



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# De tuffa tonåren

**Nyblivna tonåringars matvanor och attityder ur ett genusperspektiv**

**Cornelia Lindstad  
Emma Widerström**

Kandidatuppsats: 15 hp  
Program: Hälsopromotionsprogrammet, kost  
Termin/år: Vt 2015  
Handledare: Marianne Pipping Ekström  
Examinator: Kerstin Bergström  
Rapportnummer: VT15-10



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

## Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT15-10
Titel:	De tuffa tonåren
Författare:	Cornelia Lindstad och Emma Widerström
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, kost
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Marianne Pipping Ekström
Examinator:	Kerstin Bergström
Antal sidor:	43 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2015
Nyckelord:	Hälsosam mat, matvanor, ungdomar, ätmönster

## Sammanfattning

Hur matvanor och ätbeteenden formas och ser ut i tonåren har effekt på hälsan och påverkar hur kostmönstren ser ut i vuxen ålder. Kunskap, uppfattningar och attityder är alla faktorer som påverkar hur ungdomars matvanor utvecklas. Då autonomin under denna period i livet samtidigt ökar får ungdomar ett större eget ansvar över beteenden som kommer ha betydelse för hälsan framöver. Syftet med studien är att på ett övergripande sätt undersöka ungdomars matvanor, attityder, kunskap, uppfattningar och autonomi vad gäller mat och hälsa. Därutöver är målet att belysa och reda ut eventuella skillnader mellan flickor och pojkar, då studien utgår från ett genusperspektiv.

En kvantitativ enkätundersökning genomfördes på en högstadieskola i en större stad i Västsverige. Totalt deltog 177 ungdomar i studien.

Resultatet visade på ett fåtal signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar vad gäller deras matvanor, kunskaper, uppfattningar och attityder. Undersökningen visar på att ungdomarnas matvanor lutar åt den mer hälsosamma riktningen då majoriteten äter frukt och grönsaker dagligen och de flesta har regelbundna matvanor med minst tre måltider per dag. Merparten ungdomar har dessutom positiva attityder till hälsosam mat och upplever i relativt stor utsträckning hög autonomi när det kommer till vad och när de ska äta. Undersökningen påvisar låg kännedom om Livsmedelsverkets kostråd men att ungdomarna har goda uppfattningar om hälsosamma respektive ohälsosamma livsmedel som kan likställas med dessa.

För att öka ungdomars kunskap och intresse, men framförallt deras relation och förhållningsätt till mat och hälsa behövs en utredning samt djupare förståelse för hur deras vanor och attityder till dessa områden ser ut och skapas. Detta för att kunna utforma hälsopromotiva budskap som riktar sig till just ungdomar och som de faktiskt kan ta till sig av.

## Förord

Vi vill börja med att tacka alla lärare på skolan som lät oss träffa klasserna och gjorde det möjligt för oss att genomföra studien. Ett synnerligt tack till en speciell lärare som lade ner mycket av sin egen tid för att förmedla information till berörda lärare och kollegor, samlade in godkännande av barnens föräldrar till att delta i undersökningen samt visade ett stort intresse för genomförandet av studien. Vi vill också tacka vår erfarna handledare Marianne Pipping Ekström som under denna process guidat och stöttat oss och varit positiv då det känts tufft och vårt självförtroende sviktat. Vi vill också tillägna ett tack till Christina Berg som hjälpt oss med statistiken när det varit av behov. Sist men absolut inte minst vill vi tacka alla ungdomar som var med och deltog i studien med ett visat intresse och seriösa svar, utan er hade undersökningen inte varit möjlig att genomföra.

Göteborg, maj 2015

*Cornelia Lindstad och Emma Widerström*

### **Arbetsfördelning av arbetet**

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Cornelia/Emma</b>
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Textproduktion	50/50
Layout	50/50

# Innehållsförteckning

<b>1. Introduktion</b> .....	5
1.1. Syfte .....	5
1.2. Frågeställningar .....	5
<b>2. Bakgrund</b> .....	6
2.1. Så formas kvinnan respektive mannen.....	6
2.2. Slank och smal eller stor och bulkig .....	6
2.3. Sunda matvanor för den framtida hälsan.....	7
2.4. De tuffa tonåren.....	8
2.5. När ungdomarna själva får välja .....	9
2.6. Trots kunskap styr attityder och uppfattningar matval.....	10
<b>3. Teoretisk referensram</b> .....	11
<b>4. Metod</b> .....	12
4.1. Design.....	12
4.2. Urval.....	12
4.3. Bortfall .....	12
4.4. Instrument.....	13
4.5 Enkäten.....	13
4.6. Pilotstudie.....	14
4.7. Datainsamling.....	14
4.8. Databearbetning och analys .....	14
4.9. Metodologiska överväganden .....	15
<b>5. Resultat</b> .....	15
5.1. Uppfattningar .....	16
5.2. Kunskap.....	16
5.3. Matvanor .....	17
5.4. Upplevd autonomi och påverkansfaktorer .....	20
5.5. Attityder .....	21
<b>6. Diskussion</b> .....	23
6.1. Metoddiskussion.....	23
6.1.1. Enkäten.....	23
6.2. Resultatdiskussion .....	24
6.2.1. Ungdomarnas kunskap .....	24
6.2.2. Ungdomarnas matvanor .....	27
6.2.3. Ungdomarnas upplevda autonomi.....	28
6.2.4. Ungdomarnas attityder .....	29
6.2.5. Ett mer jämställt samhälle? .....	30
<b>7. Slutsatser</b> .....	30
<b>8. Framtida forskning</b> .....	31
<b>Referenser</b> .....	32
<b>Bilaga 1</b> Enkät till deltagarna	
<b>Bilaga 2</b> Brev till föräldrarna	

# 1. Introduktion

Kosten har en långsiktig effekt på hälsan. Enligt WHO (2015) har övervikt och fetma de senaste åren ökat kraftigt i västvärlden och inte minst bland ungdomar. Matvanor och ätbeteenden grundläggs redan i tidig ålder vilket har effekt på samt påverkar hälsan och hur kostmönstren kommer att se ut i framtiden – i vuxen ålder (Fismen, Smith, Torsheim & Samdal, 2014). Då Pedersen, Meilstrup, Holstein och Rasmussen (2012) menar att det blir allt svårare att ändra på vanor och införliva goda matvanor ju äldre man blir är det viktigt att börja försöka förändra osunda vanor och förstå hur goda vanor formas i tidig ålder då de kommer ha stora effekter på den framtida hälsan.

Ungdomar går under tonåren igenom den största förändringsperioden i livet enligt Stevenson, Doherty, Barnett, Muldoon och Trew (2007) och den innebär stora fysiska, psykiska och sociala förändringar som alla påverkar deras matvanor och ätbeteenden (Contento, Michela och Franklin, 2006). Ju mer vi vet om alla de faktorer som är med och påverkar desto större är chansen att sunda matvanor kan främjas. För att kunna förändra är det viktigt att reda ut vad ungdomar har för kunskap, uppfattningar och attityder till mat och hälsa då de alla bidrar till och påverkar hur deras matvanor utvecklas (Contento et al., 2006).

Tidigare forskning om matrelaterade attityder har främst gjorts på vuxna och det finns begränsat med litteratur som utgår från ungas perspektiv (Chan, Prendergast, Grønhøj & Bech-Larsen, 2011). Det är viktigt att fokusera på ungdomar då autonomin ökar under denna period i livet och tonåringar får ett ökat eget ansvar över vad som konsumeras och vid vilken tidpunkt. Dessutom är det viktigt att undersöka om flickor respektive pojkar har olika förhållningssätt och attityder till mat och hälsa. Då både flickor och pojkar enligt Sneade, Badmin och Furnham (2002) har en orealistisk syn på kroppen men att de enligt Berg (2002) lever i olika matkulturer och har olika målsättningar med ätandet och utseendet. Då Sasse och McCreary (2002) menar på att kroppsidealen skiljer sig åt, kan en skillnad mellan könen tänkas vara av intresse att undersöka.

## 1.1. Syfte

Syftet är att utifrån ett genusperspektiv undersöka hur vanor, attityder, uppfattningar, kunskap och autonomi på ett övergripande sätt ser ut hos ungdomar mellan 13-14 år vad gäller området mat och hälsa.

## 1.2. Frågeställningar

Hur ser förståelsen för riktlinjer och rekommendationer om sunda matvanor ut?

Hur ser ungdomarnas matvanor ut?

I vilken utsträckning upplever ungdomar autonomi?

Hur ser ungdomars attityder till hälsosam mat ut?

Finns det skillnader mellan könen?

## 2. Bakgrund

### 2.1. Så formas kvinnan respektive mannen

Studien utgår från ett genusperspektiv och begreppet genus definieras av Nationella sekretariatet för genusforskning (2014) som “ett socialt konstruerat klassifikationssystem som delar in människor i två kategorier, kvinnor och män, och som förknippar dessa kategorier med olika uppsättningar beteendemässiga, kulturella, psykologiska och sociala egenskaper och handlingsmönster”. Genusaspekten menar på att kvinnor och män inte blir kvinnor och män biologiskt, utan att de blir detta genom att de påverkas av omgivningen i det sociala samhället. Den påtagliga skillnaden mellan genus och kön är alltså att kön bygger på individens kromosomuppsättning medan genus innefattar vilken identitet individen anammar utifrån det kulturella och socialt konstruerade samhället och dess normer. Genusforskare poängterar att kulturen påverkar individen mer än vad naturen gör. Genus är på så vis den identitet vi skapar och ger oss själva. Var vi är födda, i vilka kretsar vi väljer att leva, vilken religion, klass eller etnicitet vi tillhör avgör vilka vi blir (Nationella sekretariatet för genusforskning, 2014).

### 2.2. Slank och smal eller stor och bulkig

Det är individen som själv bär ansvar för vad som konsumeras nämner Berg (2002). Det egna ansvaret innefattar att hålla kroppen i form, se ungdomlig ut och ha en hälsosam livsstil. I tidig ålder lär sig barn hur tjejer respektive killar ska se ut genom interaktion med omgivningen. Utseendet har idag en betydande roll för individen och det är svårt att undgå att påverkas av ideal som är eftertraktade. Bengs (2000) poängterar att uppfattningar om kroppen kan orsaka ångest och oro hos en del individer. Mer än dubbelt så många tjejer jämfört med killar uppger missnöje med sin kropp. Detta missnöje ökar med stigande ålder och de angivna orsakerna till detta är att delar av kroppen är för feta samt med avsaknad av muskler. Chan, Ng och Prendergast (2014) menar att den höga pressen, när det gäller utseende och kroppen, som framförallt upplevs av tjejer kommer från dels de själva, men dessutom till stor del från media och diskussioner vänner emellan. Kosthållning och motion är två avgörande komponenter för att kontrollera kroppen och dess utseende. Radmanovic-Burgic, Gavric och Burgic (2011) poängterar i sin studie att ätstörningar är vanligare hos kvinnor än män och att det är unga flickor som utgör den största riskgruppen. Sasse och McCreary (2002) menar att barnleksaker, tv- och datafigurer med orealistiska kroppsformer påverkar barn i tidig ålder. Flickorna är vanligtvis smala med minimala midjor och stora bröst medan pojkarna är välbyggda med extremt väldefinierade muskler. Detta leder med stor sannolikhet till förutfattade meningar och utgör en första anblick för unga individer om hur män och kvinnor ska se ut. Denna orealistiska syn på kroppen kan enligt Radmanovic-Burgic et al. (2011) innebära en allvarlig hälsorisk för individen samt öka komplikationen om ett hälsosamt förhållningssätt till mat.

Gleeson och Jaukendrup (2014) belyser att en stor andel av den svenska befolkningen är missnöjda med sin vikt och att detta dels beror på att media utgör en stor stressor över hur man bör se ut. Då idealkroppen skiljer sig mellan könen menar Sasse och McCrearys (2000) att flickor och pojkar strävar efter olika kroppsformer. Berg (2002) poängterar att tjejer och killar lever i skilda matkulturer eftersom de har olika målsättningar med ätandet och utseendet. Flickor strävar enligt Sasse och McCrearys (2002) efter en smal och slank kropp medan pojkar vill vara stora med välbyggda muskler. Pojkar har alltså en större önskan att vara tyngre jämfört med flickor som inte delar samma ideal. Sneade et al. (2002) belyser att tjejer är mer benägna att anse sig vara överviktiga när de i själva verket inte är det, medan killar är mer villiga att uppfatta sig själva som underviktiga. Både tjejer och killar missbedömer och kritiserar sin vikt utifrån en ohälsosam standard och ohälsosamma kroppsideal. Begreppet

”undervikt” har olika betydelser för flickor respektive killar. Killar ser undervikt som något dåligt och negativt medan tjejer istället ser det som något bra och positivt. Det går alltså att dra slutsatser kring det som ovan nämnda studier visar: det finns en något större problematik bland flickor vad gäller deras förhållningssätt till mat, kroppen, utseendet och självkänslan i jämförelse med killar.

Tjejer uppvisar enligt Fismen et al. (2014) en mer hälsosam livsstil jämfört med killar. Å andra sidan visar Sjöberg, Hallberg, Höglund och Hultén (2003) att tjejer oftare hoppar över måltider så som frukost och lunch jämfört med killar vilket bidrar till ett sämre näringsintag. Då det finns ett begränsat antal studier på ungdomars attityder till hälsosamma matvanor finns det mycket lite forskning gjord inom detta område utifrån ett könsperspektiv. Chan et al. (2014) poängterar att tjejer generellt sett har en mer positiv attityd och en större vilja att äta mer hälsosamt jämfört med killar. Sasse och McCreary (2002) menar dessutom att tjejer har ett större intresse för vikttnedgångsmetoder och dieter vilket de menar troligtvis kan kopplas ihop med de kroppsideal som råder hos unga tjejer. Unga tjejer strävar ju vanligtvis, som tidigare nämnt, efter en smal och slank kropp och de vill ofta gå ner i vikt. De har kunskap om att en hälsosam kost kan underlätta detta medan killar inte strävar efter samma ideal och attityderna till hälsosam kost skiljer sig därmed åt.

Stevenson et. al (2007) menar att många ungdomar uppfattar “bantning” som detsamma som sunda matvanor och att framför allt flickor ser bantning och dieter som något som är bra för deras hälsa, som sunda ätbeteenden. Berg (2002) menar att många flickor upplever en känsla av skyldighet efter att ha ätit mindre återhållsamt och strävan efter den smala, slanka kroppen som finns bland flickor gör att de upplever mer negativa känslor till energirika livsmedel med hög fetthalt. Det är dessutom enligt Stevenson et. al (2007) vanligt att främst flickor klassificerar livsmedel som antingen “bra” eller “dåliga” vilket innebär att många utesluter en hel del produkter helt och hållet i sin kost. Dessa tänkesätt innebär en avsaknad av realistiska och jordnära uppfattningar om sunda matvanor och bidrar till en avsaknad av en balanserad och hälsosam kost.

