



Ungdomars föreställningar kring frukt och grönsaker, samt deras syn på ämnet hem- och konsumentkunskaps betydelse för frukt och grönsakskonsumtion

Rusul Naser
Ämneslärarprogrammet med
inriktning mot åk 7–9 i arbete
med hem- och
konsumentkunskap, historia och
religion



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9HK2A
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: HT/2022
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Marianne Pipping Ekström

Nyckelord: Hälsa, ungdomar, föreställningar, kost, hem- och konsumentkunskap

Sammanfattning

Mat och näring är en viktig del av en bra hälsa, hälsosam mat bidrar till en god hälsa och välbefinnande. En hälsosam kost rik på frukt och grönsaker kan hjälpa till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. I ämnet hem- och konsumentkunskaps kursplan står det att undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla sin medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser. Studien syftar till att undersöka ungdomars föreställningar om att äta frukt och grönsaker, samt identifiera de faktorer som har betydelse för deras frukt- och grönsakskonsumtion. En kvalitativ metod användes för denna studie i form av semistrukturerade intervjuer med sex informanter. Vidare har en fokusgruppintervju genomförts för att få in ytterligare synpunkter kring ungdomars föreställningar kring att äta frukt och grönsaker.

Resultatet visade att ungdomar har olika föreställningar kring att äta frukt och grönsaker. Gemensamt för de flesta informanterna är att frukt och grönsaker är hälsosamma och näringsrika. Frukt smakar godare än grönsaker enligt ungdomarna. De flesta informanter konsumerar sina frukter och grönsaker av bekvämliga skäl. Där de föredrar lätthanterliga livsmedel som är enkla att förbereda och äta. Informanterna beskrev även att deras konsumtion påverkas av flera saker, bland annat av vänner. Resultatet visade även att föräldrarna inte har så stor betydelse för barnens frukt och grönsakskonsumtion. Skollunchen kan påverka frukt och grönsaksintaget, samt ger möjlighet att kunna testa olika sorters frukter och grönsaker. Ett av de mest betydelsefulla resultaten är att informanterna i fokusgruppintervjun föreslog att hem- och konsumentkunskapslärare bör införa sensoriska övningar i lektionsplaneringen för att få elever att smaka på olika frukter och grönsaker. Smakbryggor kan vara ett tydligt exempel i ett undervisningssammanhang, för att öka elevers livsmedelserfarenheter.

Förord

Jag vill börja med att tacka för 5 fantastiska år på ämneslärarprogrammet. Dessa år kommer jag definitivt bära med mig livet ut! Jag vill även tacka min handledare Hillevi Prell för all hjälp jag fått och för alla givande feedback hon gett mig.

Vidare vill jag tacka mina informanter som ställde upp för mig, och tog sig tiden att besvara mina intervjufrågor. Utan er hade det inte varit möjligt att genomföra denna studie.

Ett stort tack till min bror Abbe som funnits där för mig genom hela denna process och stöttat mig. Du har fått mig att skratta under mörka och stressfulla tider. Tack!

Sist men inte minst vill jag säga tack till min bästa vän och mamma som alltid finns där för mig, ger mig stöd och kärlek. Tack vare dig lyckades jag med det jag ville göra!

” Shoot for the moon. Even if you miss, you’ll land among the stars ”

*Rusul Naser
2023*

Innehållsförteckning

1 Inledning	5
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställningar	6
2 Bakgrund	6
2.1. Hälsa	6
2.1.2 Barn och ungdomars frukt och grönsakskonsumtion och dess effekter	7
2.1.3 Ungdomars inställning till frukt och grönsaker	8
2.2 Skolans roll	9
2.2.1 Health literacy	11
2.2.2 Ämnet hem- och konsumentkunskaps betydelse	11
2.2.3 Måltidspedagogik	12
3 Metod	13
3.1 Design	13
3.2 Urval	13
3.3 Datainsamling	14
3.4 Databearbetning och analys	15
3.5 Etiska överväganden	16
4 Resultat	16
4.1 Ungdomars föreställningar kring frukt- och grönsakskonsumtion	16
4.1.1 Hälsosamt och näringsrikt	16
4.1.2 Fruktar smakar godare än grönsaker	17
4.1.3 Lätthanterliga grönsaker konsumeras mer	18
4.2 Faktorer som påverkar ungdomars frukt- och grönsakskonsumtion	18
4.2.1 Svag påverkan från föräldrar	18
4.2.2 Påverkan från vänner	19
4.3 Skolans påverkan på frukt- och grönsakskonsumtion	19
4.3.1 Skollunchen	19
4.3.2 Hem- och konsumentkunskapsundervisningens betydelse	19
5 Diskussion	21
5.1 Metoddiskussion	21
5.2 Resultatdiskussion	22
5.3 Slutsatser och implikationer	24
6 Referenslista	25
7 Bilagor	29

1 Inledning

Det viktigt att förstå hur olika grupper i befolkningen äter och vilka näringsämnen de får i sig för att kunna främja en bra hälsa på både lång och kort sikt. Därför har Livsmedelsverket genomfört en matvaneundersökning. I undersökningen ingår information om matvanor och andra livsstilsfaktorer, kroppsmått, från nationellt representativa urval av barn, ungdomar och vuxna (Livsmedelsverket, 2022). Uppgifterna som man får av dessa studier kan användas för att undersöka matvanornas betydelse för hälsa och sjukdom. Enligt Riksmaten ungdom 2016–17 äter ungdomar alldeles för lite frukt och grönt och för mycket kött och chark. Där grönsakskonsumtion ligger på genomsnitt 250 gram om dagen, färre än en av tio når upp till livsmedels rekommendation att äta ungefär 400 gram frukt och grönt per dag (Livsmedelsverket, 2018).

Livsmedelsverket (2018) anger att undersökningen även visade att var femte ungdom har övervikt eller fetma, vilket är oroande eftersom övervikt och fetma kan leda till ohälsa på sikt. Övervikt och fetma visade vara mycket vanligare bland barn till föräldrar med låg utbildning och/eller lägre inkomst. I familjer med hög socioekonomisk status äter ungdomarna flera hälsosamma måltider med intag av frukt, vegetabilier och vitaminer tillsammans med familjen än ungdomar som kommer från familjer med låg socioekonomisk status (Karlsson & Brydolf, 2006).

De nordiska näringsrekommendationerna rekommenderar att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag, vilket enligt forskarna är den mängd som har effekt mot fetma och hjärt- och kärlsjukdomar. Vegetabiliska livsmedel såsom grönsaker, frukt och bär är rika på kostfiber, mikronutrientier och andra bioaktiva ämnen som är väldigt näringstäta livsmedelsgrupper. Baserad på vetenskapliga bevis att fiberrika vegetabiliska livsmedel bidrar till att minska risken för högt blodtryck, kärl- och hjärtsjukdomar, typ 2 diabetes och vissa former av cancer. Dessutom bidrar de vegetabiliska livsmedlen till vikt balans på grund av dess låga energitätheten (Livsmedelsverket, 2013).

I kursplanen för hem- och konsumentkunskap (*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet* [Lgr11], 2019) står det att undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla sin medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser. Samtidigt att eleverna i årskurs 7–9 ska få kunskap om de individuella behoven av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov. Dessutom hävdar i sin kandidatuppsats att hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa är två kärnämnen

när det gäller kunskap om hälsa, livsstil och miljö samt att ge förståelse om vad som påverkar människors hälsa och välbefinnande. Därför syftar studien till att bland annat undersöka vad ämnet hem- och konsumentkunskap har för betydelse när det gäller att påverka elevers frukt- och grönsakskonsumtion (Cullhed & Fagerell, 2010).

1.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka ungdomars föreställningar kring att äta frukt och grönsaker, samt identifiera de faktorer som har betydelse för deras frukt- och grönsakskonsumtion.

1.2 Frågeställningar

- Vilka olika föreställningar finns det kring att äta frukt och grönsaker?
- Vilka är faktorerna bakom ungdomarnas val gällande konsumtion av frukt och grönsaker?
- Vad tänker ungdomarna när det gäller hem- och konsumentkunskapens betydelse för att öka frukt- och grönsakskonsumtion?
- Vad är ungdomars förslag på undervisning för att öka frukt och grönsakskonsumtion?

2 Bakgrund

I detta avsnitt presenteras tidigare forskning kring ungdomars frukt- och grönsakskonsumtion vilket senare följs upp av ungdomars inställning till frukt och grönsaker samt vad skolan har för roll. Vidare förklaras relevanta begrepp som syftar till att ge läsaren förståelse över vad de innebär och vilken koppling de har till det valda ämnet.

2.1. Hälsa

Mat och näring är en viktig del av en bra hälsa, hälsosam mat bidrar till en god hälsa och välbefinnande. En hälsosam kost rik på frukt och grönsaker kan hjälpa till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar genom att upprätthålla blodtrycket och kolesterolnivåerna. Det finns olika sätt att identifiera hälsa på. Scriven (2013) definierar begreppet genom sex olika delar.

1. *Fysisk hälsa*: hur kroppen fungerar, detta kan ses som hälsans vanliga funktion.
2. *Mental hälsa*: förmågan att anpassa sig till omständigheterna och till den sociala omgivningen. Mentala hälsan är viktigt för vårt välbefinnande.
3. *Emotionell hälsa*: innebär att individen har god känslomässig hälsa samt hur vi hanterar våra känslor här ingår känslor som rädsla, ilska, glädje och sorg.
4. *Social hälsa*: handlar om hur vi inleder och bevarar förhållanden med andra människor, vår samhörighet med olika grupper.
5. *Andlig hälsa*: handlar om den inre känsla hos individen detta förknippas med religiös tro och religionsutövning. Andlig hälsa kan också handla om personlig tro, principer och sinnesfrid.
6. *Folkhälsa*: är ett samlingsbegrepp för hälsan i en befolkning och innefattar alla aspekter av hälsa, psykisk, fysisk och social. En god folkhälsa tyder på att hälsan är både god

och jämlikt fördelad som bland hela befolkningen.

Hälsa är ett holistiskt begrepp som innebär att man ser till helheten där alla dessa sex delar är beroende av varandra d.v.s. om en inte blir uppfylld kommer de andra delarna bli påverkade. En hälsosam kost spelar en stor roll i välmående, att det man äter eller dricker betyder mycket för vår hälsa och vår kropp. Genom att äta bra och konstant röra på sig kan minska risken för många sjukdomar, till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer (Livsmedelsverket, 2022). För att kroppen ska må bra behöver vi få i oss alla ämnen som kroppen behöver, detta kan ske genom att kunna äta olika sorters mat och på bestämda tider.

