



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Livsstil i ljust av Habitus

Val av kost och fysisk (in)aktivitet hos en grupp elever  
i årskurs sju

Cecilia Nilsson  
Madelein Bremer Thudén

Rapportnummer: VT12-49

Uppsats/Examensarbete: 15 hp

Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet, kost- och idrottsvetenskap

Nivå: Grundnivå

Termin/år: Vt 2012

Handledare: Göran Patriksson

Examinator: Eva-Carin Lindgren



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

**Rapportnummer:** VT12-49

**Titel:** Livsstil i ljustet av Habitus: Val av kost och fysisk (in)aktivitet hos en grupp elever i årskurs sju

**Författare:** Cecilia Nilsson och Madelein Bremer Thudén

**Uppsats/Examensarbete:** 15 hp

**Program/kurs:** Hälsopromotionsprogrammet, kost- och idrottvetenskap

**Nivå:** Grundnivå

**Handledare:** Göran Patriksson

**Examinator:** Eva-Carin Lindgren

**Antal sidor:** 32 exklusive bilagor

**Termin:** Vårterminen 2012

**Nyckelord:** Barn, fysisk aktivitet, habitus, kost, livsstil

## SAMMANFATTNING

Den här studien är: (1) En del av en andra fas i ett internationellt projekt med huvudsyfte att öka förståelsen för *om* och *hur* olika faktorer påverkar utvecklandet av en (in)aktiv livsstil, samt utforska om faktorerna är samma i olika sociala grupper i samhället. (2) En egen studie med syftet att utforska hur fenomenet habitus kommer till uttryck i smak och val av kost och fysisk (in)aktivitet hos barn i årskurs sju som kommer från ett område med hög invandartäthet och socioekonomisk låg status.

Som datainsamlingsmetod används kvalitativa fokusgruppsintervjuer och som analysverktyg av data utnyttjas Bourdieus habitusteori. Studien innefattar två homogena fokusgruppsintervjuer med fem deltagare i respektive grupp.

Studiens resultat stärker tidigare forskning som pekar på att framförallt idrottande i förening är villkorad och begränsad av stora grupper i samhället. Av deltagarna i studien är det endast en som är aktiv inom föreningsidrott och trots att över hälften av barnen testat på idrottsformen, är det inget som faller dem i smaken. Gällande matval stärker resultaten forskning som talar för att val av mat har en viktig roll i skapandet av en identitet, samt som statussymbol, där vilken mat man väljer respektive tar avstånd från i hög grad uttrycker vem man är och var i samhället man kommer ifrån.

Denna studie slår fast att val och smak av kost och fysisk (in)aktivitet i allra högsta grad påverkas av mötet mellan kulturell bakgrund och social miljö och stärker därmed Bourdieus teori om att habitus påverkar en individs livsstilsval.

# FÖRORD

Förarbetet till denna studie gjordes i en första fas i ett internationellt projekt, vilket lade grunden för denna studie. Vi vill därför rikta ett tack till Göran Patriksson och Konstantin Kougioumtzis som gav oss möjligheten att medverka i andra fasen av detta projekt. Vi vill också tacka skolan och eleverna som ställde upp i studien.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INTRODUKTION</b> .....	<b>6</b>
<b>SYFTE</b> .....	<b>7</b>
<b>BAKGRUND</b> .....	<b>7</b>
<b>Begrepp</b> .....	<b>7</b>
<b>Forskningsöversikt</b> .....	<b>7</b>
Fysisk aktivitet i Sverige .....	7
Maten i samhället.....	8
Fysisk aktivitet kopplat till socioekonomisk status .....	9
Kost och matval kopplat till socioekonomisk status .....	10
Fysisk aktivitet kopplat till etnisk bakgrund .....	11
Kost och matval kopplat till etnisk bakgrund .....	12
<b>Teoretisk referensram</b> .....	<b>12</b>
Habitus och kapitaltillgång .....	12
<b>METOD</b> .....	<b>13</b>
<b>Design</b> .....	<b>13</b>
<b>Urval</b> .....	<b>14</b>
Undersökningsområdet .....	14
<b>Fokusgrupper</b> .....	<b>14</b>
<b>Instrument</b> .....	<b>15</b>
<b>Datainsamling</b> .....	<b>16</b>
Introduktionsmöte.....	16
Fokusgruppsintervju .....	16
<b>Dataanalys</b> .....	<b>17</b>
<b>Etiska överväganden</b> .....	<b>17</b>
<b>RESULTAT</b> .....	<b>18</b>
<b>Fysisk aktivitet</b> .....	<b>19</b>
Fritid .....	19
Åsikter och värderingar kring fysisk aktivitet.....	20
Transport .....	21
Föreningsliv.....	22
<b>Kost</b> .....	<b>22</b>
Måltider och skolmat.....	22
Åsikter och värderingar kring mat .....	24
<b>METODDISKUSSION</b> .....	<b>25</b>

Bilaga 1 - Intervjuguide

Bilaga 2 - Frågeformulär

Bilaga 3 - Veckoschema

Bilaga 4 - Karta

Bilaga 5 - Föräldrarna

Bilaga 6 - Bilder på fysisk aktivitet

Bilaga 7 – Bilder mat

Bilaga 8 – Bilder tävlingsidrott

Bilaga 9 – Bilder vältränade

# INTRODUKTION

En ohälsosam livsstil inkluderande dåliga kostvanor och ökat stillasittande anammas idag av allt fler barn och ungdomar, både internationellt och i Sverige (Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer 2004; Olds et al. 2011; Sjöberg, Lissner, Albertsson-Wikland, Marild, 2008). Enligt Kallings (2002) är ökningen av övervikt och fetma starkt kopplad till ökad fysisk inaktivitet och även till socioekonomiska förhållanden. Förutom den fysiska inaktivitetens roll spelar även kostvanor många gånger lika stor roll och i likhet med WHO (2011) menar hon att det är obalansen mellan intag och förbrukning av kalorier som är den grundläggande orsaken till övervikt och fetma och tillsammans med genetiska faktorer det som är avgörande.

Grunden för hälsan läggs i tidig ålder och förhållanden under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet (Rasmussen et al. 2004). Patriksson (2012) betonar att den negativa hälsoutvecklingen drabbar vissa sociala grupper på ett helt annat plan än andra. Det är i dagsläget känt att tydliga skillnader förekommer mellan olika grupper och att socioekonomisk status, kön, ålder, geografiskt läge och kulturell bakgrund är faktorer som alla spelar in. Enligt Rasmussen et al. (2004) är grad av socioekonomisk status, utbildningsnivå och ekonomiskt kapital bidragande till ökade skillnader i fysisk och psykisk hälsa grupper emellan. I en nyligen gjord kunskapssammanställning visas att många hälsorelaterade problem hos barn och ungdomar är vanligare hos dem som lever under mindre gynnsamma sociala förhållanden. Det har visat sig att dödlighet och fysisk ohälsa är 30 procent vanligare bland svenska barn och ungdomar som lever under sämre sociala förhållanden (sett till föräldrarnas utbildningsnivå, yrke eller inkomst) jämfört med dem som lever under bättre och att psykisk ohälsa är 80 procent vanligare hos dem med sämre förhållanden. (Folkhälsoinstitutet, 2011a). Ännu saknas dock en djupare förklaring av samverkan mellan olika faktorer och även dess inverkan på livsstilen med avseende på kost och (in)aktivitet.

Den här studien är en del av en andra fas i projektet *Active lifestyle*, ett internationellt projekt under ledning av Hans Peter Brandl-Bredenbeck från University of Paderborn i Tyskland. Projektet är ett europeiskt samarbete och inkluderar delprojekt i Belgien, Storbritannien, Grekland, Italien och Sverige med huvudsyfte att (1) öka förståelsen för vilka faktorer som är gynnsamma för respektive hinder i utvecklandet av en (in)aktiv livsstil och (2) om dessa faktorer är samma i olika sociala grupper med avseende på kön, ålder, socioekonomisk status, geografi och kulturell bakgrund. Ansvarig för den svenska delen av projektet (Patriksson, 2012) menar att ökande sociala klyftor är en stor och viktig hälsorelaterad fråga då det i allra högsta grad påverkar möjligheterna till en aktiv och hälsosam livsstil. Patriksson har därför i syfte att öka förståelsen av detta fenomen, tagit reda på de mest utsatta subgrupperna bland ungdomar i Sverige genom att han systematiskt har gått igenom tidigare svensk forskning, samt övrig relevant forskning med avseende på dessa områden i Sverige och sammanställt i rapporten *Swedish young peoples' lifestyles- with fokus on physical (in) activity and overweight/obesity*. Han slår i där fast att några av de mest utsatta grupperna bland unga människor är de som kommer från en familj med socioekonomisk låg status och/eller utländsk bakgrund. Med de resultat som framkom ligger nu intresset i att närma sig denna målgrupp och kvalitativt undersöka varför så är fallet, det vill säga varför dessa grupper är fysiskt (in)aktiva. Förutom fysisk (in)aktivitet som har fokus i huvudprojektet belyses i denna studie även kostvanor, vilket gör att ämnet är av relevans för både kost- och idrottsvetenskap.

# SYFTE

Huvudsyftet med studien är att kvalitativt studera levnadsvanor hos elever i årskurs sju, som bor i ett område med hög invandratäthet och låg socioekonomisk status. Det specifika syftet är att utforska hur fenomenet habitus kommer till uttryck i smak och val av kost och fysisk (in)aktivitet hos dessa barn.

# BAKGRUND

## Begrepp

Nedan följer fyra definierade begrepp som är av relevans för denna uppsats:

### *Fysisk aktivitet*

Fysisk aktivitet innefattar all typ av kroppsrörelse som ger ökad energiomsättning under såväl arbete, fritid och olika kroppsövningar som exempelvis lek, motion, friluftsliv, idrott och gymnastik (Statens folkhälsoinstitut, 2012).

### *Barn*

Begreppet barn innefattar individer mellan 0-15 år (Socialstyrelsen, 2009). Den undersökta målgruppen är 13-14 år och hamnar därmed inom ramarna för begreppet.

### *Socioekonomisk status*

Begreppet används som samlingsbegrepp för utbildningsgrad, yrkesstatus och inkomstnivå ([www.encyklomedica.se](http://www.encyklomedica.se)). Fortsättningsvis i uppsatsen förkortas begreppet SES.

### *Utländsk bakgrund*

Personer med utländsk bakgrund innebär utrikesfödda individer som själva invandrat eller som är födda i Sverige med minst en utrikesfödd förälder (Regeringskansliet, 2000).

## Forskningsöversikt

### *Fysisk aktivitet i Sverige*

Enligt den nordiska rekommendationen bör barn och ungdomar vara aktiva minst 60 minuter om dagen, varje dag i veckan (Riksidrottsförbundet, 2009). Aktiviteten behöver inte utföras i ett samlat pass utan kan delas upp under dagen och inkludera både måttlig och hård intensitet, men för att uppnå bästa möjliga effekter bör aktiviteterna inkludera både kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet och koordination. Enligt Statens folkhälsoinstitut (2011a) sjunker andelen fysiskt aktiva barn med stigande ålder och idag når inte ens var femte 11-åring respektive var tionde 15-åring upp till rekommendationen. Samtidigt har dataanvändande och dataspelande ökat signifikant mellan år 2005 och 2010, vilket är en förklaring till varför barn och ungdomar tillbringar mer tid stillasittande och mindre i rörelse (Statens folkhälsoinstitut, 2011b). Listan på positiva effekter av att vara fysiskt aktiv kan göras lång och inte minst bland barn och ungdomar är det gynnsamt med en aktiv livsstil.

Enligt Riksidrottsförbundet (2009) är ”Rörelse en omistlig del i barns motoriska, sociala och personliga utveckling” (s.5). En aktiv fritid gynnar barnens tillväxt samt reducerar risken att drabbas av övervikt och fetma och sett i ett längre perspektiv även minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Det bör också tilläggas att fysisk aktivitet har goda effekter på den kognitiva, motoriska, emotionella och sociala utvecklingen hos individen, vilket ytterligare stärker att ett liv i rörelse och är en uteslutande viktig faktor för barns psykiska, fysiska och sociala välbefinnande.

Föreningsidrott är den fritidsaktivitet som dominerar i Sverige och lockar flest barn och ungdomar av alla verksamheter (Riksidrottsförbundet, 2011a). Ungdomsidrotten, som riksidrottsförbundet i detta fall definierar som organiserat föreningsidrottande, är indelad i elitidrott och breddidrott, där elitidrott syftar till prestationsförbättring och tävlingsresultat, medan breddidrott i första hand syftar till hälsa, trivsel och välbefinnande, men även ett visst inslag av prestation (Riksidrottsförbundet, 2003). *Idrottslyftet* är ett projekt som i likhet med föregångaren *Handslaget*, är en satsning på barn- och ungdomsidrotten i Sverige. *Handslaget* startade år 2004 och höll på till 2007 då det nu pågående *Idrottslyftet* startade. Regeringen avsätter årligen 500 miljoner kronor till projektet, som syftar till att rekrytera och behålla fler medlemmar inom idrottsverksamheten. Föreningar och verksamheter som vill satsa på barn- och ungdomsidrott får söka bidrag från sitt förbund där pengarna ska användas till att utveckla förbund och föreningar, förbättra anläggningar och idrottsmiljöer, rekrytera och utbilda ledare, samt öka samarbete med skola och övriga föreningar (Riksidrottsförbundet 2011b).

Förutom föreningsidrottande finns den så kallade spontanidrotten som i motsats till föreningarnas organiserade form av idrott sker ”spontant” utanför förening och organisation. Engström (1999) menar att den så kallade spontanidrotten minskade under 1900-talets två sista decennier och att föreningsidrottandet istället ökade. Han tillägger att idrotten under samma år blev allt mer institutionaliserad och att ungdomar som inte deltog i organiserad idrottsaktivitet hamnade utanför ramarna och i större grad var fysiskt inaktiva.

### *Maten i samhället*

Förr i tiden var brist på mat ett stort problem i samhället. Idag är problemet många gånger inte längre svält utan istället har övernutrition blivit ett stort folkhälsoproblem med negativa hälsokonsekvenser som övervikt och fetma (Jansson, 2004). Matens främsta syfte är att hålla människan vid liv men den används också som symbol för både social status samt kulturell tillhörighet. För 50 år sedan var pizza högst ovanligt i den svenska kosten och snabbmatskedjor som Mc Donalds, Burger King och pizzerior fanns endast i de mest centrala delarna. Idag har matkedjorna expanderat över hela världen och färdiglagad mat finns tillgängligt i så gott som alla affärer. Det är således inte konstigt att människans förhållningssätt till maten har förändrats och det är tydligt att samhället spelar en stor roll i detta. Wennergren (2011) menar att faktorer som kulturell bakgrund, geografi och SES kan spela en avgörande roll i hur förhållningssättet till mat utvecklas. Det är idag känt att vanor kring mat läggs i unga år och att de matvanor man har i vuxen ålder är präglade av hur man åt under barndomen.