### **2.3. Sunda matvanor för den framtida hälsan**

Hälsa är ett brett begrepp som kan skilja sig mycket individer emellan. Studien grundar sig från WHO:s (1948) definition av hälsa som lyder “hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom”. Därmed kan hälsa ses som något positivt som finns på många nivåer hos människan och sträcker sig på ett kontinuum mellan hälsa och ohälsa. Välmående och ett friskt liv är eftersträvansvärt för hela livet. En viktig del av den individuella hälsan påverkas av livsstilsförändringar. Hälsosamma matvanor, fysisk aktivitet och ett psykosocialt välmående betonar Raustorp (2013) som tre viktiga komponenter för att uppnå god hälsa. Hälsosamma matvanor inbegriper livsmedelsval, tidpunkt för måltiderna och balans mellan huvudmål och mellanmål. Hälsosamma måltider ska vara näringsrika, intas regelbundet under dagen och för att hålla en stabil kroppsvikt gäller det att konsumera lika mycket som förbrukas (Statens Folkhälsoinstitut, 2013). I barn- och ungdomsår sker utveckling på flera plan. Melanson (2008) och Livsmedelsverket (2015) belyser vikten av näringsrika och välbalanserade måltider för ungdomars optimala möjlighet till normal tillväxt, personlig utveckling, välmående samt för att minska risken att drabbas av de stora vällvnadssjukdomarna (hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och typ 2-diabetes) senare i livet. Vuxna personer som existerar i barn och ungdomars omgivning utgör förebilder gällande det mesta, inte minst attityder och förhållningssätt till mat och livsmedel (Melanson, 2008). Främst är det föräldrar och skolan som har påverkansmöjligheter på ungdomarna och Melanson (2008) poängterar att vuxna bör visa på gott föredöme och lära barnen tidigt om

goda matvanor. Fismen et al. (2014) betonar att tidigt etablerade matvanor från barndomen kvarstår i vuxen ålder och Melanson (2008) nämner att vidmakthållande av goda matvanor kräver stöd från familj och omgivning.

En hälsosam kosthållning i tidiga barnår är alltså av stor betydelse för hälsan i det långa loppet (Livsmedelsverket, 2012). Gemensamt med NNR (2012) menar Melanson (2008) att en hälsosam kost bör utgöras av: stor andel frukt och grönsaker, fullkornsprodukter, baljväxter och magra mejeri- och proteinkällor. Ungdomar har ett stort behov att få i sig mycket frukt och grönsaker då det innehåller mycket vitaminer, mineraler och kostfibrer vilket är nödvändigt då hjärnan och nervsystemet under denna tid i livet i stor utsträckning utvecklas (Melanson, 2008). Fisk rekommenderas att äta varje vecka för att få i sig bra fetter, vitaminer och mineraler och fullkornsprodukter i form av flingor, pasta, ris och bröd ger bra fiberintag som resulterar i längre mättnad och en fungerande mage (NNR, 2012). Fördelar med att äta hälsosamt och följa rekommendationerna kring kost är att det bland annat skyddar kroppen från undernäring och mot de stora folksjukdomarna (WHO, 2015).

Enligt Livsmedelsverket (2015) fungerar kroppen bättre med regelbundna matvanor och med tre huvudmål om dagen samt 1-3 mellanmål däremellan för att minska risken för småätande. Folkhälsomyndigheten (2014) belyser vikten av regelbundna måltider hos ungdomar med främsta anledning att öka chansen till god kosthållning i vuxen ålder. Oregelbundna huvudmål under dagen har kopplats till ett lågt frukt- och grönsaksintag hos ungdomar (Folkhälsomyndigheten, 2014). Då Livsmedelsverket (2015) rekommenderar ett högt frukt- och grönsaksintag, 500 gram om dagen, finns det anledning till att äta regelbundet då det ju visar på ett samband mellan regelbundna matvanor och ett högre frukt- och grönsaksintag. Sjöberg et al. (2003) belyser behovet av ny energi efter nattens fasta för bättre hjärnfunktion och relationen mellan regelbundna frukostvanor med lägre blodkolesterol och en lättare kroppsvikt. Att hoppa över måltider påverkar enligt Story, Neumark-Szteiner och French (2002) koncentrationsförmågan, inlärningen och hur ungdomar presterar i skolan. Melanson (2008) menar dessutom att näringsbrist ökar om måltider uteblir tre eller fler gånger per vecka. Riskbeteenden kopplade till matvanor som är vanligt bland ungdomar är uteslutande av frukost, hög konsumtion av snabbmat och intag av produkter från endast en livsmedelsgrupp (Melanson, 2008).

## **2.4. De tuffa tonåren**

Ungdomar går under tonåren igenom den största förändringsperioden i livet (Stevenson et. al, 2007). Contento et al. (2006) menar att tonåren innebär stora fysiska, psykiska och sociala förändringar och tonåren beskrivs dessutom av Jenkins och Horner (2005) som en snabb tillväxt som innebär en rad biologiska, psykologiska och känslomässiga förändringar som alla påverkar ungdomarnas ätbeteende och formar deras matvanor. Under denna tid mognar och utvecklas enligt Stevenson et. al (2007) kroppsformen, kognitiva processer och denna snabba tillväxt innebär ett ökat energibehov. Om energibehovet inte tillfredsställs påverkas tillväxten negativt och fördröjer mognadsutvecklingen (Story et al., 2002). Jenkins och Horner (2005) belyser att många tonåringar experimenterar, även med många olika aktiviteter som kan komma att påverka deras energibehov och hälsa i stor grad. Det kan vara hälsofrämjande aktiviteter som olika idrotter vilka ökar behovet av en välbalanserad kost men många experimenterar också under denna period av livet med aktiviteter som innebär hälsorisker. Rökning, droganvändning, alkoholintag och överdriven bantning är alla riskbeteenden gentemot hälsan som kan bidra till näringsunderskott hos tonåringar.

Både interna och externa faktorer påverkar ungdomars matvanor (Contento et al., 2006) och enligt Croll, Neumark-Sztainer och Story (2001) är bland annat kunskap, attityder, sociode-



mografiska egenskaper, livsstilsfaktorer, familj och vänner några av dessa. Vilka livsmedelsval ungdomar gör beror enligt Contento et al. (2006) på många olika faktorer som är djupt inbäddade i kultur och kan ha många olika betydelser från individ till individ. Förutom ovanstående faktorer som påverkar ungdomars matvanor så menar de att smakpreferenser, igenkännlighet, vanor, kunskap och tillgänglighet är alla viktiga faktorer när det kommer till ungdomars livsmedelsval. Äta är en social handling och utförs ofta tillsammans med familj och/eller vänner och matval påverkas därför i stor utsträckning av det sociala nätverket (Contento et al., 2006). Bassett, Chapman och Beagan (2008;2007) menar att familjesituation troligtvis har det mest avgörande inflytandet över tonåringars matvanor då deras matrelaterade beteenden är inbäddade i och påverkas mycket av familjen. Enligt Contento et al. (2006) utvecklas matpreferenser hos barn genom interaktioner och praxis inom familjer och upprepade exponering av mat leder till igenkännlighet och förtrogenhet. Bassett et al. (2008;2007) trycker likaså på att hur föräldrar väljer att uppmuntra sina barn att äta kommer att hjälpa till och bidra till att skapa deras matpreferenser och konsumtionsmönster i framtiden.

Raustorp (2013) menar att gruppträck, självkänsla och utseende alla är viktiga faktorer som påverkar tonåringar i vardagslivet och Story et al. (2002) menar att dessa faktorer har enorm inverkan på ungdomars matvanor och ätbeteende. Många konsumerar mer mat borta från hemmet och fler bekymrar sig över utseende, kroppsvikt, behovet att bli accepterade och betydelsen av att känna gemenskap ökar. Vänners inflytande tilltar och den fysiska miljön som till exempel skolan blir alltmer viktig. Det finns generellt ett bristande intresse för hälsosam mat bland ungdomar och ett litet normativt stöd för hälsosamt ätande från kompisar vilket påverkar ungdomars matvanor (Croll et al., 2001). Förutom detta har massmedia och reklam, som tidigare nämnt, dessutom ett stort inflytande på yngre personers ätbeteende och kroppsuppfattning då denna åldersgrupp i stor grad exponeras för media dagligen (Story et al. 2002).

## **2.5. När ungdomarna själva får välja**

Flertalet studier visar på att ungdomar generellt har dåliga matvanor och inte når upp till rådande näringsrekommendationer (Bassett et al., 2008;2007; Story et al., 2002; Beaver, Flores, Boutwell & Gibson, 2012). 11-åringar har enligt Riksmaten (2003) de bästa matvanorna medan 15-åringar visar upp de sämsta matvanorna. Förändringen i matvanorna beror troligtvis främst på livsstilsförändringar och att ungdomar har pressade scheman (Story et al., 2002). Bassett et al. (2008;2007) menar också att det beror på att autonomin ökar och att det ofta är negativt att de själva kan styra mer över sina matval då ungdomar tenderar att välja mer ohälsosamt i situationer då deras kontroll och autonomi ökar. Ungdomar använder sig dessutom av olika värden och prioriterar på olika sätt vid olika måltider. Vid måltider med vänner, som till exempel vid skollunchen och mellanmål, så är smakpreferensen den avgörande faktorn men att de tar mer hänsyn till hälsan vid måltider med familjen. Barn och ungdomar som bor hemma är oftast beroende av sina föräldrars matinköp och har därmed inte fullständig kontroll över matval utan äter det som finns tillgängligt eller serveras i hemmet (Berg, 2002). Enligt Jenkins och Horner (2005) äter dessvärre färre familjer måltider tillsammans då många familjer idag är upptagna med fullspäckade scheman. Detta innebär att föräldrarna inte kan hålla koll på vad barnen äter på samma sätt och risken att ungdomarna utvecklar ohälsosamma matvanor ökar.

Croll et al. (2001) menar att näringsmässiga problem är vanligare bland ungdomar och att många ungdomar engagerar sig i ohälsosamma bantningsmetoder, har oregelbundna matvanor som inkluderar högt intag av snabbmat och livsmedel innehållandes mycket fett och socker samtidigt som intaget av frukt och grönsaker är lågt. Enligt Croll et al. (2001) äter ungdomar främst skräpmat tillsammans med sina vänner medan mer hälsosam mat äts i hemmet till-

sammans med familjen. Riksmaten (2003), Folkhälsomyndigheten (2014) samt Fismen et al. (2014) visar på att intaget av frukt och grönsaker minskar med stigande ålder bland ungdomarna. Förutom frukt och grönsaker tycks ungdomars kost dessutom vara fattig på fibrer och kalciumrika livsmedel som mejeriprodukter och det är vanligt att de hoppar över måltider (Story et al., 2002). Folkhälsomyndigheten (2014) visar på att ungdomars frukostvanor blir sämre i stigande ålder. Konsumtionen av sötsaker och läsk ökar enligt Fismen et al. (2014) dessutom bland ungdomar och Riksmaten (2003) visar att daglig konsumtion av godis också blir allt vanligare. Andra kostrelaterade problem bland ungdomar är enligt Story et al. (2002) ett högt intag av snabbmat och fetrika livsmedel. Jenkins och Horner (2005) menar att mattrenderna har utvecklats och att ungdomar nu för tiden generellt äter större volym mat, mer bearbetade produkter samt mer snabbmat innehållandes stora mängder fett, socker och natrium jämfört med förr. Dessutom menar de att ungdomar generellt ofta äter sin mat fort och hinner inte känna av mättnadskänslorna vilket kan leda till att de äter större portioner än vad som behövs.

## **2.6. Trots kunskap styr attityder och uppfattningar matval**

Enligt Contento et al. (2006) är ungdomars kunskap om hälsosam mat relativt god men att de upplever olika typer av hinder till att välja hälsosam mat. Croll et al. (2001) menar också att många ungdomar har insikt över hälsosamt ätande och förstår riktlinjer och rekommendationer för sunda matvanor någorlunda bra. Det är alltså inte allmän brist på kunskap utan snarare att ungdomar upplever begränsningar som hindrar de till att engagera sig helt i sunda matvanor. Bassett et al. (2008;2007) menar också att ungdomar inte alltid gör hälsosamma livsmedelsval på grund av att de generellt inte känner någon större oro över hur deras matvanor kommer att påverka dem och deras hälsa i framtiden.

Attityder poängterar Rosengren och Arvidsson (2002) som en någorlunda stabil tendens hos en individ, på vilket sätt reaktionen utspelar sig gentemot ett objekt. Nationalencyklopedin (2015) definierar attityder som ”en varaktig inställning som har byggts upp genom erfarenheter och kommer till uttryck i att vara för eller emot något”. Funktionen av attityder finns till för att förenkla människans tänkande (Rosengren och Arvidsson, 2002; NE, 2015). Pedersen et al. (2012) menar att det blir svårare och svårare att ändra vanor och införliva goda matvanor ju äldre man blir. Beroende på styrkan i attityden menar Bohner och Wänke (2002) att ju starkare en attityd är desto mer konsekvent i ett beteende och svårförändrat kommer det att vara. Enligt Raustorp (2013) är det därför betydelsefullt att börja arbeta med attityder i ungdomsåren och Beaver et al. (2012) menar att det är viktigt för den mänskliga utvecklingen och folkhälsan att undersöka och reda ut de attityder som finns hos personer med goda matvanor och identifiera de faktorer som finns i omgivningen och avgör matvalen. Berg (2002) belyser att barn och ungdomars attityder och underliggande övertygelser är formade och av relevans redan vid 11 års ålder. En stor andel av barnens attityder och normer kring mat beror på föräldrarna, antingen via direkt uppmuntran eller genom att barnen har föräldrarna som förebilder för hur man ska äta.

Enligt Croll et al. (2001) har tidigare arbeten och studier om matrelaterade attityder främst gjorts på vuxna och att det är ett fåtal studier som fokuserar på bara ungdomar inom området. Chan et al. (2011) menar också att det finns begränsat med litteratur och forskning som undersöker och utgår från ungas perspektiv och varför deras matval och matvanor ser ut som de gör. Den forskning som idag finns att tillgå som utgår från ungdomars perspektiv och uppfattningar om hälsosam kost kan enligt Croll et al. (2001) dock återspeglas i tidigare studier på vuxna. I tidigare studier definieras hälsosam kost med att äta mycket frukt och grönsaker, fibrer, ha en balanserad och varierad kost och begränsa intaget av feta och kaloririka livsme-

del samt undvika bearbetade produkter. Liknande uppfattningar ses hos ungdomar enligt Croll et al. (2001). En studie av Chan et al. (2011) visar liknande resultat där frukt och grönsaker framförallt förknippades med sunda kostvanor. Andra viktiga uppfattningar som framkom om hälsosam kost hos ungdomarna var också lågt innehåll av fett, socker och salt. Dessutom identifierades och relaterades begrepp som naturlighet, friskhet, balans, variation och måttfullhet till en sund kosthållning. Beskrivningen av ohälsosamma livsmedel bland ungdomar kan enligt Croll et al. (2001) också avspeglas i tidigare forskning gjord på vuxna där skräpmat och livsmedel innehållandes mycket socker, fett, salt, kalorier, konserveringsmedel och förtjockningsmedel förknippades med ohälsosam mat. Livsmedel som specifikt nämndes och associerades med ohälsa var pommes frites, hamburgare, korv och sötsaker som tårta, godis och choklad.

