GÖTEBORGS UNIVERSITET

Vad är det som saknas på tallriken?

En forskningsöversikt om vegetariska matval bland ungdomar kopplat till hem- och konsumentkunskap

Liv Andersson och Oscar Petré
Ämneslärarprogrammet 7-9, Hem- och konsumentkunskap

Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9HK2G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT 2021
Handledare: Ann Parinder
Examinator: Helena Åberg
Rapportnummer: VT22-2940-009-L9HK2G

Nyckelord: Hem- och konsumentkunskap, lärare, matval, skola, ungdomar

Abstract

Intresset för vegetariskt har ökat i Sverige och ses som gynnsamt både för hälsan och klimatet. Denna forskningsöversikt har haft i syfte att undersöka ungdomars syn på just vegetariska matval, och hur lärare inom hem- och konsumentkunskap kan arbeta med vegetarisk mat i ämnet. För att genomföra studiens syfte har empirin hämtats från tio forskningsartiklar med hjälp av flertalet databassökningar. Resultatet visar på att smaken är det som prioriteras när ungdomar gör sina matval. Det framkommer att den övervägande bilden kring vegetariskt bland ungdomarna är negativ. Vegetariskt benämns som smaklöst och som något socialt avvikande. Forskningsöversikten visar även att det finns en kunskapsbrist när det kommer till vegetariskt, då flera ungdomar upplever det som hälsosamt och bra för miljö, men vet inte varför. Det råder osäkerhet kring hur vegetariska rätter ska tillagas. Resultatet visar att lärare i hem- och konsumentkunskap inte gav tillräcklig stöttning till eleverna då dessa skulle hitta eller göra om recept. Flera förslag på hur lärare inom HKK kan arbeta med vegetariska matval har lyfts i studien, till exempel kan läraren genom språket välja att inte alltid peka ut vegetariska rätter som just vegetariska, för att på det sättet minska eventuella negativa reaktioner hos eleverna. Med tanke på attityden kring samt kunskapen om vegetariskt kan ämnet hem- och konsumentkunskap spela en roll när det kommer till att öka denna kunskap. Mer forskning inom ämnet är av intresse, gärna med fokus på metoder som lärare kan använda sig av för att arbeta med vegetariska matval inom HKK.

Förord

Vi vill först tacka vår handledare Ann Parinder för pepp och kunskap i en tid då vi behövde det som mest.

Vi vill även tacka varandra för ett givande och roligt samarbete.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Oscar/Liv
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

1 Inledning ... 3

2 Syfte och frågeställningar ... 3

3 Bakgrund ... 3

3.1 Vad är vegetariskt? ... 4

3.2 Matval ... 4

3.3 Mat i skolverksamheten ... 5

3.4 Hem- och konsumentkunskap ... 5

3.5 Matkonsumtion och klimatförändringar ... 6

4 Metod ... 7

4.1 Design ... 8

4.2 Datainsamling ... 8

4.3 Databearbetning och analys ... 8

5 Resultat ... 9

5.1 Lärarens attityd till vegetariska matval ... 9

5.2 Ungdomars syn på vegetariska matval ... 9

5.3 Vegetariskt kopplat till hälsa ... 11

5.4 Vegetariskt kopplat till miljö ... 12

5.5 Ungdomars syn på kött ... 13

5.6 Genus ... 13

6 Diskussion ... 14

6.1 Metoddiskussion ... 14

6.2 Resultatdiskussion ... 15

6.3 Slutsatser och implikationer ... 17

7 Referenser ... 18

8 Bilagor ... 21

1 Inledning

Neuman och Marshall (2019) förklarar att begreppet hållbar utveckling först etablerades i FN rapporten *Our common future* år 1987, vilket också kallas *Brundtlandrapporten* efter ordförande för World Commission on Environment and Development, Gro Harlem Brundtland. Definitionen av hållbar utveckling beskrivs som att den ska "tillgodose dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov" (Neuman & Marshall, 2019). Vidare lyfter författarna aspekter som sociokulturella förutsättningar, människors kulturella- och sociala tillhörighet och att samhällets normer påverkar hur individer väljer att agera. Författarna understryker att det som krävs för en utsläppsreducering är bland annat att äta mindre nötkött samt minska användningen av fossila bränslen. Simulerande scenarier visar att det går att nå en utsläppsminskning på 70 procent, om animaliska livsmedel ersätt med växtbaserade alternativ, i kombination med en minskad fossilanvändning. Vidare behandlar Neuma och Marshall (2019) de nordiska näringsrekommendationerna och påvisar att de inte bara behandlar hälsa utan även matens miljöpåverkan. Livsmedelsverket har lagt till rådet som kallas "äta grönare" rådet vill inspirera till en kost baserad på mer frukt och grönsaker som är gynnsamma för hälsan och klimatet.

I kursplanen för hem- och konsumentkunskap, HKK, framgår det att eleverna ska lära sig att göra medvetna val när det kommer till hälsa, miljö och ekonomi (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet [Lgr11], 2019). Ämnet syftar även till att utveckla en medvetenhet kring hur olika val påverkar bland annat hälsa och gemensamma resurser. När det kommer till matlagning ska eleverna "[..] ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att planera och tillaga mat och måltider för olika sammanhang" (Lgr11, 2019).

Bohm (2016) pekar på flera problem när det kommer till hur vegetarisk mat tas upp inom hem- och konsumentkunskap: till exempel att vegetariskt ses som något utanför normen, något krångligt som kräver mer jobb och mer planering, och som näringsmässigt bristfälligt i jämförelse med kött. Med bakgrund av det menar vi att det inom hem- och konsumentkunskapen och i synnerhet bland lärare finns en kunskapslucka att fylla när det kommer till att arbeta med vegetariska matval i hem- och konsumentkunskap. Denna forskningsöversikt riktar sig framför allt till lärare inom hem- och konsumentkunskap, men även annan personal i skolverksamheten kan finna den användbar.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med forskningsöversikten är att undersöka ungdomars syn på vegetarisk mat och hur lärare inom hem- och konsumentkunskap kan arbeta med vegetarisk mat i ämnet.

- Hur ser inställningen till vegetariska matval ut bland ungdomar?
- Hur kan lärare inom hem- och konsumentkunskap arbeta med vegetariska matval?

3 Bakgrund

Bakgrunden behandlar olika begrepp som *matval*, *vegetariskt* och *hållbarhet*. Vidare beskrivs uppkomsten av den fria skolmåltiden och dess betydelse för ungas matval. Ämnet hem- och konsumentkunskap skildras utifrån ramfaktorer och styrdokument. Avslutningsvis lyfts synen på vegetariska matval bland den svenska befolkningen.

3.1 Vad är vegetariskt?

Vegetarisk mat kan definieras på flera olika sätt, Livsmedelsverket (2021) framhåller att det finns flera versioner av vegetarisk kost bland annat lakto-vegetarian, som inkluderar mejeriprodukter, medans lakto-ovo inkluderar både mejeriprodukter och ägg. De finns också de som identifierar sig som vegetarianer men ibland äter animaliska livsmedel, till och med kött. Gemensamt för alla varianter är att maten är baserad på mat från växtriket. Livsmedel som är bra att fokusera på som vegetarian är baljväxter för protein, fullkorn för att få i sig fibrer, frukt och grönsaker för intag av kolhydrater samt rapsolja och matolja för matfetter (Livsmedelsverket, 2021).

3.2 Matval

Det finns många anledningar till varför människor väljer att äta det de gör. En del äter efter näring och funktion, medan andra styrs mer känslomässigt (Bohm, 2019). Bohm hänvisar till Warren (refererad i Bohm, 2019) menar att det finns tre kategorier som påverkar människors matval, nämligen *bekvämlighet*, *ansvar* och *identitet*. *Bekvämlighet* handlar om hur praktiskt genomförbara ens matval är. Finns tiden, pengarna och kunskapen för att laga maten? Den andra kategorin, *identitet*, innefattar parametrar såsom kultur och smak. Det som anses vara accepterat och gott att äta i en kultur kan ses som något främmande och icke smakfullt, i en annan. Därtill finns det olika kulturer beroende på vilka sammanhang eller kontexter som personen befinner sig i. Den sista och tredje kategoriseringen handlar om *ansvar*. Hit räknas faktorer som hälsa, ekonomi och miljö, men även andra etiska överväganden som social rättvisa och djurrätt (Bohm, 2019).

Inställningen till mat formas tidigt i livet, detta diskuteras av Nyberg (2019) som påvisar att hemmiljön samt förskolans normer och värderingar kring mat och ätande påverkar individen. Författaren hävdar att det är viktigt att introducera olika typer av mat och att variera smaker eftersom många barn i tidig ålder har problematik med nya smaker, de är så kallade neofoba. Neofobi innebär att barn ofta är osäkra kring att smaka på eller äta mat som har annorlunda konsistens eller smaker som barnet inte är van vid. Nyberg hävdar att denna osäkerhet minskar med växande ålder samt genom deltagande i sociala måltider där barnet kan se hur andra äter i en social kontext. Författaren menar att det har betydelse för matvanor senare i livet. Vidare beskriver Nyberg att det är främst i den institutionella världen, i skolverksamheten som barn möter den typen av nya måltidssammanhang. Senare i tonåren ökar inflytandet av synen på mat och ätande genom kamratrelationer och media som styr hur och vad man äter, när och med vem. Maten och ätandet blir ett sätt att uttrycka identitet, trots att uppväxtens värderingar ofta finns kvar som en referenspunkt om hur måltider värderas och kategoriseras (Nyberg, 2019).

