



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Hälsosamma ungdomar?

Gymnasiekillars syn på hälsosam mat

Emil Pettersson

Rapportnummer: VT12-53
Uppsats/Examensarbete: 15hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt/2012
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Eva-Carin Lindgren

Rapportnummer: VT12-53
Titel: Hälsosamma ungdomar?
- Gymnasiekillars syn på hälsosam mat
Författare: Emil Peterson
Uppsats/Examensarbete: 15hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet
Nivå: Grundnivå
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Eva-Carin Lindgren
Antal sidor: 30
Termin/år: Vt/2012
Nyckelord: Hälsa, killar, påverkan, matval, ungdomar

Sammanfattning

Övervikten i samhället har ökat, i Sverige är enligt dagens forskning hälften av alla vuxna män, en tredjedel av alla kvinnor och vart femte barn överviktiga eller feta. Ohälsosamma matvanor och ett stillasittande liv är saker som anses bidra till att vi blir sjuka och dör för tidigt.

Min kandidatuppsats syfte är att beskriva gymnasiekillars syn på hälsosam mat, matval samt påverkan. Detta för att få en förståelse för hur ungdomskillar resonerar gällande hälsosam mat, vilket kan fungera som stöd i utvecklandet av kostrelaterade insatser för ungdomar.

Undersökningen var utformad som en enkätstudie med tyngdpunkt på öppna frågor. Undersökningen utfördes på 59 elever som gick två olika yrkesförberedande program på en gymnasieskola i en mellanstor stad i södra Sverige.

Resultatet i undersökningen visar på att killarnas syn på vad hälsosam mat är varierar en hel del från person till person men att man trots detta kan se mönster som överensstämmer med varandra t.ex. gällande vikten av protein i kosten samt ett intag av varierad kost.

När det gäller vilka faktorer som påverkar killarna i deras val av mat är resultatet mer unisont då de flesta av killarna ansåg att det fanns fem faktorer som påverkade dem i sitt val av mat. Nämligen egna uppfattningar och attityder, egna kunskaper, den egna livsstilen, familjen samt hemmet.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Syfte.....	1
Frågeställningar.....	1
Bakgrund	2
Hälsa	2
Vad är hälsosam mat ?	2
Matvanor	5
Matens betydelse	5
Faktorer som påverkar val av mat.....	5
Ungdomars egna uppfattningar	6
Teoretisk referensram	7
Metod	8
Urval	8
Enkätens utformning.....	8
Datainsamling.....	9
Dataanalys	10
Etiska överväganden	10
Resultat.....	11
Hälsa	11
Killars syn på hälsosam mat	11
Att äta hälsosamt	12
Val av mat.....	13
Kunskap om hälsosam kost	14
Diskussion.....	14
Metoddiskussion	14
Resultatdiskussion.....	15
Konklusion	17
Implikation.....	17
Referenser	19
Bilaga 1 - Modellen; An ecological framework.....	1
Bilaga 2 - Enkät till gymnasiekillarna	2

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till alla Er som trott på mig och stöttat mig under mitt uppsatsarbete, föräldrar, syster och vänner. Utan Ert stöd hade jag inte klarat av detta!

Rektorn på gymnasiet som gav tillåtelsen att utföra undersökningen, lärarnas engagemang och hjälp. Tack för att Ni har gett mig de förutsättningar som jag behövt för att kunna genomföra mina studier.

Slutligen vill jag tacka de elever som hjälpt mig genom att ta sig tid att fylla i min enkät.

Introduktion

Övervikten i Sverige har ökat och enligt Livsmedelsverket (2012) är hälften av alla vuxna män, en tredjedel av alla kvinnor och vart femte barn överviktiga eller feta. Ohälsosamma matvanor och ett stillasittande liv är saker som livsmedelsverket menar bidrar till att vi blir sjuka och dör för tidigt.

Men hur resonerar egentligen ungdomar kring vad hälsosam mat kan vara?

I dagens samhälle bombarderas vi dagligen med information angående vad vi bör äta. Men med alla motsägelsefulla kostråd som cirkulerar kan det vara svårt att sortera och faktiskt få reda på vilka beståndsdelar en hälsosam måltid egentligen kan bestå av.

I detta arbete har jag undersökt vad tonårskillar som studerar sista året på en yrkesförberedande linje har valt att se som hälsosam mat samt vad de själva anser påverkar dem i sitt val av mat.

Detta genom att gå ut på en skola och genomföra en enkätstudie med öppna frågor gällande inställning och attityd till mat. Det jag ville ta reda på var vad tonårskillar ansåg var hälsosam mat samt vad de ansåg påverkade dem i valet av mat så man i en utveckling av arbetet kan jämföra detta med Livsmedelsverkets rekommendationer och kan även använda resultatet för en bättre förståelse för ungdomar i kostrelaterade arbeten.

Anledningen till att jag valt att studera tonårskillar som studerade sista året på en yrkesförberedande linje är att ungdomar är i en period av sitt liv då de skapar sig en individualitet, denna process gör att de är extra mottagliga för yttre påverkan (Sandberg, 2004). Detta kan påverka ungdomarnas utvecklande av vanor och attityder vilka kommer att följa med dem upp genom åren till vuxen ålder. Forskningen säger även att personer som är lågutbildade har sämre hälsa än de högutbildade (Socialstyrelsen, 2009).

Det är viktigt att studera vad ungdomar som läser en yrkesförberedande linje ser som hälsosam mat och vad det är som påverkar dem till att välja just den maten de äter då de som nämnts ovan tillhör båda dessa riskgrupper. Det är även viktigt att låta kostrådgivare, hälsovetare m.fl. få tillgång till hur ungdomar resonerar för att kunna utgå från ungdomarna själva när de ger råd och genom detta få en bättre möjlighet att påverka ungdomar till att skapa bättre matvanor vilket förhoppningsvis leder till ett friskare liv.

Syfte

Syftet är att beskriva gymnasiekillars syn på hälsosam mat, matval samt påverkan.

Frågeställningar

- Vad anser gymnasiekillar vara hälsosam mat?
- Hur komponerar gymnasiekillar olika måltider?
- Vilka faktorer anser gymnasiekillar påverkar dem i deras val av mat?

Bakgrund

Bakgrunden inleds med att beskriva olika definitioner av hälsa samt det synsätt på hälsa som appliceras i den aktuella studien. Där efter följer en beskrivning av Livsmedelsverkets rekommendationer angående en hälsosam kost samt deras modeller och hjälpmedel vid planering av en måltid. Avsnittet tar även upp information angående hur vår konsumtion ser ut i dag samt matens betydelse för oss som individer. Avslutningsvis tar jag upp tidigare forskning angående vad ungdomar anser påverkar deras val av mat.

Hälsa

Att definiera hälsa är inte lätt. Anledningen till att ordet är svårdefinierat är att ordet hälsa har olika betydelse för olika personer. Ewles och Simnett (2005) antyder att det är vanligt för t.ex. Småbarnsmammor att dra en parallell med sin hälsa och förmågan till att ta hand om sin familj samt vara på ett glatt humör och entusiastisk. Medans äldre personer oftare kopplade samman ordet hälsa med frånvaron av sjukdom samt att var fysiskt starkare och klara av de arbetsuppgifter de är förväntade att klara av. Ytterligare inställning till hälsa kan vara att se på hälsa som energi och att ha mottståndskraft till att undvika sjukdom och hantera utmattning och stress (Ewles & Simnett, 2005). Just detta sätt att se på hälsa, som något en person själv har kontroll över och kan styrka och göra starkare för att ha större förmåga att kunna motstå sjukdom, kallas vanligen för empowerment (Korp, 2004). Vilket är ett holistiskt sätt att se på hälsa. Detta stämmer således överens med WHO:s benämning på hälsa vilken är:

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder (WHO, 1986).

