



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Resonemang kring matval och matvanor hos ungdomar i ett område med låg socioekonomisk status

Chantelle Josefsohn

Magisteruppsats 15 hp
Program Kostvetenskap
Vt 2016
Handledare: Christina Berg
Examinator: Mia Prim
Rapportnummer: VT16-A04



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Magisteruppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT16-A04
Titel:	Resonemang kring matval och matvanor hos ungdomar i ett område med låg socioekonomisk status: om förändring och påverkan från den sociala och fysiska omgivningen.
Författare:	Chantelle Josefsohn
Program:	Magisterprogram, kostvetenskap
Nivå:	Avancerad nivå
Handledare:	Christina Berg
Examinator:	Mia Prim
Antal sidor:	30
Termin/år:	Vt2016
Nyckelord:	Kvalitativ studie, matval, matvanor, socioekonomisk status, ungdomar

Sammanfattning

Ungdomar konsumerar mindre frukt och grönsaker och mer fett- och sockerrika livsmedel än vad som rekommenderas. Ungdomar med låg socioekonomisk status är en särskilt utsatt grupp. Därmed är det av intresse att få en djupare förståelse för ungdomars tankar, åsikter och idéer kring matval och matvanor. Syftet med denna studie var därför att utforska hur en utvald grupp ungdomar resonerar kring matvanor och matval gällande förändring, påverkan och vad de väljer att visa upp i ett forskningsprojekt. Semistrukturerade intervjuer användes som metod med deltagarnas egentagna fotografier som stimuli. Ungdomarna menade att deras höga konsumtion av sötsaker beror på att servicebutiker och snabbmatsrestauranger är det som finns i den omgivande miljön och att de blir frestade när de ser vänner köpa eller konsumera sötsaker. En intressant upptäckt var att när ungdomarna fotograferade sitt matintag så påverkades dels deras val av mat och dels deras medvetenhet kring de egna matvanorna. Fotograferingen fungerade således som en motivation till förändring.

Förord

Ett stort tack till ungdomarna som deltagit i studien och deras lärare som var hjälpsamma och tillmötesgående vid datainsamlingen. Jag vill även rikta ett tack till min handledare Christina Berg som alltid tagit sig tid att diskutera, ge förslag och hjälpa mig komma vidare i processen. Uppsatsen har genomförts utan större hinder och har bidragit med intressanta upptäckter som även kommer vara användbara i mitt framtida yrkesliv.

Innehållsförteckning

Förord.....	3
Innehållsförteckning.....	4
Introduktion.....	5
Syfte.....	6
Frågeställningar.....	6
Bakgrund.....	7
Metod.....	10
Urval.....	10
Skolan.....	10
Interventionen.....	11
Datainsamling.....	12
Databearbetning och Analys.....	13
Etiska ställningstagande.....	14
Resultat.....	14
Fotomatdagböckerna.....	14
Vad ungdomarna väljer att visa upp.....	15
Hur ungdomarna talar om bilderna.....	16
Påverkan.....	17
Förändring.....	18
Diskussion.....	20
Metoddiskussion.....	20
Resultatdiskussion.....	21
Slutsatser och implikationer.....	22
Referenser.....	24
Bilaga 1 Intervjuguide.....	27
Bilaga 2 Exempel innehållsanalys.....	29

Introduktion

Eftersom övervikt, fetma och dess följsjukdomar är ett pågående och växande problem hos befolkningen i stort kan det behövas nya infallsvinklar för att motverka denna negativa utveckling (Statens Folkhälsoinstitut, 2011). Ungdomar med låg socioekonomisk status är en särskilt utsatt grupp, de har i genomsnitt sämre matvanor än ungdomar med högre socioekonomisk status (Hanson & Chen, 2007; Statens Folkhälsoinstitut, 2011). Enligt Magnusson (2012) vet vi minst om vad som främjar hälsa eller leder till ohälsa i just de grupper som behöver mest stöd, därför är studiens deltagare det som gör den unik. När det gäller barn och ungdomar är det framförallt skolan som har möjlighet att främja hälsosamma matvanor, men vi vet väldigt lite om hur vi ska utforma åtgärder för att främja hälsosamma matvanor hos ungdomar (WHO, 2009; Jaime & Lock, 2009). Denna studie kommer att ge en fördjupad förståelse för hur ungdomar från ett område med låg socioekonomisk status resonerar kring sina egna matvanor och matval samt hur de själva anser att andra påverkar deras matvanor. Resultatet kommer bidra med användbar information för framtida interventioner och hälsofrämjande arbete riktad mot denna målgrupp.

Syfte

Intentionen är att undersöka tankar kring matval och matvanor hos ungdomar som är elever på en skola i ett mångkulturellt område i Göteborg med låg socioekonomisk status. Skolan ingår i ett forskningsprojekt som ämnar undersöka hur man kan stödja ungdomar till ökad egenmakt för att främja hälsosamma levnadsvanor.

Syftet är att utforska hur dessa ungdomar resonerar kring matvanor och matval gällande förändring, påverkan och vad de väljer att visa upp i ett forskningsprojekt.

Frågeställningar

- Hur resonerar ungdomarna kring den fotomatdagbok de utfört ett år tidigare?
- Hur beskriver ungdomarna att deras matvanor förändrats under det senaste året?
- Hur förklarar ungdomarna påverkan på deras matval och matvanor från den sociala och fysiska omgivningen?
- Nämner ungdomarna att interventionen påverkat deras matvanor och i så fall hur?

Bakgrund

Våra matvanor spelar en stor roll i utvecklandet av cancer, diabetes, hjärtkärlsjukdom och fetma (WHO, 2004). Eftersom de matvanor som etableras i ungdomsåren tenderar att följa med i vuxen ålder är ungdomen en kritisk period för att minska risken för sjukdom och viktproblem senare i livet (Shepard & Raats, 2006). I en stor europeisk studie fann Diethlem et al. (2011) att ungdomar konsumerar hälften av det rekommenderade intaget av frukt och grönsaker och konsumerar mer fett- och sockerrika livsmedel än vad som rekommenderas. Tidigare studier har undersökt vad hälsosamma matvanor innebär för ungdomar samt identifierat hinder till hälsosamma matvanor (Chan, Prendergast, Gronhoj & Bech-Larsen, 2009; Stevenson, Doherty, Barnett, Muldoon & Trew, 2007; Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey, 1999 och Croll, Neumark-Sztainer & Story, 2001). Kvantitativa studier har även kartlagt hur ungdomars matvanor påverkas av andra personer i deras omgivning, främst vänner och föräldrar (Martens, van Assema & Brug, 2005; Norgaard, Hansen & Grunert, 2013 och Lally, Bartle & Wardle, 2011). Det har dock inte identifierats studier som kvalitativt undersökt utomståendes påverkan på ungdomars matvanor, hur ungdomar resonerar kring detta, om ungdomar är medvetna om denna påverkan och hur det förhåller sig hos ungdomar med låg socioekonomisk status.

Faktorer som bestämmer en persons socioekonomiska status är bland annat utbildning, yrke, inkomst och materiella resurser. Personer med låg socioekonomisk status har generellt sämre levnadsvanor än de med högre socioekonomisk status. Detta beror bland annat på att utbildning ofta leder till ökad kunskap om hälsosamma levnadsvanor. En högre inkomst medför även bättre förutsättningar för en god hälsa eftersom det möjliggör bättre boende och andra materiella resurser (Rostila & Toivanen, 2012; Pellmer & Wramner, 2007). Exempelvis fann forskare i en dansk studie att elever med låg socioekonomisk status var minst benägna att konsumera frukt när de exponerades för en kombination av få livsmedelsbutiker och många snabbmatsrestauranger i skolans närområde. Därför kan utbudet i en skolas närområde ha en betydelsefull roll i att främja intaget av frukt och grönsaker hos barn och ungdomar (Svastisalee, Holstein & Due, 2012).

