsen, 2009; Von Post-Skagegård, Samuelson, Karlström, Mohsen, Berglund & Bratteby, 2002). Undersökningar visar att majoriteten gymnasieungdomar dricker alkohol och att idrottande ungdomar, särskilt de som elitsatsar, konsumerar alkohol oftare och i större mängd än riksgenomsnittet för ungdomar (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, 2011; Trondman, 2005).

Det finns tidigare forskning på både herr- och damelithandbollsspelare avseende deras kostvanor, attityder till kost och livsmedelsval samt kost efter träning (Andersson & Carlsson, 2008; Hallberg & Johnsson, 2006; Jilsén & Malmberg, 2009; Stefánsdóttir, 1998). Dock saknas vetenskapliga studier på elitsatsande ungdomar inom sporten. Von Post-Skagegård et al. (2002) menar att hälsofrämjande insatser för bättre matvanor för unga vuxna bör få bättre stöd av samhället. På liknande sätt anser Jilsén och Malmberg (2009) att det både för folkhälsan och Sverige som idrottsnation skulle vara positivt att introducera vikten av bra kost för idrottare i tidig ålder. Med detta i åtanke anser vi det vara väsentligt att undersöka handbollsungdomars vanor avseende måltidsordning, livsmedelsval samt alkohol. Strindlund, Engström, Yngve & Andersson (2001) menar att elever på idrottsgymnasier, som har flyttat hemifrån, är en riskgrupp för bristande kosthållning vilket medför att det också är av intresse att undersöka eventuella skillnader mellan de handbollsungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån. Förhoppningen är att studien ska frambringa ny kunskap vad gäller elitsatsande handbollsungdomars kost- och alkoholvanor samt ligga till grund för eventuella interventioner, där vi som blivande hälsovetare kan utforma och utföra riktad kostundervisning för denna målgrupp.

1.1 Syfte

Studiens syfte är att beskriva måltidsordning, livsmedelsval samt alkoholvanor bland handbollsungdomar som går på ett idrottsgymnasium med nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU) i Västra Götalandsregionen. Dessutom är syftet att analysera eventuella skillnader mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån.

2. Bakgrund

2.1 Gymnasium med specialidrottsinriktning

2.1.1 Skolor med NIU-godkänd utbildning

I Sverige förekommer ett flertal gymnasieskolor med NIU-godkänd idrottsutbildning vilket innebär att gymnasieskolorna blivit certifierade av specialidrottsförbundet inom varje specifik idrott (Svenska Handbollsförbundet, 2010a). Dessa skolor riktar sig främst till elever i regionen och syftet är att eleverna ska kunna förena sin idrott med gymnasiestudierna. I elevernas utbildning ska 400 gymnasiepoäng i ämnet specialidrott ingå. Utöver detta kan maximalt 300 gymnasiepoäng i specialidrott läsas som utökat program. Vissa krav föreligger för att en skola ska få bedriva NIU-godkänd utbildning. Ett av kraven är att minst 15 elever inom lagidrotter inriktade på bollsport ska antas. För individuella idrotter är lägsta intagningsnivå 12 elever. Elevkraven avser en period på tre år.

Andra krav som föreligger NIU-godkända utbildningar är bland annat att eleverna ska erbjudas minst tre lärar-/tränarledda undervisningstillfällen varje vecka, varav minst två av dessa bör vara förlagda på förmiddagen (Svenska Handbollsförbundet, 2010a).

Undervisningen bör vara såväl praktiskt som teoretiskt utformad. För att möjliggöra detta bör elevernas schema vara anpassat efter specialidrotten. Ytterligare kriterier är att eleven ska få tillgång till idrottspsykolog och andra professioner som kan vara behjälpliga, exempelvis läkare. Skolan ansvarar också för att långväga elever erbjuds hjälp med boende samt möjlighet till träning och spel i en förening med påvisad elitsatsning under fritiden. För de gymnasieskolor med NIU-godkänd handbollsutbildning förekommer ytterligare kriterier utfärdade av Svenska Handbollsförbundet. Två av dessa är att en individuell utvecklingsplan ska utformas för varje elev samt att eleverna ska erbjudas kostförstärkning (mellanmål/frukost) i direkt anslutning till skolans träningspass.

I Västra Götalandsregionen finns totalt nio skolor med NIU-godkänd handbollsutbildning, däribland riksidrottsgymnasiet för handboll (Svenska Handbollsförbundet, 2010b).

2.1.2 Riksidrottsgymnasium

Begreppet riksidrottsgymnasium innebär ett idrottsgymnasium med riksintag där antagna elever är på hög nationell nivå och önskar kombinera studierna med träning (Riksidrottsförbundet, 2008). Målet för dessa elever är att bli elitidrottare.

Riksidrottsgymnasierna är, liksom skolor med NIU-godkänd utbildning, integrerade i vanliga kommunala gymnasieskolor. Eleverna som läser vid ett riksidrottsgymnasium ges möjlighet att kombinera gymnasiestudierna med en intensiv satsning på den egna idrotten. Tillgång till bra anläggningar och kvalificerade tränare medför ökade möjligheter för eleven att utvecklas och lyckas. Enligt Riksidrottsförbundet är idrottsrörelsens målsättning med riksidrottsgymnasierna följande:

- Att möjliggöra/underlätta kombinationen utbildning/elitidrott

- Att erbjuda eleverna kvantitativ och kvalitativ bra träning och utbildning i en positiv och stimulerande idrottsmiljö
- Att förbereda eleverna inför en framtida kommande elitkarriär

2.2 Kost – behov, vanor och val

2.2.1 Energi och näring för unga handbollsspelare

Handboll är idag en av världens största lagidrotter och utövas i över 150 länder (Nationalencyklopedin, 2012b). Då handboll karakteriseras av explosiva rörelser, hopp, kroppskontakt och snabba spelvändningar bör handbollsspelare generellt vara snabba, starka, explosiva, spänstiga samt ha god kondition (Bergström, 2007). En bra koordination samt motorik i samspel med en god spelförståelse är andra viktiga egenskaper.

Under puberteten, och den tillväxt denna period innebär, är det viktigt att tillgodose det ökade energi- och näringsbehovet (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Att tillgodose energibehovet är särskilt viktigt för de ungdomar som idrottar då idrottare på grund av sin omfattande träningsdos har ett ännu högre energibehov. Om individen lyckas tillgodose sitt energibehov med en varierad kost brukar också näringsbehovet avseende bland annat vitaminer och mineraler täckas. Då handboll är en fysiskt krävande idrott med ett intermittent rörelsemönster är det oerhört viktigt att som ung handbollsspelare balansera energiförlusterna med en tillräcklig energitillförsel. Ett intermittent rörelsemönster innebär en växlande intensitet där träning och match varierar från stillastående till explosiva rörelser och spurter (Bergström, 2007). Detta medför att den främsta energikällan utgörs av kolhydrater, men även fett är ett viktigt bränsle (Jeukendrup & Gleeson, 2010).

2.2.2 Måltidsordning, timing samt vikten av vätska

En jämnt fördelad energitillförsel under dagen är att föredra för att kroppens energinivåer ska balanseras (Livsmedelsverket, 2005). Energin bör fördelas på tre huvudmål där frukost bör generera 20-25 % medan lunch och middag bör tillföra 25-35 % vardera av dagens energiintag. Utöver dessa tre huvudmål bör cirka 1-3 mellanmål konsumeras. För idrottande ungdomar kan intensiva dagar med träning både före och efter skolan medföra praktiska svårigheter med att tillgodose energibehovet enligt måltidsrekommendationerna (Ziegler, Jonnalagadda, Nelson, Lawrence & Baciak, 2002). Det är därför av stor vikt att idrottande ungdomar äter välkomponerade mellanmål. Då handboll karakteriseras av ett intervallbetonat rörelsemönster medför den fysiska ansträngning som en handbollsträning innebär en stor muskelglykogenanvändning (Abrahamsson et al., 2006). Med andra ord förbrukas kroppens glykogenförråd och kolhydraterna som är lagrade i musklerna töms. Därmed kan ett större kvällsmål vara fördelaktigt, både för att tillföra kroppen energi och för att bygga upp muskelglykogenet efter dagens träningspass (Jeukendrup & Gleeson, 2010).

Frukosten sägs vara dagens viktigaste mål då den ska tillföra energi efter nattens fasta samt ge kroppen förutsättningar för att under dagen upprätthålla energibalans (Ziegler et al., 2002). Frukostintag har dessutom visat sig öka den kognitiva förmågan och även barns och

ungdomars prestationer i skolan. Avseende lunch och middag kan det vara fördelaktigt att utforma dessa efter Cerealias påfund ”idrottarens tallriksmodell”, vilken innebär att halva tallriken fylls med kolhydratiska livsmedel, exempelvis potatis, pasta eller ris (Cerealia, 2005). Andra halvan av tallriken delas upp i två lika stora delar. Den ena av dessa delar fylls med proteinkällor exempelvis kyckling, ägg, fisk eller kött medan resterande utrymme bör täckas av grönsaker. Måltiden bör dessutom kompletteras med en eller flera smörgåsar. Socialstyrelsen (2009) visar att majoriteten unga vuxna äter lunch dagligen, men det förekommer både bland tjejer och killar att lunchen slopas under en del dagar.

Det är viktigt att fylla på med energi både före och efter träning/match (Andersson, Bakkman, Berglund, Reinebo & Saltin, 2009). En stor måltid bör intas cirka 3-4 timmar före träning/match och kompletteras med ett mindre mellanmål 30-60 minuter innan aktiviteten startar (Abrahamsson et al., 2006; Andersson et al., 2009; Jeukendrup & Gleeson, 2010). Dessa mål bör enligt Abrahamsson et al. (2006) vara rika på kolhydrater för att främja glykogeninlagringen, men innehålla sparsamt med fiber då detta kan ge magbesvär. Efter träning/match bör ett mindre mellanmål, så kallat återhämtningsmål intas i direkt anslutning till avslutad aktivitet. Dessutom bör en större måltid, gärna lagad mat med mycket kolhydrater, inmundigas inom 1-2 timmar (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Både återhämtningsmålet och den större måltiden som intas efter träning/match bör vara rikt på kolhydrater och protein för att gynna glykogensyntesen och muskelupbyggnaden (Jang, Wu, Chang, Hung, Fang & Chang, 2011). En tidigare studie visar att majoriteten av den undersökta målgruppen, ungdomar på idrottsgymnasium, åt såväl uppladdnings- som återhämtningsmål i samband med mer än hälften av träningspassen och matcherna (Josefsson & Sahlström, 2010). Dessa mål innehöll enligt författarna dock för lite energi.

Förutom fast föda behöver kroppen även tillföras rikliga mängder vätska, gärna 2-3 liter per dygn (Abrahamsson et al., 2006). Innan träning/match är det särskilt viktigt att tillföra kroppen vätska för att säkerställa vätskebalansen och därigenom gynna den idrottsliga prestationen. Även under och efter träning/match är det viktigt med vätskepåfyllnad för att optimera återhämtningen. Pågår aktiviteten längre än en timme kan sportdryck vara att föredra, annars är vatten gott nog.

2.2.3 Energigivande näringsämnen och livsmedelsval

Förutom vikten av rätt timing av måltiderna ökar en varierad kost chanserna att täcka näringsbehovet av såväl makronutrientier (kolhydrater, fett och protein) som mikronutrientier (vitaminer och mineraler) (Abrahamsson et al., 2006). Avseende de livsmedelsval som ungdomar gör finns ett flertal bakomliggande faktorer (Kern, 2006). Några av dessa är smakpreferenser, tillgänglighet av matvaror, pris- och tidsaspekter, media, vanor samt influenser från omgivningen. Ziegler et al. (2002) menar att idrottarens matvanor och livsmedelsval också påverkas av deras träningsvanor samt av de förväntningar på utseendet och kroppsfysiken som en del idrottare upplever från omgivningen.

Enligt Jeukendrup och Gleeson (2010) bör idrottare som tränar dagligen sikta på att få i sig 7-12 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dag. Specifikt för handbollsspelare anses 6-8 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dag vara tillräckligt (Uppladdningen, 2007). Den främsta orsaken till varför kolhydrater är väsentligt att få i sig är, som nämnts tidigare, att handbollens intermittenta rörelsemönster genererar en stor muskelglykogenanvändning (Abrahamsson et al., 2006). Vid intensiv fysisk ansträngning räcker glykogendepåerna i musklerna i drygt en timme (Jeukendrup & Gleeson, 2010). Dessutom är kolhydrater (glukos) ett viktigt bränsle för hjärnan och brist på kolhydrater leder bland annat till koncentrationssvårigheter. Potatis, pasta och ris är tre livsmedelsgrupper som är rika på kolhydrater och därför särskilt intressanta för handbollsungdomar (Andersson et al., 2009). Handbollsspelare rekommenderas att inta potatis, pasta eller ris till både lunch och middag. Resultatet från Riksmaten 1997-98 visar att konsumtionen av pasta och ris är högre i de yngre åren medan konsumtionen av potatis är som lägst under tonåren och sedan ökar med stigande ålder (Becker & Pearson, 2002). Utöver intaget av potatis, pasta och ris bör idrottare utöka kolhydratintaget ytterligare med hjälp av bröd (Andersson et al., 2009). Brödkonsumtionen är hög bland den svenska befolkningen som i genomsnitt äter 4-6 skivor bröd per dag (Becker & Pearson, 2002). Hjalmarson och Karlsson (2010) visar att brödkonsumtionen hos ungdomar aktiva inom friidrott varierar mellan en och sex skivor per dag. Sammantaget bör kolhydrater utgöra 50-65 % av energiintaget för unga handbollsspelare (Andersson et al., 2009).