### 3. Teoretisk referensram

Vetenskapligt arbete innebär att systematiskt inhämta kunskap och placera in den i någon form av teori eller perspektiv (Hansagi & Allebeck, 1994). Genus grundar sig i ett socialt konstruerat klassifikationssystem som delar in människor i två kategorier; män och kvinnor. Dessa associeras med olika beteenden, kulturella, psykologisk och sociala egenskaper samt handlingar (Nationella sekretariatet för genusforskning, 2014).

Genus utgör ett mönster i de sociala sammanhang människan befinner sig (Connell, 2003). Tidigare har stort fokus legat på biologiska skillnader, vilka lämnas allt mer då normer, förväntningar och sociala konstruktioner är av större betydelse menar Connell (2003). Att flickor och pojkar, män och kvinnor, skiljer sig fysiskt sätt gällande egenskaper och förutsättningar är uppenbart. Dock menar Connell (2003) på att en ytterligare problematik utgörs i förhållandet till kulturen. Connell (2003) och Gisselmann, Hemström och Toivanen (2012) är överens om att skillnader mellan nyfödda barn inte existerar, utan att dessa framkommer efter att barnet tilldelas sin könstillhörighet. Barnet kommer att genomgå en lång social process och därmed tillskrivas feminina eller maskulina könsegenskaper (Nationella sekretariatet för genusforskning, 2014). Enligt Gisselmann et al. (2012) finns två grundprinciper kopplade till genus, könsens isärhållande och mannen som norm. Kvinnor och män gör skilda saker i samhället som de förväntas göra utifrån könstillhörighet vilket leder till att könsens isärhållande kvarstår. Kvinnor och män värderas olika och mannens egenskaper värderas högre än kvinnans. Sociala konstruktioner påverkar olika beroende på miljön. Därmed menar Connell (2003) att miljöns individen växer upp i och lever i har stor påverkan på dennes identitet.

I bakgrunden betonas tidigare forskning som kan komma och styrka det som framkommer i studiens resultat. Tidigare forskning påvisar att det finns skillnader mellan könen gällande vanor, attityder, förhållningssätt till mat och ätande men även kroppsideal och utseende (Fismen et al., 2014; Chan et al., 2014; Sasse & McCreary, 2002; Berg, 2002; Stevenson et al., 2007). Könsordningen skapar mönster som skiljer sig mellan tjejer och killar vilket anses viktigt att ta hänsyn till i forskningsstudien. När det gäller ätande finns det normer för hur tjejer respektive killar bör äta. Tjejer lägger större vikt vid att äta lite för det är vad som förväntas av en tjej medan killar förväntas äta mycket för att bli stora och bulkiga (Sasse & McCreary, 2002). För att analysera resultatet har genusperspektiv stått i fokus. Genus som teori används för att förstå hur de olika konstruerade könen hanterar verkligheten och det kulturella och socialt konstruerade samhälle människan lever i. Teorin om genus kommer att ligga till grund för studien för att undersöka skillnader mellan de som ser sig som flickor respektive pojkar (Nationella sekretariatet för genusforskning, 2014).

## 4. Metod

Denna kvantitativa studie undersöker en större grupp ungdomars matvanor och attityder genom en enkätundersökning som pågick under två dagar på en skola i sydvästra Sverige. Den insamlade data kom att bearbetas och analyseras med hjälp av statistikprogrammet SPSS och Microsoft Excel. Resultaten visas i tabeller och texter. Eftersom ungdomarna är minderåriga har samtyckeskrauet legat i fokus då föräldrarna har fått godkänna sitt barns deltagande.

I metodavsnittet belyses samtliga delar för att visa på genomförandet av studien. Beskrivningar och motiveringar till valen av design, urval, datainsamling, analys och övriga överväganden tillkännages med avsikt att besvara studiens syfte och frågeställningar.

### 4.1. Design

Studien är av tvärsnittsdesign. Då studien främst är av kvantitativ ansats är syftet att få ett resultat som kan generaliseras och ge en fingervisning för hela den svenska populationens ungdomars matvanor och attityder till hälsosam mat. Tidigare forskning betonar vikten av goda matvanor i tidig ålder har stor påverkan på framtidens beteende, därmed eftersträvas ett stickprov av en större grupp ungdomar som kan visa på bredd. Tvärsnittsdesign menar Bryman (2011) bygger på insamling av data från mer än ett fall vid en specifik tidpunkt. Målsättningen är att undersökningen kommer generera en uppsättning data av flertalet variabler som i sin tur studeras och analyseras för att visa på mönster och sammanlänknings.

### 4.2. Urval

Bryman (2011) belyser vikten av att få fram ett representativt urval. Syftet är att nå ett resultat som kan appliceras på en hel population, i detta fall svenska ungdomar i åldrarna 13-14 år. Rosengren och Arvidsson (2002) beskriver en population som samtliga från en specifik enhet och menar på att det sällan är möjligt att undersöka en hel population. Populationen består vanligtvis av många fler än vad det finns resurser till att undersöka. För att komma i kontakt med en grupp ungdomar som kan utgöra ett tillförlitligt och representativt urval uppfattades skolor som det mest lämpade sättet att nå den önskade bredd individer som eftersöks, ett minimum på 100 deltagare. Då studien utförs under begränsad tid valdes skolan utifrån bekvämlighetsurval vilket Bryman (2011) poängterar innebär att skolan finns tillgänglig för forskaren, vilket så var fallet. Kraven för urvalet var att både flickor och pojkar fanns med samt att de var i åldrarna 13-14 år. Anledningen till kravet på representanter från båda könen är för att kunna se på skillnader alternativt likheter könen emellan.

Skolan varifrån deltagarna kommer är belägen centralt i en större stad i Västsverige. Utifrån skolans hemsida kommer eleverna från flera orter belägna runt omkring skolans ort, vilket därmed utökar bredden på urvalet. Skolan utgör stickprovet medan skolans sjundeklassare utgör deltagarna och en totalundersökning av eleverna som får godkänt att medverka av sina föräldrar kommer erbjudas delta i studien. Totalt svarade 177 ungdomar på enkäten men med ett bortfall på sju deltagare kom urvalet att uppnå 170 deltagare vilket utgör ett tillräckligt deltagarantal samt accepterad fördelning mellan könen. Deltagarna består av 72 pojkar och 98 flickor från sex olika klasser i årskurs sju.

### 4.3. Bortfall

Ett bortfall på totalt sju personer uppstod, vilket Rosengren och Arvidsson (2002) poängterar som ett vanligt förekommande problem inom forskning. Två ungdomar hade inte fyllt i kön, vilkas svar valdes att exkluderas då studiens syfte innefattar att se på skillnader mellan könen. En person fyllde i "annat" som kön och en fyllde i både "flicka" och "pojke". Dessa exklude-

rades då de antogs utgöra en för liten urvalsgrupp för att analyseras ihop med resterande ungdomar. Två deltagare valdes bort från undersökningen då de var under respektive över de undersökta åldrarna. En persons enkätsvar exkluderades då denne av okänd anledning inte besvarat åtta av frågorna, vilket skulle kunna komma att påverka resultatet med missvisande resultat. Samtliga bortfall är interna vilket innebär att personerna deltagit men avstått från eller glömt besvara enkätfrågorna fullkomligt, på så vis kan vissa variabler inte bearbetas eller ge vilseledande resultat (Rosengren & Arvidsson, 2002).

#### **4.4. Instrument**

Studien utgörs av kvantitativ forskning där enkäter är det instrument som valts som forskningsinstrument, en form av skriftlig utfrågning enligt Hansagi och Allebeck (1994). Enkäter poängterar Bryman (2011) som fördelaktigt då en större grupp ska nås samt att risken för intervjuareffekten minskar. Intervjuareffekten innebär att respondenten på något sätt påverkas av intervjuarens/forskarens attityder, värderingar och kroppsspråk. Med enkäter är detta ett mindre vanligt förekommande problem jämfört med intervjuer.

Enkätens syfte är att undersöka och fastställa ungdomars matvanor och ta reda på deras attityder till hälsosam mat. För att undersöka attityder har Likert-skalar använts vilket Bohner och Wänke (2002) belyser som en populär och väl använd skala för att undersöka attityder. Respondenterna svarar på en femgradig skala från "mycket viktigt" till "inte alls viktigt" utifrån påståendet (Bohner & Wänke, 2002; Rosengren & Arvidsson, 2002). På så vis ges en uppfattning om respondentens attityd i frågan och forskaren får en uppfattning om hur stark attityden är gentemot attitydobjektet.

#### **4.5 Enkäten**

Enkätfrågorna är utformade för att vara lätta att besvara, neutrala och med ett anpassat språk för målgruppen, se bilaga 1. Frågorna behandlar matvanor och ger möjlighet att reda ut ungdomarnas attityder till hälsosamma matvanor och matval. Utformandet av enkäter kräver sin tid. "Grötiga" och "plottriga" enkäter beskrivs i litteraturen som enkäter som väcker ointresse att besvara (Rosengren & Arvidsson, 2002; Hansagi & Allebeck, 1994). Vikten av ett snyggt utseende, anpassat språk och tydlig struktur och layout menar Hansagi och Allebeck (1994) som viktiga faktorer för en lyckad enkät.

Enkäten består av totalt 19 frågor, inklusive en följdfråga (se Bilaga 1). 18 av frågorna är slutna och precisa vilket kommer att resultera i kvantitativa data medan en fråga är öppen och av kvalitativ karaktär. Öppna frågor är intressant att ta med för att få utförligare svar, i åtanke bör finnas att de tar två till fyra gånger så lång tid att besvara och analysera (Rosengren & Arvidsson, 2002). Till att börja med efterfrågas kön och ålder, vilket är viktig bakgrundinformation för studien då skillnader mellan könen kommer att analyseras. Därefter välkomnas respondenten att svara på den öppna frågan som är av fri tolkning (se Bilaga 1). Resterande frågor är konstruerade i form av frekvens- och uppskattningsskalor. Likert-skalar nyttjas för att reda ut hur viktiga olika påståendena uppfattas av respondenterna.

Olika områden undersöks med hjälp av enkäten, ungdomars matvanor, attityder och eventuella omgivande faktorer som kan påverka dessa. Enkäten delades inte upp i några avsnitt som tydliggör vilka områden som efterfrågas. Samtliga frågor kommer i en följd vilket kan ses som fördelaktigt. Fråga 2-18 utgörs av standardisering och frågorna är lika strukturerade. Genom att ha fasta svarsalternativ förminskas möjligheten att komplettera med egna kommentarer eller andra svarsalternativ, det kräver då att enkäten är väl utformad och omfattar samtliga delområden som kan vara av betydelse. Genom att ha påståenden där respondenterna fyller i ett av kryssalternativen underlättas bearbetning av data (Hansagi & Allebeck, 1994).

#### **4.6. Pilotstudie**

Innan den slutgiltiga enkätundersökningen fick en 15 årig flicka, bekant till författarna, agera testperson och besvara samtliga frågor. Rosengren och Arvidsson (2002) betonar att det krävs noggrant övervägande av frågornas relevans och utformning och därför valdes ett förtest att genomföras. Ett välarbetat frågeformulär är av största vikt för att kunna besvara syftet och frågeställningarna. Frågorna ställdes även muntligt till en grupp på tio flickor (13-15 år) med anledning att testa enkäten och ge möjlighet att korrigera frågorna i tid för att undvika eventuella bortfall eller missförstånd under den riktiga datainsamlingen (Hansig & Allebeck, 2002). Inga svårigheter eller missförstånd uppkom vid förtesterna av enkäten och därmed gjordes inga korrigeringar.

#### **4.7. Datainsamling**

En ytligt bekant som arbetar som lärare vid en skola i västra Sverige kontaktades. Frågan om att utföra en enkätundersökning på skolans elever kring deras matvanor ställdes och intresset var stort. Kontakt med skolans rektor upptogs samt information kring studien och dess syfte skickades till läraren som vidarebefordrade materialet till kommande berörda lärare och samtliga föräldrar till de aktuella ungdomarna. Brevet (se bilaga 2) till föräldrarna innefattade att de skulle tillåta om deras barn fick delta i studien då ungdomarna är minderåriga och vi förhåller oss till samtyckeskravet, som belyser rätten att själv bestämma om man vill delta. Vetenskapsrådet (2002) belyser att minderåriga behöver ha föräldrars godkännande i frågor som är av etiskt känslig karaktär vilket studiens frågor kan upplevas som. Samtliga elever fick delta och tid för enkätundersökningen bestämdes. Under två dagars tid var vi på plats under sjuornas mentorstider, där vi presenterade oss, studiens syfte och informerade om enkäterna och vilka etiska krav vi förhöll oss till. Önskemål om ärliga svar betonades, då oärliga svar inte genererar ett tillförlitligt resultat. Vi var på plats i klassrummen under tiden eleverna besvarade frågorna för att kunna förtydliga eventuella oklarheter. Kontakt med läraren togs dessutom för att få bakgrundsinformation gällande i vilken utsträckning ungdomarna har exponerats av det aktuella området, kost i relation till hälsa, via skolan. Detta gjordes med anledning av att det eventuellt skulle komma att påverka resultatet, eftersom kunskapsgraden kan vara avgörande för ungdomarnas förhållande till mat. Det framkom att frukt serveras dagligen i skolans uppehållsrum samt att ämnet kost finns med i kursplanen för Idrott och Hälsa och skall belysas någon gång under terminens gång.

#### **4.8. Databearbetning och analys**

Resultatet har analyserats med hjälp av statistikprogrammet SPSS till störst del samt Excel i mindre utsträckning. I SPSS matades samtliga svar från fråga 2-19 i enkäten in och bearbetades med hjälp av deskriptiv statistik i form av frekvenstabeller och korstabeller. Svartalternativen kodades om till siffror för inmatning i SPSS. Svaret "alltid" till ett påstående kodades om till 1, "för det mesta" till 2 och i stigande ordning kodades det femte svartalternativet "aldrig" om till 5. Enkätens frågor har jämförts och analyserats för att visa på ungdomarnas matvanor, attityder till hälsosamma matval och hur de påverkas av omgivande faktorer. Samtliga frågor har jämförts i korstabeller med kön som jämförande variabel då studien grundar sig på att undersöka om det finns könsskillnader. Andra variabler jämfördes också för att ta reda på om andra intresseväckande relationer kunde finnas som tidigare forskning visar på. Vid undersökning av eventuella samband och signifikansanalys användes icke parametriska test. Variabler kodades om och Mann Whitney U test utfördes för att se om nollhypotesen kunde förkastas eller inte. Nollhypotesen innebär att det inte finns någon skillnad mellan grupperna och för de skillnader som framkom accepterades en signifikansnivå motsvarande  $p < 0.05$  (Ejlertsson, 2012).