### *Fysisk aktivitet kopplat till socioekonomisk status*

Enligt Jansson (2004) är det inte förhållandet till mat och fysisk aktivitet i sig som skiljer sig åt mellan områden med hög- respektive låg SES, utan att det snarare är attityden och inställningen som varierar. Dessa resultat grundar sig i en studie gjord på barn i årskurs sex från fyra olika skolor, där två av skolorna ligger i områden med låg SES och de andra två skolorna i områden med hög SES. Jansson menar att de barn som bor i områden med hög SES har en väl utvecklad smak för kost och fysisk aktivitet och att barnen visar på en väl utvecklad social förmåga att reflektera över dessa två ämnen på ett sätt som inte förekommer i områden med låg SES. Resultaten visar att de flesta barnen ägnar sig åt någon sorts organiserad idrott utanför skolan, men i områden med låg SES är det ingen som är engagerad inom idrottsrörelsen. Barnen i områden med hög SES uttrycker att det borde införas mer gymnastik i skolan för att förebygga övervikt och visar på så sätt kunskap om vikten av fysisk aktivitet. Även Statens folkhälsoinstitut (2011b) menar att det finns tydliga skillnader i fysisk aktivitet mellan barn med olika socioekonomiska förutsättningar och att barn med hög SES är mer fysiskt aktiva än de med låg SES. En stor andel barn från mindre gynnade områden ägnar sig sällan eller inte alls åt träning och samma grupp spenderar dagligen tre timmar eller mer framför tv:n än vad barn med högre SES gör.

Larsson (2008) har studerat idrottsvanor och ungdomars relation till idrott utifrån ett större livssammanhang med fokus på kön, boendeort, samt socioekonomiska och kulturella villkor. Resultaten visar att kulturellt kapital i form av utbildningskapital tillsammans med ekonomiskt kapital i form av materiella tillgångar har stor betydelse för ungdomarnas idrottsvanor. De visar även på att utbildningsnivå har större betydelse än ekonomiska förhållanden och att ungdomars socioekonomiska villkor är en betydande omständighet när det gäller tillgång till idrottskulturen. De former av idrott som studeras i Larssons studie är medlemskap i idrottsförening, idrott i organiserad form utanför förening, samt idrott på egen hand och resultaten visar på att vissa idrotter, både inom och utanför förening, är socialt stratifierade. Golf och tennis i förening visade sig ha det tydligaste sambandet med socioekonomiska villkor. Även fotboll i organiserad form utanför förening, skidåkning, skridskoåkning och fotboll på egen hand visade tydliga samband.

På senare tid talar Engström (2010) om idrott i tre olika former, nämligen idrott i förening, idrott i organiserad form utanför förening och ”spontanidrott” och menar att framförallt idrottande i förening är villkorad och begränsad av stora grupper i samhället. Detta poängterar även Larsson (2008) som liknar föreningsidrotten med skolidrotten och det investeringstänkande som i första hand når dem med socioekonomisk hög status. Organiserad idrott utanför föreningslivet däremot (fysisk träning, lek och rekreation) är mer jämlik, spontan och kravlös och når alla i samhället. Larsson menar vidare att även synen på kroppen spelar in i val av idrott. Han påstår att en syn på kroppen som instrument och verktyg är kopplat till socioekonomisk låg status och att denna kroppsuppfattning klingar väl med idrotter som kräver ansträngning; idrotter som framhåller konkurrensen, styrkan, motståndet, dispositionen till våld, uppoffring, lydnad och underkastelse under den kollektiva disciplinen som exempelvis fotboll, boxning och basket. Detta i motsats till att se kroppen som ett mål i sig, som organism eller som utseende i en hygienisk hälsokultur som klingar väl med idrotter som golf, tennis, skidåkning och skridsko. En kroppsuppfattning som istället kopplas ihop med socioekonomisk hög status och symboliserar måttlighet och dietisk stränghet, vårdande av kroppens fysik och sociala vinster.

### *Kost och matval kopplat till socioekonomisk status*

Både Jansson (2004) och Rasmussen et al. (2004) menar att det finns ett starkt samband mellan barns hälsa och levnadsstandard där barn i socioekonomiskt utsatta grupper har sämre matvanor och löper större risk att drabbas av ohälsa än barn från mindre utsatta grupper. Redan på 1930-talet påvisades klasskillnader gällande matvanor i de svenska hemmen och skillnader förekom även mellan medlemmar av samma familj (Ekström, 1990). I studien *27 000 måltider* visas att det finns skillnader mellan arbetar- och tjänstemannafamiljer både vad gäller konsumtion av enskilda livsmedel, grupper av livsmedel och målidsordning.

Enligt Noble, Corney, Eves, Kipps och Lumbers (2001) är skolbarn medvetna om vad nyttig mat är då en studie gjord på brittiska 9-11 åringar visar på att barnen har en tydlig bild av hur nyttiga olika livsmedel är. De påpekar dock att smak och konsistens framställs som viktigare faktorer i valet av mat än hur hälsosam den är och barnen visar på liten kunskap om sambandet mellan kost och hälsa. I Janssons (2004) studie framgår att barn generellt är medvetna om att nyttig mat är bra, vare sig de kommer från familjer med låg eller hög SES. Däremot menar han att barn från områden med hög SES ger innehållsrikare svar omkring vad som är nyttig mat och vad som händer när man äter den. Jansson menar vidare att barn i områden med hög SES tycker att skolmaten inte är tillräckligt god samt att den borde förbättras, medan barn i områden med låg SES snarare visar på motsatsen då de klagar över att man inte får ta tillräckligt mycket mat. Både barn från områden med hög respektive låg SES äter middag hemma tillsammans med familjen men det som skiljer grupperna åt är av vilken anledning de gör det. För barn i områden med hög SES framgår att det är mycket betydelsefullt att äta middag tillsammans med familjen då de hinner prata om vad som hänt under dagen och så vidare, medan ett av barnen från ett område med låg SES uttrycker att det är tråkigt att äta ensam. Barn från områden med lägre SES äter oftare godis samt dricker läsk än vad andra barn gör. Barn med hög SES visar dessutom att de är medvetna om att det är onyttigt då det innehåller mycket socker och fett. Enligt Jälminger, Marmus och Callmér (2003) finns ingen skillnad i grönsakskonsumtion mellan barn i socioekonomiskt lägre grupper jämfört med barn från högre. Däremot äter barn från socioekonomiskt mer utsatta grupper mindre grönsaker hemma än de barn som kommer från mer gynnade hem. Maten i skolan utgör på så sätt en viktig utjämnande faktor i näringsintag mellan resurssvaga och resursstarka barn.

I en studie gjord på ungdomar från socioekonomiskt missgynnade familjer i Skottland undersöktes uppfattningar kring vardagsmat och kostvanor. Wills, Backett-Milburn, Lawton och Gregory (2008) utforskar där hur matpreferenser, smak och matkonsumtion kan bidra till att forma ungdomarnas identiteter, samt hur människor markerar sin personlighet och livsstil genom att köpa och konsumera en viss vara. Författarna studerar även om och i så fall på vilket sätt detta har att göra med SES. Under intervjuerna svarade ett flertal av ungdomarna att föräldrarnas regler gällande mat och ätande i hög grad styr deras konsumtionsval och i slutsatsen kommer de fram till att ungdomarnas matvanor (vad de äter och inte äter, respektive vem de äter tillsammans med eller inte tillsammans med) är resultatet av pågående förhandlingar med föräldrar, syskon, mor-och farföräldrar. Ungdomarnas val av mat är ett sätt för dem att konstruera och skapa sina identiteter, samt stärka förhållandet med andra familjemedlemmar. Under intervjuerna uttryckte ett flertal av ungdomarna att föräldrarna ofta serverade maten på begäran, det vill säga de anpassade måltiderna efter barnens tider och aktiviteter, samt att föräldrarna var villiga att laga särskild mat efter sitt barns önskemål. Detta menar författarna möjligen skulle kunna vara en skillnad mellan familjer med olika

socioekonomisk bakgrund, där ungdomar med lägre SES ges större autonomi över när, var och vad de ska äta. Föräldrarna kontrollerar och styr i mindre grad vad barnen äter, särskilt när de blir ungdomar. Många tonåringar gör dock inte sina val av mat helt själva trots att de lämnas stort eget ansvar, utan valet grundar sig i föräldrarnas värderingar om maten och förväntningar på valet (Wills, Backet-Milburn, Lawton och Roberts, 2009). Att dessa värderingar och förväntningar sedan skiljer sig mellan olika socioekonomiska grupper gör att valet blir olika. Att avstå från snabbmat är exempelvis en central aspekt i identitetsskapandet hos unga tonåringar i medelklassfamiljer. Detta avståndstagande är ett sätt för dem att visa en hälsomedvetenhet och samtidigt skilja sig från mängden som oftare äter på snabbmatsrestauranger.

Det har de senaste åren skett en ökning av färdiga måltider, samt måltider som äts utanför hemmet och det är idag inga konstigheter att få tag på en måltid, utan att själv vare sig anstränga sig eller kunna laga mat (Warde & Hetherington, 1994). Trots detta skifte är införskaffandet av mat en av de viktigaste delarna i hushållen och matens betydelse fyller en större roll än att bara ge näring och energi. Tillagning och servering av mat har även social och kulturell betydelse (Ekström, 1990; Mintz & Du Boie, 2002) samt skapar social ordning (Caplan, 1997) och dagliga rutiner (Douglas, 1975), vilket kan stärka familjens identitet genom förbindelser och förpliktelser. Ekström (1990) menar att matvanor, precis som andra sociala yttringar av kultur (kläder, möbler, musik osv.), ändras och skiftar över tid och att det som är modernt idag kan vara omodernt imorgon. Hon menar vidare att genom det moderna markerar människan sin tillhörighet i gruppen. Människor konsumerar efter hur de värderar produkter, vilket styrs av hur dessa bedöms inom den egna gruppen. Måltiden skapar tillhörighet och matbordet symboliserar många gånger en viktig plats i skapandet av en familjeidentitet.

#### *Fysisk aktivitet och motionsval kopplat till etnicitet*

Enligt Rasmussen et al. (2004) finns det tydliga skillnader mellan ungdomars levnadsvanor beroende på vilken etnisk bakgrund de har. Detta undersöktes i en studie där likheter och skillnader mellan barn med svensk-, utländsk- samt invandrarbakgrund gjordes. Resultaten visar på att övervikt förekommer i större utsträckning hos ungdomar med utländsk- eller invandrarbakgrund (14,6 procent) än hos ungdomar med svensk bakgrund (11,7 procent) och att ungdomar med invandrarbakgrund ägnar mer tid åt stillasittande aktiviteter än vad svenska ungdomar gör. Enligt Ebbeling, Pawla & Ludwig (2002) leder en stillasittande livsstil inte bara till fysisk inaktivitet utan också till ett ökat energiintag. De flesta ungdomar ägnar sig åt promenader eller cykling och majoriteten deltar på idrottslektionerna oavsett etnisk bakgrund (Rasmussen et al, 2004). Bland flickorna är det störst andel av ungdomarna med invandrarbakgrund som inte är aktiva minst 60 minuter om dagen, medan det bland pojkarna är de med svensk bakgrund som är minst fysiskt aktiva. Enligt Larsson (2008) har inte utländska ungdomar sämre möjlighet till medlemskap i förening jämfört med svenska ungdomar, utan att det i första hand har betydelse när det sätts i övrig kontext (socioekonomiska villkor, kön, miljö/geografi).

Jirewall (2009) genomförde i en mindre studie kvalitativa intervjuer med åtta ungdomar (15-16 år) i Sverige i syfte att undersöka ungdomarnas upplevelser av motivationsfaktorer och hinder för att börja idrotta. Studien inkluderade även en jämförelse mellan svenska ungdomar och invandrarungdomar, vilken visade på att inga större skillnader fanns. Det som kunde urskiljas var att de svenska ungdomarna motiverades att börja idrotta av både inre och yttre faktorer (bättre hälsa,

kompisar osv.) medan invandarringdomarna bara motiverades av inre faktorer (bättre hälsa, må bättre, roligt). Ett gemensamt hinder hos de flesta av ungdomarna var tidsbrist.

### *Kost och matval kopplat till etnicitet*

Enligt Socialstyrelsen (2009) äter 60-70 procent av eleverna i högstadiet frukost varje dag. Denna siffra är högre hos elever i mellanstadiet och Statens folkhälsoinstitut (2011a) menar att andelen frukostätare sjunker med stigande ålder. Sett till etnisk bakgrund framgår att ungdomar med svensk bakgrund äter frukost i större utsträckning än ungdomar med utländsk bakgrund (Rasmussen et al, 2004). 78,5 procent av de svenska ungdomarna äter frukost fyra till fem dagar i veckan jämfört med 66,3 procent hos ungdomar med utländsk bakgrund och 48,8 procent hos de med invandrarbakgrund. Resultaten visar på att de ungdomar som äter regelbunden frukost inte äter lika många onyttiga mellanmål som de med oregelbundna frukostvanor och att de som äter regelbunden frukost tittar mindre på tv/film än vad de med oregelbundna frukostvanor gör. Ungdomar med invandrarbakgrund är de som äter mest oregelbundet (49,4 procent), därefter ungdomar med utländsk bakgrund (35,5 procent) och minst oregelbundet äter de svenska ungdomarna (29,5 procent). Folkhälsorapporten (2011b) visar på att konsumtionen av godis och läsk ökar, samtidigt som frukt- och grönt konsumtionen minskar med stigande ålder. Vidare visas att konsumtionen av godis och choklad är högre hos ungdomar med utländsk- och invandrarbakgrund och att 10,6 respektive 12,1 procent anger att de äter det varje dag (Rasmussen et al. 2004). Av de svenska ungdomarna uppger endast 4,6 procent att de äter godis och choklad varje dag. För intaget av så kallad ”onyttig mat” finns ett tydligt mönster som visar att ungdomar med svensk bakgrund har ett lägre intag än ungdomar med utländsk bakgrund, framförallt flickorna.