Förutom kolhydrater är protein ett viktigt näringsämne för unga idrottare (Andersson et al., 2009). Ett otillräckligt proteinintag medför negativ kvävebalans, vilket innebär en ökad muskelnedbrytning och därigenom hämmas uppbyggnaden av muskulaturen. För idrottande ungdomar är det extra viktigt att tillgodose sitt proteinbehov då de genomgår en period av extrem tillväxt i kombination med hög träningsdos (Ekblom et al., 1992). Andersson et al. (2009) menar att proteinbehovet vanligtvis tillgodoses utan problem under förutsättning att energibehovet är täckt. Livsmedelsgrupper som fisk, kyckling, kött, korv och baljväxter är alla källor till protein och en variation av proteinrika livsmedel är önskvärd (Jonsson, Marklinder, Nydahl & Nylander, 2007). Livsmedelsverket (2012b) rekommenderar gemene man att äta fisk minst två till tre gånger i veckan, då fisk utöver fullvärdigt protein även innehåller många livsnödvändiga vitaminer och mineraler. Färska statistik från Livsmedelsverket visar att endast en av tre svenska medborgare följer livsmedelsverkets råd om fiskkonsumtion.

Konsumtionen av kött och fågel är relativt konstant för olika åldersgrupper (Becker & Pearson, 2002). Kvinnor konsumerar i genomsnitt 100 gram kött och fågel per dag medan motsvarande värde för män är 130 gram. Von Post-Skagegård et al. (2002) menar att köttkonsumtionen bland framförallt kvinnor minskar från mitten av tonåren till vuxen ålder. Dessutom verkar förekomsten av vegetarianer vara högre vid 21 år ålder än vid 15 års ålder. Korv är ett livsmedel som är betydligt mer populärt bland män än hos kvinnor i alla åldrar (Becker & Pearson, 2002). I åldersgruppen 17-24 år äter män nästan dubbelt så mycket korv och korvrätter som kvinnor i samma åldersintervall.

Avseende fett bör detta näringsämne utgöra 25-35 % av den totala energitillförseln (Andersson et al., 2009). Vikten av en god fettsammansättning har större betydelse för en generell god hälsa än för den idrottsliga prestationen. Idrottare bör därför, liksom gemene man, sträva efter att få i sig en god fettsammansättning där enkel- och fleromättade fettsyror prioriteras. Fet fisk är ett livsmedel som är rikt på fleromättade fettsyror och innehåller dessutom ”nyttiga” omega-3-fettsyror (Abrahamsson et al., 2006). Andra goda fettkällor är nötter, avokado, oliver och rapsolja (Jonsson et al., 2007).

Snabbmat och annan restaurangmat har vanligtvis ett högt innehåll av mättat fett, salt och socker och är således energität, men näringsfattig mat (Socialstyrelsen, 2009). Som tidigare nämnts, ökar konsumtionen av snabbmat hos ungdomar då de når övre tonåren (Von Post-Skagegård et al., 2002). Snabbmat kännetecknas av att vara lättillgängligt och snabblagat och rätter som faller under denna benämning är exempelvis hamburgare, pizza och kebab (Nationalencyklopedin, 2012c; Von Post-Skagegård et al., 2002).

Livsmedelsverket (2012a) har som rekommendation att frukt- och grönsakskonsumtionen för ungdomar och vuxna bör uppgå till 500 gram per dag. I praktiken innebär detta fem portioner frukt och grönsaker. Generellt sett innehåller de flesta frukter och grönsaker mycket vitaminer, mineraler och antioxidanter (Jonsson et al., 2007). Enligt Västra Götalandsregionen (2012) uppger knappt en av tio av regionens invånare i åldrarna 16-29 år att de uppnår denna rekommendation. Drygt tre av tio uppger att de äter frukt och grönsaker endast en gång per dag eller mer sällan.

Valet av vätska kan variera beroende på bland annat träningsdos och smakpreferenser. Idrottare kan ibland behöva tillföra kroppen kolhydratrika drycker (exempelvis juice) för att öka sitt energi- samt kolhydratintag (Andersson et al., 2009). Intaget av juice är enligt Becker och Pearson (2002) avsevärt högre bland yngre vuxna än bland äldre generationer. Även saft och läsk konsumeras i betydligt större mängder av yngre vuxna, där de under 25 år är de största konsumenterna. Gustafsson och Wilhelmsson (2006) visar att merparten ungdomar dricker läsk minst en gång varje vecka. Både saft och läsk räknas som ”tomma kalorier” då de innehåller stora mängder socker, vilket ger energi, men saknar nödvändiga näringsämnen (Ekblom et al., 1992). Mjölk däremot är en dryck rik på flera essentiella näringsämnen och Ekblom et al. menar att mjölk är ett bra alternativ som måltidsdryck. Mjölkkonsumtionen har dock visat sig minska med stigande ålder, då intaget är större både vid 15 och 17 års ålder än vid 21 års ålder (Von Post-Skagegård et al., 2002).

2.3 Alkohol

2.3.1 Allmän fakta samt ungdomars konsumtion

Alkohol (etanol) är ett energigivande ämne och 1 gram alkohol tillför kroppen 7 kcal (30 kJ) (Abrahamsson et al., 2006). Då alkohol är toxiskt skadas samtliga av kroppens vävnader och organ av hög alkoholkonsumtion. Störst skada sker på nervsystemet, både det centrala och perifera. En regelbunden alkoholkonsumtion kan leda till ett alkoholberoende. En av riskerna

med ett alkoholberoende är dess inverkan på kostvanorna. Vid högt alkoholintag kan det vara svårt att finna en balans mellan alkohol och de energigivande näringsämnen kolhydrater, fett och protein. Dessutom påverkar alkohol kroppens näringsupptag då alkohol hämmar upptaget av bland annat flertalet B-vitaminer så som folat och B₁₂. Livsmedelsverket (2011) rekommenderar en begränsad alkoholkonsumtion som totalt inte bör överstiga 5 energiprocent av dagsintaget. För att gemene man lättare ska kunna följa rekommendationen har riktlinjer utarbetats som avser maximala intag i gram per dag. För kvinnor är dessa riktlinjer cirka 10 gram per dag, medan det för män är något högre, cirka 20 gram. För att visualisera detta är det nämnvärt att en burk/flaska starköl (33 cl) liksom ett glas vin (15 cl) ger cirka 15 gram alkohol. Barn och ungdomar under 18 år samt gravida bör inte dricka alkohol. Becker & Pearson (2002) visar att konsumtionen av alkoholhaltiga drycker hos individer i åldersspannet 17-24 år var 98 gram per dag för kvinnor och 184 gram per dag för män.

En undersökning genomförd år 2011 visar att 83 procent av pojkarna respektive 84 procent av flickorna i årskurs 2 på gymnasiet definieras som alkoholkonsumenter (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, 2011). Definitionen bygger på ett jakande svar i frågan om man någon gång under de 12 senaste månaderna konsumerat öl, alkoholisk, stark cider, vin eller sprit. Vidare visar resultatet av undersökningen att den totala årliga alkoholkonsumtionen omräknat till ren 100-procentig alkohol var 3,4 liter för flickor och 5,5 liter för pojkar.

2.3.2 Alkohol och idrott

Riksidrottsförbundet har, i linje med samhällets mål att senarelägga ungdomars alkoholdebut samt minska konsumtionen av alkohol i denna åldersgrupp, utarbetat en policy för alkohol och tobak inom idrotten (Riksidrottsförbundet, 2010). Policyn, vilken berör samtliga anslutna specialidrottsförbund däribland Svenska Handbollsförbundet, utgår ifrån målet att ungdomar ska känna trygghet i idrottsrörelsen. Då ledare/tränare agerar förebild för ungdomarna är det av stor vikt att de följer policyns riktlinjer, vilka bland annat är att alkoholhaltiga drycker inte bör förekomma under träningsläger, tävlingar och resor. Såväl ledare som aktiva bör vara medvetna om att man representerar sin förening samt idrottsrörelsen i stort vid sådana tillfällen och bör därför agera utefter det.

I samtycke med Riksidrottsförbundet påvisar Sveriges Olympiska Kommité att idrottare bör vara återhållsamma med sin alkoholkonsumtion (Andersson et al., 2009). Stor alkoholkonsumtion har, som nämnts ovan, negativa effekter på kroppen. Faktorer som särskilt påverkar idrottare vid stort alkoholintag är rubbad vätskebalans samt sämre reaktionsförmåga, balans och koordination. Maughan och Burke (2002) menar dessutom att ett stort alkoholintag medför sämre prestationsförmåga i den specifika idrotten.

Maughan och Burke (2002) antyder att det råder viss ambivalens avseende sambandet mellan alkoholintag och idrott. Då idrottare har mer strikta levnadsvanor och större intresse i den egna hälsan och prestationen har det spekulerats i att idrottare har lägre alkoholkonsumtion. Sambandet mellan alkohol och firandet av idrottsliga framgångar är dock utbrett och flera studier visar att idrottare konsumerar mer alkohol än icke-idrottare (Trondman, 2005).

Gällande idrottande ungdomar dricker dessa alkohol oftare än riksgenomsnittet ungdomar och verkar dessutom konsumera större mängder alkohol i samband med fest samtidigt som syftet är att bli berusade. Vidare menar Trondman att de ungdomar som elittränar¹ har högre alkoholkonsumtion än övriga idrottare. Därutöver tenderar lagidrottande ungdomar att dricka mer alkohol än de ungdomar som bedriver individuell idrott (Maughan & Burke, 2002; Trondman, 2005).

2.4 Kosthållning och kunskap om kost

En del ungdomar väljer att i mitten av tonårsperioden flytta till annan ort för att läsa en gymnasieutbildning med spetskompetens inom exempelvis idrott (Nationalencyklopedin, 2012a). Elever på idrottsgymnasier, som har flyttat hemifrån, har visat sig vara en riskgrupp för bristande kosthållning (Strindlund et al., 2001). Faktorer som eget ansvar för kosten och grupstryck kan påverka ungdomarnas livsmedelsval och därmed öka risken för otillräckligt energiintag, vilket i sin tur kan leda till näringsbrist (Cotugna, Vickery & Mcbee, 2005). En otillräcklig näringstillförsel i kombination med hård träning i både skola och klubb lag innebär att risken för sjukdom och skada ökar (Strindlund et al., 2001).

Som nämnts tidigare formar ungdomar många gånger sina kostvanor under skolåren (Strindlund et al., 2001). Faktorer som påverkar kosthållningen är bland annat tillgänglighet av matvaror, pris- och tidsaspekter samt media och influenser från omgivningen (Kern, 2006). Cotugna et al. (2005) framhäver att idrottande ungdomar har bristfälliga kunskaper avseende vilken kost de bör äta. Många gånger hämtar ungdomarna information och råd om kost från personer utan lämplig utbildning exempelvis personal i hälsokostbutiker och gym, liksom från diverse hälsomagasin och andra idrottare. Dessutom tenderar ungdomarna att lyssna mycket på sina föräldrar samt sina tränare, varvid de sistnämnda sprider mycket information trots avsaknad av tillförlitlig kunskap. För idrottande ungdomar är det alltså viktigt att idrottsrörelsen och föreningen, i vilken den enskilda individen är aktiv, tar ansvar för att bistå med kunskap och handledning för att främja goda kostvanor (Strindlund et al., 2001). Att utbilda tränare och ledare till idrottande ungdomar är därmed betydelsefullt (Swanberg, 2004). Då föräldrar till idrottande ungdomar är en inspirationskälla för ungdomarna är även föräldrarna en viktig målgrupp att nå.

2.5 Teoretisk referensram

Den teoretiska referensram från vilken studien utgår är den hypotetiskt-deduktiva, vilken är vanligt förekommande i den naturvetenskapliga och kvantitativa forskningen (Patel & Davidsson, 2011). Patel och Davidsson beskriver det deduktiva angreppssättet som en slags hypotesprövning. Empiriskt testas en eller flera hypoteser som framställts utifrån redan befintliga forskningsresultat och teorier för att vidare kunna dra slutsatser om den undersökta målgruppen. Slutsatserna som dras kan antingen innebära en verifiering, en bekräftelse, av

¹ Att *elittränare* innebär i sammanhanget de unga vuxna som anger att de tränar/tävlrar varje dag eller nästan varje dag. Det betyder inte att de nödvändigtvis är idrottare på elitnivå, endast att de har en träningsmängd som motsvarar elitnivå (Trondman, 2005, s. 4).

hypotesen eller en falsifiering, ett förkastande, av hypotesen. Ejvegård (2003) beskriver hypotesen som en kvalificerad gissning som grundas i redan kända fakta. Utifrån de forskningsresultat som beskrivits tidigare i bakgrunden har fyra övergripande hypoteser utformats:

1. De ungdomar som flyttat hemifrån har mer oregelbunden måltidsordning jämfört med de ungdomar som bor med sina föräldrar.
2. De ungdomar som flyttat hemifrån gör annorlunda livsmedelsval, avseende de livsmedel som är vanligt förekommande i en lunch/middagsmåltid, jämfört med de ungdomar som bor med sina föräldrar.
3. Ungdomarna i urvalsgruppen uppvisar ett regelbundet alkoholintag.
4. Ungdomarna i urvalsgruppen upplever att de har förändrat sin kosthållning sedan de börjat gymnasiet.

3. Metod

3.1 Design

För att besvara studiens syfte samt utformade hypoteser användes en enkät för datainsamling. Enkäter kan vara att föredra då en stor målgrupp ska nås (Abrahamsson et al., 2006). Dessutom kan en enkät, likt ett frekvensformulär, vara ett bra verktyg för att undersöka en grups måltidsordning och livsmedelsval. Studien utgår från att vara beskrivande, vilket enligt Wallén (1996) innebär att den mätdata som enkätundersökningen ger kan sammanställas på ett sammanfattande vis. I viss mån följer studien även en komparativ design där de två grupperna som jämförs är indelade efter boendeform. Bryman (2011) menar att en komparativ design, där två eller fler grupper jämförs, ger förutsättningar för bättre förståelse av ett fenomen. Det är därmed intressant att jämföra om boendeformen har påverkan på kost- och alkoholvanor.

