



UPPSALA  
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp  
2HK022

Grundnivå  
ht 2012

# Hälso- och kostvanor bland elever i en finlandssvensk skola

Jämförelser med nationella data.

Maria Finne  
Emma Juslin

Institutionen för kostvetenskap  
Box 560  
Besöksadress: BMC, Husargatan 3,  
751 22 Uppsala



UPPSALA UNIVERSITET  
Institutionen för kostvetenskap  
Examensarbete C 15 hp, 2012

Titel: Hälsa- och kostvanor bland eleverna en finlandssvensk skola. Jämförelser med nationella data.

Författare: Maria Finne & Emma Juslin

Handledare: Ingela Marklinder, Institutionen för kostvetenskap, Uppsala Universitet

## **SAMMANFATTNING**

### Bakgrund

Finlandssvenskar är en minoritetsgrupp i Finland som har svenska som sitt modersmål. Under de senaste åren har denna folkgrupps livsstil utforskats och man har diskuterat och spekulerat om de bakomliggande orsakerna till att den finlandssvenska befolkningen har bättre hälsa och lever längre än majoritetsbefolkningen.

### Syfte

Att undersöka hur finlandssvenska ungdomar förhåller sig till hälsa, matvanor – så som skolmåltider – samt familjemåltider.

### Metod

Enkätfrågningar och fokusgruppintervjuer användes för att undersöka finlandssvenska ungdomarnas kost och hälsoattityder i en skola som ligger i huvudstadsregionen i Finland. Frågornas och diskussionens huvudteman var hälsosam och ohälsosam mat, skolmåltider, måltider hemma, finlandssvensk kost, konsumtion av frukt och grönsaker samt kroppsbild.

### Resultat

Resultaten från 149 enkätsvar visade att eleverna var missnöjda med skolmaten, att största delen av dem åt middag med familjen minst fyra dagar under den senaste veckan och att nästan hälften av ungdomarna åt färdigmat varje dag.

### Slutsats

Skolans elever upplevde att det inte fanns några finlandssvenska matvanor. Det framkom att skolmåltiden och leverantörens kvalitet påverkade elevernas generella attityd mot mat. Resultaten från studien går inte att generalisera på hela befolkningen.

UPPSALA UNIVERSITY

Department of Food, Nutrition and Dietetics

Bachelor thesis, 15 ECTS credit points, 2012

Title: Health- and food habits in a Swedish speaking high school in Finland. Comparisons to national data.

Author: Maria Finne, Emma Juslin

Supervisor: Ingela Marklinder, Department of Food, Nutrition and Dietetics, Uppsala University

## **ABSTRACT**

### Background

The Swedish speaking Finns are a minority group in Finland who have Swedish as their native language. During the past years there has been done several studies on the lifestyle of this minority group and it has been discussed and speculated about the underlying causes of that this group has better health and longer life expectancy than the majority population.

### Aim

The aim of this study is to investigate how adolescent Swedish speaking Finns relate to health, food habits – like school meals – and family meals. The study focuses on adolescents in high school ages to see if differences to other adolescents can be found after comparisons to national data. .

### Method

Questionnaires and focus group interviews were used to study the adolescent Swedish speaking Finns food habits and attitudes toward health in a high school in the capital area of Finland. The main themes of the questions and discussions concentrated on healthy and unhealthy food, family meals, traditional Swedish speaking Finn foods, fruit and vegetable intake and body image.

### Results

The results from the 149 out handed questionnaires showed that the pupils were dissatisfied with the school meals, the main part of them ate family dinners at least four nights a week and that half of the adolescents ate ready meals daily.

### Conclusion

The students of the school felt that there was no traditional diet among the Swedish speaking Finns. The quality of school meals and the provider affect students' general attitude towards food. The findings of this study can not be generalized to the entire population.

## Innehållsförteckning

Förord

<b>1. Inledning</b>	6
1.1. Finlandssvenskar	6
1.2. Svenska språket i Finland	6
<b>2. Bakgrund</b>	7
2.1. Finsk matkultur	7
2.2. Traditionell finlandssvensk kost	8
2.3. Socialt kapital	8
2.4. Ungdomar idag	9
2.5. Ungdomars kostvanor	10
2.6. Skolmåltider	12
2.7. Familjemåltider	13
<b>3. Syfte och frågeställningar</b>	<b>15</b>
<b>4. Material och Metod</b>	<b>15</b>
4.1. Ansats	15
4.2. Studiepopulation	15
4.3. Procedur	16
4.4. Pilotstudie	16
4.5. Enkätstudie	16
4.6. Enkätutformning	16
4.7. Fokusgruppsintervjuer	16
4.8. Databearbetning	17
4.9. Analys	17
4.10. Etiska aspekter	17
<b>5. Resultat</b>	<b>18</b>
5.1. Resultatsammanfattning	18
5.2. Familjemåltider	19
5.3. Skolmaten	21
5.4. Frukost	23
5.5. Färdigmat	24
5.6. Lightprodukter/matmode	25
5.7. Godis/läsk	25
5.8. Hälsosam mat	27
5.9. Fukt och grönt	28
5.10. Kroppsbild	29
<b>6. Diskussion</b>	<b>29</b>
6.1. Allmänt	29
6.2. Metoddiskussion	30
6.2.1. Val av studieobjekt	30
6.2.2. Geografiska aspekter	31
6.2.3. Situationsaspekter	31
6.2.4. Frågeställningsaspekter	32

6.3. Resultatdiskussion.....	32
6.3.1. Familjemåltider .....	32
6.3.2. Skolmat.....	33
6.3.3. Frukost .....	34
6.3.4. Fukt och grönsaker .....	35
6.3.5. Sockerkonsumtion .....	35
6.3.6. Kroppsbild .....	36
<b>7. Slutsats .....</b>	<b>37</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>38</b>
<b>Bilaga 1</b>	
<b>Bilaga 2</b>	
<b>Bilaga 3</b>	

## Förord

Idén till denna uppsats ligger i allt det som media talat om och alla de fördomar som det finns i Finland för minoritetsfolkgruppen finlandssvenskar. Förutom det hör författarna till uppsatsen till denna folkgrupp.

För att denna uppsats kommit till vill vi ge ett stort tack till Marielle Mutka, vice rektor vid den svenskspråkiga skolan. Tack också till vår vän Björn som gett konstruktiv kritik om texten. Även ett tack till våra familjer och vänner som stött och kämpat på under arbetets gång och tack till vår handledare Ingela för feedbacken.

---

*”Att även om Lucia, majstänger och snapsvisor ingår i min finlandssvenska hemkultur är det inte uttryck för någon särskild, inneboende svenskhet. Svenskarna är ju inte heller tyskar bara för att de lyssnar på schlager, äter pepparkakor och gillar glögg. Jag brukar säga: att kalla en finlandssvensk svensk är lika bisarrt som att kalla en brasilianare portugis.”- Johanna Koljonen i boken Kära Hurri! (Heikkilä et al., 2011).*

# 1. Inledning

## 1.1 Finlandssvenskar

Folkgruppen finlandssvenskar är en minoritetsgrupp i Finland som har svenska som sitt modersmål. Folkgruppens rötter ligger redan i 1100 – 1300 talet, då en del av Sveriges befolkning flyttade till kustområdet i Finland.

En finlandssvensk person ser sig själv lika mycket som en finländare som alla finskspråkiga. Skillnaden är dock att de utöver de finska kulturella dragen har en finlandssvensk kulturidentitet. Att vara finlandssvensk ses även som en identitet. Det gemensamma språket som används utav folkgruppen är inte den enda enande faktorn utan en del av den kulturella helheten. Samtidigt ska man inte glömma att finlandssvenskarna är en förvånansvärt heterogen grupp jämfört med andra minoriteter. Det finns ingen gemensam finlandssvensk diskurs, utan de som bor på landet eller i städer, är rika eller fattiga, kan till och med ha problem med att komma överens med varandra fastän de alla hör till samma minoritet. Den faktorn som förenar finlandssvenskarna är alltså språket. Det finns stadsbor, skärgårdsbor, österbottningar, en kulturelit och också somliga som är rika (Heikkilä et al., 2011).