## Teoretisk referensram

### *Habitus och kapitaltillgång*

Som teoretisk utgångspunkt och analysverktyg har vi valt Pierre Bourdieus habitusteori, vilken handlar om mötet mellan kulturell bakgrund och social omvärld. Bourdieu (1984) menar att habitus handlar om hur uppväxt och tidigare erfarenheter formar en individs smak, en smak som påverkar och styr hur individen tänker och handlar, en smak som ligger till grund för såväl medvetna som undermedvetna val i vardagen och livet i stort. I denna studie fokuseras just valet av levnadsvanor och i analysen ligger fokus på att utforska hur habitus kommer till uttryck i smak och val av kost och fysisk (in)aktivitet. Gällande idrott som fysisk aktivitet menar dock Bourdieu (1990) i likhet med Larsson (2008) att detta ämne inte går att studera som isolerad enhet utan måste ses i ljuset av det totala fritidsutbudet, vilket gör att även detta ämne (fritid) ges stort utrymme i uppsatsen. Engström (2010) menar att habitusteorin till en början kan verka enkelt och bygga på tanken att en individs tankar och handlingar styrs av tidigare samlade erfarenheter. Han betonar dock att habitus har en djupare innebörd och kan förstås som de i kropp och sinne inpräglade vanor och dispositioner som verkar dominerande på hur individen handlar, tänker, uppfattar och värderar sin omvärld, även i situationer som aldrig upplevts tidigare. Han menar vidare att habitus inte är något tillfälligt eller lätt utbytligt, utan en djupt rotad känsla för vad som är rätt och passande i olika situationer. En människas habitus formas till stor del redan i barndomen (då individen är som mest formbar och mottaglig) och fortsätter sedan formas genom hela livet.

För att habitusbegreppet ska bli meningsbärande menar bland andra Engström (2010) att man i många sammanhang måste relatera till några av Bourdieus andra nyckelbegrepp. I denna uppsats inkluderas begreppet kapitaltillgång vilket berättar om hur människors status, makt och inflytande är beroende av de ekonomiska, symboliska, kulturella och sociala tillgångar de har och kan visa upp. I praktiken innebär detta att vi föds och socialiseras in i olika världar där tillgångar setts i relation till andras tillgångar och därefter avgör vilken status individen får i denna kontext. Vilket värde en tillgång har varierar alltså mellan olika situationer och en och samma tillgång kan värderas olika beroende på miljö och sammanhang. En motionsform exempelvis, i likhet med en maträtt eller ett visst livsmedel, kan ha hög status i en miljö, men en lägre status i en annan. Engström (2010) uttrycker detta som att "livsstilen är en produkt av habitus i relation till det aktuella utbudet" (s. 46), där han gör habitus till ett förkroppsligat kapital som ändrar värde beroende på situation och kontext.

## METOD

Då studien var en del i ett större projekt fanns en redan utvecklad datainsamlingsmetod att ta del av. Även målgruppen var förutbestämd och hade valts ut av projektledaren i det större projektet utifrån de resultat som framkommit i tidigare forskning (Patriksson, 2012). Då vårt huvudsyfte och intresse låg i att studera val av kost och fysisk (in)aktivitet hos barn, ansåg vi att metoden var relevant för vår studie och att ett samarbete med detta internationella projekt gav oss goda förutsättningar att uppfylla syftet.

### Design

Både huvudprojektet och denna studie var av kvalitativ ansats då syftet var att utforska åsikter och val samt att öka förståelsen för ett fenomen. Enligt Kvale (1997) handlar den kvalitativa metoden inte om att generalisera utan snarare att identifiera olikheter och skillnader. Det finns inte heller några rätt eller fel utan det är endast deltagarnas egna uppfattningar och åsikter om ämnet som är av relevans (Patel & Davidson, 2003). I huvudprojektets första fas kartlades vilka grupper som var mest fysiskt inaktiva och/eller överviktiga, vilket resulterade i målgruppen; barn och ungdomar som bor i ett område med hög invandratäthet och låg socioekonomisk status. Därmed syftade denna andra fas av projektet till att utforska *om* och *varför* dessa sociala grupper är lidande. Utöver projektets syfte, att undersöka barnens åsikter och val av fysisk aktivitet, undersöktes i denna studie även barnens åsikter och val av kost. Dessutom användes det teoretiska perspektivet habitus som grund i undersökningen för att utforska *om* och *hur* detta fenomen påverkade barnens levnadsvanor. Den empiriska undersökningen var således huvudsakligen av deduktiv karaktär då perspektivet och de valda ämnena som skulle studeras stod till grund för analysen. Till projektet användes både individuella- och fokusgruppsintervjuer som datainsamlingsmetod, varav det sistnämnda alternativet användes för denna studie. Som intervjuunderlag användes projektets redan framställda intervjuguide med tillhörande intervjuverktyg i form av ett frågeformulär och fyra olika moment. Metoden gav stort utrymme för deltagarna att prata fritt men verktygen styrde samtalen till att beröra området fysisk aktivitet. För att få medverka i projektet krävdes att detta intervjuunderlag följdes och att alla moment inkluderades och ingenting fick således plockas bort. Däremot hade vi

som författare för denna uppsats möjlighet utveckla metodens innehåll efter vårt specifika syfte vilket innebar att bilder och frågor som berörde kost lades till.

## Urval

Urvalet gjordes utifrån de riktlinjer och kriterier som framtagits i första fasen av *Active lifestyle*. Detta gjordes strategiskt efter projektets syfte och mål för att på så sätt nå den målgrupp som skulle undersökas (Wibeck, 2010). Målgruppen var elever i årskurs sju på en skola i ett område med låg SES samt hög andel invånare med utländsk bakgrund. Skolan valdes ut efter kriterierna och kontaktades av Patriksson, ansvarig för den svenska delen i projektet *Active lifestyle*. Eleverna handplockades sedan av ansvarig idrottslärare på skolan som ombads välja ut fem pojkar och fem flickor som han upplevde som inaktiva och/eller överviktiga och/eller ointresserade av idrott. Dessa riktlinjer gavs för att nå de elever som var mest lämpliga för undersökningen. Urvalet var således inget som författarna för denna uppsats kunde påverka.

### *Undersökningsområdet*

Området som undersöktes är belagt i västra Göteborg och hade år 2010, 6 925 invånare. 40,6 procent av dem hade då utländsk bakgrund, varav den största delen kom från Turkiet. Samma år var 12,7 procent av befolkningen arbetslösa och 32,2 procent hade en eftergymnasial utbildning. Medelinkomsten i området är lägre i jämförelse med hela Göteborg och likaså andelen personer med eftergymnasial utbildning. Skolan som ligger i området, har cirka 330 elever och klasser från förskola till årskurs 9, samt tre fritidsavdelningar. I samtal med idrottsläraren framgick att cirka 96 procent av eleverna har utländsk bakgrund och att antalen klasser har minskat från sexparallelligt till enparallelligt under de senaste två decennierna.

## Fokusgrupper

Som datainsamlingsmetod i denna studie användes kvalitativa intervjuer vilket är en effektiv metod då forskaren har möjlighet att ta del av personligare åsikter än vad som kan uppnås genom enkät eller liknande (Wibeck, 2010). Det fanns i huvudprojektet riktlinjer om att barnen i årskurs sju skulle intervjuas i fokusgrupper och ungdomarna i årskurs nio skulle intervjuas individuellt. Vi fann det mest intressant att undersöka den yngre målgruppen vilket gjorde att valet föll på att genomföra fokusgruppsintervjuer. Morgan (1993) menar att fokusgrupper är lämpliga när; det finns stora skillnader mellan människor, komplicerade beteenden ska undersökas, olikheter inom ett område ska förstås och det finns behov av en respektfull och icke dömande undersökningsmetod. Han tillägger också att fokusgrupper är av fördel att använda sig av om man vill minska intervjupersonens styrande roll i samtalet. I fokusgrupp blir situationen vardagslik vilket kan öka trovärdigheten i deltagarnas uttalanden. Grupperna delades upp efter kön, dock inte i syfte att undersöka genetiska skillnader, utan på grund av att homogena grupper ökar chansen till att deltagarna känner sig trygga och därmed vågar dela med sig av sina personliga åsikter (Wibeck, 2010).

Båda intervjuerna hölls delvis standardiserade och strukturerade. Intervjuaren använde sig till stor del av intervjuguidens färdigformulerade frågor, men formade även egna frågor och följdfrågor efter vad som ansågs lämpligt i samtalet. Låg grad av standardisering innebär att intervjuaren

formulerar sig efter deltagarnas språkval, ställer frågor och följdfrågor i den ordning det passar för sammanhanget och låter deltagarna själva styra intervjuens ordningsföljd (Trost, 2010). Detta medförde att de två intervjuerna inte innehöll exakt samma typ av information. I ena intervjun diskuterades vissa ämnen mer och andra mindre än i den andra intervjun och samtalsämnet formades av deltagarnas åsikter och intresse. Intervjuaren kunde således styra diskussionerna till viss del genom att anpassa frågorna och på så sätt nå ”rätt” information för det specifika syftet (Wibeck, 2010). Patel och Davidson (2003) poängterar att den kvalitativa intervjun syftar till att upptäcka och identifiera egenskaper hos den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om ett visst fenomen, vilket innebär att man aldrig kan formulera färdiga svarsalternativ för deltagarna. Frågorna ställdes således ostrukturerade i största utsträckning, då intervjuaren använde sig av korta och enkla frågor som gav utrymme för deltagarna att ge öppna och innehållsrika svar. Patel och Davidson (2003) menar vidare att en ostrukturerad intervju innebär att frågorna som ställs lämnar maximalt utrymme för respondenterna att svara inom och på så sätt kunde intervjuaren även komma åt deras spontana uttalanden och föreställningar om det diskuterade ämnet. Inga fasta svarsalternativ fanns förberedda men under vissa tillfällen ställdes även stängda frågor.

## Instrument

För att samla ihop data användes de färdiga intervjuverktygen från *Active lifestyle*, vilket innefattade ett frågeformulär och fyra olika moment med tillhörande frågor. I materialet fanns även en strukturerad intervjuguide med tillhörande frågor till varje moment (Bilaga 1). Nya frågor som anpassades efter uppsatsens specifika syfte lades till, men inget togs bort från originalet.

### 1. Frågeformulär för bedömning av social/socioekonomisk bakgrund (Bilaga 2)

I frågeformuläret fick deltagarna individuellt fylla i kön, årskurs, ålder, hemland, modersmål, vem/vilka de bor med, om de har eget rum, om familjen äger någon/flera bilar, hur många gånger familjen rest iväg på semester det senaste året, samt hur många datorer som finns i hemmet. Frågeformuläret syftade till att ge en översikt och inblick i deltagarnas sociala förutsättningar och familjens grad av resurser.

### 2. Veckoschema (Bilaga 3)

I veckoschemat fick deltagaren fylla i hur en vanlig vecka såg ut för honom/henne med fokus på deras intressen och fritidssysselsättningar. I schemat gavs exempel på aktiviteter och måltider som deltagaren kunde fylla i.

### 3. Karta (Bilaga 4)

På kartan över deltagarnas närområde fick var och en rita ut exempelvis var de bodde, sin skolväg samt områden där de spenderade tid under veckan.

### 4. Föräldrar (Bilaga 5)

På bilden som symboliserade deltagarnas föräldrar fick deltagarna fylla i vad de själva trodde att deras föräldrar ansåg om skolan, fritiden, bostadsområdet, idrott, fysisk aktivitet och hälsa.

## 5. Bilder

Ett samlat collage av olika bilder med fysiskt aktiva barn (Bilaga 6), olika maträtter (Bilaga 7), personer som utförde tävlingsidrott (Bilaga 8) samt extremt vältränade personer (Bilaga 9).

## Datainsamling

### *Introduktionsmöte*

Vid ett första tillfälle träffades intervjuarna tillsammans med barnen i ett konferensrum på skolan, ett möte för vardera grupp. Mötet gick ut på att övergripande informera deltagarna om vad intervjuerna skulle komma att handla om, utan att avslöja det specifika syftet. Wibeck (2010) menar att finns det en poäng med att inte precisera syftet då det finns en risk att deltagarna anpassar sina svar efter det och att relevant information missas. Mötet gick också ut på att vi skulle presentera oss för varandra och lära känna barnen för att på så sätt skapa förtroende och trygghet i gruppen, samt få en överblick av deltagarnas personligheter (exempelvis dominans, blyghet o s v.). Under mötet fick deltagarna bekanta sig med materialet och fylla i frågeformuläret. De fick därefter skriva varsin namnskylt och rita en personlig sak, för att vidare ge en kort presentation av sig själva för oss och resten av gruppen. I samband med detta fick alla en varsin siffra (mellan ett till fem) som skrevs på alla momentpapper för att kunna koppla rätt papper till rätt deltagare. Siffrorna skrevs i syfte att låta deltagarna vara anonyma i materialet. Mötet innefattade även en frågelek där alla (inklusive intervjuarna) i tur och ordning fick dra två lappar med enkla frågor som de skulle svara på. Därefter förklarades de olika momenten (se instrumentbeskrivning) varav momentet med föräldrarnas åsikter fylldes i på plats. Kartan och veckoschemat fick deltagarna ta med sig hem och fylla i till nästa gång. Respektive möte tog cirka 30 minuter och efter varje grupp diskuterade intervjuerna vad som sagts och antecknade relevant information inför nästa tillfälle. Exempelvis diskuterades uppfattningar om hur de olika deltagarna agerat i grupp; vem som pratade mycket, vem som var dominant och styrande och vem som agerade mer tyst/blyg och så vidare.

### *Fokusgruppsintervju*

En vecka senare genomfördes intervjuerna i samma grupper som under tidigare introduktionsmöten. Båda författarna medverkade under intervjuerna varav den ena agerade intervjuare och den andra observerade och antecknade vid ett bord snett bakom gruppen. Anteckningarna gjordes i syfte att särskilja röster, uppmärksamma kroppsspråk, samt minnas och särskilja bilder och vem som sagt vad om vilken bild. Enligt Trost (2010) är det en fördel att vara två personer vid fokusgruppsintervju då en större informationsmängd och förståelse kan fås än vad det skulle göra med en ensam intervjuare. För att minska risken att missa information spelades intervjuerna in med en diktafon. Under hela intervjuerna ställdes frågor och följdfrågor både utifrån den färdiga intervjuguiden och anpassade efter samtalsämne och diskussion. För att engagera alla deltagarna ställde intervjuaren frågor till hela gruppen men även individuellt till var och en för att ta del av allas åsikter. Intervjuerna hölls direkt efter varandra utan paus, den första pågick i drygt en timme och den andra i 37 minuter.