Vidare definierar WHO begreppet hälsa genom tre delar *Fysisk hälsa*, *Psyisk hälsa*, *social hälsa*. Detta innebär att WHO uppfattar hälsa som ett tillstånd av helt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Folkhälsomyndigheten (2021b) lyfter upp vikten av en jämlik folkhälsa där alla ska ha samma möjligheter till en god hälsa. Folkhälsopolitiken i Sverige strävar efter att befolkningens hälsa ska vara så jämlikt fördelad mellan olika grupper i samhället som möjligt. Däremot skriver Scriven (2013) att det finns ojämlikhet i folkhälsan för människor i olika sociala grupper detta på grund av etnicitet, ålder, kön och geografiskt ursprung. Därför är det viktigt att genomföra ett åtgärdande arbete på social, ekonomisk och miljömässig nivå, för att kunna påverka individens hälsobeteende och livsstil.

2.1.2 Barns och ungdomars frukt och grönsakskonsumtion och dess effekter

Barn och ungdomar behöver mycket näringsrik mat för att kunna växa och utvecklas. En ökad frukt och grönsakskonsumtion har under längre tid ansetts vara en faktor för en hälsosammare livsstil. Barn och ungdomar behöver ungefär 400 gram frukt och grönt per dag. Det motsvarar exempelvis två frukter och två rejäla nävar grönsaker Livsmedelsverket (2022). Genom bra matvanor kan 80 procent av hjärt-kärlsjukdom, 90 procent av diabetes typ 2 samt 30 procent av all cancer förebyggas. Samtidigt visar studien att 15–20 procent av barnen är överviktiga, och 1–5 procent är feta, detta på grund av ökad konsumtion av rött kött och charkprodukter samt för mycket kakor, glass, godis och läsk (Folkhälsomyndigheten, 2020).

Livsmedelsverket (2021) anger att brist på frukt och grönsaker kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar och vissa varianter av cancer och diabetes. Nästan var tredje tjej i årskurs 8 och på gymnasiet har tecken på järnbrist, detta kan bero på att tjejer behöver dubbelt så mycket järn som killar. Dessutom hävdar Livsmedelsverket (2021) att ungdomar som har föräldrar med kort utbildning får i sig färre viktiga ämnen såsom D- och C-vitamin, folat, järn och jod, än ungdomar med högskoleutbildade föräldrar. LeBlanc, Ward och LeBlanc (2022) skriver att en anledning till att ungdomar inte konsumerar frukt och grönsaker är på grund av bristande matlagningsfärdigheter. LeBlanc m.fl. (2022) genomförde en undersökning som visade att bättre elever som hade en stor matlagningsförmåga uppfyllde grönsaks- och fruktrekommendationer, än elever med lägre matlagningsförmåga. Vilket innebär att genom att öka barns och ungdomars matlagningsfärdigheter ökar även konsumtionen av grönsaker och frukt. Dessa livsmedel kräver i allmänhet någon form av förberedelse till exempel skalning, skärning, hackning, tillagning. Därför är det viktigt att ha kompetensen att förbereda dem

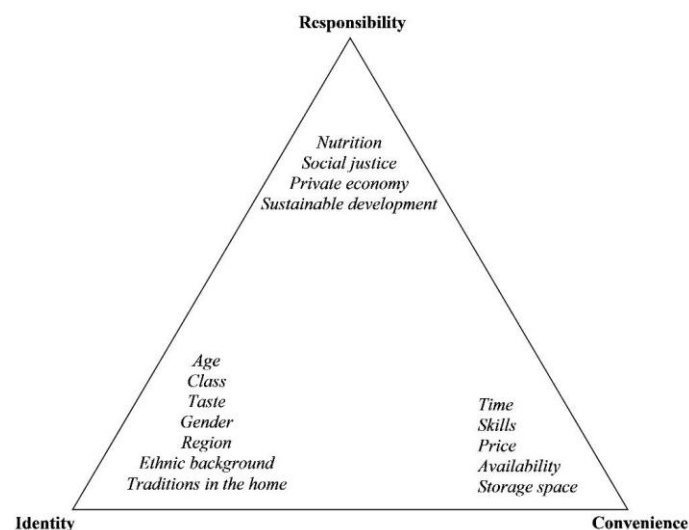
ordentligt (LeBlanc m.fl., 2022).

Barn och ungdomar får oftast sin energi från mellanmål och småätande. Godis, chips och sockerhaltiga drycker kan vara en stor faktor till varför ungdomar inte får i sig frukt och grönsaker. Det verkar som om snacks och godis konkurrerar ut frukt- och grönsaker, på grund av det breda valalternativet (Livsmedelsverket, 2018). Frukt och grönsakskonsumtion skiljer sig mellan flickor och pojkar där en studie gjord i Norge av Bere, Brug och Klepp (2003) beskriver att skillnaden mellan könen beror främst på smakpreferenser. De menar att pojkar äter mindre frukt och grönt för att de helt enkelt inte tycker om smaken på dessa livsmedel. De menar att detta kan bero på att män historiskt sett alltid varit jägare och haft ansvar för familjens köttförsörjning medan kvinnorna bidragit med andra typer av livsmedel såsom bär, frukt och grönsaker (Bere, m.fl.,2008).

Matvanorna skiljer sig även utifrån socioekonomiska villkor, då elever med bättre förutsättningar äter frukost och sällan äter sötsaker och dricker läsk (Folkhälsomyndigheten, 2021a). Dessutom beskriver Riksmaten ungdom 2016–17 att matvanorna är sämre bland ungdomar som har föräldrar med låg utbildning där de äter mindre grönsaker och fisk, och dricker mer läsk.

2.1.3 Ungdomars inställning till frukt och grönsaker

Matvalet kan påverkas av många olika faktorer. Belasco presenterar en modell som kallas den kulinariska triangeln som visar olika överväganden till matval. Han menar att matkonsumtionen påverkas främst av tre olika faktorer som kan sammanfattas med termerna *identitet*, *ansvar och bekvämlighet*. Identitet innebär personliga och kulturella faktorer som smak, familjetraditioner och etnisk bakgrund (Belasco, 2009). Ansvar handlar om medvetenhet kring konsekvenser för livsmedelsval, såsom hälsoeffekter och miljöpåverkan. Bekvämlighetsaspekten har att göra med enkel åtkomst och/eller applikation baserat på frågor som pris, tillgänglighet och tid (Belasco, 2009).



Figur 1. Belasco's kulinariska triangel (Belasco, 2008 s.7).

Belasco (2009) menar att vi förhandlar mellan dessa olika aspekter när vi väljer vad vi ska äta, främst genom identitet och bekvämlighet, med visst fokus på ansvar. Ansvar är den aspekt som Belasco beskriver är viktigast, vilket är därför den är placerad i toppen av triangeln (se figur 1). Med koppling till Belascos kulinariska triangel beskriver Arnould och Thompson (2005) att matkonsumtionen påverkas främst av identitet och grupptillhörighet. Att individer visar vilka de är genom att utföra olika aktiviteter och genom deras konsumtion, detta kallar Wattanasuwan (2005) för self creation-project. Vilket innebär att människors konsumtionsbeteende inte bara bygger på att tillfredsställa ett behov, utan för att det också medför en mening till personlig identitet.

Bohm (2016) undersöker elevers och lärares föreställningar om olika sorters mat i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Eleverna talar om grönsaker på både negativa och positiva sätt. Eleverna bedömde oftast grönsakerna utifrån visuellt utseende, smak, lukt, konsistens och ljud. Grönsakerna var enligt eleverna antingen lockande eller äckliga detta innebär att eleverna väljer grönsaker utifrån sinnesintryck. En annan föreställning som Bohm (2016) beskrev är att elevers val av olika frukt och grönsaker baserades på vanor och tradition, vilket avgjorde om grönsakerna var obligatoriska eller valfria. Obligatoriska grönsaker var en del av ett recept eller kopplade till en specifik kultur, som tomatsås på en pizza eller lök i köttfärssås. Eleverna ansåg att obligatoriska grönsaker var svåra att undvika, eftersom de var en del av en maträtt. Till skillnad från lökens obligatoriska status var valfria grönsaker inte knutna till en specifik maträtt eller tradition, och användes bara om eleverna ville ha dem. De var den minst viktiga delen av en måltid, lätta att ignorera.

Dessutom skriver Bohm m.fl. (2015) att eleverna använder grönsaker endast om de krävs för ett godkänt betyg. Att grönsaker sågs som rätt eller fel i förhållande till en specifik uppgift exempelvis att eleverna tvingades laga potatispannkaka med spenat trots att de inte gillade det (Bohm, m.fl., 2015). I det här fallet gjorde valet att använda en viss grönsak på grund av uppgiftens betygskriterier. Ytterligare en föreställning som Bohm (2016) lyfter fram är att vissa elever såg frukt och grönsaker som allmänt hälsosamma, att de innehåller många olika näringsämnen. Samtidigt kunde andra elever se frukt och grönsaker som tomma och näringsmässigt värdelösa.

2.2 Skolans roll

Skolan är en plats där barn och ungdomar tillbringar sin största tid, därför är det viktigt att hälsofrämjande och hälsoåtgärdande arbete bör ske på skolan och av skolans personal som omfattar allt från lärare, skolbetspingspersonal och elevhälsoteam. Livsmedelsverket (2016) har gjort en litteraturöversikt om bra matvanor bland barn och unga, för att minska övervikt och fetma hos barn och unga. Dessutom syftar studien att skapa en ny kunskap som kan vara underlag för nya råd för skolans måltider. Rapporten kan även användas som ett underlag för hälsofrämjande arbete kring mat för barn och riktar sig till aktörer inom måltidsverksamhet och pedagogisk verksamhet i förskola och skola. Därför föreslår forskningen följande insatser som underlag till policybeslut:

- Kunskap om bra matvanor, fysisk aktivitet och kroppsuppfattning involveras i undervisningen och läroplanen.