Livsmedelsverket publicerade nyligen en rapport som sammanställer forskningsläget på sambandet mellan socioekonomisk status och matvanor i Sverige. Rapporten inkluderar studier gjorda år 2000 och framåt. Författarna lyfter bristen på studier med svensk data genomförda under tidsperioden. De menar dock att de studier som finns bekräftar att det finns ett positivt samband mellan socioekonomisk status och hälsosamma matvanor. En norsk studie som är inkluderad i rapporten visar att föräldrarnas, framförallt mammans, utbildning är associerat med mer hälsosamma matvanor hos tonåringarna i den studien. Sambanden mellan socioekonomiska faktorer och matvanor är därför viktiga att beakta i arbetet för en jämlik hälsa och rapporten visar att det behövs mer forskning på området (Mattisson, 2016). En mer ingående sammanfattning av det befintliga forskningsläget på ämnet presenteras nedan.

Enligt ungdomarna i en studie av Croll et al. (2001) innebar hälsosamma matvanor återhållsamhet, balans och variation. Specifika livsmedel som ansågs hälsosamma var fukt, grönsaker, sallad och fettsnålt kött. Ohälsosamma matvanor innefattade livsmedel så som chips, godis och snabbmat och beskrevs som konstgjorda och flottiga. Liknande åsikter hade ungdomarna i en studie av Chan et al. (2009) där hälsosamma matvanor förknippades med bland annat regelbundna måltider. Att äta en begränsad mängd olika livsmedel, att äta livsmedel med tillsatser och konserveringsmedel, att äta oregelbundet samt att äta för mycket förknippades med ohälsosamma matvanor. Stevenson, Doherty, Barnett, Muldoon & Trew (2007) fann att ungdomar likställde god mat med energität, ohälsosam mat och smaklös mat med hälsosam mat. Ungdomarna i samma studie definierade hälsosamma matvanor som ett uteslutande av ohälsosam mat. Hälsosamma matvanor förknippades även med specifika livsmedel istället för att betrakta kosthållningen som en helhet.

Ungdomarna i dessa studier hade en tydlig bild över vad som är nyttig respektive onyttig mat. Anledningar de uppgav till att de ändå konsumerade onyttig mat var gruppptryck, brist på ekonomiska resurser, att ohälsosam mat är mer tilltalande och lättillgänglig än hälsosam mat, att de har andra prioriteringar samt att det finns sociala normer som inte stödjer hälsosamt ätande (Chan, Prendergast, Gronhoj & Bech-Larsen, 2009; Croll et al. 2001; Neumark-Sztainer et al. 1999). Ohälsosam mat verkade dessutom vara något som ungdomar i större utsträckning konsumerade utanför hemmet med vänner och i andra sociala sammanhang medan de förknippade hälsosam mat med föräldrarna och måltider i hemmet (Chan et al. 2009; Croll et al. 2001; Martens et al. 2005).

Att äta hälsosamt kan innebära en uppoffring för ungdomar då sådana matvanor ofta förknippas med *nördar* och *töntar* (Stead et al. 2011). Vilka produkter och varumärken ungdomar väljer att konsumera i sociala sammanhang har även betydelse för deras sociala status. Det är därför viktigt för ungdomar att i en social kontext välja mellanmål som är accepterade bland deras kamrater och visa upp välkända varumärken för att på så sätt säkra sin sociala position (Norgaard, Hansen & Grunert, 2013; Stead et al. 2011). Ungdomarna i en studie av Neumark-Sztainer, Story, Perry & Casey (1999) menade att det är viktigt att förändra sociala normer och göra det accepterat att äta nyttigt för att underlätta för ungdomar att äta hälsosamt.

Hur ungdomars ätbeteende påverkas av andra personer har även studerats i en rad kvantitativa studier. Resultaten har visat att det inte bara är andras faktiska ätbeteendet som ungdomar påverkas av utan även ungdomars uppfattning av hur andra äter påverkar deras matvanor (Lally, Bartle & Wardle, 2011 och Pedersen, Gronhoj & Thogersen, 2014). Till exempel fann Lally et al. (2011) att ju mer ohälsosamma mellanmål ungdomarna trodde deras kamrater konsumerade, ju mer av dessakonsumerade de själva.

Det är inte bara den sociala omgivningen som påverkar ungdomars ätbeteende utan även den fysiska miljön kan ha betydelse. Forskningen pekar åt olika håll, vissa studier har funnit samband mellan exempelvis hög exponering av snabbmatsställen och övervikt medan andra inte kunnat fastställa några signifikanta samband (Smith, Cummins, Clark & Stansfed, 2013 & Svastisalee, Holstein & Due, 2012). En kanadensisk studie som kunnat visa på samband fann att en hög förekomst av snabbköp i den omgivande hem- och skolmiljön var förknippat

med ökat inköp av snabbmat hos ungdomar (He, Tucker, Gilliland, Irwin, Larsen & Hess, 2012).

Ovan nämnda studier har främst gjorts på amerikanska och europeiska ungdomar men inte specifikt på ungdomar med låg socioekonomisk status. Det finns inte heller några kvalitativa studier som har undersökt hur ungdomar generellt talar om hur de påverkas av den sociala och fysiska omgivningen och ifall de är medvetna om detta. Urvalsgruppen och fokus på att utforska hur denna grupp talar om vad som påverka deras matvanor skiljer den från tidigare studier.

Metod

Med avsikt att förstå hur deltagarna tänker och resonerar kring sina egna matvanor, byggde studien på en kvalitativ forskningsstrategi med en utforskande design. Intresset låg i att tolka hur deltagarna själva resonerade kring sina matvanor och inte hur deras matvanor faktiskt såg ut vilket en kvalitativ metod möjliggjorde.

Eftersom syftet var att utforska resonemang och tankar användes kvalitativa intervjuer som metod. En av studiens frågeställningar innefattar hur ungdomarna ser på påverkan från andra, därför valdes enskilda intervjuer istället för exempelvis fokusgrupper. Fokusgrupper kan ha medfört att deltagarnas svar skulle påverkas av de andra deltagarna.

Urval

Studiens deltagare är elva ungdomar i årkurs åtta. Det som utmärker gruppen är att de är elever på en skola belägen i en del av Göteborg med låg socioekonomisk status. Som tidigare nämnts påverkar socioekonomisk status en rad levnadsfaktorer. Mellan 2014 och 2016 bedrivs ett hälsofrämjande forskningsprojekt på skolan. Som en del av det pågående forskningsprojektet inbjöds de 54 elever som ingår i interventionen att fotografera sitt matintag under tre till nio dagar, både vardagar och helgdagar. Detta genomfördes i februari till mars 2015 och tolv elever, huvudsakligen flickor, valde att delta. Totalt tolv elever skickade in en fotomatdagbok. De som genomförde fotomatdagboken var med i en utlottning om heldagspass på Liseberg. Studiens urval var därmed redan förutbestämt och inga ytterligare deltagare rekryterades. Med hjälp av doktorander från forskningsprojektet kontaktades elevernas klassföreståndare i februari 2016. De tillfrågade i sin tur eleverna, som fotograferat sitt matintag, ifall de var intresserade av att medverka på en intervju. Därefter kontaktade författaren själv lärarna för att bestämma tid för genomförandet av intervjuerna. Elva av tolv elever medverkade på en intervju, tio deltagare var flickor, en var pojke. Skolan och interventionen beskrivs närmare nedan.