Antalet finlandssvenskar bosatta i Finland idag är cirka 290 000 (Statistikcentralen, 2011). Detta är cirka 5,4 procent av Finlands befolkning. De som räknas som finlandssvenskar i denna statistik är alla som är registrerade som svenskspråkiga i folkbokföringen. Antalet finlandssvenskar som numera bor i Sverige är cirka 150 000 varav 60-70 000 i första generationen och ungefär 80-90 000 i andra och tredje generationen (Finlandssvensk Info, 2009).

## 1.2 Svenska språket i Finland

Av historiska skäl var svenskan det officiella språket inom förvaltningen och först år 1863 deklarerades det finska språket till likvärdigt nationalspråk med svenskan (Eriksson, 1981). I dag har 5,4 procent av finländarna svenska som modersmål och största delen av dem är bosatta på väst- och sydkusten i landskapen Nyland, Åboland, Åland och Österbotten (Finlandssvensk Info, 2009).

Finlandssvenskan är ett komplett samhällsbärande nationalspråk vilket betyder att språket kan användas vid myndigheter inom hela Finland. I tvåspråkiga kommuner måste utbildning i alla stadier arrangeras också på svenska (Finlands Lag, 2003). Som kuriosa kan nämnas att Åland är helt enspråkigt svensk och inga officiella tjänster är där tillgängliga på finska (Finlands Lag, 1991).

Under de senaste åren har trycket mot minoriteten ökat och det påverkar finlandssvenskars relation till majoritetsbefolkningen (Heikkilä et al., 2011). Åsikter för och emot ett tvåspråkigt Finland diskuteras vilt på opinionssidorna i den finskspråkiga dagspressen och i sociala medier. Finlandssvenskar har under hela 1900-talet ansetts vara bättre folk av den övriga befolkningen (Heikkilä et al., 2011). Det finns tydligen något i finlandssvenskheten som provocerar de finskspråkiga (Heikkilä et al., 2011).

Finlandssvenskarna i Finland är en ovanlig minoritet som lever längre och hälsosammare än majoritetsbefolkningen (Hyypä, 2007). Forskning visar att finlandssvenskarna är arbetsförmögna och friska mycket längre jämfört med finskspråkiga som bor på samma ort och som lever under liknande förhållanden (Heikkilä et al., 2011). Detta har framkommit i olika medier under de senaste åren i Finland. Då författarna till denna kandidatuppsats båda är finlandssvenskar och ofta hör om fördomar angående minoriteten, ville de undersöka om det förekommer några speciella drag i finlandssvenska ungdomars attityd mot mat och hälsa. Finns det en mer positiv attityd kring dessa ämnen hos de finlandssvenska unga och är det något som härstammar från hemmet eller har även skolan och skolmältiden en inverkan? Kring dessa teman har uppsatsen byggts upp.

## 2. Bakgrund

### 2.1 Finsk matkultur

Fram till Andra Världskriget var Finland ett land som försörjde sig främst på jordbruk och då följde måltidsmönstret jordbrukarnas arbetsdagar, man åt tre varma måltider per dag. Den första måltiden innan man gick till arbetet, den andra på mitten av dagen och den sista efter arbetsdagen (Prättälä & Roos, 1999). Dessa måltider bestod oftast av gröt, bröd, potatis, rotfrukter och små mängder saltad fisk eller kött (Prättälä & Helminen, 1990). Detta traditionella måltidsmönster har under de senaste årtionden utvecklats till ett måltidsmönster med en eller två dagliga måltider. Speciellt i storstäderna har det traditionella måltidsmönstret helt och hållet försvunnit (Prättälä & Roos, 1999).

Den finska matkulturen har influerats mycket av grannländerna Sverige och Ryssland (Tanttu, 2007). Dessutom har den Europeiska Unionen haft stor inverkan på livet i dagens Finland i allmänhet, och på så sätt även matvanorna (Hietala-Koivu, 2002). Den ökade handeln mellan länderna har ökat tillgängligheten av tidigare okända eller sällsynta produkter, och idag kan man säga att finländarna kan äta bra och varierat då nästan vad som helst är till hands (Hietala-Koivu, 2002; Gracia & Albisu, 2001).

Liksom i andra industrialiserade länder har finländarnas matvanor samband med socioekonomisk struktur, arbetstider, boendeförhållanden, livsstil och tillgång av mat (Prättälä & Roos, 1999). Människor vill med sina matval signalera hur de är som personer (Belasco, 2008). Det som finländarna vill signalera om sig själva med sina matvanor har ändrats med åren till följd av ökad information, marknadsföring, ökat resande samt ökad uppmärksamhet för de konsekvenser som maten har på hälsan (Puska, Pietinen & Uusitalo, 2002).

Frukost är numera inte en lika stor måltid som lunch och middag. Typisk mat som serveras vid frukosten är bröd och ost tillsammans med kaffe eller te. Lunch och middag serveras oftast varma och består som förr i tiden också oftast av kött eller fisk med grönsaker och potatis, pasta eller ris. Den största skillnaden idag är att även internationella rätter inkluderas i vardagen. Jämfört med finnarna på 50-talet har Finlands befolkning ett lägre energibehov och mindre tid att använda på matlagning, men ett större utbud och lättare tillgång till olika livsmedel än förr (Prättälä & Roos, 1999).



Finska traditionella rätter har ett högt värde i Finland och olika projekt pågår med syfte att bevara dem; SRE var statens första matkulturprogram för att främja den finska matkulturen, medan Finnfood projektet vill understryka användningen av inhemska råvaror i matlagningen (Mäkinieni, Pirttilä-Backman & Pieri, 2011; SRE, 2010; Tanttu, 2007). Svanenmärkta varor anger att minst 50 procent av ingredienserna är producerade i Finland och Skärgårdsmak är ett nätverk som arbetar för att bevara och sprida mattraditioner från skärgården (Tanttu, 2007).

## **2.2 Traditionell finlandssvensk kost**

Även om det finns kulturella skillnader mellan de svenskspråkiga landskapen är matkulturen märkbart liknande. Då området är beläget nära Sverige härstammar även en stor del av de kulturella dragen, så som maten och språket, därifrån (Hartola, 2003).

Den finlandssvenska cuisinen skiljer sig från både den finska och den svenska matkulturen. Kustfolket är de finlandssvenskar som bor på Åland och längs västkusten. De har sina egna mattraditioner som till stor del är typiska för skärgården. Många traditionella rätter i Finland är vanliga genom hela landet, men det finns också flera som bara äts regionalt. Skärgården är ett exempel på detta med sina många fiskrätter (Hill, 2007). Matvanorna i skärgården härstammar många århundraden tillbaka och har påverkats bland annat av vikingar, den katolska medeltiden och köpmännen som kom till Finland med handelsfartyg från Sverige och Tyskland på 1500-talet (Hartola, 2003).

Under högtider äter man vanligen typiska festmåltider som ofta skiljer sig regionalt. Under påsken, första maj, midsommaren, självständighetsdagen, jul och nyår dukar man fram stora mängder mat, äter gott och njuter av rätter som är unika för dessa tillfällen. Ofta skiljer sig dessa traditionella festmåltider bland finlandssvenskar och finskspråkiga (Hill, 2007). Till finlandssvenska traditioner hör till exempel att sjunga snapsvisor på sillmiddagar, ha kräftsiva och resa midsommarstång samt även fira högtider som Luciadagen, Runebergsdagen och Svenska dagen. I flera av dessa högtider har maten en central roll och blir därmed en del av identiteten (Tanttu, 2007).

## **2.3 Socialt kapital**

Finlandssvenskar känner stor samhörighet med varandra. Eftersom de går i svenskspråkiga daghem, skolor och deltar i samma fritidsverksamheter umgås de ofta mycket med andra finlandssvenskar. Man brukar säga att minoritetsgruppen är som en ankdamm - alla känner alla. De svenskspråkiga skolorna och kulturinstitutionerna lever i en helt annan värld än de finskspråkiga (Heikkilä et al., 2011).

Forskare har observerat att ålänningar och de svensktalande österbottningarna lever friskare och längre liv än de finsktalande landsmännen. Man har på många sätt försökt hitta orsaken till detta, men inte hittat någon biologisk eller fysisk faktor som skulle inverka. Istället har man kommit fram till att det är det sociala kapitalet som är unikt för finlandssvenskarna som ligger bakom den goda

hälsan (Hyypä, 2007).