- Skapa mer tillfällen till fysisk aktivitet och rörelse under skolveckan.
- Ökad tillgänglighet till näringsriktig mat i skollunchen.
- Skapa en stödjande miljö för barnen att äta näringsriktigt och vara fysiskt aktiva under skoldagen.
- Ge stöd till lärare och annan personal till att implementera och arbeta hälsofrämjande (t.ex. utbildning av personal och skapa hälsofrämjande miljöer).
- Samarbete med föräldrar till att uppmuntra barn att äta mer näringsrik mat.

Forskningen har visat att det finns en tydlig koppling mellan fysiska aktivitetens betydelse för elevers skolresultat, däremot påstår vissa studier att den biokemiska rytmen och hormonsystemet har en stor betydelse för inlärningsförmågan, skolresultat och skolprestation (Nordlund m.fl., 1989). Samtidigt skriver Nordlund m.fl. (1989) att allt från attityder, känslor och hälsa är kopplat till inläring och skolprestation, eftersom vi använder alla våra sinnen vid inläring av någonting. Cullhed och Fagerell (2010) skriver att bra kost och fysiska aktiviteter kan leda till att barn får en bättre självkänsla som kan påverka inlärningsförmågan och därmed förbättras skolprestationen. Elevers som är friska och pigga har oftast bättre frukostvanor och äter sin lunch i skolan. Dessa elever har även enklare för sig att prestera bättre i sitt skolarbete, än de eleverna ur hälsosynpunkt mindre fördelaktiga kostvanor (Cullhed & Fagerell, 2010).

Skolan är en viktig plats för hälsofrämjande arbete och för att kunna uppnå detta lyfter folkhälsopolitiken fram olika mål såsom *kunskaper, kompetenser och utbildning* samt *Levnadsvanor kontroll, inflytande och delaktighet* och *en jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård*. Dessa mål bör uppfylls inom alla skolorganisationens ramar. Dessutom har elevhälsoteamet i uppdrag att skapa goda miljöer för stödjandet av elevers lärande och hälsa. Skolan måste också följa upp verksamheten och personalens arbete samt elevers hälsa och välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, 2019). För att kunna genomföra detta krävs flera insatser i skolan för att kunna förändra barnens beteende och därmed öka konsumtionen av frukt och grönsaker. Åtgärder kan vara ökad tillgänglighet och åtkomst av frukt och grönsaker, ökad kunskap och intresse för hälsosam mat, samt att föräldrarna är involverade (Livsmedelsverket, 2016). Som fördel är Sverige ett av länder som erbjuder fria måltider i både förskolan och skolan där grönsaker och frukt till viss del ingår. Livsmedelsverket (2016) skriver att i en stor europeisk studie med över 16 000 ungdomar från åtta olika länder visade att svenska barn åt mest frukt och grönsaker på skollunchen. Dessutom skriver Johansson m.fl. (2009) att ungdomar oftast har positiv inställning till skolans mat men de föredrog att äta hemma på grund av det annorlunda sociala sammanhanget, bättre smak och att ha mer inflytande över vad som serveras.

Skolan har en stor roll när det gäller elevernas matvanor Osowski (2012) menar att genom utbudet av skolmåltider kan elever få bättre matvanor. Detta kan ske genom att eleverna ska ha två rätter att välja på plus ett vegetariskt alternativ. Det rekommenderas att maten är näringsberäknad, med en portion som bidrar med 30 % av barnets dagliga energibehov. Ett annat mål är att alla elever ska ha 100–125 gram frukt och grönt till skollunchen varje dag.

2.2.1 Health literacy

Hälsoutbildning eller health literacy är väldigt betydande i skolan eftersom den ger mer autonomi till individen i form av frihet att välja hur de vill leva. Vilket betyder att den uppfattningen bygger på att människor som har bäst hälsa också har mest makt över sina egna liv (Bohm, 2016). Health literacy är ett begrepp som omfattar en stor del av skolans arbete. Skolan nämns ofta som en arena för hälsofrämjande och hälsoutbildning hos barn och ungdomar. Health literacy kan översättas till till hälsolitteracitet, eller "läsförmåga". Tillgren, Ringsberg och Olander (2014) anger att Health literacy innebär hälsokompetens där individer utvecklar en handlingskompetens för att kunna göra medvetna val som är hälsofrämjande.

Health literacy är en process som ger individer möjlighet och kapacitet att öka kontrollen över sin hälsa, samt ge den kunskapen som behövs för att inhämta, förstå och fatta medvetna val om hälsa och livsstil. Vidare anger Tillgren m.fl. (2014) att i dagens samhälle krävs mer av samhällsinvånarna att göra medvetna val som främjar hälsan. Därför bör det ske ett samarbete mellan vårdnadshavare och yrkeskompetenta lärare i ämnet hem- och konsumentkunskap, som kan ge eleverna möjlighet för kunskapsinläring om en hälsosammare livsstil.

2.2.2 Ämnet hem- och konsumentkunskaps betydelse

I kursplanen för hem- och konsumentkunskap (*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet* [Lgr22], 2021) står det att undervisningen ska ge olika verktyg som stöd för planering av varierade och balanserade måltider samt hur måltider kan fördelas över en dag. Undervisningen utvecklar elevers kunskap om individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov. Vidare skriver Skolverket (2022) i ämnets kommentarmaterial att i undervisningen ingår också kunskaper om livsmedels näringsinnehåll och vad kostens innehåll för att kroppen ska må bra. Detta kan nå genom att introducera eleverna till olika didaktiska modeller för hur kosten kan fördelas över dagen för att man ska må bra.

Food literacy precis som tidigare nämnda begreppet health literacy är ett viktigt begrepp som skulle kunna tillämpas inom undervisning av hem- och konsumentkunskap. Både food literacy och health literacy aspekter kan ses i relation till ämnet hem- och konsumentkunskaps syfte. Food literacy betyder att ha kunskaper, färdigheter och attityder som krävs för att välja mat utifrån hälsa, ekonomi och miljö. Detta för att kunna förstå vilka konsekvenser våra dagliga livsmedelsval har på de tre HEM- perspektiven (Ringsberg m.fl., 2014). Samtidigt lyfter Ringsberg (2014) fram en hälsoundervisning som syftar till att utveckla hälsomedvetenhet och livskunskap som främjar hälsan på både individ- och samhällsnivå. Hälsoundervisning ger även eleverna möjlighet att förmedla, värdera och granska information samt ta hälsofrämjande val samt kunna utnyttja sina färdigheter för att uppnå beteendeförändringar. Detta kan skapa själv bemyndigande (self-empowerment) som innebär att kunna själv ta ansvaret över sin egen hälsa.

Vidgen och Gallegos (2014) definierar begreppet food literacy som den stöttning som ger individer kunskap om en god och stabil kosthållning. Dessutom involverar begreppet food literacy olika beteende och förmågor som krävs för att planera, hantera, välja och äta mat utifrån

HEM-perspektiven.

Food literacy is the scaffolding that empowers individuals, households, communities or nations to protect diet quality through change and strengthen dietary resilience over time. It is composed of a collection of interrelated knowledge, skills and behaviours required to plan, manage, select, prepare and eat food to meet needs and determine intake (Vidgen & Gallegos. 2014 s.54)

Detta innebär att food literacy utvecklar elevernas kunskap om en stabil och hälsosam kost. Samtidigt inkluderar food literacy kunskaper, beteenden och förmågor som krävs för att planera, hantera, välja och förbereda utifrån perspektiven hälsa, miljö och ekonomi.

Gunnarsson och Schåman (2018) anger i sin kandidatuppsats att food literacy spelar en stor roll i lärandet av av food literacy, samt kan användas som ett verktyg i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Med hjälp av food literacy ges eleverna möjlighet att utveckla sin förståelse för maten, då den inkluderar alla led från att söka information om mat till hur man agerar. Däremot hävdar författaren att det är ibland utmanande att ha food literacy-undervisning på grund av kort undervisningstid, låg budget samt mindre yrkeskompetenta lärare i ämnet. LeBlanc m.fl. (2022) skriver i sin studie att ungdomars intag av grönsaker och frukt är generellt lågt, och många uppvisar ohälsosamma kostvanor. Food literacy kan vara nyckeln till att förbättra ungdomars kost. Detta genom att fler hem- och konsumentkunskapslärare tar hänsyn till food literacy i sin undervisning. Vilket leder till bättre matkunskaper som oftast förknippas med hälsosammare matvanor och ökad frukt och grönsakskonsumtion bland båda könen.

2.2.3 Måltidspedagogik

Måltidspedagogik är också ett begrepp som kan vara relevant för skolans verksamhet, som handlar om att integrera mat och måltider i pedagogiska verksamheten. Det handlar allt från den pedagogiska måltiden och hur man kan arbeta med läroplanens mål med hjälp av mat och måltider, (Livsmedelsverket, 2016). I Sverige ses skolmåltiden som ett undervisningstillfälle som syftar till att lära barn hälsosamma matvanor. Familjer bär det största ansvaret att introducera barn till i den rådande matkulturen, men skolor bör stödja detta arbete. I Sverige ses skolmaten som ett undervisningstillfälle av myndigheterna, något som benämns ”pedagogiska måltiden” (Palojoki, 2003). Osowski (2012) fokuserar i sin avhandling på lärarnas interaktion med barnen i relation till den pedagogiska måltiden, hon menar att pedagogiska måltiden ses som ett lärorikt tillfälle, där barn får lära sig om mer om hälsosam kost. Syftet med pedagogiska måltider är att göra det möjligt för barn och lärare att umgås tillsammans i måltidssituationen (Osowski, 2012). Lärare ses som förebilder och lärare föreslås tala positivt om skolmåltiden och lära barnen om vikten av att äta lunch. Dessutom skriver Osowski (2012) att den pedagogiska måltiden har inslag av både utbildning och omsorg, detta kan betecknas som ”edu-care”.

Sapere-metoden kan vara ett exempel på en metod inom måltidspedagogik som man kan arbeta med i skolan och bland annat inom ämnet hem- och konsumentkunskap. Sapere-metoden är ett pedagogiskt verktyg som får eleverna att utforska med sina sinnen, Sapere-metoden är en

upplevelsebaserad metod och kan gynna elever med svårigheter för teoretisk inläring (Sepp, Höjjer & Wendin, 2016). Sapere-metoden syftar till sensorisk övning för barn och ungdomar. Upplevelsen av nya livsmedel kan ge nya färdigheter (Sandell, Mikkelsen, Lyytikäinen, Ojansivu, Hoppu, Hillgrén, & Lagström, 2016). En undervisning som innehåller sensoriskt arbete kan främja hälsosamma val och matglädje bland ungdomar skriver Sepp m.fl. (2016). För att kunna genomföra ett sensoriskt arbete måste man använda sig av upprepad exponering av olika livsmedel, vilket ökar möjligheten till att man blir positivt inställd till ett livsmedel om en fått använda det flera gånger (Sepp, m.fl., 2016). Om exponeringen genomförs i ett positivt socialt sammanhang finns det en stor sannolikhet att individen lär sig att acceptera och uppskatta livsmedlet. Därför är detta användbart i en skolkontext eftersom det är för många barn ett positivt socialt sammanhang, som i sin tur skulle kunna utnyttjas för att hjälpa eleverna bekanta sig med nya livsmedel.