Enkätens inledande fråga (fråga 1) är öppen (se Bilaga 1), där svaren uppvisade stor bredd av svarsalternativ. Samtliga olika svar listades i två olika kolumner, en för nyttiga och en för onyttiga samt utifrån kön. Då en första översiktlig anblick visade på stora likheter mellan könen sammanslogs flickornas och pojkarnas svar. Med flickornas och pojkarnas sammanlagda svar i två kolumner summerades hur många som svarat lika för att se vad de vanligaste uppfattningarna om nyttiga respektive onyttiga saker som har med mat att göra som framkom bland ungdomarna. De fem vanligaste från varje lista visar på vad merparten ungdomar anser vara nyttigt respektive onyttigt.

#### 4.9. Metodologiska överväganden

Då det är viktigt att behandla studiedeltagarna med respekt och visa på trovärdighet med studien gäller det att förhålla sig till de etiska principer som Bryman (2011) och Rikskriscentrum (2014) belyser. Principerna att förhålla sig till är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa innefattar att ge deltagarna information om syftet och hur genomförandet kommer att gå till, att deras deltagande är helt frivilligt och att de kan hoppa av när de vill, att uppgifterna om deltagarna hanteras med största konfidentialitet samt att data och information som framkommer under studiens gång enbart används för denna studie. Samtliga krav har förhållits till och betonats för deltagarna i klassrummet och deras föräldrar i brevet (se bilaga 2) som skickades hem med främsta anledning till att deltagarna är under 15 år. Alla berörda föräldrar godkände deras barns deltagande vilket var fördelaktigt för studien. Somliga föräldrar återkopplade med mycket positiv inställning till deras barns deltagande i undersökningen. Då privata uppgifter i form av namn eller personuppgifter etc. inte kom att vara av relevans att samla in har konfidentialitetskravet kommit något i skymundan, däremot har enkäterna förvarats oåtkomligt för andra än forskarna ifall någon har skrivit i något personligt som inte bör delas med allmänheten.

## 5. Resultat

170 högstadielärover från en skola belägen i sydvästra Sverige kom att delta i studien. Samtliga är sjundeklassare i åldrarna 13-14 år från sex olika klasser. Totalt besvarade 177 ungdomar enkäten men interna bortfall uppgick till sju personer med anledning av att kön inte var ifyllt, utstickande ålder eller för högt antal obesvarade frågor. Av de 170 deltagarna var 72 pojkar (42 %) och 98 flickor (58 %) (se Tabell 1). Deltagarna utgör ett stickprov som ger en fingervisning över ungdomars matvanor och kringliggande ämnesområden som kan ha en inverkan på dessa.

Tabell 1. Frekvensen av deltagare uppdelat i kön och ålder (n=170).

<b>Kön och ålder</b>	<b>Antal</b>
<b>Flickor</b>	<b>98</b>
13 år	54
14 år	44
<b>Pojkar</b>	<b>72</b>
13 år	36
14 år	36
<b>Totalt</b>	<b>170</b>

Syftet med studien var att se på könsskillnader när det kommer till matvanor och attityder till hälsosamma vanor och ätande. Då det framkom ett fåtal signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar har resultatet valt att analyseras och presenteras nedan utifrån ungdomarna som en gemensam grupp. Anledningen till det är att visa på en allomfattande överblick över ungdomarna som helhet. Ett fåtal oseriösa svar kunde ses i enkäterna och dessa har valts att ignoreras för att delge ett så riktigt och tillförlitligt resultat som möjligt. Flertalet frågor har visat på stor variation i svaren och har därmed försvårat möjligheten att dra några generella slutsatser åt någon specifik riktning.

## 5.1. Uppfattningar

Enkätens inledande fråga är den enda av kvalitativ karaktär då den var öppen och gjorde det möjligt för ungdomarna att tänka fritt. De ombads lista fem nyttiga och fem onyttiga saker som har med mat att göra (se Bilaga 1). Tabell 2 redogör för de allra vanligaste förekommande ordvalen som ungdomarna skrev samt antalet ungdomar som var av samma åsikt. Resultatet av denna fråga presenteras utifrån ungdomarnas uppfattningar som helhet då ingen större skillnad i ordval framgick mellan flickorna och pojkarna.

Tabell 2. De vanligaste orden ungdomar relaterar till nyttiga och onyttiga saker som har med mat att göra (n=166).

Nyttigt	Antal	Onyttigt	Antal
Grönsaker	113	Godis	120
Frukt	99	Chips	88
Fisk	48	Läsk	58
Kött	47	Socket	39
Sallad	37	Pizza	33

Majoriteten av ungdomarna uppfattar grönsaker och frukt som nyttigt och använde just dessa ord. Det var dessutom ett flertal ungdomar som skrev ut specifika livsmedel som skulle kunna kategoriseras in i dessa ordval och de vanligaste var gurka, tomat, broccoli, morot, apelsin och äpple. Protein, vatten, mejeri- och fullkornsprodukter samt ekologiskt uppfattas också av stor andel som nyttiga saker i relation till mat. Utöver de vanligaste fem ovanstående ordvalen som kan ses under onyttigt i tabellen så var det också många ungdomar som skrev snabbmat, hamburgare, kebab, korv, choklad, glass, kakor och vitt bröd. Förutom specifika livsmedel nämnde några av ungdomarna begrepp som ”varierad kost” och ”måttlig mängd” som nyttigt. Att äta för mycket av någonting bedömdes enligt flertalet som onyttigt och många skrev framförallt att för mycket godis, fett, kolhydrater och kalorier var onyttigt. Ett fåtal deltagare skrev ner hur nyttig samt onyttig mat kan påverka hälsan och känslor kopplat till de båda begreppen. Exempel på några utmärkande svar var ”bättre relationer”, ”bättre resultat i skolan” och ”bra humör” som nyttigt och ”kan orsaka fetma”, ”dålig fysisk hälsa”, ”dålig psykisk hälsa”, ”dålig självbild” och ”ångest/stress” kopplat till onyttigt.

## 5.2. Kunskap

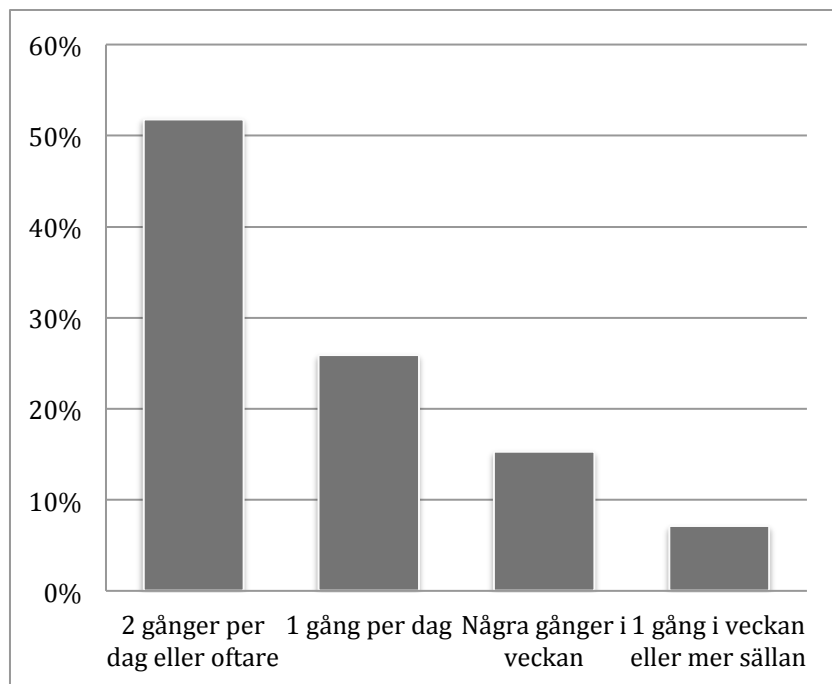
Kännedom om Livsmedelsverkets rekommendationer kring kost efterfrågas där resultatet visar på att 13 % av deltagarna känns vid rekommendationerna. 87 % svarar att de aldrig hört talas om Livsmedelsverkets rekommendationer. Av de 13 % som svarade att de hört talas om rekommendationerna så utgjordes majoriteten av flickor. Respondenterna gavs möjlighet att skriva ner vad de tror rekommendationerna säger och flera av svaren liknar varandra och några exempel på svar är: ”att man ska äta hälsosamt”, ”äta bra och nyttigt för att kroppen ska må bra”, ”de vill att man ska äta så nyttigt och fräscht”. Nämnvärt som flera av flickorna beskrev som Livsmedelsverkets rekommendationer är ”... att äta rätt och vad som är bra respek-



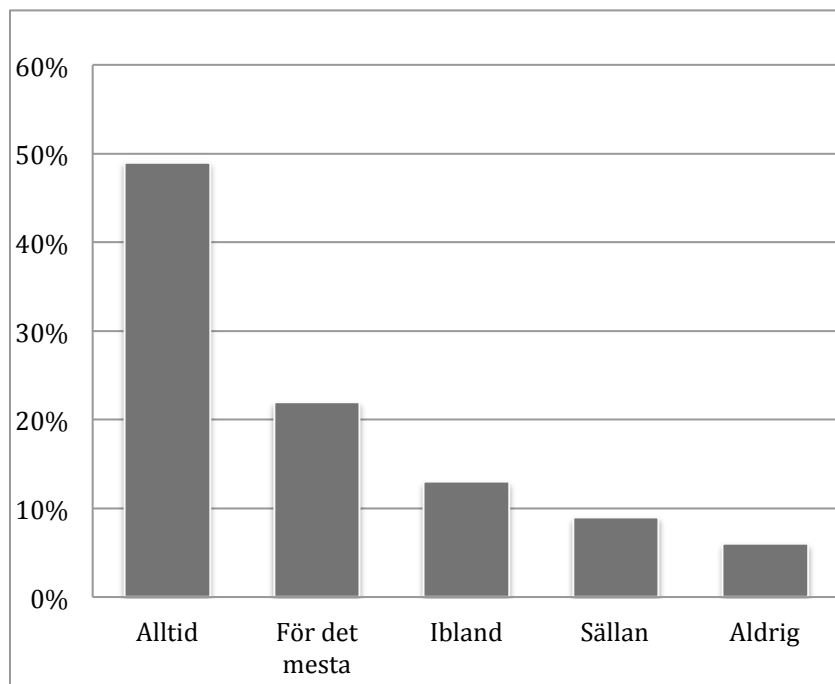
tive dåligt att äta”. Tallriksmodellen, måltidsordning, fem frukter eller grönsaker per dag, balanserad och varierad kost är andra områden som ungdomarna tog upp. En respondent svarade mycket utförligt, gällande rekommendationerna från Livsmedelsverket, med orden “ett förslag på hur en välbalanserad kost ser ut. Det kan vara bra att titta på dem, men det innebär inte att de har rätt. För ett tag sen sade de att man skulle äta 6-8 skivor bröd varje dag. Men det vet man att det inte är rätt. Man kan ta med deras rekommendation med i beräkning men man känner sin egen kropp bäst och man ska göra vad som är bäst för sig själv”. Ett något utstickande svar från en av ungdomarna var “Inte Livsmedelsverket tror jag, men jag vet att det är bra att äta mycket fett och lite kolhydrater, LCHF”.

### 5.3. Matvanor

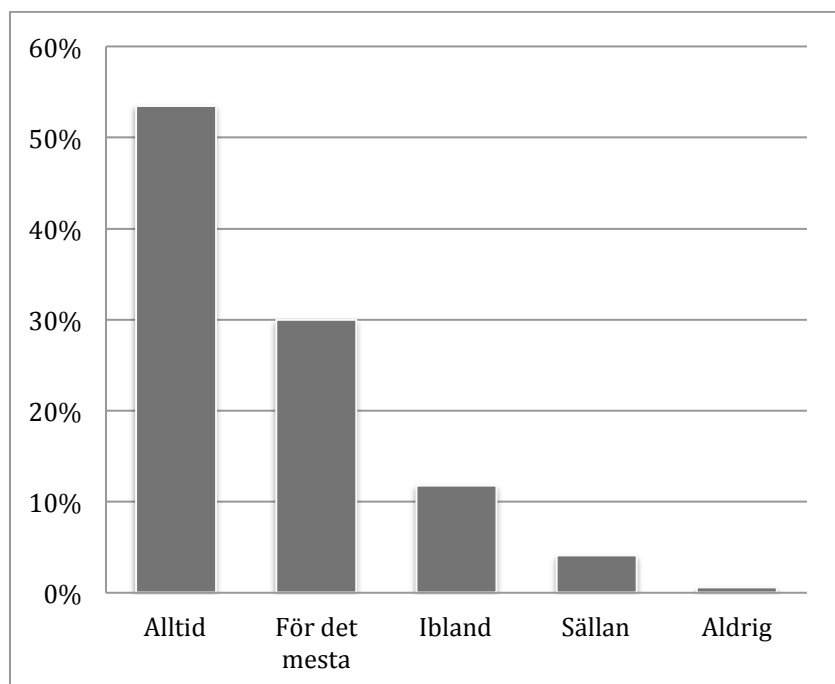
Majoriteten av ungdomarna drar sig åt det hälsosammare hållet snarare än åt den mer ohälsosamma riktningen. De allra flesta äter frukt och grönsaker dagligen medan en mindre grupp äter det mer sällan (se figur 1). Den största delen av ungdomarna äter dessutom frukost regelbundet (se figur 2) och minst tre måltider om dagen (se figur 3). Vad gäller frukostvanor uppkom skillnader mellan flickor och pojkar bland ungdomarna i studien. En gruppering gjordes av de som svarade “Alltid” och “För det mesta” av påståendet ”Jag äter frukost” och ställdes mot respektive kön i ett icke-parametriskt test i SPSS. Testet visade att fler killar alltid eller för det mesta äter frukost jämfört med flickor, denna skillnad är signifikant ( $p < 0,012$ ). När det kommer till att äta minst tre måltider per dag så är det fler pojkar jämfört med flickor som alltid gör detta men det finns ingen signifikant skillnad mellan könen.



Figur 1. Hur ofta ungdomarna äter frukt och grönsaker (n=170).



