



Institutionen för kost-
och idrottsvetenskap

Vegetarisk kost i grundskolan

Hur elever och kökspersonal ställer sig till vegetarisk skollunch

Hanna Johansson

Paulina Larsson

Kandidatuppsats 15 hp
Kostekonomi med inriktning mot ledarskap
Vt 2020
Handledare: Anna Post
Examinator: Mia Prim

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Vegetarisk mat i grundskolan
Författare:	Hanna Johansson, Paulina Larsson
Program:	Kostekonomi med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Anna Post
Examinator:	Mia Prim
Antal sidor:	36
Termin/år:	Vt2020
Nyckelord:	vegetarisk kost, förändringsarbete, mellanstadieelever, skolmatsedel, vegetarisk skolmåltid

Sammanfattning

Vegetariska rätter som serveras i skolan har blivit allt mer förekommande på skolmatsedeln idag jämfört med för några år sedan. Detta har medfört att både elever och köksmästare fått anpassa sig till nya politiska riktlinjer när det kommer till skolmåltiderna. Göteborg Stad skapade år 2004 ett måltidsprogram som berör maten i förskolor, grund- och gymnasieskolor, särskilt boende samt mat i det egna hemmet. Stor tyngdpunkt låg på att minska andelen kött och öka vegetabilier. Syftet med studien är att undersöka mellanstadieelevers inställning till vegetarisk skollunch samt att utforska kökspersonalens arbete kring vegetariska måltider.

I denna studie användes både kvalitativ och kvantitativ datainsamlingsmetod. Två intervjuer genomfördes med tre köksmästare på två olika mellanstadieskolor i Göteborg. Elever i årskurs fyra och fem fick svara på en enkät med deras åsikter om vegetarisk lunch. Resultatet från denna kartläggning visade att samtliga köksmästare hade en positiv inställning till ökningen av vegetariska rätter i skolan. Enkätstudien visade att elever i årskurs fyra hade en högre acceptans till servering av vegetariska måltider i skolan jämfört med årskurs fem. Studien visade även ett eventuellt samband mellan gillande av vegetarisk mat i skolan och regelbunden konsumtion av vegetarisk mat i hemmet. Det framgår även att rätter som inte är vegetariska uppskattas mer än vegetariska i skolmiljön.

Det krävs ytterligare studier inom ämnet för att säkerställa riktighet. Resultatet går inte med säkerhet att applicera på en större befolkningsnivå då data från denna studie är för litet för att dra generella slutsatser angående elever och köksmästares inställning till vegetariska skolmåltider.

Förord

Vi vill ta detta tillfälle i akt att tacka de personer som har stöttat oss i detta examensarbete genom vägledning och uppmuntran under hela arbetsprocessen. I denna osäkra tid med försvårande omständigheter gällande Covid-19 viruset vill vi utbringa ett stort tack till alla respondenter som deltog i denna studie för er hjälpsamhet. Vi vill även tacka vår handledare Anna Post som har hjälpt oss med sin fantastiska feedback och rådgivning som har gett oss motivation att färdigställa detta arbete.

Tabell 1. Författarnas bidrag.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Hanna/Paulina
Planering av studien	50/50
Litteraturundersökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Vegetarisk kost.....	6
Måltider ur ett miljöperspektiv.....	10
Skolmåltiden förr och nu	10
Måltidsmodellen	13
Skolmat är ett laddat ämne	14
Kökspersonalens ansvar kring skollunchen.....	14
Metod	14
Design	14
Urval	14
Datainsamling	15
Intervjuer	15
Enkäter.....	15
Databearbetning och analys.....	16
Metodologiska överväganden	16
Resultat	17
Elevers inställning till vegetarisk mat	17
Elevers inställning till servering av vegetariska rätter. Fel! Bokmärket är inte definierat.	
Vad väljer eleverna, kyckling eller vegetariskt..... Fel! Bokmärket är inte definierat.	
Resultat av intervjuer	21
Kvalitativ innehållsanalys.....	21
Diskussion	24
Metoddiskussion	24
Resultatdiskussion	26
Enkätundersökning.....	26
Intervjuer	27
Slutsats	29
Referenser	30
Bilaga 1	33
Bilaga 2	35
Bilaga 3.....	36

Introduktion

Vegetarisk mat blir allt mer populär och lockar allt fler, även icke-vegetarianer. En trend som inte ser ut att försvinna på ett bra tag men som man kan se växer sig allt starkare. I Sverige kan man se en ökning i försäljningen av vegetariska produkter och nu vittnar fler stora aktörer om en bransch som vuxit något enormt. Detaljhandelsföretaget ICA redovisar bland annat en ökning av sin försäljning av vegoprodukter med hela 90 procentenheter på bara ett år (SVT, 2019). Visste du också att under 2017 minskade köttkonsumtionen med rekordstora siffror, minskningen var på 2,6% vilket kunde konstateras vara den största årliga minskningen sedan 1990-talet. Jordbruksverket (2018) menar på att denna minskning har att göra med trender, klimathänsyn, hälsofokus och djuretik. Vidare förklarar jordbruksverket också att minskningen kan ligga bakom att allt fler konsumenter väljer vegetariska alternativ (Djurens Rätt, 2019).

År 2004 skapades måltidsprogrammet för Göteborgs Stad där miljö och hållbar utveckling inom offentlig måltidsverksamhet står i fokus (Göteborgs Stad, 2020). Detta innebär att måltider inom grund- och gymnasieskolor genomgick vissa förändringar för att möta de nya miljömålen. Exempelvis är ett av målen att menyerna ska innefatta en högre frekvens av vegetariska rätter samt mindre andel animaliskt protein (Göteborgs Stad, 2020). Göteborgs stad har tillsammans med miljöförvaltningen skapat ett styrdokument (Hållbar mat i Göteborg, 2019) över hur miljöpolicyen ser ut idag, omvärldsbevakning och förslag inför fortsatt arbete. I paragraf 2.2.5 "hållbar konsumtion och produktion" nämns vikten i att öka människors kunskap och medvetenhet som kan främja medvetna matval och på så sätt gynna klimatet. I detta styrdokument beskrivs även målet att komplettera konceptet "miljömåltider" så att detta kan fungera som ett uppföljningsverktyg till ett uppdaterat måltidsprogram (Göteborgs Stad, 2019).

Förutom de positiva aspekter som ökad andel vegetariska måltider i skolan kan bidra med så kan det även finnas vissa utmaningar som måste uppmärksammas. Vad som serveras i skolorna berör både köksmästare som förbereder maten och eleverna som konsumerar den. Livsmedelsverket (2019) "Bra måltider i skolan" poängterar att en vegetarisk kost kan medföra svårigheter att komma upp till vissa näringsämnen, exempelvis järn, vitamin B12 och kalcium. Även personliga åsikter från föräldrar, elever och köksmästare har skapat stor debatt om vad som ska serveras i skolan. Greta Thunbergs insatser för att främja miljön har varit en stor inspirationskälla för barn och ungdomar och för en dialog med makthavare på en global arena.

Att barn har blivit mer engagerade i miljöfrågor stöds även i nyligen genomförda studier. Naturskyddsföreningen (2019) undersökning visade att sju av tio barn och ungdomar i åldrarna 12–18 år inte tycker att politikerna gör tillräckligt för klimatet. Av de 338 individer som deltog i studien framgick det även att två av tre barn och ungdomar känner att de kan vara med och påverka klimatet och miljöns framtid.

Kartläggning av vad olika aktörer anser om ökat vegetariskt utbud i skolan är viktigt att analysera då detta kan bidra till förståelse samt ny kunskap inom offentliga måltider.

Syfte och Frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka mellanstadieelevers inställning till vegetarisk skollunch samt att utforska kökspersonalens arbete kring vegetariska måltider.

- Vad har elever för inställning till vegetarisk mat i skolan?
- Anser eleverna att det är bra med vegetarisk kost ur ett miljöperspektiv?
- Hur arbetar kökspersonalen med vegetariska måltider?

Bakgrund

Bakgrunden behandlar områden som berör syftet om vegetarisk kost i grundskolan. Några delar som berörs är: *vegetarisk kost och dess hälsoeffekter, skolmåltiden förr och nu* samt *kökspersonalens ansvar* när det kommer till elevernas måltidsvanor i skolan.

Vegetarisk kost

Under de senaste årtiondena har intresset för vegetarisk mat fått högre status, framförallt i västvärlden (Abrahamsson, Andersson & Nilsson, 2013). Själva begreppet vegetariskt är ett så kallat namn som används för flera olika kosten där animalier utesluts i olika omfattning. Orsakerna till varför man väljer bort kött eller annan mat som kommer från djurriket varierar. Det kan exempelvis handla om övertygelse som grundas i religiösa, etiska, miljörelaterade eller hälsomässiga skäl. Vegetarisk kost kan delas in i två huvudkategorier som är vanliga i Sverige, den ena är laktovegetarisk kost som inkluderar mejeriprodukter och den andra heter lakto-ovo-vegetarisk kost där både mejeriprodukter och ägg finns med. En annan typ av vegetarisk kost värd att nämna är den strikta vegetariska kosten som brukar kallas för vegankost. Denna kosthållning innebär att födan endast består av vegetabilier, varken ägg eller mejeriprodukter ingår i denna diet. Eftersom den lakto-ovo-vegetariska kosten ofta används inom skolmåltider är det den som vi väljer att betrakta som vegetarisk kost och det är vad begreppet syftar på i denna studie (Abrahamsson m.fl. 2013).

Växtbaserade dieter kännetecknas dessutom av hög konsumtion av frukt, grönsaker, baljväxter, nötter, frön samt livsmedels komponenter från sojaprotein och var och en av dessa kan oberoende förknippas med positiva hälsoresultat (McEvoy, Temple & Woodside, 2012). Eftersom man i en vegetarisk kost väljer att utesluta vissa livsmedel är det därför väldigt viktigt att ha koll på vilka näringsämnen som finns i olika livsmedel, för att kunna tillgodogöra sig alla näringsämnen som människokroppen behöver trots uteslutande av stora fullvärdiga proteinkällor (Abrahamsson m.fl. 2013).

Abrahamsson m.fl. (2013) beskriver även att personer som föredrar att äta vegetarisk kost framför animalisk kost ofta är väldigt hälsomedvetna och generellt sätt har ett bra hälsotillstånd då födan enbart består av vegetabilier. Enligt vetenskaplig litteratur finns det studier som påvisar att ett högt intag av vegetabilier främjar hälsan, är näringsrik, fibertät samt har en låg energidensitet (Abrahamsson m.fl. 2013).

Haider, Schwingshackl, Hoffmann & Ekmekcioglu (2016) genomförde en litteraturstudie där järnbrist och dess koppling till en vegetarisk kost undersöktes. Även om det är bevisat att den

vegetariska livsstilen kan leda till en bättre status när det kommer till hälsan kan den också medföra risker för olika näringsbrister. Studier har visat att vegetarianers järnstatus ställs i dålig dager av avsaknaden av mycket biotillgängligt hemjärn i köttfria dieter och den hämmande effekten av vissa komponenter som finns i växtfoder från biotillgänglighet från icke-hemjärn. Haider m.fl. (2016) beskriver att resultatet av undersökningen visade på att vegetarianer har en lägre ferritin nivå i kroppen till skillnad från individer som äter kött. Brist av ämnet ferritin i kroppen kan så småningom leda till järnbrist eller till och med redan vara ett faktum för individen. Ämnet är ett så kallat förrådsprotein som existerar i blodet hos oss människor och för att ta reda på om någon lider av järnbrist mäts ferritin nivån i blodet. Haider m.fl. (2016) förklarar även att det inte är bra att ha för höga halter av järn i kroppen på grund av större risk att drabbas av diabetes typ-2. Det är därför viktigt för både vegetarianer samt icke-vegetarianer att ha kontroll över intaget av både kött och växtbaserad kost för att därigenom kunna hålla en normal järnnivå (Haider m.fl. 2016).

