



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Synen på vegetarisk mat i hem- och konsumentkunskap

Innehållsanalys av läroböcker

Oscar Petré
Ämneslärarprogrammet 7–9, Hem- och
konsumentkunskap



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9HK2A
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: VT 2023
Handledare: Marianne Pipping Ekström
Examinator: Monica Petersson
Rapportnummer: VT23-2940-003-L9HK2A

Nyckelord: Kost, läroböcker, skola, vegetariskt, recept, innehållsanalys

Sammanfattning

Studien utgick från den forskningsöversikt som Andersson och Petré (2022) genomförde våren 2022 och som fokuserade på attityder till vegetariska matval kopplat till grundämnet hem- och konsumentkunskap. I den senaste läroplanen framgår det att eleverna efter avslutad grundskola ska ha fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling, vilket kan kopplas till medvetna matval inom de tre perspektiven hälsa, ekonomi och miljö. Studiens huvudsakliga syfte var att granska hur vegetarisk mat och vegetarisk kosthållning behandlats i läroböcker inom ämnet hem- och konsumentkunskap mellan åren 1965–2021. Detta genomfördes med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys och genom att kvantitativt räkna antalet recept i de analyserade läroböckerna. Åtta läroböcker ingick i urvalet och analysen genomfördes genom att bläddra i respektive bok och skriva ner anteckningar utifrån studiens syfte och frågeställningar. Resultatet visade på likheter mellan de analyserade läroböckerna, framför allt genom att vegetarisk mat beskrevs som näringsmässigt sämre än animalisk och under en längre period ansågs vegetarianism höra ihop med en livsstil med regler och förhållningssätt som inte enbart gick ut på att utesluta animalier. Diskussionen visade att det i läroböckerna fanns en norm som innebar att kött var det livsmedel med högst status och att vegetarisk mat var något avvikande och utanför normen. Av de vegetariska recept som räknats i studien visade resultatet på en ökning från cirka 20 till 40 procent i läroböckernas receptsamlingar.

Förord

Eftersom jag gärna berättar för de flesta i min närhet om vad jag gör om dagarna finns det många fina personer som jag vill tacka i samband med den här uppsatsen.

Tack mamma för att du alltid finns för mig och ständigt stöttar.

Tack pappa för roliga samtal när jag behövde det som mest, och för att jag ärvt din egenskap att prestera som bäst när det gäller, även om det ofta har en tendens att bli lite väl sent.

Mormor, tack för att jag alltid kan ringa dig, och för att jag alltid mår bättre efter att vi lagt på. Och tack till morfar för tuffa matcher i plump under våren.

Tack till mina systrar, Wilma och Emma, som ringer och skäller på mig, det behövs alltid.

Marie, Elina och Linda, tack för pepp, gemenskap och en och annan utskällning. Tack Liv, jag hade aldrig kunnat lämna in det här utan dig.

Kanske det största av tack till min bästa vän Joakim som ständigt står ut med mig när jag är trött, arg, ofokuserad och tjurig, ja, kanske mest tjurig.

Tack också till mina arbetskollegor som alltid får vardagen att lysa lite extra. Ett särskilt tack till Tove, för den perfekta kombinationen av humor, stöd, och värme.

Tack Barbro för lån av böcker, det hade aldrig gått annars.

Min fantastiska handledare. Tack Marianne för alla kloka råd, och för att du trodde på mig när jag själv tvivlade.

Filip, tack för du alltid är att räkna med, och för att vi alltid har så jävla kul tillsammans.

Slutligen, tack till dig som de senaste veckorna fått mig att fokusera på något helt annat än den här uppsatsen.

Nej förresten, slutligen, tack till mig själv. Det gick ju det här också, bra jobbat.

Innehållsförteckning

1	Inledning	4
2	Syfte och frågeställningar	4
3	Bakgrund	4
3.1	Definition av begrepp	4
3.2	Vegetariskt i Sverige.....	5
3.3	Vegetariskt och näring	5
3.4	Attityder kring matval och vegetarisk mat	7
3.5	Ämnet hem- och konsumentkunskap.....	8
3.6	Läromedel	9
4	Metod.....	9
4.1	Design	9
4.2	Urval	9
4.3	Datainsamling och analys	11
5	Resultat.....	12
5.1	Lgr 62: Virgin m.fl. – Liber (1965)	13
5.2	Lgr 69: Holm m.fl. – Sparfrämjandet (1977).....	13
5.3	Lgr 80: Hedelin m.fl. – Interskol (1981)	17
5.4	Lgr 80: Andersson & Wallefors - Natur & Kultur (1984).....	18
5.5	Lgr 80: Holm & Plantin – Sparfrämjandet (1990).....	20
5.6	Lpo 94: Hedelin m.fl. - Interskol (2002)	21
5.7	Lgr 11: Sjöholm m.fl. – Interskol (2011)	22
5.8	Lgr 22: Hjalmarsson & Sjöholm – Interskol (2021).....	24
5.9	Sammanfattning	26
6	Diskussion	27
6.1	Metoddiskussion	27
6.2	Resultatdiskussion	28
6.3	Slutsatser och implikationer	31
7	Referenser	32

1 Inledning

Livsmedelsverket (2023) har vidareutvecklat sin modell *Matcirkeln* till att numera fokusera på mer vegetariskt då de menar att växtbaserade livsmedel är fördelaktiga gällande hälsa och klimat. Även Världsnaturfonden, WWF, trycker på behovet att äta mer vegetariskt på grund av klimatet och har tagit fram en Vegoguide för att kunna se och jämföra utsläpp för olika vegetariska livsmedel (WWF, u.å.). I läroplanen för grundskolan står det bland annat under kunskaper och mål att ”Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om förutsättningarna för en god miljö och en hållbar utveckling” (Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, 2022). Eleverna ska lära sig att göra medvetna val utifrån perspektiven hälsa, miljö och ekonomi, vilket framgår ur kursplanen för hem- och konsumentkunskap. När det gäller matlagning ska eleverna ”[...] utveckla sin förmåga att planera och tillaga mat och måltider för olika sammanhang.” (Lgr 22, 2022).

Den här studien utgår från den forskningsöversikt som Andersson och Petré (2022) genomförde och som fokuserade på ungdomars attityder till vegetariska matval kopplat till hem- och konsumentkunskap. Resultatet i studien visar att ungdomars bild av vegetarisk mat är övervägande negativ, och vegetariskt ses som något socialt avvikande och utanför den rådande normen. Bohm (2019) menar att lärare spelar en stor roll i hur eleverna uppfattar vegetarisk mat och att det är vanligt att det framställs som krångligt och näringsmässigt bristfälligt då lärare ofta pratar om risken att inte få i sig alla näringsämnen i stället för att lyfta fördelarna med att äta vegetariskt. Sundin m.fl. (2023) genomförde en studie om matavfall i flera skolor i Sverige. Intervjuerna i studien visade initialt likt Andersson och Petré (2022) på en negativ bild av vegetariska maträtter (Sundin m.fl., 2023). Detta visade sig dock inte stämma eftersom flera av de mest populära rätterna var vegetariska. Det kan tyda på att det finns en negativ klang i just ordet *vegetariskt*, snarare än maten i sig (Bohm m.fl., 2016). Med utgångspunkt ur detta är det intressant att se hur vegetarisk mat och kost presenterats i läroböcker inom hem- och konsumentkunskap mellan åren 1965–2021.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att granska hur vegetarisk mat och vegetarisk kosthållning behandlats i läroböcker inom ämnet hem- och konsumentkunskap.

Frågeställningar:

- Hur har läroböckernas innehåll kring vegetarianism och vegetarisk mat förändrats över tid?
- Hur har mängden vegetariska recept förändrats i läroböcker över tid?

3 Bakgrund

3.1 Definition av begrepp

Det finns olika definitioner av vegetariskt och att vara vegetarian. Vegetarisk kost innebär att enbart äta livsmedel från växtriket, alltså vegetabilier (Nationalencyklopedin, u.å.a). Begreppet *vegetariskt* har dock blivit ett slags paraplybegrepp inom vilket flera olika definitioner rymms, till exempel *laktovegetarian*, det vill säga livsmedel från växtriket plus mjölkprodukter, och *ovo-vegetarian*, livsmedel från växtriket och ägg (Nationalencyklopedin, u.å.a). Dessa går också att kombinera under begreppet *lakto-ovo-vegetarian* (Nationalencyklopedin).

Livsmedelsverket (u.å.a) använder sig av paraplybegreppet och skriver att mat med enbart livsmedel från växtriket går under begreppet vegansk mat. Att vara vegan innefattar enligt *Djurens rätts* informationssida *Välj Vego!* (u.å.) mer än att enbart äta växtbaserad mat, då de beskriver det som en livsstil där all form av animalisk exploatering undviks.

Det finns flera människor som äter vegetariskt flera gånger i veckan men som alltså inte enbart äter vegetariskt, denna kosthållning går under den begreppet *flexitarian*, eller *blandkostare*, och ungefär en tredjedel av befolkningen i Sverige beräknas vara flexitarianer (Nationalencyklopedin, u.å.b; Axfood, 2022). Definitionen av vegetarian i början och mitten på 1900-talet skiljer sig mot dagens definitioner då det var mycket fokus på hälsa, och att vara vegetarian var mer ett levnadssätt än en diet (Jonsson, 2022). Till exempel var rörelsen starkt emot det som ansågs vara ett dåligt levnadssätt, som alkohol, vaccin, tobak och dålig luft. I stället var det fokus på vila, renlighet och frisk luft, alltså att leva med naturen på ett naturligt sätt (Jonsson, 2022).

3.2 Vegetariskt i Sverige

Under början av 1900-talet rådde det stort fokus på näring och kost, efter att den medicinska utvecklingen tagit fart i slutet på 1800-talet (Qvarsell, 2005). När nya kostvanor kom till var det inte enbart vetenskapen som låg bakom, då även politik, sociala förändringar och ekonomin samspelade. Under mitten av 1800-talet kom näringsvetenskapliga idéer om vilken typ av näring som människor hade behov av. Svaret blev fett, äggviteämnen (tidigare benämning på protein) och kolhydrater. Stort fokus hamnade på protein och kött, som ansågs vara livsmedlet med mest näring. Under 1930-talet, i takt med utbredningen av den socialdemokratiska politiken lades fokus på att höja människors levnadsstandard, vilken varit låg. I den nya välfärdspolitiken ingick även kost och näring. Det kom till en ökad kunskap särskilt kring bristsjukdomar och vitaminer och människors kostvanor studerades (Qvarsell, 2005). Kosten blev då en del i folkhälsan och olika kostråd togs fram.

Även om begreppet vegetarian funnits sedan mitten av 1800-talet har det funnits vegetarianer betydligt längre tillbaka, i flera tusen år (Kocken, u.å.). Anledningen till att ha levt som vegetarian har historiskt sett berott på flera olika parametrar, till exempel på grund av religiösa-, hälso-, etiska och ekonomiska skäl (Jonsson, 2022). 1903 bildades *Svenska vegetariska föreningen*, SVF, av Johan Lindström Saxon och har sedan dess gett ut tidskriften *Vegetarianen*, numera *Vegetar* (Jonsson, 2022; Vegetarian, u.å.). SVF hade och har fortfarande en stark koppling mellan att vara vegetarian och livsstil, då det är fokus på en så kallad ”vegetarisk livsstil”. Det kan handla om alternativa behandlingsmetoder inom sjukvården, bättre djurskydd, utveckling av friskvård, ekologisk odling, att motverka olika typer av föroreningar samt undvika alkohol, socker och koffein (Kocken, u.å.; Jonsson, 2022; Vegetarian, 2002). Att vara vegetarian var således mer än att ”bara” inte äta kött, utan snarare ett förhållningssätt med fokus på välmående och hälsa, och att leva i närhet till naturen.

3.3 Vegetariskt och näring

I Sverige används *De nordiska näringsrekommendationerna* från 2012, *NNR*, där det tagits fram kostråd för hälsosamma matval som bygger på aktuell forskning inom hälsa. *NNR* poängterar att det inte är en specifik typ av mat som ska ätas för att få i sig rätt mängd näring, då det i stället handlar om en helhet i kosten (Livsmedelsverket, 2012). Rekommendationerna syftar till att hålla oss friska och minska risken för olika typer av livsstilsrelaterade sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Några av livsmedlen som lyfts fram och som ger mycket näringsämnen är fleromättade fetter som rapsolja, livsmedel med fullkorn,

grönsaker och frukt. Dessa livsmedel står i kontrast till livsmedel som gör att vi får i oss mindre näring och som fungerar som tomma kalorier, till exempel godis, kakor och läsk. Andra livsmedel som det varnas för är alltför salt mat och charkprodukter.

Livsmedelsverket (u.å.a) skriver att det kräver ”vissa baskunskaper” kring näring för att vara vegetarian, men att det inte är svårt. Exempel på viktiga livsmedel är: baljväxter, grönsaker och rotfrukter, livsmedel som innehåller fullkorn, rapsolja, mejeriprodukter eller berikade vegetabiliska substitut samt frukt och bär. Veganer som äter enbart mat från växtriket behöver få i sig vitamin B₁₂ och vitamin D via tillskott eftersom det inte finns i tillräcklig mängd i vegetabiliska livsmedel. Livsmedelsverket (u.å.) menar att även lakto-ovo-vegetarianer kan behöva tillskott av tidigare nämnda vitaminer.