Skolan

Skolan är belägen i stadsdelen Angered i Göteborgs kommun. I stadsdelen är det högre arbetslöshet, färre invånare med högre utbildning, högre andel hushåll med ekonomiskt stöd och högre andel invånare med utländsk bakgrund jämfört med genomsnittet för Göteborgs kommun (Göteborgs Stad, 2014). Tabell 2 visar hur skolan skiljer sig från genomsnittet i både Göteborgs kommun samt hela Sverige gällande bland annat meritvärde, andelen utan gymnasiebehörighet och andel elever med utländsk bakgrund. Exempelvis är det 49% av eleverna på interventionsskolan som har fullständiga betyg i nian jämfört med 74% i Göteborgs kommun och 92% med utländsk bakgrund jämfört med 34% (Skolverket, 2015a; Skolverket, 2015b).

Tabell 2. Jämförelse av skolor.

	Interventions- skolan	Göteborgs kommun	Riket
Fullständiga betyg i nian, %	49	74	77
Meritvärde, 10-320	176	215	215
Ej gymnasie- behörighet, %	44	15	13
Utländsk bakgrund, %	92	34	21
Nyinvandrade, %	25		3
Föräldrar med eftergymnasial utbildning, %	24	59	56

Interventionen

Forskningsprojektet som nämnts ovan heter ”How To Act?”, och bedrivs vid Göteborgs Universitet. I projektet tar forskare hjälp av elever för att ta reda på vad som kan underlätta hälsosamma levnadsvanor gällande kost och fysisk aktivitet bland ungdomar (Göteborgs Universitet, 2014). Projektet startade höstterminen 2014 när de 54 deltagande eleverna gick i årskurs sju. De aktiviteter som skulle ingå utformades utefter vad eleverna själva ansåg var viktigt och vad de ville förändra. Projektet pågår till slutet av 2016 och effekterna utvärderas genom att elevernas matvanor, fysiska aktivitet och inställning till mat och motion undersöks vid flera tillfällen och jämförs med vanor och uppfattningar hos ungdomar som inte deltagit i projektet. Forskningsprojektet använder skolan som arena och figur 1 visar de delar av skolmiljön som är, eller kan komma att bli, en del av projektet.



Figur 1. Överblick av forskningsprojektet ”How to act?” (Göteborgs Universitet, 2014).

Datainsamling

Fotomatdagböckerna

I februari 2015 fick de elever som tackat ja till att genomföra fotomatdagboken instruktionen att med sin smartphone fotografera allt de åt och drack under tre till nio dagar. Uppgiften presenterades av en doktorand som var delaktig i projektet under den tiden. Eleverna informerades att det fanns ett intresse att få reda på mer om hur ungdomar äter och att de därför inbjöds att fotografera sin mat. Om de glömde fotografera något skulle de skriva ner vad och hur mycket de hade ätit och/eller druckit på ett papper som de sedan skulle fotografera. De fick påminnelser om fotograferandet via SMS och Facebook. Varje kväll skickade eleverna sina bilder via antingen MMS, Facebook eller mail till doktoranden som ansvarade för uppgiften.

Intervjuerna

Intervjuerna genomfördes ett år efter att eleverna genomfört fotomatdagboken. Intervjuerna var semistrukturerade och en intervjuguide utformades och användes som stöd (se bilaga 1). Det fanns även möjlighet för intervjuaren att ställa följdfrågor. Fotografierna från fotomatdagböckerna användes som stimuli. Under första delen av intervjun visades

deltagarens egna bilder för att stimulera en reflektion kring de egna matvanorna. Därefter visades ett bildkollage som bestod av de typer av bilder som förekom mest i samtliga fotomatdagböcker och användes för att stimulera ett resonemang kring andras påverkan på matvanorna. Intervjuerna pågick mellan tio och femton minuter och genomfördes på deltagarnas skola, mestadels i lediga klassrum. På grund av tidsramen för arbetet genomförde två stycken studenter på kandidatnivå sammantaget sex stycken av intervjuerna. Studenterna som hjälpte till att genomföra intervjuerna fick en presentation och genomgång av studien av författaren. Studenterna fick även ta del av allt material som berörde studien för att kunna sätta sig in i dess bakgrund och syfte. Intervjuerna spelades in för att möjliggöra en analys av insamlad data.

Databearbetning och Analys

Fotomatdagböckerna

Den första databearbetningen som gjordes var en analys av bildmaterialet från fotomatdagböckerna. En inventering av bilderna gjordes då författaren fått tillgång till fotomatdagböckerna för att få en bild av vilket material som fanns att tillgå gällande mängd och kvalitet. Fotografier där personer eller hemmiljö syntes redigerades så att den som tagit bilden inte skulle kunna identifieras.

De fotografierna som valdes ut till bildkollaget och som användes som stimuli under intervjuerna valdes ut systematiskt för att visa på de typer av bilder som förekom mest gällande produkter, livsmedel och typ av måltid. Det systematiska urvalet genomfördes genom att alla typer av måltider, livsmedel och produkter som fanns representerade bland fotografierna listades och utgjorde olika kategorier. Exempel på några av kategorierna är flingor, läsk, skollunch, Marabouchoklad, Risifrutti och smörgås. Varje bild sorterades därefter in i en kategori. Om en fotomatdagbok innehöll tre bilder på läsk så markerades detta endast en gång eftersom fotomatdagböckerna innehöll olika antal bilder och representerade olika antal dagar. Därefter valdes dels bilder av god kvalitet, det vill säga inte suddiga, och dels neutrala bilder så att endast den som tagit bilden skulle känna igen fotografiet.

Intervjuerna

Det första steget i bearbetningen av intervjuerna var att transkribera dem. Allt inspelat material transkriberades ordagrant och därefter genomfördes en innehållsanalys där meningsbärande enheter plockades ut, kondenserades, kodades, kategoriserades och delades slutligen in i övergripande teman (Graneheim & Lundman, 2004). Ett exempel på hur detta gick till presenteras i bilaga 2. Innehållsanalysen resulterade i totalt 32 kategorier.

För att säkerställa att alla relevanta meningsbärande enheter skulle plockas ut från det transkriberade materialet utgick författaren från studiens övergripande syfte och frågeställningar och formulerade följande frågor som stöd:

- Hur har matdagboken och projektet påverkat ungdomarna?
- Vad gjorde att ungdomarna tog just de här bilderna?
- Hur har ungdomarna ändrat sina matvanor?
- Vad uppger ungdomarna har gjort att de ändrat sina matvanor?
- Hur påverkar den sociala omgivningen och andra faktorer?

- Vad anser ungdomarna om sina egna och kompisarnas bilder och matvanor?

Etiska ställningstagande

Det finns ett godkännande för forskningsprojektet från etisk prövningsnämnd som inbegriper denna studie. Samtyckeskravet uppfylldes eftersom deltagandet var frivilligt. Vidare transkriberades inte deltagarnas namn och inspelningarna samt deltagarnas fotografier raderades från både dator och diktafoner så fort allt material transkriberats, därmed har även konfidentialitetskravet tagits hänsyn till (Bryman, 2011). Eftersom matvanor är personligt och kan vara ett känsligt ämne förde intervjuerna en diskussion kring ordval och formuleringar som skulle undvikas under intervjuerna.