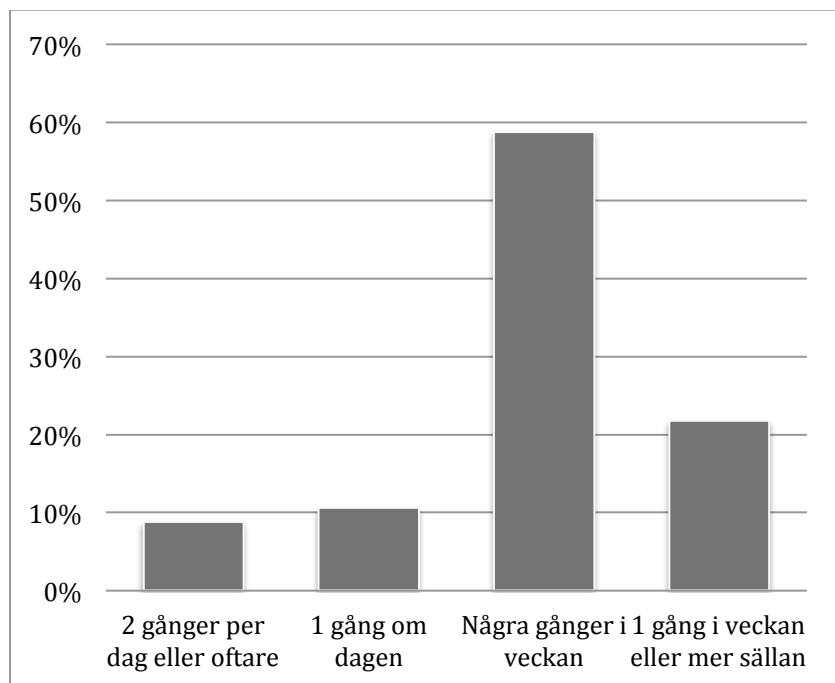
Figur 2. Hur ofta ungdomarna äter frukost (n=170).



Figur 3. Hur ofta ungdomarna äter minst tre gånger per dag (n=170).

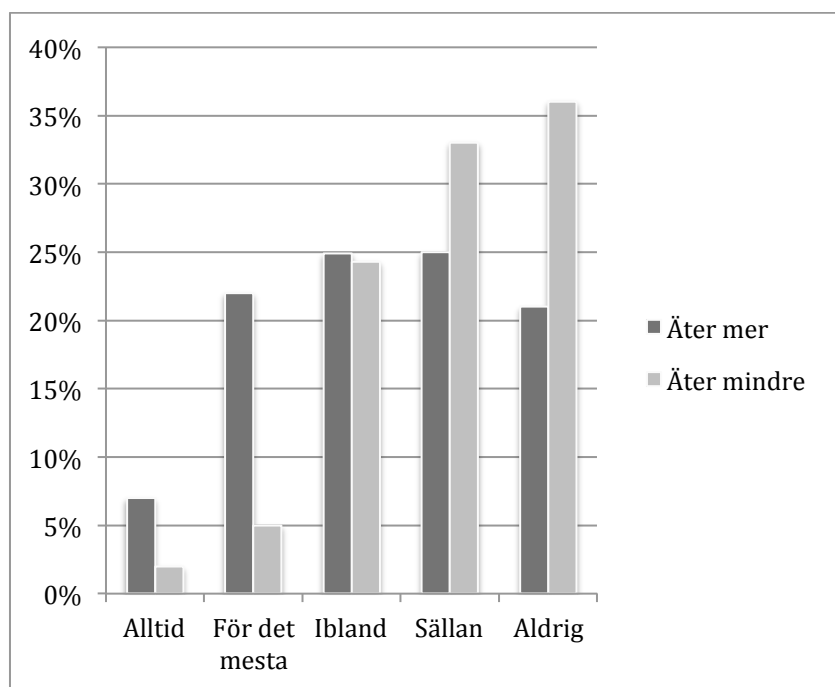
När det kommer till hur ofta ungdomarna äter lunchen som serveras i skolan så är det en femtedel som bara gör detta ibland. Drygt 70 % äter alltid eller för det mesta skollunchen medan knappt 10 % svarade att de sällan eller aldrig gör det. En viss skillnad kan ses mellan flickor och pojkar då pojkar äter lunchen i skolan något oftare än flickor, dock är skillnaden inte signifikant. Majoriteten av ungdomarna dricker dessutom vatten till sina måltider, liknande fördelning av svarsalternativen som vid hur ofta de äter skollunchen kunde ses här. Endast 8 % dricker sällan eller aldrig vatten till maten medan drygt en femtedel gör det ibland och resterande dricker för det mesta eller alltid vatten till måltiderna.

Vad gäller godis- och snackskonsumtionen bland ungdomarna så äter majoriteten av gruppen det några gånger per vecka eller mer sällan (se figur 4). Nästan en femtedel av ungdomarna äter godis och snacks minst en gång per dag, varav en del äter det oftare. Ingen skillnad mellan flickor och pojkar kunde fastställas.



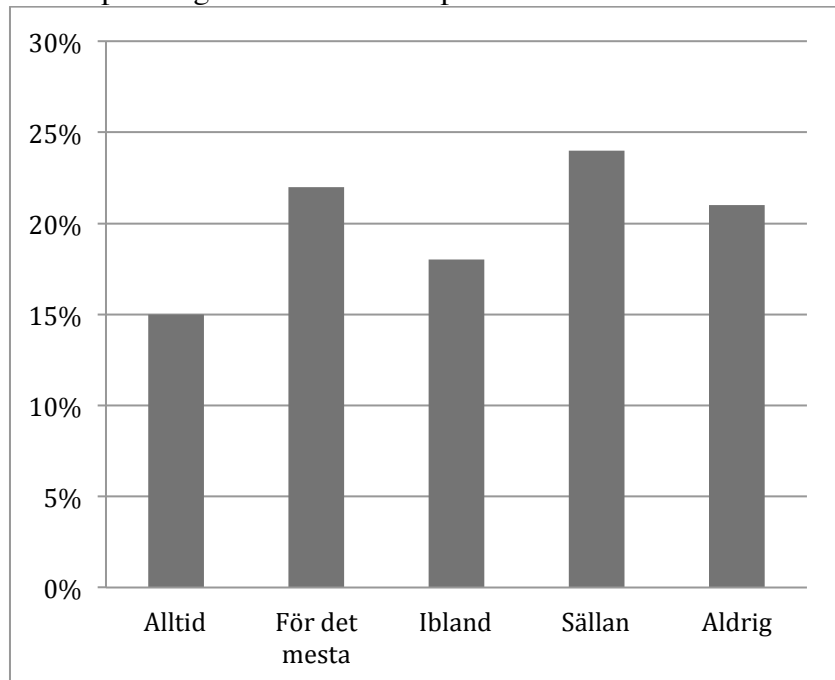
Figur 4. Fördelningen av ungdomarna (n=170) angående deras konsumtion av godis och snacks.

Svaren kom att variera ganska mycket när det kommer till frågan om ungdomarna äter mer eller mindre än vad de egentligen skulle vilja. Ungdomar äter snarare mer än vad de skulle vilja jämfört med mindre än vad de skulle vilja (se skillnaden i figur 5). Ca 50 % av ungdomarna äter däremot varken mer eller mindre än vad de skulle vilja.



Figur 5. En fördelning över hur ungdomarna svarat på om de äter mer eller mindre än vad de egentligen skulle vilja (n=169).

Regler berörande mat förekommer hos ungdomar redan i sjunde klass. Figur 6 belyser den breda spridningen svar som visar på att det varierar i stor utsträckning.



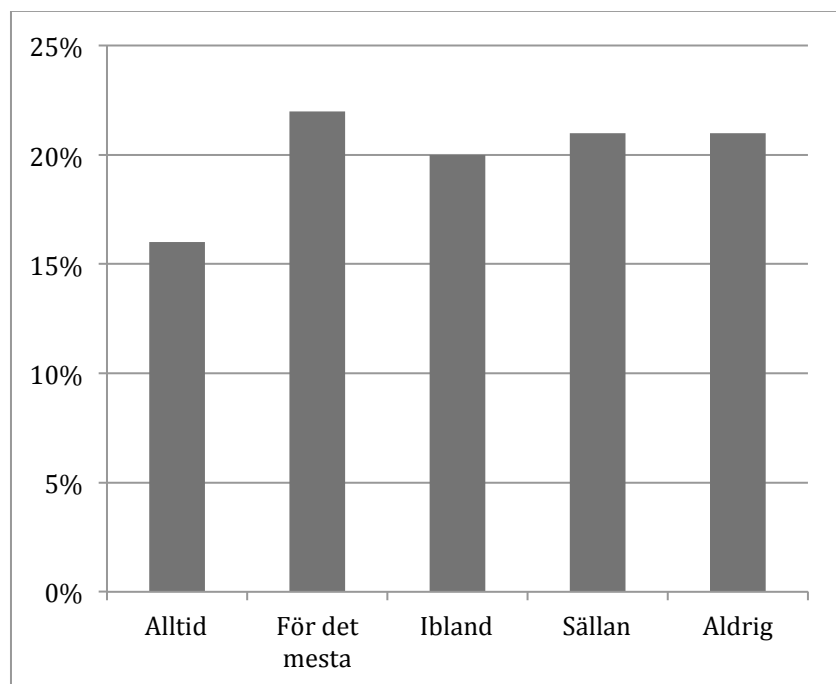
Figur 6. I vilken utsträckning ungdomarna har regler för sitt ätande (n=170).

#### 5.4. Upplevd autonomi och påverkansfaktorer

Ungdomarna upplever till viss grad att de har självbestämmanderätt över vad de ska äta och vilken tid de äter. Högre andel, 44 %, medgav att de "för det mesta" kan äta *när* de vill medan 28 % svarade detsamma vad gäller *vad* de ska äta. Högre andel ungdomar upplever också att

de sällan kan välja *vad* de ska äta jämfört med *när*. En ytterst liten andel upplever ingen möjlighet att välja varken *vad* eller *när* de ska äta.

De flesta (35 %) uppger att de ibland tycker det är jobbigt med all information och bilder på mat, kropp och hälsa i media, så som tidningar, tv, instagram, bloggar etc. Svarefrekvensen drar något mer mot att ungdomarna inte tycker det är så jobbigt då de som svarade "sällan" och "aldrig" tillsammans utgör 41 procentenheter jämfört med de som svarade "alltid" och "för det mesta" som tillsammans utgör 24 procentenheter. Det finns ingen signifikant skillnad mellan flickor och pojkar, utan resultatet visar att det finns en stor variation mellan individerna i vilket utsträckning de tycker det är jobbigt med all information och bilder i media. Figur 7 visar på den breda spridning i svaren gällande om de tror att andra bryr sig om vad de äter eller inte. Det går inte att avgöra att det lutar åt något av hållen, något färre andel svarade att de "alltid" tror att andra bryr sig.



Figur 7. Fördelningen av ungdomar angående i vilket utsträckning de tror att andra bryr sig om vad de äter (n=169).

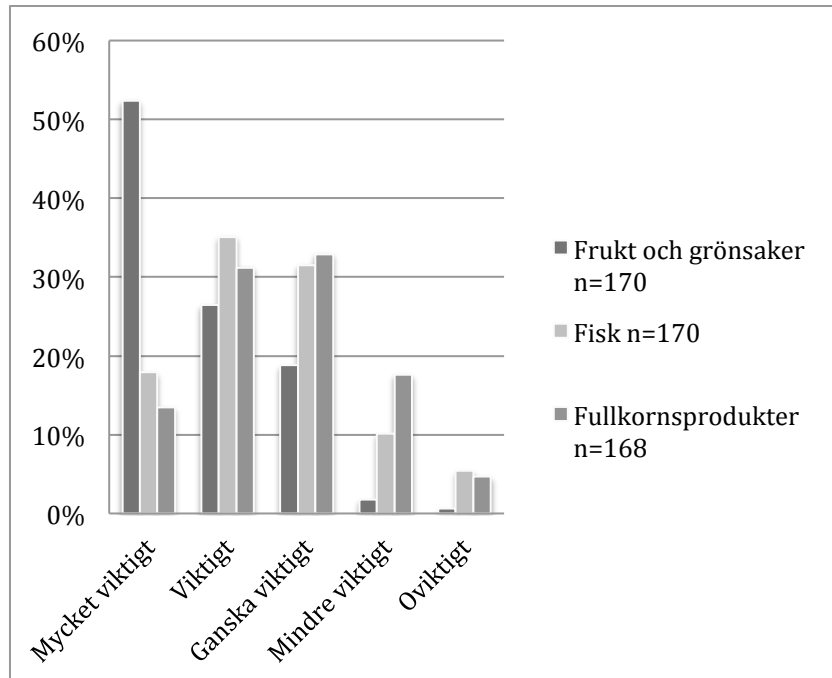
Ett samband mellan ungdomars upplevda självstyre vid val av vissa livsmedel kan ses. De som har möjlighet att i stor utsträckning välja *vad* de ska äta väljer relativt ofta mat som innehåller lite kalorier eller lite fett. De med låg autonomi väljer dessa typer av livsmedel mer sällan än de med hög autonomi som gör detta oftare ( $p < 0,002$ ).

En signifikant skillnad mellan grupperna, de som upplever hög respektive låg autonomi, kunde dessutom ses vid hur ofta de konsumerar godis och snacks. Majoriteten av ungdomarna äter godis och snacks några gånger i veckan eller mer sällan. Den signifikanta skillnad som kan ses mellan grupperna är att ungdomarna med hög autonomi äter godis oftare än vad ungdomarna som inte kan välja i lika stor utsträckning gör ( $p < 0,046$ ).

## 5.5. Attityder

Attityderna till frukt och grönsaker, fisk och fullkornsprodukter är generellt positiva bland ungdomarna. Ungdomarna har något starkare positiva attityder gentemot frukt och grönsaker jämfört med till fisk och fullkornsprodukter (se figur 8). Attityderna till fisk och fullkornspro-

dukter är lite mer neutrala men lutar åt det positiva hållet. Vissa skillnader kan urskiljas mellan flickor och pojkar vad gäller attityder till frukt och grönsaker. Flickor har starkare positiva attityder gentemot dessa livsmedel jämfört med pojkar, då de i större utsträckning svarat ”mycket viktigt” på påståendet ”jag tycker det är viktigt att äta frukt och grönsaker”, dock är skillnaden inte signifikant.



Figur 8. Fördelningen över hur viktigt ungdomarna tycker det är att äta frukt och grönsaker, fisk och fullkornsprodukter.

## 5.6. Bortfallsanalys

En bortfallsanalys gjordes på fyra enkäter där två respondenter inte hade angett någon köns-tillhörighet, en person som fyllde i både flicka och pojke och en fjärde respondent som skapade ett extra alternativ och skrev ”annat”. Bortfallsanalysen visar inte på några samstämmiga mönster mellan dessa fyra respondenter. Trots att likheter mellan de undersökta bortfallen saknades så utmärkte sig två enkäter på annat vis. Den ena uppgav ohälsosamma matvanor, starkt negativ attityd gentemot fullkorn, fisk samt frukt och grönsaker. Respondenten upplever att hen alltid kan välja vad och när hen ska äta, har regler för sitt ätande och väljer alltid livsmedel med mindre fett eller kalorier. Personen i fråga tror inte att andra bryr sig om vad hen äter och konsumerar aldrig mer eller mindre mat än vad hen egentligen vill. Den andra respondenten med framträdande svar visade sig inte heller ha så sunda matvanor. Personen äter alltid frukost men aldrig skollunch och attityderna gentemot frukt och grönsaker, fisk och fullkornsprodukter skiljer sig något jämfört med vad genomsnittet av urvalet uppger. Hen har starka negativa attityder till frukt och grönsaker, neutrala attityder till fisk men starka positiva attityder till fullkornsprodukter. Respondenten uppger dessutom att hen i stor utsträckning tycker det är jobbigt med all information och bilder om mat, kropp och hälsa i media.