I denna studie utgår jag från WHO:s syn på hälsa dvs. ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Detta då jag genom min enkätundersökning vill titta på de faktorerna som tonårskillar anser påverkar deras val av mat samt deras syn på hälsosam mat vilket i förlängningen kan påverka deras fysiskt, psykiskt och sociala hälsa. Exempel på sådana faktorer är personens livsstil, föräldrar och skolan.

Vad är hälsosam mat ?

Rekommendationer

En av Livsmedelsverkets (SLV) uppgifter är att ge råd och information till konsumenten för att hjälpa denne i det dagliga valet av mat (SLV,2012). Livsmedelsverkets rekommendationer är skrivna ur ett hälsoperspektiv och en kost planerad enligt rekommendationerna ger en förutsättning för god hälsa. Utöver detta har de sammanställt fem övergripande råd som ska hjälpa konsumenten att planera en hälsosam kosthållning. Dessa fem punkter är:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

(SLV, 2012)

Nyckelhålmärkning

Ut över SLV:s rekommendationer har även Livsmedelsverket skapat en märkning vilken ska hjälpa konsumenten att hitta de hälsosammare alternativ, som finns när du handlar mat och äter på restaurang, nämligen nyckelhålmärket (SLV,2012). Livsmedelsverket registrerade nyckelhålet som varumärke 1989 . Nyckelhålmärkt mat står för att livsmedlet, i relation till motsvarande livsmedel av samma typ, innehåller mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker, mindre salt och högre innehåll av kostfiber och fullkorn.

Matcirkeln och Tallriksmodellen

Kostcirkeln för svenska förhållanden introducerades i Sverige 1963 i tidskriften Vår föda. Den hade då precis som nu sju olika fält där vart och ett representerar en av de sju olika typerna av livsmedel. Nuförtiden är det Livsmedelsverket som har ansvaret för uppdateringarna och utseendet av den och sedan 1991 är den omdöpt till matcirkeln (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2008). Matcirkelns syfte är att underlätta vid planering av en hälsosam måltid då denna bör innehålla något eller några livsmedel från varje del av cirkeln så att måltiden blir allsidig och får en bra balans näringsmässigt.

En annan modell för en hälsosam kostplanering är tallriksmodellen vilken arbetades fram i slutet av 1980-talet (Abrahamsson et al. 2008). Syftet med denna modell är att visa hur proportionerna av livsmedel bör vara fördelade på tallriken för att få en välbalanserad måltid med de näringsämnen man har ett behov av. Modellen är uppbyggd på en tredelad tallrik där den första delen representerar potatis, pasta, ris, bulgur och bröd. Den andra delen grönsaker, rotfrukter och frukt. Och den tredje delen av kött fisk, ägg eller baljväxter. Tallriksmodellen visar dock bara på proportionerna mellan dessa tre delarna och inte på hur stor portionen är. Storleken på portionen får där med avgöra av hur stort energiintag personen behöver. (Abrahamsson et al. 2008 & SLV, 2012)

Energitäthet

Människans förmåga att känna av när vi ätit en lagom stor mängd energi är bristfällig (Socialstyrelsen, 2009). Emellertid har vår kropp en väldigt bra förmåga att tala om för oss när vi ätit en lagom stor volym mat. Att kroppen känner av volym och inte energimängd kan vara en bidragande orsak till att vi i samhället äter för mycket. Anledningen till detta är att livsmedel som är energitäta inte ger samma mättnadskänsla som livsmedel med låg energitäthet. Frukt och grönsaker är bland de livsmedel som ger störst mättnadskänsla då de innehåller fibrer vil-

ket binder stora mängder vatten och ger därför livsmedlet stor volym i förhållande till energimängden. Tvärtom har fett och socker en väldigt liten volym i jämförelse med sitt energiinnehåll då de inte innehåller något vatten vilket leder till att man får i sig en större mängd energi innan mättnadskänslan infinner sig då man äter livsmedel som är rika på fett och socker. Saker som ofta leder till höga energiintag har således visat sig vara: bristande intag av frukt och grönt, högt intag av energitäta drycker så som energidryck och läsk samt att ofta äta snabbmat eller restaurangmat (Socialstyrelsen, 2009). Energitäta livsmedel som t.ex. sötade drycker har indikerats som en viktig beståndsdel i tillväxten av övervikt och fetma då dryckerna ger mycket kalorier men ingen större mättnadskänsla (Livsmedelsverket, 2007). Detta i motsats till de livsmedel med låg energitäthet t.ex. spannmål, baljväxter, rotsaker, frukt och grönsaker som livsmedelsverket rekommenderar för att hejda utvecklingen av övervikt och fetma (Livsmedelsverket, 2000)

Kolhydrat

Av all energi en person får i sig på en dag bör 50-60 procent komma från kolhydrater (Abrahamsson et al. 2008). En av anledningarna till detta är att vår hjärna behöver få en kontinuerlig tillförsel av socker för att ha förmågan att arbeta optimalt (Socialstyrelsen, 2009). En annan orsak till att en så stor del av energi intaget bör komma från kolhydrat är de positiva egenskaperna som en kolhydratrik kost medför t.ex. ökat intag av kostfiber vilket är bra för tarmfloran och tarmens arbete (Abrahamsson et al. 2008). Enligt rekommendationen bör de flesta personer öka sitt kolhydrats intag och då helst från de livsmedel som medför ett ökat kostfiber intag (Livsmedelsverket, 2012-05-03). Exempel på livsmedel i denna kategori är gröna ärtor, broccoli, bönor, osötat rågbröd samt knäckebröd (Abrahamsson et al. 2008).

Fett

För att minska risken för fetma bör det totala fettintaget ligga på mellan 25 – 35 E% av det totala fettintaget (Livsmedelsverket, 2012-05-03). Av detta intag bör sedan 10-15 E% bestå av enkelomättade fettsyror t.ex. olivolja och flytande margarin, och 5 - 10 E% av fleromättade fettsyror medräknat 1 E% från n-3 fettsyror t.ex lax, strömming och majsolja. Huvuddelen av fettkonsumtionen bör därmed komma från enkelomättade fettsyror (Abrahamsson et al. 2008). Resterande mängd fett är mättat, trans och härdade fetter vilket bör undvikas i den mån det går och inte överstiga 10E% då de har negativa effekter på kroppen och kan leda till höjt kolesterol och hjärt- och kärlsjukdom. Dessa fetter finns t.ex. i smör och andra mejeriprodukter.

Protein

Livsmedelsverket (2012) rekommenderar ett totalt intag på 15 E% protein. Proteinet är kroppens byggstenar och återfinns i mängder av olika funktioner i kroppen allt från hormoner till muskler och enzymer (Abrahamsson et al. 2008). Proteiner byggs upp av en kombination av 20 olika aminosyror varav åtta är essentiella och måste tillföras via maten. De övriga klarar kroppen själv av att producera eller omvandla från de essentiella aminosyrorna. Den vanligaste källan till protein är de animaliska livsmedlen så som kött och ägg men andra viktiga källor till protein är spannmålsprodukter och baljväxte.

Matvanor

Enligt Socialstyrelsens folkhälsorapport (Socialstyrelsen, 2009) har våra matvanor i Sverige försämrats sedan 1980-talet, dock med en liten förbättring under de senaste åren. Det genomsnittliga energiintaget har ökat med fyra procent vilket kan vara en bidragande orsak till den ökade övervikten. Från 1980 till 2006 har även läsk och godiskonsumtionen ökat markant, godis från tio till femton kilo och läskkonsumtionen har tredubblats från trettio till nittio liter per person. Efter 2002 började dock energiintaget sjunka och energiminskningen motsvarar ungefär två kilo per person och år. Grönsakskonsumtionen har dock ökat från fyrtio kilo 1980 till sextiofem kilo 2002 (Abrahamsson et al. 2008). Och frukt och bär från åttiotvå kilo till nittiosju kilo. Men vi når trots detta inte upp till Livsmedelsverkets rekommendationer angående frukt och grönt på 500g / dag (Socialstyrelsen, 2009). Från 2001 till 2005 har dock barnens matvanor förändrats till det bättre. Konsumtionen av läsk och godis har gått ned samtidigt som konsumtionen av frukt och grönt har ökat, trots detta är barnens konsumtion av snacks, glass, godis och bakverk fortfarande för högt.