3.2 Urval

Studiens målgrupp bestod av handbollselever från NIU-godkända idrottsgymnasier i Västra Götalandsregionen. Då tid och resurser var begränsande faktorer gjordes ett bekvämlighetsurval av skolor, vilket är en form av icke slumpmässigt urval (Trost, 2007). Ursprungligen kontaktades tre skolor i Västra Götalandsregionen via telefon och enligt överenskommelse skickades även ett missivbrev (se bilaga 1) till ansvarig tränare/lärare. En av skolorna valde att inte delta på grund av tidsbrist. Övriga två skolor visade intresse till att delta. Totalt deltog 98 individer i undersökningen, dock räknas en person som externt bortfall då färre än hälften av enkätens frågor var ifyllda. Utöver det externa bortfallet fanns även en del interna bortfall i enskilda frågor. Urvalet bestämdes därmed till 97 individer, 51 stycken killar och 46 stycken tjejer. Samtliga respondenter utom två besvarade frågan om vilken årskurs de tillhör. Fyrtiotre elever uppgav att de går i årskurs 1, 27 elever i årskurs 2 och resterande 25 elever tillhör årskurs 3.

3.3 Instrument

3.3.1 Frågekonstruktion

Enkäten (se bilaga 2) bestod sammanlagt av 26 frågor vilka var indelade i fem områden. Enkätens fem första frågor behandlade bakgrundsvariabler. Dessa frågor berörde kön, årskurs, moderklubb, träningsdos och boendeform. Enligt Ejlertsson (2005) är fördelarna med bakgrundsfrågor att de kan förenkla analysarbetet. Då studien dels syftar till att undersöka eventuella skillnader mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån är bakgrundsfrågan om boendeform högst väsentlig, men även frågan om moderklubb är av intresse för att undersöka den geografiska spridningen bland respondenterna.

Resterande fyra områden i enkäten avsåg måltidsordning, livsmedelsval, alkoholvanor och kosthållning. Valet av områden grundades i studiens syfte och uppställda hypoteser. Hälften av frågorna hämtades från tidigare enkätundersökningar, dock fick samtliga av dessa omformuleras och modifieras för att passa syftet och målgruppen bättre. En utförlig beskrivning av vilka undersökningar och studier som dessa enkätfrågor härrör från återfinns i bilaga 3.

Resterande 13 enkätfrågor utformades på fri hand med en del riktlinjer i åtanke. Vid konstruktionen av enkätfrågorna anpassades ordvalet och formuleringarna till den rådande målgruppen (Eliasson, 2010; Trost, 2007). Ett alldagligt språk med enkla och lättbegripliga ord användes. Varje fråga berörde endast en sak, och frågorna formulerades så kortfattat som möjligt. Vidare var det önskvärt att undvika användandet av negationer det vill säga uttryck med negativa betydelser, exempelvis ej, icke och inte, då detta kan äventyra både studiens validitet och reliabilitet (Eliasson, 2010; Trost, 2007). Enkätens grad av standardisering var hög då frågeföljden var densamma i samtliga enkäter (Trost, 2007). Då enkätundersökningens material skulle analyseras och jämföras var en hög grad av standardisering essentiellt. Även graden av strukturering var hög då enkätformuläret och svarsalternativen var strukturerade.

Trost (1997) menar att användandet av öppna frågor i enkäter bör begränsas då öppna frågor kan öka risken för bortfall. Detta beror på att öppna frågor tenderar att ta längre tid att besvara varpå ett externt bortfall, vilket innebär att enkäten inte besvaras överhuvudtaget alternativt ett internt bortfall, där delar av frågeformuläret inte besvaras, uppstår. Samtliga av enkätens frågor var därför av stängd karaktär och respondenterna fick välja mellan en rad olika svarsalternativ. I två av enkätens frågor har det fasta svarsalternativet ”annat” kompletterats med möjlighet för förtydligande från deltagarna. Detta menar Trost är positivt då respondenterna ges möjlighet att formulera ett eget svarsalternativ.

Majoriteten av frågorna i enkäten var så kallade sakfrågor. Trost (2007) beskriver sakfrågor som faktafrågor där respondenternas attityder och åsikter åsidosätts. Enkäten utgörs av fyra attitydfrågor, frågorna 11, 21, 23 och 25. Attitydfrågor kallas också för åsiktsfrågor och avser, till skillnad från sakfrågor, att undersöka respondenternas attityd och inställning. Exempel på svarsalternativ i en attitydfråga kan vara ofta, ibland och sällan vilket innebär att respondenten

själv tvingas göra en bedömning av den företeelse som frågan avser (Trost, 1997). Det är viktigt att ha i åtanke att attitydfrågor kan vara mycket situationsbetingade. Enkätens artonde fråga är utformad som en matrisfråga vilket är att föredra då flera frågor har samma svarsalternativ (Ejlertsson, 2005). Fördelarna med att använda en matrisfråga är att den både är platsbesparande och är lättöverskådlig. Dock kan instruktionerna till denna typ av fråga ibland uppfattas som svår, vilket kan leda till interna bortfall. Valet av vilka livsmedel som skulle ingå i frågan bestämdes utifrån ett flertal aspekter exempelvis pris, energibehov, hälsa och tillgänglighet.

3.3.2 Enkätens layout

Utformningen av enkätens layout var mycket viktig både för att göra enkäten estetiskt attraktiv och för att underlätta ifyllandet av enkäten för respondenterna (Eliasson, 2010). Att finna en balans i enkätens längd var väsentligt då frågorna måste ge svar på studiens syfte samtidigt som en alltför lång enkät kan generera ointresse och därmed bortfall. Strukturen av enkäten anpassades för att enkäten skulle upplevas som tydlig och enkel att följa. Den inbördes ordningen av frågorna begrundades då respondenterna skulle uppfatta enkäten som seriös och logisk (Ejlertsson, 2005; Trost, 2007). Enkäten delades in i olika områden med ett tydligt tema för varje område, vilket Ejlertsson (2005), Eliasson (2010) och Trost (2007) menar är fördelaktigt. Varje område inleddes med ett par nyckelord som beskrev de kommande frågornas övergripande innehåll. Då ett av områdena, alkoholvanor, kan upplevas som känsligt placerades dessa frågor en bit in i enkäten. Ejlertsson (2005) menar att frågor av känslig karaktär med fördel bör placeras längre bak i frågeformuläret. En genomtänkt placering av dessa frågor kan också minska risken för bortfall. Därutöver kan en inledning till känsliga frågor vara lämplig för att tona ner de förutfattade meningar och normer om vilket svar som är socialt önskvärt. I enkäten inleddes därför frågorna avseende alkoholvanor med att beskriva att regelbundet alkoholintag är en vanlig företeelse bland dagens ungdomar.

Ytterligare en insats som gjordes för att enkäten skulle få en så tydlig struktur som möjligt var att avgränsa enskilda frågor med hjälp av linjer, vilket genererade i en mer lättöverskådlig enkät (Ejlertsson, 2005). För att enkäten skulle ge ett seriöst intryck på respondenterna var även små detaljer i formuläret viktiga att ta hänsyn till, bland annat typografin. Trost (1997) framhäver att många människor anser det vara estetiskt stötande med parenteser istället för boxar och därför var det en självklarhet att komplettera svarsalternativen med boxar.

3.3.3 Missivbrev

Till enkäten utformades ett missivbrev som agerade försättsblad. Missivbrevet gav en förklaring till undersökningens syfte och varför den aktuella målgruppen var intressant att undersöka. Missivbrevet formulerades med ordval passande för målgruppen, vilket Ejlertsson (2005) anser vara väsentligt. Då brevets huvudsyfte är att fånga målgruppens intresse utformades missivbrevet sakligt och koncist (Ejlertsson, 2005; Trost, 2007). Vidare informerade missivbrevet deltagarna att de var anonyma och att de insamlade uppgifterna skulle behandlas med konfidentialitet. Kontaktuppgifter till studiens författare fanns även att tillgå.

3.4 Pilotstudie

Inför datainsamlingen är det väsentligt att genomföra en pilotstudie då en pilotstudie är ett bra verktyg för att bepröva utformning och innehåll i det mätinstrument som ska användas (Ejlertsson, 2005; Patel & Davidsson, 2011). Inför pilotstudien av enkäten genomfördes ett test på fyra studiekamrater som gav upphov till ett antal förändringar i enkäten. Dessa förändringar innebar framförallt förtydliganden av instruktioner för en del frågor. Dessutom utfördes mindre revideringar i missivbrevet.

Pilotstudien genomfördes på tre individer i samma åldersspann som den tänkta målgruppen. Samtliga respondenter i pilotstudien läste vid ett gymnasium med handbollsriktning. Ejlertsson (2005) menar att pilotstudien bör genomföras på individer som i största möjliga utsträckning liknar den målgrupp som ska undersökas. Vid genomförandet av pilotstudien var en av studiens ansvariga närvarande, vilket Ejlertsson menar är att föredra då eventuella frågor och synpunkter kunde besvaras och tas emot. Pilotstudien gav en indikation på hur den tänkta målgruppen kan uppfatta och tolka frågorna och dess svarsalternativ och resulterade i mindre justeringar avseende två av enkätens frågor. Efter möte med uppsatshandledaren genomfördes ytterligare revideringar av enkäten.

3.5 Datainsamling

Inför datainsamlingen förbereddes en skiss angående hur datainsamlingen skulle gå till och framförallt vilken information som skulle utgå till deltagarna. Informationen utformades efter det missivbrev som följde med enkäten. Undersökningen genomfördes som en gruppenkät vid två olika tillfällen. Att genomföra enkätundersökningen som en gruppenkät innebär enligt Ejlertsson (2005) att enkäten delas ut, fylls i och returneras vid ett och samma tillfälle. De två skolorna besöktes vid en avsatt tid för vardera skola, enligt överenskommelse med respektive ansvarig lärare/tränare. Vid första tillfället var 30 minuter avsatt för enkätifyllningen, vilken ägde rum i handbollshallen i direkt anslutning till en träning på skoltid. Vid det andra tillfället var en hel lektionstimme (60 minuter) avsatt för undersökningen vilken genomfördes i ett klassrum. Studiens ansvariga närvarade vid båda dessa tillfällen.

Innan enkäterna delades ut informerades deltagarna bland annat om syftet med studien och frivilligheten att delta. Dessutom beskrevs enkätens upplägg och enklare instruktioner för hur ifyllandet skulle gå till. En av fördelarna med gruppenkäter är att de ansvariga för undersökningen kan närvara för att kunna förtydliga enkätens innehåll samt besvara eventuella frågor (Patel & Davidsson, 2011; Trost, 2007). Ejlertsson (2005) framhåller ytterligare en fördel med gruppenkäter, nämligen att risken för externt bortfall minskar. Enkäten tog mellan 10 och 25 minuter att fylla i för ungdomarna. Vid det första tillfället var tidsåtgången för ifyllandet kortare än vid det andra tillfället.

3.6 Datanalys

Insamlat material granskades, kodades och fördes in i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics version 19 för Windows. Dessutom fördes samtliga enkätfrågor in i programmet för

att därefter analyseras. För att mäta eventuella skillnader mellan de respondenter som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån har såväl Chi-2 tester som Wilcoxon's rangsummatester utförts. Chi-2 tester användes för de frågor i enkäten med svarsalternativ som inte kan rangordnas det vill säga fråga 14 ("Vilken typ av dryck dricker du vanligtvis i samband med lunch/middag?") och 22 ("Vill du minska din alkoholkonsumtion?"). Även för den kategoriserade femtonde frågan där brödkonsumenterna har delats in i olika grupper (se resultat nedan) användes Chi-2 test. Anledningen till detta är att frågan klassas som nominaldata (Wahlgren, 2008). Wilcoxon's rangsummatest användes i enkätens övriga frågor som berör måltidsordning, livsmedelsval och alkoholvanor. Ett sådant test är enligt Wahlgren att föredra då grupperna som ska undersökas är oberoende av varandra och inte normalfördelade. Vidare är Wilcoxon's rangsummatest att föredra då frågornas svarsalternativ är kategoriserade och rangordnade.

3.7 Etiska överväganden

Vid genomförandet av en forskningsstudie bör flertalet etiska aspekter tas i beaktning (Bryman, 2011). Särskilt viktigt är detta då människor ingår i undersökningen. De fyra etiska forskningsprinciperna är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Genom att informera undersökningens deltagare om såväl syftet med studien som att deltagandet i undersökningen var frivilligt uppfylldes informationskravet. Då deltagarna informerades om möjligheten att delta i studien fick de själva bestämma om de ville delta eller inte och således uppfylldes även samtyckeskravet. Både informations- och samtyckeskravet framgick genom missivbrevet samt uttalades muntligt i inledningen av enkätutdelningarna. I samband med utdelningen av enkäterna informerades deltagarna även om konfidentialitetskravet, vilket innefattar att allt insamlat material behandlas på ett konfidentiellt sätt. Denna information fanns även att tillgå i missivbrevet, där det dessutom framgick att deltagarnas svar var helt anonyma. Principen om nyttjandekravet presenterades muntligen för deltagarna, där det tydliggjordes att svaren från enkätundersökningen endast skulle användas i samband med den aktuella studien.

4. Resultat

Resultatet är uppdelat i de fem områden som likt enkäten urspringer från studiens syfte och uppställda hypoteser. Dessa områden är bakgrundsvariabler, måltidsordning, livsmedelsval, alkoholvanor och kosthållning.