3 Metod

I detta metodavsnitt presenteras studiens design, urval samt inklusionskriterier. Därefter presenteras studiens datainsamling, databearbetning och analys. Avslutningsvis presenteras de etiska överväganden som har beaktats i studien.

3.1 Design

En kvalitativ metod användes för denna studie i form av semistrukturerade intervjuer. De semistrukturerade intervjuerna är grundade på svar från sex elever från årskurs nio. En kvalitativ studie ger undersökningen utförliga svar från informanterna och ett vidgat perspektiv på forskningsämnet (Bryman, 2018). Semistrukturerade intervjuer bygger i grund på en intervjuguide som en utgångspunkt i intervjun (Christoffersen & Johannessen, 2015).

Dessutom genomfördes en fokusgruppintervju på en skola för att verifiera resultatet från intervjuerna och för att få in ytterligare synpunkter kring ungdomars inställning till att äta frukt och grönsaker, samt att ta reda på ungdomars förslag på undervisning för att öka frukt och grönsakskonsumtion. Syftet med fokusgruppsintervjun är gruppdiskussioner som undersöker deltagarnas erfarenheter och föreställningar (Christoffersen & Johannessen, 2015).

3.2 Urval

I intervjustudien medverkade 3 tjejer och 3 killar elever från två olika skolor i Jönköpings kommun där informanterna valdes utifrån bestämda inklusionskriterier. Informanterna valdes utifrån ett bekvämlighetsurval vilket innebär att informanterna valdes utifrån deras lättillgänglighet. Anledningen till valet av skola var att jag vikarierade där, samt kände till några av eleverna. Fördelen med ett bekvämlighetsurval är att skribenten har tillgång till informanterna och har sedan innan en personlig kontakt med dem (Bryman, 2018).

Nedan visas de kriterier som var relevanta för denna studie.

- Elever i årskurs 9
- Elever skulle vara 15 år

- Har hem-och konsumentkunskapsundervisning
- Elever går på en grundskola inom Jönköpings Stad.

Det första kriteriet valdes för att endast elever i årskurs 9 ska inkluderas i studien. Det andra kriteriet valdes för att studien behöver elevers tankar när det gäller hem- och konsumentkunskapens betydelse för att öka frukt och grönsakskonsumtion och även ge förslag på undervisningsinnehåll. Det tredje kriteriet valdes för att målgruppen skulle begränsas till ett geografiskt område där en fysisk intervju kunde genomföras. Rekryteringen av informanterna skedde genom e-post där bifogades ett informationsbrev till två olika skolor (se Bilaga 1). Informanterna som önskade medverka i studien gav sitt samtycke genom kommunikation via e-post.

De informanter som deltog i studien har behandlats konfidentiellt och benämnes i resultatet som K1, K2, K3 för killar och F1, F2, F3 för tjejer.

Urvalet till fokusgruppsintervjun valdes utifrån bekvämlighetsurval (Bryman, 2018). Informanterna gick på en annan skola, där jag också vikarierat. Fokusgruppsintervjun genomfördes med 4 elever i årskurs 9, eleverna som deltog i fokusgruppen var killar. Anledningen till att ha en homogen fokusgrupp var att det gav trygghet och öppen diskussion.

3.3 Datainsamling

Insamlingen av studiens data utfördes genom semistrukturerade intervjuer med sex elever som uppfyllde kriterierna. Intervjutillfällena skedde under hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Intervjuerna spelades in genom mobiltelefon och varje intervju tog cirka 15–20 minuter att genomföra. Innan intervjuerna fick informanterna information om studiens syfte och vad intervjuerna skulle användas till och att all empiri skulle behandlas konfidentiellt.

Intervjuerna genomfördes utifrån en intervjuguide som är utformad efter Christoffersen och Johannessens (2015, s.86) riktlinjer för hur en intervju kan struktureras så att frågorna kan besvaras utifrån informanternas åsikter och erfarenheter. Intervjuguiden (se bilaga 2) var utformad efter studiens frågeställningar och var indelad i fyra olika teman. Intervjuerna inleddes med frågor kring ungdomars föreställningar och avslutade med skolans påverkan. De semistrukturerade intervjuerna medförde en dialog mellan mig och informanterna, vilket gav mer utförliga och välformulerade svar angående det valda ämnet än vad som resulteras av en enkätbaserad undersökning (Christoffersen & Johannessen, 2015). Samtidigt har studiens metod möjliggjort följdfrågor under intervjun vilket gav utrymme till en öppen dialog.

Fokusgruppintervjun genomfördes utifrån en intervjuguide (se bilaga 4) som är utformad efter studiens frågeställningar. Under fokusgruppintervjun fick informanterna diskutera en lektionsplanering (se bilaga 5), vilket var en slags föreläsning kring fördelarna med frukt och grönsaker följt av instuderingsfrågor. Tanken med den valda lektionsplaneringen var att informanterna skulle komma på andra idéer än just föreläsning. Själva lektionsplaneringen hittades på webbsidan lektion.se.

3.4 Databearbetning och analys

Det empiriska datamaterialet samlades in, bearbetades och analyserades enligt Christoffersen och Johannessen (2015). Datamaterialet bearbetades genom transkribering av de inspelade intervjuerna. Transkriberingen av materialet tog ca 6 timmar totalt. Det transkriberade materialet blev 10 sidor totalt med enkelt radavstånd. Ett fåtal justeringar gjordes på informanternas svar för att förtydliga svaren från detta för att skapa sammanhängande meningar (Bryman, 2018). Därefter analyserades det transkriberade materialet utifrån studiens syfte och frågeställningar för att hitta samband i de olika svaren (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Analysen inspirerades av kvalitativ innehållsanalys som användes för att identifiera och tolka insamlade data från intervjuerna. En kvalitativ innehållsanalys har som syfte att beskriva variationer, vilket kan uppnås genom att identifiera skillnader och likheter i texter (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Nästa del som Lundman och Hällgren Graneheim (2008) beskriver är kondensering, som är en process som gör texten kortare och därmed lätthanterlig, samtidigt som de centrala innehållet besvaras. Sista delen är att abstrahera den kondenserade texten genom koder som sedan sammanförs till kategorier eller teman. Därefter fastställdes ett kodningsschema i den kvalitativa innehållsanalysen där fyra teman med koppling till frågeställningar ingick i studien

1. Ungdomars föreställningar kring att äta frukt och grönsaker
2. Faktorer bakom ungdomars val
3. Skolans påverkan
4. Förslag på undervisningsinnehåll

Nedan visas ett exempel på hur transkriberingen har analyserats utifrån den kvalitativa innehållsanalysen och tillvägagångssättet av kodningsprocessen (se tabell 1).

Tabell 1. Exempel på kodning av intervjumaterialet

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Tema
<i>Här matas citat från intervjuerna in</i>	Här skrivs det huvudsakliga budskapet av citatet	Här beskrivs en kod utifrån kärnmeningar	Här skrivs temat
<i>“Jag vet att frukter och grönsaker minskar risken för hjärtkärlsjukdomar och innehåller många ämnen som kroppen behöver. “</i>	Fruktar och grönsaker minskar risken för sjukdomar	Hälsosamt och näringsrikt	Elevernas olika föreställningar kring att äta frukt och grönsaker

Fokusgruppintervjun varade i 15 minuter. Strax efter gruppintervjun skedde transkriberingen av materialet som tog ca 2 timmar totalt. Det transkriberade materialet blev totalt 2 sidor.

Därefter analyserades transkriberade materialet utifrån studiens syfte och frågeställningar och redovisades i resultatetsdelen.

3.5 Etiska överväganden

Denna studie har följt de forskningsetiska principerna informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Informationskravet innebär att informanterna blev informerade om studiens syfte, att deras deltagande var helt frivilligt. Informationen om de etiska principerna skedde skriftligt via mejl (se bilaga 1) och muntligt under intervjutillfällena. I undersökningen informerades informanterna att deras medverkan var frivilligt och kunde när som helst avbrytas genom denna information uppfylldes samtyckeskravet i undersökningen. Informanterna fick även information om att allt datamaterial skulle förstöras efter att uppsatsen är godkänd. Christoffersen och Johannessen (2015) uppger att informanter har rätten i att välja om de vill delta i undersökningen eller avbryta sitt deltagande. Intervjuerna behandlas konfidentiellt vilket innebär att intervjuerna kommer att avidentifieras så att inga obehöriga kan ta del av informanternas personliga uppgifter därmed uppfylldes konfidentialitetskravet. Den sista etiska principen är nyttjandekravet som innebär att all data som samlats in i undersökningen endast får användas i forskningens syfte (Bryman, 2018). Detta skedde redan under intervjun där informerade informanterna att all data som samlades in kommer enbart att användas i denna studie och ingen obehörig har tillgång till studiens material.

4 Resultat

I följande avsnitt presenteras en sammanställning av intervjudata från samtliga informanter för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Första delen besvarar vilka olika föreställningar finns det kring att äta frukt och grönsaker. Den andra delen besvarar vilka faktorer påverkar ungdomars val gällande konsumtion av frukt och grönsaker. Tredje delen behandlar skolans påverkan på frukt- och grönsakskonsumtion. Fjärde delen lyfter upp vilka är ungdomars förslag på undervisningsinnehåll i ämnet hem- och konsumentkunskaps.

4.1 Ungdomars föreställningar kring frukt- och grönsakskonsumtion

4.1.1 Hälsosamt och näringsrikt

Alla informanter som inkluderades i denna studie har en föreställning om att frukt och grönsaker är nyttiga och innehåller många vitaminer och mineralämnen som är bra för hälsan. Däremot kunde inte alla informanter motivera varför frukt och grönsaker är bra för hälsan. De flesta svarade att det enda de vet är att frukt och grönsaker innehåller ämnen som är bra för kroppen.