## Dataanalys

Det insamlade materialet gav en fördjupad information att analysera kring och ljudinspelningarna underlättade denna process då materialet kunde avlyssnas flera gånger. Enligt Trost (2010) är det inte det framställda materialet i sig som är intressant, utan tolkningarna som sedan görs utifrån det valda teoretiska perspektivet. Då båda författarna medverkade vid intervjuerna kunde de tillsammans minnas tillbaka och diskutera huruvida de uppfattade uttryck eller situationer på liknande eller skilda sätt. Trost (2010) poängterar att det är en stor fördel att forskarna själva utför intervjuerna då minnet är en viktig och avgörande faktor vid tolkning. Vidare i transkriberingsfasen delades intervjuerna upp mellan författarna men de avlyssnades även gemensamt för att tolka och hitta eventuella felskrivningar i materialet. Under skrivprocessen benämndes deltagarna med sina siffror och intervjuaren benämndes IP (intervjuperson). Transkriberingarna skrevs ordagrant och avlyssnades flera gånger innan de färdigställdes. Det insamlade materialet analyserades till störst del med deduktiv ansats då författarna själva bestämde vilken information som skulle samlas in (Patel & Davidson, 2003). Text och citat som kunde relateras till fysisk aktivitet och kost valdes ut från transkriberingarna och en intervju i taget bearbetades för att välja ut de delar som var av relevans. Under processen valdes *Fysisk aktivitet* och *Kost* ut som två huvudteman. Efter att ha delat in materialet under dessa huvudteman skapades ett antal underkategorier för varje huvudtema. I denna fas analyserades materialet till viss del induktivt då de olika underkategorierna formades utifrån innehållet i texterna och inte valdes ut efter något specifikt syfte. Kategorierna bearbetades flera gånger och under processen togs vissa kategorier bort eller slogs ihop till större. Slutligen bestod temat *Fysisk aktivitet* av underkategorierna; *Fritid, Åsikter och värderingar kring fysisk aktivitet, Transport* och *Föreningsliv* och temat *Kost* av *Måltider* samt *Åsikter och värderingar kring mat*. Dessa kategorier kunde vidare analyseras tillsammans med tidigare forskning för att jämföra och stärka studiens resultat. I deduktiv analys bestämmer forskarna själva hur det insamlade materialet ska tolkas samt hur resultaten ska tolkas utifrån det valda perspektivet (Patel & Davidson, 2003). Slutligen diskuterades resultaten i förhållande till habitus för att göra ett försök att förklara hur barnens val och åsikter formas av tidigare erfarenheter, kulturell tillhörighet, social miljö och socioekonomisk status.

## Etiska överväganden

Vid användande av intervju som metod är det enligt Kvale (2010) svårt att förbereda några explicita lösningar för att undvika eventuella etiska dilemman som kan uppstå under samtalet. Vad som togs i beaktande innan tillfället kan beskrivas enligt de fyra forskningsetiska principerna;

### *Informationskravet*

Under det första mötet fick deltagarna genom en grundläggande information, utan att det faktiska syftet precisades, veta att intervjun skulle komma att handla om deras vanor och fritid. Deltagarna fick även veta att medverkande var helt frivilligt och att de när som helst kunde välja att avbryta intervjun.

### *Samtyckeskravet*

Då undersökningen gjordes under skoltid ombads samtyckte från skolans rektor, ansvarig idrottslärare samt från eleverna själva. Enligt Vetenskapsrådet (2011) kan samtycke ges av företrädare för uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare, i detta fall skolledningen, då undersökningen inte innefattar frågor av känslig karaktär eller frångår skolans ramar. Till det första mötet medtogs blanketter angående samtycke från vårdnadshavarna om någon hade efterfrågat det. Innan intervjuerna påbörjades gavs deltagarnas godkännande för inspelning.

### *Konfidentialitetskravet*

Några detaljerade personuppgifter användes inte i undersökningen och de uppgifter som togs användes endast av författarna till denna uppsats samt för huvudprojektet, *Active lifestyle*. Under första mötet blev deltagarna tilldelade var sitt nummer som sedan användes i transkriberingarna. Likaså var samtliga frågeformulär anonyma och ingen deltagare kunde bindas till informationen. Ett problem som uppstår vid intervjuer med flera personer är huruvida tystnadsplikten kan hållas inom gruppen. Intervjuaren betonade att allt skedde under tystnadsplikt. Man kan dock inte kräva att deltagarna håller tystnadsplikt och det finns därför en risk för att de efter intervjun pratar om vad som sagts (Trost, 2010).

### *Nyttjandekravet*

Det material som samlades in under intervjuerna kom endast till användning i forskningssyfte och ljudinspelningarna avlyssnades endast av författarna till denna uppsats.

## RESULTAT

Då studien har en kvalitativ ansats är det viktigt att poängtera att resultaten endast är representativa för just dessa tio barn på skolan i det undersökta området. Resultaten går alltså inte att generalisera på något sätt. Följande resultat är en analys av de två fokusgruppsintervjuerna och presenteras ihopvävt med tidigare forskning för att stärka resonemangen. Intervjuerna gjordes i homogena fokusgrupper, men ingen vikt har lagts vid kön då det inte är relevant för studiens syfte. Deltagarna benämns emellanåt som han eller hon, men viktigt är att poängtera att ingen värdering har lagts vid detta. Resultaten bygger på de uttalanden som varit mest talande under intervjuerna och av relevans för studiens syfte och presenteras som citaten, avskilt från den löpande texten och i mindre textstorlek. Citaten är tagna från alla deltagare men då vissa pratade mer än andra är fler citat tagna från dessa personer. Tilläggas bör att ingen hänsyn har tagits till vid vem som sagt vad under intervjuerna och citaten i texten är därför anonyma.

Fokusgrupperna består av sammanlagt tio deltagare, varav fem flickor i den ena och fem pojkar i den andra. Alla deltagare går i årskurs sju, varav hälften är 13 år gamla och hälften 14 år. Alla deltagarna har utländsk bakgrund varav fem kommer från Turkiet, en från Palestina, en från Bosnien, en från Polen, en från Kroatien och en från Kosovo. Alla har även angivet samma modersmål som hemland. Samtliga deltagare bor tillsammans med båda sina föräldrar. Ett av barnen bor endast med sina föräldrar, två bor tillsammans med ett syskon, sex bor tillsammans med två syskon och en med tre syskon. Alla utom en har ett eget rum och åtta av deltagarna har en bil i familjen medan två av dem har angivit att de har flera bilar. Två deltagare har inte rest något under

det senaste året, tre av deltagarna har rest iväg en gång och det resterande fem har varit på två resor under det senaste året. Gällande datorer i hemmet har en deltagare en dator, sju av deltagarna har två, två har fler än två stycken.

## Fysisk aktivitet

### *Fritid*

Samtalen inleds med att diskutera vad deltagarna tycker bäst om under veckorna. De flesta tycker att fredagar eller lördagar är det bästa på veckan då de relaterar detta till ledighet och att de slipper vara i skolan. En av deltagarna förklarar vidare att lördagarna är bäst för att hon kan sova hela dagen då. När de är lediga från skolan är de ute och umgås med kompisar och en deltagare poängterar att man kan vara uppe på natten när man är ledig. Flera stycken svarar att den aktivitet de tycker bäst om på veckan är att sitta vid datorn och spela spel eller vara uppkopplad på något socialt nätverk. Andra aktiviteter som de spenderar mycket tid på under en vanlig vecka är bland annat att titta på tv/film, sms:a, göra läxor, spela tennis, fotboll och basket, cykla, greja med bilar, promenera, kompisar, shoppa och vara ute. Tre av deltagarna berättar att de spenderar mycket tid utomhus och en av dem berättar vidare att hon är ute nästan hela dagen efter skolan. När intervjuaren frågar vad de gör när de är ute svarar de att de umgås med sina kompisar och att de spelar fotboll, pratar eller hittar på massa andra saker tillsammans. I likhet med att alla relaterar det bästa under veckan med aktiviteter utanför skolan relaterar de det som är sämst under veckan med saker som har med skolan att göra. En av deltagarna svarar kort att skolan är det som är tråkigast på veckan, två svarar att det är tråkigast att göra läxorna och fyra stycken pekar ut specifika ämnen som de tycker sämst om. En av deltagarna uttrycker att det sämsta på veckan är att vakna och en annan menar att måndagar är sämst på grund av att helgen är slut då.

Fotboll är ett stort samtalsämne under båda intervjuerna. Nästan alla brukar spela fotboll med sina kompisar på fritiden och några nämner att de spelar basket. Larsson (2008) menar att synen på kroppen spelar in i val av idrott där en syn på kroppen som instrument och verktyg är kopplat till socioekonomisk låg status. Han menar vidare att en sådan kroppsuppfattning klingar väl med idrotter som kräver ansträngning och framhåller konkurrensen som exempelvis fotboll och basket. Deltagarna berättar att de spelar fotboll där det passar, vilket kan innebära allt från konstgräsplan till asfalten på bakgården och alla får vara med och spela. På vardagarna hänger två av deltagarna mycket vid torget där de träffas med sina kompisar och pratar. Andra mötesplatser som deltagarna räknar upp är bland annat fotbollsplanen, idrottshallen och fritidsgården. De berättar att deras föräldrar brukar vara hemma, titta på tv, sitta vid datorn, gå ut eller vara med kompisar på sin fritid. I de flesta familjerna är mamman mycket hemma, tar hand om småsyskonen, städar, lagar mat eller promenerar.

Mmm, pappa han kommer hem, han sitter framför datorn och tittar på tv. Och mamma, hon är typ nästan hela dagen hemma, hon tar hand om min syster, lillasyster.

Min pappa är pensionär. Mamma hon lagar mat eller städar. Det är synd. Hon får änna städa eller göra mat.

Två av deltagarna berättar att deras pappor är medlemmar i en förening och en tredje nämner att hans pappa går och tippas ibland. Aktiviteter som de brukar göra tillsammans med sina föräldrar är

bland annat att gå till affären, åka in till centrum och hälsa på sina släktingar. En av deltagarna berättar att de spelar boule tillsammans ibland och en annan berättar att han brukar flyga flygplan eller drake tillsammans med sin pappa. De flesta deltagarna säger att deras föräldrar tycker att fritiden är något viktigt och bra. Några nämner att föräldrarna brukar tjata på dem att gå ut, men det verkar desto vanligare att de säger åt dem att göra sina läxor.

De säger typ att jag inte ska vara ute för länge. Alltså att jag måste plugga och sånt.

Dom säger ”Stäng av datorn, ta på klädseln och gör läxan”.

### *Åsikter och värderingar kring fysisk aktivitet*

Alla deltagarna är överens om att föräldrarna säger att det är viktigt och/eller bra att vara fysiskt aktiv och en av deltagarna härmar sin mamma när hon beskriver att han ska gå ut för att inte bli fet och lat.

Det är viktigt, du kommer bli lat, du kommer bli fet... Det är väldigt viktigt för dina muskler, det är inte bra att va lat och såna saker.

När bilderna på personerna som utför olika fysiska aktiviteter (se Bilaga 6) visas relaterar alla till en början bilderna med att ha roligt och de nämner också att några av aktiviteterna ser jobbiga ut. De flesta har provat på nästan alla aktiviteterna och bland annat nämns cykling, höjdhopp, klättring, basket, simning och pingis. Samtliga märker att fotboll saknas på bilderna och ett par stycken nämner även paintball, innebandy, kula och spjut som saknade. Flera av deltagarna tycker att aktiviteterna liknar idrottslektionerna i skolan.

Den är ungefär lite så... och man cyklar till skolan, och det finns inga klätternät.

Vid ett flertal tillfällen då vi samtalar kring fysisk aktivitet relaterar barnen till just skolidrotten utan att det är den specifika idrottsformen det frågas om. Detta skulle antingen kunna bero på att intervjuerna äger rum under just skoltid och att den kopplingen därför ligger dem närmast till hands alternativt att de faktiskt sätter likhetstecken mellan fysisk aktivitet och skolidrott. Deltagarna har väldigt skilda åsikter om idrotten i skolan. Ett av barnen har idrotten som favoritämne, två tycker den är rolig och några menar att de ogillar idrotten för att de bara spelar fotboll. En av deltagarna berättar att idrotten till och med är hennes tråkigaste ämne på grund av att de bara spelar fotboll. Deltagarna är överens om att det tråkigast på idrottslektionerna är att springa beep-test. Angående bilderna på personer som utövar tävlingsidrott säger två av deltagarna att de tycker det ser roligt ut. En av deltagarna relaterar bilden på personer som tävlar i löpning med beep-test och menar att det då inte ser roligt ut, varpå en annan deltagare uttrycker att det ser väldigt jobbigt ut. De flesta säger att de skulle vilja vara lika fysiskt aktiva som människorna på bilderna och en deltagare förklarar att hon tidigare var så aktiv men att hon slutade i samband med skolbyte och annan typ av idrottslektion. På frågan vad som hindrar dem från att vara så fysiskt aktiva svarar de att det inte är någonting som hindrar dem, alternativt att det är tiden eller skolan som begränsar dem. En annan påstår att det är hans mamma som hindrar honom och menar att hon säger åt honom att prioritera läxorna.

Deltagarnas åsikter om de extremt vältränade personerna är relativt lika varandra men skiljer sig mellan de olika bilderna. Spontana uttryck när bilderna läggs fram är: ”sexy”, överdrivet, falsk, oäkta, ihopsatt och för mycket. Sammanfattningsvis anser deltagarna att de extremt vältränade personerna symboliserar något som är överdrivet, falskt och fult, medan bilderna på de lite mer lagom vältränade personerna är sexiga och att de skulle kunna tänka sig att se ut som dem.

Man tror, man har satt ihop eftersom hudfärgen inte är samma.

Flera av barnens uttalanden tyder på att skolan spelar en stor roll i deras liv. Det märks att de är medvetna om vikten av att skaffa sig utbildning och jobb och de uttrycker till och med att man måste gå i skolan för att överleva. Med stöd av Willis et al. (2009) tyder detta på att föräldrarnas tankar och värderingar styr barnens åsikter och val. Föräldrarna verkar lägga stor vikt vid utbildning och barnens uttalanden ger många gånger sken av att föräldrarna anser att skolan är viktigare än att röra på sig. I denna studie nämns främst tidsbrist och skolan som upplevda hinder för att börja idrotta. Enligt Jirewall (2009) finns inga större skillnader på upplevda hinder med att börja idrotta mellan ungdomar med svensk- respektive utländsk bakgrund, utan hon menar att ett gemensamt hinder hos de flesta ungdomar är just tidsbrist.