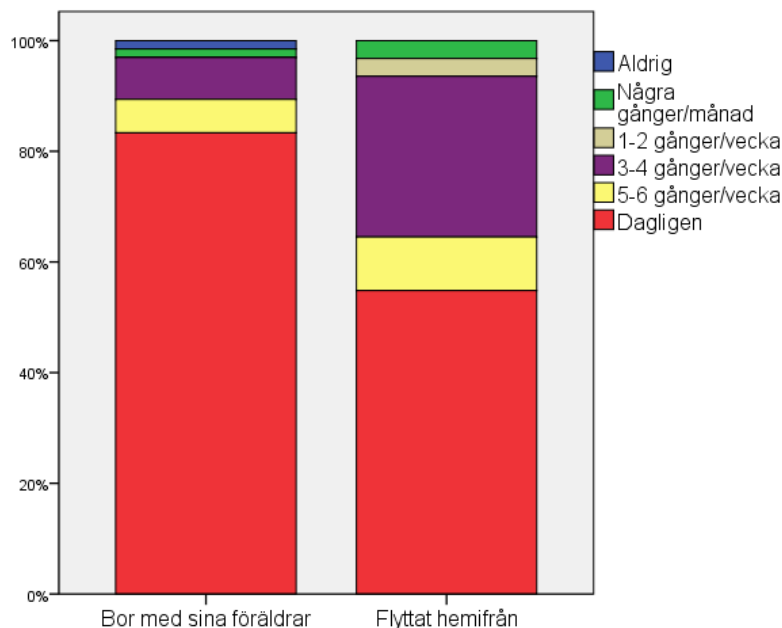
Vid de frågor där det interna bortfallet överstiger tio till antalet kommer detta att redovisas, i övriga fall anses resultatet vara generaliserbart för gruppen och kommer således inte att benämnas i resultattexten.

4.1 Bakgrundsvariabler

De 97 respondenterna urspringer från olika delar av landet och sammanlagt 42 klubbar uppges som moderklubb². Respondenterna tränar i genomsnitt drygt 14 timmar per vecka. Detta värde avser all träning som sker schemalagt på skoltid, genom idrottsklubben samt på egen hand på fritiden under handbollssäsongen (september-april). Stora individuella skillnader finns då träningsdosen varierar från 8,5 timmar per vecka upp till 21,5 timmar. Avseende boendeform uppger 66 individer (68 %) att de bor med sina föräldrar, medan 31 individer (32 %) har flyttat hemifrån. Den sistnämnda kategorin innebär att individen bor i egen bostad, med vän/lagkamrat eller pojkvän/flickvän alternativt är inneboende hos en annan familj än den egna.

4.2 Måltidsordning

Majoriteten av respondenterna uppger att de äter frukost dagligen. Det finns en signifikant skillnad ($p < 0,01$) avseende frukostvanor mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån (se figur 1). Bland de som bor med sina föräldrar äter drygt åtta av tio respondenter frukost dagligen medan motsvarande värde för den andra gruppen är drygt fem av tio. I den sistnämnda gruppen äter betydligt fler ungdomar frukost 3-4 gånger i veckan.



Figur 1. Frekvensintag av frukost i förhållande till boendeform bland handbollsungdomar på idrottsgymnasium (n=97).

Avseende ungdomarnas lunchvanor uppger två av tre respondenter att de äter lagad mat till lunch varje dag. Med lagad mat avses ett större mål mat exempelvis spaghetti och köttfärssås, pastasallad eller potatismos och köttbullar. Mackor, yoghurt med müsli och gröt räknas därmed inte som lagad mat. Majoriteten av de som inte äter lagad mat till lunch dagligen

² Moderklubb är den första klubb som en idrottsutövare representerade som utövare inom den specifika idrotten (Torbjörn Johansson, personlig kommunikation 24 april 2012).

anger att deras lunch består av lagad mat 5-6 gånger i veckan. Ingen signifikant skillnad finns mellan de ungdomar som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,35$).

Liksom för frågan avseende lunchvanor uppger två av tre respondenter att de dagligen äter lagad mat till middag. Bland de som inte äter lagad mat till middag dagligen är det mest vanligt att middag, i form av lagad mat, förtärs 5-6 gånger per vecka. Det finns tendenser till variationer avseende middagsvanor mellan den grupp ungdomar som bor med sina föräldrar och de ungdomar som inte gör det. Den sistnämnda gruppen tenderar att äta lagad mat till middag mer sällan än de som bor med sina föräldrar. Dock kan ingen signifikant skillnad mellan grupperna påvisas ($p=0,06$).

Vidare anger drygt fyra av tio respondenter att de ofta äter lagad mat direkt efter träning. Med detta menas att man äter ett större mål mat, exempelvis spaghetti och köttfärssås, inom 1-2 timmar efter avslutad träning. Vid morgonträning räknas frukost som det "lagade målet". Knappt en av fem respondenter anger att de alltid äter lagad mat inom 1-2 timmar efter avslutad träning. Knappt 18 procent (17 stycken) av respondenterna uppger att de sällan eller aldrig inmundigar en lagad måltid i rimlig anslutning till avslutad träning. Avseende de ungdomar som bor med sina föräldrar och de ungdomar som flyttat hemifrån finns ingen signifikant skillnad ($p=0,79$).

Merparten av ungdomarna anger sig förtära 1-3 mellanmål per dag. Med mellanmål menas allt ätande utom frukost, lunch och middag. Ett mellanmål kan exempelvis bestå av en frukt och/eller drickyoghurt. Två mellanmål om dagen är det svarsalternativ som flest respondenter anger att de äter. Det finns ingen signifikant skillnad mellan de som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån ($p=0,45$).

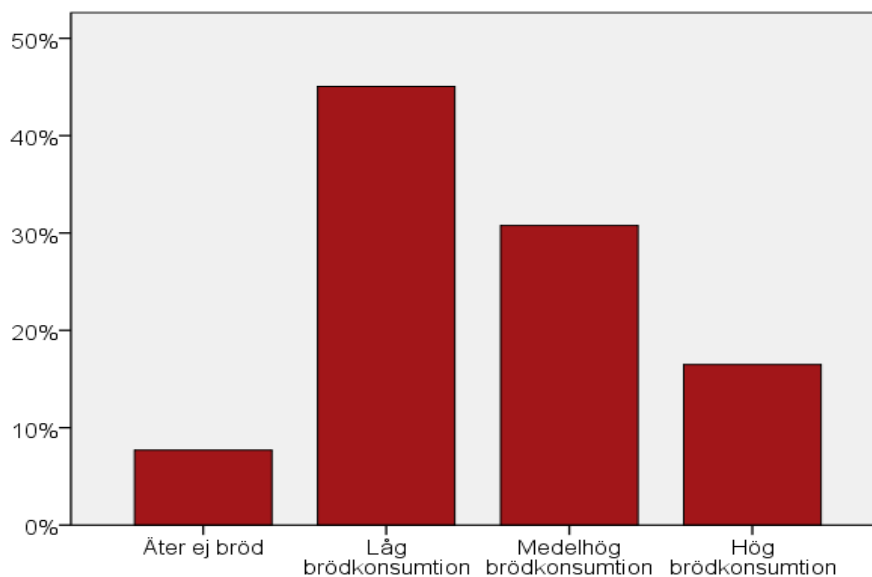
På frågan om respondenterna får lagad mat att ta med sig hem från skolan svarar 36 individer (38 %) jakande. Av dessa uppger endast elva ungdomar att de alltid äter den mat de får med sig från skolan. Sjutton individer anger att de äter den ibland medan åtta individer svarar att de aldrig äter den mat de får från skolan. Då det för dessa resultat inte är av intresse att jämföra skillnader mellan de ungdomar som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar har inget Wilcoxon's rangsummatest genomförts och det är således inte möjligt att påvisa vare sig likheter eller skillnader mellan grupperna.

4.3 Livsmedelsval

De två vanligaste måltidsdryckerna är mjölk och vatten. Sammantaget väljer drygt fyra av tio respondenter att dricka mjölk till lunch och middag, och något färre väljer vatten som måltidsdryck. Det finns en signifikant skillnad ($p<0,05$) avseende val av måltidsdryck mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån. Den grupp individer som flyttat hemifrån tycks välja mjölk och juice i större utsträckning än de som bor med sina föräldrar. Av de 84 respondenter som besvarat frågan om måltidsdryck har fem individer angivit att de i första hand väljer juice som måltidsdryck. Av dessa fem har fyra stycken flyttat hemifrån. I den grupp individer som bor med sina föräldrar har hälften angivit att de

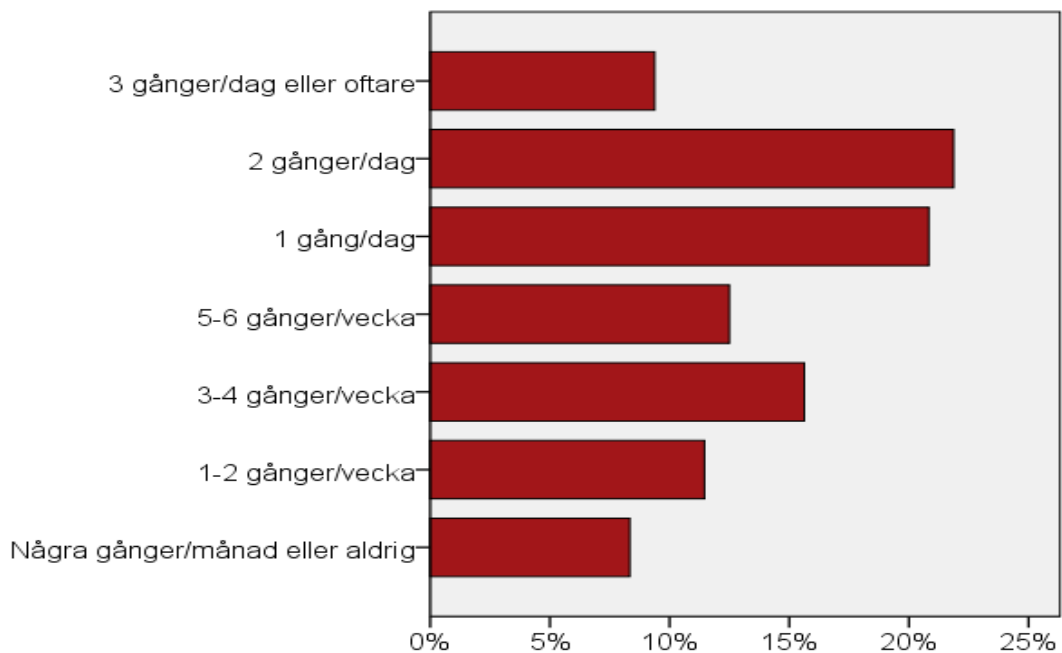
vanligtvis dricker vatten till lunch och middag. Ingen respondent uppger ”läsk/saft” som det vanligaste alternativet vad gäller måltidsdryck.

Brödkonsumtionen varierar kraftigt mellan noll och tolv skivor per dag. Medianvärdet är två skivor bröd per dag (25:e och 75:e percentilen är 1,4 respektive 3,4 skivor bröd per dag). Sju respondenter uppger att de inte äter bröd överhuvudtaget. Det framkommer ingen signifikant skillnad mellan de ungdomar som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,41$). I figur 2 har de respondenter som äter bröd delats in i tre olika kategorier; lågkonsumenter, medelkonsumenter och högkonsumenter.



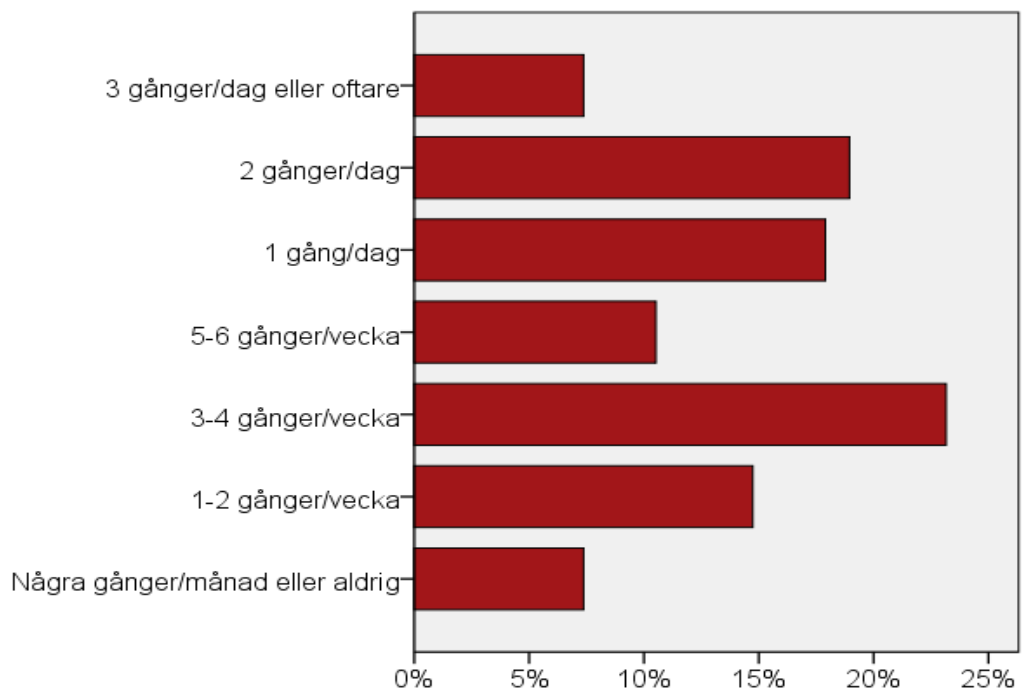
Figur 2. Brödkonsumtion hos handbollsungdomar på idrottsgymnasium indelad efter fyra kategorier. Låg brödkonsumtion = ≤ 2 skivor/dag, medelhög konsumtion = > 2 men ≤ 4 skivor/dag, hög brödkonsumtion = > 4 skivor/dag ($n=91$).

Konsumtionen av grönsaker, baljväxter och rotfrukter avser alla typer av dessa livsmedel (utom potatis) såväl färska, frysta som konserverade. Intaget av grönsaker, baljväxter och rotfrukter varierar mellan respondenterna. Nio av tio äter matvaror tillhörande dessa livsmedelsgrupper minst en gång i veckan. Medelvärdet visar att respondenterna äter grönsaker, baljväxter eller rotfrukter 5-6 gånger per vecka. I figur 3 framkommer att svarsalternativet med högst svarsfrekvens är ”2 gånger/dag”. Åtta individer uppger att de endast några gånger per månad eller aldrig äter grönsaker, baljväxter och rotfrukter. Ingen signifikant skillnad kan påvisas mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de ungdomar som flyttat hemifrån ($p=0,35$).