Begreppet socialt kapital har blivit populärt inom flera vetenskapliga områden under de senaste årtiondena. Det finns flera olika definitioner på begreppet, till exempel anser Putnam att socialt kapital är medborgarnas inbördes tillit, normer och nätverk, vilka förbättrar samhällets verksamhet, medan en vidare definition menar att socialt kapital betyder normer och sociala relationer som slagit sin rot in i samhällets sociala strukturer och som ger människorna möjligheter att koordinera sin verksamhet för att nå de uppställda målen (Hyypä, 2007)

Man har undersökt begreppets samband med hälsa och har funnit en klar koppling; ju större socialt kapital man har, desto bättre hälsa. Sociala fritidsaktiviteter som man gör tillsammans med andra höjer också det sociala kapitalet. Minoriteters dåliga hälsa har varit ett bekant fenomen redan i flera århundraden. Minoritetsgrupper har ofta sämre ekonomisk ställning och med fattigdom kommer sämre hälsa. Hemlöshet, åsidosatthet och flyktingsituationer hör också ihop med minoriteter på flera håll i världen (Hyypä, 2007).

Människor på Åland och i Österbotten, längs västkusten av Finland, lever friskare och längre liv än de övriga finländarna, ett fenomen som kallas ”kustfolksfenomenet”. Först trodde man att närheten till havet skulle förklara sambanden, men efter vidare forskning kom forskare fram till att svaret fanns inom humanistiska vetenskaper så som socialpsykologi och kulturanthropologi (Hyypä, 2007).

## **2.4 Ungdomar idag**

Det är få minoritetsgrupper som haft möjligheten att utforma ett nationellt skolsystem på sitt eget språk. Finlandssvenskarna har ändå en försäkrad ställning då detta är det andra nationella språket i Finland. Det svenskspråkiga skolsystemet är till för de barn som har svenska som modersmål och för de tvåspråkiga familjer som väljer svenska som skolspråk för sina barn. Skolan har som mål att genom undervisning i svenska föra de kulturella dragen samt känslan av gruppsamvaro vidare till den nästa generationen. Föräldrarna skall ändå vara medvetna om att barnet spenderar mer tid utanför skolan och därför skall språket praktiseras även utanför skoltid för att förstärka och upprätthålla det (Tandefelt, 2003).

Tonåren är en väldigt händelserik och krävande period i en människas liv. Stora psykiska, fysiska och kognitiva förändringar sker under denna period (Stang, 2007). Alla dessa faktorer påverkar måltidsmönstret och behovet av näringsämnen (Stang, 2007). EER (Estimated Energy Requirements) för tonåringar varierar mycket mellan flickor och pojkar. För att räkna ut EER för tonåringar använder man individens ålder, kön, vikt, längd och PAL (Physical Activity Level) samt en extra 25 kcal/dag för energiförråd eller tillväxt (Stang, 2007). Ungdomar som begränsar sitt matintag i syfte att gå ner i vikt, som lever i osäker ekonomi eller som använder droger eller alkohol är riskgrupper för närings- eller energibrist (Stang, 2007).

Institutionen för hälsa och välfärd har genomfört enkäten Hälsa i skolan vartannat år i alla högstudier, gymnasier och yrkesläroanstalter i Finland sedan 1995 (Lommi et al., 2011). Syftet med

enkäten är att samla in information om hur ungdomarna upplever sin hälsa, kroppsbild, sina levnadsförhållanden och levnadsvanor samt elevvärden (Lommi et al., 2011). Data samlas in från alla i årskurs åtta och nio i grundskolan samt från alla som går första och andra året i gymnasier och yrkesläroanstalter (Lommi et al. 2011). Enkäten genomförs under lärarens ledning i klassrummen (Lommi et al., 2011). Resultaten är viktiga för främjandet av ungdomars hälsa i skolor och kommuner (THL, 2006). Enkätmetoden som används är sådan att resultaten går att jämföra med tidigare års resultat samt nationellt. Resultaten presenteras kommunspecifikt samt i regionala och nationella forskningsrapporter (Lommi et al., 2011). I rapporten för Åland av Hälsa i skolan undersökningen kan man se hur de svenskspråkiga ungdomarna på Åland hade avvikande resultat jämfört med resten av befolkningen (Lommi et al., 2011). De åländska ungdomarna åt oftare tillsammans med sina föräldrar. De åt också oftare frukost och skolmat än de övriga ungdomarna i Finland (Lommi et al., 2011).

Dietary Habits and Nutrient Intake of Finnish Adolescents är en tvärsnittsstudie publicerad i Public Health Nutrition med syfte att undersöka mat-, näringsintag och speciellt ätandet under skoldagen bland finländska högstadieelever (Hoppu, Lehtisalo, Tapanainen, & Pietinen, 2010). Studien var en grundläggande studie för en intervention som skulle förbättra kostvanorna bland ungdomar (Hoppu et al., 2010). Undersökningen gjordes med strukturerade enkäter som skickades hem till deltagarna samt med 48-timmars intervjuer gjorda på skolorna (Hoppu et al., 2010). Sammanlagt deltog 1469 elever från tolv skolor i tre olika finska städer i studien (Hoppu et al., 2010). Slutsatsen av studien var att de största problemen i kosten hos finska ungdomar är det låga intaget av frukt och grönsaker och den rikliga konsumtionen av sockerhaltiga drycker och mellanmål (Hoppu et al., 2010). Näringsmässigt var skolmaten bra, men man borde förbättra på mellanmålen som finns tillgängliga för skoleleverna (Hoppu et al., 2010).

## **2.5 Ungdomars kostvanor**

I och med att den växande individen skall kunna utvecklas behöver hon en mångsidig och näringsrik kost. Det är därför viktigt att lägga fokus på regelbundna måltider; hur de unga äter kvalitets- och kvantitetsmässigt och vilka attityder de har mot mat och hälsa (Stang, 2007). Många tonåringar saknar förmågan att se samband mellan nuvarande kostvanor och framtida sjukdomsrisker och visar inte mycket omtanke om sin hälsa (Stang, 2007). I en guidebok utgiven av Mannerheims Barnskyddsförbund framhäver man de regelbundna måltidernas betydelse för den unga individen (MML, 2012). Man lägger särskilt vikt på frukosten efter nattens långa fasta, samt mellanmål under dagen för att inte göra måltidsmellanrummen så långa (MML, 2012).

Genom tidigare forskning har det kommit fram att de uppfattningar som barn har om hälsa koncentrerar sig på fysisk aktivitet och på att äta nyttiga livsmedel så som frukt och grönsaker. Ohälsa kombineras med rökning, miljöaspekter och onyttiga livsmedel i form av mat och dryck. (Ewles & Simnett, 2009). Människornas tidigare livserfarenheter påverkar starkt på den uppfattningen de har om hälsa och ohälsa (Ewles & Simnett, 2009).

Matvanor som oftare syns hos ungdomar än hos andra åldersgrupper är oregelbundna måltider, måltider utanför hemmet (ofta snabbmat), mellanmål istället för måltider, att man försöker banta

och att man hoppar över måltider (Stang, 2007). Eftersom snabbmatställen blivit mer som allmänna träffpunkter bland ungdomar och mycket tid spenderas på dem leder detta till att de hemgjorda måltidernas antal minskar och konsumtionen av snabbmaten ökar, vilket på sikt kan leda till övervikt (Stang, 2007; Hoppu et al., 2010).

Många faktorer påverkar detta beteende, till exempel har familjen mindre och vänner allt större inflytande på matval och hälsobeteende ju äldre barnen blir (Stang 2007). Större exponering för media, ökat ansvar och fler fritidsintressen som lämnar mindre tid för måltider hemma med familjen påverkar också kostvanorna (Stang, 2007). De flesta unga vet om hur viktigt det är att äta rätt, men många faktorer bidrar till att de inte gör det. Ungdomar i en studie sade att de faktorer som mest påverkade vad de åt och drack var tid, pengar och smak (Neumark-Sztainer, Story, Ackard, Moe & Perry, 1999). Tidsbrist till att hitta och tillaga bra mat av bra råvaror är en orsak till varför de inte äter hälsosam mat. Annat som påverkar ungas vanor är var de äter maten, hur den påverkar uppfattningen av dem, ifall den ger energi och vad som finns tillgängligt (Stang, 2007).