### *Transport*

När de ska transportera sig till olika platser är det främst spårvagn eller buss om de ska in till centrum. En deltagare förklarar att hon brukar gå hälften av vägen in till staden tillsammans med sina kompisar och att de åker spårvagn resten. På frågan hur de tar sig till och från skolan svarar fyra av deltagarna att de åker spårvagn. En deltagare berättar att det tar cirka tio minuter att gå om hon skyndar sig och för den som har längst till skolan tar det mellan tio till femton minuter med spårvagn. Endast en av deltagarna åker bil, hälften promenerar och en cyklar. Alla deltagarna har en cykel men de flesta använder inte cykeln som ett transportmedel utan mer som en aktivitet. Flera deltagare uttrycker att vad man gör på fritiden styrs av väder och årstid. Två av deltagarna nämner att de brukar promenera med sina mammor ibland och en annan deltagare berättar att hon brukar promenera även på fritiden.

När vi snackar med kompisar, istället för att sitta så promenerar vi.

I samtalet om hur barnen transporterar sig går det emellanåt att urskilja en viss tendens till att deltagarna anpassar sina svar efter det de tror är ”det rätta svaret” och det är svårt att avgöra om det de säger är så som det verkligen är eller så som de önskar att det skulle vara. I denna studie framgår att barnen spenderar mycket av sin fritid framför datorn, vilket stärks av Rasmussen (2004) som menar att ungdomar med invandrarbakgrund är mer stillasittande efter skoltid än svenska ungdomar.

Jansson (2004) menar att ungdomar som bor i områden med låg SES inte kopplar ihop fysisk aktivitet med hälsosamma effekter i samma utsträckning som ungdomar som kommer från områden med hög SES trots att medvetenheten kring hälsa har ökat på senare år då folkhälsosjukdomar har blivit ett stort problem världen över. Att barnen inte relaterar fysisk aktivitet till hälsa behöver dock inte betyda att de inte har kunskap om det utan kan istället handla om deras inställning och värderingar kring fysisk aktivitet. I denna studie kopplar barnen ihop fysisk aktivitet med något som

är roligt och socialt, snarare än hälsa. Det finns dock vissa uttalanden som pekar på att de är medvetna om att det är viktigt att röra på sig och det är därför svårt att avgöra om barnen har en lägre kunskap om ämnet eller om det snarare handlar om hur de förhåller sig (inställning och värdering) till kunskapen.

Att fysisk aktivitet är jobbigt är något som flera av deltagarna är överens om. De aktiviteter som de anser ansträngande tycker de också är tråkiga och försöker därför undvika. Ett exempel som gör detta tydligt är när de beskriver det så kallade beep-testet, som de alla är överens om är jobbigt och som de därmed gillar minst på idrottslektionerna.

### *Föreningsliv*

Endast en av deltagarna är aktiv i en fotbollsförening men flera av de andra har någon gång spelat i en eller flera föreningar (främst fotboll), men slutat av olika anledningar. En av deltagarna berättar att hon slutade förra året och två andra svarar att de slutade för ungefär två år sedan. Anledningarna till att de inte fortsatte att spela var bland annat för att de inte orkade eller inte gillade tränaren. En av deltagarna berättar att hon spelade i ett tjejlag som senare lade ner så hon fick sluta. De är alla överens om att det är roligare med spontanidrott och att idrottande i förening är för styrd och organiserad.

För mycket.

Jag vet inte asså, det var en miljon personer och alla bara ahahaha...

Tänk dig dom som säger hoppa nu, gör så.

Flera av barnens uttalanden visar tydligt på vad de anser om den organiserade föreningsidrotten och liksom Janssons resultat (2004) pekar även denna studie på att de flesta barnen med låg SES inte är engagerade inom idrottsrörelsen. Ovan nämnda uttalanden stödjer Engströms (2010) och Larssons (2008) resonemang om idrottande i förening som villkorad och begränsad av stora grupper i samhället.

## **Kost**

### *Måltider och skolmat*

Hälften av deltagarna berättar att de alltid äter frukost på vardagarna och de gör i ordning sin frukost själva. De frukostalternativ som räknas upp är cornflakes, smörgåsar, mjölk och te. Deltagarna som inte äter frukost berättar att de inte gör det på grund av att de mår illa på morgonen eller att de inte gillar det. På helgen äter alla frukost tillsammans med sina familjer och det är ofta mamman som tar fram vad som ska ätas.

För majoriteten verkar frukosten inte vara något som det läggs ner speciellt mycket tid på och måltiden uppfattas snarare som ett nödvändigt ont. Resultaten speglar Rasmussens (2004) studie som visar att andelen som äter frukost 4-5 dagar i veckan är betydligt färre hos dem med utländsk bakgrund. Andra kulturer präglas inte av samma frukostkultur som i Sverige där frukosten är en given måltid och många gånger till och med hyllad som dagens viktigaste mål.

På frågan vad de tycker om skolmaten svarar ungefär hälften av deltagarna att de tycker att den är ”sådär”, en av deltagarna gillar den inte alls medan resten svarar att de tycker om maten. Ungefär hälften av deltagarna äter alltid av skollunchen och några äter den ibland. Enligt Jansson (2004) tycker barn från områden med låg SES generellt att maten i skolan är bra till skillnad från barn som kommer från områden med hög SES som ofta klagat på att den inte är tillräckligt god. Deltagarna berättar att det vid skollunchen alltid finns en salladsbuffé och några uppger att de äter av den. I övriga samtal om frukt och grönsaker anger samtliga deltagare att de äter både frukt och grönsaker. Några menar att frukt är godare och favoritfrukter som räknas upp är päron, äpple, banan och citron.

Grönsaker är gott, frukt är godare. Bär är godast.

Typ jag får, jag dricker sån här varje dag mixar alla frukter, typ äpple och sånt...

I diskussion kring vilken mat barnen skulle välja av de maträtter vi visade på bild svarar en av deltagarna att han föredrar maträtten med grönsaker. Han blir då först ifrågasatt av en annan deltagare, men strax därefter får han medhåll av en tredje som säger att han också gillar broccoli. När en av deltagarna berättar att hon tycker att maten från hennes hemland är äcklig, menar hon dock att det är på grund av att den innehåller grönsaker. En annan deltagare uttrycker vid ett tillfälle att hon hatar grönsaker, men ändrar sig snabbt och säger med ironi i rösten att hon älskar det. Dessa dubbla budskap gör det svårt att avgöra vad de verkligen tycker om frukt och grönsaker. Enligt Jälminger, Marmus och Callmér (2003) syns ingen skillnad i grönsakskonsumtion mellan barn i socioekonomiskt lägre grupper jämfört med barn från högre. Däremot äter barn från socioekonomiskt mer utsatta grupper mindre grönsaker hemma än de barn som kommer från mer gynnade hem. Maten i skolan utgör på så sätt en viktig utjämnande faktor i näringsintag mellan resurssvaga och resursstarka barn.

En av deltagarna uttrycker tydligt att han inte äter skolmaten för att han inte gillar den. När detta kommer på tal blir stämningen aningen dömande mot deltagaren som inte gillar maten när de berättar att han till och med slänger maten i papperskorgen. När intervjuaren frågar om han någon gång äter i skolan svarar han att han gör det när det är bra mat. Han förklarar att bra mat är ”God mat för mig” och ger därefter kyckling som exempel. Sverige är idag ett av få länder som har skolmat och där måltiden mitt på dagen är en lagad måltid. I många andra länder och kulturer betår lunchen snarare av en sandwich eller liknande. Möjlighet finns att denna deltagare kommer från en kultur, där lunch på dagen inte hör till vanligheten, vilket då kan vara en anledning till att skolmaten inte faller honom i smaken. Han uttrycker att han inte heller brukar äta något annat under dagen, utan väntar tills han kommer hem alternativt väljer godis eller liknande om han äter någonting alls under skoldagen. Detta tyder på att det inte finns en inneboende känsla av att han borde äta något ordentligt som komplement för den mat han inte tycker om och det verkar som att han väljer bort måltiden snarare än att han inte gillar den.

De flesta deltagarna äter vanligtvis middag hemma efter skolan tillsammans med familjen, men det händer att de äter ute med sina kompisar. Gemensamt för deltagarna är att det är mamman i familjen som lagar maten. En av deltagarna berättar att hon sällan äter middag tillsammans med sina föräldrar och att hon antingen äter en liten macka eller ingenting alls, alternativt att hon äter ute istället.

Vad äter du då?

Kebab, hamburgare... Olika saker...

Några av deltagarna berättar att det händer att de hjälper till i köket. En av deltagarna säger att hon alltid hjälper till att förbereda maten och en annan förklarar att hon själv lagar den om hennes mamma är sjuk. Deltagarna med turkiskt ursprung svarar att de brukar äta turkisk mat och de är överens om att den är mycket godare än svensk mat. En av deltagarna betonar att han tycker om att äta mycket mat och berättar vidare att han brukar äta direkt när han kommer hem från skolan och sedan två gånger till under kvällen.

Jag lagar när jag är hungrig.

Vad lagar du då?

Korv med bröd eller nånting, jag vet inte, jag kommer på nåt!

Wills m.fl. (2008) menar att barn med socioekonomisk lägre status ges större autonomi över måltiderna. De menar att föräldrar i mindre gynnade familjer låter barnen i högre grad själva styra vad, när och var de ska äta. I denna studie framgår att flera av barnen ges stor autonomi både vad det gäller frukostvanor och uteätande.

### *Åsikter och värderingar kring mat*

Två av deltagarna berättar att utbudet av restauranger, pizzerior och bagerier är stort i området där de bor och att de ofta äter där med sina kompisar. En av deltagarna nämner även att man kan köpa bullar och annat liknande på ICA-affären och att det finns en kiosk på fritidsgården där man kan köpa bullar, godis, drickor och smörgåsar.

Där jag och hon bor det är fullt, av bagerier och affärer och sånt.

I samtal kring om och i så fall vad de brukar äta när de äter ute svarar en av deltagarna att han bara gör det när han reser till sitt hemland. En andra deltagare instämmer och tillägger att hans familj äter alla måltider på restaurang när de är i hemlandet och en tredje deltagare berättar att hans familj har som tradition att äta ute på tisdagar och att han då brukar få bestämma vilket ställe de ska äta på. Några av barnen äter emellanåt ute tillsammans med sina kompisar och räknar upp Mc Donalds, Burger King och pizzerian som alternativ de brukar gå till. En av deltagarna tillägger att han ibland äter kinamat tillsammans med sin familj. Hamburgare, pizza och kebab är de tre maträtterna som nämns som favoriter hos majoriteten av barnen och de är alla överens om att maträtten de inte skulle vilja ha är sushi. En av deltagarna pekar på hamburgaren och kopplar ihop den med Mc Donalds.

Min kusin äter tre stycken såna, när han kommer till Mc Donalds. Tjockis är han!

På frågan om vilken matbild som gillas bäst riktar sig samma deltagare mot den deltagare som är något kraftigare än de andra och uttrycker att han äter allt. Dessa uttalanden talar för att deltagaren har en del kunskap om vilken mat som anses onyttig och även vad som händer om man äter den.



Jansson (2004) menar att barn generellt är medvetna om att nyttig mat är bra, vare sig de kommer från familjer med låg eller hög SES. Enligt Noble et al. (2001) har många skolbarn en tydlig bild av hur nyttiga olika livsmedel är men menar att smak och konsistens ofta är viktigare faktorer i valet av mat än hur hälsosam den är. I samtal om var barnen handlar när de är ute med kompisar och liknande är det främst godisaffären och videobutiken som nämns. Enligt både Rasmussen (2004) och Jansson (2004) äter barn och ungdomar med utländsk- eller invandrabakgrund oftare och mer godis jämfört med svenska barn och ungdomar. Någon antydning om kopplingen mellan godis och socker förekommer inte hos intervjudeltagarna och inte heller nämner de något om sambandet mellan socker och hälsa/ohälsa, vilket stärker Noble et al. (2001) som menar på att barn generellt visar på liten kunskap om sambandet mellan kost och hälsa. Det är dock viktigt att påpeka att studier har visat på att det många gånger inte är kunskapen kring mat och fysisk aktivitet som är sämre hos barn med utländsk bakgrund, utan att det snarare handlar om förmågan att uttrycka sig kring ämnet, vilket skulle kunna vara fallet i denna studie.

I diskussionen kring favoritmat pekar en av deltagarna på hamburgaren och förklarar att hon gillar den bäst, fast utan kött då hon menar att hon inte tycker om kött. Ytterligare en deltagare instämmer och ger ett exempel på att hon hellre skulle ersätta köttet i hamburgaren med fisk- eller kyckling. Det verkar således finnas en viss status i att äta den typen av mat som går under kategorin snabbmat och att det är något som barnen förväntas ha som favoritmat. Samma mönster gick även att urskilja då barnen fick peka på vilken mat de skulle välja och alla utom en sa att de skulle välja hamburgare, pizza eller kebab. Jansson (2004) menar att snabbmatskedjor är något som har expanderat och till skillnad från förr inte längre bara finns i centrala delar utan idag även finns i områden utanför centrum. Om man endast skulle se till utbud och tillgänglighet borde pizza och hamburgare vara det naturliga valet för alla. Dock menar Wills et al. att avståndstagande från snabbmat är en viktig ståndpunkt för många medelklassungdomar i formandet av sin identitet och ett sätt för dem att visa på ett hälsotänk och på så sätt skilja sig från mängden. Kontentan bli därmed att underklassen (de med låg SES) inte har något att skilja sig ifrån och därför gör sina matval efter utbud och tillgänglighet och att det snarare ses som status att över huvud taget ha möjlighet att äta ute.

## METODDISKUSSION

Som alltid finns det både för- och nackdelar med alla metoder. I denna studie kunde valet av metod inte påverkas i så stor utsträckning då datainsamlingen även var en del i projektet *Active lifestyle*.

### *Val av metod*

Fördelen med att bli tilldelade en metod var att vi fick en välarbetad metod att använda och kunde istället lägga mer tid på att genomföra datainsamlingarna. Vi behövde inte heller leta efter en passande målgrupp då vi blev tilldelade den grupp vi skulle undersöka. De val vi hade inför undersökningen var om vi ville genomföra individuella intervjuer eller fokusgruppsintervjuer i vår studie. Efter att ha genomfört intervjuerna upplevde vi att det möjligtvis hade varit lämpligare att skifta intervjumetod mellan årskurserna, det vill säga att istället genomföra fokusgrupper i årskurs nio och individuella intervjuer i årskurs sju. Wibeck (2010) menar att det finns en risk för att deltagarna inte vill/vågar öppna sig i en gruppintervju och det blir automatiskt att vissa talar mer än andra. Syftet med fokusgrupperna var att få deltagarna att diskutera med varandra och själva styra

samtalet till största del vilket vi upplevde var svårt då deltagarna var så pass unga. Största delen av samtalet styrdes därmed av intervjuaren och de spontana uttalanden vi hade hoppats på blev relativt få. I en grupp med ungdomar i årskurs nio hade chansen att skapa en innehållsrikare diskussion möjligtvis varit större då deltagarna i och med en högre ålder borde ha en mer utvecklad social kompetens och bättre förmåga att uttrycka sig. Under några tillfällen härmade deltagarna varandras svar eller höll med den deltagare som först uttalade sig i en fråga, vilket kan ha gjort att personliga svar och åsikter uteblev. I en individuell intervju hade deltagaren möjligtvis upplevt en större trygghet vilket i sin tur kunnat bidra till att fler personliga åsikter kommit fram. Intressant att se under intervjuerna var hur deltagarna förhöll sig till varandra och hur deras åsikter liknade varandra eller skiljde sig åt beroende på kulturell tillhörighet, något som inte hade gått att analysera på samma sätt i en individuell intervju. Därmed passade metoden bra till studiens syfte och teoretiska utgångspunkt som var att utforska hur barnens levnadsvanor påverkas av deras habitus. Den teoretiska utgångspunkten gav oss goda förutsättningar att uppnå vårt syfte och var således den mest relevanta teorin att utgå från.