Figur 3. Konsumtion av grönsaker, baljväxter och rotfrukter hos handbollsungdomar på idrottsgymnasium (n=96).

Drygt en av fem respondenter anger att de äter färska, frysta eller konserverade frukter och bär 3-4 gånger i veckan (se figur 4). Medelvärde för intaget av frukt och bär är, liksom för grönsakskonsumtionen, 5-6 gånger per vecka. Drygt 43 procent av respondenterna äter frukt och bär på en daglig basis. Sju individer uppger att de äter frukt och bär några gånger per månad eller aldrig. Avseende de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som har flyttat hemifrån kan ingen signifikant skillnad för intaget av frukt och bär urskiljas ($p=0,22$).



Figur 4. Konsumtion av frukt och bär hos handbollsungdomar på idrottsgymnasium (n=95).

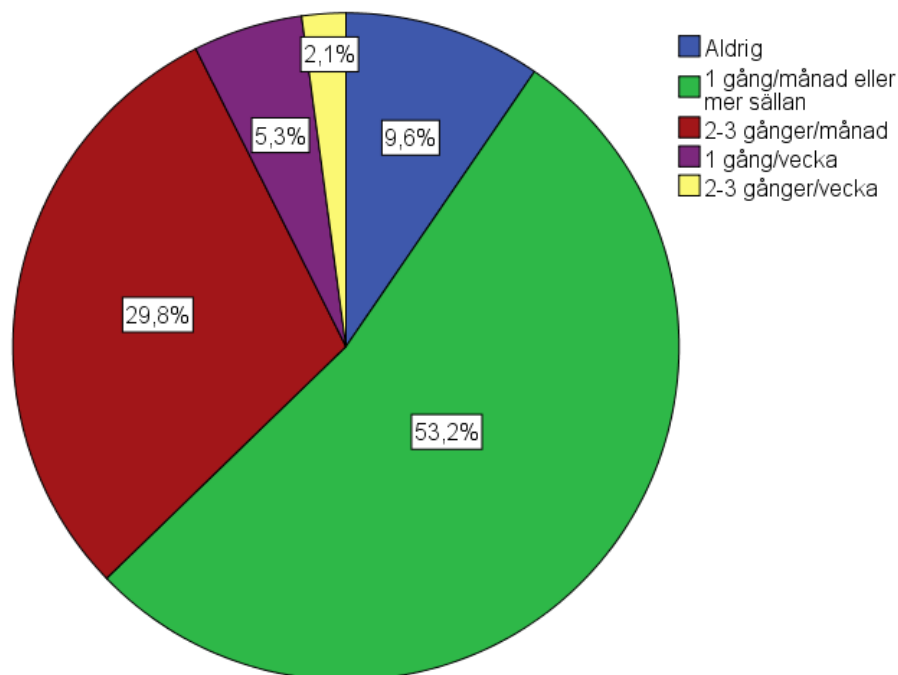
Avseende konsumtionen av potatis, pasta och ris uppger tre av fem individer att de dagligen äter av dessa livsmedel. Tre individer uppger att de aldrig äter pasta, potatis eller ris. Dessa tre individer uppger också att de aldrig äter bröd. Det uppträder ingen signifikant skillnad mellan de som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,95$).

De huvudsakligen undersökta proteinkällorna är fisk, kyckling, korv och köttfärs. Majoriteten respondenter äter fisk som huvudrätt 1-2 gånger per vecka. Detta svarsalternativ är vanligast förekommande även för övriga undersökta proteinkällor. Fisk är den enda proteinkälla som väljs bort helt, då sex individer uppger att de aldrig äter fisk. Det finns ingen signifikant skillnad avseende fiskkonsumtion mellan den grupp ungdomar som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,99$). Gällande kyckling äts detta som huvudrätt en till fyra gånger per vecka av drygt åtta av tio respondenter. Någon signifikant skillnad har inte påträffats mellan de som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,16$). Signifikanta skillnader har inte heller påträffats mellan grupperna avseende konsumtionen av korv och köttfärs ($p=0,73$). Knappt hälften av respondenterna äter korv eller köttfärs som huvudrätt minst tre gånger per vecka.

Intaget av pizza, kebab, hamburgare eller annan snabbmat varierar ungdomarna emellan, men vanligast är att dessa livsmedel konsumeras några gånger per månad. Åtta individer uppger att de aldrig äter denna typ av mat medan arton individer gör det minst en gång per vecka. Det finns ingen signifikant skillnad mellan den grupp ungdomar som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,23$). Vidare finns inte heller någon signifikant skillnad mellan de två grupperna vad gäller konsumtionen av läsk och saft ($p=0,70$). Knappt 65 procent av respondenterna anger att de dricker läsk eller saft minst en gång per vecka. Vanligast är svarsalternativet "1-2 gånger/vecka". Tio individer uppger att de aldrig dricker läsk eller saft, medan fyra individer dricker läsk eller saft dagligen.

4.4 Alkohol

Det finns ingen signifikant skillnad i frekvensen av alkoholkonsumtion mellan de respondenter som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,15$). Med alkohol avses folköl, mellan-/starköl, alkoholstark cider, alkoläsk, vin och sprit. Nio av tio respondenter uppger att de under de senaste tolv månaderna druckit alkohol (se figur 5). Drygt hälften av respondenterna anger att de under denna period druckit alkohol en gång per månad eller mer sällan. Knappt 30 procent (28 individer) har druckit alkohol 2-3 gånger per månad medan cirka 7 procent (7 individer) har druckit minst en gång i veckan.



Figur 5. Alkoholkonsumtion under de senaste 12 månaderna hos handbollsungdomar på idrottsgymnasium (n=94).

Följande resultat om alkoholvanor berör endast de individer som uppgett att de druckit alkohol det senaste året. På frågan om hur många glas alkohol (exempelvis 50 cl starköl, 10-15 cl vin eller 4 cl sprit) respondenterna dricker en typisk dag då de dricker alkohol anger majoriteten respondenter att de dricker 3-9 glas. Mer än en femtedel uppger att de inte vet hur många glas de dricker. Avseende denna fråga kan ingen signifikant skillnad utläsas mellan de ungdomar som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar ($p=0,60$). En av enkätens attitydfrågor (fråga 21) behandlade hur ofta respondenterna känner sig berusade när de dricker alkohol och besvarades av 86 individer. Av dessa uppger 57 individer att de ibland eller ofta dricker så pass mycket att de känner sig berusade. Sju individer uppger att de alltid dricker sig berusade, 20 individer anser att de sällan gör det och två anger att de aldrig känner sig berusade när de dricker. Vidare anger nio respondenter att de önskar minska sin alkoholkonsumtion medan 76 ungdomar inte vill minska sin konsumtion av alkohol. Ingen signifikant skillnad kan urskiljas mellan de respondenter som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån ($p=0,57$).

4.5 Kosthållning

Drygt 75 procent av respondenterna uppger att de förändrat eller försökt förändra sin kosthållning sedan de börjat gymnasiet. Av dessa uppger knappt sju procent att de börjat äta mindre näringsriktigt/hälsosamt medan två tredjedelar anger att de förändrat sina kostvanor till att bli mer näringsriktiga/hälsosamma. Femton procent av respondenterna anser att de redan åt näringsriktigt och hälsosamt innan de började gymnasiet. Det finns tendenser till att en större andel av de som har flyttat hemifrån har börjat äta *mindre* näringsriktigt sedan gymnasiestarten jämfört med de som bor med sina föräldrar.

På frågan ”Vilken är den största anledningen till att du förändrat/försökt ändra dina matvanor?” har endast de som angivit att de gjort en förändring eller ett försök till förändring svarat. Resultaten visar att tränare i klubbtag och tränare/lärare på skolan haft inflytande på respondenternas kosthållning. Dessutom anges svarsalternativet ”ändrat intresse” från flera individer. Det svarsalternativ som flest respondenter angivit är ”annat”. Flera av dessa respondenter nämner en ökad träningsmängd och således ett ökat energibehov som orsak till förändring. Andra svar som anges är exempelvis utseende/vikt, föräldrars inverkan, media samt att det i och med det egna boendet både är svårt och tråkigt att laga mat.

Avseende vilka problem respondenterna upplevt då det gäller att ändra matvanorna till att äta mer näringsriktigt och hälsosamt varierar inte svaren nämnvärt. ”Oregelbundna tider med skola/träning” och ”tidsbrist” är de alternativ med högst svarsfrekvens både bland de som flyttat hemifrån och de som bor med sina föräldrar. Många respondenter uppger även att de inte upplevt några problem i förändringsprocessen. Majoriteten av respondenterna anser sig ha tillräckligt med information om vad de bör äta som handbollsspelare. Sammantaget uppger 16 respondenter att de saknar tillräckligt med information.

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Metodval och urval

Valet av enkät som instrument för undersökningen bedöms vara korrekt då målet var att nå en stor målgrupp. Dessutom gick valet av instrument i linje med den hypotetiskt-deduktiva referensram som studien utgår från. Avseende urvalet av respondenter begränsades möjligheterna till ett slumpmässigt urval av brist på såväl tid som resurser. Tre skolor kontaktades, men endast två av dessa valde att medverka i undersökningen. Den skola som valde att avstå angav tidsbrist som anledning, vilket eventuellt hade kunnat förhindras om den första kontakten upprättats i ett tidigare skede. Trots att enbart två av Västra Götalandsregionens nio skolor med NIU-godkänd handbollsutbildning deltog i undersökningen bedöms urvalet vara mer eller mindre representativt för målgruppen. En fördel med urvalet var att en av de undersökta skolorna utgörs av riksidrottsgymnasiet för handboll. Riksidrottsgymnasiet rekryterar handbollsspelare från hela landet vilket innebär att cirka hälften av eleverna på denna skola har flyttat hemifrån. Detta medförde en stor bredd av respondenter och gav möjligheten att uppfylla den del av studiens syfte som avser att undersöka eventuella skillnader mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån. Dessa grupper är olika stora och det optimala hade varit en jämn fördelning avseende boendeform. Denna önskan bedöms dock vara ouppnåelig då Västra Götalandsregionens övriga NIU-godkända handbollsgymnasier fram tills idag främst rekryterat elever från regionen. En positiv aspekt med respondenterna är att könsfördelningen såväl som åldersspridningen är relativt jämn. Det går dock ej att garantera att studiens resultat hade blivit desamma om urvalet inkluderat någon/några av de övriga sju NIU-godkända handbollsgymnasierna i regionen.

5.1.2 Enkätens utformning

Enkäten var som tidigare nämnts indelad i fem områden vilket bedöms ha gjort enkäten lättöverskådlig och enkel att följa. Enkätens fem första frågor avsåg bakgrundsvariabler. Trost (2007) nämner att frågor avseende exempelvis kön och ålder kan upplevas som tråkiga och motivationshämmande och att de därför bör placeras sist i frågeformuläret. Ett väl utformat missivbrev kan dock fånga respondenternas intresse, varpå det kan vara positivt att inleda med bakgrundsfrågor då de är behagliga att svara på. Förutom det missivbrev som medföljde enkäten informerades respondenterna muntligen om enkätens utformning och studiens syfte, vilket tros ha varit motivationshöjande.

Det anses vara fördelaktigt att flera av enkätens frågor är lånade från tidigare enkätundersökningar då dessa i många fall är kvalitetssäkrade (Ejlertsson, 2005). I efterhand har dock ett flertal brister med både de lånade frågorna och de egenutformade upptäckts. Det finns en risk att enkätens tolfte fråga ”Får du lagad mat med dig hem från skolan?” har missuppfattats av en del respondenter. Eventuella missuppfattningar tros bero på att det enbart på den ena av de två skolorna är uttalat att en del elever har möjlighet att ta med sig mat hem från skolan. På grund av detta kan även efterföljande fråga i enkäten ”Äter du då den maten du får från skolan?” ha misstolkats. Den trettonde frågan skulle enbart besvaras av de elever som angivit att de får mat från skolan. Då en del respondenter har misstolkat den tolfte frågan, eller instruktionerna, och besvarat den trettonde frågan trots att de angivit att de inte får mat från skolan har svaren från fråga 13 uteslutits i analysen. Detsamma gäller svaren för fråga 24 ”Vilken är den största anledningen till att du förändrat/försökt ändra dina matvanor?” som enbart skulle besvaras av de respondenter som svarat jakande i den föregående frågan ”Upplever du att du sedan du börjat gymnasiet förändrat/försökt ändra dina matvanor?”.

Ytterligare en fråga som uppvisat brister är fråga 15 ”Hur många skivor/bitar av följande brödsorter äter du vanligtvis under en vanlig vecka?”. Frågan är hämtad från en tidigare undersökning och den granskades därmed inte lika kritiskt som de egenutformade frågorna. Syftet med frågan om brödkonsumtion var att se huruvida respondenterna uppnår ett tillräckligt kolhydratintag. Av intresse var därmed enbart ett totalt brödintag och i efterhand anses därför de detaljerade svarsalternativen med olika brödsorter vara såväl krångliga som irrelevanta. Vid utformandet av enkätens artonde fråga, den så kallade matrisfrågan, fanns en viss oro för interna bortfall då en sådan frågas instruktioner kan uppfattas som svår (Ejlertsson, 2005). Lyckligtvis påträffades få bortfall, men en brist i för få svarsalternativ upptäcktes då en del respondenter valde att ange ett svar mitt emellan två svarsalternativ. Intervallet mellan svarsalternativen ”några gånger/månad” och ”aldrig” visade sig vara för stort och frågan borde därmed kompletterats med ytterligare ett svarsalternativ, exempelvis ”1 gång/månad eller mer sällan”. Utöver detta kan studiens resultat avseende livsmedelsval ha påverkats av de livsmedel som efterfrågades i fråga 18. Proteinkällor som undersöktes var kyckling, fisk, korv och köttfärs. Däremot uteslöts konsumtionen av kött (fläskfilé, entrecôte, kotlett med mera) då detta av oss bedömdes vara livsmedel där den ekonomiska aspekten hade spelat in.