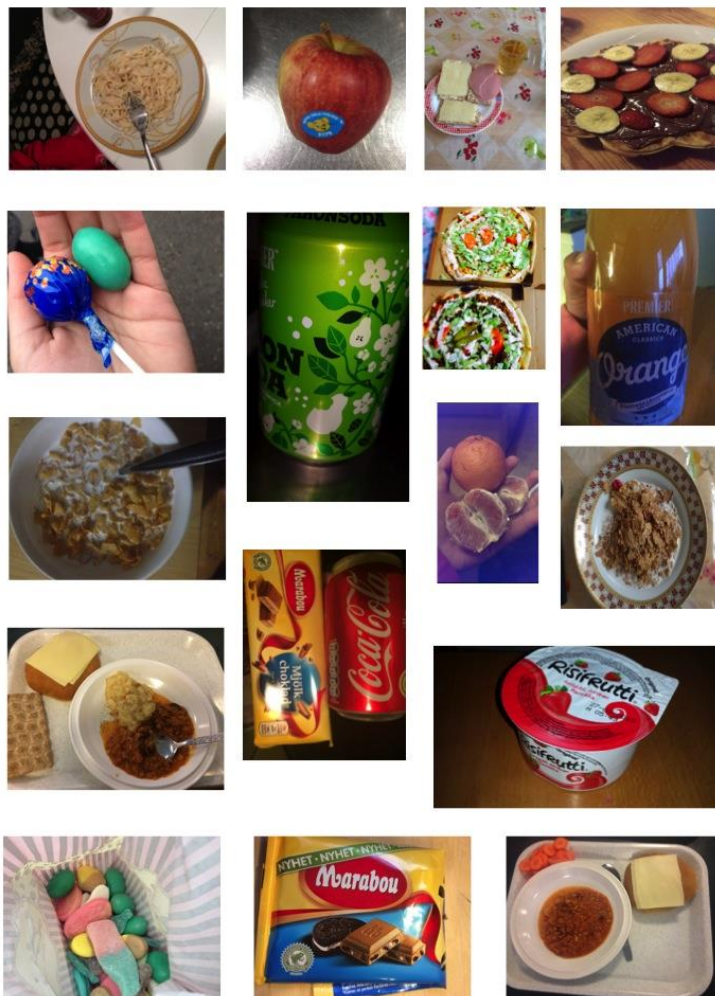
Resultat

Fotomatdagböckerna

Som tidigare nämnts skiljde matdagböckerna sig åt gällande antal genomförda dagar samt antal bilder per dag. Tabell 3 visar antalet dagar och bilder som varje fotomatdagbok innehöll. Det var vanligast att ungdomarna fotograferat sin mat under åtta till tio dagar och antalet bilder per dag varierade mellan två och fjorton. Bland vissa av fotomatdagböckerna gick det dock inte att urskilja hur många dagar som fanns representerade. Trots att fotomatdagböckerna varierade i omfattning fanns det många likheter gällande vilka produkter och vilken typ av mat som visades. De produkter och livsmedel som förekom mest var sötade drycker, Risifruitti, snabbmat, måltider från skolmatsalen, smörgåsar, sötade flingor, choklad och äpplen. Bilderna varierade i kvalitet, vissa bilder var suddiga eller visade bara en del av ett livsmedel eller måltid. Figur 2 visar det kollage som användes under intervjuerna och som representerar de typer av bilder som förekom mest.

Tabell 3. Fotomatdagböckernas omfattning.

Fotomatdagbok	Antal genomförda dagar	Antal bilder totalt	Antal bilder per dag
1	9	29	3-4
2	framgår ej	13	-
3	8	37	1-10
4	framgår ej	32	-
5	framgår ej	35	-
6	8	43	2-9
7	10	49	1-12
8	framgår ej	51	-
9	framgår ej	58	-
10	9	43	2-9
11	8	34	2-9
12	framgår ej	14	-



Figur 2. Kollage som visar den vanligaste typen av bilder från fotomatdagböckerna.

Vad ungdomarna väljer att visa upp

Det var uppenbart att ungdomarna inte fotograferat alla måltidssituationer, därför var det av intresse att försöka reda ut hur det kom sig att det blev just dem bilderna. Trots att vissa av deltagarna berättade att de missat att fotografera vissa måltidssituationer hade de ingen specifik förklaring till varför det blev dem bilderna utan de menade helt enkelt att bilderna speglar matintaget under tidsperioden. När deltagarna ombads specificera vad det var för typ av mat som de glömde fotografera var det främst *vanlig mat*. Detta stämmer överens med bildmaterialet eftersom det var fler bilder på sötsaker, mellanmål, frukt och läsk än lagad mat. I motsats till detta nämnde en deltagare att anledningen till att de blev just de bilderna var en vilja att visa upp något hälsosamt. Citaten nedan förklarar varför det blev just de bilderna:

Jag tog bild på varje sak jag åt liksom så jag tänkte inte att jag skulle ta bild på det här och inte det här utan jag bara tog på vad jag åt för det var det dem hade sagt att vi skulle göra.

Bara sådan vanlig mat alltså, till exempel en macka eller en tallrik med ris och sånt som jag missade.

Hur ungdomarna talar om bilderna

Nedan förklaras ungdomarnas åsikter om det bildkollage som visades under intervjun samt vad de anger för likheter och skillnader mellan deras egna och vännernas matvanor samt i deras matvanor hemma och i skolan.

Ungdomarna hade blandade åsikter kring bildkollaget. En likhet var dock att alla reagerade på mängden sötsaker. Vissa uttryckte att bilderna stämde överens med de egna matvanorna och att bilderna visar hur många ungdomar äter. Vissa uttryckte däremot att bilderna inte stämmer överens med de egna matvanorna. Detta liknar resonemangen kring likheterna och skillnaderna med klasskamraternas matvanor där vissa deltagare bekräftade likheten gällande smakpreferens för och intag av sötsaker medan vissa distanserade sig ifrån det. Nedan visas några citat som belyser ungdomarnas reaktioner på bildkollaget:

Det är nästan bara sötsaker. Kolla Risifruitti, choklad, godis, flingor.

Det är jättemycket socker, skräpmat.

När jag kollar på de här bilderna... det påminner om vår typ klass.

Jag tror... om man säger hela skolan här så tror jag att alla äter ungefär samma sak förutom kanske några personer som tränar och går och tränar och sånt men dem flesta alltså majoriteten i skolan äter såhär varje dag och dem förstår inte vad som händer med dem.

När deltagarna blev ombudda att fundera kring vilka likheter och skillnader som fanns mellan de egna och kompisarnas matvanor var åsikterna delade även här. Vissa uttryckte att matvanorna skiljer sig jämfört med klasskamraterna medan andra menade att det finns både likheter och skillnader. Likheterna kunde innefatta att intaget av vissa livsmedel var likadana eller att matvanorna liknade vissa av klasskamraternas men inte andra. En skillnad som ett par deltagare belyste var att vissa av klasskamraterna inte äter skollunchen. Något som framkom var att smakpreferens för sötsaker är gemensamt samtidigt som vissa deltagare distanserade sig från detta och berättade att klasskamraterna tycker om sötsaker, men att de själva inte gör det. Citaten nedan visar hur ungdomarna pratar om deras kompisars matvanor i förhållande till sina egna:

Det är nog att vi alla äter så mycket sötsaker. Vi brukar inte äta så mycket grönsaker och sånt nyttigt. Det är det som är likheten.

...men jag tror att det som skiljer mig åt mellan mig och mina vänner är att dem gillar mer socker, choklad och godis och sånt men jag gör det inte.

Ungdomarna fick även reflektera kring likheter och skillnader i deras matvanor hemma och i skolan. De mest centrala resonemangen var att ungdomarna har större valfrihet i hemmet gällande matval på grund av förbud mot sötsaker i skolan samt att de inte har möjlighet att bestämma över de maträtter som serveras i skolmatsalen. Det visade sig också att det överlag konsumeras mer onyttigt i hemmet och att de har ett större matintag i hemmet jämfört med i

skolan. Vissa deltagare förklarade att intaget av vissa livsmedel eller typ av mat skiljer sig åt mellan skolan och hemmet medan vissa menade att matvanorna ser likadana ut hemma och i skolan. Ett par deltagare uttryckte att de helt enkelt äter det som serveras eller erbjuds. Likheter och skillnader i matvanor hemma och i skolan visas i följande citat:

...skolan, alltså vi har bestämda maträtter som vi ska äta men hemma ifall jag känner att jag vill äta det här så äter jag det, det är mest jag som bestämmer vad jag ska äta hemma än här... hemma, det är valfritt.