## 6. Diskussion

### 6.1. Metoddiskussion

Vid val av instrument för studien ansågs en enkätundersökning ge bäst resultat utifrån huvudsyftet. Enligt Bryman (2011) är det med enkäter lättare att nå en större urvalsgrupp jämfört med intervjuer vilket var önskat då resultatet skall ge en fingervisning på hur det ser ut bland Sveriges ungdomar. Andra fördelar med enkäter är att det inte kräver lika mycket tid och planering från deltagaren vilket innebär en mindre risk för uteblivande av deltagare och det är dessutom ett ekonomisk fördelaktigt tillvägagångssätt (Rosengren & Arvidsson, 2002).

För att få ett så representativt urval som möjligt genomfördes studien på en skola. Skolor betonar Bryman (2011) medför stor möjlighet att nå en bred grupp ungdomar med bland annat olika bakgrund, erfarenheter, viljor, matvanor och kön. Nackdelen med att genomföra studien på enbart en skola är att risken för begränsningar med resultatets värde kan uppkomma. Hade studien genomförts på ytterligare en eller fler skolor hade jämförelser mellan dessa kunnat göras för att se på eventuella skillnader och/eller likheter och eventuellt bidragit till ett mer generellt och trovärdigt resultat. En jämförelse mellan flera skolor belägna i olika områden hade kunnat visa på ett annat resultat då variationen av människor troligtvis blivit större. Risken med att undersöka enbart en skola är att området där den är belägen lockar till sig en viss typ av människor med lika sociokulturell bakgrund. Däremot betonar skolans hemsida att skolan lockar elever från flera olika kommuner och därmed anses resultatet inte vara mindre trovärdigt. Efter noggrant övervägande valdes enbart en skola att undersökas då deltagarantalet från denne blev så pass högt och för att studien skulle bli genomförbar och materialet hanterbart under den rådande tidsramen.

#### 6.1.1. Enkäten

Upplevda begränsningar vid valet av enkät som instrument var att underliggande faktorer inte framkom på samma sätt som vid intervjuer. Fördelar med att ha intervjuer och/eller fokusgrupper hade varit att få djupare förståelse för bakomliggande värderingar och orsaker till hur ungdomarna förhåller sig till mat och hälsa, varför de väljer att äta som de gör och hur deras tankesätt går. Med intervjuer hade möjligheten att ställa följdfrågor funnits och därmed ökat möjligheten att ge djupare förståelse. Då tiden var begränsad samt ett större urval önskades så valdes detta tillvägagångssätt bort. Ett möjligt alternativ vore att utföra ett fåtal djupintervjuer eller genomföra en fokusgruppsintervju med några av deltagarna för att möjligtvis få en bredare uppfattning till varför resultatet ser ut som det gör och för att eventuellt kunna stärka resultatet något.

När det kommer till utformningen av enkäten så lades mycket tid ned på layout och ordformulering, med anledning av att Rosengren och Arvidsson (2002) belyser vikten av ett professionellt arbete för att visa på trovärdighet hos forskarna samt att underlätta för respondenten när den besvarar frågorna. Enkätens layout utformades för att anpassas till deltagarnas ålder med ett lättförståeligt språk och ordval. Ett neutralt språk, korta frågor och enkla meningar användes för att undvika missförstånd och förvirring hos deltagarna. Stor text och tydliga mellanrum mellan samtliga frågor drogs nytta av för att enkäten skulle se så ren ut som möjligt utan något kladd som enligt Rosengren och Arvidsson (2002) kan leda till att ett ointresse uppstår hos deltagaren att besvara enkäten. En eventuell nackdel med enkäten är att den möjligtvis var för lång eller kunde uppfattas vara för lång av deltagaren då den i utskrivna form bestod av fem sidor eftersom texten gjordes större och mer lättläslig. Frågorna utformades för att försöka behålla deltagarens intresse genom hela enkäten. Detta genom att använda både en öppen fråga där deltagaren fick tänka fritt och genom påståenden där deltagaren fick möjlig-

het att utifrån olika svarsalternativ värdera sitt svar istället för att eventuellt fastna och tänka ut ett svar.

Som bakgrundsinformation av deltagarna undersöktes kön och ålder. Då könsfrågan i dagens samhälle är ett omdiskuterat ämne och kan vara känslig för somliga så krävdes eftertanke på hur deltagarna skulle få besvara denna del. En tanke som togs i beaktande var att ha med ett tredje alternativ till ”Pojke” och ”Flicka” kallat ”Annat”. Dock valdes detta alternativ bort då queer och könsidentitet troligtvis inte diskuterats i större utsträckning bland sjundeklassarna på den undersökta skolan. Det valdes bort för att undvika att de med mindre kunskap inom området skulle kunna tänkas fylla i detta alternativ i ett provokativt avseende eller för att göra sig lustiga och för att undvika ett missvisande resultat. I resultatanalysen framkom att två deltagare missat eller medvetet valt att inte fylla i något kön, en som fyllde i båda alternativen samt en som gjorde en egen ruta och skrev just ”annat”. Dessa valdes att hanteras som bortfall då studien är ute efter att undersöka skillnader mellan könen, i studiens fall flickor och pojkar. De fyra bortfallen valdes däremot att analyseras som en egen grupp för att se om personerna som inte fyllt i kön var utmärkande på något sätt eftersom de valt att inte identifiera sig som varken pojke eller flicka.

Analysen av första frågan där ungdomarna fick tolka och skriva fritt vad de först tänkte på vad gäller nyttiga respektive onyttiga saker som har med mat att göra hade kunnat göras på flera olika sätt. Efter att översiktligt granskat svaren och noggrant övervägt analysmetod valde vi att skriva ner alla begrepp ungdomarna använt och noterade även antalet ungdomar som nämnt varje. Därefter syntes det tydligt vilka de vanligast nämnda begreppen var och då ingen markant skillnad kunde ses mellan svaren könen emellan så valdes analysen att göras på gruppen i helhet. Att kategorisera om ungdomarnas svar istället för att använda deras exakta ordval övervägdes men en fördel som sågs med att utesluta denna analysmetod var att risken för misstolkningar inte uppstod.

Både för- och nackdelar kunde ses med att närvara i klassrummen under tiden deltagarna besvarade enkäten. Klart fördelaktigt är att eventuella missförstånd och förvirringar kunde redas ut vilket minskar risken för ett felaktigt resultat. Dessutom bidrog det troligtvis till ett högre deltagarantal jämfört med om lärare skulle lämna ut dem eller skicka med dem hem för att besvaras. Eftersom enkäterna samlades in direkt efter deltagarna besvarat den, stöd fanns att tillgå under tiden samt att författarna och studiens syfte presenterades och tydliggjordes dessförinnan bidrog detta säkerligen till ett högt förtroende hos deltagarna och därmed till den höga svarsfrekvensen. En nackdel skulle dock kunna tänkas vara, som Nationalencyklopedin (2015) belyser, att respondenterna svarar så som de tror att forskarna förväntar sig att de ska svara. Genom att forskarna berättade att de studerade kostvetenskap på universitetet kan detta kommit att ha påverkat deltagarnas svar i enkäten och en risk att de uppgav sig ha bättre matvanor än vad de egentligen har kan ha uppstått. Dock förmedlades informationen om konfidentialitet klart och tydligt så förhoppningsvis är denna risk liten och bidrog till att fler vågade svara ärligt.

## **6.2. Resultatdiskussion**

### **6.2.1. Ungdomarnas kunskap**

Croll et al. (2001) menar att många ungdomar har insikt vad gäller hälsosamt ätande och förstår riktlinjer och rekommendationer för sunda matvanor någorlunda bra. Studiens resultat ger tvetydiga svar beträffande ungdomars kunskaper inom området kost. Livsmedelsverket (2015) ger rekommendationer kring hälsosam mat och matvanor för att kroppen ska fungera så bra som möjligt, det var därmed intressant att undersöka ungdomarnas kännedom om Livsme-



delsverkets rekommendationer. Resultatet i den specifika frågan om Livsmedelsverkets rekommendationer visar på låg kännedom och okunskap, vilket tyder på motstridighet gentemot Croll et al. (2001) som belyser ungdomars bakomliggande kunskaper om vad som är hälsosamt ätande. Däremot kan den höga negativa svarsfrekvensen komma och bero på att ungdomarna inte var fullkomligt säkra på svaret och därmed inte vågade svara ja i frågan, då följdfrågan önskade att de skulle skriva vad rekommendationerna innebär. Vi kunde ana att det förekommit att personer först fyllt i "ja" och därefter ändrat sig till "nej", vilket skulle kunna tyda på osäkerhet och en stark ovilja att riskera att svara fel.

Möjlighet att uttala sig om vilka kunskaper inom kost och hälsa ungdomarna besitter är begränsade utifrån undersökningens enkät. För att undersöka kunskapen närmare hade djupintervjuer eller fokusgrupper varit mer fördelaktigt. Merparten av den fåtaliga andel respondenter som uppgav kännedom om rekommendationerna delade med sig av sina uppfattningar vad rekommendationerna innefattar, se resultatet. Resultatet visar på att det framförallt var flickor som känns vid Livsmedelsverkets rekommendationer och har någon slags idé om vad det innebär. Detta kan kopplas ihop med det Chan et al. (2014) nämner att flickor har ett större intresse och positivare attityder gentemot hälsosam mat jämfört med pojkar, samt att ett större intresse gentemot något oftast leder till ökad kännedom inom ämnet. Personen som i resultatet uppvisade stor kunskap om Livsmedelsverkets rekommendationer var en flicka vilket styrker detta samband att ett högre intresse bland flickor leder till högre kunskap och positivare attityd. Trots att flickor enligt studiens forskningsresultat påvisar en något större kännedom, positivare attityder och troligtvis ett större intresse för hälsosam mat så framkommer det inte i någon större utsträckning några signifikanta skillnader mellan könen när det kommer till hur de äter. Detta resultat är intressant då flickorna förväntades äta hälsosammare än pojkarna utifrån vad tidigare forskning och den aktuella studiens resultat visar. Att några signifikanta skillnader mellan könen inte kunde ses kan möjligtvis bero på att ungdomarna ännu inte har så hög autonomi. Det kan tänkas vara så att föräldrarna fortfarande har en stor inverkan på hur ungdomarna äter och att resultatet hade sett annorlunda ut om studien utförts på samma ungdomar några år senare. Eventuellt hade pojkarnas matvanor då, när de själva får välja, varit mindre hälsosamma jämfört med flickornas då deras kunskap och attityder till hälsosam mat skiljer sig.

I resultatet belyses ett citat där en respondent uppger att en hälsosam kost ska bestå av mycket fett och lite kolhydrater, det vill säga LCHF-kost. LCHF har haft stor genomslagskraft i media de senaste åren och allt fler har börjat anamma dieten. Anledningen till att personen i frågas uppfattning om att LCHF utgörs som rekommendation för en sund kosthållning kan tänkas bero på föräldrarnas matvanor och åsikter gentemot vad hälsosam kost innebär. Då respondenterna med största sannolikhet bor ihop med en eller flera vuxna personer, kommer de vuxna att ha stor inverkan över de yngre individerna och deras kunskaper för vad som är hälsosamt och ohälsosamt att konsumera (Melanson, 2008). Problemet med att dieter får mer utrymme i media och blir vanligare att följa är då vuxna eventuellt förespråkar de inför sina barn. Problematik kan därmed uppstå då ungdomarna eventuellt tar för givet att det deras föräldrar konsumerar, eller väljer att inte konsumera, och vad de anser vara rätt och nyttigt kan bli en sanning för dem som inte bygger på någon vetenskaplig grund. Detta speciellt då majoriteten av exponerade dieter i media är anpassade för snabb viktnedgång och inte en hållbar kost i det långa loppet.

Att ungdomarnas kunskap om hälsosam kost kan uppfattas som tvetydiga beror på enkätens första fråga där ungdomarna ges möjlighet att spåna fritt kring nyttiga och onyttiga saker kopplat till ämnet mat. Denna fråga formulerades i syfte att utreda deras uppfattningar om

hälsosamt respektive ohälsosamt ätande men utifrån denna kan man också värdera och tolka deras kunskap om ämnet någorlunda väl. Ungdomarna har många uppfattningar om vad som är nyttiga respektive onyttiga livsmedel som kan jämföras med Livsmedelsverkets rekommendationer om vad man bör äta mer respektive mindre av. Det framkom en bred variation av svar och i det stora hela kan slutsatsen om att ungdomarna har goda uppfattningar och viss kunskap om hälsosam mat dras precis som Contento et al. (2006) betonar i tidigare forskning. Med hjälp av denna fråga kunde alltså ungdomarnas kunskap till viss del värderas och jämföras med deras kännedom om Livsmedelsverkets rekommendationer. Att kännedomen om Livsmedelsverkets rekommendationer allmänt är låg bland ungdomarna innebär alltså inte att slutsatser om att ungdomarnas kunskap till hälsosam mat är låg. Eftersom deras uppfattningar utifrån första frågan om hälsosam mat stämmer överens med vad forskning visar är hälsosamt så kan därmed resultatet tolkas som att de ändå har viss kunskap.

Den öppna frågan kom att resultera i ett stort antal varierande svar vilket inte är så konstigt då frågan kan tolkas på olika sätt då alla individer är unika och tänker olika. Många av respondenterna var ändå överens om vad som är nyttiga respektive onyttiga livsmedel, dock var det en del som svarade utförligare och gick djupare på ämnet och svarade hur nyttig och onyttig mat till exempel kan påverka hälsan. Detta kan tolkas som att de har mer kunskap och är mer insatta i ämnet jämfört med de som inte svarade lika utförligt som kanske har ett bristande intresse för hälsa och mat, vilket Croll et al. (2001) menar är vanligt bland ungdomar. Dock går det inte att säkerställa att ointresse gjorde att några svarade kortfattat. Det kan varit så att ungdomarna tolkade frågan som att de enbart skulle lista livsmedel och maträtter och på så vis från början begränsade sig genom att inte tänka mer omfattande, i ett större perspektiv. Dessutom kan det tänkas att en del fastnade på denna fråga och var rädda för att "skriva fel" och återgick till frågan sist efter att ha besvarat övriga frågor. Då frågor om frukt och grönsaker, fisk, fullkornsprodukter tas upp i enkäten kan somliga eventuellt inspirerats av begreppen i enkäten och svarat liknande i tron att det var orden som eftersöktes. Ett fåtal ungdomar besvarade inte frågan alls vilket kan bero på en osäkerhet och en rädsla att svara "fel" alternativt ett ointresse eller brist på fantasi för stunden. Likheter mellan ungdomarnas svar med tidigare forskning gällande uppfattningar, vad som associeras med nyttiga och onyttiga saker som har med mat att göra, kan ses. Croll et al. (2001) och Chan et al. (2011) menar att frukt, grönsaker, en varierad kost, äta med måtta och ett begränsat intag av fett, socker och salt förknippades med sunda matvanor vilka alla begrepp i stort sett nämndes i första frågan och framkom i datainsamlingen. Vad gäller onyttigt kom resultatet från vår studie också att likna tidigare forskning där skräpmat, mycket socker, kalorier och fett, livsmedel som pommis, hamburgare, korv, godis, choklad och tårta nämndes (Croll et al., 2001).