Kartläggning av ungas matvanor - Riksmaten Ungdom

År 2016–17 genomfördes insatser för att kartlägga ungas matvanor i uppdrag av livsmedelsverket där elever från årskurs fem, åtta och årskurs två på gymnasiet deltog. I denna kartläggning ingick självrapportering av matintag, intervjuer och enkäter samt individanpassade mätningar såsom BMI och fysisk aktivitet. Resultatet från datainsamlingen publicerades 2018 i ”Riksmaten ungdom”.

Resultatet visade på att majoriteten av ungdomarna som deltog i studien inte nådde upp till det rekommenderade dagsintaget av frukt och grönt samt att konsumtionen av rött kött överskred rekommendationerna (Livsmedelsverket, 2018).

Undersökningen visade att majoriteten av deltagarna konsumerade frukt och grönt men att proportionerna var alldeles för små då genomsnittet låg på 230 gram per dag och person jämfört med livsmedelsverkets rekommendation på 500 gram per dag och person. Det framkom även att konsumtionen av grönsaker är lägre i årskurs fem jämfört med de högre årskurserna samt att flickor äter mer grönsaker än pojkar (Livsmedelsverket, 2018).

Utifrån urin-och blodprov som deltagarna lämnade visade detta på att majoriteten hade för högt intag av mättat fett medan två av tre inte nådde upp till rekommendationerna för fleromättat fett (Livsmedelsverket, 2018). Utöver detta gick det även att konstatera att salt och sockerintaget var för högt medan fiberintaget var för lågt.

Effekter av vegetarisk kost för barn och ungdomar

Trots de många fördelar med att äta en växtbaserad kost kan en alltför strikt kosthållning ha negativa effekter, speciellt på barn som har ett ökat näringsbehov. Vissa vitaminer och mineraler kan inte kroppen själv producera och därför måste dessa tillhandahållas av kosten, detta kan vara problematiskt för personer med växtbaserad kost då många av de essentiella vitaminerna kommer från animalier. Exempel på en livsnödvändig vitamin är vitamin B12 som bidrar till normal ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar (Livsmedelsverket, 2020a). Denna vitamin finns framförallt i livsmedel från djurriket men

även till viss del i fermenterade mjölkprodukter samt berikade drycker såsom sojadryck. Livsmedelsverket rekommenderar tillskott av vitamin B12 till veganer och lakto-ovo vegetarianer för att motverka näringsbrist i dessa grupper (Livsmedelsverket, 2020a).

Resultatet av de analyserade näringsämnen visade att järnbrist var vanligt hos flickorna som deltog då cirka en av tre flickor i årskurs åtta och två på gymnasiet hade för låga depåer av detta näringsämne (Livsmedelsverket, 2018). Järn finns rikligt i kött, ägg och skaldjur men även i fullkornsprodukter, nötter, frön och baljväxter. Detta kan medföra att personer med vegetarisk, vegansk eller en kost med för mycket processade livsmedel kan löpa en större risk för järnbrist. Utifrån denna kartläggning pekar resultatet på för lite fullkorn och för stor andel sockerrika livsmedel.

För barn och ungdomar som vill äta på ett specifikt sätt finns det alltid underliggande risker. Vegetarisk kost kan medföra ett kaloriunderskott i vissa fall då frukt, grönsaker, spannmål och baljväxter innehåller mycket fibrer vilket skapar en mättnadskänsla på små portioner (Livsmedelsverket, 2020a). I de fall barn får i sig för lite energi kommer istället proteinreserver användas för att täcka energibehovet och detta kan i sin tur leda till tillväxtproblem (Livsmedelsverket, 2020a).

Craig (2010) poängterar även risken med för låga doser av vitamin D i vegetarisk kost då brist av detta ämne kan medföra olika skador på skelett och andra bristsjukdomar. Vidare beskriver författaren att vegetarisk kost kan ha positiva effekter på hälsan om personen som äter denna kost besitter kunskap och planering för att tillgodose vitamin och mineralbehov.

Hälsoeffekter av vegetarisk kost

Många studier har genomförts på vad hälsoeffekterna blir av att äta olika typ av kost och det kan konstateras att forskare har börjat intressera sig mer för just hälsoeffekterna kring den vegetariska kosthållningen. Flera intressanta upptäckter har forskningen resulterat i när det kommer till individer som äter vegetarisk kost. Det visar sig bland annat att vegetarianer som utesluter animaliska livsmedel löper lägre risk för att utveckla sjukdomar såsom diabetes typ-2 och hjärt-kärlsjukdomar (McEvoy, Temple & Woodside, 2012). Förklaringen till detta kan bero på att ett samband har kunnat bevisas när det gäller ökad insulinkänslighet och ett högt intag av grönsaker och fullkorn. Ett annat skäl skulle möjligtvis kunna vara att vegetarianer sällan väljer att inta föda som är processad eller av halvfabrikat. Denna typ av mat innehåller ofta stora mängder snabba kolhydrater, socker och tillsatser som vi vet är källor till att utveckla diabetes typ två. Den som väljer bort halvfabrikat och processade livsmedel löper därför mindre risk att drabbas av sjukdomen.

Det finns också forskning där sambandet mellan matvanor och risk för kardiovaskulära sjukdomar har undersökts. Det har visat sig att denna typ av kosthållning minskar halterna totalt kolesterol, det onda kolesterolet som heter LDL, blodfetter samt att det också sänker blodtrycket. Att ha låga kolesterolvärden minskar risken att drabbas av åderförfettning som i sin tur resulterar i en mindre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar som exempelvis hjärtinfarkt (McEvoy m.fl. 2012).

Trots de många fördelar med att äta en växtbaserad kost kan en alltför strikt kosthållning ha negativa effekter, speciellt på barn som har ett ökat näringsbehov. Vissa vitaminer och

mineraler kan inte kroppen själv producera och därför måste dessa tillhandahållas av kosten, detta kan vara problematiskt för personer med växtbaserad kost då många av de essentiella vitaminerna kommer från animalier. Exempel på en livsnödvändig vitamin är vitamin B12 som bidrar till normal ämnesomsättning och för bildningen av blodkroppar (Livsmedelsverket, 2020a). Denna vitamin finns framförallt i livsmedel från djurriket men även till viss del i fermenterade mjölkprodukter samt berikade drycker såsom sojadryck. Livsmedelsverket rekommenderar tillskott av vitamin B12 till veganer och lakto-ovo vegetarianer för att motverka näringsbrist i dessa grupper (Livsmedelsverket, 2020a).

Makronutrienterna som kroppen behöver är fett, kolhydrater, protein och genom en allsidig kost får man i sig alla dessa grupper. Ett vanligt antagande är att vegetarianer inte får i sig tillräckligt med protein på grund av uteslutandet av produkter från djurriket. Enligt (NNR, 2012) bör protein utgöra 10–20 procent av det totala energiintaget och för personer över 65 år ligger denna siffra på 15–20 E %. Protein finns i många livsmedel vilket gör det möjligt vegetarianer att nå upp till dessa rekommendationer även utan animaliska produkter. Olika typer av spannmål, bönor och linser har en hög halt protein och kan med fördel inkluderas i vegeteriankost. Däremot kan denna typ av kost medföra brist på vissa mineraler och vitaminer såsom kalcium, vitamin B12 och vitamin D (Abrahamsson m.fl. 2013)

Tabell 2. Jämför näringsvärden och pris på animaliska och vegetabiliska livsmedel.

Per 100g	Protein	Järn	D-vitamin	Kalcium	Fett	Kcal	Pris/kg
<i>Blandfärs (%)</i> 70% nötkött 30% gris	19,2	1,7	0,2	7,6	21	180	76,95
<i>Sojafärs</i> Ica Naturell	17	11	0,1	103	9	190	99,83
<i>Grillkorv</i> Ica	11	1,2	0,1	50	15	43	43
<i>Vegokorv</i> Anamma	16,4	1,2	0,1	47	11	94	93,99

Många livsmedelsföretag har beaktat den växande trenden av vegansk och vegetarisk kost och utökat sortimentet med växtbaserade produkter. Exempelvis har växtbaserade substitut som ska efterlikna köttprodukter exploderat på hyllorna i livsmedelsbutikerna (SVT, 2019). Idag finns det många olika typer av köttsubstitut på marknaden såsom Quorn, sojaprodukter, tofu och oumph. Däremot skiljer sig dessa produkter ofta mycket i näring och pris jämfört med animaliska livsmedel. Växtbaserade färdigrätter och halvfabrikat ligger ofta högre i pris än de animaliska (se tabell 2). I jämförelse av pris för olika korvar fanns stora skillnader mellan vegetarisk korv och grillkorv då sojakorven har dubbelt så högt kilopris i jämförelse med grillkorven från Ica. Det är även viktigt för vegetarianer och veganer att beakta energimängd och tillsatser i substitut. I många av dessa produkter finns extra tillsatser såsom ökad salt och sockermängd, även energimängd kan variera kraftigt då exempelvis quornfiléer endast ger hälften av energin i jämförelse med blandfärs. (se tabell 2).

Måltider ur ett miljöperspektiv

Varje år serveras cirka 19 miljoner måltider i de offentliga köken i Göteborg och detta påverkar vår miljö (Göteborgsmodellen för mindre matsvinn, 2017) Göteborgs stad arbetar aktivt mot en mer hållbar matkonsumtion genom måltidsprogrammet för Göteborgs Stad. Detta program omfattar maten till förskolor, grund- och gymnasieskolor, särskilt boende samt mat i det egna hemmet (Göteborgs Stad, 2020).

Göteborgs stad beskriver en miljömåltid utifrån dessa kriterier:

- En miljömåltid är baserad på miljömärkta råvaror
- En miljömåltid är säsonganpassad
- En miljömåltid består av en stor andel vegetabilier och baljväxter
- En miljömåltid innehåller inte fisk som är utrotningshotad
- En miljömåltid tar hänsyn till etiska aspekter
- En miljömåltid är att undvika att slänga mat

Källa: Göteborgs stad (2020).

Måltidsprogrammet genomsyras av ett helhetsperspektiv om hälsa och miljö men även små steg alla kan ta för att främja hållbarhet. Istället för att utesluta kött helt poängteras vikten i medvetna val, exempelvis att välja ekologiskt i hög utsträckning och att minska på mängden.

Mat och livsmedel har en stor påverkan på miljön och animalieproduktionen står för cirka 15 % av världens totala växthusgaser (Jordbruksverket, 2018). En stor faktor till den höga siffran är att det går åt mycket mark för att odla foder, dessutom förekommer långa transporter när köttet produceras i andra länder vilket medför höga koldioxidhalter som är skadligt för vår miljö. Enligt uträkningar från Carbon Cloud så skiljer sig havremjolk och traditionell mellanmjolk avsevärt i koldioxidutsläpp i beräkningar från gård till butik. Svensk mellanmjolk ger upphov till 1,06 CO₂e/per liter och jämfört med Oatly havredryck som bidrar till 0,27 CO₂e/liter så medför detta enligt Carbon Cloud att havredrycken har 75 % lägre växthusutsläpp än mellanmjölken (Carboncloud, 2020).