I en av de enkätfrågor (fråga 24, "Vilken är den största anledningen till att du förändrat/försökt ändra dina matvanor?") där svarsalternativet "annat" fanns att tillgå var det positivt att det fanns utrymme för respondenterna att utforma ett eget svar då detta utnyttjades flitigt. Ytterligare ett fast svarsalternativ benämnt "föräldrar" borde ha kompletterat fråga 24 eftersom tidigare forskning visar att ungdomar tenderar att influeras av sina föräldrar gällande sin kosthållning.

Slutligen bör formuleringen av enkätens sista fråga "Tycker du att du har tillräckligt med information om vad du bör äta som handbollsspelare?" kritiseras. Frågan syftade till att ta reda på om respondenterna ansåg sig ha tillräckligt med kunskap om vad de bör äta som handbollsspelare och borde således varit utformad utifrån detta, exempelvis "Tycker du att du har tillräckligt med kunskap om vad du bör äta som handbollsspelare?".

5.1.3 Pilotstudie

Det är positivt att ett test och en pilotstudie genomfördes för att kontrollera och förbättra enkäten inför datainsamlingen. Trots att pilotstudien genomfördes på individer med liknande träningsvanor och i samma åldersgrupp som målgruppen kan en möjlig brist i pilotstudien vara att endast tjejer deltog. Ejlerthsson (2005) anser det vara väsentligt att i pilotstudien nå individer med olika förutsättningar vad gäller bland annat ålder och kön. Om pilotstudien hade genomförts även på killar hade eventuellt andra revideringar av enkäten fått göras. En fördel i den genomförda pilotstudien är dock att deltagarna täckte in årskurserna för målgruppen. En positiv aspekt av detta var att språknivån i såväl missivbrev som enkätfrågor kunde avstämmas.

5.1.4 Datainsamling och bortfall

Efter datainsamlingen bedömdes en enkät vara så pass bristfälligt ifylld att den uteslöts från analysen och räknades därmed som externt bortfall. Risken för externa bortfall minimerades i och med att studiens ansvariga närvarade vid båda undersökningstillfällena. Det externa bortfallet tros bero på de rådande omständigheterna vid det ena undersökningstillfället. Denna datainsamling ägde rum i träningshallen i anslutning till en handbollslektion. Situationen var stressad då eleverna hade andra aktiviteter än endast handbollsträningen att passa. Situationen tros dessutom ha medfört ett större internt bortfall än vid det andra undersökningstillfället. Inte bara eleverna, utan även studiens ansvariga stressades av situationen, vilket gick ut över instruktionerna av enkätifyllandet och således ökade risken för missuppfattningar och interna bortfall. Ifyllandet av enkäten tog vid detta tillfälle cirka 15 minuter. Det andra undersökningstillfället var mer strukturerat och generöst med tid fanns att tillgå, vilket också utnyttjades av eleverna. Med erfarenhet från det första undersökningstillfället kunde instruktionerna av enkätifyllandet förtydligas. Det var positivt att informationen i missivbrevet presenterades muntligt för eleverna då de flesta eleverna valde att förbise missivet och omedelbart besvarade enkätfrågorna.

De frågor som uppvisade störst interna bortfall var fråga 14, 15 och 24. Bortfallen på fråga 14 ("Vilken typ av dryck dricker du vanligtvis i samband med lunch/middag?") och 24 ("Vilken

är den största anledningen till att du förändrat/försökt ändra dina matvanor?") tros bero på att respondenterna var ambivalenta och hade svårt att välja endast ett alternativ. I instruktionerna framgick att endast ett svar eftersöktes, men trots detta hade många respondenter angivit två svarsalternativ, framförallt på fråga 14 där 13 interna bortfall påträffades. Bortfallen i den femtonde frågan, som avsåg brödkonsumtion, beror förmodligen på att frågan var svårkonstruerad. Instruktionerna till frågan kunde ha tydliggjorts för att respondenterna bättre skulle förstå hur ifyllandet av frågan skulle gå till.

Frågorna om alkohol var strategiskt placerade en bit in i enkäten då risken för interna bortfall skulle minskas. Detta tros ha varit en lyckad strategi då majoriteten av respondenterna besvarat alkoholfrågorna.

5.1.5 Validitet och reliabilitet

En hög validitet innebär att undersökningen mäter det den är avsedd att mäta, medan en hög reliabilitet innebär att mätningen är tillförlitlig och skulle kunna upprepas med snarlikt resultat (Patel & Davidsson, 2011). Vi anser det vara svårt att bedöma studiens grad av validitet. Det ansågs vara en fördel att flertalet enkätfrågor använts i tidigare kost- och levnadsundersökningar då detta innebär att frågorna är förtestade. Litteratursökningar har dock inte kunnat ge svar på huruvida frågorna är validerade eller inte. Validiteten stärks genom att en pilotstudie genomfördes, då denna kontrollerade att målgruppen skulle förstå frågorna och att enkäten därmed mätte vad som avsågs mätas. Ytterligare en aspekt som ökar validiteten är att syftet och hypoteserna besvarats genom enkätundersökningen. Den höga grad av såväl standardisering som strukturering i enkätfrågorna tros vara en bidragande faktor till att graden av reliabiliteten stärks. Då deltagarna inför ifyllandet av enkäten informerades såväl skriftligt som muntligt om anonymiteten i undersökningen är vår uppfattning att de har svarat sanningsenligt på enkätfrågorna, vilket ytterligare stärker studiens reliabilitet.

5.2 Resultatdiskussion

I diskussionen nedan kommer de mest intressanta resultaten från datainsamlingen att ventileras. Utöver detta kommer de hypoteser som ställts upp, i enighet med den hypotetiskt-deduktiva referensramen, att belysas och verifieras alternativt falsifieras.

5.2.1 Måltider – ordning och timing

Det är positivt att se att merparten av respondenterna uppgav att de dagligen äter frukost då detta mål sägs vara dagens viktigaste (Ziegler et al., 2002). Då respondenterna har en hög träningsmängd är frukosten viktig för att kroppen ska fyllas på med tillräcklig energi inför dagens påfrestningar. Avseende lunchen stämmer resultaten från enkätundersökningen överens med Socialstyrelsens (2009) undersökning vilken visar att flertalet unga vuxna äter lunch dagligen. Middagsvanorna tenderar att variera mellan de som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån där de som flyttat hemifrån tenderar att äta lagad mat till middag mer sällan än övriga ungdomar. Dessa tendenser stämmer, liksom den signifikanta skillnaden avseende frukostvanor, överens med hypotes 1 att de ungdomar som har flyttat hemifrån visar

upphov till en mer oregelbunden måltidsordning jämfört med de som bor med sina föräldrar. Delar av hypotes 1 kan därmed verifieras.

Ziegler et al. (2002) framhåller att intensiva dagar med skola och träningar innebär praktiska svårigheter vilket kan utgöra hinder i att tillgodose energibehovet genom enbart frukost, lunch och middag. Utöver dessa tre huvudmål bör därför flera mellanmål förtäras varje dag, vilket majoriteten av ungdomarna i studien angav att de gör. Det är positivt att se att ungdomarna lyckas få i sig tillräckligt många mellanmål trots oregelbundna tider med skola och träningar.

Jeukendrup & Gleeson (2010) menar att idrottande ungdomar bör inta en större måltid, gärna lagad mat, inom 1-2 timmar efter avslutad träning. Resultatanalysen visar att endast en av fem respondenter följer dessa rekommendationer. Fyra av tio uppgav att de ofta äter lagad mat efter träning, men nästan 18 procent av respondenterna angav att de sällan eller aldrig gör det. Det är bekymrande att många av ungdomarna saknar en god timing mellan avslutad träning och intag av mat. En tredjedel av respondenterna får dessutom lov att ta med sig lagad mat hem från skolan, men alltför få utnyttjar denna möjlighet. Enligt Jeukendrup & Gleeson är ett stort mål mat efter träning viktigt för att ge kroppen energi liksom för att fylla på muskelglykogenet och detta mål bör därför prioriteras av ungdomarna. Möjligheten att ta med lagad mat hem från skolan är ett ypperligt tillfälle som bör utnyttjas av de som kan. Genom att slarva med målet efter träning hindrar ungdomarna en optimal återhämtning och uppbyggnad.

5.2.2 Val av måltidsdryck och intagna kolhydrater

I resultatet påvisades en signifikant skillnad avseende måltidsdryck mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som inte gör det. Den sistnämnda gruppen tenderar att välja mjölk och juice som måltidsdryck i större utsträckning än de som bor med sina föräldrar. Dessa tenderar att snarare välja vatten som dryck till lunch och middag och hälften av respondenterna tillhörande denna grupp angav detta alternativ. I en annan studie där ett antal friidrottsungdomars kostvanor undersöktes framkom att de vanligast förekommande måltidsdryckerna är vatten och mjölk (Hjalmarsen och Karlsson, 2010). Tillräcklig vätsketillförsel är av stor vikt för idrottare och mängden vätska är många gånger viktigare än vilken typ av vätska som tillförs kroppen (Abrahamsson et al., 2006). Samtliga drycker som angavs av respondenterna (vatten, mjölk, juice) är bra alternativ som måltidsdryck. Då mjölk innehåller en rad olika essentiella näringsämnen är det bra att många respondenter dricker mjölk ofta (Ekblom et al., 1992). En av mjölkens nackdelar är dock att upptaget av icke-hemjärn från övriga livsmedel hämmas (Abrahamsson et al., 2006). Detta ökar risken för en bristande järnabsorption och således ökar även risken för järnbrist³ och järnbristanemi⁴. Brist på järn i kroppen kan förorsaka symptom som trötthet och håglöshet medan järnbristanemi yttrar sig i form av bland annat minskad fysisk arbetsförmåga. Samtliga av dessa symptom är till stor nackdel för hårt idrottande ungdomar. C-vitamin som förekommer i riklig mängd i de flesta juicesorter är till motsats från mjölk ett ämne som stimulerar upptaget av icke-hemjärn.

³ Järnbrist innebär att kroppens förråd på järn töms (Abrahamsson et al., 2006, s. 229)

⁴ Järnbristanemi innebär att järnbristen är så pass omfattande att även blodvärdet påverkas (Abrahamsson et al., 2006, s. 229)

Juice är dessutom rikt på kolhydrater och kan därför vara ett bra alternativ som måltidsdryck för en hårt idrottande individ som behöver mycket energi och kolhydrater (Andersson et al., 2009). Då juice (beroende på sort) är rikt på naturliga sockerarter genererar juiceintag en snabb blodsockerhöjning och således en ökad glykogeninlagring. Även läsk och saft innehåller en hel del kolhydrater, dock oftast i form av tillsatt socker (Ekblom et al., 1992). Dessa drycker bör därför konsumeras med måtta och med detta i åtanke är det positivt att ingen respondent angav "läsk/saft" som främsta val av måltidsdryck. Däremot angav fyra individer att de dagligen konsumerar läsk eller saft och majoriteten respondenter dricker läsk eller saft varje vecka, vilket överensstämmer med Gustafsson och Wilhelmssons (2006) resultat.

Avseende intaget av kolhydrater bör behovet främst täckas av potatis, pasta och ris då dessa livsmedel innehåller rikligt med kolhydrater och handbollsspelare rekommenderas därför att äta potatis, pasta eller ris till varje huvudmål (Andersson et al., 2009). Endast tre av fem respondenter uppgav att de dagligen äter dessa livsmedel. Det finns en mycket stor risk att de som inte äter potatis, pasta eller ris dagligen, har ett otillräckligt intag av kolhydrater i förhållande till kroppens behov och därmed inte fyller på sina muskelglykogendepåer ordentligt (Abrahamsson et al., 2006). Utöver potatis, pasta och ris rekommenderas att varje huvudmål kompletteras med bröd (Andersson et al., 2009). Medianvärdet för bröd låg på två skivor per dag vilket bedöms vara otillräckligt. Detta kan jämföras med resultaten från en tidigare studie där friidrottande ungdomar uppgav att de i genomsnitt åt tre och en halv skivor bröd per dag (Hjalmarsen & Karlsson, 2010). Vår uppskattning är att respondenterna i studien skulle behöva äta minst fyra skivor bröd per dag, gärna mer, för att säkerställa ett fullgott kolhydratintag. Sju respondenter uppgav att de aldrig äter bröd, och än mer oroväckande är att tre av dessa angav att de inte heller äter potatis, pasta eller ris. För dessa ungdomar är det nära inpå omöjligt att tillgodose det behov av kolhydrater de har som hårt tränande handbollsspelare. För att säkerställa ett tillräckligt kolhydratintag utan dessa livsmedel krävs ingående kunskaper gällande kost.

Frukt, bär, grönsaker, baljväxter och rotfrukter är livsmedel som till viss del innehåller kolhydrater, dock i varierande mängd (Jonsson et al., 2007). Enligt idrottarens tallriksmodell bör en fjärdedel av tallriken fyllas med grönsaker (Cerealia, 2005). Konsumtionen av grönsaker bör tillsammans med intaget av frukt och bär utgöra 500 gram om dagen (Livsmedelsverket, 2012a). Väldigt få av respondenterna tycks nå upp till denna rekommendation och många väljer att exkludera en av dessa livsmedelsgrupper medan de har ett högt intag av den andra.

Hypotes 2, att de ungdomar som flyttat hemifrån gör annorlunda livsmedelsval, avseende de livsmedel som är vanligt förekommande i en lunch/middagsmåltid, jämfört med de ungdomar som bor med sina föräldrar kan efter dataanalysen falsifieras. Endast en signifikant skillnad som stämmer överens med hypotesen har påträffats. Denna skillnad avser som tidigare nämnts val av måltidsdryck i samband med lunch och middag.