Protein är kroppens byggstenar och utgörs av 20 olika aminosyror, varav nio av dem är essentiella, vilket innebär att vi måste få i oss dessa genom maten (Livsmedelsverket, 2016; Lappé, 1972). Animaliskt protein är av god kvalitet (Livsmedelsverket, 2016). Protein från växtriket är bra proteinkällor men är inte fullvärdiga i sig. Däremot kan dessa kombineras för att på det sättet uppnå fullvärdig proteinkvalitet. Spannmål har en viss typ av aminosyror i stor mängd medan baljväxter har mer av andra, vilket gör att tillräcklig mängd protein uppnås om spannmål och baljväxter äts tillsammans (Livsmedelsverket, u.å.a). Det är låg risk att drabbas av proteinbrist även om kosten är ensidig och personen enbart äter vegetariskt. Livsmedelsverket (u.å.b) hänvisar till Världshälsoorganisationen, WHO, som rekommenderar 0,8 gram protein per kilo för vuxna, och 0,9 för barn och ungdomar mellan två och 17 år. Personer som tränar hårt har ett större behov, vilket inte är några problem eftersom större portioner innebär ett större proteinintag.

Det finns hälsomässiga fördelar med att vara vegetarian, exempelvis har vegetarianer mindre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck samt en del cancerformer (Livsmedelsverket, u.å.a). Beträffande proteiner finns det studier som visar att vegetabiliskt protein har hälsofördelar jämt mot animaliskt protein, men att dessa studier inte hade tillräcklig evidens för att tas med i de *Nordiska näringsrekommendationerna, NNR*, från 2012 (Livsmedelsverket, 2016).

I *Recept för en fattig planet* (Lappé, 1972) argumenterar författaren för en vegetarisk kost ur både hälso- och klimatsynpunkt då produktionen av kött är ineffektiv. Lappé skriver att det behövs 21 kilo vegetabiliskt protein för att få fram ett kilo protein från nötkreatur, vilket är ett slöseri på resurser eftersom en majoritet av den odlingsbara ytan används för foder till köttproduktion. Genom att övergå till en vegetarisk kost kan fler hungriga munnar mättas då en stor del av världens befolkning lider av hunger. Då vegetabiliska proteinkällor innehåller olika mängd av de essentiella aminosyrorna bör dessa kombineras med varandra, för att på det sättet tillgodose kroppens proteinbehov. En vanlig missuppfattning är enligt Lappé (1972) att animaliskt protein och vegetabiliskt protein skulle vara två olika varianter, något som alltså inte stämmer. Att kött skulle vara den otvivelaktigt bästa proteinkällan stämmer inte heller, då till exempel ägg, mjölk och ost placerar sig högre upp när det kommer till proteinkvalitet. Det är däremot så att en person behöver äta en större mängd proteiner från växtriket för att nå motsvarande proteinmängd från kött. Majoriteten av de 100 recept i boken utgörs av olika baljväxter och nötter. Vegetariska kåldolmar, indiska fyllda pannkakor och bönburgare är exempel.

3.4 Attityder kring matval och vegetarisk mat

Det finns flera parametrar som spelar in när det kommer till matval och varför människor äter det de gör. Smak, utseende och näring är några av dessa (Bohm, 2019). Det finns tre andra faktorer som påverkar människors matval som Warren (refererad i Bohm, 2019) skriver om: *identitet*, *bekvämlighet* och *ansvar*. *Identitet* handlar om kopplingen mellan personen och matval, där även traditioner och ens sociala kontakter samspekar. I en skolkontext kan elever påverkas av varandra och där kan matval påverka eftersom många inte vill äta något som avviker från andra i klassen eller skolan. Utanför skolan finns det andra kulturer som råder, till exempel i familjen eller i andra sociala miljöer. I vissa länder äts det mer kött än andra, medan det i andra kulturer råder norm att äta vegetariskt. Om en person är uppväxt i en miljö där det äts kött är det också stor sannolikhet att den personen baserar sina matval utifrån det. Det är således kontexten och sammanhanget som är den röda tråden mellan identitet och matval. När en person väljer mat spelar även *bekvämlighet* och *ansvar* in. *Bekvämlighet*, alltså att matvalen till exempel baseras utifrån hur lättillgängligt, enkelt eller billigt det är. *Ansvar* kan innefatta etiska, miljömässiga eller hälsomässiga val. Dessa faktorer kan ibland stå mot varandra. Ett exempel är att en person är medveten om att en viss typ av livsmedel bidrar till mer utsläpp än andra, och vill hellre göra ett mer miljömedvetet val, som att byta ut kött mot baljväxter i en rätt. Det är här faktorn *bekvämlighet* spelar in. Det är inte givet att personen har kunskap om hur baljväxter ska tillredas eller kryddas för att uppnå motsvarande smak hos köttet. Att förbereda baljväxter från grunden kräver både tid, planering och kunskap. I vissa fall kan det medvetna valet även vara det dyrare valet, vilket kan leda till att personen hellre väljer det billigare alternativet (Bohm, 2019).

Ungefär var tionde person i Sverige definierar sig som vegetarian eller vegan, enligt Axfoods *Vegobarometer* (Eustachio Colombo m.fl., 2020). Undersökningen visar att kvinnor och yngre personer äter mer vegetariskt, medan äldre och män äter minst. Socioekonomisk status som utbildning spelar in, då det är större andel högutbildade personer som definierar sig som vegetarianer än lågutbildade, samt även fler i storstäder (Eustachio Colombo m.fl., 2020; Larsson, 2001). Samtidigt uppger närmare halva befolkningen att de sällan eller aldrig äter vegetariskt (Eustachio Colombo m.fl., 2020). Lägre priser, ökat utbud och ökad kunskap är några av förslagen som togs upp på frågan om vad som skulle få intervjupersonerna att äta mer vegetariskt i framtiden. Faktorer kring vad som påverkar i ungdomars matval kring vegetariskt är i första hand sensorik och känslor (Parinder, 2012).

Bohm (2016) undersökte i sin avhandling attityder till vegetarisk mat bland lärare och elever i ämnet hem- och konsumentkunskap. Resultatet visade att kött hade en central del i deras matval, då det ansågs gott, hälsomässigt överlägset och vara normen av val på tallriken. På andra sidan skalan sågs vegetarisk mat som näringsmässigt bristfälligt och när eleverna lagade något vegetariskt sågs det som något krångligt och socialt avvikande (Bohm, 2016). I stället för att lyfta de näringsmässiga fördelarna i ämnet hem- och konsumentkunskap med vegetariskt, till exempel högre fiberinnehåll och lägre risk för livsstilskopplade sjukdomar blir det fokus på att vad vegetarianer ska tänka på för att slippa riskera näringsbrist, då animalier utesluts (Bohm, 2019). Risken att inte få i sig tillräckligt med protein som vegetarian är en mycket vanlig uppfattning. Genom att recept utskrivs som vegetariska, till exempel vegetarisk lasagne, riskerar det att uppfattas som att något saknas, i det fallet, kött. I stället föreslår Bohm (2019) att lyfta fram de vegetabiliska ingredienserna, som till exempel "köttfärsås med belugalinsor" eller rätter som i grunden är vegetariska, som falafel. Detta för att undvika att utpeka rätter som vegetariska, och därmed som något utanför normen. När läraren pratar näring och hälsa och kommer in på protein föreslås det att vegetabiliskt protein särskilt ska lyftas fram för att på det

sättet höja dess status. Bohm (2019) menar angående riskerna med vegetariskt och näring kan jämföras med risken att inte få i sig tillräckligt mycket vitaminer om personen äter en ensidig animalisk kost med för lite frukt och grönt, men att fokus oftare hamnar på bristerna med vegetarisk kost.

3.5 Ämnet hem- och konsumentkunskap

Skolämnet hem- och konsumentkunskap är sett till antal undervisningstimmar, 118, grundskolans minsta ämne (Skolverket, 2022). Av dessa är 36 timmar förlagda till årskurs sex, medan resterande 82 timmar är lagda till högstadiet, årskurs sju till nio. Som jämförelse kan nämnas att grundskolans näst minsta ämne, teknik, ligger på 200 timmar. En remiss ligger dock ute med ett förslag att utöka ämnets timmar från 118 timmar till 130 timmar (Skolverket, 2021). Hem- och konsumentkunskap syftar till att ge eleverna kunskap inför livet som konsument, och ta hänsyn till olika parametrar som hälsa, miljö och ekonomi och på det sättet främja en hållbar utveckling (Lgr 22, 2022).

I tidigare kursplaner för hem- och konsumentkunskap var *hushållning* ett centralt begrepp, och Hjälmeskog och Höjer (2019) menar att det går att dra kopplingar och se *hållbar utveckling* som en vidareutveckling av just hushållning. Tidigare var det mer fokus på hushållningen inom hemmet, medan det nu allt oftare pratas om hållbar utveckling på en global nivå. Här spelar de tre perspektiven i hem- och konsumentkunskap, hem, miljö och hälsa, en stor roll då dessa går som en röd tråd genom ämnets kursplan och det går att koppla samman hållbar utveckling med samtliga tre perspektiv (Lgr 22, 2022).

I samband med införandet av ”Läroplan för grundskolan” (1962) blev grundskolan obligatorisk som skolform i Sverige. I kursplanen för hemkunskap i Lgr 62 (1962) står det att undervisningen ska ge grundläggande kunskap om frågor som bland annat rör kost och konsumtion. Det står även att eleverna ska bereda näringsmässigt fullvärdig kost och lära sig om sunda kostvanor. I ”Läroplan för grundskolan” (1980, s. 16) läggs vikt vid att eleverna: ”Måste bli medvetna om vikten av att hushålla med jordens resurser av energi, vatten, skog och odlingsbar mark [...]”. Det är även något som det skrivs om i kursplanen för hemkunskap, då eleverna ska skaffa sig kunskaper om den ojämna fördelningen av jordens resurser. Det skrivs även här om goda kostvanor och att lära sig om näringsriktig mat (Lgr 80, 1980). I ”Läroplan för det obligatoriska skolväsendet: grundskolan, sameskolan, specialskolan, och den obligatoriska särskolan” (1994) har begreppet *hållbar utveckling* lanserats och det står att:

Genom ett miljöperspektiv får de möjligheter både att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och att skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande och globala miljöfrågor. Undervisningen skall belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling (Lpo 94, 1994, s. 6)

I kursplanen för hemkunskap (Lpo 94, 1994) står det under beskrivningen av ämnet att eleverna ska reflektera över konsekvenser av vardagens handlingar kopplat till perspektiven hälsa, ekonomi och miljö. Formuleringen om ”sunda kostvanor” är borta och i stället står det om eleverna ska lära sig: “[...] hur matvanor och måltider påverkar hälsa, arbetsförmåga, ekonomi, gemenskap och trivsel” (Lpo 94, 1994, s. 23). Ett annat mål är att eleverna ska lära sig om resurshållning som inkluderar naturresurser. I ”Läroplan för grundskolan” (2011, s. 41) står det i kursplanen för hem- och konsumentkunskap att eleverna ska få förutsättningar att utveckla sin förmåga att: ”värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån

perspektivet hållbar utveckling”. I ”Läroplan för grundskolan” (2022) är sista hållbar utveckling ersatt med *hälsa, ekonomi* och *miljö*.

3.6 Läromedel

Ett läromedel beskrivs som ett material, i fysisk eller digital form som är tänkt att användas i undervisningssyfte (Statens offentliga utredningar, SOU, 2021:70). Materialet ska helst vara kopplat till det aktuella ämnets kursplan för att anses som heltäckande. Det är vanligt att det kommer nytt material, eller att det förnyas i takt med att nya läroplaner eller när ny information kopplat till ämnet tillkommer. Digitala läromedel har större möjlighet att göra förändringar, medan fysiska läroböcker ändras mer sällan. Att läromedel har betydelse för kunskapsutvecklingen bekräftas i den statliga utredningen *Läromedelsutredningen* (SOU, 2021:70).

Det existerade tidigare statlig granskning av läromedel, vilket togs bort under 1990-talet, något som *Läromedelsutredningen* vill återinföra. Just fysiska böcker är fördelaktiga när det kommer till granskning eftersom ett tryckt media är bestående och fungerar som ett historiskt dokument för forskare och verksamma lärare. Även om digitala läromedel tagit en allt större plats i undervisningen idag slår utredningen fast att fysiska läroböcker har ett stort värde och att elevernas rätt till en lärobok ska finnas med i skollagen (SOU, 2021:70).