Skolmåltiden förr och nu

I slutet av 1800-talet förekom bispisning i skolan för första gången och det var då endast de allra fattigaste eleverna som fick ett mål per dag. Det var eleverna själva som tillträdde maten som kostade cirka 8 öre och det som serverades var ofta väldigt ensidigt (Virgin, 1970).

Runt sekelskiftet 1900 utvecklas teorin inom näringslära och vegetabiliska livsmedel får ett upplägg, dock är det inte grönsaker som står i fokus utan spannmålsprodukterna (Gullberg, 2002). Under denna tid var gröt en stor del av människors kost men även andra kolhydratkällor som vi hade tillgång till i Sverige såsom potatis, mjöl och gryner. Nya rätter börjar växa fram och vissa är fortfarande lika uppskattade i modern tid. Exempel på stapelrätter under den era är pannkakor, bröd, puddingar, stuvningar och bakverk (Gullberg, 2002). Fokus låg på att måltiderna som serverades skulle vara lättsmälta och att råvarorna inte skulle kosta för mycket. Trots att det serverades en stor andel vegetabilier och spannmål var kött även förekommande, dock inte i lika stor mängd eller lika ofta då animaliska livsmedel var dyra. Enligt jordbruksverkets (2020) statistik var totalkonsumtionen för kött mätt i kg per person och år 48 kg år 1939. År 2019 ligger denna siffra på hela 81,9 kg.

Under krigsåren 1943/44 sköt budgeten för bispisning i höjden då det fanns budgeterat 2 250 000 kr vilket var en otrolig ökning från föregående år. Endast ett år senare höjdes budgeten ytterligare till tre miljoner i samband med nya bestämmelser kring bispisning i skolan (Virgin, 1970). Under 1946 beslutade regeringen att kommunerna skulle ha rätt till statsbidrag för att kunna tillhandahålla måltider i skolan. Ambitionen om gratis och tillgänglig skolmat för alla hade diskuterats men bristande resurser medförde att elever med utsatt ställning prioriterades (Virgin, 1970). En typisk matsedel från 1940 kunde se ut såhär:

Tabell 3. Klassisk skolmeny från 1940-tal.

Måndag Bräckt korv med stuvning av vitkål och potatis	Tisdag Köttfärs eller köttbullar Med stuvade makaroner	Onsdag Sillpudding
Torsdag Fläskpannkaka med rotsaker och fisk	Fredag Blodpudding med morotsstrimlor och lingonsylt	Lördag Blodpudding med lingonsylt

Källa: Skellefteå kommun (2014) Hämtad 2020-04-27 från
<https://www.skelleftea.se/default.aspx?id=5452>

I skolor där frukost serverades var det vanligt med fruktsoppa, välling, gröt eller kräm och smörgås. Dåvarande medicinalstyrelsen rekommenderade bland annat servering av mjölk minst två gånger i veckan och att livsmedel med hög andel vitamin C skulle serveras på vinterhalvåret (Virgin, 1970). Eftersom Sverige var ett fattigt land under 40-talet så medförde detta att det blev svårt för vissa barn att komma upp till de rekommenderade energi- och näringsbehovet. Det beslutades därför att skolmåltiden skulle bidra med hälften av dagsbehovet för vissa näringsämnen istället för tidigare riktlinjer om en tredjedel. Dessa näringsämnen var bland annat Protein, Kalcium, Fosfor, Järn, Vitamin A, Vitamin B1 (tiamin och Vitamin C (Virgin, 1940) (se tabell 4.)

Tabell 4. Visar näringsrekommendationer år 1940 och NNR2012.

Näringsämnen:	Rekommendation skollunch Medicinalstyrelsen 1940	Rekommendation NNR avser dagsbehov
Protein	32 g = 6,4 E %	15-20 E %
Kalcium (g)	0,4	0,8
Fosfor (g)	0,8	0,6
Järn (mg)	7	9
Vitamin A (mg)	2000	700
Vitamin B1 (mg)	0,5	1
Vitamin C (mg)	25	75

Skolmåltiderna ökade i takt med åren och från 1947 till 1967 hade det skett en ökning med 65 % i andel mat som serverades. Trots detta var det långt ifrån alla elever som erbjöds kostnadsfria måltider, dock en mycket högre andel från tidigare år. Under 1970-talet blev halvfabrikat allt mer förekommande i skolköken och en ny lag om varmhållning infördes vilket vi även följer i aktuell tid (Stockholmskällan, 2020).

Det skulle dröja ända fram till 1997 innan kommunerna blev skyldiga att servera kostnadsfria måltider i grundskolan. År 2011 infördes lagen om skolmåltidens näringsriktighet och vilket innebär att maten som serveras inom skolverksamheten måste vara näringsrik och kvalitetssäkrad (Lag 1997:1212 kap 4 paragraf 4.a).

Skolmåltiden är en del av utbildningen och har stor betydelse för hälsan menar (Livsmedelsverket, 2015). Den är också en förutsättning för trivsel och lärande och i huvudsak spelar det egentligen ingen roll om skolan lägger stora resurser på duktiga pedagoger eller bra läromedel om eleven ändå inte är mottaglig för informationen. Skolmåltiderna är näringsriktiga för att på så sätt kunna ge energi till eleverna i skolan eftersom bra mat och fysisk aktivitet gör barnen pigga och ger en bättre koncentrationsförmåga (Livsmedelsverket, 2015).

Livsmedelsverkets rekommendationer säger att skollunchen ska ge 25–35% av det dagliga energiintaget vilket dessutom gäller för de vegetariska måltiderna. Detta är en utmaning för både skolan och främst kökspersonal som har ett stort ansvar när det kommer till att maten ska vara god och näringsriktig (Livsmedelsverket, 2015). Rekommendationerna är avsedda för elever i grundskolan men kan också användas som riktlinjer för personal som sysslar med menyplanering för elever som går i gymnasiet. Problem som uppkommer när energibehovet inte tillgodoses kan vara trötthet som i sin tur kan leda till svårigheter vid inläring av ny kunskap. Därför är det extremt viktigt att rätt förutsättningar finns så eleverna har möjlighet att äta upp maten, orsakerna till problemet kan vara många och själva maten är bara en liten del av upplevelsen (Livsmedelsverket, 2015). Det är hela skolans ansvar att skolmåltiden blir bra och den är en förenad aktivitet där ätbeteenden och sociala aspekter skiljer sig från elevernas beteenden i klassrummet (Lalli, G. S. 2019).

Sociala mediers påverkan på elevers kostvanor

I dagens digitaliserade samhälle har barn redan från ung ålder tillgång till sociala medier där bland annat stora influencers promotor en vegetarisk eller vegansk kost. Användandet av sociala medier tar upp en stor del av unga personers vardag vilket också kan bidra till hur barn tänker kring kost och hälsa generellt och hur eller vad man väljer att äta och på vilka grunder. Denna tillgänglighet gör att det skapas trender i samhället som både kan bidra med positiva och negativa hälsoutfall. Studier visar bland annat att kvinnor i högre utsträckning än män testar nya dieter, ofta för att de är nyfikna och mer benägna att tänka på sin hälsa. I en undersökning som genomfördes i Sverige och Norge kunde det konstateras att mestadels kvinnor var vegetarianer eller hade en låg konsumtion av kött (Larsson, Klock, Astrom, Haugejorden & Johansson, 2002). Unga kvinnor dras till denna kosthållning av anledning att dem ofta känner en medveten eller omedveten press över att se bra ut och efterlikna kroppsidealet, där influencer dessutom har lätt att påverka sina följare bara genom att synas på bild (Boepple & Thompson, 2014).

Det som kan anses problematiskt är att sociala medier ständigt förmedlar information som rör träningstips och dieter där fokus ligger på utseendet. En normalisering av så kallade negativa hälsobeteenden samt attityder kan komma att bli utfallet när exempelvis bloggar förespråkar och utger sig för att stödja en sund och hälsosam livsstil. Information som berör hälsan kan därför få negativa följder för de individer som tar del av innehållet då fokus ligger på utseende, ett smalt kroppsideal samt en felaktig bild av kost generellt. Viktigt att ha i åtanke är också att kvinnor i ung ålder ofta inte besitter tillräckligt med kunskap om vilka näringsämnen som kroppen behöver för att fungera optimalt, kött väljs bort utan att ersättas med någon annan proteinkälla som är viktigt för att på så sätt kunna tillgodose näringsbehovet (Boepple & Thompson, 2014).

Måltidsmodellen

Skollag SFS 2010:800 innefattar bestämmelser om näringsriktighet i skolmåltiderna och utöver detta bör alla skolor följa Livsmedelsverkets rekommendationer ”Bra måltider i skolan”. Eftersom varje stadsdel har sin egen matsedel varierar de vegetariska utbudet från varje dag till några gånger i veckan (Göteborgs stad, 2020).

Livsmedelsverket (2019) beskriver att varje enskild person har en egen definition på vad en bra måltid innebär. Livsmedelsverket har tagit fram en modell som liknar ett pussel där alla bitar behövs för att eleverna ska känna matglädje samt må bra av maten som serveras i skolan. Denna ska fungera som stöd för skolan att skapa en gemensam målbild. För att måltiden slutligen ska hamna i magen är det viktigt att den är god och trivsamt. En bra måltid karaktäriseras också genom att den ska vara näringsriktig och säker att äta. Pusselbiten som benämns hållbar står för måltider som gynnar hållbar utveckling. Vidare förklarar (Livsmedelsverket, 2019) att miljön främst väger tyngst men att den sociala hållbarheten också är viktig som innefattar att människor ska ha bra livsvillkor. Som sista del i måltidsmodellen att nämna finns integrerad som handlar om att måltiden ska ses som en resurs i skolan däribland den pedagogiska måltiden. Skolans ansvar är att det finns engagemang, god kunskap och samverkan för att måltiderna ska kunna bli så bra som möjligt.



Figur 1: Måltidsmodellen som kan användas i planering av den offentliga måltidsverksamheten (Livsmedelsverket, 2020b).

Skolmat är ett laddat ämne

Persson Osowski (2012) menar i sin avhandling om den svenska skolmåltidens roll som offentlig måltid i den svenska kulturen, att det finns en allmänt negativ bild som är kopplad till skolmat. Denna negativa bild sammanfattades med en bristfällig miljö, negativa åsikter om personalen och en bristande social samvaro under måltiden. I en undersökning kunde författaren fastställa att det inte råder någon skillnad varken i skolan eller utanför när det kommer till den negativa attityden kring skollunchen, däremot är det sällan denna bild klaffar med verkligheten. Vidare i avhandlingen beskriver (Persson Osowski, 2012) att med hjälp av fler studier kunde det konstateras att informanterna hade som önskan att maten i skolan skulle påminna och vara mer som en måltid som serveras i hemmet. Önskvärt var det att måltiden skulle bestå av mycket grönsaker, ett stort utbud av rätter att välja mellan och att måltiderna skulle tillagas i skolan samt en lugnare och trevligare miljö i matsalen.