Parinder (2012) framför hur ungdomar förhåller sig till och motivationen att välja vegetarisk mat. Valen som ungdomarna gör påverkas av faktorer som rationellt tänkande, sensoriska preferenser eller känslomässiga faktorer. Det framkommer även bland de som väljer bort kött att det finns ett motstånd att hantera och tillaga animalier eftersom de inte anses vara välsmakande eller väldoftande (Parinder, 2012). Ungas matval sker i ständig förändring, Larsson (2001) påvisar hur ungas matval såg ut för drygt 20 år sedan. Författaren framhåller att ökningen av unga vegetarianer kan bero på hur media lyfter djurrätten. Vidare påvisar författaren att fler unga kvinnor från socioekonomiska områden med hög status tenderar att vara vegetarianer snarare än de från lågt socioekonomiska områden (Larsson, 2001).

3.3 Mat i skolverksamheten

Skolmåltidens framkomst av politiska beslut för att öka välfärden som ledde till att servera måltider i den offentliga sektorn diskuteras av Skinnars Josefsson m.fl (2019). Genom att fördela skattemedel mellan medborgarna har alla elever som går i skolan tillgång till kostnadsfri lunch i skolan, det benämns som en välfärdstjänst. Livsmedelsverket arbetar på uppdrag av riksdag och regeringen och bildade 2011 ett kompetenscentrum som har till syfte att främja utvecklingen av mat och måltider samt sprida matglädje inom den offentliga sektorn.

År 1946 kom regeringsbeslutet som gav stadsbidrag till Sveriges kommuner för att ordna skolmåltider och 30 år senare hade måltider införts i hela Sverige. Politikerna hade som mål att skolmåltiderna skulle utjämna sociala skillnaderna och motverka undernäring bland barn samt att skapa goda matvanor. Kommunerna blev ansvariga för skolmåltiderna år 1967 och 30 år senare blev det fastställt i lagen att skolmåltiderna skulle vara kostnadsfria för skolbarn, först 2011 fastställdes det att måltiderna skulle vara näringsriktiga. Skinnars Josefsson m.fl. (2019) understryker att 80 procent av måltiderna inom offentliga måltidssektorn går till skolan, förskola och fritidsverksamheten. Decentraliseringen av skolan har gjort att kommunerna själva bestämmer nivån på utbildning och kvalité för verksamhetsnära personal och måltidernas näringsinnehåll. Skolmåltiden används som ett pedagogiskt verktyg för att ge unga information om bra matvanor och författarna framhåller betydelsen för folkhälsan och den sociala utjämningen i landet. Dock kan dessa pedagogiska måltider se olika ut beroende på att det finns få riktlinjer eller utbildning om hur en skolmåltid ska vara balanserad utifrån näringsinnehåll eller klimatpåverkan. Författarna hävdar också att skolmåltiden inte lever upp till de ideal som eleverna möter hemma och skolmåltiden ses som andra klassens måltid av eleverna (Skinnars Josefsson m.fl, 2019).

Prell (2010) presenterar en interventionsstudie som introducerade barn till att äta mer fisk genom ett samarbete med skolmatsalen. Resultatet visade att elevernas inställning till fisk blev positivare och konsumtionen ökade bland eleverna. Vidare framhåller Livsmedelsverket (2020) framhåller att vegetarisk kost inte klassas som specialkost, i stället vill myndigheten att skolverksamheten ska laga mer vegetarisk i skolbespisningen och erbjuda alla elever växtbaserad mat dagligen (Livsmedelsverket, 2020).

3.4 Hem- och konsumentkunskap

Ämnet hem- och konsumentkunskap är med sina 118 timmar grundskolans minsta ämne, sett till antal timmar. Av dessa är 82 timmar fördelade till högstadiet och 36 till låg- och mellanstadiet (Skolverket, 2022). Detta kan jämföras med det näst minsta skolämnet på högstadiet, teknik, som ligger på 200 timmar. Undervisningen i hem- och konsumentkunskap syftar till att bilda elever inför livet som konsumenter. Genom att ge eleverna kunskaper om arbete, ekonomi och konsumtion i hemmet ska elevernas kreativitet och initiativförmåga främjas. Eleverna ska utveckla kunskaper och medvetenhet om de konsekvenser som följer vid val i hushållet, samt när det gäller hälsa och gemensamma resurser. Eleverna ska “ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån perspektivet hållbar utveckling” (Lgr11, 2019, s. 41). Det sistnämnda begreppet är centralt inom ämnet och Hjälmeskog och Höijer (2019) gör kopplingen till begreppet *hushållning*, som de menar fungerat som en föregångare till *hållbar utveckling* i hem- och konsumentkunskap. Tidigare var fokus ofta att vara försiktig och hushålla med hemmets resurser, medan det numera snarare handlar om att hushålla med resurser på en mer

global nivå. Även under det centrala innehållet i ämnets kursplan, under rubriken *konsumtion och ekonomi* lyfts hållbarheten fram då det står att eleverna ska lära sig om ställningstaganden kring bland annat livsmedel "utifrån perspektiven ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet". Tre perspektiv är återkommande i HKK, nämligen *hälsa, miljö* och *ekonomi*, och går som en röd tråd genom ämnets kursplan (Lgr11, 2019).

3.4.1 Matval inom hem- och konsumentkunskap

Ovan nämnda kategorier i avsnitt 3.1, *identitet, bekvämlighet* och *ansvar*, väljer Bohm (2019) att koppla till just skolämnet hem- och konsumentkunskap. Under *ansvar* kan en HKK-lärare till exempel lyfta fram för- och nackdelar kring kött och vegetabilier när det kommer till perspektiven *miljö, hälsa* och *ekonomi*. Även om eleverna känner till att det är billigare och bättre för miljön att äta mer vegetariskt kan det skapas en konflikt om de själva till exempel inte uppskattar vegetariskt eller inte vet hur det ska tillagas. Människor påverkas ofta av smak, traditioner och kultur när det kommer till just matval och det är inte alltid dessa stämmer överens med det som sker i HKK-undervisningen. Eleven kanske vill äta mer vegetariskt, inte bara på grund av etiska skäl utan även av ekonomiska och hälsomässiga. Här fyller ämnet hem- och konsumentkunskap en viktig roll då elever kan lära sig metoder för att tillaga mat, men även skaffa sig kunskap kring matval utifrån tidigare nämnda faktorer *identitet, bekvämlighet* och *ansvar* (Bohm, 2019).

I vissa kulturer hör det till normen att kött ses som måltidens centrala del, medan andra har vegetariskt som det normala. På det sättet blir det svårt att få alla nöjda när det kommer till matval i undervisningen, och många elever behöver lära sig ny information och anpassa sig. Bohm (2019) presenterar två begrepp kopplat till detta: *ackommodation* och *assimilation*. Det sistnämnda begreppet *assimilation* innebär att den nya informationen läggs på den befintliga kunskapen och synen. *Ackommodation* innebär i stället att de tidigare kunskaperna behöver anpassas och modifieras för att därefter ta in den nya informationen. I fallet med vegetariska matval kan Bohm (2019) tänka sig att elever med föräldrar som gärna äter vegetariskt hemma och har en allmänt positiv bild kring vegetariskt, assimilerar kunskaperna som lärs ut i undervisningen. Elever med föräldrar som inte, eller sällan, äter vegetariskt och har en mer negativ syn på vegetarisk mat, ackommoderar det läraren försöker att förmedla. Till skillnad från assimilation är ackommodation en mer omfattande process och det är inte säkert att eleven anpassar och modifierar sina tidigare kunskaper utan i stället vägrar ta till sig informationen, eller förvrider den.

Vidare menar Bohm (2019) att det finns en bild av att vegetarisk mat skulle vara näringsmässigt bristfällig och att det ofta läggs vikt på att vegetarianer måste tänka på vad de äter för att få i sig alla näringsämnen som behövs, i synnerhet protein. Detta kan, enligt Bohm (2019) jämföras med en köttätare som riskerar att få C-vitaminbrist om personen äter för lite grönsaker. Vidare diskuteras att dessa potentiella utmaningar kopplade till vegetarisk mat leder till att dra ner dess status och göra vegetariskt mer svårtillgängligt. En HKK-lärare bör då istället lägga fokus på livsmedlen i sig, till exempel att kikärtor innehåller mycket protein, och låta vegetariska rätter vara som alla andra rätter, utan att peka ut dessa som just vegetariska och därmed något utanför det normala.