Matens betydelse

Enligt Parraga (citerad i Wesslén, 2000) har mat alltid haft en central del i alla kulturer och spelat en betydande roll i det sociala vardagslivet. Fjellström (2009) refererar till en mängd kända forskare till exempel Douglas, Levi-Strauss, Mennell, Murcott & van Otterloo och Mäkelä som alla menar att matens betydelse är mer än bara näringsmässiga och energigivande. Att mat är viktigt för oss gör sig gällande i vardagliga situationer där man kan se matens betydelse genom t.ex. hur man talar, lagar och äter maten eller hur man betar sig runt matbordet. Detta då man som individ är starkt knuten till maten man äter och sin matkultur, maten är därför en viktig del av det som visar din personliga identitet som människa och din plats i samhället.

Faktorer som påverkar val av mat

Ätbeteenden är väldigt komplexa och skapas genom påverkan från mängder av olika influenser ur flera olika områden. Story, Kaphingst, Robinson-O'Brien & Glanz, (2007) har utvecklat en modell som har en tyngdpunkt i relationen mellan individen och dennes omgivning. Allt från de rent personliga till de sociala faktorerna. Andra faktorer som kan påverka dig är den fysiska omgivningen som t.ex. var din arbetsplats ligger, närheten till restauranger samt matvarubutikernas utbud och priser. Slutligen påverkar även makro-omgivningen vilken innefattar ekonomiska system, politik, sociala och kulturella normer m.m. Varför vi väljer att äta en viss typ av mat som en del ur ett specifikt kök (Franska köket, Thai köket m.fl.) men inte från andra är baserat på meningen vi ger maten vi äter Fjellström (2009). Förr i tiden fanns det människor som valde maten de åt på grund av hunger. Men trots detta skulle de föredra den maten som ansågs accepterad i deras kultur och inte äta vad helst de kom över. Medan vi idag väljer att äta en viss typ av mat för vi tycker det är gott och vi jagar nya smakupplevelser för vi tycker det är spännande att upptäcka nya smaker.

Ungdomars egna uppfattningar

I en amerikansk undersökning från St Paul, Minnesota undersökte man genom fokusgrupper ungdomars uppfattning av faktorerna som påverkar dem i deras val av mat (Neumark-sztainer, Story, Perry och Casey, 1999). I denna undersökning ställdes frågan Why Do Adolescents Eat What They Eat? (Varför äter tonåringar det de äter). Ungdomarna svarade sedan på vilka faktorer som påverkade dem mest och varför. Svaren delades sedan upp i tre grupper där grupp ett var de faktorer som flest svarade påverkade dem mest, grupp två där faktorerna påverkade dem en del och grupp tre där faktorerna inte var nämnda så ofta men ändå kunde vara starkt påverkande för en del svarande. Det resultatet man fick fram i denna undersökning var att det som framförallt påverkar ungdomars val av mat var hunger, matbegär, matens aptitlighet, tidsaspekter och praktiska faktorer. Det som påverkade dem näst mest var tillgänglighet, föräldrars inflytande, fördelaktiga effekter av mat samt situationsspecifika faktorer. Faktorerna i den tredje gruppen var humör, kroppsuppfattning, vana, pris, media och en vegetarisk syn. Föräldrars och vänners påverkan samt tillgänglighet är faktorer som Chapman och Maclean (1993) menar påverkar ungdomarnas val av mat i artikeln "Junk Food" and "Healthy Food": Meanings of Food in Adolescent Women's Culture och detta stämmer även överens med vad ungdomarna sa i Neumark-sztainer et al. (1999)

Hunger och matbegär

Det vanligaste svaret ungdomarna gav på frågan varför de valde den maten de valde var att de var hungriga eller att de hade ett begär av just det livsmedlet (Neumark-sztainer et al. 1999) Detta är något som tolkades som ett "on the tipp of the tung anser" alltså att det var vad ungdomarna först kom att tänka på. Vid utveckling av svaret menade ungdomarna att när de var hungriga valde de att äta något snabbt och något de visste skulle göra dem mätta medan de vid ett matbegär kunde gå på jakt efter det speciella livsmedlet som de var sugna på även om de inte då var speciellt hungriga.

Matens lockelse

När det gällde faktorn att maten skulle vara tilltalande menade ungdomarna att utseende och lukt kunde vara direkt avgörande om de skulle äta den tillagade maten eller inte (Neumark-sztainer et al. 1999). Andra saker som lyftes fram var matens temperatur om livsmedlen i maträtten passade tillsammans och hur den serverades. Utseendet är även en viktig faktor i valet av mat enligt Story, Neumark-sztainer och French, (2002) andra faktorer som de nämner påverkar matattraktionen är priset och personens hungerkänsla.

Tidsaspekt

När det gällde faktorn tid talade ungdomarna om att de inte tyckte om när maten tog lång tid att äta eller tillaga (Neumark-sztainer et al. 1999 & Story et al. 2002). Då de hellre sov längre på morgonen än lagade frukost samt att de valde snabbmatsrestauranger för att slippa behöva stå så länge i kö. De tog även upp faktorn tid i samband med föräldrar då dessa var stressade på grund utav sina jobb.

Praktiska faktorer

I kategorin praktiska faktorer menade ungdomarna att de i många lägen valde maten eftersom den var praktisk (Neumark-sztainer et al. 1999). Detta kunde t.ex. vara att maten gick att äta när man var på väg någonstans som när man åkte bus. Eller att den var smidig att ha med sig till skola eller i ryggsäcken. Ytterligare praktiska faktorer var att den var enkel att hämta upp t.ex. drive-through eller att det inte behövdes städas eller diskas efter att man ätit.

Förbättra ungdomars hälsa

Neumark-sztainer et al. (1999) sammanfattar sin artikel genom att skriva att det är många faktorer som påverkar ungdomars val av mat och om man vill förbättra ungdomarnas kostintag måste man ta hänsyn till ett brett utbud av faktorer och då framförallt med de omgivande faktorerna i fokus. Detta är något som även lyfts fram i Story et al. (1999).

Teoretisk referensram

Då många faktorer påverkar ungdomars val av mat (Neumark-sztainer et al. 1999) är det viktigt att ta till ett brett utbud av faktorer när man väljer att jobba med ungdomars matvanor. Ätbeteenden är väldigt komplexa och skapas genom påverkan från mängder av olika influenser ur flera olika områden (Story et al. 2007). Att nyttja en modell som guide kan vara användbart. Story et al. (1999) förespråkar modellen "An Ecological Framework" vid arbete med ätbeteenden. Då denna modell har en tyngdpunkt i flerbottnade kopplingar. Som relationen mellan flera faktorer som påverkar hälsa och mat med fokus på kopplingen mellan individen och dennes omgivning. Modellen är uppbyggd på teorin att där finns fyra nivåer av faktorer som kan påverka en individs matval och ätbeteende (Bilaga 1). Den första nivån är de individuella faktorerna vilka inkluderar beteende, biologiska och demografiska faktorer. Dessa individuella faktorer påverkar våra matval genom personlighetsdrag byggda på motivation, Self-efficacy (Tron en person har på sig själv att utföra en viss uppgift på ett specifikt sätt för att uppnå ett vist mål) och förväntat resultat. Den andra nivån är sociala nätverk. Här är det t.ex. familj, vänner och arbets/klasskamrater som kan påverka individens val av mat, detta genom att agera som förebild, skapa en social norm eller genom att ge ett stöd. I den tredje nivån är det den fysiska omgivningens faktorer som är representerade. Det som påverkar här kan vara närheten till restauranger eller andra ställen där individen kan äta eller köpa bra eller dålig mat så som hemma, skola, arbetet och matvarubutiker. Den fjärde nivån makronivån innehåller enligt "An Ecological Framework" faktorer som påverkar individens val av mat på ett indirekt sätt. Dessa faktorer kommer oftast från de större aspekterna av samhället så som politik, samhällsekonomi, hälso- och sjukvården m.m. Story et al. (2007) syftar på att även om dessa faktorer inte påverkar oss ur ett direkt perspektiv så påverkar de ändå på ett kraftfullt sätt då dessa faktorer kan påverka saker som jordbrukslagar, ekonomiska pris strukturer, marknadsföring och matdistribution. De individuella faktorerna, sociala nätverket, fysisk omgivning och makronivån är alla i ett samspel både direkt och indirekt och tillsammans påverkar de en individ till de val individen gör vilket resulterar i att denne äter det som den äter (Story et al. 2007). I min undersökning har jag använt mig av delar ur modellen "An Ecological Framework" och då främst gällande de faktorer som anses påverka ungdomar i sitt val