I skolans uppehållsrum serverades frukt dagligen och under någon till några idrottslektioner per år skall vikten av bra kost och hälsa kopplat till fysisk aktivitet belysas vilka kan vara ytterligare faktorer som kan tänkas påverka ungdomarnas kunskap om ämnet och deras matvanor. Att det dagligen serverades frukt i skolan kan möjligtvis vara en bidragande faktor till att ungdomarna i studien generellt hade positiva attityder gentemot frukt och att konsumtionen av frukt var på pass högt som resultatet visar på. Dessa resultat tyder dessutom i det stora hela på att ungdomarna kommer att vidmakthålla sina goda frukt- och grönsaksvanor då Bohner och Wänke (2002) menar att sambandet mellan starka attityder och faktiskt beteende är väldigt starkt. Att ämnet kost belyses under idrottslektionen kan bidra till ökad kunskap bland ungdomarna vilket enligt Croll et al. (2001) också har en inverkan på hur matvanor formas. Hur mycket och i vilken utsträckning ämnet diskuterats eller kommer att göras under idrottslektionen på den aktuella skolan är oklart men oavsett i vilken grad detta gjorts eller i framtiden kommer att göras så kommer ungdomarna säkerligen anamma något. Att de på något sätt blir

upplysta om vad som är bra och vad som rekommenderas skulle kunna komma att påverka deras syn på en sund kost och öka förståelsen för riktlinjer och rekommendationer.

### **6.2.2. Ungdomarnas matvanor**

Majoriteten av ungdomarna äter frukt och grönsaker dagligen och påvisar regelbundna matvanor med minst tre måltider per dag innefattande både frukost och lunch. Att den större delen av deltagarna svarade "Alltid" och "För det mesta" på enkätfrågorna som gällde dessa punkter tyder på att de generellt har goda matvanor och tolkas positivt. Då Riksmaten (2003), Folkhälsomyndigheten (2014) och Fismen et al. (2014) säger att frukt och grönsakskonsumtionen minskar med stigande ålder bland ungdomar, att frukostvanorna blir betydligt sämre och då flertalet studier, bland andra Bassett et al. (2008;2007) Story et al. (2002) Beaver et al. (2012) menar att ungdomar generellt har dåliga matvanor så blev resultatet något förvånande, på ett mer positivt sätt. Det kan eventuellt vara så att deltagarna är något unga och möjligtvis inte utvecklade de sämre matvanorna som flertalet studier pekar på ännu eller att de kanske svarade som de trodde forskarna önskade efter att fått reda på att de läste kostvetenskap.

Dock är det 28 % som svarar att de ibland eller mer sällan (somliga aldrig) äter frukost, 29 % som svarar detsamma vad gäller lunchen och 17 % som "ibland" eller "mer sällan" äter minst tre gånger per dag. Detta är något bekymmersamt och kanske representerar dem som börjat utveckla de mindre hälsosamma matvanorna som tidigare forskning trycker på. Vad gäller frukost- och lunchvanorna kunde en könsskillnad påvisas, framförallt vad gäller frukostvanorna. Som Sjöberg et al. (2003) säger så är det vanligare att tjejer hoppar över måltider (framförallt frukost och lunch) jämfört med killar vilket resultatet också visar. Majoriteten som hoppar över frukosten är flickor, denna skillnad var signifikant, men en viss skillnad kunde också ses vad gäller lunchvanorna där flickor i mindre utsträckning äter denna i skolan jämfört med killar. Vad denna skillnad beror på kan inga riktiga slutsatser dras om, men en tanke är att det beror på de kroppsideal som idag cirkulerar i media. Dock visar resultatet inte på någon könsskillnad när det kommer till hur mycket de påverkas av information och bilder på kroppar, mat och hälsa i media så detta kan inte säkerställas. Det kan tänkas vara så att de pojkar och flickor som tycker det är jobbigt med den ständiga hets om hur människan ska se ut, äta och träna som visas i sociala medier tycker det är jobbigt på olika sätt då kroppsideal skiljer sig åt. Eftersom pojkar vill bli större och flickor vill bli mindre (Sasse & McCreary, 2002) så kan det eventuellt vara så att pojkarna som påverkas av media vill bli större och äter därför frukost och lunch regelbundet och flickorna som påverkas mycket av media vill bli smalare och hoppar därför över fler måltider.

Inte så överraskande visar ju också resultatet att det är betydligt fler som äter mer än vad de skulle vilja jämfört med mindre. Att det inte var någon större skillnad mellan flickor och pojkar här var dock mer förvånande då det skulle kunna tänkas vara fler flickor som oftare äter mer än vad de skulle vilja då kroppsidealerna ser ut som de gör och tidigare studier visar på att flickor generellt sett vill gå ner i vikt. De få som svarat att de ofta äter mindre än vad de skulle vilja skulle ju då tvärtom kunna tänkas vara pojkar, som enligt Sasse och McCreary (2002) vill bli större och starkare och väga mer och då Berg (2002) belyser att flickor och pojkar har olika målsättningar med sitt ätande. Detta skulle också kunna vara troligt då Sneade et al. (2002) påpekar att tjejer tycker de är överviktiga i större utsträckning än pojkar, som snarare uppfattar sig själva som underviktiga. Det kan dock tänkas vara så att ungdomarna inte svarat på denna fråga utifrån deras vilja att gå ner eller upp i vikt. Som Jenkins och Horner (2005) menar kan det vara så att de som ofta äter mer än vad de skulle vilja, gör detta för att de äter sin mat fort och inte hinner känna av mättnadskänslorna vilket leder till att de äter stora port-

ioner alternativt att de tolkat frågan som att de äter mer än vad de skulle vilja ibland av något som är extra gott och att de då tar en extra portion mat.

Hälften av ungdomarna äter aldrig mer *eller* mindre än vad de skulle vilja och en slutsats om att dessa är helt nöjda med sina matvanor skulle kunna dras. Detta är mycket positivt då en slutsats om att de är helt nöjda med sina kroppar också skulle kunna dras. Eftersom Gleeson och Jaukendrup (2014) säger att en stor andel av befolkningen är missnöjda med sin vikt och kroppsstorlek och att detta till stor del beror på den stress media utgör så förväntades påverkan av media och missnöjet med matvanorna vara något större än vad resultatet visar.

Resultatet visar att en femtedel av ungdomarna äter godis och snacks minst en gång om dagen vilket är en relativt stor andel. Detta resultat stämmer väl överens med det Riksmaten (2003) säger, att en daglig konsumtion av godis blir allt vanligare. Knappt 60 % av ungdomarna svarar att de äter godis några gånger i veckan. Spannet mellan de olika svarsalternativen är på denna fråga ganska stort då några gånger i veckan kan tolkas som 2 gånger i veckan, 6 gånger i veckan eller någonstans däremellan. Att majoriteten väljer detta svarsalternativ kan då tolkas som både positivt och negativt. Då bland annat Fismen et al. (2014) säger att konsumtionen av sötsaker ökar mycket bland speciellt ungdomar så kan resultatet tolkas som att ungdomarna drar sig åt det ohälsosammare hållet och kanske allt mer börjar utveckla en högre konsumtion av godis och snacks.

### **6.2.3. Ungdomarnas upplevda autonomi**

Resultatet visar att ungdomarna anser sig ha en relativt hög autonomi och till viss del kan välja vad och när de ska äta. Bassett et al. (2008;2007) menar ju att autonomi som ökar bland ungdomar är en bidragande faktor till att deras matvanor försämras. Då ungdomarna i studien fortfarande är relativt unga och till viss del inte kan påverka varken *vad* eller *när* de ska äta i allt för stor utsträckning kan vara en orsak till att deras matvanor generellt fortfarande ser relativt bra ut. Berg (2002) menar att barn och ungdomar som fortfarande bor hemma inte kan bestämma och kontrollera vad som äts utan äter det som finns hemma eller det som lagas utav föräldrarna. Att resultatet visar att ungdomarna snarare kan välja när de ska äta jämfört med vad är därmed inte konstigt, de äter det som finns hemma men får välja när de ska äta det. Samtidigt som autonomi ökar bland ungdomar ju äldre de blir uppger Jenkins och Horner (2005) att familjer äter färre måltider tillsammans vilket å ena sidan troligtvis leder till att fler ungdomar utvecklar osunda matvanor, å andra sidan skulle familjerna kunna införliva fungerande system för måltider hemma oavsett om de kan äta tillsammans eller inte och därmed ge barnen goda matvanor.

Ett samband kunde ses mellan autonomi och val av livsmedel då de som i högre grad kunde välja *vad* de skulle äta valde mat som innehåller lite kalorier eller lite fett samt att de åt godis något oftare jämfört med de som inte kunde välja vad de skulle äta. Det kan diskuteras om dessa samband är av relevans att ta upp då dessa är tämligen givna. Eftersom de med låg eller ingen autonomi inte har möjlighet att välja vad de ska äta kan de inte välja livsmedel med lite kalorier eller lite fett i den utsträckning de med hög autonomi kan, att ett samband mellan dessa komponenter kunde ses är alltså inte så uppseendeväckande. Dessutom kan frågan "Jag väljer vad jag ska äta" tolkas olika. Tolkar ungdomarna frågan generellt och räknar med allt de stoppar i munnen inklusive godis och snacks eller tolkar de den som att de enbart kan välja vad de äter till huvudmåltiderna och mellanmål. Tolkas frågan på det sistnämnda sättet kan det dessutom ifrågasättas om sambandet mellan hög autonomi och godis/snackskonsumtionen är av intresse att diskutera. Dock kan det vara intressant om man låter bli att jämföra de båda grupperna och kolla på enbart den grupp som har möjlighet att välja vad de ska äta. Denna grupp gör ju faktiskt ett aktivt val och väljer i stor utsträckning relativt ofta

energisnåla livsmedel vilket innebär att de reflekterar över vad de stoppar i sig när de själva får chansen att välja. Varför de väljer dessa typer av livsmedel ibland kan inga slutsatser dras om, möjligen är det så att de vill leva lite hälsosammare eller så kan det vara så att de är missnöjda med sin vikt och vill minska i kroppsformen. Det hade i denna fråga varit av intresse att gå mer på djupet för att få en uppfattning om vad detta beror på för att få ett tydligare resultat och kunna dra en riktig och pålitlig slutsats. Då autonomin ökar med åldern, främst gällande tonåren, så hade det dessutom varit intressant att undersöka samma grupp ungdomar om några år.

Då vänners inflytande enligt Croll et al. (2001) ökar i tonåren och fler känner ett behov av att passa in och bli accepterad samtidigt som fler måltider äts borta från hemmet och autonomin ökar är det inte konstigt att ungdomars matvanor förändras i stor utsträckning. Anmärkningsvärt i studien är att cirka hälften av ungdomarna ofta tror att andra bryr sig om vad de äter medan hälften inte tror detta. I och med att gruppsytryck enligt Raustorp (2013) är en viktig faktor som påverkar tonåringar i vardagslivet och då Croll et al. (2001) säger att ungdomar främst äter skräpmat tillsammans med sina vänner kan ett samband tänkas finnas. Eftersom Croll et al. (2001) dessutom menar att det finns ett litet normativt stöd från kompisarna att äta hälsosamt kan det vara så att den gruppen ungdomar som tror att andra bryr sig om vad de äter faller mer för gruppsytryck och är mer osäkra i sig själva snarare än de som inte tror att andra bryr sig. Eftersom ungdomarnas matintag inte kan kontrolleras av föräldrarna på samma sätt när de är i skolan så är det inte konstigt att mer hälsosam mat enligt Croll et al. (2001) äts i hemmet och att smakpreferensen är den avgörande faktorn när de äter tillsammans med vännerna då deras autonomi är högre. Detta kan också vara bidragande faktorer till varför somliga hoppar över lunchen. Det kan vara så att de helt enkelt inte gillar det som serveras men det kan också vara så att de faller för gruppsytrycket och inte vågar äta sådant vännerna inte tycker om eller för att de tror att andra värderar och analyserar vad de stoppar i munnen.

Resultatet visar att en relativt stor del av ungdomarna ibland väljer mat som innehåller lite kalorier och lite fett när de själva får välja och att cirka hälften av ungdomarna har regler kring sitt ätande. Intressant nog framkom ingen signifikant skillnad mellan flickor och pojkar, vilket var oväntat. Detta på grund av att Stevenson et. al (2007) säger att framförallt flickor ser bantning och dieter som något positivt och Sasse och McCreary (2002) likaså menar att flickor har ett större intresse för vikttnedgångsmetoder.

#### **6.2.4. Ungdomarnas attityder**

Då ungdomars attityder grundläggs tidigt och till stor del påverkar hur matvanorna formas enligt Fismen et al. (2014) så är resultatet om att ungdomarna generellt har positiva attityder till frukt och grönsaker, fisk och fullkornsprodukter mycket tilltalande. Att de har relativt starka positiva attityder, speciellt till frukt och grönsaker, tyder ju enligt Bohner och Wänke (2002) på att de kommer kvarstå i vuxen ålder. Då frukt och grönsaksintaget är högt bland ungdomarna och att attityderna till dessa livsmedel är starka innebär att de troligtvis kommer hålla detta höga frukt- och grönsaksintaget uppe även i framtiden vilket är värdefullt då Pedersen et al. (2012) menar att det blir svårare och svårare att införliva nya sunda matvanor ju äldre man blir.

Anmärkningsvärt är att flickorna hade en något starkare positiv attityd till frukt och grönsaker (fler flickor som procentuellt sett svarat att de tycker det är mycket viktigt att äta frukt och grönsaker) då detta stämmer överens med vad Chan et al. (2014) säger – att flickor allmänt har en mer positiv attityd till att äta hälsosamt.