5.2.3 Alkoholvanor

Enligt resultatet uppgav nio av tio handbollsungdomar att de druckit alkohol de senaste tolv månaderna. En undersökning av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2011) visar att drygt åtta av tio gymnasieungdomar definieras som alkoholkonsumenter, vilket innebär att de druckit alkohol under det senaste året. Idrottande ungdomar, särskilt lagidrottare, tenderar att dricka mer än genomsnittet ungdomar (Trondman, 2005). Genom resultatanalysen framkom att fler handbollsungdomar, i linje med Trondmans teori, kan klassas som alkoholkonsumenter jämfört med resultatet från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysningens undersökning. Det är problematiskt för oss att bedöma vad ett regelbundet alkoholintag innebär och hypotes 3, att ungdomarna i urvalsgruppen uppvisar ett regelbundet alkoholintag, kan därför varken verifieras eller falsifieras. En alternativ formulering av hypotes 3, där ett regelbundet alkoholintag hade varit kvantitativt specificerat, hade troligtvis medfört att hypotesen lättare kunnat prövas. Bristen på ett vetenskapligt fastställande av vad ett regelbundet alkoholintag innebär gjorde det omöjligt för oss att formulera hypotes 3 på det sätt som var önskvärt.

Då alkohol har negativ inverkan på kroppen avseende bland annat försämrade vätskebalans, reaktionsförmåga och koordination borde handbollsungdomarnas intresse i den egna prestationen medföra en låg alkoholkonsumtion (Abrahamsson et al., 2006). Troligtvis har ungdomarna, genom vedertagen fakta, kännedom om alkoholens negativa effekter på såväl hälsa som prestation, vilket dock inte tycks få dem att avstå från alkohol då knappt fyra av tio ungdomar dricker alkohol flera gånger i månaden.

5.2.4 Förändring av kosthållning

Majoriteten av de individer som uppgav att de ändrat sin kosthållning till det sämre tillhör gruppen som flyttat hemifrån. Detta resultat är inte förvånande då Strindlund et al. (2001) framhäver att gymnasieelever som flyttat hemifrån är en riskgrupp för bristfälliga matvanor. Några respondenter nämnde i enighet med Cotugna et al. (2005) att flytten till eget boende och således eget ansvar för kosten har resulterat i en sämre kosthållning. Trots att endast ett fåtal respondenter uppgav att de ändrat sina matvanor till det sämre bör dessa individer absolut inte försummas. En bristande kosthållning kan i samband med hård träning vara en riskfaktor för sjukdom och skada (Strindlund et al., 2001). Kern (2006) nämner ett flertal faktorer som har stor inverkan på ungdomars kosthållning, bland annat tillgängligheten av livsmedel, pris- och tidsaspekter samt media och influenser från omgivningen. Samtliga av dessa faktorer nämndes av respondenterna både som orsaker till förändring eller försök till förändring, liksom vilka hinder respondenterna upplevt i förändringsprocessen. Då 20 respondenter angav att tränarna i både skolan och idrottsklubben har haft inflytande på deras kostförändring är det viktigt att säkerställa att ingen felaktig information når ungdomarna. Cotugna et al. (2005) visar att idrottande ungdomar tenderar att lyssna mycket på sina tränare varvid det enligt Swanberg (2004) är av stor vikt att tränare utbildas inom kostområdet. Ziegler et al. (2002) framhåller att de som arbetar med idrottare behöver ha kunskap som de kan implementera praktiskt med konkreta tips avseende bland annat mellanmål. Då fyra

respondenter uppgav sina föräldrar som inspirationskälla anser vi att även föräldrar till idrottande barn och ungdomar bör få tillgång till bra kostinformation.

Då sju av tio respondenter uppgav att de har förändrat sin kosthållning sedan de börjat gymnasiestarten kan hypotes 4, att ungdomarna i urvalsgruppen upplever att de har förändrat sin kosthållning sedan de börjat gymnasiet, verifieras.

5.3 Slutsatser och framtida forskning

Sammanfattningsvis visar studiens resultat att majoriteten av ungdomarna har en regelbunden måltidsordning avseende frukost, lunch, middag och mellanmål. En signifikant skillnad har dock påträffats avseende frukostvanor mellan de ungdomar som bor med sina föräldrar och de som flyttat hemifrån varvid de sistnämnda uppvisar ett mindre regelbundet frukostintag. Livsmedelsvalen grupperna emellan skiljer sig inte nämnvärt och de flesta uppger sig äta en varierad kost med kolhydratkällor som potatis, pasta, ris och bröd, en del frukt och grönsaker samt en variation av proteinkällor. Avseende valet av måltidsdryck finns en signifikant skillnad där de ungdomar som flyttat hemifrån tenderar att dricka mjölk och juice som måltidsdryck i större utsträckning, medan de som bor hemma väljer vatten i första hand. Majoriteten av respondenterna dricker alkoholhaltiga drycker en gång i månaden eller mer sällan. Många av respondenterna har förändrat sin kosthållning sedan gymnasiestarten och anser sig ha tillräckligt med information om vad de bör äta som handbollspelare. Denna information tycks dock vara svår att implementera i praktiken vilket kan utläsas i bristande frukostvanor samt dålig timing mellan avslutad träning och intag av ett ordentligt mål mat.

Förhoppningsvis har studien frambringat ny kunskap vad gäller elitsatsande handbollsungdomars kost- och alkoholvanor. Trots att ungdomarna anser sig ha tillräckligt med kostinformation kan en riktad kostundervisning till tränare och föräldrar vara av nytta då ungdomarna tenderar att inspireras av dessa.

Handbollsungdomarnas problem verkar ligga i att de inte lyckas implementera sina kostkunskaper i sin vardag. Orsakerna till detta varierar och alltifrån tidsbrist till ointresse för matlagning uppgavs vara stora problem i processen att förändra sina matvanor. Framtida forskning där bakomliggande faktorer till handbollsungdomarnas matvanor undersöks skulle vara av nytta för att kunna utforma lämpliga interventioner för denna målgrupp, då resultatet visar att bristande frukostvanor samt dålig timing av måltider i samband med träning förekommer hos handbollsungdomar på idrottsgymnasium. Istället för kostundervisning skulle möjligtvis en mer praktiskt lagd undervisning vara behjälplig. Fokus bör då ligga på hur ungdomarna praktiskt kan tillämpa sina kostkunskaper i en stressig och träningsfylld vardag. Även matlagningstillfällen kan vara behjälpliga för att ge ungdomarna ökade kunskaper och framförallt skapa intresse för goda matvanor.

Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Andersson, A., Bakkman, L., Berglund, B., Reinebo, P., Saltin, B. (2009). *Kostrekommendationer för elitidrottare*. Stockholm: Sverige Olympiska Kommitté.
- Andersson, A., & Carlsson, A. (2008). *Så mycket träning – men var tog maten vägen? En undersökning om ett kvinnligt elithandbollslags kostvanor*. C-uppsats. Göteborgs Universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.
- Becker, W. & Pearson, M. (2002). *Riksmaten 1997-98: kostvanor och näringsintag i Sverige: metod- och resultatanalys*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Bergstöm, A. (2007). *Handbollens fysiska träning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (2011). *Skolundersökningar*. Hämtad 2012-04-13 från http://www.Centralförbundet_för_alkohol_och_narkotikaupplysning.se/PageFiles/1252/rapport_skolelever_129_webb.pdf?epslanguage=sv
- Carlsson, E. & Hultgren, A. (2007). *Kunskap om kostens betydelse för idrottslig prestation - En enkätstudie hos elever vid två svenska riksidrottsgymnasier*. C-uppsats. Göteborgs universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.
- Cerealia (2005). *Uppladdningen: guiden till hur du ökar din prestationsförmåga genom att ge kroppen rätt energi*. Järna: Cerealia AB.
- Cotugna, N., Vickery, C-E., & Mcbee, S. (2005). Sports nutrition for young athletes. *The Journal of School Nursing*, 21(6), 323-328. doi: 10.1177/10598405050210060401
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken - En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklom, B., Bolin, L., Bruce Å., Hambræus, L. & Öberg, I-B. (1992). *Kost & idrott*. Farsta: SISU.
- Eliasson, A. (2010). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Gustafsson, L. & Wilhelmsson, S. (2006). *Ungdomars läskedrycksvanor - en studie gjord på två skolor i Göteborg*. C-uppsats. Göteborgs Universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.

Hallberg, A., & Johnsson, J. (2006). *Kost efter träning hos elithandbollsspelare*. C-uppsats. Göteborgs Universitet: Institutionen för hushållsvetenskap.

Hjalmarson, H. & Karlsson, M. (2010). *Hopp om framtiden - en undersökning om friidrottande ungdomars matvanor*. C-uppsats. Göteborgs Universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.

Jang, T-R., Wu, C-L., Chang, C-M., Hung, W., Fang, S-H. & Chang, C-K. (2011). Effects of carbohydrate, branched-chain amino acids, and arginine in recovery period on the subsequent performance in wrestlers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8(21),1-11.

Jeukendrup, A., Gleeson, M. (2010). *Sport Nutrition. An introduction to energy production and performance*. Champaign. Human Kinetics.

Jilsén, J., & Malmberg, E. (2009). *Handboll och kost. Attityder och uppfattningar kring kost och livsmedel hos västsvensk damelit*. C-uppsats. Göteborgs Universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.

Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M. & Nylander, A. (2007). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Josefsson, I. & Sahlström, M. (2010). *Ladda, återhämta och prestera - Idrottande ungdomars vanor kring uppladdnings- och återhämtningsmål*. C-uppsats. Göteborgs universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.

Kern, M. (2006). Dietary Intake of Adolescent Athletes and Nonathletes. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(5), 717-718. doi: 10.1016/j.jada.2006.02.015

Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer: rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2011). *Rekommendationer om alkohol*. Hämtad 2012-04-02 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Rekommendationer-om-alkohol/>

Livsmedelsverket (2012a). *Kostråd*. Hämtad 2012-04-13 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/>

- Livsmedelsverket (2012b). *Råd om fisk*. Hämtad 2012-04-13 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Rad-om-fisk/>
- Maughan, R. J. & Burke, L. M. (2002). *Sports Nutrition*. Blackwell Science Ltd.
- Nationalencyklopedin (2012a). *Gymnasieskola*. Hämtad 2012-04-04 från <http://www.ne.se/lang/gymnasieskola>
- Nationalencyklopedin (2012b). *Handboll*. Hämtad 2012-03-28 från <http://www.ne.se/lang/handboll>
- Nationalencyklopedin (2012c). *Snabbmat*. Hämtad 2012-04-13 från <http://www.ne.se/snabbmat>
- Nygren, S. & Pettersson, J. (2006). *Måltidsordning - hos en grupp ishockeyspelare*. C-uppsats. Göteborgs Universitet: Institutionen för hushållsvetenskap.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Riksidrottsförbundet (2008). *Informationshäfte om riksidrottsgymnasierna 2008-2011*. Hämtad 2012-03-28 från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_859/scope_128/ImageVaultHandler.aspx
- Riksidrottsförbundet (2010). *Riksidrottsförbundets policy – Alkohol och tobak inom idrotten*. Hämtad 2012-04-02 från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_423/scope_128/ImageVaultHandler.aspx
- Sepp, H., Ekelund, U. & Becker, W. (2004). *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna: underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter* (Livsmedelsverkets rapport 21). Uppsala: Livsmedelsverket.
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens folkhälsoinstitut (2011). *Hälsa på lika villkor*. Hämtad 2012-03-21 från <http://www.fhi.se/Documents/Statistik-uppfoljning/Folkhalsoenkaten/Enkatformular-LISTA/Formular-nationell-2011.pdf>
- Stefánsdóttir, V. (1998). *Kosten och uppfattningen om kost hos IK Sävehofs herrelitlag i handboll*. C-uppsats. Göteborgs Universitet: Institutionen för hushållsvetenskap.
- Strindlund, Å., Engström, K., Yngve, A. & Andersson, S. (2001). Näringsintag hos ungdomar på idrottsgymnasier – Tar ungdomarna ansvar för sin kosthållning? *Svensk Idrottsforskning*, 2, 24-28.

Svenska Handbollsförbundet (2010a). *Gemensamma SF certifieringskrav för nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU)*. Hämtad 2012-03-29 från http://www.handboll.info/ImageVault/Images/id_2666/ImageVaultHandler.aspx

Svenska Handbollsförbundet (2010b). *NIU-gymnasier tillstyrkta till HT2011*. Hämtad 2012-04-19 från http://www.handboll.info/ImageVault/Images/id_2667/ImageVaultHandler.aspx

Swanberg, I. (2004). *Prevention av ätstörningar – kunskapsläget idag*. Hämtad 2012-04-10 från <http://www.fhi.se/PageFiles/3250/r200440preventionavatstoringar.pdf>

Trondman, M. (2005). *Träna och supa till helgen: Om föreningsidrott, socialt kapital och alkohol i unga vuxnas liv*. Hämtad 2012-04-02 från <http://www.idrottsforum.org/articles/trondman/trondman050322.pdf>

Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (1997). *METODIK för framtagande av ENKÄTER*. Ängelholm: Kommunlitteratur Ab.

Uppladdningen (2007). *Ladda för handboll*. Hämtad 2012-04-03 från [http://www.uppladdningen.nu/uppladdningenwww/main.nsf/0/42B75E6724F29F13C1256FC E0052E7A6/\\$FILE/handboll.pdf](http://www.uppladdningen.nu/uppladdningenwww/main.nsf/0/42B75E6724F29F13C1256FC E0052E7A6/$FILE/handboll.pdf)

Von Post-Skagegård, M., Samuelson, G., Karlström, B., Mohsen, R., Berglund, L., & Bratteby, L-E. (2002). Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56, 532-538. doi:10.1038=sj.ejcn.1601345

Västra Götalandsregionen (2012). *Matvanor Västra Götaland, tidsserier och bakgrundsvariabler*. Hämtad 2012-04-13 från <http://www.vgregion.se/sv/Vastra-Gotalandsregionen/startside/Vard-och-halsa/Folkhalsa/Statistik/Halsa-pa-lika-villkor-2011/levnadsvanor/Matvanor/>

Wahlgren, L. (2008). *SPSS steg för steg*. Lund: Studentlitteratur.