3.5 Matkonsumtion och klimatförändringar

Mat och ätande diskuteras i relation till klimatförändringar av Neuman och Marshall (2019), författarna hävdar delvis att sociologer menar att klimatfrågan är för komplex för att appliceras på individuella konsumtionsval. FN:s hållbarhetsmål består av 17 mål i *Agenda*

2030 som delas in i fem områden och rör huruvida mat produceras och konsumeras: 1). jordbruk, 2). hälsa, 3). sociokulturell hållbarhet, 4). miljö samt 5). socioekonomisk hållbarhet (Globala målen, u.å.). Neuman och Marshall (2019) framhåller att forskning om hållbara kostvanor ofta begränsas till miljö. Vidare understryker de att temat "mat och miljö" är alldeles för brett för dagens forskning, i dagens samhälle är det vanligast att göra undersökningar om mat och miljö samt att värdera matens klimatpåverkan. Klimatpåverkan menas med hur mycket växthusgaser som släpps ut av ett livsmedel under sin livscykel och att de utsläppen utgör ungefär 30 procent av den mänskliga påverkan. Enbart den generella boskapshållningen står för ca 15 procent av det totala utsläppet globalt, majoriteten är uppfödning och produktion men även transportutsläpp inkluderas. Författarna påvisar att animaliska livsmedel har en hög klimatpåverkan genom att de släpper ut stora mängder växthusgaser. Studier som undersöker skillnaderna på vegetabilier och animalier visar att om populationens genomsnittskost ersätts från animalier till vegetabiliska alternativ så kommer utsläppen att minska.

Enskilda konsumenter behöver ta hänsyn till flera olika aspekter för att kunna göra så hållbara val som möjligt, Neuman och Marshall (2019) påvisar konsumenters vilja att göra hållbara och meningsskapande matval i vardagen genom en kvalitativ studie där 19 personer intervjuades. Studien visade att vissa konsumenter strävade efter att handla allt ekologiskt medans vissa fokuserade mer på enstaka livsmedel som kaffe, bananer och mejeriprodukter. Anledningen var att visa hänsyn mot djur, natur och att maten inte ska vara besprutad. Vidare trycker författarna på att ekologisk mat var starkt kopplad till både hälsa och miljö enligt undersökningen och att lokalproducerad mat anses vara hållbar eftersom det stöttar lokala bönder, bibehåller landskapet även om de nödvändigtvis inte är bättre för miljön, eftersom det innefattar boskapshållning.

Eustachio Colombo m.fl. (2020) sammanfattar Axfoods *Vegobarometer* mellan 2016-2019, som årligen undersöker svenskarnas (n1000-1500) syn på vegetariskt mat. I undersökningen framkom det betydande skillnader mellan könen samt ålder, dubbelt så många kvinnor som män definierade sig som vegetarianer fullt ut, och yngre personer åt oftare vegetariskt än äldre. Rapporten tar upp ett antal faktorer för att få intervjupersonerna att vilja äta mer vegetariskt i framtiden. En av dessa är en ökad kunskap kring vegetarisk kost, till exempel förslag på recept. Andra faktorer är ett ökat utbud av vegetariska alternativ, både på restauranger och i livsmedelsbutiker samt lägre priser (Eustachio Colombo m.fl, 2020).

4 Metod

Detta avsnitt innehåller arbetsgång kring processen hur datainsamlingen valdes ut, metodologiska överväganden samt vilka urval och begränsningar som gjordes.

Det finns flera metoder för att samla in data till en studie; ett sätt är att använda sig av frågor via enkäter, en så kallad kvantitativ metod, eller med hjälp av djupgående intervjuer som är exempel på en kvalitativ metod (Bryman, 2011). Den här studien kommer istället att använda sig av vetenskapliga artiklar som empiri. Tidigare forskning får alltså fungera som data, i stället för att själva samla in data genom ovan nämnda metoder. Definitionen av en systematisk forskningsöversikt är att data hämtas från så kallade primärkällor, i det här fallet vetenskapliga artiklar (Axelsson, 2012). Att de är primära innebär att artiklarna är skrivna av de forskarna som varit med och genomfört studien, i kontrast till andrahandskällor som hänvisar till forskningen, utan att själva deltagit i den. Denna studie uppfyller Forsberg och Wengströms definition som Axelsson (2012) hänvisar till, där det framgår att det bland annat

ska finnas en tydlig frågeställning, ett systematiskt urval samt en analys av artiklarnas resultat. Artiklarna som valts finns publicerade i vetenskapliga tidskrifter och har samtliga blivit peer reviewed, vilket ses som ett starkt mått av kvalitet eftersom dessa artiklar är granskade av andra forskare inom samma forskningsområde (Christoffersen & Johannessen, 2012; Bryman, 2011).

4.1 Design

Vi har gjort en systematisk forskningsöversikt utefter de riktlinjer som finns på Göteborgs universitet och institutionen för kost och idrottsvetenskap, IKI. Översikten är baserad på 10 vetenskapliga artiklar, utformade enligt IMRaD- modellen, som behandlar följande teman: *genus, matval, vegetariskt, skola* och *ungdomar*.

4.2 Datainsamling

För att få en förståelse för hur mycket material vi kunde få fram gjorde vi ett antal testsökningar som bestod av olika booleska operatorer, till exempel OR och AND, och varierade sökord för att få fram vilka kombinationer och sökord som var relevanta. Flera artiklar togs även fram genom att söka på hela fraser, främst “home economics” och “home and consumer studies”. Detta för att undvika resultat som till exempel innehåll “home” och “economics”, vilket hade gett ett betydligt större urval. Därefter gjorde vi pilotsökningar som har lett fram till huvudsökningar och slutligen de valda artiklarna. Sökhistoriken redovisas i Bilaga 1 och arbetsflödet i Bilaga 2.

4.2.1 Metodologiska överväganden

Vi utgick från databasen Scopus och fann många resultat som fångade in forskningsområdet och gav flera resultat på nordiska artiklar. Vi eftersökte delvis nordisk litteratur eftersom det finns flera framstående artiklar som behandlar hem- och konsumentkunskap i Sverige och Norge. Vidare breddade vi våra preferenser och tog in artiklar från andra länder globalt.

4.2.2 Urval och avgränsningar

Med hjälp av de avgränsningar som gjorts har vi fått fram artiklar som vi använder i resultatet. Inklusionskriterier som vi valt att ta med är att alla artiklar ska vara peer rewied, för att ha en godkänd källa. En annan inkludering är att använda forskning som inte är äldre än 15 år eftersom den bör vara uppdaterad och aktuell. Sökningarna är gjorda på engelska för att få ett bredare resultat.

4.3 Databearbetning och analys

Efter urvalsprocessen av empirin har vi läst alla artiklarna i fulltext och gjort en analys av artiklarnas kvalitet. Vi delade upp de 10 artiklarna mellan oss och gick systematiskt igenom alla studierna. Granskningen bestod av 17 frågor som kunde besvaras med *ja* eller *nej* och varje *ja*-svar gav ett poäng. De frågor som inte kunde besvaras eller inte var relevanta för studien blev utan poäng. Maxpoängen varierar därför mellan 10-15 poäng och de artiklar med höga poäng bedöms ha en god vetenskaplig kvalitet. Frågorna vi utgått från för att göra en granskning redovisas i Bilaga 3 och resultatet av kvalitet på artiklarna samt kort sammanfattning av artiklarna redovisas i Bilaga 4. Vidare har vi analyserat resultaten av artiklarna och valt ut relevanta teman som redovisas i resultatdelen.

5 Resultat

I detta avsnitt presenteras resultat från de vetenskapliga artiklarna utifrån lärarens attityd till vegetariska matval, ungdomars syn på vegetariska matval, vegetariskt kopplat till hälsa och miljö samt ungdomars syn på kött och genus.

5.1 Lärarens attityd till vegetariska matval

I en svensk observationsstudie (n59) valde författarna att beskriva olika diskurser kopplat till vegetariska matval i ämnet hem- och konsumentkunskap (Bohm m.fl. 2016). I en situation där eleverna får i uppgift i att laga vegetarisk pastagratäng, betonar läraren vid en provsmakning att vegetarisk mat *kan* smaka gott och då eleverna protesterar att vegetariskt är annorlunda eller konstigt får de till svar att de är tvingade att laga vegetariskt. Läraren betonar för eleverna att det är en skoluppgift samt att det ingår i kursplanen att laga vegetariskt. I samtal med eleverna framgår det att läraren ser vegetariskt mat som en livsstil beroende av hinder samt som en avvikande diet som kräver intyg från läkare (Bohm m.fl, 2016).

En norsk undersökning baserad på diskussionsgrupper gjordes av Beinert m.fl (2022) för att undersöka hur elever upplever att undervisningen i ämnet påverkar deras vardagsliv. Det framkommer att eleverna (n31) anser att lärarna ofta fokuserar på vad man inte ska äta I stället för hur man bör planera en sund måltid. Eleverna själva vill hellre vända fokus bort från vad som är ohälsosamt, till att lärarna förklarar vad man i stället borde äta mer av (Beinert m.fl, 2022).