Kökspersonalens ansvar kring skollunchen

Skolmåltiderna är hela skolans ansvar men för kökspersonalen som i själva verket lagar och serverar maten i skolan vilar ett enormt ansvar och ett viktigt jobb. Det är kökspersonalen som måste se till så att maten smakar gott är näringsriktigt och kan ätas med säkerhet. Vidare finns det även andra faktorer som har en stor inverkan på elevers matvanor i skolan och det kan exempelvis vara måltidsmiljö, grupptryck men också inkludera pedagoger som ska framstå som vuxna förebilder (Skolmatsverige, 2020). Utöver detta menar Livsmedelsverket att det är viktigt att måltiden inger en positiv känsla i en trevlig miljö som även ska leverera en god mat samt vara en mötesplats där alla ska vara trevliga och tillmötesgående. Det handlar om att skapa en sund matkultur i skolan och det måste alla bidra till (Livsmedelsverket, 2019).

Metod

Design

För att få fram information som kunde besvara syftet används både en kvalitativ intervjumetod samt en kvantitativ enkätundersökning. Intervjumetoden användes i syfte att undersöka hur kökspersonalen arbetar kring vegetariska måltider. För att analysera elevers inställning till vegetarisk skollunch tillämpades enkäter som metod. Statistikprogrammet SPSS användes som metod för att analysera resultatet från enkäterna och skapa diagram.

Urval

I denna studie ingår muntliga intervjuer med tre köksmästare från två separata skolor som har blivit tilldelade fiktiva namn. I skola A har köksmästarna tilldelats namnen Astrid och Bianca och i Skola B har vi pratat med Carl. Utöver detta har 33 elever från årskurs fyra och fem fått svara på en enkät kring vegetarisk mat. Urvalet bestod av tre stycken köksmästare, två kvinnor (Astrid och Bianca) på skola A och en man (Carl) på skola B som rekryteras via mailkontakt under april månad 2020. Samtliga köksmästare arbetar på två olika mellanstadieskolor i Göteborgs kommun.

Urvalet för enkätstudien genomfördes via mailkontakt med ansvarig pedagog för årskurs fem i en tredje skola i Göteborgsområdet. Enkätformuläret bifogades och skickades via mail och genomförandet ägde rum i Maj månad 2020 av sammanlagt 33 elever i årskurs fyra och fem. Årskurs fyra bestod av 16 elever, nio tjejer och sju killar. Årskurs fem bestod utav 17 elever varav åtta tjejer och nio killar. Vi var inte närvarande vid genomförandet av denna enkätstudie då denna skola vidtog försiktighetsåtgärder gällande Covid-19 smittspridning. Enkäten hämtades sedan upp utanför skolans område när all data var ifylld 05-05-2020.

Datainsamling

Intervjuer

En kvalitativ intervjumetod som användes för denna datainsamlingsmetod gällande kökspersonalens arbete menar (Bryman, 2011) är lämplig då undersökningen riktar in sig mer på ord än siffror. Vidare talar författaren om en intervjuform som kallas för semi-strukturerad intervju och det är just denna form som användes i denna studien. Den innebär att det finns en intervjuguide som följs av den som intervjuar, denna guide behöver inte följas i ordning och frågorna kan anpassas i den mån som intervjupersonen har svarat (Bryman, 2011).

Eftersom vi var ute efter kökspersonalens egna uppfattning valde vi intervju som metod och gjorde en intervjuguide som följdes vid intervjuandet. Totalt genomfördes två intervjuer med tre olika köksmästare som arbetade i två olika skolkök. Respektive intervjuer tog ungefär 20 minuter och dessa spelades in för att sedan kunna transkriberas. Ambitionen var att få en så öppen intervju som möjligt för att på så sätt kunna ta reda på vad intervjupersonen upplever som viktigast.

Enkäter

För att undersöka elevernas inställning till vegetarisk skollunch valde vi att tillämpa enkäter som datainsamlingsmetod. Ejlertsson (2012) förklarar att enkäter möjliggör ett stort urval och är tidseffektivt vilket för oss var nödvändigt då vi hade ont om tid. Eftersom alla personer som deltog i studien fick samma frågeformulär blev resultatet lättare att tolka (Ejlertsson, 2012). För att kunna skapa en så strukturerad enkät som möjligt, vilket vi eftersträvade följde vi principer och guider från (Ejlertsson, 2012).

Eftersom barn har en tendens att lätt bli uttråkade och möjligtvis uppfatta denna uppgift som något besvärligt utformades och formulerades frågeunderlaget med hänsyn till målgruppen. Frågorna på enkäten var korta och konkreta för att anpassa barnens kognitiva förmåga. Totalt lämnades 33 enkäter ut som var utformade med totalt sju frågor med tre fasta alternativ och fyra öppna svarsalternativ. Alla 33 enkäter återlämnades och vi uppskattade att det tog omkring fem minuter att genomföra undersökningen. I enkäten fanns frågor som berörde den vegetariska skolmaten och i en frågeställning fick eleven välja mellan två maträtter som ställdes mot varandra. Dessa maträtterna var hämtade från en matsedel från några månader tillbaka då det fanns två rätter per dag då en alltid var vegetarisk. Enkäterna skickades i förväg till pedagogen via mail som därefter kunde skriva ut dessa och dela ut till eleverna under lektionstid. Vi blev kontaktade då enkätundersökningen var klar och svarsformulären kunde hämtas.

Databearbetning och analys

Data bearbetades genom att först transkribera materialet som blev från intervjuerna. Transkribering innebär att intervjuerna skrivs ner så ordagrant som möjligt (Wibeck, 2012). Det var totalt två intervjuer som genomfördes med tre personer dvs. i en av intervjuerna deltog två köksmästare och därför var det möjligt för oss att transkribera varsin intervju. Varje ord skrevs ner ordagrant förutom pauser. Efter att transkriberingen var klar kontrollerades materialet tillsammans genom att lyssna på intervjuerna och jämföra med transkriberingen för att på så sätt säkerställa att allt var korrekt och inget hade utelämnats.

En kvalitativ metod användes för att analysera data om kökspersonalens arbete kring vegetariska måltider. För att identifiera skillnader och likheter i materialet analyserades transkriberingen med hjälp av Graneheim och Lundmans innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Enligt Kristensson (2014) är en manifest innehållsanalys när man söker efter skillnader och likheter i texten som är uppenbara. Vidare beskriver författaren att en latent innehållsanalys fokuserar mer på det som finns under ytan och söker efter meningar (Kristensson, 2014). Innehållsanalys är bra att använda sig av för att skapa en stadig grund för sin forskning och det är dessutom fördelaktigt med en sådan analysmetod i studier om kostvetenskap. För att vidare stärka tillförlitligheten kan det vara bra med en tydlig struktur och ett kodningsschema (Hsieh & Shannon, 2005).

För att utforma enkäten användes Word till att skriva och skapa alla frågeställningar. Enkätsvaren bearbetades av de öppna svarsalternativen genom sortering av olika kategorier som har räknats hur svaren fördelade sig på kategorierna. Vid bearbetning av de fasta alternativen beskrevs fördelningen av olika svar i andelar. Resultatet kunde sedan analyseras och presenteras med hjälp av tabeller och figurer som skapades i statistikprogrammet SPSS. Prevalensen redovisas sedan i andelar separat för kvinnor och män samt årskurs fyra och fem. Kristensson (2014) beskriver att man vill hitta vad svaren har gemensamt och vilka skillnader som finns.

Metodologiska överväganden

I undersökningen har hänsyn tagits till forskningsetiska principer. Innan genomförandet av intervjuerna och enkäterna berättas mer ingående om vad examensarbetet handlar om och vad deras deltagande skulle innebära. När samtycke hade givits påbörjades datainsamlingen. Nedan följer hur de fyra huvudkraven följes i denna studie.

- *Informationskravet.* Kristensson (2014) poängterar betydelsen om att deltagarna vet deras rättigheter och vad det faktiskt innebär att delta i studien. Vidare nämns att det är viktigt att understryka att det är frivilligt att delta och att det när som helst går att avbryta om deltagaren ångrar sig om sin medverkan. Denna information samt syftet kring studien var vi noga med att förmedla innan påbörjandet av datainsamling. Eftersom både intervjuer och enkäter genomfördes med varierande målgrupp användes olika metoder för att informera deltagarna. I intervjuerna med kostcheferna kontaktades de via mail där syftet beskrevs med studien och varför intervjun skulle genomföras. Vid dagen för genomförandet följdes åter detta upp och de fick välja om de fortfarande ville delta.

- *Samtyckeskravet.* I intervjuerna med kostcheferna var den första kontakten via mail då syftet beskrevs med studien och varför vi ville genomföra intervjun. Vid dagen för genomförandet gick återigen igenom detta och de fick välja om de fortfarande ville delta. I enkätundersökningen som inkluderade barn i årskurs fyra och fem var vi först tvungna att ta kontakt med ansvarig lärare som fick del av bakgrunden samt syfte med studien som senare fick informera barnen. Vi skickade även ut ett informationsblad till deltagarnas föräldrar då barnen inte är myndiga och beslut om deltagande kan bestämmas av föräldrar eller vårdnadshavare. Återigen berättade vi om varför vi ville genomföra denna enkätstudie samt vad deltagande skulle innebära för deras barn. Utöver detta beskriv vi vilka typer av frågor vi ville ha svar på och hur data skulle hanteras. Vi poängterade även att det var helt frivilligt att delta och om de hade några invändningar varför deras barn inte skulle delta så kunde de höra av sig till oss utan att behöva lämna någon typ av förklaring.
- *Konfidentialitetskravet.* I den här studien kan vi garantera att deltagarnas uppgifter inte kommer spridas till obehöriga och att vi utelämnar information som skulle kunna spåras till deltagarna. Exempelvis har vi valt att inte nämna namn på deltagarna eller vilken skola de arbetar eller går på. I enkätformuläret har vi frågat om årskurs och kön men detta är något vi inte anser är spårbart till en specifik elev.
- *Nyttjandekravet.* Vi har varit väldigt tydliga med att informera eventuella deltagande om att information de lämnar endast kommer användas i denna forskningsstudie. Datainsamlingen i form av skriftliga enkäter och inspelade intervjuer kommer att sparas tills studien är godkänd och sedan kastas.

Resultat

Resultatet av denna kombinerade studie visar perspektiv av vegetariska skolmåltidermåltdier utifrån elever och måltidsgörare. Enkäterna innehåller data från 33 deltagare som under tiden när studien genomfördes går i årskurs fyra och fem.

Resultatet av intervjuerna innehåller data från två av de intervjuer som genomfördes i Göteborgs kommun. Respondenterna bestod av tre köksmästare som jobbar i storkök på två olika skolor. Den första intervjun genomfördes med två köksmästare medan intervju nummer två enbart bestod av en köksmästare.

Inledningsvis presenteras en redogörelse av svaren från enkätundersökningen där syftet var att ta reda på vad elever i mellanstadiet har för inställning till vegetarisk mat i skolan. All data från enkäterna har analyserats i statistikprogrammet SPSS. Resultatet av den kvalitativa intervjuundersökningen som berörde kökspersonalens arbete kring vegetariska måltider kommer kunna följas upp längre ner i detta avsnitt där även innehållsanalysen kan utforskas

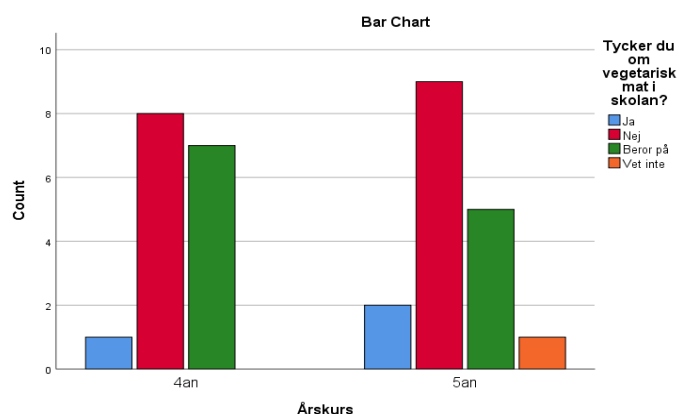
Elevers inställning till vegetarisk mat

Enkätundersökningen behandlar frågeställningar som är relevanta för syftet och gör resultatet tydligt vilket därav visar på vad som har framkommit med hjälp av dessa enkäter. Frågeställningar som behandlas i resultatdelen är, elevers inställning till vegetarisk mat i skolan, elevers inställning till servering av vegetariska rätter i skolan samt vilket alternativ

eleven hade valt mellan en måltid med kyckling eller vegetariskt i skolan. Svaren från enkätundersökningen kommer från 33 respondenter i åk 4–5.