4 Metod

4.1 Design

Metoden som valdes till denna studie var en kvalitativ innehållsanalys. Det vill säga en analys över olika typer av texter som till exempel artiklar, filmer, brev, eller som i detta fall; böcker (Christoffersen & Johannessen, 2015). Eftersom syftet utgick från läroböcker i hem- och konsumentkunskap var en innehållsanalys den mest passande metoden, då det gav möjlighet att analysera innehållet i de valda läroböckerna. Dessa läroböcker var således studiens huvudkälla. Det finns olika typer av innehållsanalys beroende på vad studien avser att ta reda på och vilken typ av dokument det är som ska analyseras. Det går också att dela in innehållsanalys i kvantitativa eller kvalitativa (Christoffersen & Johannessen, 2015; Bryman, 2008). Eftersom studien avsåg att analysera hur läroböckernas innehåll kring vegetarianism och vegetarisk mat förändrats över tid, var en kvalitativ analys det mest lämpade. Den andra frågeställningen var dock kvantitativ då resultatet handlar om antalet vegetariska recept. Studien var därmed primärt kvalitativ med kvantitativa inslag.

4.2 Urval

Inklusionskriterierna för studien var fysiska läroböcker inom ämnet hem- och konsumentkunskap, avsedda för högstadiet årskurs 7–9. Digitala hjälpmedel exkluderades eftersom dessa inte funnits under lång tid. Därtill var det svårt att veta i vilken omfattning digitala hjälpmedel använts i undervisningen, samt svårigheterna med att få tag i det aktuella materialet. Insamlingen utgick från ett bekvämlighetsurval som fokuserades på att få tag i så många läroböcker som möjligt. Läroböckerna hittades med hjälp av tidigare VFU-skola samt handledare från *Institutionen för kost- och idrottsvetenskap* på Göteborgs universitet. Antalet insamlade böcker slutade på 18.

Efter det första urvalet gjordes en översiktlig analys av samtliga 18 läroböcker. En lärobok, avsedd för låg- och mellanstadiet exkluderades eftersom inklusionskriteriet var att läroboken skulle rikta sig till elever på högstadiet 7–9. Ett andra urval genomfördes utifrån grundskolans läroplaner, vilket innebar att en bok per läroplan valdes ut. Hänsyn togs till att få ett så brett utbud som möjligt i form av olika bokförlag och att ha ett jämnt spann mellan läroböckernas utgivningsår. Ett undantag gjordes dock från kriteriet kring en bok per läroplan. Bland de insamlade läroböckerna hörde åtta till Lgr 80, varav flera från olika förlag och författare. Beslut togs därför att analysera ytterligare två läroböcker under den tidigare nämnda läroplanen. Då grundskolan infördes 1962 valdes en bok från Lgr 62 som starten för analysen av läroböcker (Riksarkivet, u.å.).

I andra frågeställningen om antalet recept i de olika läroböckerna utformades ett antal inklusions- och exklusionskriterier. För att ett recept skulle räknas in i urvalet behövde det vara ett recept som kan ses som en huvudrätt, det vill säga inte ett tillbehör, sås eller enbart bröd. De vegetariska recepten delades in i tre olika kategorier: *vegetariska*, *lakto-vegetariska* och *lakto-ovo-vegetariska*. Vegetariska definierades som helt växtbaserade. Med lakto-vegetarisk åsyftades recept som inte innehåller kött, fisk, fågel eller ägg. För att ett recept skulle klassas som lakto-ovo-vegetariskt i analysen skulle ägg ingå.

De böcker som insamlades var följande:

Tabell 1. Insamlade läroböcker i hem- och konsumentkunskap.

Lgr 62	Bengtsson, A., Kallerdahl, K. (1962). <i>Hemkunskap i 50 lektioner för grundskolans högstadium</i> . Liber.
Lgr 62	Virgin, E., Melchert, B., Olsson, B. (1965). <i>Kost, bostad och ekonomi</i> . Liber.
Lgr 69	Eriksson, E., Holm, A., Larsson, E., Nilsson, M., Rydén, M. (1974). <i>Hemkunskap Faktadeln Åk 8–9</i> . Sparfrämjandet.
Lgr 69	Holm, A., Nilsson, M., Rydén, M. (1977). <i>Hemkunskap</i> . Sparfrämjandet.
Lgr 80	Jacobson, B., Leonhardt, B., Naeslund, M., Steen, H. (1980). <i>Hemkunskap Faktabok med receptsamling</i> . Almqvist & Wiksell.
Lgr 80	Hedelin, A., Olofsson, M., Arvidsson, K., Hallborg, G. (1981). <i>Hemkunskap grundbok</i> . Interskol.
Lgr 80	Holm, A., Härdin, S., Plantin, B. (1982). <i>Hemkunskap för låg- och mellanstadiet</i> . Sparfrämjandet.
Lgr 80	Andersson, U-B., Wallefors, B-M. (1984). <i>Hemkunskap för högstadiet</i> . Natur och Kultur.
Lgr 80	Jacobson, B., Leonhardt, B., Naeslund, M., Steen, H. (1986). <i>Hemkunskap för högstadiet</i> . Alqvist & Wiksell.
Lgr 80	Holm, A., Plantin, B. (1988). <i>Hemkunskap för högstadiet</i> . Sparfrämjandet.
Lgr 80	Hedelin, A., Olofsson, M., Arvidsson, K., Hallborg, G. (1989). <i>Hemkunskap</i> . Interskol.
Lgr 80	Holm, A., Plantin, B. (1990). <i>Hemkunskap för högstadiet</i> . Sparfrämjandet.
Lpo 94	Hedelin, A., Olofsson, M., Sjöholm, E., Arvidsson, K. (2000). <i>Hem- och konsumentkunskap åk 6–9</i> . Interskol.
Lpo 94	Hedelin, A., Olofsson, M., Sjöholm, E., Arvidsson, K. (2002). <i>Hem- och konsumentkunskap: åk 6–9</i> . Interskol.
Lpo 94	Hedelin, A., Olofsson, M., Sjöholm, E., Arvidsson, K. (2008). <i>Hem- och konsumentkunskap: åk 6–9</i> . Interskol.
Lgr 11	Sjöholm, E., Hjalmarsson, A., Arvidsson, K., Hedelin, A., Olofsson, M. (2011). <i>Hem- och konsumentkunskap: åk 7–9</i> . Interskol.
Lgr 11	Hjalmarsson, A., Sjöholm, E., Arvidsson, K., Hedelin, A., Olofsson, M. (2017). <i>Hem- och konsumentkunskap: åk 7–9</i> . Interskol.
Lgr 22	Hjalmarsson, A., Sjöholm, E. (2021). <i>Hem- och konsumentkunskap: mat- och matlagning, privatekonomi och konsumtion, levnadsvanor Åk 7–9</i> . Interskol.

4.3 Datainsamling och analys

Lundman och Hällgren Graneheim (2008) skriver om *analysenheter* kopplat till metoden kvalitativ innehållsanalys som de menar kan ses som det dokument som avses att analyseras. I den här studien sågs varje lärobok som enskilda analysenheter. Analysen i en kvalitativ innehållsanalys kan ske genom olika nivåer: *meningsenhet*, *kondenserad meningsenhet*, *kod*, *underkategori* och *kategori* (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). I studien valdes *vegetarisk mat* och *vegetarianism* ut som kategorier, och där *hälsa*, *kost*, *miljö* och *klimat*

fungerade som underkategorier för att sortera empirin. Det finns olika analysnivåer i en kvalitativ innehållsanalys, *manifest* och *latent* (Graneheim & Lundman, 2004). *Manifest* nivå innebär den nivå som uttrycks direkt och uppenbart i skreven text, medan den *latenta* nivån snarare handlar om en tolkning av textens och dess innebörd. I den här studien har innehållet valts att analyserats utifrån en *manifest* nivå, alltså det som stått skrivet i läroböckerna.

Insamlingen av data från läroböckerna började med att i kronologisk ordning bläddra och gå igenom innehåll kopplat till de valda kategorierna, för att därefter göra markeringar i böckerna och skriva ned anteckningar i punktform. Det var dock inte all information från de olika kategorierna som analyserades, då det fokuserades på data som kunde kopplas till studiens syfte och frågeställningar. Till exempel valdes information om källsortering bort, eftersom det inte ansågs ha med vegetarisk kost eller vegetarianism att göra, även om det tillhör kategorin *miljö*. Exempel på innehåll, eller *meningsenheter*, som togs med i analysen var begrepp och information kring vegetabilier och vegetarisk kost, samt näringsinnehåll och rekommendationer olika typer av livsmedel för att på det sättet kunna göra en jämförelse av dessa. Anteckningarna i punktform skrevs sedan om till löpande text där det även tillkom direkta citat och bilder från läroböckerna. Recepten i läroböckerna räknades och summerades utifrån tidigare nämnda kriterier (se 4.2).

5 Resultat

I detta avsnitt kommer resultatet av de analyserade läroböckerna presenteras. Läroböckerna redovisas i kronologisk ordning. Därefter ges en sammanfattning över den samlade analysen.

Tabell 2. Analyserade läroböcker.

Läroplan Lärobok

Lgr 62	Virgin, E., Melchert, B., Olsson, B. (1965). <i>Kost, bostad och ekonomi</i> . Liber.
Lgr 69	Holm, A., Nilsson, M., Rydén, M. (1977). <i>Hemkunskap</i> . Sparfrämjandet.
Lgr 80	Hedelin, A., Olofsson, M., Arvidsson, K., Hallborg, G. (1981). <i>Hemkunskap grundbok</i> . Interskol.
Lgr 80	Andersson, U-B., Wallefors, B-M. (1984). <i>Hemkunskap för högstadiet</i> . Natur och Kultur.
Lgr 80	Holm, A., Plantin, B. (1990). <i>Hemkunskap för högstadiet</i> . Sparfrämjandet.
Lpo 94	Hedelin, A., Olofsson, M., Sjöholm, E., Arvidsson, K. (2002). <i>Hem- och konsumentkunskap: åk 6–9</i> . Interskol.
Lgr 11	Sjöholm, E., Hjalmarsson, A., Arvidsson, K., Hedelin, A., Olofsson, M. (2011). <i>Hem- och konsumentkunskap: åk 7–9</i> . Interskol.
Lgr 22	Hjalmarsson, A., Sjöholm, E. (2021). <i>Hem- och konsumentkunskap: mat- och matlagning, privatekonomi och konsumtion, levnadsvanor Åk 7–9</i> . Interskol.

5.1 Lgr 62: Virgin m.fl. – Liber (1965)

I *Kost, bostad och ekonomi* (Virgin m.fl., 1965, s. 10) definieras vegetarian som: ”De människor, som helst eller huvudsakligen lever på vegetabilier, kallas vegetarianer”. Vidare står det att de flesta vegetarianer är laktovegetarianer, där både mjölk och oftast ägg ingår. Animaliska äggviteämnen (tidigare benämning på protein) påminner bäst om de proteiner som finns i våra kroppar, men det finns ett undantag:

En del grönsaker (ej baljväxterna) innehåller dock äggvita, som är jämförbar med den animaliska, men tyvärr i rätt liten mängd. Vi bör alltså tillföra kroppen en del animalisk äggvita, genom kött, fisk, ägg, mjölk och ost (s.12).

Boken exemplifierar på en bild både animaliska och vegetabiliska livsmedel som är rika på protein, bland de sistnämnda syns sockerärter, gula ärtor, mjöl, nötter, bruna bönor och gryn. När det kommer till vitaminer och mineraler är det ofta vegetabilier som lyfts fram: ”På en kost sammansatt endast av äggviteämnen, fetter och kolhydrater skulle vi inte kunna leva länge. Vi behöver också andra ämnen, till exempel vitaminer” (s. 15). Det är framför allt c-vitamin som tydligt associeras med frukt och grönsaker, men även B-vitaminer och E-vitamin.

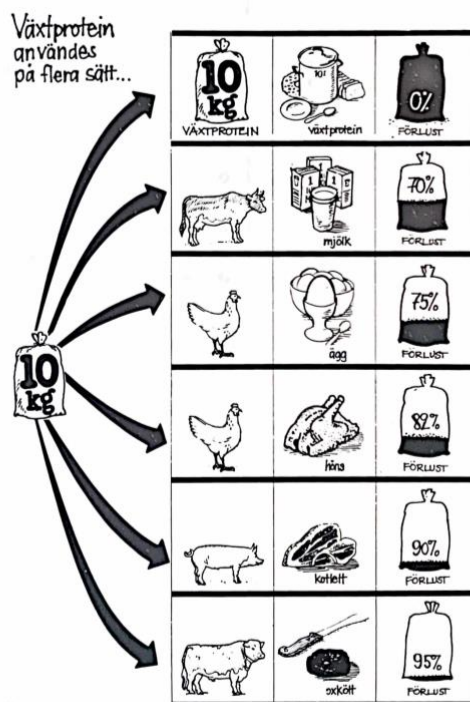
Under rubriken *En fullgod föda* redogörs det tydligt för i vilka proportioner och vilka vitaminer och mineralämnen som människor behöver. Kött, fisk och ägg lyfts fram som utmärkta i form av äggviteämnen. Kött och fisk är dock dyra livsmedel och ett tips är att koka grönsaker tillsammans med kött för att på det sättet överföra köttsmaken till grönsakerna. Bland de vegetabiliska livsmedlen är det framför allt potatis som får goda vitsord och som bör ätas i riklig mängd. Även om järn och C-vitaminer finns i begränsad mängd i potatis får man i sig ganska mycket eftersom det äts i stor mängd. Grönsaker ska inte ses som någon lyxvara och bör ätas i stor mängd. Några billiga och värdefulla grönsaker är vitkål, morötter, lök och grönkål.