5.2 Ungdomars syn på vegetariska matval

Engelska ungdomars (n29) attityder och inställningar till vegetarisk mat i en intervjustudie av Ensaff m.fl (2015) påvisar att elevernas främsta preferens gällande mat är att det ska smaka gott, och att vegetarisk mat inte smakar lika mycket eller att de inte tycker om grönsaker lika mycket. Det framkommer också att maten måste se aptitlig ut för att de skulle vilja köpa den i skolmatsalen. Författarna påvisar att elever ville känna igen maten, de refererar till att maten ska se bekant ut, ungefär som den maten de äter hemma. Vidare presenterar författarna elevernas drivkraft att äta vegetariskt. Det framkommer att eleverna är medvetna om fördelarna, till exempel att det är fräschare, mer varierat och hälsosammare. Även det etiska diskuteras, som djurskydd. Det visar sig dock att eleverna endast har ytliga kunskaper om vegetarisk mat och varför den är hälsosam (Ensaff m.fl, 2015).

Sensoriska och kulturella aspekter samt näringsinnehåll är delar som spelar in när unga gör sina matval (Bohm m.fl., 2016). Det framkommer att vara vegetarian skapar uppoffringar och sociala konfrontationer bland eleverna eftersom det anses vara avvikande att äta en växtbaserad kost. Vidare påvisar författarna att termen vegetariskt kunde väcka starka reaktioner bland ungdomarna och ge en negativ syn på måltiden. Diskursen om vegetariskt som avvikelse presenteras av författarna, eleverna i studien anser att det är annorlunda, konstigt och extraordinärt att vara vegetarian. Detta resulterar i att elever som är vegetarianer inte är lika inkluderade i elevgruppen. Andra fördomar om vegetarianer är att de behöver specialbehandling i skolan. Det påvisas också att elever tycker det verkar ouppnåeligt att vara vegetarian, trots fördelarna det kunde föra med sig. Författarna framhåller en situation där läraren introducerar temat att alla måltider ska vara vegetariska, vilket inte uppskattas av eleverna. De anser att uppgiften skulle bli för svår och tråkig utan kött och eleverna har svårt att hitta recept, till och med i kokböcker. Läraren uttrycker att eleverna ska laga en “riktig” måltid, men berättar inte hur en sådan måltid ser ut eller vad den består av. Författarna menar

att eleverna inte får stöttning i att göra om recept till vegetariskt, vilket skapar irritation och uppgivenhet hos eleverna. Eleverna anser att frånvaro av kött gav en ofullständig, tom och smaklös måltid (Bohm m.fl, 2016).

En norsk studie av Beinert m.fl (2022) påvisar att elever (n39) anser att de får bättre kunskap om mat tack vare den norska motsvarigheten till hem- och konsumentkunskapen. Elever tycker att ämnet är roligt och givande, men synen på matval varierar. Eleverna är mer medvetna om sina val och hur de påverkar kroppen, dock håller sig många elever kvar i gamla vanor trots den nya kunskapen (Beinert m.fl, 2022). Bohm m.fl (2015) beskriver hur svenska elever (59) upplever köttkonsumtionen och att det finns två diskurser i klassrummet, den ena handlar om kulturell tradition med kött i centrum och den andra handlar om kött som hot mot hälsan. Författarna framhåller att eleverna anser att kött är smakfullt och att det ansågs vara en central roll i den kulturella och sociala dimensionen bland elever. Vegetariska alternativ förknippades som sämre näringsinnehåll, mindre njutning och sociala avvikelser. Kött förknippas med styrka och ses som oemotståndligt och nödvändigt. Det anses även innehålla mer näring och ses som den primära proteinkällan. Vidare lyfter författarna den sociala kontexten av att äta vegetariskt. Den sociala kontexten är betydelsefull för elevernas umgänge och det framkommer att elever som äter vegetariskt upplever utanförskap. Bohm m.fl (2015) framhåller att den kulturella aspekten med kött i centrum spelar stor roll för elevernas sociala relationer och kan skapa känslor av utanförskap vid avvikande från köttnormen.

På universitetet i Iowa, USA, deltog studenter (n 1907) i en enkätstudie som visar hur de väljer vegetariska alternativ i skolmatsalen (Davitt m.fl. 2021). Studenterna äter vegetariskt alternativ till kött på skolan, men elever som växt upp i andra stater än Iowa äter mer frukt och grönsaker än de som var uppväxta i delstaten. Resultaten i studien visar att två tredjedelar av eleverna gillar att testa ny mat, men endast en tredjedel vill äta mindre kött. En fjärdedel anser att växtbaserade alternativ är bättre för hälsan än kött och cirka en tredjedel av de deltagande studenterna anser att det är bättre för miljön att äta vegetariskt.

En svensk studie undersöker i två HKK-klasser genom videoinspelningar vad som påverkar elevernas (n15) matval och hur parametern hållbarhet spelade in i deras val (Gelinder m.fl, 2018). Likt forskningen av Ensaff m.fl (2015) är smaken den avgörande faktorn som spelar in när eleverna gör sina matval (Gelinder m.fl, 2018). Förutsättningarna för lektionen är att eleverna ska laga hamburgare och ta hänsyn till hållbarhet genom perspektiven hälsa, ekonomi och miljö. Ett exempel som lyfts fram i artikeln är när två elever överväger om de ska använda gurka som topping eller inte. Det framkommer i konversationen att trots vetskapen om hur lite energi gurka innehåller, samt kostnaden, väljer eleverna tillbehöret eftersom det smakar gott. En annan grupp väljer att blanda köttfärs och bönor, för att på det sättet göra hamburgaren mer hållbar. De väljer att blanda i lök och minska mängden bönor för att det ska bli gott, eftersom de utgår från att smaken av bönor inte är något positivt. Så även om gruppen först tog hänsyn till hållbarhet blev smaken den avgörande faktorn. Författarna framhåller att elevernas tidigare erfarenheter och smakpreferenser är det som avgör deras matval, även om syftet med lektionen är att ta hänsyn till hållbarhet (Gelinder m.fl, 2018).

En nederländsk studie undersöker genom intervjuer ungdomars (n11) vilja till att äta mer vegetariskt (Havermans m.fl, 2021). Intervjupersonerna är 15-16 år gamla och ingen av dessa är vegetarian av någon form. Tio av studiens elva intervjupersoner visar upp låg, eller ingen medvetenhet alls kring de potentiella fördelarna med att äta mer vegetariskt. Föräldrarna visar sig ha en stark påverkan på hur mycket vegetariskt personerna äter, huvudsakligen på grund av att föräldrarna är de som ser till att det finns mat hemma. Några av de intervjuade berättar

att deras föräldrar försöker äta mer vegetariskt, medan andra framhåller kött som något primärt och viktigt i deras familjer. Sett till attityd kommer det fram att de flesta ungdomarna väljer mat utifrån om det ser gott ut, och om det smakar gott. En tjej svarar: “Jag köper inte mat för att det är hållbart. Jag köper det för att det ser gott ut.” (Havermans m.fl, 2021, s. 5). Bland de tillfrågade är kött normen, och endast tre ungdomar känner någon som är vegetarian av någon form (vegan/vegetarian). Majoriteten av intervjupersonerna kan tänka sig att äta mindre kött om det är nödvändigt, men de flesta tror att de skulle misslyckas eftersom de skulle tröttna på att äta sallad hela tiden. Av de totalt elva tillfrågade ungdomarna är det enbart två som uttrycker en vilja om att äta mer vegetariskt och mindre kött. Endast en person anser sig ha tillräckliga kunskaper i köket för att kunna tillaga en vegetarisk måltid, medan ingen av de övriga ungdomarna tror sig ha kunskap att laga någon vegetarisk måltid alls.

En interventionsstudie från Montgomery County, Maryland i USA undersöker acceptansen från högstadieelever (n3993), av sojabaserade alternativ till traditionella köttbaserade rätter, under skolluncherna på fem skolor. Resultatet visar att eleverna konsumerar i det närmaste identisk mängd av de sojabaserade alternativen, som den traditionella maten (Lazor m.fl, 2010).

5.3 Vegetariskt kopplat till hälsa

Bohm m.fl (2016) redogör för vad eleverna anser om en måltid utan kött. Eleverna argumenterar för att en måltid utan kött är en hälsorisk. Vegetarisk mat anses vara tom på näring och kan leda till en hälsorisk medan näringen i kött lyfts som något positivt i form av överskott på protein. Eleverna anser att den vegetariska maten behöver noga planering för att vara balanserad. Författarna lyfter att det finns en begränsning när det kommer till tillgången på vegetariska måltider i HKK-undervisningen (Bohm m.fl, 2016). Den näringsmässiga aspekten lyfts av Bohm m.fl (2015) som påvisar att elever pratar om proteiner förekommer alltid kött som första alternativ. Det växtbaserade proteinet nämns bara ibland och ses som arbets- och tidskrävande och endast i form av kompensation till kött, trots dess hälsofördelar (Bohm m.fl, 2015).

I en enkätundersökning på ett universitet i USA ställs frågor kopplade till elevernas (n1907) syn på mat kopplat till deras hälsa (Davitt m.fl. 2021). Resultaten redovisas i tabell 2 nedan:

Tabell 2. Elevers syn på mat och hälsa

Påstående/ ställningstagande	Svar	Antal
En miljömässigt hållbar måltid kan bestå av både växtbaserat protein och animaliskt protein.	Ja*	79%
Växtbaserade produkter kan ge tillräckligt med protein.	Ja*	37%
Kött är den mest kompletta källan till protein.	Ja Nej	53% 23%
Kött påverkar inte hälsan.	Ja Nej	3% 93%

(Davitt m.fl., 2021)

* Uteblivet svar, nej eller vet ej, framkommer inte i den vetenskapliga artikeln av Davitt m.fl, där av har svaren för *Ja* markerats (*). Som framgår av tabell 2 är ungdomarna övervägande positiva till växtbaserat protein, dock anser en stor del att kött inte påverkar hälsan och att det är den mest kompletta källan till protein.