Tonåringar fokuserar oftast på att passa in i sina kompiskretsar och deltar i aktiviteter som får dem att känna sig vuxna, som rökning och alkoholkonsumtion (Stang, 2007). Information om kost till ungdomar borde fokusera på kortsiktiga fördelar som till exempel bättre koncentrationsförmåga i skolan, att man ser bra ut och har mer energi (Stang, 2007).

Enligt Institutionen för hälsa och välfärd i Finland är ungdomarnas sockerkonsumtion allt för hög (THL, 2012). En stor del av sockerintaget som ungdomar i högstadieålder får i sig kommer från sockerhaltiga drycker (Guthrie & Morton, 2000). Institutet för hälsa och välfärd och Utbildningsstyrelsen rekommenderar att försäljningen av godis, läsk och sockerrika safter inte tillåts, men trots det existerar försäljningen av denna typ av mellanmål i många skolor (Hoppu et al., 2010). Automaterna kan minska risken för att barnen tar sig utanför skolans områden för att köpa mellanmål men kan leda till ökad konsumtion av socker (Hoppu et al., 2010).

Frukosten är dagens första måltid och en viktig del av hälsosamma matvanor. Att inte äta frukost har associerats med sämre hälsa såsom högre Body Mass Index, sämre koncentrationsförmåga och ökad risk för näringsbrist (Affenito et al., 2005). Studier gjorda på friska 9-11 åriga barn visar att de som inte åt frukost fick sämre resultat i olika prov i matematik, logiskt tänkande och språk (Pollitt, Cueto & Jacoby, 1998). Många fler studier i olika länder har kommit fram till att frukostprogram i skolor leder till bättre resultat i skolan, i prov och närvaro (Powell, Walker, Chang & Grantham-McGregor, 1998; Rampersaud, Pereira, Girard & Adams, 2005).

I skolan introduceras modeller så som kostcirkeln och matpyramiden för att lättare kunna illustrera sunda kostvanor för barnen (VRN, 2008). Institutionen för hälsa och välfärd i Finland rekommenderar att barnen skall göras bekanta med tallriksmodellen, förses med regelbundna måltider och hälsosamma mellanmål för att få alla de nödvändiga näringsämnen som krävs för en hälsosam uppväxt (VRN, 2008).

Då dagens media hämtat med sig ett sjukligt smalt kroppsideal har detta även påverkat ungas syn på sig själva (Bell & Dittmar, 2011). För den unga individen kan det vara svårt att få en sund förebild då skönhetsidealet blivit nära till anorektiskt (Bell & Dittmar, 2011). Under puberteten förändras den ungas kropp mycket vilket kan leda till att hon försöker ta tillbaka kontrollen genom att begränsa sitt ätande (Stang, 2007).

Sveriges Hem- och konsumentkunskap och Idrott och Hälsa motsvaras i Finland av skolämnena Hälsokunskap och Huslig ekonomi (Utbildningsstyrelsen, 2010; Skolverket, 2011). Hälsokunskap består av teori kring människokroppen och hälsa, medan Huslig ekonomi är praktisk tillämpning av teorin, främst matlagning. I högstadiet har alla elever hälsokunskap från klass sju till nio. Huslig ekonomi är obligatoriskt för årskurs sju men valbart för årskurs åtta och nio (Utbildningsstyrelsen, 2004).

## **2.6 Skolmåltider**

Gratis skolmåltider är något som uppkom i Finland efter andra världskriget (Utbildningsstyrelsen, 2012). Redan i början av 1900-talet var det ont om pengar i flera hushåll, vilket ledde till att man började dela ut mat inom vissa regioner för de barn som inte hade möjlighet att få tillräckligt med mat hemma. Under 1930-talet förnyades lagstiftningen och man började bygga storkök till skolor för att alla skulle ha möjligheten till en varm måltid under skoldagen. Måltiderna bestod mest utav soppor, välling och gröt. Då andra världskriget bröt ut mobiliserades flera skolkök så att de fick producera maten till fronten. Efter kriget, då det i flera hushåll var ännu värre brist på pengar och mat än tidigare, bestämde man sig att göra skolmåltiden gratis för alla elever i läropliktig ålder (Utbildningsstyrelsen, 2012).

Idag är Estland, Finland och Sverige de enda länderna i världen som erbjuder alla elever gratis skolmåltider oavsett föräldrarnas inkomst (Skolmat Sverige, 2012). Enligt Finlands lagstiftning är det skolan och kommunen som ansvarar för serveringen av en fullständig och ändamålsenlig måltid under skoldagen (Finlands Lag, 1998). Det finns dock stora skillnader, både finansiella och praktiska, i resurserna som kommunerna har att lägga på skolmaten (Hoppu et al., 2010). Skolmåltiden skall inte endast stå för den näring den ger utan även fungera som en lärresurs för hälsosamma matvanor, bordsetikett och finländsk cuisine (Utbildningsstyrelsen, 2012). Kommunerna är skyldiga att lokalt fastställa de centrala principerna för hur skolbispisningen ska ordnas som en del av elevvården samt målen för skolbispisningen när det gäller hälsa, näring och umgängesfostran (Utbildningsstyrelsen, 2004). Kommunerna och skolorna får självständigt besluta hur bispisningen ordnas i praktiken (Utbildningsstyrelsen, 2004).

Ett exempel på ett skolmatsprojekt som gjorts under de senaste åren i Finland är ”Operation skolmat” som planerades av SRE och genomfördes av Marthaförbundet, den största svenskspråkiga kvinnoorganisationen i Finland (Strandvik & Sjö Dahl, 2011). ”Operation skolmat” gick ut på att eleverna skulle få en bättre attityd mot skolmat, äta mera av alla komponenter av skolmaten, särskilt av grönsaker. Trots att SRE har tagit slut fortsatte ”Operation skolmat” år 2012 i två nya skolor (Strandvik & Sjö Dahl, 2011).

Statens näringsdelegation är ett expertorgan som sedan 1954 följer upp finländarnas kostvanor och hälsotillstånd och har på basis av dessa resultat gett ut statliga näringsrekommendationer. År 2008 angav man de senaste rekommendationerna för skolmåltiden (VRN, 2008): matsedlarna ska planeras enligt näringsrekommendationerna. En skolmåltidsportion kostar i medeltal 0,65 € men kan variera allt från 0,46 – 0,92 € (Ny Nordisk Mat, 2012).

Enligt Institutet för hälsa och välfärd skall skolmåltiden även täcka en tredjedel av dagens näringsbehov vilket enligt Statens näringsrekommendationer räknas vara 740 kcal (VRN, 2008; THL, 2012). Det anses även att lärarnas närvaro samt kökspersonalens yrkeskunnighet är viktiga faktorer för att den unga skall få en lyckad måltidsstund under sin skoldag (VRN, 2008). Gratis skolmåltider som följer de statliga näringsrekommendationerna bygger en bra grund för kosten hos ungdomar i Finland och leder till hälsosammare matvanor hos hela befolkningen (Raulio, Roos & Prättälä, 2010). I andra europeiska länder där eleverna måste betala för lunchen eller ta med sig matsäck till skolan kan maten vara mycket dålig näringsmässigt (Hoppu et al., 2010).

I studier har det kommit fram att allt fler barn och unga låter bli att äta skolmaten och istället ersätter den med ohälsosamma mellanmål och sötsaker (Hoppu et al., 2010). Att maten i skolan ibland är oaptitlig är inte den enda orsaken till att skolmåltiden inte äts. Elever önskar sig mera tid för måltiden, en lugn och trivsamt miljö samt mångsidigare mat (Lommi et al., 2011). Andra faktorer som kan påverka den unga individens val att äta skolmåltiden är exemplet som de vuxna, så som lärarna, sätter med sitt beteende (VRN, 2008; Backman, Bluhm, Lundin & Mulder, 2007). Konsumtionen av sockerrika mellanmål och drycker som leder till högt intag av sukros är vanligt bland ungdomarna i Finland (Hoppu et al., 2010). Högt sukrosintag är kopplat till kost av dålig kvalitet. Konsumtionen av ohälsosamma mellanmål är vanlig under skoldagen. Ohälsosamma livsmedel som finns till salu i skolor, som läsk och chips, borde ersättas med hälsosamma alternativ (Hoppu et al., 2010).