Under rubriken ”Hjälp till uppställning av matsedlar” framgår det att den proteinrika gruppen i kostcirkeln är grupp fem, där kött, fisk och ägg ingår. Författarna tar även upp alternativ till kostcirkeln och pekar på en variant som mestadels används i Amerika, som har fyra grupper. I ”Kött-fisk-gruppen” ingår även ägg och baljväxter. Där kan de animaliska livsmedlen: ”...ibland utbytas mot baljväxter” (s. 32). I avsnittet om så kallad *sjukmat* och *lättsmält kost* står det att: ”Alla feta, rökta, starkt kryddade eller saltade livsmedel, gula örter, bruna bönor, kål, lök, gurka och rädisor är olämpliga.” då dessa beskrivs som hårdsmälta (s. 41).

Boken saknar receptsamling.

5.2 Lgr 69: Holm m.fl. – Sparfrämjandet (1977)

Kostavsnittet i *Hemkunskap* (Holm m.fl., 1977) börjar med att lyfta maten ur ett globalt perspektiv med illustrationer över vilka delar av världen som har mest tillgång till mat. I-länder har åtta gånger större tillgång till protein än u-länder, 80 g per person jämfört med 10 g. Det skrivs om *kwashiorkor*, en sjukdom som beror på proteinbrist. I samma avsnitt illustreras hur protein i säd används och hur stor del som går förlorad när säden används i produktion av animaliska livsmedel i form av djurfoder. Mest effektivt är att ta vara på allt protein i säden, alltså 0% förlust, jämfört med det minst effektiva, produktion av oxkött, som innebär 95% förlust (se figur 1).



En stor del av proteinet i säd går förlorat om vi går omvägen via animaliska livsmedel.

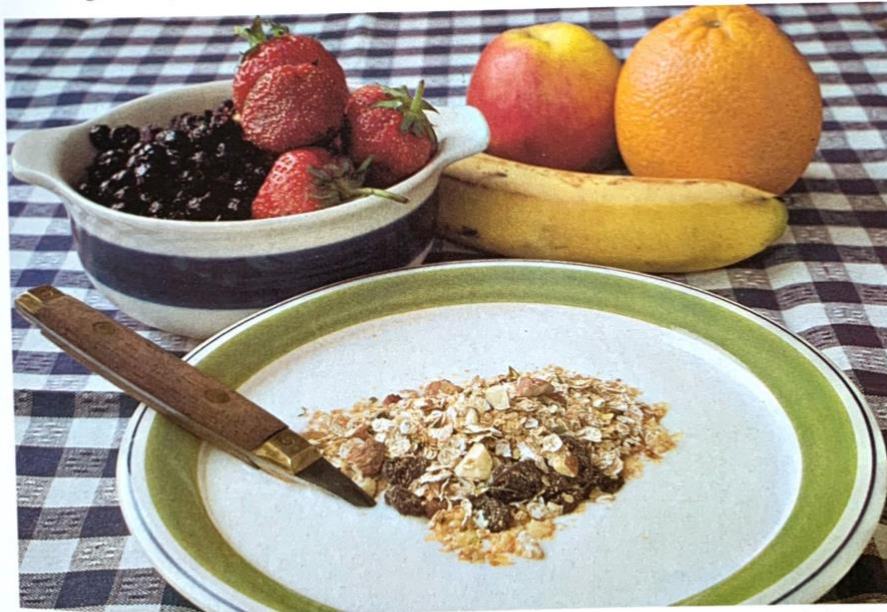
Figur 1. Illustration över effektivitet kring proteinproduktion (s. 119)

Under avsnittet för näringsämnen visas tydligt i vilka näringsämnen som finns i de respektive grupperna från kostcirkeln. Protein finns exempelvis i spannmål, animaliska livsmedel som kött och fisk, samt i form av baljväxter i grönsaksgruppen. Författarna skriver om livsnödvändiga, *essentiella*, aminosyror som inte kroppen själv kan binda och som måste ingå i kosten. Med undantag från baljväxter innehåller inte vegetabilier tillräckligt mycket essentiella aminosyror. Läroboken har ett eget avsnitt tillägnat vegetarisk mat som ryms på en sida. Det nämns två olika typer av vegetabilisk kost för de personer som inte äter animalier, nämligen vegankost samt lakto-vegetarisk kost. Den sistnämnda kosten är den mest förekommande. Genom att använda sig av kostcirkeln visas tydligt vilken eller vilka delar av cirkeln som utesluts i de olika kostvarianterna. Varianten där ägg ingår i kosten, *ovo-vegetarian*, nämns inte, men eftersom ägg är med på bilden över livsmedel som laktovegetarianer äter är det sannolikt att den ingår implicit. De skäl som nämns för att bli vegetarian är hälsa samt etiska skäl:

Många anser att denna kost är mer hälsosam än den traditionella. Man tror också att den kan påverka vissa sjukdomar i positiv riktning. [...] En del religioner tillåter inte sina medlemmar att äta kött. Många vill leva mer solidariskt med u-länderna (s. 145).

Ekonomiska skäl samt miljöskäl är dock aspekter som inte tas upp bland skäl att äta vegetariskt. Vidare följer ett antal punkter eller snarare regler som en laktovegetarian använder sig av. Några av dessa är handlar om att undvika nikotin, koffein och alkohol, använda "naturenligen odlade grönsaker", undvika raffinerat socker och i stället använda honung, samt äta mestadels råkost (s. 145). Att vara laktovegetarian i det här fallet är således mer en livsstil eller ett förhållningssätt, än enbart att utesluta kött. Om läraren eller eleven vill veta mer om vegetarisk kost hänvisas denne till *Svenska Vegetariska Föreningen*. Författarna ger förslag på måltider under en dag med bilder, där även en lakto-vegetarisk dagsmåltid finns med (se figur 2, 3 och 4).

Lakto-vegetarisk frukost



Drick en kopp örte före morgonmålet.
Ät müsli med filmjök, långfil eller yoghurt. Ät bär eller frukt till.
Du kan blanda en müsli av 4 msk rågflingor, 1 msk

vetegroddar, 1 msk vetekli, 1 msk hackade nötter, 1 msk russin, 1/2 tsk bryggerjäst, 1/2 tsk torkat bladgrönt, t ex nässlor. (Receptet räcker till 2 personer).

Figur 2. Bild på lakto-vegetarisk frukost (Holm m.fl., 1977, s. 149)

Lakto-vegetarisk middag



Sojabönorna kan du byta ut mot andra baljväxter (se s 178).
Använd grönsaker och rotfrukter som du tycker om och som är billiga för årstiden.

Drick mjölk och ät ostsmörgås till måltiden. Då får du alla nödvändiga aminosyror (aminosyror, se Proteiner s 128).

Figur 3. Bild på lakto-vegetarisk lunch (Holm m.fl., 1977, s. 151)

Lakto-vegetariskt kvällsmål



Lakto-vegetariskt kvällsmål kan bestå av gröt med fruktmos och mjölk eller någon soppa. Bilden visar en soppa gjord på blandade grönsaker och rotfrukter. Passera eller mixa t ex kokt potatis, morot och

purjolök. Blanda purén med grönsaksspadet. Strö över finskuren persilja. Servera bröd med färskost till soppan.

Figur 4. Bild på lakto-vegetariskt kvällsmål (Holm m.fl., 1977, s. 153)

Måltiderna i figurerna är tydligt kopplade till de regler en laktovegetarian förhåller sig till. Frukosten består av müsli och filmjölk tillsammans med frukt och bär, råkostsallad med bakad potatis till lunch, och ett kvällsmål, soppa gjord på grönsaker och rotfrukter samt en smörgås med grynig färskost. Informationen om den lakto-vegetariska dagsmenyn kommer från en folder av *Hälsofrämjandet*, *Svenska frisksportförbundet* samt *Svenska Vegetariska Föreningen*.

Läroboken redogör för olika typer av livsmedel, där vegetabilerna delas in i fyra avsnitt, nämligen grönsaker, baljväxter, frukt och bär, samt potatis och rotfrukter. Det är fokus på näring, förvaring och tillagning. Baljväxter beskrivs som goda källor till B-vitaminer, järn och protein. Potatis och rotfrukter lyfts särskilt fram som prisvärda då det innehåller mycket näring i förhållande till sitt pris. Samtliga vegetabilier utom baljväxter beskrivs som fiberrika som påverkar tarmarna positivt. Vegetariska recept som finns med i receptsamlingen är bland annat bön- och linsoppa och vegetarisk risotto. Av lärobokens totalt 52 recept är 12 (23%) av dessa rätter klassade som någon variant av vegetarisk. Det är dock endast en av dessa som innehåller baljväxter, nämligen bön- och linsoppa.

Tabell 3. Förteckning över vegetariska recept, Holm m.fl., (1977).

Recept	Antal
Vegetariska	6
Lakto-vegetariska	2
Lakto-ovo-vegetariska	4
Övriga	40
Totalt	12 av 52

5.3 Lgr 80: Hedelin m.fl. – Interskol (1981)

I *Hemkunskap grundbok* (Hedelin m.fl., 1981) skriver författarna i proteinavsnittet att:

Animaliskt protein är dyrt. Vegetabiliskt protein är billigt. Kombinera därför animaliskt och vegetabiliskt protein i måltiden. Alla vegetabilier saknar inte samma aminosyra. Kombinera därför olika vegetabilier i måltiden. (s. 141)

Precis som i Holm m.fl. (1977) skriver Hedelin m.fl. (1981) om problematiken kring att odla vegetabilier för djurfoder till köttproduktion, dock med skillnaden att även den ekonomiska aspekten tas upp, då de menar att det är 50 gånger dyrare att producera ett kilo protein i oxkött jämfört med ett kilo i sojaböner. Författarna skriver även om bristen på protein i u-länder och att Sverige och andra i-länder äter mer protein än vad som behövs. Det görs skillnad på fullvärdiga och icke fullvärdiga proteiner, där animalier tillhör förstnämnda gruppen och vegetabilier den sistnämnda. Undantag finns dock när det kommer till ärtor, böner och linser som innehåller fullvärdiga proteiner.

Det vegetariska avsnittet i boken ryms på en sida och två olika definitioner av vegetarianism tas upp: vegetarisk kost, alltså endast livsmedel från växtriket, samt laktovegetarisk kost där även mjölkprodukter ingår i kosten. Ägg nämns inte. I avsnittet ”Varför väljer man vegetarisk kost” börjar varje argument med ”Många som väljer vegetarisk kost anser:” (s. 157). Några argument för att vara vegetarian är att kosten är mer hälsosam, mer näringsriktig, billigare, och mer lättlagad. Det finns även i den här läroboken exempel på en laktovegetarisk matsedel, dock enbart i textform. Det finns en laktovegetarisk dagsmatsedel i läroboken, med filmjök och müsli till frukost, råkost till lunch, samt ett lättare kvällsmål med gröt och frukt. Det hänvisas till *Hälsofrämjandet*, *Svenska frisksportförbundet* samt *Svenska Vegetariska Föreningen* om läsaren vill veta mer om vegetarisk kost.

I avsnittet om grönsaker nämns det att konsumtionen ökat de senaste åren och att ”Det är önskvärt att ökningen fortsätter” och listar därefter argument till varför konsumtionen borde öka (s. 190). Några av dessa är att baljväxter innehåller mycket protein, hög fiberhalt och att de innehåller mycket vitaminer och mineraler. I det specifika avsnittet för baljväxter nämns det att just baljväxter uppmärksammas mer på senare år eftersom det råder brist på protein i stora delar av världen, och att baljväxter innehåller: ”fullvärdigt protein till ett förhållandevis lågt pris” (s. 192). Utöver ärtor och bruna böner har det även dykt upp andra baljväxter, så som linser, sojaböner och vita böner. Kött är ett av de dyraste livsmedlen, men är rikt på protein, B-vitaminer och järn. I avsnittet om fisk och skaldjur hänvisas det till Socialstyrelsen som rekommenderar 18 kg fisk varje år, vilket i så fall innebär att svenska behöver öka sin konsumtion med tio procent. Författarna skriver att: ”Fisk är en mycket bra proteinkälla”, något som inte skrivs om andra livsmedel som också innehåller protein (s. 199). Av receptsamlingens 28 recept är 7 (25%) av dessa någon typ av vegetarisk. Av de helvegetariska är det två soppor och en gryta, där samtliga innehåller olika baljväxter.

Tabell 4. Förteckning över vegetariska recept, Hedelin m.fl. (1981).