5.4 Vegetariskt kopplat till miljö

Elevernas attityder till hållbarhet, vegetariskt, miljön och hälsa redovisas i studien av Davitt m.fl (2021). Studien visar att nästan hälften av eleverna anser att det är viktigt att maten produceras på ett hållbart sätt men endast 38 procent anser att plantbaserat skulle vara bättre för miljön, en dryg tredjedel svarar att det inte spelar någon roll och en fjärdedel håller inte med om att växtbaserad mat är bättre för miljön.

Ungdomar är inte medvetna om de miljömässiga konsekvenserna av sina dagliga matval, Ensaff m.fl (2015) påvisar att ungdomarnas kunskap om miljömässiga konsekvenser sträcktes till hur maten är paketerad (Ensaff m.fl, 2015). En studie vars syfte är att ta fram faktorer som påverkar elevers (n27) lärande utifrån perspektivet hållbar utveckling (Gisslevik m.fl, 2017). Detta genomförs på en högstadieskola, och två HKK-klasser. Totalt 14 lektioner dokumenteras genom anteckningar, ljud- och videoinspelningar. Dokumentationen resulterar i fyra olika idealtyper: den övertygade, den avslappnade, den oförmögne och den skeptiska.

Den övertygade eleven är något tillbakalutad och deltar sällan i öppna diskussioner, men som däremot visar upp en hög kunskapsnivå eleven ombeds att svara på frågor. För den övertygade eleven är hållbarhet en fundamental del i hur personen planerar och agerar när det kommer till planering och tillagning i köket. Några exempel på det är att koka klart maten med hjälp av eftervärme, använda lock och använda sig av en vattenkokare i stället för att koka upp vatten på plattan. För den övertygade eleven kommer lektionens uppgift i första hand, och smakpreferens i andra. Eleven kännetecknas även av sin förmåga att diskutera och resonera på en bred och djup nivå, både verbalt och i text. Respons från lärare problematiseras av eleven, dock utan att ifrågasätta eller kritisera.

Den avslappnade eleven är mer utåtriktad och aktiv i öppna diskussioner, men som inte är lika förberedd som den övertygade. Det händer att eleven räcker upp handen och vill svara, trots att personen är osäker på svaret. När det kommer till planering och tillagning i köket fokuserar den avslappnade eleven mer på smak, och har ett mer avslappnat förhållande till hållbarhet. Författarna menar dock att den avslappnade eleven blir mer fokuserad om det rör sig om en utmaning eller tävling, kopplat till lektionen. Eleven kan diskutera och resonera på en djup och bred nivå, men oftast med hjälp av läraren eller andra elever. Och i text menar författarna att den avslappnade eleven visar upp breda, eller djupa resonemang, alltså inte båda delarna. Respons från lärare både problematiseras och ifrågasätts.

Den oförmögne eleven är varken informerad, förberedd eller aktiv i diskussionerna, utan mer tillbakadragen. Om eleven får en fråga av läraren blir svaret ofta “jag vet inte”, eller “jag kommer inte ihåg”. Vid tillagningen läggs det huvudsakliga fokuset på receptets instruktioner, snarare än varken hållbarhet eller smak. Att lägga till eller ta bort ingredienser från receptet undviks eftersom den oförmögne eleven inte vill göra det mer komplicerat än nödvändigt. Eleven lyckas sällan resonera och diskutera, varken brett eller djupt, både i text och verbalt. Inte heller problematiseras eller kritiseras responsen från läraren.

Den fjärde och sista idealtypen är den skeptiska eleven, som kännetecknas som avslappnad, icke förberedd, men delvis insatt i ämnet. Eleven deltar delvis i öppna diskussioner, men främst med andra elever och sällan till ämnet som diskuteras. I planering och tillagning av mat lägger eleven huvudsakligen fokus på smak och bekvämlighet. Val utifrån hållbarhet sker inte. Den skeptiska idealtypen ändrar gärna recept, men det sker ofta spontant och aldrig utifrån ett hållbarhetsperspektiv utan snarare från smak och bekvämlighet. Författarna menar även att det finns en tendens att den här typen av elever kan vara trotsig, genom att till exempel fortsätta diska under rinnande vatten, trots att eleven blivit upplyst av läraren eller andra elever att det inte är hållbart. Eleven ifrågasätter och kritiserar ofta responsen från läraren, däremot problematiserar personen sällan (Gisslevik m.fl, 2017).

5.5 Ungdomars syn på kött

En studie från Nya Zeeland genomför en enkätundersökning där högstadieelever (n385) både vegetarianer och ickevegetarianer, får svara på frågor kopplat till deras köttkonsumtion (Latimer m.fl, 2021). Med kött räknas i det här fallet kött, fågel och fisk. Ungdomarna får förhålla sig till 16 olika påståenden kopplat till köttkonsumtion. Studien använder sig av fyra olika skalor: *naturligt*, *normalt*, *nödvändigt* och *gott*. *Naturligt* innebär att det är naturligt att äta kött och därmed onaturligt att inte äta kött eftersom våra anfäder alltid ätit kött. Med *normalt* menar författarna att den sociala normen är att äta kött, och därmed blir det inte socialt accepterat att inte äta kött. *Nödvändigt* är en syn som menar att människor måste äta kött för att må bra och vara hälsosamma. Utan kött går vi miste om viktiga näringsämnen som inte går att få genom att äta vegetariskt. Slutligen handlar den sista skalan, *gott*, om att det inte finns någon anledning att inte äta kött, eftersom det är så pass smakfullt och gott.

Bland köttätarna är det 60 procent som menar att det är naturligt att äta kött. Två tredjedelar anser att kött är gott. Hälften av de tillfrågade ser kött som något nödvändigt och dryga hälften menar att det är normalt att äta kött. När det kommer till parametrar som påverkar deras matval är smaken den avgörande faktorn bland köttätare, följt av pris (Latimer m.fl, 2021).

5.6 Genus

Tjejer får ofta skuldkänslor över att äta för mycket kött, detta framkommer i studien av Bohm m.fl (2016) som presenterar att de känner att de gör fel men att det finns en starkt rådande diskurs som gör att de inte vill äta kött. Samtidigt finns det en risk för utanförskap om man väljer att sluta äta kött på grund av den rådande normen att äta kött.

Det framkommer enligt Bohm m.fl (2015) att det inte finns någon trend som påverkade tjejer eller killar om de åt animaliskt protein eller inte, dock ses det mer maskulint att vara köttätare. Killar hävdar att tjejer är vegetarianer endast på grund av att de gillar grönsaker mer än killar, därav finns det en mindre könsuppdelning när det gäller synen på vegetarisk mat (Bohm m.fl, 2015). Av de som identifierar sig som vegetarianer i studien från Nya Zeeland är över 90 procent av dessa tjejer (Latimer m.fl, 2021).

6 Diskussion

6.1 Metoddiskussion

I detta avsnitt diskuteras metoden som är använd i forskningsöversikten och vilka styrkor och utmaningar som uppkommit i arbetsprocessen.

6.1.1 Styrkor och utmaningar i arbetet

I översikten har artiklar från flera länder inkluderats. I de olika länderna finns olika normer och kulturer som påverkar individen, i och med det breda utbudet av nationaliteter leder det till att studien får ett metaperspektiv på ungdomars matval. Vidare är det problematiskt att veta generellt vad matval innebär i de olika studierna men övervägande är vår tolkning att begreppet innefattar vilken inställning ungdomarna har till vegetarisk mat, kött och miljömässig hållbarhet. Vidare består arbetet av artiklar baserade på diverse intervjuer, enkätundersökningar, fokusgruppsdiskussioner och observationer. Variationen av metod har gjort att vi få en holistisk bild av vad elever anser om matval men det har också varit en utmaning att tolka de olika metoderna för att få fram ett resultat.

Ungdomarna i studien varierar i ålder och NE (u.å.) påvisar att en människa räknas som ung mellan 15-30 år (NE, u.å.). En av svårigheterna vi mötte var att de vetenskapliga artiklarna har samlat data från flera olika åldersgrupper som gör att de valda artiklarna består av en heterogen grupp. Dock kan det ge ett bredare perspektiv på vad ungdomar gör för matval i olika åldrar och stadier i livet, vilket är en fördel i arbetet. En annan svårighet i de vetenskapliga artiklarna har varit att hitta en definition på vad som anses vara vegetariskt. Som Livsmedelsverket (2021) påvisar på finns det flera variationer av vegetariskt. De olika artiklarna har valt olika fokus exempelvis Bohm (2015) undersöker inställningen till kött bland eleverna jämfört med Ensaff (2015) som undersöker inställningen till växtbaserade alternativ. Det har lett till att resultaten av artiklarna innehåller olika definitioner av vad vegetariskt anses vara inom de olika studierna. Vidare används Bohm (2019) i bakgrunden, samt Bohm m.fl (2015) och Bohm m.fl (2016) i resultatet. Det beror på att Bohm har publicerat flertalet studier baserat på svenska elever och skolor, vilket gör att intresset för att använda hennes forskning är betydlig. Vi är medvetna om att det kan ge en snävare bild i resultaten men anser att vi vägt upp det med studier från Norge och studier från andra delar av världen för att få ett bredare perspektiv.