av mat. Då enkäten var uppbyggd på frågor som berörde dessa fyra nivåer, så kunde jag se vilka av faktorerna ungdomarna själva ansåg var de som påverkar dem i sitt val av mat.

Metod

För att undersöka gymnasieungdomars syn på hälsosam mat valdes enkätstudie med framförallt öppna frågor men även graderings- och rangordningsfrågor användes som metod. Undersökningen genomfördes på en gymnasieskola i en medelstor stad och 59 elever från två yrkesförberedande program svarade på enkäterna. Nedan motiveras valet av metod samt en kort beskrivning av teorin som inspirerade till utformningen av enkäten. Även genomförandet och analysen av data beskrivs här detalj.

Då jag vid uppstartandet av denna uppsats valde att fördjupa mig i modellen "An Ecological Framework" applicerad på tonårskillars syn på hälsosam mat skulle jag vilja kalla den studie jag genomfört deskriptiv. Detta då jag beskriver och belyst hur tonårskillar ser på hälsosam mat och de faktorer som påverkar dem i sitt val av mat (Patel och Davidsson, 2003). Meningen med arbetet var att undersöka synen som tonårskillar, som studerade sista året på en yrkesförberedande linje, har på hälsosam mat samt vad som påverkar dem i sitt val av mat vilket gjordes med hjälp av en enkätstudie.

Urval

Undersökningen utfördes på 59 elever som gick två olika yrkesförberedande program på en gymnasieskola i en mellanstor stad i södra Sverige. Totalt har skolan ca 1000 elever sprida på sina 22 program varav 6 är yrkesförberedande. Anledningen till valet av ett gymnasium är att det var en plats där det var lätt att hitta ungdomar och för att urvalet av ungdomar där var representativt för den grupp av tonårskillar jag avsåg att undersöka, vilket var tonårskillar som studerade sista året på en yrkesförberedande linje. Ytterligare en orsak var att jag haft tidigare erfarenheter av skolan och trodde att det skulle öka mina chanser till att få tillstånd av rektorn att göra undersökningen på just denna skola. Anledningen till att jag valde de två programmen som jag valde var dels att de var mansdominerande då endast fem av deltagarna var kvinnor men även att klassen hade tid och var viliga att ställa upp i undersökningen.

Anledningen till att jag valde att studera tonårskillar, vilka studerade sista året på en yrkesförberedande linje, var att ungdomarna är i en period av sitt liv då de skapar sig en individualitet. Denna process gör dem extra mottagliga för yttre påverkan och kan därför ha inverkan på vilka vanor och attityder individen kommer att utveckla (Sandberg, 2004). Att personer som är lågutbildade överlag har sämre hälsa än de högutbildade och män normalt sätt äter sämre än kvinnor (Socialstyrelsen, 2009) är även detta anledning till att jag valde att studera just denna grupp av individer då killarna ingår i samtliga av dessa riskgrupper.

Enkätens utformning

Jag använde enkäter som datainsamlingsverktyg och inte exempelvis fokusgrupper för att hålla killarna så anonyma så möjligt, jag använde mig utav en enkätstudie som var anonym. Jag använde mig även av enkät för att man vid intervju kan komma att påverkas genom den personliga relation man bygger upp, vid en intervju där man tar upp känsliga ämnen t.ex. hälsa så

kan den person som intervjuas ställas i försvarsställning, detta undviker man delvis vid en enkät (Patel & Davidson, 2003). Men för att ändå få så mycket tankar och reflektioner som möjligt valde jag att göra en enkätstudie med i huvudsak öppna frågor och med en låg strukturering (Patel & Davidson, 2009). Därtill valde jag att komplettera de öppna frågorna med graderingsfrågor som var avsedda att mäta hur mycket deltagarna ansåg att vissa faktorer påverkade dem i val av mat. Enkäterna analyserades sedan och mönster och likheter tolkades. Enkätstudien hade tyngdpunkt på de öppna frågorna (se bilaga 2). Frågorna handlade om killarnas inställning och uppfattning av mat samt deras uppfattning av vad som påverkar dem i sitt val av mat. Då enkäter har fasta frågor och eftersom enkäterna var identiskt utformade gav detta en hög grad av standardisering och då enkätens frågor i huvudsak var öppna fick enkäten en låg grad av strukturering då svarspersonen får ett stort utrymme att svara inom (Patel & Davidson, 2003). Enkäten var utformad med inspiration från delar av modellen "An Ecological Framework" (se bilaga 1). Denna modell förespråkas som en bra guidande modell av Story et al. (1999). Enkäten bestod av 15 frågor varav sju var öppna, fyra var graderingsfrågor, en var fråga med svarsalternativ som ska graderas och tre var svarsalternativs frågor (Patel & Davidson, 2003). Enkätens inledning var neutralt konstruerad med frågor som avsåg att ta reda på bakgrundsvARIABLER som kön och program vilket var rekommenderat i Patel och Davidson(2003). För att undvika att ungdomarna svarade neutralt valde jag att utforma svarsalternativen på de frågorna med ett graderingssvar utan ett neutralt mittalternativ. Avslutningsvis avslutades enkäten återigen på ett neutralt vis genom att fråga efter ytterligare kommentarer eller tankar kring området (Patel & Davidson, 2003).

Datainsamling

Då syftet med arbetet var att undersöka synen tonårskillar, som studerade sista året på en yrkesförberedande linje, har på hälsosam mat samt vad som påverkar dem i sitt val av mat, var det naturligt att söka sig till en gymnasieskola för att hitta deltagare till undersökningen. För att optimera utsikten till att få tillstånd att komma och göra undersökningen valde jag en gymnasieskola som jag tidigare haft positiv kontakt med. Den första kontakten gjordes via telefon till rektorn för programmen jag var intresserad av att undersöka. Där efter följdes detta samtal upp med mejl med kompletterande uppgifter för att informera och svara på eventuella frågor. Då jag fick tillstånd att utföra undersökningen fick jag även en kontaktperson som var en ansvarig lärare på programmet. Denna person kontaktades därefter för att bestämma en passande tid att utföra undersökningen då jag fick tillstånd att utföra den på lektionstid, pga. tidsbrist kunde jag ej medverka vid tidpunkten då enkäten delades ut och besvarades. Varpå enkäterna lämnades till den lärare som var ansvarig för klassen och vilken blev informerad om hur enkäterna skulle delas ut och vilken information han fick ge och inte ge till eleverna. Läraren lät sedan eleverna svara på frågorna under ett lektionstillfälle och samlade sedan in enkäterna. Enkäterna förvarades sedan i en mapp i lärarens förvar tills dess de blev hämtade för analys. Vid undersökningstillfället var samtliga närvarande och alla valde att vara med i undersökningen.