Wallén, G. (1996). *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Ziegler, P. J., Jonnalagadda, S. S., Nelson, J. A., Lawrence, C. & Baciak, B. (2002). Contribution of Meals and Snacks to Nutrient Intake of Male and Female Elite Figure Skaters During Peak Competitive Season. *Journal of the American Dietetic Association*, 21(2), 114–119.

Bilaga 1 – Missivbrev till tränare/lärare

Hej!

Efter överenskommelse på telefon skickas härmed lite information om vårt examensarbete.

Vi är två studenter, Petra och Klara, som läser Hälsopromotionsprogrammet på Göteborgs Universitet. Vi går nu vår sista termin och önskar Er hjälp med vår kandidatuppsats. Vårt syfte är att undersöka handbollsungdomar som går på ett NIU-godkänt idrottsgymnasium och deras vanor kring måltidsordning och livsmedelsval. Det är dessutom av intresse att undersöka eventuella skillnader mellan de ungdomar som flyttat hemifrån och de som fortfarande bor med föräldrarna.

Det finns tidigare forskning på både herr- och damelithandbollsspelare avseende deras kostvanor, attityder till kost och återhämtningsvanor, dock saknas det vetenskapliga studier på elitsatsande ungdomar inom sporten. Forskning visar också att det både för folkhälsan och Sverige som idrottsnation skulle vara positivt att introducera vikten av bra kost för idrottare i tidig ålder. Med detta i åtanke anser vi det vara viktigt att undersöka hur handbollsungdomars kostvanor ser ut för att i framtiden eventuellt utforma interventioner för denna målgrupp. Vår förhoppning är också att resultatet från vår undersökning kan komma till användning för Ert idrottsgymnasium, där en riktad kostundervisning skulle kunna gynna elevernas handbollsutveckling.

För att besvara syftet med vår uppsats önskar vi lämna ut en enkät till Dina handbollselever. Det bästa vore om detta kunde ske i samband med en handbollslektion där vi är med och presenterar vår undersökning för eleverna. På så vis tar vi ansvar att enkäterna fylls i och återlämnas till oss. Genomförandet kommer sammanlagt att ta ca 30 minuter. Vi önskar besöka Er under **vecka 16 eller 17** och genomföra enkätundersökningen med samtliga handbollselever årskurs 1-3. Det bästa vore om detta kunde ske under en dag, men självklart anpassar vi oss efter Era önskemål. Vilka tider passar Er?

Deltagandet för eleverna är självklart frivilligt, inga personuppgifter kommer att behövas och svaren är alltså helt anonyma. Allt material kommer dessutom att behandlas konfidentiellt.

Dyker det upp några frågor eller funderingar inför eller efter undersökningen, tveka inte att höra av Er! Ni kommer givetvis få ta del av resultatet.

Tacksamma för snabb återkoppling!

Vänliga Hälsningar
Petra och Klara

Petra Dusek
0739-597867
gusduspe@student.gu.se

Klara Forsberg
0735-997364
gusforkl@student.gu.se

Bilaga 2 - Enkätformulär

Hej!

Vi är två studenter, Petra och Klara, som läser Hälsopromotionsprogrammet på Göteborgs Universitet. Vi går nu vår sista termin och skriver vårt examensarbete som handlar om handbollsungdomars vanor kring kost och alkohol. Vi hoppas att du kan ta dig tid att svara på nedanstående frågor, så noggrant och utförligt som möjligt. Dina svar betyder jättemycket för oss! Vi ber dig därför kolla igenom enkäten **en extra gång** så du inte missat någon fråga.

Deltagandet är självklart frivilligt, inga personuppgifter kommer att behövas och allt material kommer att behandlas konfidentiellt. Dina svar kommer alltså inte att kunna kopplas till dig och på så sätt är du helt anonym.

Dyker det upp några frågor eller funderingar under genomförandet, tveka inte att ställa dina frågor till oss! Dyker det upp funderingar efter ifyllandet av enkäten får du gärna höra av dig till oss. Behåll därför gärna denna sida med våra kontaktuppgifter. Du kommer kunna få möjlighet att ta del av resultatet då examensarbetet kommer att publiceras på Göteborgs Universitets hemsida.

Tack för din medverkan!

/Petra och Klara

Petra Dusek
0739-597867
gusduspe@student.gu.se

Klara Forsberg
0735-997364
gusforkl@student.gu.se

1. Kön: Kille Tjej

2. Årskurs: 1 2 3

3. Moderklubb

4. Hur många timmar i veckan tränar du uppskattningsvis under seriens gång...

a) ...på schemalagd tid i skolan?

b) ...genom din idrottsklubb?

c) ...på egen hand/på fritiden?

5. Hur bor du?

Med föräldrar/familj

Är inneboende (bor hos en annan familj än den egna)

I egen bostad (själv)

Med vän/lagkamrat

Med pojkvän/flickvän

Måltidsordning

Nedan följer ett antal frågor kring din måltidsordning. Ha de tre senaste månaderna i åtanke när du besvarar frågorna.

6. Hur många dagar i veckan äter du frukost?

Dagligen

1-2 gånger/vecka

5-6 gånger/vecka

Några gånger/månad

3-4 gånger/vecka

Aldrig

7. Hur ofta äter du lagad mat till lunch?

Med lagad mat avses ett större mål mat t.ex. spaghetti och köttfärssås, pastasallad eller potatismos och köttbullar. Mackor, yoghurt med müsli och gröt räknas därmed inte som lagad mat.

Dagligen

1-2 gånger/vecka

5-6 gånger/vecka

Några gånger/månad

3-4 gånger/vecka

Aldrig

8. Hur ofta äter du lagad mat till middag?

Med lagad mat avses ett större mål mat t.ex. spaghetti och köttfärssås, pastasallad eller potatismos och köttbullar. Mackor, yoghurt med müsli och gröt räknas därmed inte som lagad mat. Med middag avses det större mål mat som äts under eftermiddag/kväll.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dagligen | <input type="checkbox"/> 1-2 gånger/vecka |
| <input type="checkbox"/> 5-6 gånger/vecka | <input type="checkbox"/> Några gånger/månad |
| <input type="checkbox"/> 3-4 gånger/vecka | <input type="checkbox"/> Aldrig |
-

9. Hur ofta äter du något till lunch och/eller middag som inte är lagad mat?

Ett sådant mål kan exempelvis bestå av mackor, yoghurt med müsli eller gröt.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2 gånger/dag | <input type="checkbox"/> 1-2 gånger/vecka |
| <input type="checkbox"/> 1 gång/dag | <input type="checkbox"/> Några gånger/månad |
| <input type="checkbox"/> 5-6 gånger/vecka | <input type="checkbox"/> Aldrig |
| <input type="checkbox"/> 3-4 gånger/vecka | |
-

10. Hur många mellanmål äter du per dag?

Med mellanmål menas allt ätande utom frukost, lunch och middag. Ett mellanmål kan exempelvis bestå av en frukt och/eller drickyoghurt.

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fler än 5 | <input type="checkbox"/> 2 |
| <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 1 |
| <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 0 |
| <input type="checkbox"/> 3 | |
-

11. Hur ofta äter du lagad mat direkt efter träning?

Med detta menas att man äter ett större mål mat (t.ex. spaghetti och köttfärssås, pastasallad eller potatismos och köttbullar) inom 1-2 timmar efter avslutad träning. Bortse från eventuella återhämtningsmål, exempelvis banan. Vid morgonträning räknas frukost som ditt "lagade mål".

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

12. Får du lagad mat med dig hem från skolan?

- Ja, alltid
 Ibland
 Nej, aldrig

Gå vidare till fråga 14

13. Äter du då den maten du får från skolan?

- Ja, alltid
 Ibland
 Nej, aldrig
-

Livsmedelsval

Nedan följer ett antal frågor avseende dina livsmedelsval. Ha de tre senaste månaderna i åtanke när du besvarar frågorna.

14. Vilken typ av dryck dricker du vanligtvis i samband med lunch/middag?

Markera ett alternativ, det vanligaste!

- Vatten Juice
 Mjök Annat
 Läsk/soft
-

15. Hur många skivor/bitar av följande brödsorter äter du vanligtvis under en vanlig vecka?

Markera med en siffra för varje brödsort hur många skivor/bitar du äter per dag eller per vecka. En halv fralla motsvarar en skiva mjukt bröd.

	Skivor/bitar	
	per dag	per vecka
Hårt grovt bröd, t ex rågknäcke, husman, sport	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hårt ljust bröd, t ex vete, frukost,	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mjukt grovt bröd, fullkornsbröd	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mjukt vitt bröd, tunnbröd, pitabröd	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Äter inte bröd	<input type="checkbox"/>	

Alkoholvanor

Det är vanligt att ungdomar dricker alkohol. Nedan följer ett antal frågor om dina alkoholvanor. Dina svar är anonyma och vi uppskattar om du besvarar frågorna så noggrant och ärligt som möjligt.

19. Hur ofta har du druckit alkohol under *de senaste 12 månaderna*?

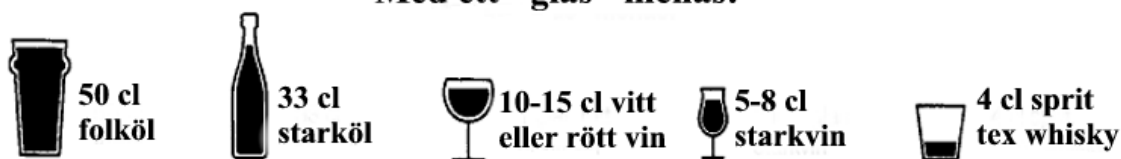
Med "alkohol" menas folköl, mellan-/starköl, alkoholstark cider, alkoholäsk, vin och sprit.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 4 gånger/vecka eller mer | <input type="checkbox"/> 2-3 gånger/månad |
| <input type="checkbox"/> 2-3 gånger/vecka | <input type="checkbox"/> 1 gång/månad eller mer sällan |
| <input type="checkbox"/> 1 gång/vecka | <input type="checkbox"/> Aldrig Gå vidare till fråga 23 |

20. Hur många "glas" (se exempel nedan) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- | | |
|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1-2 | <input type="checkbox"/> 7-9 |
| <input type="checkbox"/> 3-4 | <input type="checkbox"/> 10 eller fler |
| <input type="checkbox"/> 5-6 | <input type="checkbox"/> Vet inte |

Med ett "glas" menas:



21. Hur ofta känner du dig berusad när du dricker alkohol?

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

22. Vill du minska din alkoholkonsumtion?

- Ja
- Nej

Kosthållning

Nedan följer ett antal frågor avseende din kosthållning och eventuella förändringar du gjort.

**23. Upplever du att du sedan du börjat gymnasiet förändrat/försökt ändra dina matvanor?
Markera ett alternativ!**

- Ja, jag har börjat äta mer näringsriktigt/hälsosamt
- Ja, jag har försökt äta mer näringsriktigt/hälsosamt men inte lyckats
- Ja, jag har börjat äta mindre näringsriktigt/hälsosamt
- Nej, jag har varken ändrat eller försökt ändra mina matvanor **Gå vidare till fråga 25**
- Nej, jag åt redan näringsriktigt/hälsosamt innan **Gå vidare till fråga 25**

**24. Vilken är den största anledningen till att du förändrat/försökt ändra dina matvanor?
Markera ett alternativ!**

- Tränare i klubblaget
- Utbud/tillgänglighet av mat
- Lärare/tränare på skolan
- Ändrat intresse
- Kompisar
- Annat, nämligen:
- Ekonomin
-

25. Vad är/har varit de största problemen för dig när det gäller att förändra/försöka ändra dina matvanor?

Kryssa för max tre alternativ som du upplever som de största problemen för din egen del.

- Inga problem
- Stor förändring jämfört med mina tidigare/nuvarande matvanor
- Oregelbundna tider med skola/träning
- Bra alternativ finns inte tillgängligt
- Näringsriktig mat är tråkig
- Låg motivation
- Saknar kunskap om vad bra mat är
- Annat nämligen:
- Tidsbrist
-
- Det är dyrt med mat
- Ointresserad av matlagning

26. Tycker du att du har tillräckligt med information om vad du bör äta som handbollsspelare?

- Ja
- Nej

Titta gärna igenom enkäten en extra gång så att du inte missat någon fråga. Tack för din medverkan!

Bilaga 3 – Studier som influerat enkätfrågorna

Cirka hälften av studiens enkätfrågor influerades av tidigare enkätundersökningar vilka var:

- *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna* (Sepp, Ekelund & Becker, 2004)
- *Hälsa på lika villkor* (Statens folkhälsoinstitut, 2011)
- *Kunskap om kostens betydelse för idrottslig prestation - En enkätstudie hos elever vid två svenska ridsidrottslyceer* (Carlsson & Hultgren, 2007)
- *Måltidsordning - hos en grupp ishockeyspelare* (Nygren & Pettersson, 2006).

Fråga 15 (Hur många skivor/bitar av följande brödsorter äter du vanligtvis under en vanlig vecka?), 23 (Upplever du att du sedan du börjat gymnasiet förändrat/försökt ändra dina matvanor?) och 25 (Vad är/har varit de största problemen för dig när det gäller att förändra/försöka ändra dina matvanor?) urspringer från *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna*. Fråga 16 och 17 som avser frukt- och grönsakskonsumtion samt de frågor som avser alkoholvanor är alla hämtade från folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor*. Fråga 4 som berör respondenternas träningsdos är tagen från C-uppsatsen *Kunskap om kostens betydelse för idrottslig prestation - En enkätstudie hos elever vid två svenska ridsidrottslyceer*. Frågorna 10 (Hur många mellanmål äter du per dag?) och 26 (Tycker du att du har tillräckligt med information om vad du bör äta som handbollsspelare?) härstammar från C-uppsatsen *Måltidsordning - hos en grupp ishockeyspelare*.