Intervjuerna genomfördes delvis strukturerade och standardiserade vilket bidrog till ett öppet och naturligt samtal. Ämne och frågor formades efter deltagarnas åsikter och intressen där deltagarna fick möjlighet att svara helt fritt. Detta bidrog till att ämnen som kanske annars inte hade tagits upp diskuterades. Enligt Wibeck (2010) kan ostrukturerade intervjuer lätt bli oorganiserade och svåra att analysera. Eftersom fokusgruppsintervjuerna inte diskuterade samma saker och frågorna styrdes utifrån deltagarnas åsikter blev det insamlade materialet något tunt på vissa områden vilket gjorde att vi inte kunde analysera det i lika stor utsträckning. En hög grad av standardisering hade medfört två mer lika intervjuer, men då hade intervjuerna inte heller styrts av deltagarnas intressen och åsikter på samma sätt, vilket hade kunnat leda till att vi gått miste om intressant information.

### *Urval*

Området och skolan som valdes ut uppfyllde kriterierna och var därmed av hög grad representativt för undersökningen. Om urvalet av deltagare var rätt kan däremot diskuteras. Sett till frågeformuläret hade de flesta av deltagarna en genomsnittlig grad av resurser i hemmet vilket inte speglar resten av området. I den kvalitativa undersökningen ligger inte intresset i att jämföra eller generalisera eftersom man studerar skillnader och olikheter. Då deltagarna skulle spegla ett område med låg SES och hög invandratäthet borde gruppen uppfylla dessa kriterier för att uppnå studiens syfte. Det finns även en viss otydlighet i vad som definierar låg SES och därmed fanns en svårighet att avgöra vilken grad av SES deltagarna hade. Grad av socioekonomisk status bestäms av utbildningsgrad, yrkesstatus och inkomstnivå vilket var svårt att identifiera i frågeformuläret ([www.encyklomedica.se](http://www.encyklomedica.se)). Det kan hända att innehav av datorer, bilar etc. prioriteras högt och att det snarare är regel än undantag att man har minst en dator i hemmet i dagens samhälle. Frågeformuläret var således inte ett optimalt verktyg för att ta reda på barnens SES.

Då ansvaret att välja ut elever låg på idrottsläraren kunde vi inte säkerställa att urvalet gjordes korrekt enligt de riktlinjer som gavs, vilket var att välja ut de elever som var mest inaktiva, överviktiga eller ointresserade av idrottslektionerna. Under intervjuerna upplevde vi att flera av deltagarna var fysiskt aktiva och de uppgav att de spelade fotboll på fritiden, varav en var aktiv i en förening. Däremot förekom också datoranvändande i stor utsträckning vilket tyder på att barnen ägnade en stor del av fritiden åt stillasittande. Det finns en risk för att deltagarna själva angav att de

var mer fysiskt aktiva än vad de var i verkligheten och det var således svårt att avgöra om urvalet var korrekt eller inte. Av denna orsak hade det varit önskvärt att använda någon typ av triangulering, vilket innebär att man använder sig av fler utgångspunkter i undersökningen för att öka trovärdigheten (Hassmén & Hassmén, 2008). Om det hade funnits mer tid hade det varit relevant att göra observationer för att stärka deltagarnas åsikter med deras beteende, eller alternativt avgöra om informationen från intervjuerna var pålitlig. Det hade varit intressant att observera eleverna under en idrottslektion för att se hur de uppförde sig praktiken och om det stämde överens med hur de uttryckte sig under intervjuerna.

### *Datainsamling*

Enligt Hassmén och Hassmén (2007) bör man vara noga med att se över trovärdigheten i kvalitativa studier. För att få ett pålitligt resultat behöver forskarna tillbringa mycket tid på datainsamlingen och stort fokus bör läggas på de delar som är av relevans för undersökningens syfte. Intervjuaren hinner då skaffa sig en djupare förståelse för deltagarna och samtidigt får de ett starkare förtroende för intervjuaren, vilket i sin tur bidrar till innehållsrikare svar. Det går att diskutera om mötet innan den riktiga intervjun var en för- eller nackdel. Mötet gav deltagarna ett tillfälle att få förtroende och skapa trygghet för oss och hela gruppen, vilket syftade till att de under intervjutillfället skulle våga öppna sig och diskutera mer. Det finns dock risk för att mötet avslöjade syftet med undersökningen, som var att utforska deras kost- och aktivitetsvanor. Under vissa tillfällen upplevde vi att deltagarna verkade förstå syftet och att de därmed anpassade sina svar efter vad de trodde att vi ville höra. Exempelvis var det flera som vid ett första tillfälle gav indikationer på att de inte tyckte om grönsaker men att de sedan ändrade sig och sa att de tyckte om det. Optimalt hade varit att innan intervjun genomföra en pilotstudie för att testa hur momenten och frågorna fungerade i praktiken och vad som gav mest intressant information. Vi hade således kunnat anpassa den riktiga intervjun mer efter syftet genom att lägga till, ta bort eller formulera om vissa frågor. Vad man även bör ha i åtanke är att intervjuaren inte hade någon tidigare erfarenhet av fokusgruppsintervjuer, vilket är en komplex datainsamlingsmetod då den kräver att alla i gruppen ska vara delaktiga i diskussionerna.

De olika momenten fungerade bra som utgångspunkt och diskussionsmaterial under intervjuerna. I liknelse med att deltagarna härmade varandras svar på frågorna under intervjun förekom det att de skrev av varandra på de olika momenten, vilket gjorde att flera uttryckte ungefär likadant under intervjun. På bilden av föräldrarna blev svaren väldigt korta och relativt intetsägande, vilket kan ha berott på att det var svårt att förstå innebörden i de olika orden. Exempelvis kan frågan ”Vad tycker din mamma om fritid?” kopplas till väldigt många saker och det kan vara svårt som sjunde klassare, med ett utländskt språk som modersmål, att ge ett bra svar på en sådan fråga. Vi valde därmed att inte använda deltagarnas ifyllda momentpapper när vi analyserade resultatet då materialet från transkriberingarna kändes tillräckligt och vi ville undvika förvirring. Momenten spelade däremot en betydande roll då det underlättade för intervjuaren att ha en utgångspunkt för de olika samtalsämnen som bidrog till att diskussioner uppstod. Bilderna som visades i intervjuerna bidrog till många åsikter och stora diskussioner i båda grupperna. Dock kan man diskutera variationen av de olika bilderna, då framförallt bilderna på mat var relativt få och uppvisade ett begränsat utbud. Av sju bilder symboliserade tre av maträtterna ”onyttig” mat i form av pizza, hamburgare och kebab. De fyra andra maträtterna var inte de vanligaste och bildkvaliteten inte den bästa vilket kan ha medfört att valet av snabbmatsbilderna upplevdes som mer lockande. Samma sak kan diskuteras rörande bilderna på de vältränade personerna som minst sagt var väldigt vältränade. Hade man

istället visat bilder på fler personer, med större variation utseendemässigt, hade man kunnat få en uppfattning om vad barnen ansåg som eftersträvansvärt utseendemässigt.

Sett till den språkliga förmågan fanns det skillnader mellan deltagarna och vissa uttryckte sig tydligare än andra. En felkälla kan vara att vi inte hörde allt korrekt på ljudinspelningarna eller tolkat deltagarnas svar fel. Barnens svar var oftast korta och enkla, vilket kan bero på flera olika saker; de kanske inte visste hur de skulle uttrycka sig på något annat sätt, alternativt att de själva tyckte att deras svar var självklara men att de var svåra för oss att tolka eller att de av enkelhet/ointresse inte ville svara utförligare. Exempelvis svarade en deltagare att han åt cornflakes till frukost och flera höll med honom. Vad cornflakes egentligen innebär kan vara en tolkningsfråga, då vi tänker på de gula cornflakesflingorna menar de kanske att cornflakes innefattar både müsli, havrepuffar och cornflakes. Även författarna tolkade saker olika vilket bevisar att man uppfattar saker på olika sätt. Återigen är det viktigt att poängtera att studiens resultat måste ses som en tolkning och inte något som kan generaliseras med andra liknande studier.

## RESULTATDISKUSSION

Studien har gett en inblick i hur tio barn tänker om och värderar mat och fysisk aktivitet och nedan följer en diskussion om varför förhållningsättet ser ut som det gör hos dessa tio individer och vad som ligger till grund för att inställning till kost och fysisk aktivitet skiljer sig mellan olika grupper i samhället.

Under intervjuerna märks det emellanåt att flera av deltagarna anar syftet med besöket, det vill säga att de förstår att intervjuerna handlar om mat och fysisk aktivitet. Det märks att de har en del kunskap om vad som är bra respektive dåligt i dessa sammanhang och de vet exempelvis att man borde röra på sig och att det är bra att äta grönsaker. Intressant är att titta på skillnaden mellan hur deltagarna från olika kulturer använder denna kunskap på olika sätt. Särskilt utmärkande är att en av deltagarna genom hela intervjun anpassar sina svar till vad vi kan tänkas vilja höra, det vill säga det som av många skulle anses vara det ”rätta” svaret i den svenska medelklasskulturen. Ett exempel är när deltagaren i fråga berättar att hon promenerar istället för att sitta stilla och att hon äter grönsaker för att hon tycker det är gott. Vi tar i ett försök att förklara detta stöd av Bourdieu (1984) som menar att de val vi gör styrs av en strävan efter att tillägna oss en livsstil som visar oss själva och andra vilka vi är i det sociala rummet genom att närma oss alternativt ta avstånd från dem vi vill eller inte vill likna. Anpassat till denna situation är det möjligt att deltagaren anpassar sina svar efter vad hon tror vi vill höra för att på så sätt närma sig vår kultur. Vid ett par tillfällen tar hon även avstånd från sin familjs vanor och därmed kultur då hon exempelvis säger att hon inte gillar den inhemska maten och inte äter tillsammans med familjen. Wills et al. (2009) menar att måltiden är en viktig del i skapandet av identitet och att gemensamt sitta ner och äta kring måltiden är ett sätt att stärka familjeidentiteten. Här tycks det som att hon istället för att stärka familjeidentiteten hellre tar avstånd från matbordet för att skilja sig från resterande familj. Om hon gör detta medvetet eller inte är svårt att avgöra, men enligt Bourdieu (1984) handlar det många gånger snarare om omedvetna handlingar och distinktionen att visa oss och sig själv vem hon är genom att ta avstånd från hennes egen kultur. I motsats till detta är det flera av deltagarna som inte försöker ta avstånd från tidigare kultur, utan snarare håller ihop med varandra. Under intervjun där fyra av fem deltagare kommer från samma land upplevs det som att de är stolta över sitt ursprung och trots att de vet vad de ”borde

svara” för att passa in i ramarna svarar de vad de känner för. Till skillnad från deltagaren som ville ta avstånd från sin tidigare kultur, upplevs det här istället som att deltagarna försöker hålla kvar i sitt tidigare ursprung och att de är stolta över sin kultur. Möjlighet finns att den kultur som dessa deltagare kommer från är mer vanlig eller mer lik den svenska kulturen och därmed har lättare att smälta in. Ett annat alternativ kan dock vara att det endast beror på att det vid just denna intervju är fyra stycken som kommer från samma land och därmed känner sig överlägsna vid detta tillfälle och på så sätt vågar sticka ut, medan deltagaren som är ensam från sin kultur snarare försöker anpassa sig till de andra deltagarna och/eller intervjupersonerna.

Tidigare studier (Wills et al, 2008) har visat på att barn och ungdomar från familjer med socioekonomiskt låg status ges större autonomi över mat och fritid än vad barn från familjer med hög SES tillåter. När, var och vad som ska ätas kontrolleras mindre av föräldrarna och vad de gör på sin fritid styrs mer av dem själva. Föreningsidrott är en form av idrott som sker på bestämda anläggningar och på bestämda tider och där det många gånger krävs någon form av transport eller skjuts för att ta sig. Detta i likhet med vissa typer av restauranger eller matbutiker som finns på ett begränsat antal platser och kräver större planering för att kunna besökas. När barn och ungdomar ges större ansvar över sina val och på egen hand får styra över vad de äter och gör är risken/chansen stor att det automatiskt hamnar på de val som är lättillgängliga, det vill säga de aktiviteter och restauranger som finns i deras närhet. Denna studie visar på att utbudet av snabbmatskedjor är stort i de områden barnen rör sig i och sett till idrott pekar resultaten på att utbudet av fotbollsplaner av olika slag är stort. Möjlighet finns att detta är en viktig bidragande faktor att titta på när man ser till varför dessa barn i första hand äter på Mc Donalds och pizzerior, samt spelar fotboll i oorganiserad form. Kanske har de inte möjlighet att ta sig till andra restauranger och idrottsanläggningar.