Dataanalys

Då undersökningen avsåg att titta på tonårskillar sorterades de fem enkäter som blivit besvarade av tjejer bort. Då enkäten var utformad med både kvalitativa och kvantitativa frågor användes flera olika metoder vid analys. De kvantitativa frågorna bearbetades och en kvantitativ bearbetning gjordes i form av enkla frekvenser för att få en uppfattning om vilka faktorer som är mest betydelsefulla.

Detta så att man kunde se mönster i svaren mellan de olika frågorna och på det sättet se åt vilket svar de flesta av deltagarna lutade åt (Patel & Davidson, 2003). När det gällde de kvalitativa/öppna frågorna sammanställdes alla frågornas svar i ett textdokument vilket skrevs ut. Svaren under var fråga kodades och klipptes sedan ut och flyttades runt i olika kategorier för att se olika samband bland de olika svaren (Patel & Davidson, 2003). Slutligen kopplade jag samman och jämförde det kvalitativa svaren med de kvantitativa för att se eventuella likheter eller skillnader.

Etiska överväganden

För att arbetet skulle genomföras på ett etiskt vis följdes de forskningsetiska principer som var presenterade i Vetenskapsrådet, (2002). Detta innebar bland annat att killarna fick information om att det var frivilligt att delta i undersökningen, att deltagarna kommer vara anonyma samt att materialet kommer att behandlas konfidentiellt. Då alla killarna var över 15 år räckte det med deras samtycke till att delta i undersökningen och ingen förfrågan till föräldrar för deras samtycke behövde ges (Vetenskapsrådet, 2002). Ett etiskt övervägande som gjordes var att låta tjejerna i klasserna delta i enkätundersökningen trots att informationen för dessa inte skulle komma att bearbetas. Beslutet till detta var att inte tjejerna skulle känna sig åsidosatta vid genomförandet av undersökningen.

Resultat

I resultatdelen beskrivs det resultat som jag fått fram genom undersökningen. För att strukturera upp det så det blir lätt överskådligt har jag valt att utgå från mina två frågeställningar.

I resultatdelen belyser vi således vad tonårskillar anser är hälsosam mat samt utforskar vad som påverkar dem i sitt val av mat. Vi belyser även vad ungdomarna själva äter när de anser sig äta hälsosamt.

Hälsa

Då en av mina frågor i frågeställningen var att undersöka vad tonårskillar, på en yrkesförberedande linje, anser är hälsosam mat, är det bra att börja med hur de definierade begreppet hälsa. Det visade sig att den största delen av de tillfrågade killarna kopplade samman ordet hälsa med framförallt tre aspekter där den största aspekten vara att man var fysiskt välmående. *"Att man håller sig i form genom träning och bra kost. Det är hur man mår"*. Detta kunde visa sig i att man var vältränad i form av styrka och/eller kondition samt att man inte var överviktig eller fet. Den näst största aspekten var känslan av att må bra. *"Må bra inte bara fysiskt men också psykiskt"*. Detta i form av uttryck som att man är pigg eller att man känner att man kan klara av vad som helst. En del av killarna menade att hälsa betydde att man skulle ha bra matvanor och en hälsosam kost. *"Att äta sunt och må bra inombords"* vilket gjorde denna aspekt på hälsa till den tredje största.

Killars syn på hälsosam mat

Fokus på livsmedel

I enkäterna framgår det att en del av killarna fokuserar på livsmedel när de tänker på vad som är hälsosam mat detta då killarna räknar upp en lista av livsmedel som t.ex. *"kycklingfilé, fläskfilé, fisk, oxfilé ägg, kesella, sallad, avokado, keso, m.m"* på frågan om vad som är hälsosam mat för dig? De vanligaste livsmedlen som nämns är fisk, kyckling och kött i olika former och där efter grönsaker. En del av killarna nämner pasta och ett fåtal nämner andra livsmedel som ägg och keso. Ett tydligt mönster är att de väljer att nämna proteinrika livsmedel i första hand och fyller sedan ut sitt svar med grönsaker och pasta vid de tillfällen dessa livsmedel överhuvud taget nämns. De två största livsmedelsgrupper som killarna nämner flest gånger i enkäterna är dock kött och grönsaker.

Fokus på näringsämnen

Andra tänker på näringsinnehåll och energimängd t.ex. *"fettsnål med lite kalorier och mycket protein"* och en grupp av killarna tänker på vad de har hört är bra mat genom sin uppväxt från föräldrar och rekommendationer. När killarna skriver om näringsämnen är det framförallt viktigen av protein och undvikande av fett som nämns. I en del av enkäterna specificeras mättat fett som fett man ska undvika men i största del nämns fett som en övergripande kategori.

När det gäller nämnandet av kolhydrat nämns det i olika sammanhang. En del av killarna menar att kolhydrat är något man bör undvika medan andra nämner det i samband med protein som ett viktigt näringsämne och slutligen är där en liten grupp som förespråkar långsamma

kolhydrater. Fullkornsprodukter och fiberrik kost är även det något som killarna som fokuserar på näringsämnen förespråkar.

Att de flesta av killarna menar att kött är en ytterst viktig komponent i en hälsosam måltid blir tydligt då flera av killarna påpekar vikten av protein för att bygga muskler. *"Mat som innehåller mycket protein och lite kolhydrater (kött)".* Detta i kombination med att en del av dem även tillsätter ytterligare protein till sin kost i form av proteinpulver och från citat som *"Protein är byggstenar för alla muskler i kroppen, även hjärtat. Det är det enda kroppen behöver, och vitaminer och mineraler"*. Att proteiner ses som ett viktigt näringsämne återkommer i de flesta av svaren på de frågor som avser att belysa vad killarna anser är hälsosam mat. Utöver protein framgår det att killarna anser att mat med mycket energi är bra mat då de menar att denna mat gör att man orkar vara aktiv längre och att man får mer energi, men där är samtidigt killar som menar att man ska undvika att äta för mycket kalorier. Trots det kraftiga fokus killarna har på kött och protein framgår det dock med tydlighet att de ser vikten av en varierad måltid med både grönsaker, protein och kolhydrat. Detta då ett antal av killarna menar att det är viktigt att äta varierad mat för att man ska må bra samt att man bör följa de rekommendationer som Livsmedelsverket ger ut. En av killarna som menade att man skulle följa matcirkeln motiverade detta med *"det är vetenskapligt bevisat, och då innehåller det protein och kolhydrater"*

Fokus på typen av mat

Slutligen tänker en mindre grupp på hälsosam mat i form av typen av mat. Vilket i detta fall resulterar i att det är husmanskost och hemlagad mat som uppfattas som hälsosam eller måltider planerade efter tallriksmodellen eller kostcirkeln. Där är även en liten grupp som helt enkelt menar att hälsosam mat är mat som man känner sig pigg av och som gör att man mår bra. *"Mat som är bra för kroppen och som gör att man känner sig pigg."*

Att äta hälsosamt

Synen på hälsosam mat som en varierad måltid med fokus på de proteinrika livsmedlen styrks även då man frågar killarna vad de äter då de äter en hälsosam frukost och middag. Till frukost åt den största delen av killarna mackor, gröt, flingor, müsli och/eller yoghurt. Utöver detta åt även en fjärdedel ägg och fyra personer kött i form av bacon eller kycklingfilé. Till sin frukost åt även en liten grupp frukt. Utöver ägg, kyckling och bacon som proteinrika livsmedel utökade även 4 personer sin frukost med proteinpulver. Av de 22 personerna som skrev att de drack något till sin frukost var mjölk den vanligaste drycken och därefter juice och kaffe och en svarande skrev att han drack vatten. Av alla deltagarna uppgav 5 att de inte åt någon form av frukost.