Resultatet visar på att attityderna till fisk och fullkornsprodukter inte är starka i lika stor utsträckning som till frukt och grönsaker. Det är betydligt fler som svarat att dessa livsmedelsprodukter är mindre viktiga alternativt oviktiga att äta. Någon slutsats om vad detta beror på kan inte dras men det kan tänkas vara så att många ungdomar inte tycker om eller är allergiska mot fisk och därför tycker det är mindre viktigt. Vad gäller fullkornsprodukter är detta kanske inte lika allmänt känt och omtalat om hur nyttigt det är jämfört med frukt och grönsaker som majoriteten troligtvis vet om är nyttigt och innehåller mycket vitaminer och mineraler. Därmed hade det varit av intresse att undersöka hur ofta de äter dessa livsmedel för att på samma sätt som med frukt och grönsaksintaget kunna jämföra attityd i förhållande till faktiskt beteende. Detta på grund av att det enligt Bohner och Wänke (2002) är mer troligt att utföra någonting som man har en positiv attityd till.

### **6.2.5. Ett mer jämställt samhälle?**

Resultatet från bortfallsanalysen visar att en respondent valde att lägga till ett extra svarsalternativ i form av "annat" vilket fylldes i istället för flicka eller pojke. Det kan tänkas finnas en koppling till om skolan eventuellt jobbar mot jämställdhet och genusfrågor och att därmed könsalternativ utöver flicka och pojke kan ha diskuterats. Denna slutsats kan dessvärre inte dras då det finns en ovisshet om detta är sant eller inte och ett annat alternativ till att personen i fråga skrivit i "annat" kan vara att hen är intresserad av genusfrågor eller på grund av att debatten om jämställdhet blivit allt större och allmänt omtalat i dagens samhälle. Två personer hade inte fyllt i något kön alls vilket kan bero på avsaknad av ett tredje alternativ och att de därmed inte känner tillhörighet till något av de existerande svarsalternativen. Ytterligare en tänkbar möjlighet kan vara att personerna helt enkelt bara missat frågan. Respondenten som fyllde i både flicka och pojke kan tänkas vara en person som är osäker på sin identitet och kanske känner tillhörighet till båda könen eller något däremellan, alternativt att personen först kryssade i fel ruta, ändrade sig och glömde radera misstaget eller för att visa på att det faktiskt finns personer som inte behöver känna sig som antingen pojke eller flicka.

Då forskningsresultatet inte påvisar några tydliga skillnader mellan könen, motstrider det vad tidigare forskning visar. Orsakerna till detta resultat kan vara flertaliga, vilka har diskuterats i både metoddiskussionen och ovanstående resultatdiskussion. En möjlighet kan vara att den aktuella skolan aktivt arbetar mot jämställdhet mellan könen och därmed strävar efter att gå ifrån uppfattningen om könets isärhållande och mannen som norm (Gisselmann et al., 2012). En annan potentiell möjlighet till de knappt märkbara könsskillnaderna kan utgöras av att respondenterna är så pass unga att inga skillnader börjat ta uttryck i så stor utsträckning, då autonomi ännu är relativt begränsad. I beaktande bör tas att om skolan arbetar mot ökad jämställdhet mellan könen finns ingen fakta som styrker det faktum att det är så. Av den anledningen kan det vara mer troligt att autonomi är den allt mer avgörande faktorn som gör att matvanorna i denna studie drar åt en allt mer hälsosam riktning och att inga större skillnader mellan flickor och pojkar kunde ses.

## **7. Slutsatser**

I studien framkom intressant nog inga större skillnader mellan flickor och pojkar. Dock kunde några könsskillnader ses vad gäller ungdomarnas matvanor där pojkar i något större utsträckning äter både frukost, lunch och mer regelbundet jämfört med flickor. Dessa skillnader stämmer överens med vad tidigare forskning visar, att flickor snarare än pojkar hoppar över måltider som frukost och lunch (Sjöberg et al., 2003). Att inga större signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar kunde ses var förvånande utifrån vad tidigare forskning visar men

väldigt intressant. Möjligtvis har skolan jobbat en del med genus och belyst ämnet i viss utsträckning med ungdomarna och arbetat emot könsskillnader aktivt eller så är det helt enkelt så att vi generellt är på väg mot ett mer jämlikt samhälle. Rörelsen och debatten kring genusfrågor och jämställdhet är idag mer upplyft och allmänt omtalat än vad den var för några år sedan.

Sammanfattningsvis har ungdomarna generellt både goda matvanor och mer positiva än negativa attityder till hälsosamma livsmedel. Då Bohner och Wänke (2002) menar att starka positiva attityder leder till ett mer konsekvent och svårförändrat beteende är detta resultat mycket positivt eftersom det enligt Pedersen et al. (2012) är svårare att införliva sunda matvanor ju äldre man blir. Dessutom visar studien att ungdomarna har goda uppfattningar om vad som är hälsosamt respektive ohälsosamt att konsumera och kan liknas med Livsmedelsverkets rekommendationer trots att majoriteten inte hade hört talas om just dessa.

## 8. Framtida forskning

Då resultatet inte visade på skillnader mellan flickor och pojkar som tidigare forskning tydligt pekar på och den undersökta skolan troligtvis arbetat med genusfrågor i mer eller mindre utsträckning vore det av intresse att genomföra studien mer omfattande. Detta genom att undersöka och jämföra flera olika skolor och därmed kunna dra mer allmänna slutsatser. Då enbart ungdomar från årskurs sju deltagit hade det dessutom varit av intresse att göra en uppföljning när de blir äldre. Det kan tänkas att vanor och attityder under de kommande åren skulle kunna komma att ändras och eventuellt att större skillnader mellan könen utvecklas. Anledning till att tro på en potentiell förändring gällande matvanor är att ungdomarna i studien fortfarande är relativt unga och flera av dem inte utvecklats så hög autonomi ännu där föräldrarna troligtvis har en stor inverkan på hur och när de ska äta. Enligt Riksmaten (2003) har 11-åringar de bästa matvanorna och 15-åringar har de sämsta. Därmed hade en uppföljning av respondenterna över tid varit spännande att genomföra, för att se om de goda matvanorna kvarstår eller om de börjar utveckla sämre vanor med åren, vilket tidigare forskning menar är vanligt bland äldre tonåringar.

Ytterligare forskning hade också kunna riktats åt att undersöka bakomliggande faktorer mer noggrant till varför ungdomarnas matvanor och attityder ser ut som de gör och dessutom reda ut varför somliga påverkas mer av omgivande faktorer än andra. Detta med anledning att få en djupare förståelse för resultatet och möjligtvis en förklaring till varför inga större könsskillnader kunde upptäckas i den aktuella studien. Djupare förståelse för bakomliggande faktorer till hur vanor, attityder, uppfattningar, kunskap och autonomi utvecklas bland barn och ungdomar, vad gäller mat och hälsa, är viktigt för framtida forskning. Denna förståelse och kunskap kan i sin tur bidra till att framtida hälsopromotiva budskap, interventioner och projekt kan utvecklas och formas på ett sätt som attraherar dagens ungdomar. Med detta ökar chansen att ungdomar faktiskt tar till sig av informationen vilket leder till ökad kunskap och medvetenhet som med stor sannolikhet kommer gynna deras framtida hälsa.

## Referenser

- Bassett, R., Chapman, G. E., & Beagan, B. L. (2008; 2007). Autonomy and control: The co-construction of adolescent food choice. *Appetite*, 50(2), 325-332. doi:10.1016/j.appet.2007.08.009
- Beaver, K. M., Flores, T., Boutwell, B. B., & Gibson, C. L. (2012). Genetic influences on adolescent eating habits. *Health Education & Behavior*, 39(2), 142-151.
- Bengs, C. (2000). *Looking good: a study of gendered body ideals among young people*. (Doctoral thesis at the Department of Sociology, 1104-2508; 21). Umeå: Umeå University. Tillgänglig: <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:616541/FULLTEXT02.pdf>
- Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection - Focus on fat and fibre at breakfast*. (Doctoral thesis, Gothenburg Studies in Educational Sciences, 179). Göteborg: Acta inuversitatis gothoburgneisis. Tillgänglig: [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/9500/1/gupea\\_2077\\_9500\\_1.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/9500/1/gupea_2077_9500_1.pdf)
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bohner, G., & Wänke, M. (2002). *Attitudes and Attitude Change*. East Sussex: Psychology Press.
- Chan, K., Ng, Y-L & Prendergast, G. (2014). Should different marketing communication strategies be used to promote healthy eating among male and female adolescents? *Health Marketing Quarterly*, 31(4), 339-352. doi:10.1080/07359683.2014.966005
- Chan, K., Prendergast, G., Grønhøj, A., & Bech-Larsen, T. (2011). Danish and chinese adolescents' perceptions of healthy eating and attitudes toward regulatory measures. *Young Consumers*, 12(3), 216-228. doi:10.1108/17473611111163278
- Connell, R. W. (2003). *Om genus*. Göteborg: Daidalos.
- Contento, I. R., Williams, S. S., Michela, J. L. & Franklin, A. B. (2006). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *Journal of Adolescent Health* 38(5), 575-582. doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.05.025
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33(4), 193-198. doi:10.1016/S1499-4046(06)60031-6
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Enghardt Barbieri, H., Pearson, M., & Becker, W. (2003). Riksmaten barn 2003; Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Hämtad 2015-05-21, från [http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten-\\_barn\\_2003\\_livsmedels\\_och\\_naringsintag\\_bland\\_barn\\_i\\_sverige1.pdf?id=3590](http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten-_barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige1.pdf?id=3590)
- Fismen, A., Smith, O. R. F., Torsheim, T., & Samdal, O. (2014). A school based study of time trends in food habits and their relation to socio-economic status among norwegian adoles-



cents, 2001-2009. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 115. doi:10.1186/s12966-014-0115-y

Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Gisselmann, M., Hemström, Ö., & Toivanen, S. (2012). Kön, genus och skillnader i hälsa. I M. Rostila., & S. Toivanen (Red.), *Den orättvisa hälsan* (s. 62 – 79). Stockholm: Liber AB

Gleeson, M., & Jaukendorp, A. (2014). *Idrottsnutrition - för bättre prestation*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Hansagi, H., & Allebeck, P. (1994). Lund: Studentlitteratur.

Jenkins, S., & Horner, S. D. (2005). Barriers that influence eating behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 20(4), 258-267. doi:10.1016/j.pedn.2005.02.014

Livsmedelsverket (2012). *Nordiska näringsrekommendationer 2012 – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2015). *Kostråd och matvanor: barn 2-18 år*. Hämtad 2015-04-16, från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar/>

Melanson, K. J. (2008). Nutrition review: Lifestyle approaches to promoting healthy eating for children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(1), 26-29. doi:10.1177/1559827607309217

Nationella sekretariatet för genusforskning. (2014). *Om genus*. Hämtad 2015-04-26, från <http://www.genus.se/meromgenus/ordlista#genus>

Nationalencyklopedin. (2015). *Intervjuareffekt*. Hämtad 2015-05-12, från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/intervjuareffekt>

Nordic Nutrition Recommendations 2012 - *Integrating nutrition and physical activity*. (2014). Köpenhamn: Nordiska Ministerrådet.

Pedersen, T. P., Meilstrup, C., Holstein, B. E., & Rasmussen, M. (2012). Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: Cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 9-9. doi:10.1186/1479-5868-9-9

Radmanovic-Burgic, M., Gavric, Z., & Burgic, S. (2011). Eating attitudes in adolescent girls. *Psychiatria Danubina*, 23(1), 64-68.

Raustorp, A. (2013). *Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB.

Rikskriscentrum. (2014). *Forskning och utveckling*. Hämtad 2015-05-13, från <http://rikskriscentrum.se/forskning/>

Rosengren, K.E., & Arvidsson, P. (2002). Sociologisk metodik. Malmö: Liber.

Sasse, D., & McCreary, D. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297-304. doi:10.1080/07448480009596271

Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D., & Hulthén, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in the göteborg adolescence study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(12), 1569-1578. doi:10.1038/sj.ejcn.1601726

Sneade, I., Badmin, N., & Furnham, A. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596. doi:10.1080/00223980209604820

Statens folkhälsoinstitut. (2013). *Goda matvanor*. Hämtad 2015-04-16, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/matvanor-och-livsmedel/goda-matvanor/>

Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O. T., & Trew, K. (2007). Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating. *Journal of Adolescence*, 30(3), 417-434. doi:10.1016/j.adolescence.2006.04.005

Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51. doi:10.1016/S0002-8223(02)90421-9

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

World Health Organization. (2015). *Healthy diet*. Hämtad 2015-04-17, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>



5. Jag äter lunch i skolan.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

6. Jag äter minst 3 gånger om dagen.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

7. Jag dricker vatten till mina måltider.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

8. Jag tycker det är viktigt att äta frukt och grönsaker.

- Mycket viktigt
- Viktigt
- Ganska viktigt
- Mindre viktigt
- Oviktigt

9. Jag tycker det är viktigt att äta fisk.

- Mycket viktigt
- Viktigt
- Ganska viktigt
- Mindre viktigt
- Oviktigt

10. Jag tycker det är viktigt att äta fullkornsprodukter (exempel grovt bröd, fullkornspasta, fullkornsrís).

- Mycket viktigt
- Viktigt
- Ganska viktigt
- Mindre viktigt
- Oviktigt

11. Jag väljer själv när jag vill äta.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

12. Jag väljer själv vad jag vill äta.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

13. När jag själv får välja tar jag mat som innehåller lite kalorier eller lite fett.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

14. Jag har regler för hur jag skall eller inte skall äta.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

15. Jag äter mer än jag skulle vilja.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

16. Jag äter mindre än jag skulle vilja.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

17. Jag tycker det är jobbigt med all information och bilder om mat, kropp och hälsa från bloggar/facebook/instagram/tidningar mm.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

18. Jag tror andra bryr sig om hur jag äter.

- Alltid
- För det mesta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig

Jag har hört talas om Livsmedelsverkets rekommendationer om mat.

- Nej
- Ja

Om Ja: vad innebär de?

Tack för dina svar!

## Bilaga 2

**Hej!**

Vi är två studenter från Göteborgs Universitet som skriver vårt examensarbete nu under vårterminen. Vi läser Hälsopromotionsprogrammet med inriktning kostvetenskap. Vi har valt att undersöka vad ungdomar tycker och tänker om matvanor och vill därför ställa några frågor i en enkät. Vi är intresserade av att se efter likheter och skillnader mellan killar och tjejer. Vi behöver då ert godkännande. BARNEN kommer att vara helt anonyma och vi kommer att behandla all data med största konfidentialitet.

Kryssa i:

- Ja jag vill att mitt barn deltar
- Nej jag vill inte att mitt barn deltar

Underskrift: \_\_\_\_\_

Med vänliga hälsningar Cornelia Lindstad och Emma Widerström

För eventuella frågor kontakta:

**Cornelia Lindstad**  
[Cornelia\\_Lindstad@msn.com](mailto:Cornelia_Lindstad@msn.com)  
0705-945068

**Emma Widerström**  
[emma.widerstrom@hotmail.com](mailto:emma.widerstrom@hotmail.com)  
0768-542368