Påverkan

Nedan beskrivs hur ungdomarna påverkats av själva genomförandet av matdagboken samt vad de själva anser är orsaken till att deras matvanor ser ut som dem gör där vänner och den sociala omgivningen är två viktiga aspekter.

Projektets påverkan

Det verkade som att själva genomförandet av fotomatdagboken påverkade matvalet och vissa deltagare uttryckte en vilja att fotografierna skulle vara fint anordnade och visa hälsosam mat. Detta medförde att vissa valde livsmedel som de inte brukade, för fotografiernas skull. Eftersom deltagarna fick i uppgift att varje kväll skicka in de fotografier de tagit ledde detta till reflektion och att se bilderna ökade medvetenheten kring matvanorna. Eftersom matdagböckerna varierade i omfattning och kvalitet och flera deltagare uppgav att de glömde fotografera vissa måltidssituationer gav inte matdagböckerna en heltäckande bild av ungdomarnas matvanor. Dock verkar själva genomförandet av matdagböckerna påverkat ungdomarnas matvanor, både under bildregistreringen men även efteråt. Projektet som helhet har därför inspirerat vissa deltagare att ändra sina matvanor. Nedan är citat som förklarar att fotograferandet påverkade matvalet, att se bilderna ökade medvetenheten kring matvanorna och att projektet inspirerat:

För jag tänkte att om jag skulle fotografera det då borde det vara helst fint och hälsosamt så ofta äter jag inte tomater, jag hatar tomater. Jag äter inte sallad heller. Salladen var till för att det skulle se mer hälsosamt ut.

För att när vi tog de här bilderna, det här experimentet, jag såg hur mycket socker jag åt, hur mycket skräpmat och sånt så jag såg att det inte var bra så jag tänkte att jag måste börja äta nyttigt och sånt.

Några av mina vänner ser ingen skillnad men jag tyckte speciellt efter att vi skulle ta korten, matdagboken, så tycker jag att jag hade mer press på att jag skulle äta hälsosamt och det tycker jag var bra för att det fick mig att se vad jag äter. För oftast så tänker jag inte på vad jag äter som sagt men när jag fick ta kort på det så tänkte jag att ”det här är vad jag äter” så från och med den dagen så försöker jag minska vad jag äter choklad och försöker äta det en gång i veckan.

Den fysiska och sociala omgivningens påverkan

När ungdomarna fick resonera kring olika faktorer som de tror påverkar deras matval kom det till stor del att handla om konsumtionen av sötsaker. Den främsta anledningen ungdomarna gav till det stora intaget av sötsaker var närheten till snabbmatsrestauranger och godisaffärer. Detta var något som återkom i majoriteten av intervjuerna. Deltagarna berättade att det finns flera stycken servicebutiker och snabbmatsrestauranger i närheten av skolan och att det är

vanligt att ungdomarna går dit och handlar på rasten, eller efter skolan när de umgås med sina vänner. Detta hänger samman med att de blir frestade när andra köper eller konsumerar sötsaker vilket framkom när de fick berätta om hur vännerna påverkar deras matvanor och belyses i citatet:

Ja det kan påverka om de går till affären och köper sötsaker och sånt så om jag har pengar så köper jag också så påverkar dem. Men mat, själva mat, och sånt påverkar dem inte för jag äter hur mycket jag vill men sötsaker kan dem påverka.

En annan faktor deltagarna uppgav var ungdomars smakpreferenser för sötsaker. Deltagarna menade att även detta var en förklaring till att konsumtionen av sötsaker ser ut som den gör, att ungdomar helt enkelt tycker om smaken av sötma och den typen av livsmedel. En deltagare menade att konsumtionen av sötsaker även berodde på att ungdomar överlag saknar intresse för matens hälsopåverkan:

För ibland är man sugen på såhär sötsaker och sånt och om man har pengar då köper man det eller man... jag tror inte vi tänker så mycket på att vi ska äta nyttigt för att det är bra för vår hälsa. Det är inte något man tänker på så mycket. Att jag inte ska äta godis idag bara för att jag ska träna snart eller det är dåligt för mig, det är inte något man tänker på så mycket, eller jag.

Trots att majoriteteten av deltagarna lyfte fram att vänner och andra faktorer i den sociala omgivningen påverkar intaget av sötsaker verkade inte vänner påverka matvanorna i övrigt. De verkade inte bry sig om vad deras vänner ansåg om den maten de åt utan de konsumerade den mat de kände för, även tillsammans med vänner. Nedan visas citat som illustrerar olika påverkansfaktorer för det höga intaget av sötsaker:

Förändring

Under denna rubrik beskrivs hur deltagarna förklarade att deras egna matvanor förändrats, hur klasskamraternas matvanor förändrats samt vad de trodde att en eventuell förändring berodde på.

När deltagarna blev ombudade att berätta hur deras matvanor förändrats sedan bilderna togs uppgav de flesta att de idag har hälsosammare matvanor och att de minskat sitt intag av sötsaker. Dock berättade ett par av deltagarna att de idag har mindre hälsosamma matvanor. En av ungdomarna förklarade att detta berodde på att hen nu går i åttan och att det är mer stressfyllt vilket leder till att hen äter mer ohälsosamt. Vissa deltagare menade att de hade förändrat sitt intag av vissa livsmedel, exempelvis att de slutat eller börjat konsumera ett visst livsmedel. Trots att majoriteten av deltagarna berättade att deras matvanor på något sätt förändrats sedan bilderna togs berättade vissa att det inte skett någon förändring utan matvanorna såg i huvudsak likadana ut. Nedan är några citat som exemplifierar att deltagarna fått hälsosammare respektive mindre hälsosamma matvanor:

Alltså jag har börjat träna i basket och sånt. Jag känner inte för att äta sötsaker. Jag äter fortfarande typ samma mat men inte så mycket sötsaker som jag brukar.

Jag har ju slutat äta så mycket godis och sånt men jag skulle ändå vilja äta nyttigare, mer grönsaker och sånt, än vad jag gör... man vet att grönsaker är typ nyttiga så man vill må bra eller vad man ska säga.

...jag försöker vara mer hälsosam, jag försöker verkligen men ibland så tänker jag inte på det till exempel om jag är väldigt stressad, då stressäter jag och jag äter väldigt mycket sött... jag tror de är lite värre på grund av att jag börjat i åttan och det blir mer stress så jag äter lite mer men annars tror jag dem är ungefär lika.

Deltagarna fick även reflektera kring klasskamraternas matvanor. Då var det delade meningar om huruvida klasskamraternas matvanor förändrats eller inte. Samtidigt som majoriteten menade att deras egna matvanor förändrats till det bättre och att de idag konsumerar mindre sötsaker så några deltagare att deras klasskamraters matvanor inte gjort det vilket nedanstående citat tydliggör:

Jag tror inte det har ändrat sig jag tror att folk... jag tror att det kan vara mer också för att skolans mat har blivit inte lika gott, det är inte gott och som jag sa så är affären väldigt nära och folk tar med sig... oftast i den här åldern så har man med sig pengar till skolan och så går oftast folk och köper godis och sånt för det är ju det närmaste eller så går man och köper pizza eller något sånt...