Denna studie visar på att en individs levnadsvanor till stor del formas av den habitus individen har då valet av fysisk (in)aktivitet är ett komplext samspel av en mängd olika faktorer där kulturell bakgrund och social miljö har stor betydelse. Detta i likhet med Larsson (2008) som menar att idrottsvanor inte är resultatet av ett fritt val utan istället följderna av ett komplext samspel mellan önsknings, uppväxtvillkor, traditioner på orten, samt rådande statusordning. Om man exempelvis tittar på föreningsidrott och varför denna är villkorad och begränsad av vissa sociala grupper i samhället är det många faktorer som spelar in. Det är många gånger lätt att skylla på att utanförskapet i föreningslivet endast beror på ekonomiska och sociala faktorer; att tillgången och utbudet av aktiviteter är begränsat, att alla inte har råd till medlemskap eller att många inte har möjlighet att transportera sig till idrottsanläggningar och så vidare. Detta är faktorer som spelar stor roll, men räcker dock inte som enda förklaring. I denna studie uttrycker nästan alla barnen att de spelar fotboll. Det märks tydligt att det anses som viktigt att spela fotboll och att det är status att hänga vid fotbollsplanen. Det framgår att begreppet ”spela fotboll” inkluderar mer än själva spelandet och att det för flera av deltagarna snarare handlar om att träffas vid fotbollsplanen och prata och umgås. Faktumet att det inte går att urskilja vad de egentligen gör på fotbollsplanen gör att resultaten i studien kanske är missvisande då det kan uppfattas som att barnen är fysiskt aktiva i högre grad än vad de är då de säger att de spelar fotboll varje dag trots att de bara ”hängar” vid en fotbollsplan. I den svenska kulturen anses det många gånger som status att exempelvis spela golf eller åka skidor (Larsson, 2008) då det visar på att man hör till den övre klassen medan det i denna studie alltså pekar på att status hos dessa ungdomar istället ligger i att ”spela fotboll”. Som förklaring till varför fotboll är eftersträvarvärt och har hög status hos barnen i studien tar vi stöd av Larssons (2008) tidigare resonemang om att en syn på kroppen som instrument och verktyg är

vanlig hos dem med låg SES och denna kroppsuppfattning klingar väl med idrotter som exempelvis fotboll.

Resultaten i studien stärker tidigare forskning som talar för att det idag är en stor grupp människor som hamnar utanför den svenska idrottskulturen (Larsson, 2008; Engström, 2010). I likhet med Larsson (2008) tyder även denna studie på att idrottande i förening, som idag är den idrottsform som dominerar i Sverige, inte lockar alla barn och ungdomar. Bourdieu (1984) menar att olika klassers habitus klingar olika bra med olika former av fysisk aktivitet och att en individs habitus därmed är avgörande i val av aktivitet. Den stora frågan är då vad som avgör vilken habitus som klingar bra med vilken form av fysisk aktivitet? En möjlig förklaring, som kan liknas vid Larssons (2008) tidigare resonemang, är att föreningsidrotten i likhet med skolidrotten präglas av ett investeringstänk där fysisk aktivitet leder till en hållbar och hälsosam kropp, vilken i första hand når dem med socioekonomisk hög status. Då stora satsningar idag görs inom just föreningsidrotten hamnar de barn och ungdomar som inte deltar i föreningsaktivitet utanför idrottskulturen vilket i sin tur leder till att fler barn och ungdomar är fysiskt inaktiva (Engström, 2010). Stora summor pengar läggs årligen på föreningsidrotten i syfte att få fler barn att börja idrotta, samt få dem att fortsätta idrotta i högre ålder (Riksidrottsförbundet, 2011b). Frågan är dock hur väl denna satsning når de som behöver det mest, det vill säga de som är minst aktiva och inte idrottar alls. I denna studie är det endast en av deltagarna som är engagerad i föreningsidrott. Värt att betona är att majoriteten av barnen i denna studie dock har provat på denna form av idrott men slutat alternativt aldrig börjat på grund av att de inte gillar det, alternativt inte gillar tränaren. Idrott i förening faller alltså inte barnen i smaken, utan de väljer istället annan aktivitet (i denna studie många gånger fotboll i oorganiserad form) alternativt stannar hemma och spelar dator. Flera av barnens uttalanden talar tydligt för vad de anser om idrott i organiserad form: "För mycket" och "Tänk själv nån som säger gör så, hoppa nu". Detta talar sitt tydliga språk och stärker tidigare forskning (Engström, 2010) som talar för att den kultur som flera av barnen kommer från klingar mindre bra med den idrottskultur som råder i Sverige och att barn från andra kulturer inte söker den organiserade formen av idrott och aktivitet. Det pekar mot att de istället prioriterar den formen där de själva kan bestämma var, när och hur de ska idrotta. I många andra länder finns inte organiserad form av idrott i lika hög utsträckning som i Sverige, utan aktiviteter som fotboll, basket och andra liknande idrotter är mer spontana aktiviteter som sker på en gräsplätt alternativt en bit asfalt någonstans i närheten. "Man tager vad man haver" av utrustning, där vilken typ av boll, mål och skor som används spelar mindre roll. När barn och ungdomar med denna inställning till idrott kommer till det svenska samhället och den svenska idrottskulturen sker därför en krock och stora grupper hamnar utanför idrotten. Då det är just föreningsidrottande det satsat mest på i Sverige idag hamnar dessa grupper utanför satsningen och det tappra försöket att få fler att vara fysiskt aktiva. Satt i ett habitusperspektiv pekar studiens resultat på att det är konflikten mellan kulturell bakgrund och social miljö som är en starkt bidragande faktor till att många barn och ungdomar från dessa områden idag är fysiskt inaktiva.

I likhet med tidigare resonemang om fotboll som aktivitet med hög status hos barnen i denna studie, märks också tydligt att "äta ute" är högt värderat hos barnen. När barnen talar om restaurangbesök och uteätande gör de det med stolthet i rösten. I diskussioner om ämnet framgår det att restaurangerna de först och främst äter på är Mc Donalds och pizzerior och när vi pratar om favoritmat är pizza, hamburgare och kebab givna val. Även här är det lättast att förklara valet av mat genom ekonomiska faktorer och skylla på att snabbmaten är billigast. Dock är det även här

viktigt att poängtera att också värderingar och meningserbudanden spelar en ovärderlig roll i smak och val av mat. Som förklaring tar vi här hjälp av Larssons (2008) tidigare resonemang om val av idrott, där han menar att den idrottsform en individ väljer påverkas av hur denna ser på kroppen. Han menar att en kroppsuppfattning där kroppen ses som ett mål i sig kopplas ihop med socioekonomisk hög status och symboliserar måttlighet och dietisk stränghet, vårdande av kroppens fysik och sociala vinster. Precis som med mode i allmänhet är valet av mat i likhet med val av kläder och musik ett sätt att känna tillhörighet och binda samman sociala grupper (Bourdieu, 1993; Ekström, 1990; Jansson, 2004; Wennergren, 2011). Valet görs utefter den egna gruppens värderingar och visar vem man är och var man hör hemma. I motsats till förr i tiden när mat var en bristvara och ansågs som lyx, ligger status idag istället i att äta hälsomedvetet vilket för många innefattar måttlighet och dietsisk stränghet och ett avståndstagande från exempelvis snabbmat. Barnen i denna studie kommer från ett område präglad av hög invandrartäthet och låg socioekonomisk status (underklass), där möjlighet att gå på restaurang över huvudtaget ses som högt värderat och där istället utbud och tillgänglighet styr vilka restauranger som besöks. Att utbudet är stort på snabbmatsställen som Mc Donalds och pizzerior gör att det är just dessa matställen som besöks, vilket i sin tur gör att det är just hamburgare och pizza som ses som statusmat och värderas högt av dessa barn. Att äta denna mat är alltså ett sätt för dessa att känna tillhörighet i gruppen och ett sätt att skilja sig från övriga underklassen.

I likhet med tidigare forskning (Bourdieu, 1984; Engström, 2010) pekar resultaten i denna studie på att val av fysisk (in)aktivitet och kost handlar om mer än bara tidigare erfarenheter och det som är direkt inlärt. Studien pekar på att kost- och aktivitetsvanor måste ses som en kulturyttring där olikheter mellan människors vanor säger oss något viktigt om hur det är att leva i Sverige idag. Resultaten pekar på att det inte räcker att uppmärksamhet endast riktas mot drivkrafter som psykologiska, ekonomiska och sociala villkor i försök att förstå varför barn och ungdomar idrottar eller inte, samt äter en viss typ av mat. Det är av minst lika stor vikt att också se till vilka meningserbudanden som finns, det vill säga vilka handlingar och värderingar som erbjuds som meningsbärande i sammanhangen. Resultaten tyder på att det hos de tio barnen inte endast är fysisk kapacitet eller lämplighet som avgör om och/eller inom vilken motionsform de är aktiva, utan att det snarare är de val som erbjuds. De pekar även mot att vilken mat barnen väljer inte endast styrs av utbud och ekonomi, utan också är ett sätt för dem att visa omgivningen vem de är och vad de tar avstånd från i formandet av identitet. Studien stärker därmed tidigare resonemang om att uppväxt och bakgrund ligger till grund och formar en individs smak, en smak som påverkar och styr hur individen tänker och handlar, en smak som ligger till grund för såväl medvetna som undermedvetna val i vardagen och livet i stort. Studien visar på att levnadsvanor är resultatet av ett komplext samspel av en mängd olika faktorer där ekonomiska och sociala faktorer givetvis spelar in, men där även värderingar och status har en mycket stor roll. Vi slår fast att val och smak av kost och fysisk (in)aktivitet många gånger i hög grad påverkas av mötet mellan kulturell bakgrund och social miljö och stärker därmed Bourdieus teori om att habitus påverkar en individs livsstil och levnadsväl.

### *Framtida forskning*

Som tidigare nämnt är denna studie av kvalitativ ansats och kan därför endast svara för hur just dessa barn förhåller sig till fysisk (in)aktivitet och kost. Studien var däremot en del i ett större projekt som i sin tur förhoppningsvis kan redovisa ett resultat som bygger på flera intervjuer och därmed fler individers tankar och åsikter. I framtida forskning kring ämnet bör dock fler större

studier göras på denna sociala grupp för att klarlägga vilka insatser som behöver sättas in för att få dessa barn att bli mer fysiskt aktiva och/eller äta bättre och på så vis förebygga den övervikt och fetma som idag är ett stort folkhälsoproblem. Det behöver även göras fler undersökningar med andra metoder då intervjuer inte kan tala för hur barnen verkligen uppför sig i en verklig situation. Observationer vore exempelvis en lämplig undersökningsmetod för att ta reda på hur barnens kost- och aktivitetsvanor ser ut i verkligheten. Nackdelen med kvalitativa studier är just att man inte kan göra några generaliseringar och därmed inte applicera resultaten på en större grupp. Önskvärt vore därför att göra fler kvantitativa studier hos dessa subgrupper för att kunna avgöra vilka interventioner som behöver göras. Det har tidigare gjorts studier där man jämfört vanor och beteenden mellan områden med olika socioekonomisk status, för att på så sätt undersöka vad som skiljer ett område med låg SES från ett område med hög SES. Dock skulle den typen av jämförelser behöva göras mellan fler områden med låg socioekonomisk status för att ta reda på vad som gör att vissa barn och ungdomar har goda kost- och aktivitetsvanor trots att de lever i ett mindre gynnsamt område. Det vill säga att man undersöker ämnet utifrån ett salutogent perspektiv och därmed fokuserar på vilka faktorer som vidmakthåller hälsa snarare än de faktorer som orsakar ohälsa. Generellt behöver större fokus läggas på vad som faktiskt är *bra* i dessa områden och att man istället försöker stärka de faktorer som främjar en hälsosam livsstil.



## REFERENSER

Bourdieu, P. (1984). *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice*. Stanford: Stanford University Press.

Bourdieu, P (1993) *Kultursociologiska texter*. Brutus Östlings Symposition, Stockholm.

Caplan, P. (1997). *Approaches to the Study of Food Health and Identity*. London: Routledge.

Douglas, M. (1975). *Implicit Meanings: Essays in Anthropology*. London: Routledge and Kegan Paul.

Ebbeling, C.B., Pawla, D.B., & Ludwig, D.S. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cur. *The Lancet*, 360, 473-482.

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå universitet: Umeå

Engström, L.M. (2010). *Smak för motion*. Stockholms universitets förlag: Stockholm

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2003). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm. SISU idrottsböcker.

Jansson, M. (2004). *Du blir var du äter*. (SLV-Rapport, 2004:19) Uppsala: Svenska livsmedelsverket.

Jirevall, E. (2009). *Vad motiverar ungdomar till att börja idrotta och vad är det som hindrar dem? – En intervjustudie om skillnader och likheter mellan svenska ungdomar och invandrarungdomar*. (Kandidatuppsats) Gävle: Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi, Högskolan i Gävle. Tillgänglig: <http://hig.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:233895>

Jälminger, A-K., Marmur, A., Callmér E. (2003). *"Min matdagbok" - En kostvaneundersökning bland barnen i årskurs tre från områden med olika socioekonomiska förhållanden i Stockholms län*. (Rapport 2003:27) Stockholm: Centrum för folkhälsa, Tillämpad näringslära.

Kallings, L.V. (2002). *Åtgärder mot fetma*. (FHI-Rapport, 2002:06). Sandviken: Statens folkhälsoinstitut.

Larsson, B. (2008). *Ungdomarna och idrotten – Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer*. Stockholms Universitet

- Morgan, L.D. (1993). *Successful focus groups: advancing the state of art*. United states of America. SAGE focus educations.
- Mintz, S. & Du Bois, C.M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual Review of Anthropology*, 31, 99-119.
- Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M., & Lumbers, M. (2001). School meals: primary schoolchildren's perceptions of the healthiness of foods served at school and their preferences for these foods. *Health Education Journal*, 60, 102-19.
- Olds, T., Maher, C., Zumin, S., Péneau, S., Lioret, S., Castetbon, K., ... Summerbell, C. (2011). Evidence that the prevalence of childhood overweight is plateauing: data from nine countries. *Int J Pediatr Obes*, 6(5-6), 342-60.
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur AB
- Patriksson, G. (2012). *Swedish young peoples' lifestyles with focus on physical (in)activity and overweight/obesity – a review of the research literature* (IKI-Rapport, 2012:02). Göteborg: Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.
- Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedal, C., & Schäfer E.,L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm*. (Rapport 2004:1) Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.
- Regeringskansliet. (2000). *Begreppet invandrare – användningen i myndigheters verksamhet*. (Rapport, 2000:43). Stockholm: Regeringskansliet.
- Riksidrottsförbundet. (2003). *Etnisk mångfald och integration – visar idrotten vägen?* Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*. (Rapport, 2009:07). Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2011a). *Barn och ungdom*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2011b). *Idrottslyftet*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälso rapport 2009*. Västerås: Socialstyrelsen.
- Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS. Fysisk aktivitet I sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm. Statens folkhälsoinsitut.

Statens folkhälsoinstitut. (2011a). *Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10* (FHI-Rapport, 2011:27). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut. (2011b). *Skolbarns vanor inom fysisk aktivitet, tv-tittnade och datoranvändning* (FHI-Rapport, 2011:06). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Sjöberg, A., Lissner, L., Albertsson-Wikland, K. & Marild, S. (2008). Recent anthropometric trends among Swedish school children: evidence for decreasing prevalence of overweight in girls. *Acta Paediatr*, 9, 118-23.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Warde, A., & K, Hetherington. (1994). English households and routine food practices: a research note. *The Sociological Review*, 48, 758-778.