6.1.2 Artikelanalys och databearbetning

Innan arbetet med att läsa de vetenskapliga artiklarna gjordes en kvalitetsgranskning som skulle visa kvaliteten av artiklarna. Genom att poängsätta artiklarna utefter frågor framkom hur relevant artiklarna var för att kunna användas i resultatet. Poängsättningen hade olika relevans för artiklarna och kunde inte alltid appliceras på artiklarna. Som det framgår i bilaga 4 har artiklarna poäng mellan 10-15 vilket beror på att frågor om interventionstudierna inte gick att applicera på de flesta artiklar utan endast på studien av Lazor m.fl (2010), i övrigt varierade svaren på frågorna om etiska aspekter har beaktats, och om artiklarna ha tagit hänsyn till eventuellt bortfall i resultatet. Analysen av artiklarna har resulterat i att det tydligt framgår vilken typ av studie som presenteras i resultatredovisningen och antalet ungdomar som deltagit i studierna samt vad syftet för studien var. Flertalet av artiklarna är kvalitativa studier vilket vi anser stärkt vårt arbete eftersom de är baserade på intervjuer med ungdomarna som har möjlighet att reflektera och svara nyanserat. Det ger oss en större

förståelse för artiklarna och resultatet i dem och gör att denna forskningsöversikt har ett högst relevant resultat.

6.2 Resultatdiskussion

I detta avsnitt diskuteras delar av resultaten som framkommit under forskningsöversikten med fokus på inställning till vegetariska matval bland ungdomar samt hur lärare kan arbeta med vegetariskt i HKK.

6.2.1 Hur ser inställningen till vegetariska matval ut bland ungdomar?

Resultaten visar att den viktigaste parametern när det kommer till vilken mat ungdomar väljer är smaken (Ensaff m.fl., 2015; Gelinder m.fl., 2018; Havermans m.fl., 2021). Även om elever ska lägga fokus på de tre perspektiven *hälsa, ekonomi* och *miljö* under en HKK-lektion blir smaken den avgörande faktorn när eleverna gör sina matval (Gelinder m.fl., 2018). När det kommer till smak finns det tydliga skillnader mellan vegetariska och köttbaserade rätter. Kött upplevs som det socialt accepterade och som det centrala i måltiden medan vegetariskt ses som socialt avvikande (Bohm m.fl., 2015, Bohm m.fl., 2016). Vidare kopplas kött med god smak och som näringsmässigt komplett, till skillnad från vegetariskt som ses som smaklöst och innehållsmässigt sämre än kött (Bohm m.fl., 2015; Ensaff m.fl., 2015). Eftersom kött ses som det centrala i måltiden upplever ungdomar en tomhet kopplat till vegetariskt (Bohm m.fl., 2015). Resultatet uppvisar överlag en negativ bild hos ungdomar när det kommer till vegetariskt och måltider utan kött beskrivs till och med som “tråkiga” (Bohm m.fl., 2016). Många lägger vikt vid igenkänning när de väljer mat samt om maten upplevs som fräsch (Ensaff m.fl., 2015; Gelinder m.fl., 2018; Havermans m.fl. 2021). Detta kan kopplas till Warrens tre kategorier (refererad i Bohm, 2019) som påverkar människors matval, *identitet, bekvämlighet* och *ansvar*. I det här fallet handlar det främst om *identitet*. Resultatet visar på att det finns en köttnorm i flera av de vetenskapliga artiklar som granskats, och matpreferenser byggs upp i ung ålder bland annat baserat på faktorer som traditioner och kultur (Bohm, 2019; Nyberg, 2019). Att vegetariskt skulle smaka sämre än köttbaserade rätter motbevisas dock av interventionsstudien av Lazor m.fl. (2010) där eleverna äter lika mycket av sojabaserade alternativ, som av de traditionella köttbaserade rätterna.

Det finns en könsskillnad när det kommer till synen på matval. Bohm m.fl (2016) påvisar att tjejer ofta får känslan att de gör fel som äter kött, och upplever skam då de tycker det är gott. I Latimer m.fl (2021) studie är över 90 procent av deltagarna som identifierar sig som vegetarianer tjejer. Dessa resultat av artiklarna stämmer väl överens med Vegobarometerns mätning av Eustachio Colombo m.fl (2020) som påvisar att fler kvinnor än män identifierar sig som vegetarianer.

Flera artiklar visar på en kunskapsbrist hos ungdomar när det kommer till synen på vegetariskt (Ensaff m.fl., 2015; Davitt m.fl., 2021; Havermans m.fl., 2021). I en studie från Nederländerna framkommer det att knappt en av tio ungdomar tror sig kunna tillaga en vegetarisk måltid och det finns en låg kunskap när det kommer till potentiella fördelar med att äta vegetariskt (Havermans m.fl., 2021). Endast 37 procent av de tillfrågade studenterna i USA tror att en växtbaserad kost kan ge tillräckligt med protein, samtidigt som mindre än hälften av studenterna anser att vegetariskt är bättre för hälsan och miljön (Davitt m.fl., 2021). En studie i Sverige visar att eleverna är införstådda med att det är bra med vegetariskt, men många vet inte varför (Ensaff m.fl., 2015). Denna upplevda kunskapsbrist stämmer väl in på tidigare forskning som bland annat visar på behov av ökad kunskap i form av recept och

inspiration (Eustachio Colombo m.fl., 2020). Icke-animaliska livsmedel släpper ut färre växthusgaser än animaliska, och får på det sättet en lägre klimatpåverkan (Neuman & Marshall, 2019). Här kan hem- och konsumentkunskapen spela en roll, då eleverna ska lära sig om bland annat social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet kopplat till livsmedel och konsumtion (Lgr11, 2019).

6.2.2 Hur kan lärare inom hem- och konsumentkunskap arbeta med vegetariska matval?

Resultatet visar på flera problem och utmaningar i ämnet hem- och konsumentkunskap kopplat till vegetariska matval. Bohm m.fl. (2016) tar i deras studie upp att utbudet av vegetariska måltider är begränsat och att eleverna har svårigheter att hitta vegetariska recept. Eleverna upplever dessutom att de inte får tillräcklig stöttning i att göra om köttbaserade recept till vegetariska. Det tycks finnas en syn hos ungdomar att vegetariska rätter skulle skilja sig när det kommer till tillagning, att det skulle vara svårare att laga än köttbaserade rätter (Havermans m.fl. 2021). Denna syn tycks även finnas bland lärare inom HKK, att vegetariskt är något socialt avvikande och krångligt, och som kräver mer planering än köttbaserade rätter. Detta exemplifieras genom att läraren i början av lektionen betonar att eleverna ska laga vegetariskt, i stället för att fokusera på specifika livsmedel eller en viss metod (Bohm m.fl. 2016). Författarna diskuterar studiens resultat och menar att HKK-lärare i stället för att göra om köttbaserade rätter till vegetariska, kan fokusera på rätter som är vegetariska som grund, för att på det sättet minska risken för eleverna ska uppfatta maten som tom, eller att det saknas något. Ett annat alternativ kan vara att helt enkelt inte göra någon skillnad på köttbaserade rätter och vegetariska rätter, utan snarare fokusera på livsmedel och kryddor. På det sättet kan man undgå de eventuella negativa känslor som kan uppstå från eleverna när det talas om vegetariskt (Bohm, 2019).

Flera forskningsartiklar i resultatet som studerat lektioner inom HKK fokuserar mycket på elevernas val av livsmedel vid tillagning (Bohm m.fl. 2015; Bohm m.fl. 2016; Gisslevik m.fl, 2017; Gelinder m.fl, 2018). I dessa situationer framgår det att eleverna, även när de tar hänsyn till perspektiven *hälsa, miljö* och *ekonomi*, i slutändan ändå prioriterar smak, vilket inte sällan medför att vegetariska livsmedel väljs bort. Detta kan och bör HKK-lärare ta i beaktning och arbeta med. Det går däremot att diskutera huruvida fokus bör ligga på de val som eleverna gör och det som i slutänden hamnar på tallriken, eller snarare på kunskap och medvetenhet kring de olika livsmedlens för- och nackdelar. Detta kan även kopplas till lektioner som behandlar *Tallriksmodellen*, där vi av egna personliga erfarenheter varit med om att fokus hamnar på det som hamnar på elevernas tallrik, i stället för elevernas kunskaper kring just *Tallriksmodellen*. I Lgr11 (2019) framgår det att det ska råda en jämlik utbildning och att "Undervisningen ska anpassas efter varje elevs förutsättningar och behov.". Detta går att koppla till de idealtyper som togs fram i Gisslevik m.fl. (2017) studie om hållbar utveckling. Två av de fyra idealtyperna är mer positivt inställda till hållbar utveckling, medan de övriga två, den oförmögne och den skeptiska, har svårare att ta till sig kunskaperna. Det är inte otänkbart att de två förstnämnda idealtyperna *assimilerar*, alltså bygger vidare på tidigare kunskaper, medan de övriga två *ackommoderar*, det vill säga anpassar sin tidigare kunskap, eller alternativt förkastar den nya kunskapen (Bohm, 2019). För att nå de sistnämnda idealtyperna behöver läraren, som författarna själva i diskussionen är inne på, anpassa sin undervisning för att på det sättet nå en jämlik undervisning (Gisslevik m.fl., 2017).