Problemen med näringsintag hos finländska ungdomar påminner om problemen hos andra åldersgrupper. Lågt intag av D vitamin, folat och fiber samt låg konsumtion av frukt och grönsaker är vanligt hos alla åldersgrupper i Finland (Hoppu et al., 2010). I andra europeiska länder har ungdomarnas intag av kalcium, järn och zink varit lägre än rekommenderat. I Finland är konsumtionen av mjölkprodukter riklig, vilket leder till ett tillräckligt genomsnittligt kalciumintag (Hoppu et al., 2010). Om ungdomarna ökade sitt intag av frukt och grönsaker samt fullkornsprodukter, skulle intaget av folat och fiber också öka (Hoppu et al., 2010).

## **2.7 Familjemåltider**

Måltider är något som strukturerar familjelivet samtidigt som samvaron kännetecknar familjen (Lindqvist, 2009). Måltidssituationen är inte endast ett tillfälle då man får i sig näring utan fungerar även som ett socialt tillfälle för den unga att känna samvaro och ha möjligheten att diskutera om saker i lugn och ro (Folkhälsan, 2004). Då har även föräldrarna möjlighet att påverka och granska om den unga äter bra och mångsidigt. Underlaget för matuppfattningen skapas hemma och de kunskaper, färdigheter och inställningar som ett barn anammar hemma påverkar förhållandet till mat också senare i livet (Lindqvist, 2009; Stang, 2007).

De statliga rekommendationerna säger att barnen skall få två tredjedelar av det dagliga energi- och näringsbehovet från maten som konsumeras hemma (THL, 2008). Maten skall vara mångsidig och måltidsrytmen regelbunden för att den ungas utveckling blir optimal (THL 2008).

Planering, inköp och sammankallande av de som skall äta är även viktiga delar i måltidsskapandet (Stang, 2007). I dagens stressfyllda samhälle kan det vara svårt att hitta tid för hela familjen att vara tillsammans (Stang, 2007). Bland annat Folkhälsan har publicerat riktlinjer om att familjemåltider skall försöka behållas i vardagen även om det kräver extra arbete och justeringar från familjemedlemmarna (Folkhälsan, 2004). I hemmet är det föräldrarna som ansvarar för barnets uppfostran och kan med sitt eget uppförande vara exempel för den unga (Lindqvist, 2009). Föräldrarnas uppgift är att ge barn och ungdomar en hälsosam attityd mot mat och hjälpa dem inse hur man redan som ung kan förebygga sjukdomar så som typ 2 diabetes, fetma och osteoporos med olika handlingar. (Freedman, Dietz, Srinivasan & Berenson, 1999) Övervikt hos barn och ungdomar ökar risken för obesitas i vuxen ålder (Lindroos & Rössner, 2007).

I familjer med ensamstående föräldrar eller där föräldrarna arbetar i skift kan det vara svårt att få tid för en hemlagad familjemåltid (De Vault, 1991). Det har blivit allt vanligare att familjemedlemmarna äter för sig själv då de själv behagar vilket har lett till att den mellanmålsaktiga måltidsrytmen blivit allt mer allmän (Lindqvist, 2009). Bland ungdomar i Sverige har dåligt näringsintag associerats med att man hoppade över någon av huvudmåltiderna. Att uppmuntra unga att äta riktiga måltider och minska konsumtionen av ohälsosamma mellanmål skulle förbättra kvaliteten på de finländska ungdomarnas kost (Hoppu et al., 2010).

Ungdomarnas vilja av att bli mer självständiga växer med åldern. Därmed händer det lätt att tiden hemma med familjen minskar, och därmed minskar även möjligheten att delta i familjemåltiderna (Stang, 2007). Det har kommit fram i flera studier att de unga som inte äter regelbundna måltider tillsammans med sina familjer, konsumerar mera ohälsosamma mellanmål och färdigmat än de som äter regelbundet med familjen (Wesslén, Abrahamsson & Fjellström, 1999; Haapalahti, Mykkänen, Tikkanen & Kokkonen, 2003). Det är även bevisat att ungdomar äter mer frukt och grönsaker då de äter fler familjemåltider (Gillman et al., 2000). Om individens dåliga matvanor under tonåren fortsätter till vuxenlivet kan de öka risken för fetma och andra hälsoproblem under vuxenlivet. (Lindroos & Rössner, 2007) Fysiska aktiviteten brukar minska med ålder vilket även leder till minskat energibehov (Lindroos & Rössner, 2007). Vid fetma hos äldre barn ökar dessutom risken för bestående fetma. (Lindroos & Rössner, 2007) Flera studier från USA har visat att människor med fetma har diskriminerats inom arbetslivet, utbildningssystemet och inom hälso- och sjukvården (Viner & Cole, 2005). Speciellt övervikt och fetma hos kvinnor under ungdomstiden kan få märkbara och långsiktiga både sociala och ekonomiska konsekvenser (Gortmaker, Must, Perrin, Sobol & Dietz, 1993) I de europeiska länderna är 10–20 procent av den pediatriiska populationen nu överviktig. I Finland har övervikt och fetma fördubblats under de senaste 20 åren, och enligt de senaste rapporterna är 15 procent av våra barn i åldern 7–15 år överviktiga och 5 procent feta (Lipsanen-Nyman & Björkqvist, 2006).

Konsumtion av färdigmat har varit i fokus redan under en längre tid (Lindqvist, 2009). Efter att mikrovågsugnen blev en del av den allmänna köksutrustning på 1980-talet blev matlagning något som även barn klarade av (Lindqvist, 2009). Idag är det ökande utbudet av helfabrikat i livsmedelbutiker ett tydligt bevis på deras popularitet. Bekvämlighet har blivit ett nyckelord i den hektiska vardagen (Belasco, 2008; Lindqvist, 2009). Under helger och större festligheter anser man att det är viktigare med traditionella tillagningsmetoder och de hemlagade produkterna uppskattas högre (De Vault, 1991).

Då man ofta i vardagen och genom medier hört talas om olika antaganden kring finlandssvenskar och deras matkultur, väcktes intresset för att granska hur denna kulturidentitet går att generalisera på högstadieungdomar. Det talas också mycket om hur ungdomar äter ohälsosamt, låter bli att äta skolmaten och att de så kallade familjemåltiderna håller på att dö ut (Belasco, 2008).

### **3. Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur finlandssvenska ungdomar förhåller sig till hälsa, matvanor – så som skolmåltider – samt familjemåltider.

Frågeställningarna i både enkäten och fokusgrupperna har kretsat kring följande ämnen; elevernas åsikt om den nuvarande och ideala skolmaten, familjemåltider hemma, uppfattning om hälsosam och ohälsosam kost, bruk av färdigmat, elevernas kroppsbild samt konsumtion av frukt och grönsaker. Bland annat har frågor om ifall finlandssvenskheten påverkat de ungas matvanor använts.

### **4. Material och metod**

#### **4.1 Ansats**

Studien har både en kvantitativ och kvalitativ ansats. Enkäter och fokusgruppsintervjuer har använts för att få information om hur finlandssvenska ungdomar tänker kring mat. Två metoder valdes eftersom de kvantitativa resultaten från enkätundersökningen skulle kompletteras med fokusgruppsintervjuer för att komma mera in på djupet av temat.

#### **4.2 Studiepopulation**

Högstadieskolan valdes ut genom bekvämlighetsurval. Skolan är lokaliserad i ett av författarna geografiskt välkänt område och båda författarna är forna elever. Eftersom rektorn på skolan var bekant för författarna var det lätt att kontakta henne. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av enkäter och fokusgrupper. Rektorn valde ut vilka klasser och elever som skulle delta i enkätstudien och fokusgruppsintervjuerna. Hon gjorde detta med att se vilka klasser och elever som enklast kan delta, och vilka lärare som har sådana lektioner som kan avbrytas eller som man kan låta några elever missa delar av. Kriterierna för att delta i fokusgrupperna var att eleven hade intresse av att delta och hade minst en svenskspråkig förälder. Rektorn var medveten om vilka elever som uppfyllde dessa kriterier.