Även middagen visade på att killarna föredrog en varierad måltid med fokus på de proteinrika livsmedlen när de skulle beskriva en hälsosam middag. Oftast så var det i form av svensk husmanskost vilken innehöll någon form av kött, sås och potatis eller ris samt sallad. Att köttet återigen var huvudingrediensen på tallriken var tydligt då största delen av killarna nämnde att en hälsosam middag skulle innehålla kött eller kyckling. En liten grupp menade att fisk var

ett livsmedel som hörde hemma i en hälsosam måltid. En del av killar menade att potatis skulle ingå i måltiden en annan grupp att ris skulle ingå och en grupp att pasta skulle vara en del av middagen. Ca hälften av killar skrev att grönsaker skulle ingå i en hälsosam måltid och en liten grupp på 9 individer ville ha någon form av sås. Endast 6 killar skrev att de drack något till middagen och då drack de mjölk eller vatten. Utöver detta utökade en person sin middag med proteinpulver.

Val av mat

När det gäller vilka faktorer som påverkar killarna är där fem olika faktorer som killarna själv anser påverkar dem i deras val av mat. Dessa fem faktorer är egna uppfattningar och attityder, egna kunskaper (se *fig. 1*), den egna livsstilen, familjen samt hemmet. Av dessa fem faktorer ansåg de flesta av killarna att det var hemmet som påverkade dem mest. Detta i form av omgivningen och vad som fanns tillgängligt i form av mat i hemmet. Därefter var det killarnas egen livsstil de menade påverkade dem, om de hade aktiviteter vilket krävde energi eller tidsbrist så de inte hade tid att laga mat. Den tredje starkaste påverkan enligt killarna var deras familjer. Detta kunde gälla familjemedlemmars inställning och attityd till vissa maträtter vilket smittade av sig på personen. Slutligen så påverkade även killarnas egna attityder och kunskaper vad de valde att äta. De tre faktorer som killarna uppgav påverkade dom allra minst var deras vänner, lärare och tränare.

Hur mycket påverkar följande alternativ vad du väljer att äta?	Mycket	Till viss del	Lite	Mycket Lite
Egna uppfattningar	22	16	14	2
Egna kunskaper	15	21	12	6
Den egna livsstilen	16	24	10	4
Privatekonomi	9	15	22	8
Egna värderingar	14	19	19	2
Familj	21	21	6	6
Vänner	7	11	18	18
Lärare/tränare	2	9	13	30
Hemmet	29	16	8	1
Skolan	15	13	12	14
Restauranger och snabbmatställen	15	12	18	9
Livsmedelsbutiker	18	14	13	9

Fig. 1 Påverkan av matval

Kunskap om hälsosam kost

När man frågade killarna var de ansåg att de fått sina kunskaper från menade den största delen av dem att de hade fått dem av sina föräldrar genom uppfostran samt genom sina egna erfarenheter under sin uppväxt. Ungefär hälften av killarna menade även att skolan, tv-program och deras vänner var viktiga källor till deras kunskaper gällande hälsosam kost. Att hämta kunskap från böcker och litteratur var det minst populära alternativet och användes knappast över huvudtaget. När det gällde påverkan från media var det blandade åsikter då hälften av killarna svarade att media påverkade dem mycket eller i viss grad medan hälften svarade att de inte påverkades över huvudtaget. Citat från detta är exempelvis *"Man funderar på vad det är man kan göra för att äta bättre mat"* eller *"inte mycket"* och *"inte alls"*.

Killarnas åsikter om vems ansvar det är att lära ut och sprida kunskapen om vad som är hälsosam mat var väldigt entydig och föll på skolan och föräldrar. Detta då killarna ansåg att det var föräldrarnas ansvar att uppfostra barnen från det att de var små och på det sättet skola in dem i vad som var hälsosamt medan de växte upp och på det sättet påverka dem i vad som var bra och dåligt att äta. När det gällde skolan menade de att detta var en bra plats till att lära ut vad hälsosam mat var då alla ungdomar går i skolan och att alla således skulle ha tillgång till denna kunskap oavsett vilka förutsättningar individen hade i sitt övriga liv.

För att alla ungdomar går i skolan och borde få lära sig bättre hur man ska äta sunt men gott i lektioner som samhällskunskap.
(Tonårskille)

Det var även flera av killarna som ansåg att skolan borde utöka kursplanen med utbildning i kost och hälsa. Antingen som fler timmar i idrott och hälsa samt hemkunskap eller som en nybildad kurs med fokus på att få eleverna att må bättre. Ett citat på detta är exempelvis:

Skapa olika kurser man kan gå, förklara och gå igenom vad som är rätt och fel.
(Tonårskille)

Diskussion

I metoddiskussionen kommer metodvalet att diskuteras där är även reflektioner kring urval av deltagare och genomförandet. I andra delen diskuterar jag kring de viktigaste resultaten som undersökningen frambringat.

Metoddiskussion

På grund av tidsbrist då arbetet kommit efter tidsplanen var jag tvungen att avstå från att själv komma till klassen och presentera mig samt informera denna om studiens syfte och upplägg samt svara på eventuella frågor kring enkäten. Denna uppgift föll således på läraren som blev ansvarig för att dela ut och samla in enkäterna samt att informera eleverna enligt mina instruktioner. Detta är en olägenhet som jag misstänker kan ha haft en negativ effekt på resultatet då jag inte kunde vara där och svara på eventuella frågor eller ytterligare förtydliga frå-

gorna. Jag tror även att svaren hade kunnat bli utförligare och enkäten tagen mer seriöst om jag presenterat mig för klassen och på det sättet fått en personlig relation till undersökningsdeltagarna och på det viset fått deras intresse till att hjälpa mig med min undersökning.

Den grundläggande anledningen till att jag valde att utforma undersökningen till en enkätstudie med öppna frågor var i huvudsak att jag har utfört undersökningen ensam. I början av arbetet fanns en tanke att utföra undersökningen i form av fokusgrupper men denna idé skippades då jag inte såg det som möjligt att både vara moderator i fokusgruppen, observera personerna och göra eventuella anteckningar samtidigt. Jag tror dock att man vid en fokusgrupp hade kunnat få en mer djupgående insikt i killarnas attityder och tankar då de hade fått möjlighet att stimulera varandra i form av diskussioner samt att de hade kunnat reflektera över de andra deltagarnas attityder (Hassmén & Hassmén, 2008). Jag tyckte metoden fungerade tillfredställande men tror att fokusgrupper skulle gett resultatet ett större djup i deltagarnas tankegångar.

An Ecological Framework

Att arbeta utifrån modellen An Ecological Framework har visat sig vara ett bra val då modellen är flerbottnad och kopplar till flertalet faktorer som påverkar hälsa och mat med fokus på kopplingen mellan individen och dennes omgivning. Den har även varit lätt att applicera på tonårskillarna och resultatet har visat att flertalet av faktorerna i modellen även stämmer överens med vad tonårskillarna anser påverkar dem. Undantaget har varit de större ekonomiska faktorerna samt en del av de politiska faktorerna på macro nivå. Vilka killarna inte själva verkar anse som något som påverkar dem men som med största sannolikhet påverkar dem på sätt som de inte själva är medvetna om. Detta då de flesta av dessa faktorer påverkar samhället i stort och inte är riktade direkt mot individen som exempel livsmedel och jordbruk politik eller livsmedels och dryckesindustrin.

Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen diskuterar jag i ljuset av tidigare forskningsresultat för att titta på eventuella likheter eller skillnader i resultatet.

Hälsa

Killarna kopplade samman begreppet hälsa med att vara fysiskt välmående, ha styrka och bra kondition, äta bra och hälsosamt vilket alla är fysiska aspekter på hälsa men även att må bra och känna sig pigg. Dessa aspekter på hälsa överensstämmer bra med WHO:s definition ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder” (WHO, 1986). Vad de inte nämner är däremot vikten av ett socialt välbefinnande. Detta är något som jag misstänker kan ha att göra med en macho kultur där man som ung kille ska vara tillräckligt stark så man klarar sig själv och inte är beroende av andra.