Men ja man får olika vitaminer som hjälper oss och då får man ett bättre immunförsvar. Ska jag gissa på? (F1)

Enligt informanterna innehåller frukt och grönsaker mycket vitaminer, mineraler och andra näringsämnen som förbättrar hälsan. Alla informanter hade en mer positiv inställning till frukt än grönsaker, detta trots deras kunskaper om det överlägsna näringsvärdet på grönsaker gentemot frukt. Detta kan bero på att smaken på frukt anses vara godare. Däremot finns en

föreställning om att stora mängder grönsaker på tallriken gav känslan av att måltiden blev nyttigare men inte så mättande.

Om man äter grönsaker så känns det som om man är på diet och oftast blir man inte mätt på det. (K1)

Däremot svarade en informant från fokusgruppintervjun att smaken på grönsaker är irrelevant med tanke på hur nyttiga de är för kroppen.

Gillar inte smaken av broccoli. Men man behöver inte gilla smaken det är inte viktigt hur det smaken, utan det är viktigt vad de hjälper kroppen. (K2, fokusgrupp)

Detta visar på att vissa informanter har ganska bra koll på frukt och grönsakers fördelar för hälsan.

4.1.2 Frukter smakar godare än grönsaker

Bland de flesta informanterna förekom positiva känslor till frukt och negativa känslor till grönsaker, en av de vanligaste anledningarna till de negativa känslorna var på grund av smak och utseende. Informanterna hade varierande känslor kring smak, till exempel tyckte vissa informanter om ett surt äpple och andra inte.

Jag gillar vattenmelon och äpple fast mest äpple om man säger så. Det är på grund av smaken jag gillar surt äpple. (F2)

Kaktusfikon, tycker inte om alla frukter med sura smak och vissa frukter som har konstigt utseende. (F3)

Detta visar att även smakpreferenser kan variera mellan människor och styra vad de äter. Detsamma med utseende, då vissa inte blir sugna på livsmedel som inte ser aptitretande ut. Ohälsosam mat enligt informanterna ser mer lockande och godare ut än hälsosam mat. Därför uppskattas snacks som till exempel chips, choklad, läsk eller godis framför frukt och grönsaker.

För att det finns flera alternativ man kan välja istället för att äta frukt och grönsaker till exempel chips, godis och choklad och att folk gillar oftast de söta smaker som grönsaker inte har. (K3)

En betydande faktor som påverkar informanternas val av frukt och grönsaker är att snacks konkurrerar ut frukt och grönsaker, detta på grund av smak, utseende och mättnadskänsla. Dessutom beskrev en informant att tillagade och varma grönsaker inte är lika goda som färska grönsaker.

Jag har svårt för alla grönsaker som man lägger i ugnen då de inte är lika goda när de är varma tycker inte det är gott. (F3)

Ett annat hinder till att välja grönsaker anser informanterna är att grönsaker inte smakar gott och innehåller bitter smak till skillnad från den söta smaken som frukter har. Det allra tydligaste resultatet som framträder ur informanternas data är att det förekommer inre faktorer som påverkade informanternas val av frukt och grönsaker såsom smakpreferenser och ansträngning

att lätthanterliga grönsaker konsumeras mer.

4.1.3 Lätthanterliga grönsaker konsumeras mer

Det förekom även en föreställning om att vissa grönsaker är lätthanterliga och därmed mindre tidskrävande än andra grönsaker vilket var anledningen till att man konsumerade det.

Jag brukar äta bananer och jordgubbar för att jag tycker om den söta smaken och när det gäller grönsaker så gillar jag morötter för att det lätt och skala. (K1)

Detta visar att förutom smak kan hanteringen av olika livsmedel också påverka ungdomars grönsakskonsumtion, då lätthanterliga grönsaker verkar mer tillgängliga och lockande. Dessutom tar det kortare tid att förbereda och äta. Ansträngning är en föreställning som förekom bland de flesta informanterna som intervjuades, som innebär att grönsaker är tidskrävande och svårhanterlig.

4.2 Faktorer som påverkar ungdomars frukt- och grönsakskonsumtion

4.2.1 Svag påverkan från föräldrar

Nästan alla informanter som intervjuades i denna studie beskrev att de blev uppmanade av sina föräldrar till att äta frukt och grönsaker. De beskrev även att det oftast fanns tillgång till frukt och grönsaker hemma men ändå så hade det ingen påverkan på informanterna. Det fanns även en uppskattning gentemot föräldrarnas uppmanande till frukt- och grönsakskonsumtion.

Ja mina föräldrar är noga med det, att jag ska äta hälsosam mat, för varje gång de handlar så köper dem mycket frukt och grönsaker, och de brukar skala och skära för att jag ska äta. Men jag äter inte ändå. (K3)

Detta pekar på att föräldrarna inte verkar ha så stor påverkan på barnens frukt och grönsakskonsumtion. Däremot uppgav en informant att föräldrarna kan påverka sina barn, eftersom det är de som handlar och lagar mat hemma. De livsmedel som köps hem ökar ungdomarnas möjlighet till att äta hälsosamt. Om det köps hem chips och godis istället för frukt och grönsaker, blir det svårare att äta hälsosamt eftersom ungdomarna anser att den ohälsosamma maten smakar godare.

Kanske om mina föräldrar köpte mer frukt och grönsaker och förbjöd mig typ att äta godis lika ofta som jag gör. (K1)

Detta kan synliggöra att vissa ungdomar kan bli påverkade av vad som serveras hemma och vissa inte. Där en informant beskrev att hen inte blev påverkad av sina föräldrar när det gäller frukt och grönsakskonsumtion, och en annan berättade att hen skulle bli påverkad om föräldrarna köpte mer hälsosamt mat. I slutändan är det ungdomarna själva som bestämmer men det är bra om föräldrarna gör det möjligt för sina barn att välja hälsosam mat.

4.2.2 Påverkan från vänner

När informanterna fick frågan om deras vänners frukt- och grönsakskonsumtion, hade tjejinformanterna och killinformanterna helt olika åsikter. Exempelvis beskrev en tjejinformant att om de går till en restaurang och ska beställa så ville de inte vara ensamma om att beställa en sallad om alla andra beställer snabbmat. På grund av detta ansåg informanterna att man är en del av gruppen och inte vill stå utanför.

Mina kompisar brukar inte äta så mycket frukt och grönsaker, då gör jag inte det heller men om de äter så kommer jag definitivt bli påverkad. (F2)

Detta innebär att tjejinformanterna anser att kompisgänget påverkar det matval man gör beroende på hur medlemmarna i gruppen indirekt förväntas välja den typ av mat som utmärker gruppen. Däremot berättade killarna som intervjuades att just den faktorn inte har någon påverkan, då de bestämmer själva vad de ska äta beroende på deras behov. Exempelvis vissa killinformanter tränar eller spelar fotboll då blir de tvungna att följa en viss diet för att kunna prestera bättre under dagen.

4.3 Skolans påverkan på frukt- och grönsakskonsumtion

4.3.1 Skollunchen

Informanterna upplever att skollunchen kan påverka frukt- och grönsaksintaget, samt ger ungdomarna möjlighet att kunna testa olika sorters frukter och grönsaker. När det kom till grönsakstillgången på skolan berättade tjejinformanterna som gick i samma skola, att det inte fanns mycket variation för att kunna smaka olika sorters grönsaker. De menar att skolrestaurangen inte erbjuder ett varierat salladsbord och vegetariska alternativ.

Det finns inte så många alternativ och om det finns så är de inte så goda, det finns typ bara tomat, gurka och pizzasallad. (F2)

I caféet säljs det mackor, saft och chokladbullar och så men inte så mycket frukt, det säljs typ bara äpple. (K1)

Däremot berättade killarna att skolrestaurangen erbjöd eleverna ganska varierad salladsbord, men när det gäller vegetariska alternativ hade inte alla elever tillgång till detta. Informanterna menade att även om vegetarisk mat var tillgänglig var det inte så gott. När det gäller frukt tillgången på skolan svarade alla informanter att skolan sällan erbjuder frukt till skollunchen. Informanten berättar att i Skolkaféet säljs det mackor och sötsaker men inte så mycket frukter.

4.3.2 Hem- och konsumentkunskapsundervisningens betydelse

Samtliga sex informanter anser att deras hem- och konsumentkunskapslärare inte pratar så mycket om frukt och grönsaker.

Alltså vi har mest gjort bakelser men några gånger har min lärare gått igenom tallriksmodellen och vilka fördelar har grönsaker. Frukt brukar vi använda bara i pajer. (F1)

Grönsaker har vi använt ofta och frukter tror inte så ofta bara i vissa maträtter typ äppelpaj. Jag tycker att min lärare tar upp grönsaker mer än frukter. (F2)

Informanterna berättar att frukter brukar inte tas upp lika mycket som grönsaker. De menar att lärarna fokuserar enbart på grönsaker i både den teoretiska och praktiska delen. Frukter brukar endast lyftas upp som förrätt i olika pajer såsom informanten F1 och F2 beskrev.

När informanterna fick frågan om hur har frukt och grönsaker lyfts upp i undervisningen. Var svaret att undervisningen var oftast kopplad till miljö- och ekonomiperspektiven.

Att grönsaker är bra för miljön och ekonomin men inte så mycket kopplat till hälsa. (K1)

Informanterna anser att hem- och konsumentkunskapslärare använder olika sätt att lyfta upp frukt och grönsaker, då vissa lärare kopplar frukt och grönsaker till miljö- och ekonomiperspektivet medan andra kopplar ämnet till hälsa perspektivet.

Informanterna anser att hem- och konsumentkunskap har en stor betydelse för lärandet av frukt och grönsakskonsumtion samt dess viktiga roll för kroppen. De menar att hem- och konsumentkunskaps syfte är att kunna utveckla deras kunskaper om mat och hur olika livsmedel påverkar deras hälsan. Samtidigt berättar informanterna att om man visste vad frukt och grönsaker innehåller skulle man försöka äta det mer.

4.4 Ungdomars förslag på undervisningsinnehåll i ämnet hem- och konsumentkunskap

I studien genomfördes en fokusgruppsintervju, där informanterna med största del fick diskutera samt ge förslag på undervisningsinnehåll i ämnet hem- och konsumentkunskap. I fokusgruppintervjun fick informanterna bedöma och diskutera en färdig lektionsplanering kring grönsaker (se bilaga 5). Här redovisas en av informanternas förslag på en undervisning som handlar om frukt och grönsaker.