Problemet med bekvämlighetsurval är att det kan vara svårt att generalisera resultaten men svarsfrekvensen blir oftast hög (Bryman, 2001)

### **4.3 Procedur**

Materialinsamlingen skedde innan enkätbearbetningen och fokusgruppsintervjuerna påbörjades. Information om ämnet från avhandlingar och artiklar samlades in via databaserna *ISI Web of knowledge* och *SCOPUS* som hittades via ämnesguiden kostvetenskap på Uppsala Universitets bibliotek. Sökord som användes var *family meals*, *adolescents*, *nutrient intake among adolescents*, *school meals*, *Swedish speaking Finns*, *food habits among Finnish adolescents* och *school meals in Finland*. Litteratur från universitetets bibliotek samt Vanda stadsbibliotek användes också.

### **4.4 Pilotstudie**

Pilotstudien för enkäten gjordes på en ungdomsgård under en eventkväll några dagar innan den genomfördes i högstadieskolan. Det deltog totalt 21 ungdomar i pilotstudien, tolv flickor och nio pojkar. Deltagarna var mellan 13 och 17 år gamla. Svaren analyserades snabbt och man diskuterade med ungdomarna om hur lätt det var att förstå frågorna samt om de hade förslag till möjliga förändringar.

### **4.5 Enkätstudie**

I denna studie delades det ut 149 st enkäter till högstadieelever (Bilaga 1). Antalet deltagare var cirka 50 elever per årskurs, till klasserna sju, åtta och nio. Enkäterna delades ut av en klasslärare under en lektion. Eleverna fyllde i enkäten på en måndag och sedan samlades de in för analys.

### **4.6 Enkätutformning**

Enkäten (Bilaga 1) hade tillsammans 13 frågor samt två följdfrågor, varav elva stycken slutna frågor och två öppna frågor. Utav de slutna frågorna koncentrerade sig fyra stycken på elevens bakgrund och sju av frågorna granskade elevens matvanor samt attityd mot mat och hälsa. De slutna frågorna var enligt horisontell uppställning med svarsrutorna under svarsalternativen för att spara på utrymme men ändå göra enkäten tydlig (Bryman, 2001). I de öppna frågorna fick eleven själv berätta vad han/hon associerar med hälsosam mat samt vad som associeras med en bra skolmåltid. I början av enkäten stod tydliga anvisningar om hur enkäten skulle bli ifylld. Innan de slutna frågorna fanns texten ”kryssa i ett av alternativen”, och vid de öppna frågorna texten ”beskriv fritt med några ord”.

Antalet frågor och svarsalternativ bestämdes efter att man noga studerat aktuell litteratur om enkätkonstruktion samt fastställt vad man ville uppnå med enkäterna. Man såg till att enkäten blev tydlig, att det bara var en fråga och ett svar åt gången samt att man undvek alltför känsliga frågor (Ejlertsson, 2005). Enkäten utformades i programmet Microsoft Word.

### **4.7 Fokusgruppsintervjuer**

Det deltog tillsammans 12 elever i de två fokusgruppsintervjuerna. Bryman (2001) tar fram det faktum att två fokusgrupper är otillräckligt för kvalitativ forskning men forskarna ansåg intervjuerna vara komplettering till den kvantitativa undersökningsdelen. Könsfördelningen var 50/50 och årskursfördelningen var även jämn, fyra elever från varje årskurs. Fokusgrupperna var

inte naturliga grupper då de deltagande inte var vänner. Det diskuterades med rektorn för att hon skulle kunna se vilka elever som passade in i gruppen. Önskemålen var att eleven skulle ha finlandssvensk bakgrund och vilja delta frivilligt. Skolans rektor valde ut de elever som fyllde dessa krav. Fokusgruppsintervjun genomfördes under en skoldag då eleverna fick tillstånd att vara frånvarande från sin lektion. Det gjordes två intervjuer och i vardera gruppen fanns det sex elever, tre flickor och tre pojkar. Båda intervjuerna pågick i cirka 45 minuter. Intervjuerna spelades in på en Nokia 5230 mobiltelefon.

Innan diskussionen med eleverna börjades i fokusgruppsintervjuerna, berättade man för dem om hur intervjun skulle gå till, att den skulle spelas in och att det skulle vara optimalt om det skulle bli diskussion mellan eleverna. Sedan delade man ut två olika färgade papper till eleverna, där de fritt fick skriva in ord de kommer att tänka på av begreppen *hälsosam* och *ohälsosam*. Efter att diskussionen var över fick de åter igen tillägga ord om de hade kommit på något nytt. Intervjun var semi-strukturerad vilket gjorde intervjuprocessen flexibel (Bryman, 2001). Diskussionen i fokusgrupperna löpte ganska fritt och gruppleddaren hade bara uppskrivna teman som stöd för frågorna. Målet var att få eleverna att diskutera med varandra.

#### **4.8 Databearbetning**

Enkätresultaten kodades och bearbetningen börjades med programmet Microsoft Excel version 2007. Då den grundläggande bearbetningen var klar kunde man med hjälp av diagram och procentuträkningar se resultat av enkäten.

Fokusgruppernas intervju transkriberades så fort som möjligt efter intervjuerna till Microsoft Word version 2007. Man spelade upp intervjuerna och skrev ner allting ordagrant. Ifall man inte kunde urskilja ord eller meningar markerades de. Grupperna benämndes Grupp A och Grupp B, och deltagarnas kommentarer fick markeringarna P för pojke och F för flicka samt siffror från 1-3.

#### **4.9 Analys**

Textmaterialet från fokusgruppsintervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys (Bryman, 2001). Texten delades in i teman som skolmat, färdigmat, familjemåltider, sockerkonsumtion, kroppsbild och frukt- och grönsakskonsumtion. Sedan koncentrerades texten så att bara det viktigaste och mest relevanta fanns kvar. Transkriberingen gjordes så att man inte bara skrev ner vad fokusgruppsdeltagarna sade, utan också hur de gjorde det. Till detta användes olika tecken som visade var det till exempel var paus och var någon tvekade.

Kodningen påbörjades direkt när transkriberingen var gjord. Man använde sig av marginalanteckningar i utskriften och delade in koderna i teman (Bryman, 2001).

#### **4.10 Etiska aspekter**

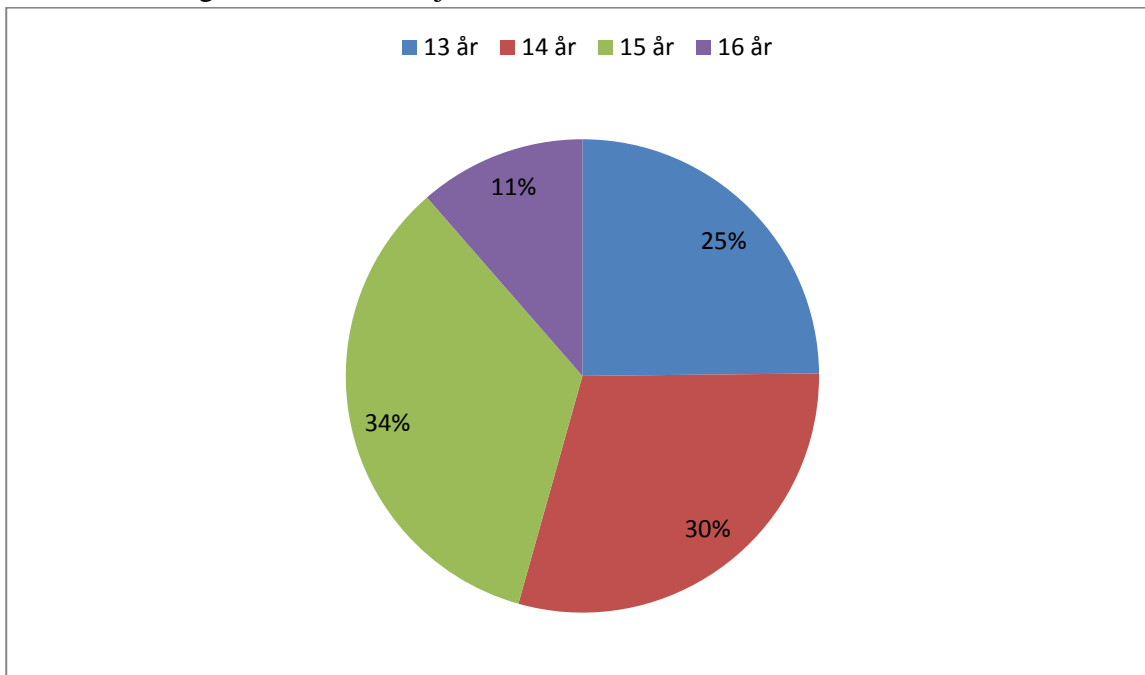
Deltagarna i studien var minderåriga och därför granskades enkätfrågorna noggrant utav skolans rektor. Inga personliga frågor användes och elevens identitet framkom inte genom frågorna. Föräldrarnas tillåtelse frågades inte då rektorn ansåg att frågorna inte innehöll känslig eller personlig information.