Kött ses som en central del av måltiden, både av ungdomar och lärare, utifrån resultaten i denna forskningsöversikt, samtidigt som vegetariskt väcker mer negativa känslor (Bohm

m.fl., 2015; Ensaff m.fl., 2015). Trots det ökar intresset för vegetariskt och skolan uppmuntras till att servera fler vegetariska rätter än vad som erbjuds i dag (Livsmedelsverket, 2022; Livsmedelsverket, 2021). Med tanke på människans klimatpåverkan globalt är denna fråga aktuell, framför allt då hållbarhet lyfts fram i kursplanen för hem- och konsumentkunskap. Att diskutera klimatpåverkan av olika livsmedel i undervisningen är således oundviklig. Som lärare i hem- och konsumentkunskap bör man dock beakta att ämnet är begränsat i form av timmar i grundskolan, 118, vilket är nästan hälften så få som det näst minsta ämnet (Skolverket, 2022). Samtidigt visar resultatet att undervisningen i hem- och konsumentkunskap påverkar elevernas vardag (Beinert m.fl. 2022). Detta förstärks i Jenny Rendahls avhandling som visar att läraren i HKK kan påverka elevernas syn på mat genom tillit och kunskap inom ämnet (Rendahl, 2018). Utifrån dessa resultat vore det inte orimligt att tänka sig att lärarens inställning till just vegetariskt påverkar elevernas syn. Ungdomars val av mat är i ständig förändring, och i takt med att intresset för vegetariskt ökar kan man tänka sig att detta börjar synas mer i undervisningen i hem- och konsumentkunskap (Larsson, 2001). Det står dock klart att det finns förbättringsområden för lärare i HKK när det kommer till vegetariska matval.

6.3 Slutsatser och implikationer

Den slutsats som kan dras utifrån studiens bakgrund och resultat är att ungdomar har en övervägande negativ bild kring vegetariskt och att många upplever att det saknas något när animalier inte är en del av måltiden. Vegetariskt ses som normbrytande och krångligt att tillaga samt näringsmässigt begränsat i förhållande till kött, vilket överensstämmer med tidigare forskning. Liknande resultat gäller även för HKK-lärare, som trots försök att framställa vegetariskt som något positivt, ofta gör en skillnad mellan vegetariska och animaliska rätter, vilket förstärker bilden av vegetariskt som något avvikande. Flera förslag på hur lärare i hem- och konsumentkunskap kan arbeta med vegetariska matval har lyfts i resultatdelen, till exempel genom att undvika att göra en skillnad på vegetariska och köttbaserade rätter och i stället fokusera på specifika livsmedel. De granskade artiklarna är relevanta för studiens syfte och frågeställningar, men bara en handfull av dessa artiklar har bakgrund i Sverige. Mer forskning inom ämnet efterlysts, särskilt med fokus på metoder hur lärare kan arbeta med vegetariska matval inom hem- och konsumentkunskap. En interventionsstudie där olika metoder jämförs skulle vara av intresse, till exempel likt Prells studie, där det togs fram metoder för att få eleverna att äta mer fisk. Vi har i arbetet kring denna forskningsöversikt både fått våra aningar bekräftade, men vi har även tagit del av en del överraskningar, som den kunskapsbrist som råder när det kommer till vegetariskt bland ungdomar. Vi är precis som tidigare nämnt nyfikna på att få möjlighet att testa olika metoder för att öka elevernas kunskaper kring vegetariskt, både inom ramen för forskning, men även inom vår egen framtida undervisning.

7 Referenser

* = Utgör vetenskapliga artiklar som använts i resultatet.

Axelsson, Å. (2012). Litteraturstudie. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 203–220). Studentlitteratur.

Bohm, I. (2016). *"We're made of meat, so why should we eat vegetables?" food discourses in the school subject home and consumer studies*. Umeå : Umeå universitet, 2016. http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?language=sv&pid=diva2%3A1050067&dswid=-7969

Bohm, I. (2019). Matkultur och psykosocial hälsa. I K. Hjälmeskog, & K. Höijer (red). (2019). *Didaktik för hem- och konsumentkunskap*. (s. 105-114). Gleerup.

*Bohm, I., Lindblom, C., Åbacka, G., Bengs, C., & Hörnell, A. (2016). Absence, deviance and unattainable ideals: Discourses on vegetarianism in the Swedish school subject Home and Consumer Studies. *Health Education Journal, 75(6)*, 676-688. https://doi.org/10.1177%2F0017896915611923

*Bohm, I., Lindblom, C., Åbacka, G., Bengs, C., & Hörnell, A. (2015). "He just has to like ham" The centrality of meat in home and consumer studies. *Elsevier Appetite, Vol. 95*, 101-112. http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.06.015

*Beinert, C., Sørliea A.C., Åbacka, G., Palojokic, P., & Nordgård Vika, F. (2022). Does food and health education in school influence students' everyday life?. *Health Education Journal, Vol. 81(1)*, 29-29. https://doi.org/10.1177/00178969211045722

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskaplig metod.* Liber.

Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Studentlitteratur.

*Davitt, E. D., Winham, D. M., Heers, M. M., Shelly, M. C., & Knoblauch, S. T. (2021). Predictors of Plant-Based Alternatives to Meat Consumption in Midwest University Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior, Vol. 53(7)*, 564-572. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.04.459

*Ensaff, H., Coan, S., Sahota, P., Braybrook, D., Akter, H., & Mcleod, H. (2015) Adolescents' Food Choice and the Place of Plant-Based Foods. *Nutrients, Vol. 7*, 4619-4637. https://doi.org/10.3390/nu7064619

Eustachio Colombo, P., Schäfer Elinder, L. & Carlsson Kanyama, A. (2020). *Vegobarometern En undersökning av svenskarnas benägenhet att välja vegetarisk mat under åren 2016-2019.*

*Gelinder, L., Hjälmeskog, K., Lidar, M. (2018). Sustainable food choices? A study of students' actions in a home and consumer studies classroom. *Environmental*

Education Research, Vol. 26(1), 81-94. https://doi.org/10.1080/13504622.2019.1698714

*Gisslevik, E., Wernersson, I., Larsson, C. (2017). Pupils' Participation in and Response to Sustainable Food Education in Swedish Home and Consumer Studies: A Case-Study. *Scandinavian Journal of Educational Research, 63(4), 585-604. https://doi.org/10.1080/00313831.2017.1415965*

Globala målen. (u.å.). Agenda 2030. Hämtad 2022-03-24 från https://www.globalamalen.se/

*Havermans, R. C., Rutten, Geert., Bartelet, D. (2021). Adolescent's Willingness to Adopt a More Plant-Based Diet: A Theory-Based Interview Study. *Frontiers in Nutrition,* 8:688131. *https://doi.org/10.3389/fnut.2021.688131*

Hjälmeskog, K., Höijer, K. (2019). Inledning. I K. Hjälmeskog, & K. Höijer (red). (2019). *Didaktik för hem- och konsumentkunskap*. (s. 9-20). Gleerup.

Larsson, Christel. (2001). *Unga vegetarianer och blandkostare, kostvanor och andra hälsorelaterade aspekter*. [Doktorsavhandling]. Umeå universitet.

Latimer, K. R., Peddie, M. C., Scott, T., Haszard, J. J. (2021). Rationalisation of meat consumption in New Zealand adolescents. *Public Health Nutrition*, 25(4), 904-912. https://doi.org/10.1017/S1368980021003244

Lazor, K., Chapman, N., Levine, E. (2010). *Journal of School Health***,** 80(4), 200-206. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00487.x

Livsmedelsverket (2021). *Vegetarisk mat*. Hämtad 2022-04-04 från https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/vegetarisk-mat-for-vuxna

Livsmedelsverket (2020). *Specialkost och anpassade måltider i vård, omsorg och skola*. Hämtad 20220408 från https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/specialkost-och-anpassade-maltider-i-vard-skola-och-omsorg

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: Reviderad 2019. (2019). Skolverket. https://www.skolverket.se/getFile?file=4206

Mistra Sustainable Consumption, Rapport 1:5. Stockholm: KTH. https://www.sustainableconsumption.se/wp-content/uploads/sites/34/2020/05/Vegobarometern-rapport-Mistra-SC-Final2.pdf

Nationalencyklopedin. (u.å.). Ungdom. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2022-04-08 från https://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/ungdom

Neuman, N., Marshall, M. (2019). Matkonsumtion och klimatförändringar. I N. Neuman (red.), *Mat och ätande Sociologiska perspektiv* (s. 331-350). Studentlitteratur.