Läraren delar eleverna i olika grupper och varje grupp får fritt skapa en egen måltid utifrån perspektivet hälsa. Därefter redovisar varje grupp vad de har lagat och vad sin måltid innehåller. Avslutar lektionen med att varje grupp får kamratrespons. (K4, fokusgrupp).

För att arbeta med frukt och grönsaker i hem- och konsumentkunskapsundervisningen, föreslog informanterna att eleverna får fritt skapa en måltid. Där de får använda sin egen kreativitet. Samtidigt som de argumenterar för sin måltid utifrån hälsa perspektivet. Informanterna inkluderade även kamratrespons i sin undervisning, där varje grupp gör ett smakprov samt ger feedback utifrån hälsa perspektivet. Detta ansåg de var ett mycket lärorikt bedömningsätt än att bli bedömd av en enskild lärare. Nedan presenteras ett annat förslag på lektionsinnehåll i hem- och konsumentkunskap.

Genom att läraren ger oss goda vegetariska maträtter som vi kan sedan laga hemma. Ett annat förslag är att läraren upprepar fördelarna med frukt och grönsaker. Kanske sätta upp bilder på olika grönsaker i klassrummet som gör att vi blir sugna på att äta mer frukt och grönsaker. (K2, fokusgrupp)

Andra informanter föreslog att läraren ger eleverna möjlighet att laga mer vegetariska maträtter, samt prata mer om fördelarna med frukt och grönsaker. Sätta upp bilder på frukt och grönsaker i klassrummet som gör att eleverna hela tiden blir påmind om de. Sammanfattningsvis ansåg informanterna i fokusgruppintervjun att grupparbete, tävlingar, kamratrespons och sensoriska övningar bidrar till ökad lärande i det valda ämnet. Ytterligare ett förslag som förekom bland fokusgruppen var möjlighet till ökade fakta till exempel genom näringsriktlinjer och kunskapen utvärderas genom skriftliga prov.

5 Diskussion

I följande avsnitt diskuteras metodvalet och studiens resultat gentemot relevant litteratur.

5.1 Metoddiskussion

Studiens syfte var att undersöka ungdomars föreställningar om att äta frukt och grönsaker, samt identifiera de faktorer som har betydelse för deras frukt- och grönsakskonsumtion. Denna studie har använt en kvalitativ metod. Om studien tillämpades av en kvantitativ metod med enkäter, skulle studien inte få samma resultat som av en kvalitativ metod med intervjuer (Christoffersen & Johannessen, 2015).

Fördelen med kvalitativa studier med semistrukturerade intervjuer är att det ger mer detaljerade och beskrivande data. Dessutom kännetecknas semistrukturerade intervjuer med flexibilitet eftersom personen som intervjuar kan både anpassa och styra intervjun efter informanternas svar. Detta kan genomföras med hjälp av att intervjuaren ställer följdfrågor eller genom att be informanten om förtydligande av sina svar. Vilket kan medföra till mer beskrivande och detaljerat datamaterial. Granskär och Höglund-Nielsen (2012) hävdar att semistrukturerade intervjuer ger mer detaljerat datamaterial vilket betyder att tolkningsutrymmet för intervjuaren minskar, detta ökar trovärdigheten i studien. Däremot om studien hade utgått från ostrukturerade intervjuer, hade det inte använt en intervjuguide med bestämda intervjufrågor. Utan hade intervjuaren ställt mer öppna frågor och anpassade frågorna utifrån informantens svar. Att använda ostrukturerade intervjuer som metod hade ökat möjligheten till att informanternas svar får en vidgat ämnens spridning, detta leder till att de blir svårare att kondensera informanternas svar samt dra slutsatser. Därför ansågs denna metod inte tillämplig för denna studie.

En annan fördel med att använda intervju som metod är att informanten uttrycker hens personliga åsikter och känslor (Christoffersen & Johannessen, 2015). För att undvika detta har intervjun hållit sig till en strukturerad intervjuguide (se bilaga 2). Detta enligt Patel och Davidson (2019) ökar studiens tillförlitlighet. En fördel med att genomföra fokusgruppintervjun är att den kompletterade insamlade data från semistrukturerade intervjuer, denna samverkan ökar trovärdigheten genom att forskaren får större förståelse kring det som undersöks. Ytterligare en styrka med att utföra en fokusgruppintervju är att det gav informanterna mer utrymme för öppen diskussion.

Intervjustudien blev inspirerad av en kvalitativ innehållsanalys. En fördel med att använda en kvalitativ innehållsanalys i studien, är att det gav möjlighet till att datamaterialet analyserades med noggrannhet i flera steg (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). En fördel med kvalitativ innehållsanalys som Lundman och Hällgren Graneheim (2008) lyfter fram är att metoden kan anpassas till olika syften, till datamaterial av varierande kvalitet och till forskarens erfarenhet och kunskap. Ju bättre datamaterial och ju större erfarenhet forskaren har, desto mer sammanhängande och äkta blir resultatet. Ytterligare en fördel är att kvalitativ innehållsanalys kan genomföras på olika abstraktions- och tolkningsnivå. Denna fördel kan också medföra problem anger (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). En analys som håller sig nära texten kan ge en konkret beskrivning av innehållet. Att genom hela analysprocessen arbeta textnära, kan medföra en risk eftersom helheten går förlorad genom en alltför detaljerad kodning. Däremot menar Lundman och Hällgren Graneheim (2008) att en nackdel med kvalitativ innehållsanalys kan vara att det är ett tidskrävande arbete. En styrka med att utföra en fokusgruppintervju är att den kompletterade den insamlade data från semistrukturerade.

5.2 Resultatdiskussion

Utifrån resultatet går det att utläsa att ungdomar har flera föreställningar kring om att äta frukt och grönsaker. Gemensamt för de flesta informanterna är att de anser att frukt och grönsaker är hälsosamma och näringsrika. Detta överensstämmer med Bohm (2016) som hävdar att ungdomar ser frukt och grönsaker som allmänt hälsosamma, då de innehåller många olika näringsämnen. Sensoriska preferenser var också en föreställning som förekom hos de flesta informanterna. Där informanterna hade positiva känslor till frukt och negativa känslor till grönsaker, en av de vanligaste anledningarna till de negativa känslorna var på grund av smak och utseende. Enligt Bohm (2016) är sensoriska preferenser och sociala viktiga bestämningsfaktorer för val av mat bland ungdomar. Flera av informanterna beskrev att deras frukt och grönsakskonsumtion var baserad på utseende och smak. Vilket överensstämmer med Bohm (2016) som uppger att eleverna oftast bedömde grönsakerna utifrån visuellt utseende, smak, lukt, konsistens och ljud. I resultatet förekom könsskillnader gällande smakpreferenser, där alla tjejinformanter inte åt eller tyckte om smaken på vissa grönsaker, till skillnad från killinformanterna som konsumerade mer frukt och grönsaker. Vilket säger motsatsen till Bere m.fl. (2008) som hävdar att det förekommer skillnaden mellan könen beror främst på smakpreferenser. De menar att pojkar äter mindre frukt och grönt för att de inte tycker om smaken på dessa livsmedel.

Slutsatsen som kan dras av resultatet är att de flesta informanter konsumerar sina frukt och grönsaker utifrån bekvämlighetsteorin. Vilket innebär att de föredrar lätthanterliga livsmedel som är enkel att förbereda och äta. Bohm m.fl. (2015) menar att en av faktorerna som påverkar matkonsumtionen är bekvämligheten. Allt som gör det enklare att köpa, äta, laga och förvara kan öka konsumtionen. Vanan är också särskilt viktig så när man väl har etablerat en rutin för att köpa vissa frukter och grönsaker är det troligt att den kommer att behållas. Vilket kan kopplas till varför informanterna väljer vissa livsmedel.

Precis som Bohm m.fl. (2015) tar Belasco (2009) även upp med hjälp den kulinariska triangeln

att vi förhandlar mellan ansvar, identitet och bekvämlighet när vi väljer vad vi ska äta, men främst genom identitet och bekvämlighet. Detta motsvarar studiens resultat, då flera informanter beskrev att de utgår från bekvämlighetsaspekten att de föredrar lätthanterlig mat. Lätthanterliga grönsaker verkar bland ungdomar mer tillgängliga och lockande. Dessutom menar de att dessa livsmedel tar kortare tid att förbereda och äta.

Informanterna beskrev även att deras konsumtion påverkas av flera saker, bland annat av vänner. Vilket även stämmer överens med Arnould och Thompson (2005), att matkonsumtionen påverkas främst av identitet och grupptillhörighet. Dock förekom denna faktor endast hos tjejinformanterna, då de menade att gruppen spelade en stor roll på vad man konsumerade, eftersom de ville vara en del av gruppen och inte stå utanför. Killinformanterna däremot inte blev påverkade av gruppen för att de tränade eller spelade fotboll, där de blir tvungna att följa en viss diet för att kunna prestera bättre under dagen. Tillskillnad från vänners inflytande över frukt och grönsakskonsumtion, lyckades föräldrarna inte påverka sina barn mycket. Däremot förekom det två olika åsikter kring föräldrars påverkan, då vissa informanter resonerar att föräldrar har en stor roll i frukt och grönsakskonsumtion. Eftersom det är de som handlar och lagar mat hemma. Andra informanter menar att även om det fanns tillgång till frukt och grönsaker hemma, ändå hade det ingen påverkan på informanterna.