Protein i fokus

Slutsatsen av det killarna säger är att hälsosam mat är mat som innehåller mycket kött och andra livsmedel med en hög andel protein. Att killarna i första hand benämnde hälsosam mat som specifika livsmedel är något som stämmer överens med hur ungdomarna i Croll, Neumark-sztainer och Story, (2001) artikel resonerar, dvs. som specifika livsmedel. Killarna anser även att måltiden ska innehålla en stor mängd energi så att de orkar arbeta och träna. En sallad ska ingå då de anser att det är en bra källa till att få i sig vitaminer och mineraler. När det gäller fett och kolhydrat är det inte något som de direkt nämner. En del av killarna nämner att kolhydrat är bra i små mängder och andra att man inte ska äta mättat och transfett men dessa kommentarer är i förbigående och det läggs inte någon tid på att utveckla tankarna. Trots detta så uttrycker flertalet att man ska äta efter Livsmedelsverkets rekommendationer. Killarnas syn på hur man äter då man äter hälsosamt och Livsmedelsverkets rekommendationer stämmer dock inte överens. Då killarna anser att köttet ska vara huvuddelen av en måltid medan Livsmedelsverkets tallriksmodell visar på att proteindelen är den minsta på tallriken med ett totalt intag på 15 E% (SLV,2012). Många av killarna ansåg dock att man skulle äta grönsaker för att vara hälsosam. Som nämnts tidigare sa inte killarna något nämnvärt om kolhydrater trots att de uttrycker att man bör äta enligt SLV:s rekommendationer. Men då man tittade på vad de ansåg var en bra frukost och middag ingick där både bröd, gröt, potatis, pasta och ris. Då de inte heller här angavs några mängder är det inte heller möjligt att se om de nådde upp till SLV:s rekommendationer gällande 50-60 E % kolhydrater per person och dag.

Ett antal av killarna uttrycker att man bör äta efter matcirkeln och eller tallriksmodellen men ingen av killarna nämner nyckelhålmärkning. Detta är kanske inte är så underligt då de flesta av killarna poängterar vikten av en stor mängd energi i maten de äter så att de ska orkar arbeta och träna.

Attityder och familj

Faktorer som enligt killarna påverkar dem i sitt val av mat är egna uppfattningar och attityder, egna kunskaper, den egna livsstilen, familjen samt hemmet. Dessa faktorer betonas även som påverkande i Story et al. (2002). Där de tar upp ett antal faktorer som de har sett påverkar individers val av mat. Så långt stämmer min undersökning med denna artikel. Men där är en faktor som Story et al. (2002) tar upp som inte alls stämmer överens med min undersökning och en av dessa är t.ex. faktorn privatekonomi som Story et al. (2002) säger kan påverka individen på ett personligt plan. Men som killarna säger påverkar dem väldigt lite. Vad anledningen till detta är kan jag inte svara på men det skulle kunna vara att killarna bor hos sina föräldrar och blir således inte styrda av sin ekonomi vid val av mat utan snarare av hemmet och familjen vilket är två faktorer som killarna har skrivit påverkar dem väldigt mycket.

Ansvar för kunskap

Killarna svarade på enkäterna att den egna kunskapen påverkade dem mycket i sitt val av mat medans vänner och lärare inte gjorde detta. Men på frågan var anser du att du fått dina kunskaper gällande mat som är bra för dig, svarar killarna att de fått den största delen av sin kunskap från föräldrar, skola, kompisar och tv-program. Att skola och kompisar inte påverkar

dem i deras val av mat, när det är det som är deras största källa till kunskap, som i sin tur var en av de faktorerna som påverkade dem mycket i sitt val av mat är något av ett moment 22. Men det är även ett bevis på att beteenden är väldigt komplexa precis som Story et al. (2007) säger. Men vid frågan; vem har enligt dig det största ansvaret i samhället när det gäller utläring av vad som är hälsosam mat? Svarar killarna att föräldrar och skolan borde vara de två faktorer som hade det största ansvaret att lära ut vad hälsosam mat är.

När killarna skriver om mat kan man se att de ofta beskriver mat som antingen bra eller dålig. Att skolan borde starta kurser som talar om vad som är rätt och fel gällande mat och kostråd är något som föreslås av killarna. Men då där inte finns några exakta regler för hur man ska äta för att äta hälsosamt är det inte heller möjligt att skapa ett regelverk som ser på lösningen på ett så svart/vitt sätt som dessa killar gör. Det jag tror man skulle kunna göra istället är att skapa kurser som ger eleverna en djupare förståelse i hur olika livsmedel och näringsämnen påverkar kroppen. Då kan de själva se mönster i vad det är som påverkar deras hälsa i deras egen livssituation och med sina egna mål.

Konklusion

Resultatet i undersökningen visar på att killarnas syn på vad hälsosam mat är varierar en hel del från person till person. Trots detta kan man se ett mönster i killarnas svar, t.ex. att de lägger en stor tyngd på vikten av protein i kosten samt ett intag av varierad kost.

Det viktigaste fyndet anser jag är det resultat jag fått fram i undersökningen om vilka faktorer som påverkar killarnas val av mat samt ansvaret för spridandet av kunskapen gällande hälsosam mat. När det gäller vilka faktorer som påverkar killarna i deras val av mat är resultatet samfällt då de flesta av dem ansåg att det fanns fem faktorer som påverkade dem. Nämligen egna uppfattningar och attityder, egna kunskaper, den egna livsstilen, familjen samt hemmet. När det gäller killarnas åsikt om vems ansvar det är att lära ut och sprida kunskapen om vad som är hälsosam mat föll detta ansvar på skolan och föräldrar. Detta är ett resultat som jag anser är viktigt att lyfta upp då detta ger en möjlighet att starta upp projekt angående hälsosam mat på de platser som tonåringarna själva anser är lämplig för ändamålet.

Implikation

I undersökningen kunde man tydligt se att killarna ansåg att det var föräldrarnas och skolans ansvar att lära ut vad som är hälsosam mat. Med detta i åtanke skulle det vara intressant att se vidare forskning inom området "skolans påverkan av ungdomars matvanor". Att killarna anser att det är skolan och föräldrar som är ansvariga för utläring av vad som är hälsosam mat borde kunna användas som motivation för utvecklingen av insatser. Dessa insatser skulle t.ex. kunna vara projekt inom skolan då killarna förväntar sig att få kunskapen i skolan. Det skulle även vara intressant att se hur man genom olika insatser och projekt skulle kunna få skolan till att öka kunskapen hos ungdomarna gällande hälsosam mat. I resultatet kan man tydligt se att killarna har en övertro för protein vilket kanske skulle kunna vara ett bra ingångs tema för en kunskapshöjande insats i skolan. Det skulle även vara intressant att se resultatet för en grupp

ungdomar från en annan typ av linje eller av annat kön så man kunnat jämföra denna grupp med den nuvarande och då kunna se eventuella skillnader/likheter.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2008). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB

Chapman, G., & Maclean, H. (1993). "Junk Food" and "Healthy Food": Meanings of Food in Adolescent Women's Culture. *Journal of Nutrition Education*, 25(3), 108-113.

Croll, J., Neumark-sztainer, D & Story, M. (2001). Healthy Eating: What Does It Mean to Adolescents?. *Journal of Nutrition Education*, 33(4), 193-198.

Ewles, L., Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Fjellström, C. (2009). Food's Cultural System of Knowledge – Meals as a Cultural and Social Arena. Ingår i Janhonen-Abuquah, H. & Palojoki, P. (Red). *Food in Contemporary Society* (s. 19-22). Helsinki: Yliopistopaino.

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Korp, P. (2004) *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur.