Deltagarna i fokusgrupperna informerades om att inspelningarna bara skulle användas för studien och att de skulle behandlas konfidentiellt. Deltagandet i både enkäten och fokusgruppen var frivilligt och de frågor man inte ville svara på hade man möjlighet att lämna tomt.

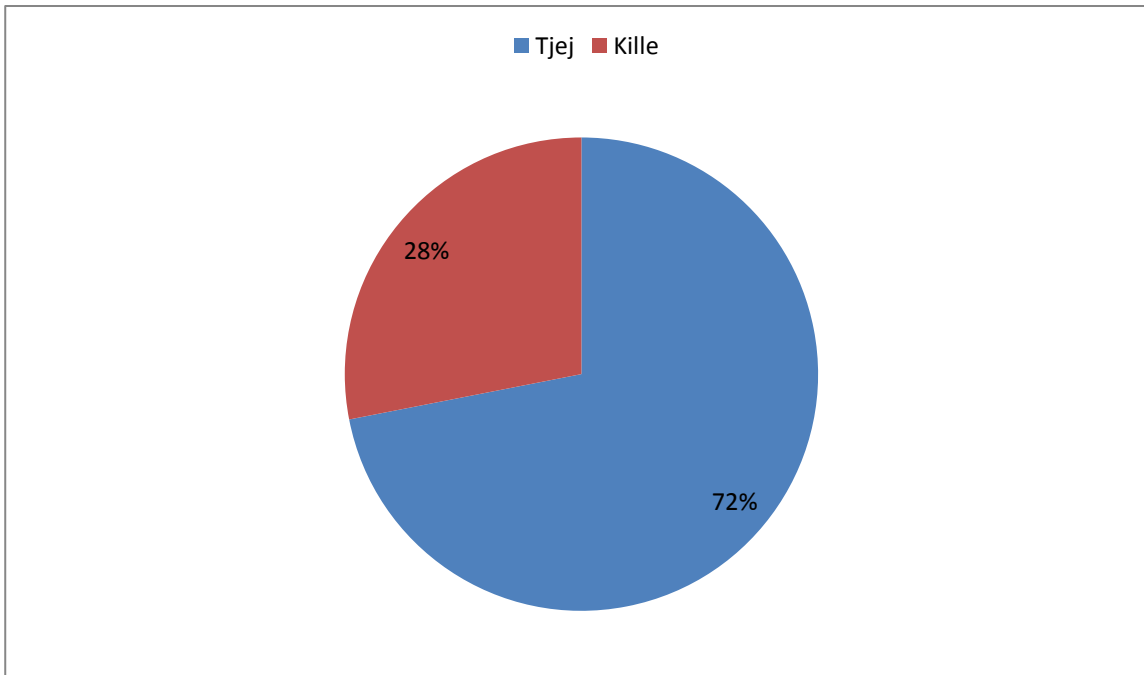
## 5. Resultat

### 5.1 Resultatsammanfattning

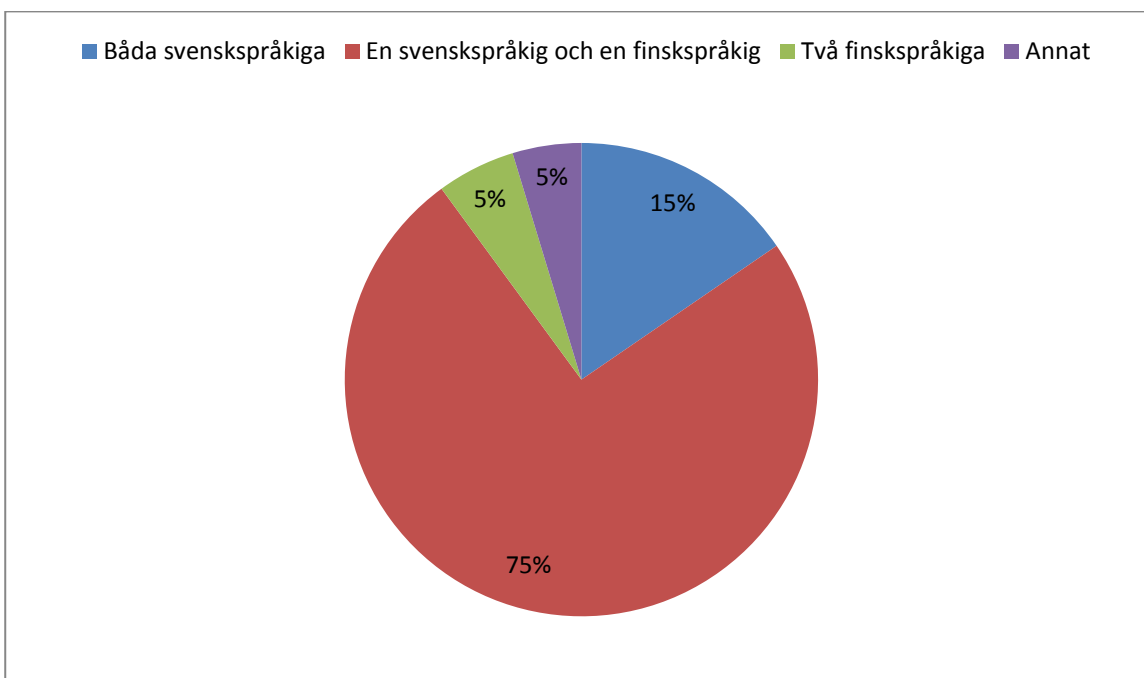
Största delen av ungdomarna åt middag tillsammans med familjen minst fyra dagar under den gångna veckan. Största delen åt skolmat åtminstone 3 gånger i veckan. Största delen av ungdomarna var missnöjda med skolmaten. Nästan hälften av ungdomarna åt färdigmat varje dag. Ingen av ungdomarna sade att de drack energidryck eller läsk varje dag men 70 procent svarade att de gjorde det minst en gång i veckan. Nittio procent av ungdomarna åt godis minst en gång i veckan. Nittiosex procent åt frukt och grönsaker minst en gång i veckan och av dem åt 45 procent det varje dag. Största delen, 68 procent av ungdomarna hade inte försökt gå ner i vikt under det senaste året. I enkätundersökningen deltog 149 elever och i fokusgruppsintervjuerna totalt tolv elever. Samtliga deltagare valdes ut genom bekvämlighetsurval. I enkäterna fanns inget externt bortfall och mycket litet internt bortfall. Könsfördelningen mellan eleverna var 72 procent flickor och 28 procent pojkar. Årskurserna 7, 8 och 9 deltog i studien vilket gjorde åldern på eleverna som deltog till 13-16 år. Vi kom fram till att eleverna åt skolmat mer sällan än vad nationella data anger. Finlandssvenska elever åt middag oftare med familjen än nationella data.



Figur 1: Åldersfördelningen på enkätens respondenter (n = 149).



Figur 2: Könsfördelningen av respondenterna till enkäten. (n = 149).



Figur 3: Redovisning av enkätens respondenters föräldrars bakgrund. (n = 149).

## 5.2 Familjemåltider

Ingen av eleverna i fokusgrupperna upplevde att det finns mat som är typiskt finlandssvensk. De finlandssvenska maträtter som togs upp av intervjuaren på fokusgruppsintervjuerna var maträtter som ungdomarna nästan aldrig åt. Några sade att de vid jul äter traditionell finländsk julmat och de flesta sade också att de anpassar traditionella högtidsmåltider till vad de själv tycker om.