Samtliga informanter anser att skollunchen kan påverka frukt och grönsaksintaget, samt ger möjlighet att kunna testa olika sorters frukter och grönsaker. Osowski (2012) nämner att skolan har stort inflytande över elevernas matvanor, utbudet av skolmåltider kan förbättra ungdomars matvanor. Genom att erbjuda eleverna två rätter att välja på plus ett vegetariskt alternativ. Flera informanter nämnde att vegetariska alternativ inte var tillgängliga på skollunchen, detsamma med frukter som nästan aldrig erbjuds i skolan eller i skolkafeterian. Osowski (2012) lyfter fram ett annat mål som är att alla elever ska ha 100–125 gram frukt och grönt till skollunchen varje dag. Detta överensstämmer med Livsmedelsverket (2016) som även uppger att skolan har en betydelsefull roll för frukt och grönsakskonsumtion, genom ökad tillgänglighet och åtkomst av frukt och grönsaker samt ökad kunskap för hälsosam mat. Som tidigare nämnt har food literacy och health literacy aspekter kan ses i relation till ämnet hem- och konsumentkunskaps syfte. LeBlanc m.fl. (2022) skriver att food literacy kan vara nyckeln till att förbättra ungdomars matvanor. Genom att hem- och konsumentkunskapslärare tar hänsyn till food literacy i sin undervisning. Kan detta leda till bättre matkunskaper som oftast förknippas med hälsosammare matvanor och ökad frukt och grönsakskonsumtion. LeBlanc m.fl. (2022) anger för att öka ungdomars frukt och grönsakskonsumtion behöver skolan öka bland annat matlagingsförmågan och matkunskap. Matlagingsfärdigheter bidrar till att öka ungdomars exponering för och preferenser för ett större utbud av grönsaker och frukter (LeBlanc m.fl., 2022). Detta kan även kopplas till fokusgruppintervjuer där fler informanter ansåg att lektionsplaneringar i hem- och konsumentkunskap som syftar till ökad faktakunskap kring näringsriktlinjer kan förbättra ungdomars kostvanor. Ökad möjlighet till att laga mer vegetariska maträtter, grupparbete, tävlingar, kamratrespons och sensoriska övningar bidrar till ökad lärande i det valda ämnet.

Sepp m.fl. (2016) noterar att för att kunna hjälpa elever att bekanta sig med nya livsmedel, är

det viktigt att skolan genomför ett sensoriskt arbete. Smakbryggor kan vara ett tydligt exempel i ett undervisningssammanhang, det skulle exempelvis kunna hjälpa elever som har svårigheter att testa nya livsmedel att våga testa, vilket på så sätt skulle kunna öka deras livsmedelsfarenheter. Detta går även att koppla till fokusgruppintervju som föreslog att hem- och konsumentkunskapslärare bör införa sensoriska övningar i lektionsplaneringen för att få elever att smaka på olika frukt och grönsaker. I ett hem- och konsumentkunskaps-kontext går det genomföra lukt- och smaktester som utformas på ett kreativt och lekfullt sätt, där eleverna får öva på att lära känna nya livsmedel (Sepp m.fl., 2016).

5.3 Slutsatser och implikationer

Resultatet för denna studie visade att ungdomarna har flera föreställningar kring att äta frukt och grönsaker såsom att de är hälsosamma och näringsrika, att de har olika sensoriska preferenser samt att lätthanterliga grönsaker konsumerades mer. Slutsatsen som kan dras av resultatet är att de flesta informanter konsumerar sina frukt och grönsaker utifrån bekvämlighetsteorin. Att de föredrar lätthanterliga livsmedel som är enkla att förbereda och äta. Informanternas frukt- och grönsakskonsumtion påverkades även av olika saker exempelvis vänner, skollunchen och ämnet hem- och konsumentkunskap. Däremot verkade föräldrars påverkan inte ha så stor betydelse. Ett av de mest betydelsefulla resultaten är att informanterna i fokusgruppintervjun, föreslog att hem- och konsumentkunskapslärare bör införa sensoriska övningar i lektionsplaneringen för att få elever att smaka på olika frukt och grönsaker. Smakbryggor kan vara ett tydligt exempel i ett undervisningssammanhang, för att öka eleverns livsmedelsfarenheter. En slutsats som går att dras av denna studie är att skolan enligt eleverna har en betydelsefull roll för frukt och grönsakskonsumtion, genom ökad tillgänglighet och åtkomst av frukt och grönsaker samt ökad kunskap för hälsosam mat.

För lärare och lärarstudenter inom ämnet hem- och konsumentkunskap kan denna studie visa de olika föreställningar som ungdomar har kring frukt och grönsaker, samt vilka faktorer som påverkar deras frukt- och grönsakskonsumtion. Studien belyser även ungdomars förslag på undervisning för att öka frukt och grönsakskonsumtion. Detta är en fördel eftersom mycket tyder på att man bör utgå från eleverna själva i undervisning.

Förslag till framtida forskning kan vara att studera hur lärarna har genomfört frukt och grönsaksundervisning enligt kursplanen i hem- och konsumentkunskap (Lgr22), samt vilka möjligheter och hinder de hittills har stött på kring detta.

6 Referenslista

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur.

Arnould, E. & Thompson, C. (2005). Consumer Culture Theory (CCT): Twenty Years of Research. *Journal of Consumer Research*, 31(4), 868–882.

Belasco, W. (2008). *Food: the key concepts*. Berg

Bere, E., Brug, J., & Klepp, K.I. (2008). Why do boys eat less fruit and vegetables than girls? *Public health nutrition*, 11(3), 321–325. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17666125/>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB.

Bohm, I. (2016). “We’re made of meat, so why should we eat vegetables?” Food Discourses in the School Subject Home and Consumer Studies. <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1050067/FULLTEXT01.pdf>

Bohm, I., Lindblom, C., Åbacka, G., Hörnell, A. (2015). ‘Don’t give us an assignment where we have to use spinach!’ Food choice and discourse in home and consumer studies. *International Journal of Consumer Studies*, 40(1), 57– 65. <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.ub.gu.se/doi/pdf/10.1111/ijcs.12213>

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

Cullhed, M. & Fagerell, H. (2010). *Påverkar kost och motion skolprestation? En enkätundersökning om gymnasieungdomars uppfattning om sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet, kostvanor och skolresultat*. [Kandidatuppsats, Göteborg universitet]. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/25313/3/gupea_2077_25313_3.pdf

Folkhälsomyndigheten (2019). *Folkhälsopolitikens mål*. Hämtad 2022-12-19 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/>

Folkhälsomyndigheten (2020). *Övervikt och fetma*. Hämtad 2022-12-18 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/>

Folkhälsomyndigheten (2021a). *Mat och fysisk aktivitet*. Hämtad 2022-12-18 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/>

Folkhälsomyndigheten (2021b). *Vad är folkhälsa, jämlik hälsa och folkhälsoarbete?* Hämtad 2022-12-18 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa-lokalt-och-regionalt-stod/vad-ar-folkhalsa/folkhalsa-och-jamlik-halsa/>

Gunnarsson, J. & Schåman, A. (2018). *Ett Medvetet Val? Food literacy som verktyg i hem-*

och konsumentkunskap undervisningen. [Kandidat uppsats, Göteborg universitet].
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/56322/1/gupea_2077_56322_1.pdf

Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.) (2012). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (1. uppl.) Studentlitteratur.

Johansson, B., Mäkelä, J., Roos, G., Hillén, S., Hansen, G. L., Jensen, T. M., & Huutilainen, A. (2009). Nordic children's foodscapes: images and reflections. *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, 12, 25-51. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.2752/155280109X368651>

Karlsson, S & Brydolf, M. (2006). Ungdomars kost- och motionsvanor. En undersökning i årskurs 9 på två svenska skolor. *Vård i Norden*, 26 (4), 4–9. <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.ub.gu.se/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=8a5d9cc1-b243-4bf5-8508-bd72b6b678e3%40redis>

LeBlanc J, Ward S, LeBlanc CP. (2022). The Association Between Adolescents' Food Literacy, Vegetable and Fruit Consumption, and Other Eating Behaviors. *Health Education & Behavior*. 2022;49(4):603-612. doi:10.1177/10901981221086943

Livsmedelsverket & States Folkhälsoinstitut. (2005). *Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. States folkhälsoinstitut.

Livsmedelsverket (2013). Nordiska näringsrekommendationer 2012: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. Hämtad 2022-01-11 från https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer/nordiska_naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf Matvanor och sjukdom

Livsmedelsverket. (2016). *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv*. Hämtad 2022-12-12 från https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns_matvanor_sensoriskt_pedagogiskt_perspektiv_livsmedelsverket_11_2016.pdf

Livsmedelsverket. (2018). *Riksmaten ungdom 2016–17, livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige*. Hämtad 2022-11-21 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport-del-1-livsmedelskonsumtion.pdf>

Livsmedelsverket. (2021). *Matvanor och sjukdom*. Hämtad 2022-01-11 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/matvanor-sjukdom>

Livsmedelsverket (2022). *Barn och ungdomar 2-17 år*. Hämtad 2022-11-21 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar>

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård (s. 159-172). Studentlitteratur.

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: Reviderad 2019. (2019). Skolverket. <https://www.skolverket.se/publikationsserier/styrdokument/2019/laroplan-for-grundskolan-forskoleklassen-och-fritidshemmet-reviderad-2019>

Nordlund, A., & Rolander, I., & Larsson, L. (1989). Lek idrott och hälsa - Rörelse och idrott för barn. Liber

Oowski, C. (2012). *The Swedish School Meal as a Public Meal: Collective Thinking, Actions and Meal Patterns*. Acta Universitatis Upsaliensis. Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Social Sciences 80. 85 pp. Uppsala. ISBN 978-91-554-8431-6.

Patel, R., & Davidson, B. (2019). Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning (Femte upplagan ed.). Studentlitteratur.

Palojoki, P. (2003). Food, learning and children - crossing the boundaries between school and home. *Barn* (2-3), 51-66. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1470-6431.2011.01014.x>

Sandell, Mikkelsen, Lyytikäinen, Ojansivu, Hoppu, Hillgrén, & Lagström (2016). Future for food education of children. *Futures*, 83, 15–23.

Scriven, A. (2013). *Ewles och Simnett – Hälsoarbete*. Studentlitteratur.

Sepp, H., Höijer, K & Wendin, K. (2016) Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv. Rapport 11. Livsmedelsverket.

Skolverket. (2021). Hem- och konsumentkunskap [Kursplan] <https://www.skolverket.se/download/18.70f8d1a017495c3cb591736/1603780073625/Hem-%20och%20konsumentkunskap.pdf>

Skolverket. (2022). Kommentarmaterial till kursplanen i hem- och konsumentkunskap. Hämtad 2022-12-12 från, <https://www.skolverket.se/getFile?file=9867>

Tillgren, P., Ringsberg, K. C. & Olander, E. (2014). Det moderna samhället och dess utmaningar. I K. C. Ringsberg, E. Olander & P. Tillgren (Red). Health literacy. Teori och praktik i hälsofrämjande arbete (s23-50). Studentlitteratur.