Den huvudsakliga anledningen deltagarna angav till att de eventuellt förändrat sina matvanor var att ökad medvetenhet och/eller kunskap är en motivation till förändring. Deltagarna menade att de antingen blivit motiverade till att ändra sina matvanor efter att de sett sina egna fotografier och därmed fått en uppfattning om hur de egna matvanorna ser ut eller att de fått kunskap på annat håll, exempelvis genom TV-program. Vissa deltagare uttryckte även en rädsla över att förlora kontrollen över sina matvanor och vikt och att detta var en motivation till att äta mer hälsosamt. Utöver dessa faktorer så vissa deltagare att det inte fanns någon specifik orsak till förändring, det hade bara blivit så. Att ökad medvetenhet eller kunskap är motivation till förändring visar citatet nedan:

Jag kollar på många överviktiga serier så jag tänker att om jag inte tar fast i det nu när jag är liten så kan det gå överstyr när jag är äldre.

För ofta fokuserar jag inte på vad jag äter för ofta i familjen så äter vi alla samma sak så jag tänker oftast inte på det men när dem sa att vi skulle fotografera och sen på kvällen när jag skulle skicka allting in då såg jag vad jag åt och då tänkte jag mer. Så nu käkar jag mer hälsosamt.

Studiens övergripande resultat sammanfattas i två teman som visas i figuren nedan:

Matbilderna visar inte verkligheten men är motiverande och ökar medvetenheten kring ungdomarnas höga konsumtion av sötsaker.

Man påverkas av kompisar och utbud. Kompisarnas konsumtion av onyttigheter och omgivningens utbud är frestande.

Figur 3. Teman

Sammanfattningsvis är de mest betydelsefulla resultaten att majoriteten av ungdomarna påstår att de idag äter mindre sötsaker och andra onyttigheter samtidigt som de anser att deras klasskamrater inte förändrat sina matvanor. Den omgivande miljön med närhet till affärer och snabbmatsrestauranger anser ungdomarna är den viktigaste förklaringen till varför konsumtionen av onyttigheter är hög samt att de blir frestade när de ser andra köpa eller konsumera sådana livsmedel. Själva genomförandet av matdagboken verkar också ha motiverat vissa av deltagarna att förändra sina matvanor.

Diskussion

Metoddiskussion

Urvalsgruppen

Studiens urvalsgrupp var redan förutbestämd vilket underlättade rekryteringen av deltagare. Dock var möjligheten att genomföra studien beroende av elevernas vilja att medverka. Eftersom det var 14 av 54 elever som ursprungligen tackade ja till att genomföra fotomatdagboken, tolv elever som faktiskt genomförde den och slutligen elva som valde att medverka på en intervju kan denna grupp skilja sig från övriga elever på skolan som inte deltog. För att få reda på om deltagarna exempelvis hade ett större intresse för mat tillfrågades deltagarna under intervjun varför de valde att genomföra fotomatdagboken. Anledningarna som gavs var en vilja att se hur matvanorna såg ut, få en ökad medvetenhet, en vilja att göra något bra eller att vinna utlottningen om Lisebergsbiljetter. Det var en liten grupp ungdomar som deltog i studien, resultaten är därför inte överförbara till alla ungdomar men de kan ändå ge en fingervisning om hur ungdomar kan resonera kring matval och matvanor.

Intervjuerna

Varje intervju varade i tio till femton minuter. Längre intervjuer hade sannolikt inte varit möjligt med den här gruppen ungdomar. Alla frågor besvarades och det var återkommande svar vilket tyder på att det finns en mättnad i materialet.

Intervjuerna som genomfördes av två andra studenter blev något kortare än de som författaren själv genomförde. Detta berodde på att studenterna på kort tid fick sätta sig in i studien vilket medförde en svårighet för studenterna att ställa följdfrågor. Dock besvarades alla frågor som fanns i intervjuguiden.

Vid ett av intervjutillfällena var det brist på lediga klassrum och därför fick en intervju genomföras i en av skolans korridorer och en annan intervju fick genomföras i lärarrummet. I dessa miljöer kunde andra elever eller lärare gå förbi vilket kan ha påverkat deltagarnas svar. Dock tillfrågades deltagarna ifall de var bekväma med att genomföra intervjun där och det uppgav de att de var.

Resultatdiskussion

Majoriteten av deltagarna uppgav att genomförandet av matdagboken antingen ökade deras medvetenhet kring matvanorna, motiverade dem att förändra sina matvanor, påverkade deras matval under perioden som matdagboken genomfördes eller en kombination av dessa. Trots att matdagboken inte gav en helhetsbild av ungdomarnas matvanor och inte heller gjorde det möjligt att utföra näringsberäkningar så verkar det däremot vara en användbar metod för att motivera och öka ungdomars medvetenhet kring matvanorna på ett enkelt och kostnadseffektivt sätt. Att använda sig av fotomatdagböcker som kostundersökningsmetod för att fånga matvanor skulle därför sannolikt vara bättre lämpat hos andra målgrupper. I den här målgruppen verkar fotomatdagböcker kunna användas som ett redskap för att främja hälsosamma matvanor. Att deltagarna i efterhand även fick se ett kollage som visade de mest förekommande typen av bilder och diskutera detta gjorde att de blev ännu mer medvetna.

Som tidigare studier med ungdomar också funnit visade deltagarna i denna studie på att de är medvetna om vad hälsosamma respektive ohälsosamma matvanor innebär samt hur matvanorna påverkar kroppen och hälsan. Dock menade vissa deltagare att de själva visste vad som är *onyttigt* och hur ohälsosamma matvanor påverkar kroppen men att deras vänner saknar denna kunskap.

Utöver deras medvetenhet om hälsosamma respektive ohälsosamma matvanor visade ungdomarna på en medvetenhet kring hur de påverkas av olika faktorer i deras omgivning, sociala och fysiska aspekter. En av dessa faktorer som enligt ungdomarna påverkade deras konsumtion av sötsaker och snabbmat var närhet till servicebutiker och snabbmatsrestauranger. Deltagarna förklarade att det finns ett antal servicebutiker och snabbmatsrestauranger i närheten av skolan och att de ofta går dit på rasterna om de har ett sug efter sötsaker, har med sig pengar eller om de inte tycker att skolmaten är god. Eftersom det är just ungdomarnas egna reflektioner och antaganden går det inte att förutsäga ifall ungdomarna konsumerat mindre sötsaker ifall det funnits ett annat utbud i närheten av skolan. Dock går detta i linje med resultaten från en dansk studie där elever med låg socioekonomisk status var minst benägna att konsumera frukt när de exponerades för en kombination av få livsmedelsbutiker och många snabbmatsrestauranger i närheten av skolan. Forskarna upptäckte även att det fanns en indikation på att högre socioekonomisk status kan fungera som en buffert mot den effekt som en hög exponering av servicebutiker i grannskapet har på frukt- och grönsaksintaget (Svastisalee, Holstein & Due, 2012). Eftersom ungdomarna i den här studien bor i ett område med låg socioekonomisk status kan detta därför vara en betydande faktor och något som bör tas i beaktande om man vill påverka ungdomarnas matvanor.

Flera deltagare berättade också att de påverkades av deras vänners inköp av sötsaker och snabbmat som medförde att de själva köpte. Tidigare forskning visar att det finns sociala normer som inte stödjer hälsosamma matvanor vilket gör att ungdomar gör ohälsosamma matval i sällskap av sina vänner. Ungdomar påverkas även att konsumera vissa typer av ohälsosamma mellanmål för att stödja deras självbild när de umgås med vänner (Norgaard, Hansen & Grunert, 2013). Ungdomarna i den här studien uppgav inte att det fanns den här typen av påtryckning från vänner utan att deras konsumtion av sötsaker påverkades av vännerna handlade främst om att de blev frestade. De menade också att vännerna inte

påverkade deras matvanor i övrigt när det gällde *vanlig* mat utan de kände sig bekväma i att äta det de själva kände för. Trots detta var det många produkter och varumärken som var gemensamt bland ungdomarnas bilder exempelvis Marabouchoklad och Risifrutti. Även om de inte själva sa att de valde dessa produkter för att upprätthålla en viss självbild så är det möjligt att de omedvetet påverkar varandra att konsumera vissa produkter och livsmedel.