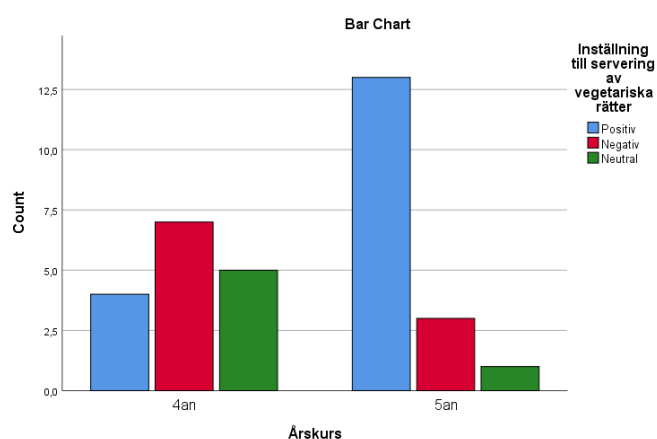
För att få en tydligare bild av vad elever tycker om vegetarisk mat i skolan undersöktes deras attityd till detta genom varierande frågor. Frågeställningen bestod av fyra fasta svarsalternativ, ja, nej, beror på och vet inte som eleven kunde välja mellan och ringa in det alternativ som tydliggör attityden. Resultatet i hur respektive årskurs har svarat redovisas med hjälp av stapeldiagram där varje stapel har en egen färg för att göra resultatet så tydligt som möjligt och ej missvisande. Med hjälp av staplarna kunde det konstateras att flest hade svarat nej på frågan om dem tycker om den vegetariska maten i skolan, åtta personer från årskurs fyra och nio personer från årskurs fem. Beror på hade också många elever svarat, sju elever från årskurs fyra. Från femte klass svarade fem elever beror på. Ja svaranden var endast en elev från årskurs fyra och två elever från årskurs fem.

Figur 2 visar vad elever i årskurs fyra och fem tycker om vegetariska måltider i skolan (se figur 2). Diagrammet visade att åtta elever i årskurs fyra och nio elever i årskurs fem inte tyckte om den vegetariska maten i skolan vilket representerar den röda stolpen i diagrammet. Vidare svarsalternativ var "ja", "beror på" samt "vet inte" där fördelningen varierade beroende på årskurs.



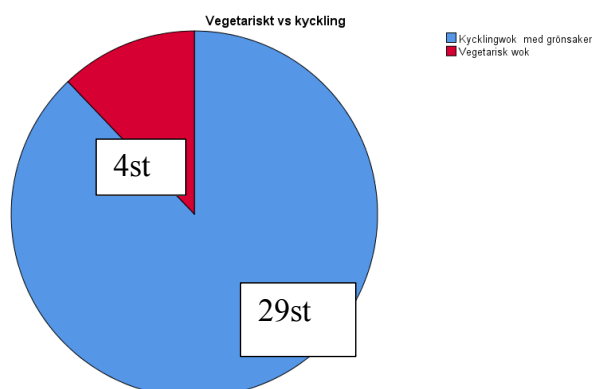
Figur 2: Tycker du om vegetarisk mat i skolan?

Figur 3 visar elevers inställning till servering av vegetariska rätter uppdelat i årskurs. Data från frågeställningen ”Tycker du det är bra att skolan serverar vegetarisk mat? om ja, varför?” visade skillnader mellan de olika årskurserna. Fyra elever från årskurs fyra ställde sig positivt för servering av vegetariska rätter respektive 13 elever från årskurs fem. I denna frågeställning gavs fyra fasta svarsalternativ som bestod av ”Ja”, ”nej”, ”beror på” samt ”vet inte”. Svarsalternativet ”beror på” symboliseras i den gröna stapeln och anges som ”neutral” (se figur 3) där fem elever från årskurs fyra samt en elev från årskurs fem angav detta. Den röda stapeln representerar alternativet ”nej” där sju elever i årskurs fyra respektive tre elever i årskurs fem angav detta i frågan.



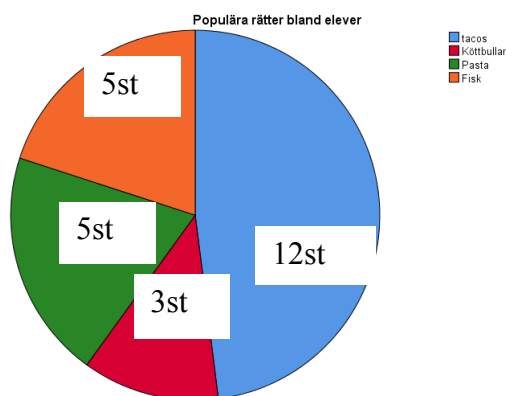
Figur 3. Inställning till servering av vegetariska rätter.

Figur 4 visar vad eleverna väljer mellan vegetariskt och animaliskt. Cirkeldiagrammet nedan visar resultatet på frågeställningen ”ringa in det alternativ du helst skulle vilka äta” där eleven fick välja mellan två rätter. I denna frågeställning analyserades endast vegetarisk wok gentemot kyckling wok och resultatet visade att 29 elever av 33 föredrog kyckling wok och fyra elever valde vegetarisk wok.



Figur 4. Vegetariskt vs kyckling.

Figur 5 visar populära rätter bland eleverna. (se tabell 5) visar cirkeldiagram över de mest frekventa maträtterna som nämndes av elever i frågan ”vilken är din favoritmat i skolan?” (se figur 5). Cirkeldiagrammet avser gemensamma svar från årkurs 4 och 5. Maträtten som nämndes mest var ”Tacos”, följt av ”Fisk” samt ”köttbullar” och ”pasta”.



Figur 5. Populära rätter bland elever.

Preferens av vegetarisk mat i skolan och i hemmet

Tabellen visar uppdelningen hur eleverna svarat kring gillande av vegetarisk mat samt regelbundet intag av vegetariska rätter utanför skolan. I kategorin ”tycker om vegetarisk mat i skolan” / ”tycker om vegetarisk mat i skolan ibland” har svarsalternativ ”Ja” och ”beror på” kombinerats och tolkats som positiv inställning. Av de personerna som hade angett att de antingen tyckte om den vegetariska maten i skolan eller ”beror på” och **inte** brukar äta vegetarisk kost hemma var 3 av 33 elever (se tabell 6).

Tabell 5. Visar hur eleverna har svarat i frågan om gillande av vegetarisk mat samt intag av vegetariska rätter utanför skolan.

	Tycker om vegetarisk mat i skolan	Tycker inte om vegetarisk mat i skolan	Totalt:
Brukar äta vegetarisk mat hemma	12	5	17
Brukar inte äta vegetarisk mat hemma	3	13	16
Totalt:	15	18	33

Resultat av intervjuer

Kvalitativ innehållsanalys

I denna studie bildades tre huvudkategorier ”vegetarisk mat”, ”mat från grunden” samt ”medvetenhet”. Kategorierna skapades genom att stegvis analysera texterna med fokus på olikheter och likheter. För att enklare kunna särskilja den transkriberade texten numrerades den efter skola A eller B i innehållsanalysen, se Tabell 6.

Innehållsanalys från skola A och B
Respondenter: ”Astrid”, ”Bianca” och ”Carl”.

Tabell 6. Schematisk bild över analysprocessen.

Meningsbärande enhet	Kondenserad-meningensighet	Kod	Underkategori	Kategori
B#Förr tror jag att man körde väldigt mycket halvfabrikat. För att det var ingen som hade nått intresse i det. Men nu så jobbar man ju mycket mer med den vegetariska rätten, man gör mer hemmagjorda grönsaksbiffar.	Mycket halvfabrikat eftersom intresset inte var så stort förr. Idag jobbar vi mer med den vegetariska rätten.	Förr lagades det mycket halvfabrikat på grund av det låga intresset för vegetarisk mat.	Arbetsätt och intresse	Vegetarisk mat
A#Vi försöker laga mat från grunden, potatisbullar och pannkakor är något vi inte serverar här exempelvis.	Laga mat från grunden, potatisbullar och pannkakor serverar vi inte.	Undvika halvfabrikat	Kökspersonalens arbete	Mat från grunden
B#Det har jag lite svårt att jämföra, men det har nog varit en resa. Alltså dom eleverna som ramlar in nu dom är ju vana från dagis, så länge jag har jobbat här så är det knappt någon elev	Det har jag svårt att jämföra, det har nog varit en resa. Dom elever som ramlar in nu är vana från dagis och det är knappt någon som ifrågasätter om vegetariskt.	Svårt att jämföra, det har nog varit en resa. Elever som börjar nu är vana från dagis och ingen ifrågasätter.	Upplevelser och inställning	Vegetarisk mat

som ifrågasätter nånting om vegetariskt.				
B#... Quorn i många former är ju också populärt både som gryta och Quorn burgare som dem också tycker mycket om. Jag tycker att dem gillar det mesta och är väldigt öppna till det vegetariska.	Quorn är också populärt både som gryta och burgare som också är omtyckt. Dem är öppna till det vegetariska.	Quorn i olika former.	Populära rätter	Vegetarisk mat
A#...nu har vi olika typer av linser, quinoa och mer variation på vegetarisk mat.	Olika typer av linser, quinoa och mer variation på vegetarisk mat	Variation	Större utbud av vegetariskt	Vegetarisk mat
B#... men i en drömvärld med rätt utrustning o rätt personal så hade man ju kunnat köra allting från grunden och det gör vi ju inte idag. Så det hade väl varit en målsättning.	I en drömvärld med rätt utrustning och rätt personal så hade man kunnat göra allt från grunden. Det är en målsättning.	Målsättning att göra allt från grunden.	Önsketänkande	Mat från grunden
A#Det är mest miljö vi tänker på, vegetarisk mat är näringsrik och proteinrik.	Vi tänker på miljön, vegetarisk mat är näringsrik och proteinrik.	Hållbarhet och näringsriktighet	Helhetsperspektiv	Medvetenhet
A#...Vi försöker variera så mycket det går såklart. När vi har tacobuffé så är det både nötfärs och sojafärs. I grytor använder vi mycket bönor och linser.	Försöker variera så mycket det går. Tacobuffén består av både nötfärs och sojafärs. I grytor används mycket bönor och linser.	Vegetabiliska livsmedel	Kökspersonalens arbete	Vegetarisk mat

Vegetarisk mat

Utifrån intervjuguiden ställdes frågor om vegetarisk mat och hur arbetet kring detta såg ut på skola A och B. Två köksmästare deltog i intervjun som ägde rum på skola A respektive en köksmästare från skola B. Där möjligheten fanns att se hur det praktiska arbetet i köket fungerar. Inledningsvis ställdes frågan om vad de tyckte om ökningen av vegetariska måltider i skolan. Respondent A "Astrid" svarade att hon tyckte denna förändring var fördelaktig utifrån många perspektiv.