Recept	Antal
Vegetariska	3
Lakto-vegetariska	1
Lakto-ovo-vegetariska	3
Övriga	21
Totalt	7 av 28

5.4 Lgr 80: Andersson & Wallefors - Natur & Kultur (1984)

I varje kapitel i *Hemkunskap för högstadiet* (Andersson & Wallefors, 1984) om respektive livsmedel finns en ruta där det går igenom vilka näringsämnen som finns i livsmedlen, baljväxter har dock inget eget avsnitt som i stället ingår i grönsaker och rotfrukter. Informationen kring baljväxter är fåordig och omnämns endast en gång, då för att poängtera att ärtor, bönor och linser innehåller mest protein av grönsakerna. Däremot är avsnittet om vegetarisk mat betydligt mer omfattande än tidigare läroböcker och består av sex sidor, varav två av dessa är recept. Det görs en tydlig distinktion mellan blandkostare och vegetarianer:

Vi som äter blandad kost tar det mesta av det fullvärdiga proteiner och järnet från kött. Vegetarianer, som varken äter kött, fisk eller ägg, får sitt protein från mjölk, ost, sojamjöl, bönor och baljväxter och bladgrönt. Det går alltså utmärkt att leva på basmat, grönsaker och frukt (s. 126).

Vidare nämns de olika definitionerna på vegetarianer, nämligen *lakto-vegetarianer*, *lakto-ovo-vegetarianer* samt *veganer*. Det är första gången som just *lakto-ovo-vegetarianer* tas med i någon lärobok. Det är också första gången som *den laktovegetariska matpyramiden* finns med (se figur 5). Det är dock mer korrekt en lakto-ovo-vegetarisk matpyramid eftersom den enligt texten även innehåller ägg.



Figur 5. Illustration över den laktovegetariska matpyramiden (Andersson & Wallefors, 1984, s. 126)

Det framgår att en laktovegetarian inte behöver oroa sig över att inte få i sig alla näringsämnen, däremot utfärdas en varning till veganerna som:

”[...] måste veta mycket om matens näring för att äta tillräckligt av alla viktiga näringsämnen. Det kan t ex vara svårt att få tillräckligt med protein när man varken äter mjölk eller ost. Men det finns protein även i vegetabilisk mat, t ex i bönor och baljväxter, som dessutom innehåller järn, kalcium och B-vitaminer”. (s. 126).

Soja lyfts fram som den mest fördelaktiga baljväxten när det kommer till proteininnehåll:

Sojabönan är ett undantag. Den är rik på fullvärdiga proteiner fastän den är vegetabilisk. Alla bönor och linser har ”bra” protein. Av fullvärdiga proteiner kan kroppen bygga vävnader direkt. Proteiner som inte är fullvärdiga var för sig, kan uppväga varandra om man äter dem samtidigt.” (s. 174).

Det är första gången bland läroböckerna som det skrivs om möjligheten att komplettera olika vegetabiliska proteinkällor med varandra för att på det sättet uppnå fullvärdigt protein. En annan ny företeelse är att läroboken tillägnar en hel sida om groddar, som enkelt kan odlas hemma från torkade baljväxter och som ger baljväxterna ett ökat näringsinnehåll.

Författarna hävdar att: ”Vegetarianer eftersträvar att leva så sunt som möjligt.” (s. 131). Socker, alkohol, koffeinhaltiga drycker och olika tillsatser i livsmedel undviks. Det är även fokus på *naturenlig* odling, eller *biodynamisk* odling som innebär att konstgjord besprutning inte används, alltså inga gifter, samt att enbart kompost och naturgödsel används. Vill läsaren lära sig mer om vegetariskt hänvisas läsaren till att be om broschyrer från hälsokostaffärer.

Angående kött står det att det är: ”mat som vi tycker om”, men att det är ett dyrt livsmedel. Konsumtionen av kött legitimeras genom att: ”vi lever i ett samhälle där vi kan unna oss att äta sådan mat” (s. 132). Detta kan kopplas till avsnittet om proteiner där författarna skriver att många länder av olika skäl, till exempel fattigdom och religion inte äter mat från djur, utan i

stället äter vegetabilier, samt att många människor i u-länder lider av proteinbrist, som kan utvecklas till sjukdomen *kwashiorkor*. Sjukdomen kan botas med ”riktig mat” (s. 175). Fisk beskrivs som ett näringsrikt och billigt livsmedel som kan varieras på flera olika sätt och som innehåller ett fullvärdigt protein. Av receptsamlingens 58 recept är 19 (33%) av dessa någon typ av vegetarisk. Av de helvegetariska är det mestadels soppor och grytor, samt en sallad. En rätt omnämns specifikt som vegetarisk, nämligen den vegetariska ärtsoppan.

Tabell 5. Förteckning över vegetariska recept, Andersson & Wallefors (1984).

Recept	Antal
Vegetariska	7
Lakto-vegetariska	5
Lakto-ovo-vegetariska	7
Övriga	39
Totalt	19 av 58

5.5 Lgr 80: Holm & Plantin – Sparfrämjandet (1990)

Avsnittet om vegetarisk mat i *Hemkunskap för högstadiet* (Holm & Plantin, 1990) ryms på två sidor, och då är den ena sidan enbart en lakto-vegetarisk dagsmeny. De tre definitionerna av vegetarian som nämns är: *vegan*, *lakto-vegetarian* samt *lakto-ovo-vegetarian*. Vegetarianism definieras som mer än bara att utesluta animalier, till exempel att maten tillagas på ett enkelt vis, samt att raffinerat socker, koffein, alkohol undviks. Odling sker utan konstgödsel. Näringsmässigt hävdas det att proteiner från vegetabilier inte innehåller tillräcklig mängd livsnödvändiga (essentiella) aminosyror. Ett undantag är dock sojabönan. Författarna tar upp vikten av att komplettera olika livsmedel som innehåller proteiner för att på det sättet uppnå fullvärdigt protein. Två konkreta exempel är att äta kokt ris med ärter eller smörgås med groddar, det vill säga baljväxter plus spannmål. Lakto-vegetarianerna får i sig tillräckligt mycket fullvärdigt protein eftersom de äter mjölkprodukter. För första gången bland läroböcker skrivs det om kostfibrer och vegetabilier i en vegetarisk kontext då författarna menar att veganer och lakto-vegetarianer får i sig tre respektive fem gånger mer kostfibrer än de som äter en blandad kost.

Avsnittet om vegetarisk mat innehåller således både varningar och fördelar med att vara vegetarian. Anledningar till att vara vegetarian är huvudsakligen samma argument som förekommit i de tidigare läroböckerna, nämligen av hälsoskäl – att man anses bli friskare av maten – och av moraliska eller religiösa skäl. Författarna skriver att: ”En del människor tar detta som en sista utväg när de har haft en besvärlig sjukdom en längre tid” (s. 130).

Här nämns för första gången miljömässiga skäl som anledning till att bli vegetarian, eftersom vegetarianism innebär att jordens resurser fördelas på ett bättre sätt eftersom animalisk köttproduktion innebär större odlingsyta jämfört med vegetabilier. Den andra sidan av det vegetariska avsnittet består av en lakto-vegetarisk dagsmeny. Frukosten består av filmjölk och müsli, lunch av grönsaks- och rotfruktssoppa samt en middag bestående av råkost och frukt. Det är samma meny som sågs i Holm m.fl. (1977) (se figur 2,3 och 4).

Avsnittet om baljväxter är på fyra sidor, således mer omfattande än i tidigare läroböcker. Det finns två bilder där det visas de mest förekommande baljväxterna i livsmedelsbutiken. Kikärter

är en baljväxt som inte nämnts tidigare. Andra varianter är linser, gula och röda sojaböner, samt svarta, bruna och vita böner.

Av lärobokens totala 57 recept är 18 (32%) av dessa någon variant av vegetarisk. 7 av dessa 18 är helt vegetariska, med enbart livsmedel från växtriket. De vegetariska recepten likt tidigare läroböcker recept som innehåller begränsad mängd protein då baljväxter saknas. Det är endast böngrödan/linsgrödan som innehåller baljväxter.

Tabell 6. Förteckning över vegetariska recept, Holm & Plantin (1990).

Recept	Antal
Vegetariska	7
Lakto-vegetariska	6
Lakto-ovo-vegetariska	5
Övriga	39
Totalt	18 av 57

5.6 Lpo 94: Hedelin m.fl. - Interskol (2002)

I proteinavsnittet i *Hem- och konsumentkunskap: åk 6–9* (Hedelin, m.fl., 2002) skriver författarna att vegetabilier saknar essentiella aminosyror, med undantag för ärtor, böner och linser. Under kostråd står det att: ”animaliskt protein är oftare dyrare än vegetabiliskt. Välj därför både animaliskt och vegetabiliskt i måltiden” (s. 14). Läroboken innehåller *Tallriksmodellen* som inte funnits med tidigare. I den framgår det att en fjärdedel av tallriken ska bestå av: ”Kött, fisk, ägg, torkade ärtor, böner och linser som ger värdefullt protein och viktiga mineralämnen” (s. 32). Modellen skiljer sig från *Matcirkeln* i det faktum att kategoriseringen handlar om näringsämnen och inte om livsmedel, där kött, fisk och ägg är en separat del och grönsaker där baljväxter ingår, är en annan.

De olika vegetariandefinitionerna, *vegan*, *lakto* och *lakto-ovo* har utökats med *demi-vegetarian* som är någon som äter ägg och mjölkprodukter, samt fisk. Den mest förekommande varianten är dock laktovegetarian. Anledningar till att vara vegetarian kan vara på grund av religion, hälsa, etiska eller av miljömässiga skäl. Till skillnad från äldre läroböcker är det nu fokus på näringsmässiga risker med att vara vegetarian, och en varning utfärdas:

När vissa grupper av mat utesluts är det stort risk att man får i sig för lite av vissa näringsämnen t ex B₁₂ och D-vitaminer samt zink, selen och järn. Risker är störst för barn och ungdomar som växer. Veganer, speciellt ungdomar, kan dessutom få brist på kalcium som senare i livet kan leda till bl a benskörhet. En varierad laktovegetarisk kost kan barn och ungdomar mycket väl äta. Vegankost bör dock inte förskolebarn äta (s. 37).

Det finns även direkta råd över vilka nio grupper en vegan bör äta ur varje dag, till exempel torkad frukt, sojaprodukter, jästextrakt, rotfrukter, baljväxter och sallad. Dessa råd är hämtade från *Svenska Vegetariska föreningen*. Läroboken har en förteckning över bokens samtliga recept som är laktovegetariska, och det innefattar utöver huvudmål även såser, tillbehör och efterrätter.

Läroboken ger under rubriken: ”hur äter man miljöanpassat?”, några tips är att äta efter säsong, äta ekologiskt och närodlat samt ta tillvara på maten. I förslag till matsedel för en vecka är en av huvudmåltiderna vegetarisk, nämligen potatis- och löksoppa. Om baljväxter står det att dessa innehåller: ”rikligt med fullvärdigt protein” och att det i baljväxter: ”finns fullvärdigt protein till ett förhållandevis lågt pris” (s. 60). I näringsdelen står det att grönsaker innehåller mycket järn, vilket kan tolkas som dubbla budskap med tanke på att det tidigare i det vegetariska avsnittet stod att vegetarianer riskerar att få i sig för lite järn. I avsnittet dedikerat till just järn står det att järn finns ”rikligt” i grönsaker, fullkornsbröd, lever, njure, blodkorv och blodpudding. Vidare skriver författarna att det finns två olika typer av järn och att den som återfinns i animaliska livsmedel är lättare att tas upp i kroppen, men att upptaget av järn i vegetabilier kan utökas genom att få i sig C-vitamin under måltiden.

För första gången av de analyserade läroböckerna finns ett köttsubstitut med i läroboken, nämligen *Quorn*, som är ett svampprotein som även innehåller ägg, vilket gör den till ovo-vegetarisk. Livsmedlet innehåller enligt läroboken protein, järn, B-vitaminer samt fibrer. Livsmedlet kan användas för att byta ut köttfärs och kyckling. Fisk och skaldjur är: ”en mycket bra proteinkälla”, vilket direkt kan jämföras med baljväxter som innehåller ”rikligt med fullvärdigt protein” (s. 73; s. 60).

Bland recepten är det nu vanligt förekommande med kött- eller kycklingrätter där animalierna går att byta ut mot quorn, exempelvis chili con carne, piroger och lasagne. Däremot står inte quorn med som ett alternativ till kött i köttfärssås, köttfärspaj eller köttfärsgratäng. Av receptsamlingens totalt 70 rätter är 16 (23%) av dessa någon typ av vegetarisk. Fyra av dessa innehåller baljväxter.

Tabell 7. Förteckning över vegetariska recept, Hedelin m.fl. (2002).