Till skillnad från tidigare studier uppgav ungdomarna att de konsumerar mindre sallad och grönsaker samt mer sötsaker i hemmet. Detta kan bero på att konsumtion av läsk och sötsaker förbjudits i skolan och att denna konsumtion därför förflyttats till hemmet. Det kan också hänga ihop med den större valfriheten gällande matval som ungdomarna uttryckte att de har i hemmet. Att ungdomarna själva får välja vad de ska äta när de är hemma kan medföra att de väljer sådant som är ohälsosamt eftersom de även tydliggjort att det är sådana livsmedel som ungdomar föredrar. En annan förklaring kan vara att resterande familjemedlemmar också har ohälsosamma matvanor, eftersom personer med låg socioekonomisk status oftare har ohälsosamma levnadsvanor.

Majoriteten av deltagarna uppgav att de idag, ett år efter bilderna togs, konsumerar mindre godis och sötsaker. Eftersom syftet med studien inte var att undersöka ungdomarnas faktiska matintag genomfördes ingen kostundersökning med syfte att näringsberäkna detta. Det går därför inte att veta ifall ungdomarnas konsumtion av sötsaker har minskat eller ifall det snarare handlar om en vilja att det ska vara så. Eftersom ungdomarna tillfrågades om, och på vilket sätt, deras matvanor förändrats kan de ha velat ge intervjuaren ett positivt svar. Enligt Nygren (2015) påverkas människor av olika saker när de själva ska rapportera sitt kostintag. Detta kan exempelvis vara vad som anses nyttigt eller onyttigt för tillfället, hur syftet med studien uppfattas, personens hälsomedvetenhet, vilken bild personen själv vill förmedla samt vad forskarna förmedlar för budskap. I studier är det vanligt att överrapportera sådant som uppfattas som bra beteenden och underrapportera sådant som uppfattas som dåliga beteenden. Detta kan bero på social önskvärdhet som handlar om att människor vill svara i linje med sociala normer och det som förväntas av dem för att undvika kritik. Det kan också bero på socialt gillande som handlar om en strävan efter beröm och bekräftelse i studiesituationen. Underrapportering i kostundersökningar är ofta selektiv och gäller främst sockerrika och feta livsmedel, detta skulle därför kunna förklara varför ungdomarna uppgav att de minskat sitt intag av sådana livsmedel (Nygren, 2015). Eftersom det pågått en intervention som haft som målsättning att främja ungdomarnas levnadsvanor, däribland deras matvanor, kan det ha påverkat ungdomarnas svar gällande hur deras matvanor förändrats. Dels kan det bero på en egen vilja hos ungdomarna att faktiskt förändra matvanorna eller så kan det bero på att de ville ge *rätt* svar. Bortsett från ett par deltagare som förklarade att de ville visa upp hälsosam mat i sina fotografier verkade inte detta var något som resterande deltagare brydde sig om eftersom fotografierna visade en stor mängd sötsaker och snabbmat. Det vore intressant att be ungdomarna genomföra ytterligare en fotomatdagbok för att se vilka bilder ungdomarna hade tagit idag.

Slutsatser och implikationer

Ungdomarna i den här studien visade på en medvetenhet kring faktorer som påverkar deras matvanor och studiens resultat bekräftar tidigare forskning om den sociala och den fysiska

omgivningens påverkan på ungdomars matvanor. Dessa ungdomar anser att närhet till servicebutiker och snabbmatsrestauranger är en bidragande orsak till deras inköp och konsumtion av sötsaker. Deltagarna menar också att de påverkas av deras vänners inköp och konsumtion av dessa produkter men inte av samma anledningar som andra studier visat. Det handlar snarare om att de blir frestade när de ser vännerna köpa eller konsumera snarare än att de vill upprätthålla en viss självbild inför vännerna.

Resultatet visar också att ungdomarna i den här studien inte förknippar hälsosamma matvanor med hemmet vilket ungdomar gjort i tidigare studier. I denna studie verkar ungdomarna förknippa ohälsosamma matvanor med både vänner och hemmet och att hälsosamma matvanor är något som händer då och då, exempelvis om de tar grönsaker till skollunchen eller äter frukt till mellanmål. Att låta ungdomar fotografera sin mat verkar vara en användbar metod för att öka ungdomars medvetenhet kring deras matvanor vilket eventuellt kan motivera till förändring. Eftersom det är ett enkelt och kostnadseffektivt redskap bör vidare forskning på ämnet fokusera på att utveckla metoden med hjälp av erfarenheterna som erhållits från den här studien.

Referenser

Bryman, A. (2010). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Chan, K., Prendergast, G., Gronhoj, A., & Bech-Larsen, T. (2009). Adolescents' perceptions of healthy eating and communication about healthy eating. *Health Education*, 109(6), 474-490. Doi: 10.1108/09654280911001158

Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2011). Healthy eating: What does it mean to adolescents. *Journal of Nutrition Education*, 33(4), 193-198.

Diethelm, K., Jankovic, N., Moreno, L. A., Huybrechts, I., De Henauw, T., De Vriendt, T.,... Kersting, M. (2011). Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: results of the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutrition*, 15(3), 386-398. Doi: 10.1017/S1368980011001935

Graneheim U.H., Lundman B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Göteborgs Stad. (2014). *Rapport 2014: Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg*. Göteborg: Göteborgs Stad.

Göteborgs Universitet. (2014). *Skolprojektet*. Hämtad 2016-04-12 från <http://iki.gu.se/forskning/pagaende/howtoact/skolprojektet>

Hanson, M. D. & Chen, E. (2007). Socioeconomic status and health behaviors in adolescence: a review of the literature. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(3), 263-285. Doi: 10.1007/s10865-007-9098-3

He, M., Tucker, P., Gilliland, J., Irwin, J. D., Larsen, K. & Hess, P. (2012). The influence of local food environments on adolescents' food purchasing behaviors. *International journal of environmental research and public health*, 9(2012), 1458-1471. Doi: 10.3390/ijerph9041458

Jaime, P. C., & Lock, K. (2009). Do school based food and nutrition policies improve diet and reduce obesity? *Prev Med*, 48(1), 45-53.

Lally, P., Bartle, N., & Wardle, J. (2011). Social norms and diet in adolescents. *Appetite*, 57(2011), 623-627. Doi: 10.1016/j.appet.2011.07.015

Magnusson, M. (2012). Ojämliga förhållanden – skilda förutsättningar I Berg, C., Magnusson M. (Red.), *Forskning för en friskare generation: levnadsförhållanden, vanor och en hälsosam vikt*. Göteborg: Göteborgs Universitet.