Vegetariska rätter som eleverna tyckte bäst om svarade "Astrid" var olika typer av soppor och linssås som låg i toppen. "Bianca" inflikar med "Vi försöker laga all mat från grunden, potatisbullar och pannkakor är något vi inte serverar här exempelvis". Populära vegetariska rätter bland elever från skola B kunde vara Quorn i olika former såsom Quornburgare eller i gryta. "Carl" menar på att eleverna ofta är väldigt öppna till de vegetariska alternativen och att dem gillar det mesta. I frågan "Använder ni mycket köttsubstitut i de vegetariska rätterna?" svarar "Bianca" att dom använder mycket sojafärs. Hon tillägger: "Vi försöker varier så mycket som möjligt såklart. Exempelvis när vi har tacobuffé så är det både nötfärs och sojafärs. I grytor använder vi mycket bönor och linser".

Respondent C "Carl" ansåg också att ökningen av vegetariska rätter i skolan var fördelaktigt. Han beskriver att det i grunden är jättebra och i ett längre perspektiv gissar han på att det skulle kunna vara så att det i slutändan äts 100% vegetariskt. Om inte allt en för lång framtid lägger han till.

Medvetenhet

"Astrid" nämner både miljöaspekter och näringsriktighet och förklarar att eleverna först varit tveksamma till denna omställning men sedan börjat uppskatta den vegetariska kosten mer över tid. "Astrid" fortsätter att poängtera att införandet av mer vegetariska rätter har skett under lång tid, hon uttalar sig:

Från början var det kanske en dag i veckan och sen så övergick det till två dagar i veckan och nu är det flera gånger i veckan det serveras. På menyn kan det stå "kockens val och "grönt val". Vi kan se vilka rätter som går hem och försöker laga dessa mer regelbundet.

En speciell strategi för att få eleverna att smaka på nya rätter svarar respondent B "Bianca" är att hon brukar be eleverna att ta lite grand först för att se om man gillar maten eller inte. Frågan ställdes också om de vegetariska rätterna har förändrats något sedan införandet och hur de upplevde detta. Respondent B nämner att det kan vara problematiskt att laga vissa vegetariska rätter i storköksmiljö men att utvecklingen har gått framåt då det nu finns mer produkter på marknaden såsom sojafärs och Quorn. Vidare berättar hon att det är mer variation på den vegetariska maten idag och olika att kökspersonalen använder sig av olika typer av växtbaserade produkter.

Mat från grunden

Respondent C "Carl" svarade på frågan om det är mer variation på den vegetariska maten i skolan i dag jämfört med förut och om arbetet har förändrats kring vegetariska måltider. "Carl" förklarar att det är mer variation idag än vad det var i början av införandet av vegetariska rätter. Halvfabrikat användes mycket mer förr eftersom intresset av vegetariskt inte då vart så stort, enligt respondenten var det ingen som hade något intresse i det. Idag ser

det annorlunda ut eftersom man jobbar mer med den vegetariska rätten och gör maten från grunden exempelvis hemmagjorda grönsaksbiffar. Därav menar han på att frågan kring vegetarisk mat inte längre är så stor på grund av att maten har förbättrats på ett radikalt sätt och likaså skolmaten. Gällande introducering av den vegetariska kosten i skolan talar han om att beslutet togs tidigare i stadsdelen innan respondenten börjat arbeta på skolan. Brytpunkten då populära rätter skulle ersättas med servering av vegetariska rätter måste varit jättetuff. Vidare i om man har kunnat se en förändring i elevernas inställning till vegetarisk mat i skolan från det att fler vegetariska rätter infördes, svarade ”Carl” att det för honom var svårt att jämföra men att det måste ha varit en resa. Många som börjar skolan idag är redan vana från förskolan och har tidigt blivit bekantade med vegetarisk mat och att det är sällan någon som ifrågasätter någonting kring den vegetariska maten som serveras i skolan svarar han.

På frågan om arbetet har förändrats kring vegetariska måltider nämner ”Carl” också att det tänkts annorlunda kring arbetet av rekrytering. Förr var det mycket personal som arbetade i köket men som hoppade runt mellan olika skolor vilket inte ansågs vara så positivt då det inte blev någon struktur i arbetet och som kanske påverkade matlagningen. Tankesättet vid rekrytering är annorlunda från förr och idag anses det fördelaktigt att ha tidigare erfarenheter från den vanliga restaurangvärlden så man tänker annorlunda både matmässigt och servicemässigt.

Avslutningsvis poängterar ”Astrid” att hon uppskattar den ökade andelen vegetariska rätter i skolan, för både hälsa och miljö. ”Bianca” tillägger: ”Det är inte bra om köttet försvinner helt heller. Det måste finnas alternativ vissa dagar”.

”Carl” berättar att om han hade fått fria händer att förändra något när det kommer till det vegetariska rätterna hade det varit att laga ännu mer hemlagat med drömmen om att kunna laga allting från grunden. I drömvärld med rätt utrustning och rätt personal hade man kunnat köra all mat från grunden vilket han också säger är målsättningen.

Diskussion

Metoddiskussion

Två olika metoder användes i denna studie, en kvalitativ intervjustudie samt kvantitativ enkätstudie. Detta genererade ett brett underlag då olika perspektiv kunde analyseras, både köksmästare och elevers åsikter. Det finns både styrkor och svagheter med de olika metoderna och detta har framkommit under arbetets gång. Ett bekvämlighetsurval användes för att rekrytera köksmästarna, detta innebär att personer inom ett specifikt sammanhang, i detta fall 3 köksmästare på 2 olika mellanstadieskolor. Genom mailkontakt med köksmästare gavs information om studien ut samt vad deras deltagande skulle innebära, efter detta kunde de inblandade tacka ja eller nej till intervju. I denna studie ingår två intervjuer med tre stycken köksmästare på två skolor samt enkätstudie med 33 respondenter i årskurs fyra och fem. På ena skolan intervjuades två respondenter ”Astrid och ”Bianca” och på den andra skolan var det endast en respondent ”Carl”. Intervjuformen som användes i samtliga intervjuer är semistrukturerade vilket innebär att deltagarna får samma frågor men att det finns utrymme för följdfrågor samt att ordningen som frågorna ställs inte behöver ställas i inbördes ordning (Kristensson, 2014). En negativ aspekt med den här metoden är att frågorna inte blir identiska och detta kan möjligtvis medföra skevhet. Att utgå från en strikt intervjuguide kan innebära att dialogerna blir enformiga genom att personen som intervjuas

endast svarar på frågan vilket kan resultera i onyanserat datamaterial. Därför kan det vara nödvändigt för personen som intervjuar att exempelvis ställa följdfrågor, något som även användes under dessa intervjutillfällena. Att genomföra intervjuer med olika människor ställer krav på forskarna och det krävs både övning och flexibilitet då det är svårt att förutsäga hur utgången av samtalen kommer se ut. Kristensson (2014) poängterar att forskarna utöver bred kunskap inom ämnet även måste kunna interagera med personen som intervjuas och detta kräver ofta erfarenhet. Bearbetning av data i form av intervjuer kräver alltid en tolkning av författarna vilket kan vara problematiskt för att säkerställa total neutralitet, även i denna studie.

Vidare var det var inte möjligt att intervju köksmästare på den skola enkäter skickades ut till eftersom skola X inte tog emot utomstående personer på skolområdet samt att köksmästarna inte ville delta i digital intervju. Det var utmanande att få intervjuer med köksmästarna på de andra två skolorna men eftersom detta skedde i ett tidigare skede i studien innan regeringens beslut om restriktioner kring pandemin gick det att genomföra. Det hade varit fördelaktigt att intervju köksmästarna på den skola enkäterna genomfördes på för att få en bättre helhetsbild och en röd tråd i metod delen.

I enkätstudien där elever från årskurs 4 och 5 deltog har en lärare ansvarat för distribution av blanketter samt information om studiens syfte till deltagarna. Genom mailkontakt med ansvarig lärare skickades information om rättigheter, studiens syfte samt informationsbrev som skulle skickas ut till berörda föräldrar och vårdnadstagare. På grund av rådande omständigheter kring corona pandemin hade vi inte möjlighet att vara på plats vid genomförandet eftersom skolan inte tog emot utomstående som en åtgärd för att begränsa smittspridningen.

Det finns alltid en risk med distansundersökningar då det exempelvis inte går att besvara eventuella frågor om eleverna inte förstår enkätens innehåll. Utöver detta så går det inte att utesluta att informationsformuläret till föräldrarna inte har nått fram. Vi baserar detta på att vi inte själv hade kontakt med elevernas föräldrar utan även denna kontakt skedde med läraren. Eftersom vi endast angav att föräldrar som bestred att deras barn skulle delta i studien skulle höra av sig och att detta inte skedde antog vi att det var okej att fortgå med enkäterna. Det finns vissa regler när det gäller samtycke för forskningspersoner under 18 år som måste behandlas innan en studie påbörjas.

Föräldrabalken kapitel 6 § 11 lyder: "Vårdnadshavare har rätt och skyldighet att bestämma i frågor som rör barnets personliga angelägenheter".

Vidare står det i paragraf 7.4 att: "Vårdnadshavarna skall samtycka till forskning som avser forskningsperson under 18 år". Forskningen får dock inte genomföras om forskningspersonen inser vad den innebär för hans eller hennes del och motsätter sig att den genomförs".

Det finns även vissa svagheter med enkätformuläret då det finns specifika frågor som hade kunnat omformulerats för att få mer specificerade svar. Eftersom en så pass ung målgrupp valdes (elever från årskurs 4 och 5) blev svaren i vissa fall otydliga och enformiga. Det blev extra tydligt när en fråga formulerades ihop med en följdfråga då många elever endast svarade på huvudfrågan. Exempelvis på frågan: "Tycker du maten i skolan är god? om ja, varför? var det många som endast skrev "ja" eller "nej" vilket försvårade analysen om den bakomliggande orsaken. Det hade även varit intressant att undersöka vad barnen hade för åsikter om förbättringsmöjligheter inom den vegetariska skollunchen, något som inte var

inkluderat i enkätformuläret. Det som även kan vara en svaghet med att använda sig av kvantitativ metod är att det är omöjligt att fråga vad deltagarna faktiskt menar om något är oklart i en fråga.

Resultatdiskussion

Enkätundersökning

Enkätundersökningen består av 11 olika frågor där syftet var att få reda på vad elever i de berörda årskurserna har för uppfattning av vegetariska måltider både i hemmet och i en offentlig miljö. Frågeställningar som behandlas i resultatdelen är, elevers inställning till vegetarisk mat i skolan, elevers inställning till servering av vegetariska rätter i skolan samt vilket alternativ eleven hade valt bär en vegetarisk rätt ställdes mot en icke vegetarisk. Urvalet i denna undersökning består av 33 respondenter i åk 4-5.

För att få en tydligare bild av vad elever tycker om vegetarisk mat i skolan undersöktes deras attityd till detta där tanken också var att se om det fanns skillnader i hur årskurs fyra och fem hade svarat. Frågeställningen bestod av fyra fasta svarsalternativ, ja, nej, beror på och vet inte som eleven kunde välja mellan. Resultatet i hur respektive årskurs har svarat redovisas med hjälp av stapeldiagram. Innan enkätundersökningen genomfördes diskuterades en möjlig hypotes om vad resultatet skulle förmedla. Hypotesen var i detta fall att majoriteten av deltagarna skulle välja traditionella rätter som innehåller animalier framför vegetariska om de fick göra ett aktivt val mellan två rätter.