Recept	Antal
Vegetariska	12
Lakto-vegetariska	1
Lakto-ovo-vegetariska	3
Övriga	54
Totalt	16 av 70

5.7 Lgr 11: Sjöholm m.fl. – Interskol (2011)

Avsnittet ”Vegetarisk mat” i *Hem- och konsumentkunskap: åk 7–9* (Sjöholm m.fl., 2011) inleder med olika varianter av vegetariankost: vegan, laktovegetarian, lakto-ovo-vegetarian samt demi-vegetarian som äter mjölkprodukter, ägg och fisk. Under rubriken ”Att vara vegan” skriver författarna om risken för veganer att inte få i sig tillräckligt med vitamin B₁₂ och D-vitamin, samt zink, selen och järn. Rekommendationen är därför att ta tillskott med B₁₂ och D-vitamin. Angående vilka som kan vara vegetarianer skriver författarna att: ”Små barn ska helst inte äta veganmat, men varierad laktovegetarisk mat kan alla äta” (s. 12). Det finns en *tallriksmodell för veganer*, som är indelad i tre delar, precis som den ursprungliga modellen. I den veganska varianten ska en tredjedel bestå av potatis och spannmål, en tredjedel av grönsaker, rotfrukter och frukt och bär, och en tredjedel av baljväxter.

I avsnittet om proteiner står det: ”I vegetabiliska livsmedel är proteiner från ärter, bönor och linser det mest kompletta. Vegetarianer kan genom att äta välplanerat och varierat få tillräckligt med de livsnödvändiga aminosyrorna” (s. 26). I samma avsnitt ger läroboken tips när det kommer till protein, nämligen att byta ut en måltid med kött varje vecka mot en måltid med baljväxter, vilket är bra för både ekonomin och miljön. Hälsa nämns dock inte. Det står även i en faktaruta att: ”Visste du att 3 dl - 90 g kokta bönor innehåller lika mycket protein som 70 g biff och är både billigare och bättre för miljön?” (s. 26). I det nya avsnittet *Kosttillskott* framkommer det att vegetarianer sällan löper risk att få brist på B-vitaminen *folat*.

Om baljväxter går att läsa att de: ”innehåller bra protein till ett lågt pris och är mycket viktig i den vegetariska kosten” (s. 64). Under rubriken ”Tänk grönt!” ger författarna rådet, precis som i det vegetariska avsnittet, att byta ut en köttmåltid i veckan mot baljväxter. Här skriver de dock att det även är bra för hälsan, utöver ekonomin och miljön. Det är även betydligt fler sorter av torkade baljväxter på bild, till exempel belugalinser, borlottibönor och puylinser (se figur 6).



Figur 6. Bild över torkade baljväxter (s. 64)

Tidigare läroböcker har inte haft ett eget avsnitt om nötter och frön, vilket däremot finns i den här boken. Dessa lyfts fram för sina höga halt av omättade fetter, samt mineralämnen och vitaminer. I avsnittet om kött och näring sägs att:

För hälsan är det bra att äta kött, men i måttliga mängder. Byt ut kött ett mål i veckan mot baljväxter. Ditt val av kött har stor betydelse för miljön. Välj kött från betande lamm och nöt. Välj griskött från ekologiskt uppfödda grisar. Viltkött är det allra bästa miljövalet (s. 73)

Köttfri måndag nämns som en global rörelse för att få människor att äta mer klimatvänligt. Författarna skriver att: ”Det handlar inte om att göra människor till vegetarianer” (s. 73). Tyngd läggs ett flertal tillfällen på klimatet, till exempel om människors *ekologiska fotavtryck* där författarna menar att mindre kött bidrar till minskat ekologiskt fotavtryck och att: ”Det som är bra för miljön är oftast också bra för hälsan och ekonomin” (s. 88). Det poängteras även att det är klimatsmart att köpa mat längre ner i näringskedjan genom att äta mer baljväxter och spannmål i stället för att låta dessa livsmedel användas som foder i köttproduktion. Som exempel skrivs det att till ett kilo kött behövs tio kilo baljväxter och spannmål och att köttproduktion släpper ut 15 gånger mer klimatutsläpp. I avsnittet om kött finns det dessutom med rubriken ”I stället för kött” där utöver quorn även finns med sojakött samt tempeh, alltså två sojabaserade livsmedel som kan användas i stället för kött. Båda lyfts fram för sitt innehåll av protein och fibrer.

Av lärobokens 81 recept är 27 (33%) av dessa någon typ av vegetarisk, och det är nästan lika många vegetariska som lakto/lakto-ovo-vegetariska recept. Merparten av de vegetariska är dock soppor och grytor och flera recept är i grunden köttbaserade rätter där författarna skriver att köttet kan bytas ut mot quorn. Fyra av de vegetariska recepten innehåller baljväxter.

Tabell 8. Förteckning över vegetariska recept, Sjöholm m.fl. (2011).

Recept	Antal
Vegetariska	12
Lakto-vegetariska	11
Lakto-ovo-vegetariska	4
Övriga	54
Totalt	27 av 81

5.8 Lgr 22: Hjalmarsson & Sjöholm – Interskol (2021)

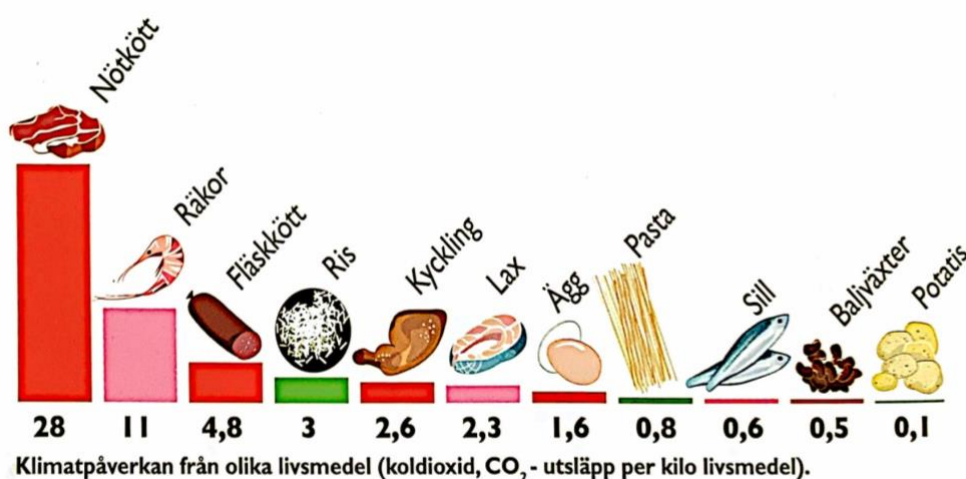
Under avsnittet om protein i *Hem- och konsumentkunskap: mat- och matlagning, privatekonomi och konsumtion, levnadsvanor Åk 7–9* (Hjalmarsson & Sjöholm, 2021) står det att det finns kroppens proteiner byggs upp av 20 aminosyror, varav nio är livsnödvändiga och måste intas via kosten. De får vi i oss genom att äta varierat i rätt mängd. Författarna ger rådet att byta ut några köttmåltider mot vegetariskt, som är bättre för hälsan, ekonomin och miljön. Det finns två olika typer av protein, animaliska och vegetabiliska. De förstnämnda innehåller alla essentiella aminosyror, vilket inte de sistnämnda gör. Det går dock att få i sig tillräckligt med essentiella aminosyror om de olika vegetabiliska livsmedlen kombineras med varandra, till exempel baljväxter och bröd och andra spannmålsprodukter. Det finns vegetabiliska drycker som har dessa aminosyror. På illustrationen över proteinrika livsmedel visst kött, fisk, ägg, mjöl, vegodryck, och olika baljväxter. Kött är det livsmedel som påverkar miljön och klimatet mest negativt.

Det vegetariska avsnittet ryms på en sida och där står det att det i Sverige finns fyra procent veganer och sex procent vegetarianer, det vill säga människor som utöver vegetabilier även äter mjölkprodukter och ägg. Det finns flera olika skäl att bli vegetarian, till exempel på grund av hälso-, eller miljöskäl, samt av religiösa eller etiska skäl. Det står även att: ”Många veganer äter inte heller mat som innehåller gelatin. Gelatin utvinns ur bindväven hos djur” (s. 29). Som vegetarian eller vegan är det viktigt att hålla koll på näringsämnen eftersom en stor grupp

livsmedel väljs bort. Det finns numera en vegansk tallriksmodell att förhålla sig till. Näringsämnen som vegetarianer och veganer bör hålla koll på är B₁₂, vitamin D, protein, jod, kalcium, omega 3-fetter, järn och riboflavin. Det listas olika livsmedel som författarna menar är viktigt att få i sig varje dag, exempelvis baljväxter, växtdrycker med berikning, frukt och grönt, frön och nötter, fullkorn och rapsolja. I måltidsförslag under en dag är en av rätterna vegetarisk, nämligen chili sin carne med bulgur och gröna ärter samt sallad.

Under rubriken "Baljväxter" står det att de finns i flera former, till exempel i form av olika köttsubstitut, tofu och falafel. Författarna skriver även att baljväxterna ökat i betydelse på grund av köttets höga miljöpåverkan och att sojabönan är den viktigaste proteingrödan i världen. De är viktiga för de som inte äter kött och innehåller bra protein till ett lågt pris. I avsnittet om kött, kyckling och ägg finns det i slutet av varje stycke en mening om livsmedlets klimatpåverkan. Sveriges konsumtion av kött har fördubblats de senaste 40 åren och vi måste minska köttkonsumtionen för hälsans och miljöns skull, vilket många redan gör. Viltkött är det kött som är bäst ur miljösynpunkt medan nötkött är det livsmedlet som bidrar med mest utsläpp. Vi bör äta högst 500 g rött kött varje vecka per person. Alternativen till kött är tofu, tempeh, oumph och quorn. Under avsnittet skaldjur framgår det att det finns ett vegetariskt alternativ till rom och kaviar, nämligen kaviar gjord på havstång.

Läroboken hänvisar till *Världsnaturfonden, WWF*, och skriver att köttindustrin står för 15% av de totala utsläppen av växthusgaser i världen och att två tredjedelar av all jordbruksmark används för boskapsuppfödning. Under rubriken "Köttkonsumtionen hotar klimatet" ges det tydliga budskap: "Vi måste förändra våra matvanor och äta mindre kött och mer växtbaserad mat. Mat och biologisk mångfald hör ihop" (s. 134). I avsnittet om "Klimatsmart mat" tar författarna upp behovet att äta annorlunda för att nå de satta klimatmålen, och det konstateras att växtbaserad mat är mest klimatsmart. Det visas även i ett diagram hur mycket klimatpåverkan olika livsmedel har (se figur 7). Senare i avsnittet ger författarna exempel på en klimatsmart maträtt, *italienska sojafärbsbullar*, som släpper ut 0,4 kg CO₂. Tipsen som ges för under rubriken "Vad kan du göra för miljön?" är att äta mindre kött, välja ekologisk mat, välja miljömärkt fisk samt välja mat efter säsong.



Figur 7. Illustration över livsmedels klimatpåverkan (Hjalmarsson & Sjöholm, 2021, s. 136)

I receptet *Bönsallad* finns det information hur man blötlägger och kokar bönor. Av lärobokens 81 recept är 33 (41%) av dessa någon typ av vegetarisk. Flera av dessa är i grunden köttbaserade

rätter där det står att: ”köttfärs *eller* formbar vegofärs” kan användas för att göra receptet vegetariskt. Om dessa rätter fränses är det 6 av de 33 vegetariska recepten som innehåller baljväxter.

Tabell 9. Förteckning över vegetariska recept, Sjöholm m.fl. (2021).

Recept	Antal
Vegetariska	19
Lakto-vegetariska	7
Lakto-ovo-vegetariska	7
Övriga	48
Totalt	33 av 81

5.9 Sammanfattning

Analysen av läroböcker i hem- och konsumentkunskap visar att det finns stora likheter mellan böckerna, till exempel när det kommer till definitioner av olika typer av vegetarianism och att det över tid fylls på med mer och mer information kring vegetariskt och recept. Att vara vegetarian kopplas i flera läroböcker till en viss typ av livsstil som beskrivs som hälsosam och som till exempel undviker socker, alkohol och koffeinhaltiga drycker. Näringsmässigt skrivs det ofta om vegetabiliska proteiner som skiljer sig mot animaliska genom att inte alltid ha tillräckligt mycket essentiella (fullvärdiga) aminosyror. Samtliga läroböcker skriver om kopplingen mellan animalier och vegetabilier när det kommer till miljö- och klimatpåverkan, men på olika sätt och det är först i Sjöholm m.fl. (2011) som läsaren direkt uppmanas att äta mer vegetariskt, i det fallet en gång i veckan. Samtliga läroböcker utom Virgin m.fl. (1965) har dedikerade avsnitt om vegetarisk mat, en till två sidor långa. Flera böcker har ett lakto-vegetariskt måltidsförslag under en dag vars exempel är identiskt i samtliga läroböcker.

Tabell 10. Tidslinje över nya företeelser i läroböcker.

Årtal	1977	1984	1990	2002	2011
Lärobok	Holm m.fl.	Andersson & Wallefors	Holm & Plantin	Hedelin m.fl.	Sjöholm m.fl.
Företeelse	Laktovegetariskt måltidsförslag	Laktovegetarisk matpyramid	Fördel med veg.	Köttsubstut (Quorn)	Uppmaning att äta mer vegetariskt
		Proteinkomplettering (baljväxter + spannmål)			Vegansk tallriksmodell

När det gäller vegetariska recept visar resultatet att den totala andelen vegetariska recept i snitt ligger på 30% (se tabell 10). Genomgående är det få vegetariska recept i läroböckerna som innehåller baljväxter.