- Martens, MK., van Assema, P. & Brug, J. (2005). Why do adolescents eat what they eat? Personal and social environmental predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12-14-year-old Dutch students. *Public Health Nutrition*, 8(8), 1258-1265. Doi: 10.1079/PHN2005828
- Mattisson, I. (2016). *Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige* (Livsmedelsverkets rapportserie, 2016:9). Uppsala: Livsmedelsverket.
- Norgaard, M. K., Hansen, K. N., & Grunert, K. G. (2013). Peer influence on adolescent snacking. *Journal of Social Marketing*, 3(2), 176-194. Doi: 10.1108/JSOCM-06-2012-0028
- Nuemark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C. & Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of American Dietetic Association*, 99(8), 929-934.
- Nygren, C. (2015). *Forskning om kost och hälsa: att tolka och förstå vetenskapen*. Umeå: Institutionen för kostvetenskap.
- Pedersen, S., Gronhoj, A. & Thogersen. (2014). Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86(2015), 54-60.
- Pellmer, K., & Wrammer, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Rostila, M., & Toivanen, S. (2012). *Den orättvisa hälsan: om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd*. Stockholm: Liber.
- Shepard, R. & Raats, M. (2006). *The Psychology of Food Choice* : Volume 3 in the 'Frontiers in Nutritional Sciences' series. Wallingford: Cabi.
- Skolverket. (2015). *Förskola, skola och vuxenutbildning i Göteborg 2014*.
- Skolverket. (2015). *Skolblad avseende Nytorpsskolan 4-9*.
- Smith, D., Cummins, S., Clark, C. & Stansfed, S. (2013). Does the local food environment around schools affect diet? Longitudinal associations in adolescents attending secondary schools in East London. *BMC Public Health*, 13(70).
- Statens Folkhälsoinstitut. (2011). *Målområde 10: livsmedel och matvanor*. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.
- Stead, M., McDermott, L., MacKintosh, A. M., & Adamson, A. (2011). Why healthy eating is bad for young people's health: identity, belonging and food. *Social Science & Medicine*, 72, 1131-1139. Doi: 10.1016/j.socscimed.2010.12.029

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 Adolescents*, 30(2007), 417-434. Doi: 10.1016/j.adolescents.2006.04.005

Svastisalee, C. M., Holstein, B. E., & Due, P. (2012). Fruit and Vegetable Intake in Adolescents: Association with Socioeconomic Status and Exposure to Supermarkets and Fast Food Outlets. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2012. Doi: 10.1155/2012/185484

World Health Organization (WHO). (2004). *Food and health in Europe: a new basis for action*. WHO Regional Publications, European Series, No. 96.

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

Bilaga 1 Intervjuguide

Intervjuaren presenterar sig

- Fråga om det är okej att spela in. Berätta att inspelningarna kommer att raderas när de transkriberats och inga namn kommer synas.

-

Varför intervjun?

- Vi vet inte så mycket om hur ungdomar äter och vad ungdomar tycker är viktigt när det gäller mat.
- Vi behöver veta mer om detta för att kunna utforma råd om mat.

Vad ska intervjun handla om och varför är just dem inbjudna?

- Anledningen till att jag vill intervju dig är att ta reda på hur ungdomar resonerar kring matvanor och matval med hjälp av de bilder som du tog för ungefär ett år sedan.
- Det handlar inte om vad som är bra eller dåligt, rätt eller fel utan vad du tänker kring mat.

Visar upp de bilder de själva tog.

1. Brukar du fota din mat? *Berätta att du själv brukar göra det.*
Följdfrågor: Vad brukar du då fota?
2. Minns du att du tog dessa bilder?
3. Kommer du ihåg varför du valde att vara med?
Följdfråga: Ni fick vara med i utlottning om Liserbergsbiljetter, påverkade det att du valde att vara med?
4. Varför valde du att ta dessa bilder?
Följdfråga: Hur kommer det sig att det blev just dessa och inte några andra bilder?
5. Ser dina matvanor likadana ut idag? Följdfråga: på vilket sätt och varför?
6. Hur skiljer sig dina matvanor i skolan från dina matvanor i hemmet?

Visar ett kollage som är ett genomsnitt av allas bilder.

7. Vad tänker du på när du ser dessa bilder?
8. Hur kommer det sig att det ut såhär?
Följdfrågor: Hur kommer det sig att ungdomar valt att visa dessa bilder?
9. Äter man lika i klassen/skolan? Påverkan – andra människor – interventionen
Följdfrågor: Hur äter dina kompisar i klassen? Äter dem likadant som du? Har det förändrats det senaste året sedan fotografierna togs?

10. Om du jämför dig själv med dina klasskompisar, vad finns det för likheter och skillnader i matvanor?

Bilaga 2 Exempel innehållsanalys

Tabell 4 visar hur innehållsanalysen genomfördes där det första steget var att meningsbärande enheter plockades ut från det transkriberade materialet. Dessa kondenserades, kodades och delades in i totalt 32 kategorier.

Tabell 4. Exempel innehållsanalys

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kod	Kategori
För jag tänkte att om jag skulle fotografera det då borde det vara helst fint och hälsosamt så ofta äter jag inte tomat, jag hatar tomat. Jag äter inte sallad heller. Salladen var till för att det skulle se mer hälsosamt ut.	Jag tänkte att jag ville visa upp något fint och hälsosamt på bilderna så salladen var till för att det skulle se mer hälsosamt ut.	Vilja att visa upp något hälsosamt.	Vilja att visa upp något hälsosamt.
För dem sa till mig att allting som du äter då tar du kort och allting som jag åt tog jag kort. Det är jättemycket socker, skräpmat.	De sa att jag skulle fota allting som jag åt så det gjorde jag. (om kollaget) Det är jättemycket socker, skräpmat.	Fotograferade alla måltidssituationer . Det är mycket socker och skräpmat.	Speglar intaget (under tidsperioden) Bilderna visar mycket onyttigheter.
Ja det kan påverka asså om dem går till affären och köper sötsaker och sånt så om jag har pengar så köper jag också så så påverkar dem men mat, själva mat och sånt påverkar dem inte för jag äter hur mycket jag vill men sötsaker kan dem påverka.	Vänner kan påverka hur mycket sötsaker jag äter. Om dem går till affären och jag också har pengar så köper jag också. De påverkar inte vilken typ av vanlig mat jag äter.	Vännerna påverkar mängden sötsaker som intas.	Frestad när andra köper/konsumerar onyttigheter.
Jag tror typ i skolan om det inte är god mat då hämtar vi inte med oss frukten eller nåt sånt utan då går vi bara till den närmsta affären och köper typ det, det, det (pekar på bilder). Man kan se att det bara är två frukt men det finns typ fem olika sötsaker så jag tror att det är det att typ ingen tänker på att ta med sig frukt till skolan så när dem har pengar med sig så går dem bara och köper något sött för det är det närmsta som finns här.	Istället för att ha med sig frukt så går vi och handlar något (onyttigt) i affären när det inte är god mat i skolan. När man har med pengar går man och handlar något sött för det är det närmsta som finns.	Snabbmats-restauranger och godisaffärer är det närmsta som finns.	Närhet till snabbmatsrestauranger och godisaffärer främjar intaget av onyttigheter.

<p>Jag försöker vara mer hälsosam, jag försöker verkligen men ibland så tänker jag inte på det till exempel om jag är väldigt stressad, då stressäter jag och jag äter väldigt mycket sött. Sen äter jag inte på middagen så äter jag på senare eftermiddagen så jag tror dem är lite värre på grund av att jag börjat i åttan och det blir mer stress så jag äter lite mer men annars tror jag dem är ungefär lika.</p>	<p>Idag så försöker vara mer hälsosam men när jag är stressad så stressäter jag och då blir det mycket sött. Jag tror att mina matvanor är värre än för ett år sedan för i åttan är det mer stressigt, men förutom det är mina matvanor lika.</p>	<p>Sämre matvanor på grund av stress.</p>	<p>Ohälsosammare matvanor.</p>
<p>Det är bättre att äta frukt än godis så jag äter nu mer frukt än godis och det är skillnad.</p>	<p>En skillnad i matvanor är att jag äter mer frukt än grönsaker.</p>	<p>Ökat intag av frukt och grönsaker.</p>	<p>Hälsosammare matvanor.</p>