Nyberg, M. (2019). Mat och måltider genom livet. I N. Neuman (red.), *Mat och ätande Sociologiska perspektiv* (s. 142–144). Studentlitteratur.

Skinnar Josefsson, M., Mattsson Sydner, Y., Persson Osowaki, C. (2019). *Mat och måltider i välfärden*. I N. Neuman (red.), Mat och ätande Sociologiska perspektiv (s. 249-269). Studentlitteratur.

Skolverket (2022). *Timplan för grundskolan*. Hämtad 2022-04-08 från https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan

Parinder, Ann. (2012). *Ungdomars matval erfarenheter, visioner och miljöargument i eget hushåll*. (Gothenburg Studies in Educational Sciences, 320) [Doktorsavhandling]. Göteborgs universitet.

Prell, Hillevi. (2010). *Promoting dietary change. Intervening in school and recognizing health messages in commercials*. (Acta philosophica Gothoburgensia/Acta Universitatis Gothoburgensis). [Doktorsavhandling, Göteborgs universitet]. Göteborgs Universitet. https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/22129

Rendahl, Jenny. (2018). *Vem och vad kan man lita på? Ungdomars förhållningssätt till budskap om mat och ätande utifrån ett forskarinitierat rollspel*. (Gothenburg Studies in Educational Sciences, 421). [Doktorsavhandling, Göteborgs universitet]. Gothenburg University Publications Electronic Archive. http://hdl.handle.net/2077/56328

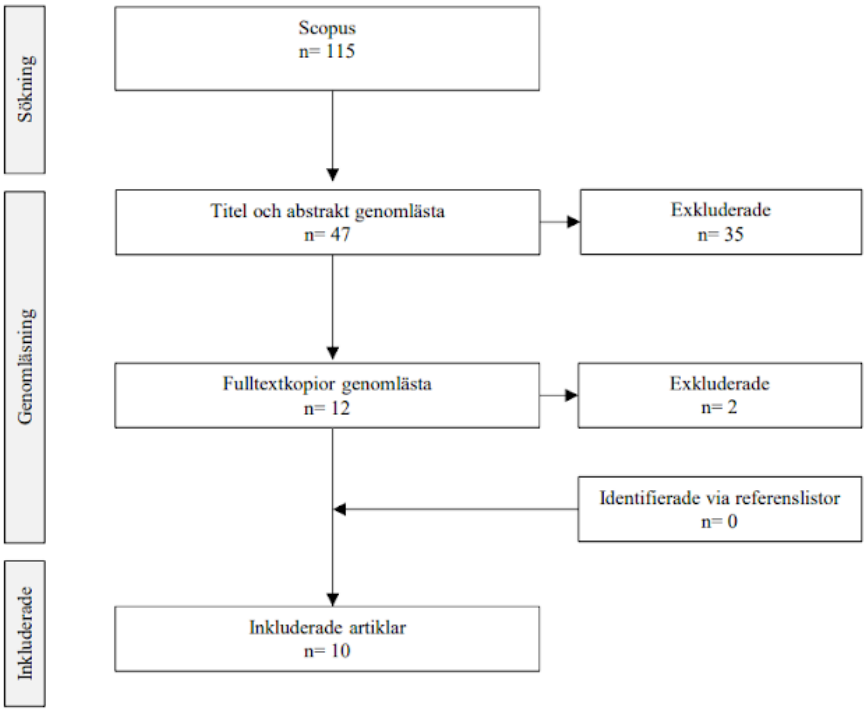
8 Bilagor

8.1 Sökhistorik Bilaga 1

Tabell 3. Översikt av sökhistorik

Datum	**Databas**	**Sökord/ Limits/ Booleska Operatorer = '***	**Antal träffar**	**Lästa abstracts**	**Urval**
20220311	Scopus	"home and consumer studies"	15	8	4
20220311	Scopus	school* AND food AND "home economics" AND choice*	23	5	1
20220311	Scopus	"plant-based" AND attitudes AND foods AND choice	56	25	2
20220311	Scopus	school* AND food AND vegetarian AND choice*	21	9	3

Flödesschema Bilaga 2



Figur 1. Översikt av flödesschema och arbetsprocess

8.2 Bedömningsmall för att mäta studiens kvalitet Bilaga 3

1. Är hypoteser, syfte och/eller eventuella frågeställningar klart beskrivna?

2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?

3. Är väsentliga begrepp definierade?

4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?

5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet?

6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?

7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?

8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?

9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguider och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?

12. Är den redovisade analysmetoden lämplig? De metoder som används måste vara lämpliga för data.

13. Har etiska aspekter beaktats?

14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?

15. Svarar resultatet mot syftet?

16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?

17. Är resultaten praktiskt relevanta?

8.3 Artikelöversikt 8.4 Bilaga 4

Tabell 4. Översikt av inkluderade vetenskapliga artiklar

Författare & Publikationsår	Design	Syfte	Metod	Urval	Slutsats	Resultat av kvalitetsgranskning
Beinert m.fl (2022)	Kvalitativ	Undersöka hur norska elever upplever om HKK undervisningen har betydelse i vardagslivet	Diskussion i fokusgrupp	3 skolor i Norge. N= 32	Behövs mer forskning för att se hur HK undervisningen påverkar elevernas val.	12/14
Bohm m.fl (2016)	Kvalitativ	Beskriva diskurserna om vegetarisk mat i ämnet HKK.	Observera, inspelade och ibland videoinspelade.	26 lektioner från 5 olika skolor i norra Sverige. N= 59 elever, 5 lärare	Inkludera vegetarisk kost i ämnet. Alla elever ska laga och smaka.	13/14
Bohm m.fl (2015)	Kvalitativ	Beskriva diskurserna om kött i ämnet HKK.	Observera, inspelade och ibland videoinspelade	26 lektioner från 5 olika skolor i norra Sverige. N= 59 elever, 5 lärare	Samband mellan psykisk och social/ emotionell hälsa påverkar identiteten och vilka val elever gör. Köttätande är centralt.	13/14
Davitt m.fl (2021)	Kvantitativ	Undersöka vegetariska alternativ	Tvärsnittsstudie baserad	Ålder 18-30 på Midwest	55% åt plantbaserade	11/15

		gentemot animaliska samt demografi, miljöattitydder och konsumering.	på en mailenkät.	university i USA N= 1907 studenter	alternativ till kött. Både plantbaserat och animaliskt kunde ses som hållbart men växtbaserad övervägde. Köttätare fick i sig mer protein.	
Ensaff m.fl (2015)	Kvalitativ	Undersöka ungdomars attityder och uppfattningar om växtbaserade livsmedel.	Semistrukturerade fokusgrupp-intervjuer	Elever 14-15 år i Yorkshire, England N= 30 Slumpmässigt via flygblad.	Insikt i ungdomars matval och kopplingen mellan ungdomar och växtbaserade livsmedel. Resulterat i ett ramverk för hur ungas hälsa ska förbättras.	12/14
Gelinder m.fl (2018)	Kvalitativ	Undersöka hur elevers beslutprocesser av mat och hur det kan användas för att lära ut kunskap kring hållbar	Observation genom videoinspelningar	N = ca 15. Två klass 9 år 2016 i HKK vid två tillfällen	Smak var en avgörande faktor för vilka livsmedel eleverna valde. Forskarna säger att det är komplext	13/14

		matkonsumtion			att jobba med hållbar matkonsumtion och att smak borde få ett större utrymme inom undervisningen.	
Gisslevik m.fl (2017)	Kvalitativ	Undersöka faktorer som påverkar lärandet inom matundervisning med fokus på hållbar utveckling	Anteckningar samt ljud- och videoinspelningar	N = 27. Två HKK-klasser. Ålder 14-15 år 2013	Fyra olika typer togs fram: den övertygade, den lättvindige, den otillgängliga och den skeptiska.	14/14
Havermans m.fl (2021)	Kvalitativ	Undersöka vilka faktorer som påverkar ungdomars vilja att äta mer plantbaserat	Intervjuer	N = 11. Eleverna 15-16 år gamla, 7 tjejer och 4 pojkar, två olika skolor i Nederländerna.	Kunskapslucka kring varför plantbaserade måltider skulle vara bättre samt bristande kunskap i tillagning av sådana måltider. Behövs mer kunskap.	14/14
Latimer m.fl (2021)	Kvantitativ	Beskriva ungdomars syn på deras köttkonsumtion	Tvärsnittsstudie genom en enkät online	N = 285. Utvalda ungdomar från 19 högstadieskolor på Nya Zeeland	Majoriteten beskrev kött som något gott och som de inte vilja utelämna i sin diet. Däremot	12/14

					var det bara häften som menade att kött var nödvändigt. Ungdomarnas matval formades av smak, pris och tillgänglighet.	
Lazor m.fl. (2010)	Kvantitativ	(Framgår ej tydligt). Undersöka acceptansen av sojabaserade alternativ till lunch	Interventionsstudie	N = 3993. Fem skolor i USA	Eleverna åt i princip lika mycket av sojabaserade alternativ, jämfört med köttbaserade.	10/14