Tabell 11. Sammanställning över vegetariska recept i analys av läroböcker.

Läroböcker	Vegetariska recept (inklusive lakto/lakto-ovo)	Totalt recept	antal	Andel (%)
Virgin m.fl. (1965)	0	0	0	0
Holm m.fl. (1977)	12	52	23	23
Hedelin m.fl. (1981)	7	28	25	25
Andersson & Wallefors (1984)	19	58	33	33
Holm & Plantin (1990)	18	57	32	32
Hedelin m.fl. (2002)	16	70	23	23
Sjöholm m.fl. (2011)	27	81	33	33
Hjalmarsson & Sjöhölm (2021)	33	81	41	41

6 Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Studiens metod, en kvalitativ innehållsanalys, valdes utifrån studiens syfte och grundmaterial, alltså fysiska läroböcker. Enligt Bryman (2008) är kvalitativ innehållsanalys den vanligaste och mest lämpade metoden för att analysera dokument, vilket stärkte mitt val av metod. Genom att välja ett kvalitativt angreppssätt gav det möjlighet till tolkning av den insamlade data för att på det sättet genomföra studiens syfte och frågeställningar. En möjlig invändning mot kvalitativa metoder är behovet av att tolka data, i kontrast till en kvantitativ metod, där det på ett enklare sätt går att räkna ut och få en överblick av resultatet. Jag menar dock att det behöver tolkas i båda metoderna, och dessutom är det av stor vikt i en kvantitativ studie att empirin verkligen svarar på det studien avser sig att ta reda på. Till exempel om en studie syftar till att studera människors attityder till något fenomen, är det viktigt enkätfrågorna är utformade på ett sätt så svaren på dessa faktiskt är kopplade till just den attityden som avses att mätas.

Till skillnad från en kvantitativ studie där det fokuserar på reliabilitet och validitet, är *trovärdighet*, *noggrannhet* och *giltighet* begrepp som används i en kvalitativ innehållsanalys (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Då analysen utgick från valda kategorier och empirin systematiskt behandlades utifrån detta höjs studiens trovärdighet, giltighet och noggrannhet. Något som även mängden analyserade böcker bidrog till, då det annars riskerade att dras för stora slutsatser utifrån ett för snävt dataurval. Det redogörs tydligt för hur studien gått till, vilka läroböcker som analyserats, och vilken empiri som tagits med, utifrån exklusions- och inklusionskriterier. Även om det gjorts tolkning i denna studie var det primära syftet att visa på hur det skrivits om vegetariskt i läroböcker inom hem- och konsumentkunskap över tid, det vill säga en historisk överblick. Således menar jag att tolkningen av empirin i studien är låg, vilket ökar dess trovärdighet. Det finns också god möjlighet att göra om samma analys med ett likt resultat.

En annan fördel med valet av metod är att jag inte behövde ta ställning till och arbeta med de fyra krav som ställs inom de forskningsetiska principerna: *informationskravet*, *samtyckekravet*,

konfidentialitetskravet samt *nyttjandekravet* (Christoffersen & Johannessen, 2015), då studien helt saknade intervjupersoner.

Den stora utmaningen i studien var arbetet med att få tag i det avsedda analysmaterialet, läroböcker inom hem- och konsumentkunskap. Ett *bekvämlighetsurval* gjordes då jag samlade in så många läroböcker som möjligt inom en vald period på två veckor. Till hjälp hade jag min handledare på min VFU-skola och min handledare, vilket resulterade i 18 läroböcker under åren 1962–2021. Ett misstag som gjordes i studien var att jag analyserade samtliga 18 läroböcker då jag länge inte trodde att jag skulle få tillräckligt med material till studiens resultat. Något som visade vara helt fel. Empirin blev stor och urvalet smalnades ner till åtta böcker, vilket gjorde det mer överskådligt samt mer tacksamt att jämföra och diskutera. Det var svårt att veta i vilken utsträckning de analyserade läroböckerna använts i undervisningen i landet och hur representativa dessa egentligen var, men eftersom jag valde att ta med fler böcker kopplade till Lgr 80 då flera förlag gav ut läroböcker under samma period menar jag att jag fått ett så brett underlag som möjligt. Under 2000-talet försvann flera aktörer och utifrån den information jag fått har det mest varit förlaget *Interskol* som gett ut läroböcker inom hem- och konsumentkunskap de senaste 20 åren, varpå läroböckerna från 2002, 2011 och 2021 utgivits av just *Interskol*.

6.2 Resultatdiskussion

6.2.1 Vegetarisk mat och näring

Resultatet visar att läroböcker över tid lägger stort fokus på vegetarisk mat och näring, och i synnerhet protein. Virgin m.fl. (1965, s. 12) skriver att: ”En del grönsaker (ej baljväxterna) innehåller dock äggvita (tidigare benämning på protein) som är jämförbar med den animaliska, men tyvärr i rätt liten mängd”. Med detta innebär det således att proteiner i baljväxter inte kan jämföras med proteiner i våra kroppar, men att proteiner i en del grönsaker gör det, dock i en för liten mängd. Därav framstår det som att animaliskt protein är den enda vägen att gå om en person vill få i sig tillräckligt mycket protein som behövs och av rätt typ. Holm (m.fl. 1977) och Hedelin m.fl. (1981) skriver i stället att baljväxter är ett undantag från övriga grönsaker och innehåller tillräckligt med fullvärdiga (essentiella) aminosyror. Andersson och Wallefors (1984) skriver att sojabönan är rik på fullvärdiga proteiner, trots att den är vegetabilisk. De skriver att: ”Alla bönor och linser har ”bra” protein” (Andersson & Wallefors, s. 174). Vad *bra* innebär i sammanhanget är dock oklart. Holm och Plantin (1990) för ett liknande resonemang och menar att baljväxter och grönsaker inte innehåller livsnödvändiga aminosyror, men att sojabönan är ett undantag.

Fram till 2011 råder det i läroböcker i hem- och konsumentkunskap enighet kring att det finns fullvärdigt protein i vegetabilier, men i Sjöholm m.fl. (2011, s. 26) skrivs det att: “[...] proteiner från arter, bönor och linser är det mest kompletta”. Det framgår således inte om dessa proteiner är fullvärdiga eller inte, utan enbart att de är ”mest kompletta”. I analysens senaste utgivna bok (Hjalmarsson & Sjöholm, 2021) skriver författarna att de vegetabiliska livsmedlen inte innehåller alla essentiella aminosyror, men att det går att uppnå fullvärdigt protein genom att kombinera vegetabilier med varandra, något som först nämns i Andersson och Wallefors (1984). Eftersom informationen kring proteinkvalitet skiljer sig dels över tid, dels under samma tidsperiod kan kunskapsnivån kring vegetabiliers proteinkvalitet hos författarna ifrågasättas. Det är dock svårt att veta om det handlar om brist på intresse eller om det helt enkelt inte existerade tillräckligt bra grunddata under tidsperioden.

Först i den fjärde analyserade läroboken *Hemkunskap för högstadiet* (Andersson & Wallefors, 1984) görs kopplingen mellan vegetarianism och näring, då författarna skriver att vegetarianer (lakto-vegetarianer åsyftas) får sitt protein från bland annat baljväxter och mjölkprodukter. På 2000-talet lägger författarna stor vikt vid att varna för potentiella näringsbrister (Hedelin m.fl., 2002). Vitamin B₁₂, D-vitamin, zink, selen, järn, samt kalcium är vitaminer och mineraler som kan vara svåra att få i sig om en person enbart äter vegetariskt eller lakto-vegetariskt. Vidare listar läroboken nio grupper av livsmedel som en vegan bör äta ur varje dag. Till exempel bör en vegan äta sojaprodukter varje dag, och likaså jästextrakt, rotfrukter och baljväxter (Hedelin m.fl., 2002). I Sjöholm m.fl. (2011) samt Hjalmarsson och Sjöholm (2021) är varningen begränsad till en vegansk kost, och nu rekommenderas även tillskott av B₁₂ samt D-vitamin.

Först i *Hemkunskap för högstadiet* (Holm & Plantin, 1990) tas det upp näringsmässiga fördelar med att vara vegetarian, då de får i sig mer kostfibrer än personer som äter blandkost. Några hälsomässiga fördelar med att vara vegetarian finns dock inte med i Hedelin m.fl., 2002. I upplagorna från 2011 och 2021 står det att det är låg risk för vegetarianer att få brist på folat, som är en B-vitamin (Sjöholm m.fl., 2011; Hjalmarsson & Sjöholm, 2021). I övrigt saknas det näringsmässiga fördelar med att vara vegetarian och det är i stället enbart fokus på riskerna med kosthållningen.

Resultatet stämmer väl överens med det Bohm (2016; 2019) skriver, att det ofta blir fokus på de näringsmässiga riskerna med att vara vegetarian, snarare än att peka på och lyfta fram dess hälsomässiga fördelar. I flera läroböcker skrivs det att vi bör dra ned på köttkonsumtionen, men oftast inte av hälsomässiga skäl, utan snarare för att det är dyrt och att det är klimatomänsligt ineffektivt i form av odlingsyta samt att det påverkar klimatförändringarna på ett negativt sätt. I stället tipsar författarna om att äta mer fågel och fisk, som de menar att det äts för lite av i Sverige (Hedelin m.fl., 1981; Andersson & Wallefors, 1984). I resultatet går inte heller att finna några varningar gällande näring och animalier, mer än att vi inte bör äta mer än 500 g rött kött i veckan då det kan öka risken för vissa cancersjukdomar (Hjalmarsson & Sjöholm, 2021). I upplagan av Sjöholm m.fl. (2011) skriver författarna i stället att kött i måttliga mängder är bra för hälsan men att det av miljöskäl kan vara bra att byta ut mot baljväxter eftersom det innebär mindre klimatutsläpp.

6.2.2 Vegetarisk livsstil

Samtliga läroböcker från 1977 till 1990 innehåller liknande information när det kommer till att förklara vad det innebär att vara vegetarian. I läroböcker från och med 2002 definieras vegetarian som någon som enbart utesluter animalier, medan tidigare läroböcker förknippar begreppet vegetarian mer som en livsstil än enbart en kost. Resultatet av analysen visar att det vegetariska förhållningssättet starkt påminner om synsättet som *Den svenska vegetariska föreningen* fortfarande jobbar mot, till exempel att motverka miljöförstöring, ta avstånd från alkohol och tobak samt satsningar på friskvård (Vegetarian, 2002). I de flesta läroböckerna mellan 1977 och 1990 framgår det tydligt att informationen kring vegetarianism tagits från just SVF, medan den i vissa fall är mer implicit, till exempel i Andersson & Wallefors (1984). Läroböckerna från 1977, 1981 och 1990 har samtliga ett identiskt lakto-vegetariskt måltidsförslag som i stora drag innehåller fil och müsli till frukost, och råkost eller soppa till lunch eller middag. Då Holm m.fl. (1977) tydligt skriver att måltidsförslaget kommer från en folder från *Hälsofrämjandet*, *Svenska frisksportförbundet* samt *Svenska Vegetariska Föreningen* är det högst sannolikt att det är samma källa till den lakto-vegetariska dagsmenyn i de tre böckerna. Trots att det alltså rör sig om fyra läroböcker med tre olika förlag samt olika

författare har samma information kring vegetarianism spridits. Något som innebär att *Svenska Vegetariska Föreningen* haft ett stort inflytande på informationen om vegetarisk mat och dess förhållningssätt i hem- och konsumentkunskapsläroböcker.

6.2.3 Vegetariskt kopplat till klimat och miljö

Samtliga läroböcker skriver om kopplingen mellan animalier och vegetabilier angående miljö- och klimatpåverkan, men på olika sätt. I de tidigare utgivna läroböckerna är det fokus på resursslöseri och solidaritet med u-länder där det råder svält och flera barn lider av proteinbrist (Holm m.fl., 1977). Att äta proteiner från växtriket är resursmässigt tio gånger mer effektivt än att använda det som foder för köttproduktion, vilket står i flera läroböcker, till exempel i Andersson och Wallefors (1984). Att hushålla med jordens resurser är något som står uttryckligen i läroplanerna, till exempel Lgr 80 (1980) och i kursplanen för hemkunskap samma år. Trots att det i kursplanen för hemkunskap i Lpo 94 (1994) står om resurssnålhet och att ta tillvara på naturresurser finns det endast en liten textruta i Hedelin m.fl. (2002) där det står några punkter om hur man äter miljöanpassat. Inga av dessa råd innefattar att äta mindre kött eller att öka mängden proteiner från växtriket. I stället ges läsaren rådet att äta efter årstid, äta ekologiskt och att ta tillvara på maten och undvika att slänga i onödan.