Livsmedelsverket. (2000). *Livsmedel för hälsa och långt liv? - utredning om produktspecifika hälsopåståenden*. Uppsala: Livsmedelsverket

Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat i skolan: Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2012). *Nyckelhålet*. Hämtad 2012-04-28, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Markning-av-mat/Nyckelhalet/#ny>

Livsmedelsverket. (2012). *Kolhydrater, GI och effekter på hälsan*. Hämtad 2012-05-03, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/Kolhydrater-GI-och-effekter-pa-halsan/?id=28389>

Livsmedelsverket. (2012). *Om oss*. Hämtad 2012-04-28, från <http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/>

Livsmedelsverket. (2012). *Rekommendationer om intaget av fett, kolhydrater och protein*. Hämtad 2012-05-03, från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Rekommendationer-om-intaget-av-fett-kolhydrater-och-protein/>

Neumark-sztainer, D., Story, M., Perry, C & Casey, M. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American dietetic association*, 99(8), 929-937.

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

Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma: En analys av vikt*. Lund: Avdelningen för medie- och kommunikationsvetenskap.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen

Story, M., Kaphingst, K., Robinson-O'Brien, R & Glanz, K.(2007). *Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches*

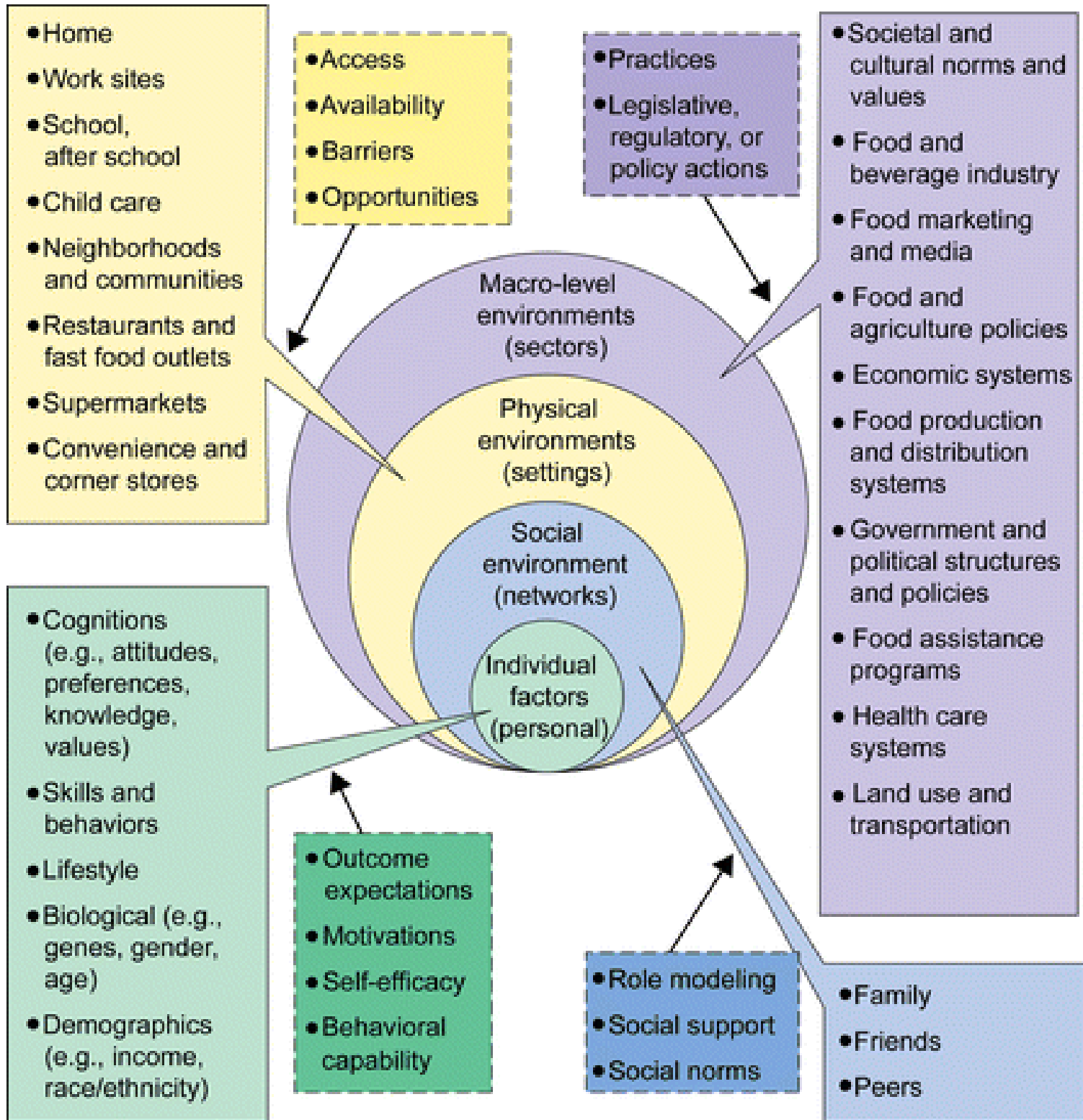
Story, M., Neumark-sztainer, D & French, S.(2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Supplement to the Journal of the American dietetic association, 102(3)*, 40-51.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet

Wesslén, A. (2000). *Teenagers and Food. The Impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food*. Department of domestic Sciences, Uppsala universitet

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Genève: WHO

Bilaga 1 - Modellen; An ecological framework



Bilaga 2 - Enkät till gymnasiekillarna

Enkät – Uppfattningar om hälsosam mat bland ungdomar.

Svara på följande frågor så utförligt och tydligt som du kan.

Enkäten är anonym och varken ditt, skolans eller stadens namn kommer nämnas i uppsatsen vilket innebär att ingen kommer att få reda på vad just du har svarat.

Tack för din medverkan.

1. Kön

➤ Man []

➤ Kvinna []

2. Vilket program går du?

➤ Bygg []

➤ El []

3. Tränar du på fritiden?

Ja []

Nej []

Om ja vad? _____

4. Beskriv vad hälsa innebär för dig?

5. Vad är hälsosam mat för dig?

6. Vad gör denna mat hälsosam?

7. Anser du dig själv äta hälsosamt?

Ja alltid [] Ibland [] Sällan [] Nej aldrig []

8. Hur äter du när du äter hälsosamt? Beskriv en

Frukost

Middag

9. Hur mycket anser du följande alternativ påverkar vad du väljer att äta? (Markera med ett X)

- Egna uppfattningar/attityder Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
- Egna kunskaper
(t.ex. Tillagning/Näringsinnehåll) Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
- Den egna livsstilen
(t.ex. Tid/Aktiviteter) Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
- Privatekonomi Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
- Egna värderingar
(t.ex. kroppsideal) Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite

10. Hur mycket anser du följande alternativ påverkar ditt val av mat? (Markera med ett X)

- Familj Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
- Vänner Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
- Lärare/tränare Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite

11. Hur mycket anser du följande platser och vad som finns tillgängligt där på verkar vad du väljer att äta? (Markera med ett X)

- Hemmet Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
 - Skola Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
 - Restauranger och
Snabbmatsställen Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
 - Livsmedelsbutiker Mycket /-----/-----/-----/-----/ Lite
-

12. Var anser du att du har fått dina kunskaper gällande mat som är bra för dig?

Markera de **5 alternativen** som du påverkats mest av i **ordning** från 1 till 5 där 1 är det alternativet som påverkat dig mest, 2 det alternativet som påverkat dig näst mest osv.

- Skola []
- Föräldrar []
- Internet/bloggar []
- Tränare []
- Tidningar []
- Böcker []
- Kompisar []
- Tv-program []
- Läkare/Sjukvården []
- Egna erfarenheter []

13. Hur påverkas du av det du hör gällande mat i media?

14. Vem har enligt dig det största ansvaret i samhället när det gäller utlärnin g av vad som är hälsosam mat?

15. Ge exempel på varför det är deras ansvar och hur du tycker att de borde gå tillväga för att sprida kunskap så bra som möjligt.

Övriga tankar och funderingar kring hälsosam mat:

Tack för ditt deltagande.