Resultatet visade bland annat att majoriteten av eleverna svarat nej på frågan om dem tycker om den vegetariska maten i skolan, åtta personer från årskurs fyra och nio personer från årskurs fem. ”Beror på” var också ett populärt svarsalternativ då sju elever från årskurs fyra hade angett detta. Från femte klass svarade fem elever ”beror på” i denna fråga. Ja svaranden var endast en elev från årskurs fyra och två elever från årskurs fem. Det var endast en elev från årskurs fem som svarade ”vet inte”. En möjlig förklaring till varför en så stor andel svarade ”nej” i frågan ”Tycker du om vegetarisk mat i skolan” kan bero på att preferens till olika smaker och maträtter formas i ett tidigt skede i livet och detta kan medföra att nya maträtter, såsom vegetarisk kost i detta fall, kan uppfattas som oattraktiv (Gustafsson, Jonsäll, Mossberg, Swahn och Öström, 2014). Vidare beskriver Johnsson (2014) att exponering av hälsosamma livsmedel, såsom grönsaker, är nödvändigt i en tidig ålder för att kunna utveckla en preferens till smaker som inte innefattar söt smak.

Figur 4 representerar ett cirkeldiagram där en vegetarisk rätt ställdes mot en icke vegetarisk och resultatet visade att majoriteten av deltagarna (29 av 33) valde den icke vegetariska rätten. Att barn i årskurs 4 och 5 föredrog traditionella rätter framför vegetariska kan möjligtvis bero på olika underliggande faktorer såsom vana, neofobi eller föräldrars påverkan. Livsmedelsverket har genomfört matvaneundersökningar där bland annat elever från årskurs 5 fick fylla i matdagbok. Resultatet av detta publicerades sedan i Riksmaten ungdom (2020). Det framkom av studien att både pojkar och flickor i årskurs 5 inte kom upp i det rekommenderade intaget av 500 gram frukt och grönt då pojkarna fick i sig genomsnitt 200 gram/dag och flickorna 247 gram/dag. Resultatet visade även att konsumtionen av kött och chark var hög hos båda könen då pojkarna i genomsnitt konsumerade 106 gram/dag och flickorna 81 gram/dag. Detta är cirka en tredjedel av vad World Cancer Research Fund (WCRF) har satt som populations mål för veckokonsumtion (Livsmedelsverket, 2020). Eftersom den här undersökningen genomfördes på tio

kommungrupper på städer av olika storlek samt att urvalet var så pass stort anser vi att det ger en representativ bild av femteklassares matvanor. Detta kan vara en möjlig förklaring varför en avgörande majoritet föredrog rätten med animalier framför det vegetariska alternativet.

En annan förklaring till att kyckling wok föredrogs i en högre utsträckning jämfört med vegetarisk wok skulle kunna bero på hur de olika rätterna presenterades, även kallat menyspråk. I enkäten fick deltagarna ingen attraktiv beskrivning utav någon av rätternas innehåll och valet bestod endast av ”kyckling wok” gentemot ”vegetarisk wok”. Wansink (2005) poängterar vikten av ett tydligt och attraktivt menyspråk då hans studie visade att inblandade i studien var mer positiva till maträtter om de hade fått en tydlig beskrivning av innehållet jämfört med de som inte hade fått det. Vegetarisk wok avslöjar inte vad för typ av köttsubstitut den innehåller eller om animalier endast har plockats bort från rätten vilket kan skapa en osäkerhet och potentiellt vara avgörande i valet av dessa två rätter.

I frågan ”Tycker du om vegetarisk mat i skolan?” gavs fasta svarsalternativ för att utforska hur elever ställer sig i frågan om dem tycker det är bra ”positiv” att skolan serverar vegetarisk mat, inte bra ”negativ” eller att eleven varken eller tycker att det är bra eller inte bra ”neutral”. Frågeställningen gav ett resultat där skillnader i inställning till servering av vegetarisk mat i skolan hos eleverna kunde fastställas i årskurserna. Klass fem hade en mycket positiv inställning till att skolan serverar vegetariska alternativ, av totalt 17 elever ställde sig 13 elever positiva i frågan. Det var tydligt att fler elever från klass fyra hade en negativ inställning jämfört med klass fem där endast fem ställde sig negativa till frågeställningen. Av det ”neutrala” påståendet visade resultatet på att fem elever från klass fyra respektive en elev från klass fem som inte hade någon åsikt eller inte ville kommentera frågan.

Tabell fem visar preferens av vegetariska måltider i skolan och i hemmet. Resultatet visade att en majoritet som åt vegetariska rätter hemma även hade en positiv eller neutral inställning till den vegetariska maten i skolan. Detta resultat skulle kunna kopplas till olika aspekter och studier där exponering av viss typ av mat, föräldrars utbildningsnivå eller kön kan möjligtvis spela en avgörande roll för hur barns matvanor ser ut. Enligt Riksmatens undersökningar fastslogs skillnader i bland annat grönsaksintag då barn med föräldrar som angavs som höginkomsttagare hade ett högre intag av frukt och grönt jämfört med låginkomsttagare (Livsmedelsverket, 2020c).

Denna studie pekar även på att det kan finnas högre acceptans till vegetarisk skolmat hos barn som exponeras för denna typ av mat regelbundet. Resultatet av enkäten indikerade att elever som angav att de hade positiv inställning till vegetarisk lunch i skolan även svarade att de brukade äta vegetarisk kost hemma. Enligt Caton m.fl. (2013) kan nya maträtter behöva upp till 8–12 exponerings tillfällen för barn ska kunna utveckla en acceptans för maträtten samt överkomma neofobi. Detta medför att föräldrarna spelar en avgörande i barns inställning kring nya måltider. Det krävs dock mer studier om ett eventuellt samband för att kunna styrka denna teori.

Intervjuer

Inställning till ökning av vegetariska rätter i skolan

Att erbjuda vegetariska alternativ i skolan kan vara en grund till att påverka elevernas inställning till vegetarisk skollunch som i längden dessutom skulle kunna påverka deras beteenden och vanor. Den mat som lagas och serveras skolan ska både vara näringsriktig och följa vissa riktlinjer samt att den ska vara säker att äta. Med tanke på att många elever i

skolan har olika sociokulturella bakgrunder skulle det också vara mer effektivt och lättare för kökspersonalen att servera mer mat som är vegetariskt eftersom det då inte skulle behöva laga så många olika rätter som annars både tar mer tid och kostar mer (Livsmedelsverket, 2019).

Denna intervjustudie visar att kökspersonalen från respektive skola ställde sig positiv till ökningen av fler vegetariska måltider i skolan. Utifrån miljöaspekt och näringssynpunkt tycker Skola A att ökningen till mer vegetariskt är fördelaktig. Skola B tycker att det i grunden är jättebra att skolan serverar mer vegetariskt och en möjlig teori skulle kunna vara att skolan i slutändan serverar 100% vegetariskt menar Skola B. Tidigare forskning förklarar att en föda som enbart består av vegetabilier genererar ett bättre hälsotillstånd hos personer som intar vegetarisk kost. Den vetenskapliga litteraturen påpekar bland annat att studier har genomförts där det har kunnat bevisas att det finns ett samband mellan att högt intag av vegetabilier gynnar hälsan, är näringsrik samt fibertät (Abrahamsson m.fl. 2013).

Mer variation på den vegetariska maten

Intresset för vegetarisk kost har blivit allt större på senare år och i Sverige kan man se en ökning i försäljningen av vegetariska produkter. Detaljhandelsföretaget ICA redovisar bland annat ha ökat sin försäljning av vegoprodukter med hela 90% på bara ett år (SVT, 2019). Motivet till varför man väljer bort animalisk kost varierar och kan bero på religiösa, etiska, miljörelaterade eller hälsomässiga skäl (Abrahamsson m.fl. 2013). I denna studies resultat framkom det dessutom att båda skolorna upplever att det är mer variation på den vegetariska maten idag jämfört med hur det var i början av införandet av vegetariska rätter.

Eftersom det idag finns fler växtbaserade produkter att tillgå på marknaden har kökspersonalen bättre förutsättningar att skapa mer variation på den vegetariska måltiden i skolan. Intresset för vegetarisk kost har inte alltid varit så stort som det är idag och därför serverades det mycket halvfabrikat förr i skolan. Idag däremot jobbar man mer med den vegetariska rätten och tillagar maten från grunden eftersom det finns ett behov. Studien visar att båda skolor har som ambition att kunna tillaga all mat från grunden. För att lyckas servera all mat från grunden har Skola A valt bort att servera vissa rätter såsom pannkakor och potatisbullar av anledning just för att utesluta halvfabrikat. Med rätt utrustning och rätt personal anser Skola B att det hade kunnat bli verklighet att servera all mat från grunden.

Förändring i arbetet kring vegetariska rätter

Enligt resultatet att tyda på om kökspersonalens arbete kring vegetariska måltider har förändrats, kunde det styrkas att svaren mellan skolorna var avvikande. Vissa vegetariska rätter kan vara problematiska att tillaga i storköksmiljö anser Skola A. Men i takt med att utvecklingen har gått framåt den senaste tiden finns det nu fler vegoprodukter på marknaden än någonsin att tillgå som underlättar arbetet för kökspersonalen av vegetariska rätter. Soja och quorn är exempel på produkter som används av skolorna.

Studien visar också att tankesättet kring rekrytering av personal är annorlunda idag tillskillnad på hur det var förr. Kökspersonalen är viktiga verktyg för att arbetet kring måltiderna blir bra och utförs på ett korrekt sätt, därför läggs det idag mer vikt på rekrytering av personal. Fördelaktigt är det om personalen har tidigare erfarenheter från den vanliga restaurangvärlden och kan komma in med nya tankar och ideér kring mat och service.

Vegetariskt som är populärt bland eleverna

Utifrån köksmästarnas perspektiv uppfattade samtliga att eleverna generellt hade en positiv

inställning till de vegetariska rätterna som serverades. I frågan om det fanns specifika vegetariska rätter som uppskattades mer än andra gavs olika svar från respektive skolor. Data från intervjuerna visade på att eleverna i skola A där "Astrid" och "Bianca" var köksmästare tyckte bäst om olika grönsakssoppor medan "Carl" från skola B berättade att eleverna föredrog quorn i olika former såsom i gryta eller burgare. Livsmedelsverket (2019) menar att arbetet kring skolmåltiderna är viktigt för att kunna säkerställa att eleverna får i sig tillräckligt med näring och energi för att orka med dagen. Persson Osowski (2012) menar i sin avhandling att höga förväntningar på skolmaten skapar problematik då köksmästare har svårt att leva upp till dessa.

Slutsats

Det framgår av vår studie att barn har starka åsikter när det kommer till vad som serveras i skolan. Majoriteten av eleverna som deltog i enkätstudien var positiva till servering av vegetarisk mat i skolan då många har angett hållbarhets och hälsofördelar med denna kost. Ett stort antal elever svarade "beror på" i frågan om de gillar vegetarisk mat i skolan vilket kan betyda att det finns förbättringspotential som kökspersonal kan arbeta med i de vegetariska rätterna. Eftersom producent och konsument påverkar varandra är det viktigt för köksmästarna att veta vilka vegetariska rätter som uppskattas av eleverna så att maten hamnar i magen istället för i soptunnan. Detta är fördelaktigt både ur näringsperspektiv och miljöperspektiv och bidrar till att miljömålen som är satta för Göteborgs Stad efterföljs. Kunskap är en färskvara som hela tiden måste underhållas och detta gäller även i skapandet av nya vegetariska rätter. Genom att belysa köksmästares inställning och arbete kring vegetariska måltider samt hur dessa mottas av elever går det att få en ökad förståelse om vad som krävs för att skolmåltiderna ska bli ännu bättre på kort- och lång sikt.