En skillnad mellan Lpo 94 (1994) och Lgr 11 (2011) finns i kursplanen för hemkunskap/hem- och konsumentkunskap där det i Lgr 11 (2011, s. 41) uttryckligen står att eleverna ska få förutsättningar att utveckla sin kunskap gällande att: värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån perspektivet hållbar utveckling". I både Sjöholm m.fl. (2011) och Hjalmarsson & Sjöholm (2021) är det stort fokus på den positiva kopplingen mellan vegetarisk mat och miljö och klimat. I den sistnämnda läroboken finns det en illustration över olika livsmedels klimatpåverkan (se figur 7) där läsaren tydligt ser att nötkött släpper ut mer än 50 gånger mer koldioxid än motsvarande mängd baljväxter. På flera sidor i dessa böcker uppmanas läsaren att byta ut köttet mot baljväxter. Även om tidigare upplagor än 2011 skrivit om köttets miljö- och klimatpåverkan är det först 2011 som läsaren direkt uppmanas att en gång i veckan byta ut köttet mot ett vegetariskt alternativ, då det är bra för både miljön och ekonomin (Sjöholm m.fl., 2011). I Hjalmarsson & Sjöholm (2021) är det i stället fokus på miljö och hälsa, då kött gärna får bytas ut mot vegetariskt flera gånger i veckan, men det framgår inte vilka hälsomässiga fördelar det skulle föra med sig.

6.2.4 Tilltal

Analysen visar tydligt att kött har högst status av olika livsmedel, vilket särskilt illustreras i Andersson & Wallefors (1984, s. 132) där de skriver att kött är något som vi tycker om, och trots att det är dyrt legitimeras detta genom att: "vi lever i ett samhälle där vi kan unna oss att äta sådan mat". Det blir därmed en klassmarkör som implicit innebär att den som har råd att äta kött, gör det. I läroböckernas avsnitt om vegetariskt skrivs det ofta om olika anledningar till att bli vegetarian och i upplagorna från 1977, 1981 och 1990 framgår det att det inte är författarnas argument de redogör för. Detta genom att formulera sig som: "**Många anser** att denna kost är mer hälsosam än den traditionella" (Holm m.fl., 1977, s. 145). Det är således inte författarna som anser detta, utan "många". Samma formulering finns i Hedelin m.fl. (1981). Holm och Plantin (1990, s. 130) skriver "**Man anser** [...]" där vegetarianer åsyftas. En annan formulering lyder: "En del människor tar detta som en sista utväg när de haft en besvärlig sjukdom en längre tid". Det kan tolkas som att vegetarianism inte är något önskvärt, utan något som människor tvingas till när det inte finns andra alternativ. Sjöholm m.fl. (2011, s. 73) tar upp *Köttfri måndag* som är en global rörelse för att få människor att äta mer klimatvänligt och skriver därefter att: "Det handlar inte om att göra människor till vegetarianer", vilket kan tolkas som att göra

människor till vegetarianer är något negativt. Användandet av tidigare nämnda uttryck kan tolkas som att författarna medvetet distanserar sig från kosthållningen. Resultatet att kött ofta ses som normen och vegetarisk mat som något avvikande bekräftas av Bohm (2016; 2019) som menar att köttet ses som en central del i måltiden och som näringsmässigt överlägset, men även av Andersson och Petré (2022) vars litteraturstudie visade på en köttnorm både hos ungdomar och lärare i hem- och konsumentkunskap.

6.2.5 Vegetariska recept

Trots att mängden vegetariska recept ökat från cirka 20 till 40 procent mellan 1977–2021 visar resultatet att merparten av recepten saknar baljväxter. Det innebär att de flesta recepten saknar en proteinrik källa, eller att proteinkällan i stället består av mjölkprodukter som till exempel ost. Även om rekommendationen att byta ut kött och äta mer vegetariskt i Hjalmarsson och Sjöholm (2021) är det endast 20 procent av de vegetariska recepten som innehåller baljväxter. Det kan jämföras med Hedelin m.fl. (2002) där motsvarande siffra ligger på 25 procent. Det går således att dra slutsatsen att det ökade fokuset på vegetarisk mat i de senare utkomna läroböckerna inte gäller i dess receptsamlingar.

6.3 Slutsatser och implikationer

Sammanfattningsvis kan det konstateras att studiens resultat väl överensstämmer med tidigare forskning i form av Andersson och Petré (2022) och Bohm (2016; 2019), då det tydligt framgår att vegetarisk mat och vegetarianism över tid setts som något avvikande och näringsmässigt sämre än kött och andra animalier. Det dröjde fram till år 2011 som någon av de analyserade böckerna rekommenderade att äta mer vegetariskt, i det fallet en gång i veckan, på grund av klimatskäl, då vegetabilier bidrar med betydligt mindre växthusgaser än vad kött gör. Gällande hälsa finner studien enbart en positiv effekt med att äta vegetariskt, och det är att vegetarianer får i sig mer fibrer än vad blandkostare gör (Holm & Plantin, 1990). I framför allt läroböckerna 1977–1990 beskriver författarna vegetarianer och vegetarianism som något främmande och som något andra än de själva sysslar med, då det genom olika språkliga tilltal byggs upp en distans. Trots att begreppet *hållbar utveckling* ingick i Lpo 94 (1994) dröjde det till Lgr 11 innan det fanns med i kursplanen för hem- och konsumentkunskap, vilket kan ha bidragit till rekommendationen om att äta mer vegetariskt för klimatets skull.

Frågeställningen som rör vegetariska recept visar i studien att det funnits och fortfarande existerar en brist på baljväxter i de vegetariska recepten, då enbart en femtedel av de vegetariska recepten innehöll baljväxter (Hjalmarsson & Sjöholm, 2021). Trots flera rekommendationer om att äta mer vegetariskt till förmån för kött visar studiens resultat att detta inte återspeglas i läroböckernas receptsamlingar.

Studiens resultat ger dels en historisk, dels aktuell bild över synen på vegetarisk mat och vegetarianism. Medvetenheten kring resultatet är viktigt för att i framtiden få möjlighet att behandla vegetarisk mat mer inbjudande och positivt än som gjorts tidigare. Studien visar på ett behov av att ta fram läromedel där samtliga livsmedel framförs på ett mer rättvist sätt genom att ta upp för- och nackdelar med olika livsmedel och vara normkritisk. Där spelar både verksamma hem- och konsumentkunskapslärare och läroboksförfattare en viktig roll i framtiden. Förslag till fortsatt forskning är att inkludera digitala läromedel, eller analysera receptböcker utifrån ett vegetariskt perspektiv, vilket skulle vidareutveckla den aktuella forskningen kring ämnet.

7 Referenser

Böcker med * togs med i analysen av läroböcker.

Andersson, L., & Petré, O. (2022). *Vad är det som saknas på tallriken? En forskningsöversikt om vegetariska matval bland ungdomar kopplat till hem- och konsumentkunskap*. [Kandidatuppsats, Göteborgs universitet]. Gothenburg University Publications Electronic Archive. <https://hdl.handle.net/2077/71995>

*Andersson, U-B., Wallefors, B-M. (1984). *Hemkunskap för högstadiet*. Natur och Kultur.

Axfood. (2022, 25 januari). *Vegobarometern: Klimat och miljö allt viktigare när vegetariskt fortsätter öka*. <https://mb.cision.com/Main/1306/3489143/1524685.pdf>

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

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.divaportal.org/smash/record.jsf?language=sv&pid=diva2%3A1050067&dsid=-7969>

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber.

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

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

Graneheim, U. H., Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

*Hedelin, A., Olofsson, M., Arvidsson, K., Hallborg, G. (1981). *Hemkunskap grundbok*. Interskol.

*Hedelin, A., Olofsson, M., Sjöholm, E., Arvidsson, K. (2002). *Hem- och konsumentkunskap: åk 6–9*. Interskol.

*Hjalmarsson, A., Sjöholm, E. (2021). *Hem- och konsumentkunskap: mat- och matlagning, privatekonomi och konsumtion, levnadsvanor Åk 7–9*. Interskol.

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

*Holm, A., Nilsson, M., Rydén, M. (1977). *Hemkunskap*. Sparfrämjandet.

*Holm, A., Plantin, B. (1990). *Hemkunskap för högstadiet*. Sparfrämjandet.

- Jonsson, M. (2022). *Vad vilja vegetarianerna?: en undersökning av den svenska vegetarismen 1900-1935* (Södertörn Doctoral Dissertations, ISSN 1652-7399 ; 210) [Doktorsavhandling, Södertörns högskola].
<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:sh:diva-49994>
- Kocken, A. (u.å.). *Vegetarismens historia och framtid*. Hämtad 2023-04-22 från
https://www.vegetarian.se/Vegetarismens_framtid.htm
- Lappé, F. M. (1972). *Recept för en fattig planet: [innehåller 100-talet vegetariska recept]*. Askild & Kärnekull.
- Larsson, C. (2001). *Unga vegetarianer och blandkostare, kostvanor och andra hälsorelaterade aspekter*. [Doktorsavhandling]. Umeå universitet.
- Livsmedelsverket. (2012). *Bakgrund, principer och användning. Nordiska näringsrekommendationer 2012 – rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyren-foldrar/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>
- Livsmedelsverket. (2016). *Protein – hur mycket är lagom?*.
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyren-foldrar/protein---hur-mycket-ar-lagom.pdf>
- Livsmedelsverket. (2023). *Fler växtbaserade alternativ i nya gröna Matcirkeln*. Hämtad 2023-04-12 från <https://www.livsmedelsverket.se/om/oss/press/nyheter/pressmeddelanden/flu-vaxtbaserade-alternativ-i-nya-grona-matcirkeln>
- Livsmedelsverket. (u.å.b). *Protein*. Hämtad 2023-05-18 från
<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/protein>
- Livsmedelsverket. (u.å.a). *Vegetarisk mat*. Hämtad 2023-04-22 från
https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/vegetarisk-mat-for-vuxna#Varianter_pa_vegetariskt
- Lpo 94. (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet: grundskolan, sameskolan, specialskolan, och den obligatoriska särskolan*. (1994). Utbildningsdepartementet.
- Lgr 62. *Läroplan för grundskolan*. (1962). Skolöverstyrelsen.
- Lgr 80. *Läroplan för grundskolan*. (1980). Skolöverstyrelsen.
- Lgr 11. *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: 2011*. (2011). Skolverket.
- Lgr 22. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Skolverket.
<https://www.skolverket.se/getFile?file=9718>

- Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M., Granskär, & B., Höglund-Nielsen (red). (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s. 159-172). Studentlitteratur.
- Parinder, A. (2012). *Ungdomars matval erfarenheter, visioner och miljöargument i eget hushåll*. (Gothenburg Studies in Educational Sciences, 320) [Doktorsavhandling]. Göteborgs universitet.
- Qvarsell, R. (2005). Maten och vetenskapen. Näringslära, kostvanestudier och socialpolitik ca 1880–1960. I S. Widmalm & R. Qvarsell (Red.), *Lychnos : årsbok för idé- och lärdomshistoria: Tema: Mat*. (s. 219–244). Linköping University Electronic Press. <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:253832/FULLTEXT01.pdf>
- Nationalencyklopedin. (u.å.b). Flexitarian. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2023, 22 april från <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/flexitarian>
- Nationalencyklopedin. (u.å.a). Vegetarisk kost. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2023, 22 april från <http://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/vegetarisk-kost>
- Riksarkivet. (u.å.). Grundskolan införs. Hämtad 2023-05-19 från <https://riksarkivet.se/grundskolan-infors>
- *Sjöholm, E., Hjalmarsson, A., Arvidsson, K., Hedelin, A., Olofsson, M. (2011). *Hem- och konsumentkunskap: åk 7–9*. Interskol.
- Skolverket. (2021). *Redovisning av uppdrag om översyn av timplanen för grundskolan och motsvarande skolformer*. <https://www.skolverket.se/getFile?file=7930>
- Skolverket. (2022). *Timplan för grundskolan*. Hämtad 2022-04-08 från <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan>
- SOU 2021:70. *Läromedelsutredningen – böckernas betydelse och elevernas tillgång till kunskap*. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2021/08/sou-202170/>
- Sundin, N., Malefors, C., Danielsson, M., Hardiyanti, M., Persson Osowski, C., & Eriksson, M. (2023). Investigating goal conflicts in menu planning in Swedish school catering on the pathway to sustainable development. *Resources, Conservation and Recycling*, 190, artikel-id 106822. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2022.106822>
- Vegetarian. (2002). *Svenska vegetariska föreningen - Stadgar*. https://vegetarian.se/onewebmedia/Riksstadgar_2002.pdf
- Vegetarian. (u.å.). *Vegetar*. Hämtad 2023-04-22 från <https://www.vegetarian.se/om-oss-1/vegetar>
- *Virgin, E., Melchert, B., Olsson, B. (1965). *Kost, bostad och ekonomi*. Liber.

Välj Vego!. (u.å). *Vegan, vego eller vegetarian?*. Hämtad 2023-05-18 från <https://www.valjvego.se/vegan-vego-eller-vegetarian>

Världsnaturfonden. (u.å.). Varför vego?. Hämtad 2023-04-21 från <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/vegoguiden/varfor-vego/>