Wennergren Glimstedt, J. (2011) *Måltiden som symboliskt kapital - en etnologisk studie av mat, medelklass & identitetsskapande*. Institutionen för kulturvetenskaper, Göteborgs universitet.

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

Wills, W., Backett-Milburn, K., Lawton, J., & Roberts, M. (2009). *Consuming fast food: The Perceptions and Practices of Middle-Class Young Teenagers*. Allison, J. (red.) *Children, Food and Identity in everyday Life. Consuming Fast Food*. Great Britain: PALGRAVE MACMILLAN

Wills, W., Backett-Milburn, K., Gregory, S. & Lawton, J. (2008). *"If the Food Looks Dodgy I Dinnae Eat It": Teenagers' Accounts of Food and Eating Practices in Socio-Economically Disadvantaged Families*. University of Herfordshire; University of Edinburgh.

## Internet

Encyklomedia. (2012). *Socioekonomisk status*. Hämtad 2012-05-10, från <http://encyklomedica.se/folkhalsa/socioekonomisk-status/>

Statens folkhälsoinstitut (2012). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 2012-05-02, från <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>

WHO. (2011). *Obesity and overweight*. Hämtad 2012-04-03, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

## Bilaga 1

### 1. Välkommen

God morgon och välkommen till intervjun. Den här intervjun är helt frivillig och ni får avbryta när som helst om ni vill. Jag kommer ställa frågor och guida er genom diskussionen utan att själv vara så involverad. Jag kommer att ställa frågor om era vanor och byta ämne ibland. Självklart kommer det bli att några pratar mer och andra mindre, men det är viktigt för mig att jag får höra allas åsikter.

### 2. Översikt över ämnet – varför du är här

Som jag sa under det första mötet så kommer vi från Göteborgs Universitet och skulle vilja få ta del av era liv och era dagliga aktiviteter. Som jag nämnde förra gången är det ER åsikt och ER syn på saker är viktig för mig. Vad ni än säger så finns det inget rätt eller fel svar. Jag vill bara att ni svarar så ärligt som möjligt och att ni respekterar varandras åsikter. Allt ni säger kommer hanteras konfidentiellt, det betyder att vi kommer hålla all information hemlig. Ni är väldigt viktiga för vårt projekt – och jag är väldigt glad för att just ni är här och deltar. Tack så mycket!

### 3. Riktlinjer

Före vi börjar vill jag bara prata om några saker som kan göra vår diskussion bättre. Som ni säkert redan vet från skolan så är det viktigt att prata en och en och inte i munnen på varandra. Det är extra viktigt i vår diskussion nu eftersom vi spelar in samtalet och inte vill missa något. Har ni något att säga eller tillägga, vinka till med handen så uppmärksammar jag det. Om ni inte längre vill vara med i diskussionen sitt kvar ändå. Självklart är det bäst om ni alla är med under hela diskussionen.

### 4. Öppningsfrågor

Som jag sa, vi vill få en inblick i era dagliga vanor. Förra gången fick ni med er material hem där ni skulle fylla i information om era vanor.

- **Ämnes guide**
- **Fritid**
- Titta på veckoschemat som du fyllde i med information i veckoschemat
- Vad gillar du bäst under veckan?
- Vad tycker du minst om?
- Finns det något mer under en vanlig vecka som du tycker bäst eller sämst om?

## Bilaga 1

- Titta på din vänstra grannes schema och beskriv en av hennes/hans dagar. Vad skiljer sig mellan era scheman?
- Var spenderar du mest tid under en vecka (bortsett från skolan)?
- Hur transporterar du dig till och från dessa platser?
- Var äter du flest måltider (bortsett från skolan)?

→ På tal om hur du tar dig till olika platser, låt oss tala om området du bor i och de platser du oftast är på.

### **(1) Miljö**

Titta på kartan som du har ritat på.

- Vad finns det för fritidsanläggningar/ mötesplatser i närheten av ditt hem? Använder du några av dem?
- Vad finns det för caféer/ restauranger? Använder du några av dem?
- Vilka kiosker/mataffärer i närheten av ditt hem/din skola brukar du handla på?
- Var brukar du spendera tid efter skolan?
- Hur tar du dig dit? Med vilket transportmedel?
  - Cykel?
  - Promenad?
  - Spårvagn/ buss?
  - Föräldrar?

### **(2) Måltider**

- Äter du frukost? Vart äter du den? (Tillsammans med din familj?) Vad äter du?
- Äter du skolmaten? Om inte, vart/vad äter du då?

## Bilaga 1

- Äter ni middag hemma? Om inte, vart äter du då?
- Hjälper du till att laga maten hemma?

→ Eftersom din familj är en del av ditt liv så är jag också intresserad av dina föräldrar.

### **(3) Föräldrar**

Titta på bilden som föreställer dina föräldrar.

- Vad gör dina föräldrar på fritiden?
- Vad säger dina föräldrar om att vara fysiskt aktiv?
- Vilken/vilka slags aktivitet gör ni om ni spenderar tid tillsammans?
- Spenderar ni tid tillsammans då ni är fysiskt aktiva? Om ni gör det, hur ofta och vilken slags aktivitet?

→ Jag är mer intresserad av vad du tycker och tänker angående fysisk aktivitet, och eller om du håller på med någon idrott.

### **(4) Erfarenheter av fysisk aktivitet - Bilder**

- Titta på bilderna med barn som utför olika aktiviteter.
  - Hur tror du att de här personerna känner sig? (Vilka känslor tycker du att bilderna uttrycker?)
  - Vad tror du att personerna upplever?
  - Har du gjort något av det här någon gång? Om du har det, hur upplevde du det?
  - Är det någon aktivitet som saknas på bilderna som du har gjort? Om du har det, vilken av dem och hur kändes det?
  - Gillar du att delta på idrott och hälsa lektionerna? Varför, varför inte?
  - Finns det speciella moment/idrotter som du gillar/ogillar? Varför, varför inte?

**Titta nu på bilderna som visar olika maträtter.**

- Vad tänker du när du ser på matbilderna?

## Bilaga 1

- Vilken bild tilltalar dig mest/minst?

- **Titta på bilderna av personerna som är extremt fysiskt vältränade.**

- Vad tror du den här personen känner?
- Vad tycker du om henne eller honom? Varför?
- Skulle du vilja vara som henne eller som honom?
- Skulle du önska att du var fysiskt aktiv som hon eller han är?
- Kan du bli fysiskt aktiv som hon eller han är?
  - Varför eller varför inte?
  - Är det något speciellt (personer, anläggningar, pengar, kultur) som hindrar dig från att göra det?

### **5. Sammanfattning/Avslutning**

Det är dags att avsluta vårt samtal. Innan ni går tillbaka till er klass så vill jag sammanfatta de olika momenten i er livsstil som vi talat om: .....

Har vi missat någonting?

Detta samtal gav väldigt mycket bra information. Men jag är säker på att det fortfarande finns mycket mer att säga. Om ni kommer på någonting som ni glömt berätta så får du gärna kontakta mig igen (Ge ut ett papper/ kort med kontaktuppgifter).

Komihåg, allting ni säger är viktigt - så jag blir glad av att lära känna er och era vanor bättre. Jag uppskattar verkligen att ni var med och deltog i intervjun. Det har redan hjälpt mig väldigt mycket – tack så mycket!

## Frågeformulär

Är du en pojke eller en flicka	<input type="checkbox"/> jag är en pojke <input type="checkbox"/> jag är en flicka
Vilken årskurs går du i?	
Hur gammal är du?	
Vilket är ditt hemland?	
Vilket är ditt hemspråk eller modersmål?	
Vem bor du tillsammans med?	<input type="checkbox"/> Mamma <input type="checkbox"/> Pappa <input type="checkbox"/> Ett syskon <input type="checkbox"/> Två syskon <input type="checkbox"/> Tre syskon <input type="checkbox"/> Fler än tre syskon <input type="checkbox"/> Andra _____ _____ _____
Har du ett eget rum?	<input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Jag
Äger din familj någon bil?	<input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Ja, en bil <input type="checkbox"/> Ja, flera bilar
Under de senaste tolv månaderna, hur många gånger har du och din familj rest iväg på semester?	<input type="checkbox"/> Inte alls <input type="checkbox"/> En gång <input type="checkbox"/> Två gånger <input type="checkbox"/> Fler än två gånger
Hur många datorer har ni hemma?	<input type="checkbox"/> Ingen <input type="checkbox"/> En <input type="checkbox"/> Två <input type="checkbox"/> Flera än två



## Bilaga 3

### Moment 1: veckoschema

Be eleverna att fylla i veckoschemat. Flera aktiviteter är redan fördefinierade t.ex.

- Frukost, lunch, middag, mellanmål
- Skola och läxor
- Idrott, musik och slöjd
- Läsning, prata i telefon, surfa på nätet
- Träffa kompisar, shoppa, titta på film, sova
- Facebook, youtube eller liknande
- Andra aktiviteter: nämn dessa.

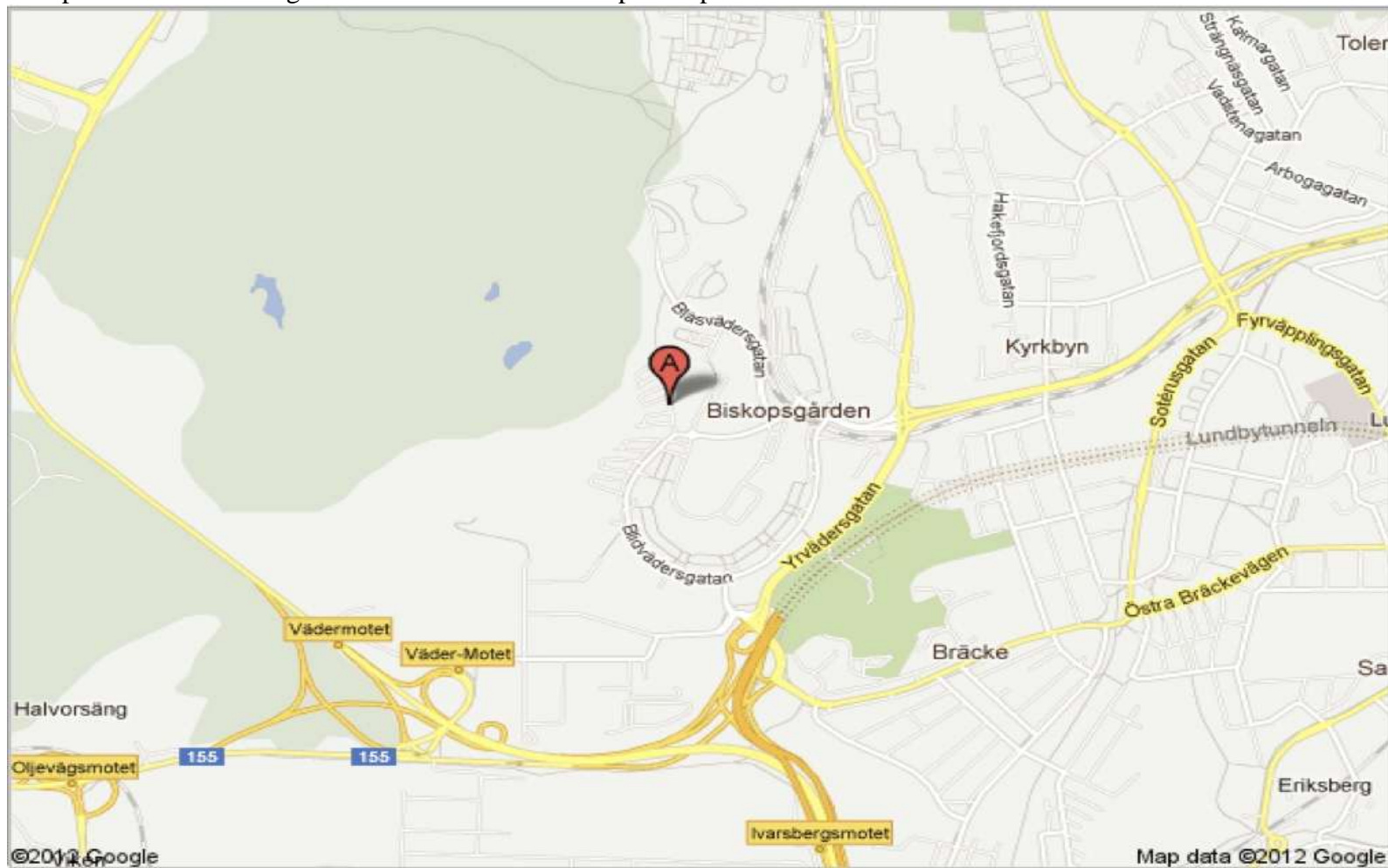
Bilaga 3

	<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Söndag</b>
<b>Tidig morgon kl. 6 – 8</b>							
<b>Förmiddag kl. 8 – 11</b>							
<b>Lunchtid kl. 11 – 13</b>							
<b>Tidig Eftermiddag kl. 13 – 15</b>							
<b>Eftermiddag kl. 15 – 18</b>							
<b>Tidig kväll kl. 18 – 20</b>							
<b>Kväll kl. 20 – 22</b>							
<b>Sen kväll kl. 22 – 24</b>							
<b>Natt</b>							

## Bilaga 4

### Moment 2: områdeskarta

Titta på kartan framför dig. Markera var du bor och de platser på kartan som du ibland brukar vara.

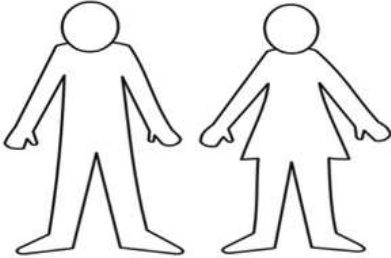




## Bilaga 5

### Moment 3: föräldrar

Titta på bilden framför dig. Eftersom din familj är en viktig del av ditt liv är vi intresserade av dina föräldrar. Var snäll och skriv vad de tycker om olika saker som skolan, fritiden, bostadsområdet, idrott och fysisk aktivitet.

Pappa brukar säga att...		Mamma brukar säga att...
Skolan är		Skolan är
Fritiden är		Fritiden är
Bostadsområdet är		Bostadsområdet är
Idrott är		Idrott är
Fysisk aktivitet är		Fysisk aktivitet är
Hälsa är		Hälsa är

Fundera på de här sakerna tills vi träffas nästa gång.

Tack så mycket för att du ställer upp!



Bilaga 6

A



B



C



D







D



E



G



H



Bilaga 7



A



B



C



D



E



F



G



Bilaga 8



Bilaga 9

Man 1



Kvinna 1



Kvinna 2



Man 2