Vidgen, H., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. doi: 10:1016/j.appet.2014.01.010

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

Wattanasuwan, K. (2005). The Self and Symbolic Consumption. *Journal of American Academy of Business, Cambridge*, 6(1), Vol.6(1), p.6-6
http://www.bus.tu.ac.th/intranet/research/web/Kritsadarat_The%20Self%20and%20Sysbolic%20consumption.pdf

7 Bilagor

Bilaga 1- Informationsbrev



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Informationsbrev och förfrågan om medverkan i en intervjustudie, med titeln ungdomars föreställningar kring frukt och grönsaker

Mitt namn är Rusul Naser och jag är lärarstudent på Göteborg universitet där jag studerar till ämneslärare med inriktning på årskurs 7–9. I dagsläget skriver jag mitt examensarbete där syftet är att undersöka ungdomars inställning till att äta frukt och grönsaker, samt vad hem- och konsumentkunskapsundervisningen kan ha för betydelse.

Deltagandet i studien innebär att en intervju kommer att genomföras, intervjun beräknas ta ca 20–40 min, och kommer att spelas in. Intervjuerna kommer att genomföras i skolan under skoltid. Intervjuerna kommer att behandlas konfidentiellt vilket betyder att intervjuerna kommer att avidentifieras så att inga obehöriga kan ta del av dem. Intervjuerna kommer även att förstöras efter att uppsatsen är godkänd. Din medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas.

Resultatet kommer att presenteras i en kandidatuppsats vid Göteborgs universitet som du har möjlighet att ta del av. Redovisningen av resultatet kommer att ske så att ingen individ kan identifieras.

Skulle du/ni vilja delta, kontakta mig via email senast idag 24/11. Intervjuerna kommer att påbörjas på fredag.

Mejladress: rusul.naser@hotmail.com

Med vänliga hälsningar, Rusul Naser

Bilaga 2-Intervjuguide

Tema	Forskningsfråga	Intervjufråga
Ungdomars föreställningar	Vilka olika föreställningar finns det kring att äta frukt respektive grönsaker?	<ul style="list-style-type: none"> -Vad tänker du på när hör frukt och grönsaker? -Vad tycker du om frukt? Är du mer positiv eller negativ? -Vad tycker du om grönsaker? Är du mer positiv eller negativ? -Vilka frukter brukar du äta och tycker om? Varför tycker du om just de? -Vilka frukter har du svårt för? Varför -Vilka grönsaker brukar du äta och tycker om? Varför tycker du om just de? -Vilka grönsaker har du svårt för? Varför -Vad äter du helst av: frukt eller grönsaker. Motivera varför?
Faktorerna bakom ungdomarnas val	Vilka är faktorerna bakom ungdomarnas val gällande konsumtion av frukt respektive grönsaker?	<ul style="list-style-type: none"> -Vilken är orsakerna till att inte äta frukt? -Vilken är orsakerna till att inte äta grönsaker? -Vet du ungefär hur mycket frukt och grönsaker man bör äta per dag? -Varför är det viktigt att äta frukt och grönsaker enligt dig? -Vad vet du om fördelarna med att äta frukt och grönsaker? -Vad tänker du själv skulle hjälpa dig att äta mer frukt och grönsaker? -Brukar dina kompisar äta frukt och grönsaker och hur viktigt är det? -Hur ser tillgången ut till frukt

		<p>och grönsaker hemma?</p> <p>-Hur viktigt är det för dina föräldrar att du äter frukt och grönsaker?</p>
Skolans påverkan	<p>Vad tänker ungdomarna när det gäller hem- och konsumentkunskap betydelse att öka frukt och grönsakskonsumtion?</p>	<p>-Hur tycker du det med frukt och grönsaker i skolmåltiden? Serveringen? urvalet?</p> <p>-Har du förslag på hur man kan förbättra i skolmåltiden när det gäller frukt och grönsaker?</p> <p>-Hur ser utbudet ut i skolcafeterian, brukar det säljas frukt och grönsaker?</p> <p>-Tycker du att man lär sig tillräckligt om frukt och grönsaker i skolan?</p> <p>-Tror du att kunskaper om frukt och grönsaker kan påverka dina matvanor?</p> <p>-Brukar du tänka på tallriksmodellen när du äter? Eller brukar du tänka på något annat för att få i dig tillräckligt med frukt och grönsaker?</p> <p>-Hur har frukt och grönsaker behandlats i hem- och konsumentkunskapsundervisningen?</p> <p>-Vad tänker du kring ämnet hem- och konsumentkunskap och hur det kan hjälpa dig att öka intag av frukt och grönsaker? Hur skulle man arbeta med frukt och grönsaker? Har du några förslag?</p>



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Informationsbrev och förfrågan om medverkan i en intervjustudie, med titeln ungdomars föreställningar kring frukt och grönsaker

Mitt namn är Rusul Naser och jag är lärarstudent på Göteborg universitet där jag studerar till ämneslärare med inriktning på årskurs 7–9. I dagsläget skriver jag mitt examensarbete där syftet är att undersöka ungdomars inställning till att äta frukt och grönsaker, samt vad hem- och konsumentkunskapsundervisningen kan ha för betydelse.

Deltagandet i studien innebär att en fokusgruppintervju kommer att genomföras, intervjun beräknas ta ca 20–40 min, och kommer att spelas in. Intervjun kommer att genomföras i skolan under skoltid Fokusgruppintervjun kommer att behandlas konfidentiellt vilket betyder att intervjun kommer att avidentifieras så att inga obehöriga kan ta del av dem. Intervjun kommer även att förstöras efter att uppsatsen är godkänd. Din medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas.

Resultatet kommer att presenteras i en kandidatuppsats vid Göteborgs universitet som du har möjlighet att ta del av. Redovisningen av resultatet kommer att ske så att ingen individ kan identifieras.

Skulle du/ni vilja delta, kontakta mig via email senast idag 6/12. Intervjuerna kommer att påbörjas på onsdag.

Mejladress: rusul.naser@hotmail.com

Med vänliga hälsningar, Rusul Naser

Bilaga 4-Intervjufrågor till Fokusgruppintervju

1. Vad tänker ni på när ni hör grönsaker?
2. vilka grönsaker tycker ni om? varför
3. Vilka grönsaker har ni svårt för? Varför
Vilka är orsakerna till att inte äta grönsaker?
4. Vad tänker ni skulle hjälpa er att äta mer grönsaker?
5. Vad tycker ni är roligt att göra på en lektion? lek, tävlingsmoment, eget arbete, praktiska moment
6. Vilken typ av lektion tycker ni är mest givande om man vill lära sig?
8. Här har ni en lektionsplanering kring grönsaker som ni kan bedöma. Är den givande för er/skulle lektionen vara kul för er att genomföra? om inte kan ni justera och/eller ersätta delarna ni tycker mindre bra.
9. Om ni får tänka fritt hur skulle ni vilja att en lektion kring frukt och grönsaker ska se ut.

Vad är frukt och grönt?

Med frukt och grönt menar man frukt, bär, grönsaker och rotfrukter. Grönsaker kan vara bladgrönsaker, som mangold, spenat och sallat. Det kan också vara kål, tomater, broccoli och paprika.



Ärtväxter, eller baljväxter, är också grönsaker. Ärtor, bönor och linser är baljväxter.

Morötter, rödbetor, kålrötter, rovor är rotfrukter.

Vilken näring har frukt och grönsaker?

Frukt och grönsaker har vitaminer, till exempel vitamin C, A, E och folater (en form av B-vitamin). De har också fibrer.

Frukt och grönsaker har också mineraler, till exempel kalium, järn, kalcium och magnesium. Äter du frukt och grönsaker får du också i dig antioxidanter. Protein finns i baljväxter. Nyttigt fett finns i bland annat oliver och avokado.



För att få så mycket näring som möjligt från frukt och grönsaker är det bra att äta dem färska. Frukt och grönsaker som har varit frysta har också den mesta näringen kvar. Är frukterna eller grönsakerna konserverade eller torkade har de tappat en del av sin näring. Men de har fibrerna kvar.

Juice från frukt och grönsaker kan ha mindre fibrer än den råa frukten och grönsakerna.

Varför är det bra att äta frukt och grönsaker?

Kroppen behöver vitaminer och mineraler.
Det finns i maten.

Frukt och grönsaker har mycket vitaminer och mineraler.

Frukt och grönsaker hjälper till att skydda mot olika cancersjukdomar och mot högt blodtryck.
De minskar också risken att få hjärt- och kärlsjukdom och typ 2-diabetes.

Fiber som finns i frukt och grönsaker gör att du känner dig mätt.
Fiberna binder vätska och gör tarmarnas arbete lättare.
Vissa fibrer kan minska risken för att du ska få cancer i tjocktarmen.



Grönsaker som morötter, vitkål och bönor har mycket fiber. Antioxidanterna som finns i frukt och grönsaker hjälper till att skydda kroppen mot ämnen som kan skada den.

Hur mycket är lagom att äta av frukt och grönsaker?

Den som är vuxen bör äta cirka 500 gram frukt och grönsaker varje dag.

Det är ungefär tre frukter och två fulla nävar med grönsaker.

Det är bra om ungefär hälften av grönsakerna är grova, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål.

Den kvinna som äter 500 gram frukt och grönsaker varje dag får i sig tillräckligt mycket folat om hon planerar att bli med barn eller redan är med barn.

Barn över 10 år och ungdomar behöver äta lika mycket frukt och grönsaker som vuxna.

Det är 500 gram frukt och grönsaker varje dag.

Barn som är mellan fyra och tio år behöver äta 400 gram frukt och grönsaker varje dag.

Det är till exempel två frukter och två stora nävar med grönsaker.

Det är bra om hälften av grönsakerna är grova.



Niklas Andersson, Västerås, Uppsala - www.läkton.se

1. Vad menas med "frukt och grönt"?

2. Ge två exempel på baljväxter:

3. Ge två exempel på rotfrukter:

4. Vad är folat?

5. Ge två exempel på olika sorters mineraler som finns i frukt och grönt:

6. Vilka två former av frukt innehåller mest näring?

A: Färsk och fryst frukt

B: Färsk och torkad frukt

C: Fryst och torkad frukt

7. Ge ett exempel på vad frukt och grönsaker skyddar kroppen mot:

8. Nämn något som fiberna gör i kroppen:

9. Hur mycket frukt och grönsaker bör en vuxen äta varje dag?

10. Ge två exempel på "grova grönsaker":

Niklas Andersson, Västerås, Uppsala - www.läkton.se