Vidare forskning inom ämnet krävs för att säkerställa riktighet då urvalet för denna studie är för litet för att kunna appliceras i ett större sammanhang. Det bör även ingå respondenter från varierande årskurser och stadsdelar för att få bredare kunskap inom ämnet.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., Nilsson, G. (2013). *Näringslära för högskolan*. Liber: Stockholm.

Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal Of Eating Disorders*, 47, 362-367. doi:10.1002/eat.22244

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Carboncloud. (2020). Hämtad 2020-05-15 från <https://www.carboncloud.io/sv/>

Caton, S., Ahern, S., Remy, E., Nicklaus, S., Blundell, P., & Hetherington, M. (2013). Repetition counts: Repeated exposure increases intake of a novel vegetable in UK pre-school children compared to flavour-flavour and flavour-nutrient learning. *The British Journal of Nutrition*, 109(11), 2089-2097.

Craig, W. (2010). Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *Nutrition in Clinical Practice*.

Denscombe, M. (2014). *The good research guide: For small-scale social research projects* (5th ed., Open UP study skills). Maidenhead, England: McGraw-Hill/Open University Press.

De Keyzer, W., Van Caneghem, S., Heath, A., Vanaelst, B., Verschraegen, M., De Henauw, S., & Huybrechts, I. (2012). Nutritional quality and acceptability of a weekly vegetarian lunch in primary-school canteens in Ghent, Belgium: 'Thursday Veggie Day'. *15*(12), 2326-2330.

Djurensrätt. (2019). Hämtad 2020-04-30 från <https://www.djurensratt.se/blogg/kottkonsumtionen-fortsatter-minska-under-2018>

Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.

Gullberg, E. (2004). *Det välnärda barnet*. Stockholm: Eva Gullberg och Carlsson bokförlag.

Gustafsson, Jonsäll, Mossberg, Swan och Öström (2014). *Sensorik och marknadsföring*. Lund: Studentlitteratur.

Göteborgs stad. (2020). Hämtad 2020-05-15 från https://goteborg.se/wps/portal/start/miljo/det-gor-goteborgs-stad/miljomaltider!ut/p/z1/hY7NCslwEISfptsbtKW4C2KCCL-HKQ1F2ILbAtNU9JqwKe3HgXFuQ3zDToGIQfdF4-2LqbW9UU3-4tOr2fCk1ySQnlYE6pVvD9y4nyDBNk_QM8x_pBC2IJuS8tCZRkyQZQmKaFALpNY0Hte9aWQNWwhvbsYbz-5-ftVM0zAuIowwhMBq5-rOsMrZCL9VGjdOkH-SMNj8uTOZegGuXPwB/dz/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/

Haider, L.M., Schwingshackl, L., Hoffmann, G. & Ekmekcioglu, C. (2016). The effect of vegetarian diets on iron status in adults: *A systematic review and meta-analysis*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 56, 1-63. doi: dx.doi.org/10.1080/10408398.2016.1259210

Hsieh, H-F., Shannon, S. (2005). Three Approaches to Qualitative content Analysis. *Health research*, 15(9), 1277-1288. doi: 10.1177/1049732305276687

Johnson, S. (2016). Developmental and Environmental Influences on Young Children's Vegetable Preferences and Consumption. *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)*, 7(1), 220S-231S.

Jordbruksverket. (2020). Hämtad 2020-05-24 från <https://djur.jordbruksverket.se/amnesomraden/konsument/livsmedelskonsumtionsiffror/kottkonsumtionen.4.465e4964142dbfe44705198.html>

Kristensson, J. (2014) *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik*. Stockholm: Natur och kultur.

(Lag 1997:1212 kap 4 paragraf 4.a).

Larsson, C, L., Klock, S, K., Åström, N, A., Haugejorden, O & Johansson, G. (2002). Lifestyle-related characteristics of young low-meat consumers and omnivores in Sweden and Norway. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 190-198. doi:10.1016/S1054-139X(02)00344-0

Lalli, G. S. (2019). School meal time and social learning in England. *Cambridge Journal of Education*, 50(1), 57-75.

Lazor, K., Levine, E., & Chapman, N. (2008). Soy Goes to School: Acceptance of Meatless Meals in Middle Schools in Maryland. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(9), A11.

Livsmedelsverket. (2015). *Skolmåltiden - en viktig del av en bra skola*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2019). *Bra måltider i skolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2018). *Riksmaten ungdom*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2020a). *Vegetarisk mat för barn*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2020b). *Måltidsmodellen*. Hämtad 2020-05-16 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/maltidsmodellen>

Livsmedelsverket. (2020c). *Riksmaten ungdom*. Uppsala: Livsmedelsverket.

McEvoy, C., Temple, N., & Woodside, J. (2012). Vegetarian diets, low-meat diets and health: *A review*. 15(12), 2287-2294.

Naturskyddsföreningen. (2019). *Barn och unga om miljö*. Hämtad 2020-05-16 från <https://mb.cision.com/Public/514/2747479/980c04da19089b1f.pdf>

Pilis, Wiesław, Stec, Krzysztof, Zych, Michał, & Pilis, Anna. (2014). Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 65(1), 9-14.

Persson Osowski, C., & Uppsala universitet. Institutionen för kostvetenskap. (2012). *The swedish school meal as a public meal: Collective thinking, actions and meal patterns*. Acta Universitatis Upsaliensis). 80

Sabaté Joan, Wien Michelle. (2010). Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *The American journal of clinical nutrition*. Volym 91.

Skolmatsverige. (2020). Hämtad 2020-05-02 från <http://www.skolmatsverige.se/skolmaltidspersonal>

Stockholmskällan. (2020). Hämtad 2020-05-15 från <https://stockholmskallan.stockholm.se/teman/stockholm-ater/skolmat/>

Virgin, E. (1970). *Skolmåltider förr och nu*. Stockholm: Liber.

Wansink, B, Van Ittersum, K., & Painter, J. (2005). Corrigendum to “How descriptive food names bias sensory perceptions in restaurants” *Food Quality and Preference*.

Wibeck, V. (2012). Fokusgrupper. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (s. 193-214). Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1

Vegetarisk mat i skolan

Svara genom att ringa in det svarsalternativ du tycker passar in bäst.

Jag är: Tjej Kille Vill inte ange

Klass: årskurs 4 årskurs 5



Tycker du om vegetarisk mat i skolan?

JA NEJ BEROR PÅ VET INTE

Tycker du det är bra att skolan serverar vegetariskt? om ja, varför?

.....

Är du vegetarian?

JA NEJ

Brukar du äta vegetarisk mat hemma? om ja, ge exempel på maträtt

.....

Vilken är din favoritmat i skolan?

.....

Tycker du att maten i skolan är god? om ja varför?

.....

.....

Ringa in de alternativet du helst skulle äta

1. Chili con carne serveras med ris
2. Mexikansk böngryta serveras med ris

Ringa in de alternativet du helst skulle äta

- 1.Fiskbullar och laxbullar i dillsås serveras med kokt potatis
- 2.Potatisgratäng med grillade grönsaker, linser och **vitlök**

Ringa in de alternativet du helst skulle äta

- 1.Vegoburgare serveras med tomatsås och klyftpotatis
- 2.Tacorulle serveras med vitlökssås och bönsalsa

Ringa in de alternativet du helst skulle äta

- 1.Mustig linssoppa serveras med bröd och pålägg
- 2.Ugnspannkaka serveras med keso och sylt

Ringa in de alternativet du helst skulle äta

- 1.Kycklingwok med grönsaker
- 2.Vegetarisk wok

Tack för din medverkan!



Informationsbrev till föräldrar som har barn i årskurs 4 och 5. Enkätundersökning om vegetarisk mat i skolan.

Hej!

Vi är två studenter från Göteborgs Universitet som läser kostekonomi med inriktning mot ledarskap. Vi ska i vårt examensarbete göra en enkätundersökning för att ta reda på vad elever har för inställning till vegetarisk mat. Eftersom ni har barn i skolan som är under 18 år måste vi informera er föräldrar om att frivilliga elever kommer få möjligheten att svara på vår enkät som kommer bestå av 7 frågor som handlar om det vegetariska lunchalternativet i skolan.

Det är naturligtvis frivilligt att delta, men svaren är mycket värdefulla för oss och denna uppsats. Om du inte samtycker till att ditt barn deltar i studien vill vi att ni kontaktar oss via mail eller telefon.

Hanna Johansson, gusjohhabq@student.gu.se 076-0063946
Paulina Larsson, guspaulila@student.gu.se 073-0537955

Tack på förhand!

Kökspersonalens inställning till vegetarisk skolmat och vilka förändringar i lunchätande har ni upplevt från det att vegetarisk mat började serveras i skolan.

Studiens syfte är att undersöka kökspersonalens inställning till servering av vegetarisk skolmat samt vilka förändringar som upplevts från det att vegetarisk mat

- Vad tycker ni om den vegetariska skolmaten idag? (Att skolan serverar vegetariskt, miljö, hälsa) Bra, dåligt, varför tycker ni det?
- Hur upplevde ni det var att laga vegetarisk mat från början? (Har ni sett en förändring när det kommer till elevernas inställning till vegetarisk mat, om man jämför hur det var förr och nu?) elevernas attityd
- Hur gick ni tillväga i införandet av vegetarisk mat i högre utsträckning? Hade ni någon speciell taktik? Fanns det några svårigheter?
- Introduceras de nya vegetariska rätterna på en och samma gång, hur gick ni tillväga?
- Har det ändrats mycket hittills? Mer variation idag än förr?
- Hade ni tillräckligt med kunskap om vegetarisk mat då för att kunna skapa goda och aptitliga rätter?
- Vad bidrar den vegetariska kosten med för mervärden? (äter man mer än vanligt, favoriträtt?)
- Vilka typer av maträtter uppskattas mest av elever när det kommer till vegetarisk kost? Rätter som är naturligt vegetariska eller maträtter med köttsubstitut?
- Arbetar ni med några strategier för att få elever att äta mer vegetariskt?
- Hur viktig tycker ni att helhetsbilden är när det kommer till skolmåltiden, rummet, stämningen osv.
- Vad tycker ni om politiska beslut kring mindre kött och mer ekologiska råvaror i skolmåltiden och vilka resurser finns för att tillaga god vegetarisk mat?
- Har alla elever rätt att välja ett vegetariskt alternativ till lunch även om dem är allätare? (Krävs det något speciellt intyg?)
- Märker ni av på något vis om maten är uppskattad eller inte av eleverna? kommunicerar eleverna det till er?
- Hur upplever ni elevernas attityd till mer vegetarisk kost i skollunchen?
- Hur stor makt har ni över det som serveras i skolan?
- Vad har ni för riktlinjer när det kommer till den vegetariska kosten?
- Upplever ni det som utmanade att laga mer vegetarisk mat isf vilka faktorer gör det svårare? beskriv
- Vad hade ni velat förändra om ni fick fria händer när det kommer till de vegetariska rätterna?