En åttondeklassare konstaterade;

*”Om man nu måste nämna något så skulle jag säga köttbullar, potatismos och brunsås” – Pojke 2, grupp B*

På frågan om gemensamma måltider hemma i enkäten (Figur 4) svarade 34 procent, att de hade ätit middag tillsammans med familjen 4-6 gånger under den gångna veckan. Tjugonio procent svarade varje dag och 24 procent svarade 2-3 gånger. En mindre andel svarade att de inte alls åt tillsammans med familjen.

Största delen av eleverna i fokusgrupperna sade att de åt middag tillsammans med familjen varje dag. Några sade att de gör det nästan varje dag. Hos ett par elever berodde det på om man hade träning och en tjej sade att alla kommer och går olika tider så man hinner inte äta tillsammans.

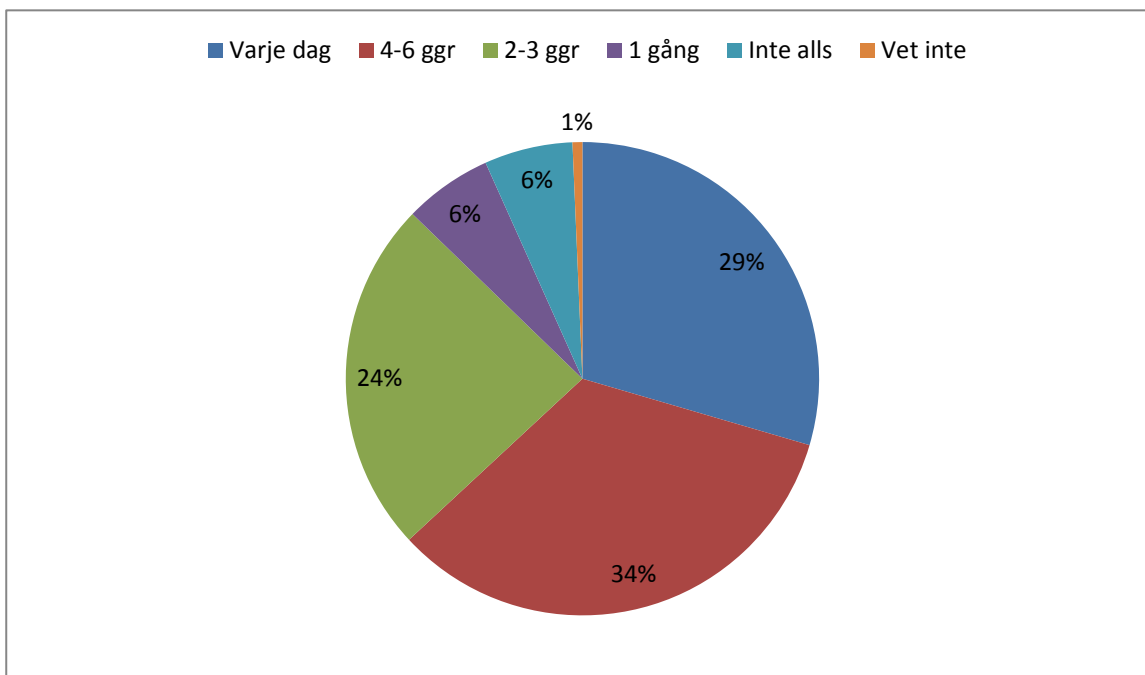
*”beror på, att när man har träning” – Pojke 2, grupp A*

*”ja, för vi ha sådär att alla bara kommer o går så vi hinner inte” – Flicka 3, grupp A*

En elev sade att hon inte åt tillsammans med familjen för att hennes mamma jobbade för mycket, men att hon kanske hade möjlighet till det ibland under helgerna.

En del av ungdomarna i fokusgrupperna tyckte att det inte spelade någon roll om man åt tillsammans med familjen eller ej. Andra ansåg gemensamma måltider vara trevliga eftersom man hinner prata med varandra.

I fokusgrupperna diskuterades ifall man åt ute på restaurang med familjen. Några elever sade att det hände mycket sällan, några svarade kanske en gång i månaden och resten svarade ibland.



Figur 4: Redovisning av respondenternas svar angående fråga nr 5 i enkäten ” Hur ofta åt du middag tillsammans med familjen under den senaste veckan?” (n = 149).

### 5.3 Skolmaten

På frågan hur ofta åt du skolmaten under senaste veckan i enkäten (Figur 5) var det 31 procent som svarade att de åt den varje dag. Den största delen, 40 procent åt den 3-4 gånger under den senaste veckan och 13 procent svarade att de inte alls åt skolmaten.

Eleverna i fokusgrupperna tyckte inte alls om skolmaten. De önskade sig få kött i maten istället för soja, mat som liknade mer husmanskost samt bättre sallader, inte endast riven kål eller morot.

*”sen är det också sådär ibland att de inte är kött utan man ersätter det med någon soja och det är inte så gott” – Pojke 3, grupp B*

De sade att det var många som inte alls åt skolmaten eftersom de inte tyckte att den såg aptitlig ut, den luktade konstigt eller smakade illa. Eleverna i fokusgrupperna sade att de åt skolmaten om det fanns kvar av den. De berättade att den ibland tog slut om man serverade god mat. De som inte åt skolmaten var antingen utan att äta alls eller så gick de till en snabbmatsrestaurang eller någon butik i närheten och köpte något annat istället.

*”om det inte ser gott ut, eller om det luktar konstigt eller nåt” – Pojke 2, grupp B*

*”jo det smakar väldigt dåligt men man måste ju äta” – Flicka 1, grupp A*

Eleverna i fokusgrupperna tyckte att det var viktigt med en god skolmåltid som smakar bra så att man kan äta den och orka bättre i skolan. De tyckte att de ibland märkte att de inte orkade så bra i skolan på grund av att maten var dålig och de inte ville äta av den.

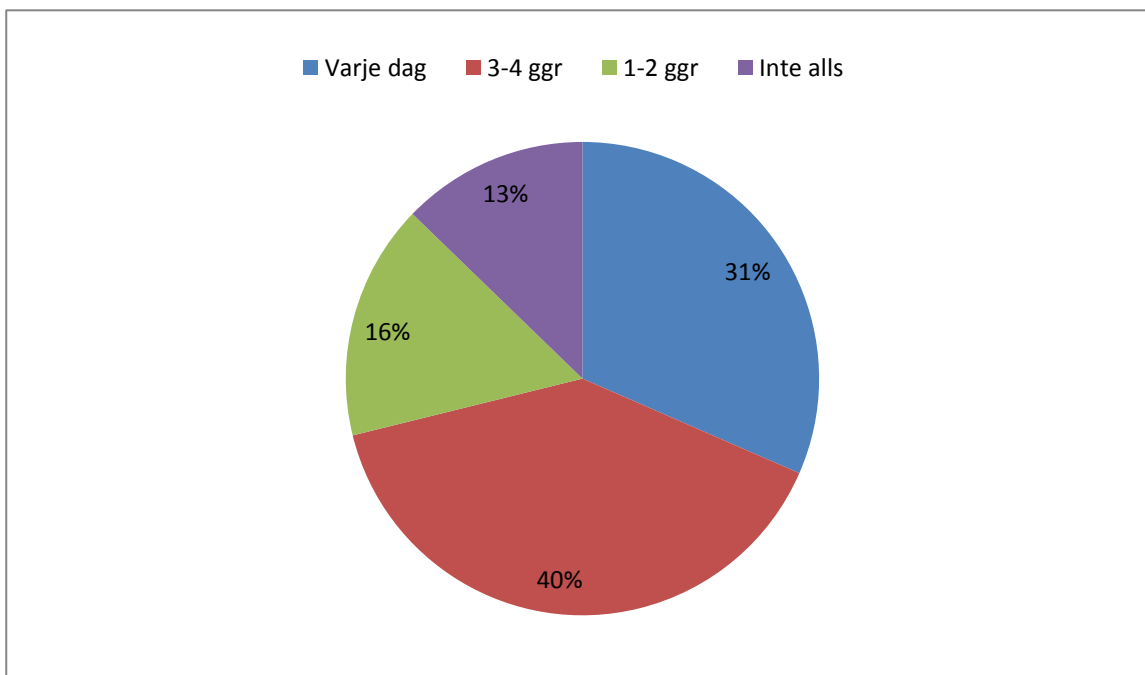
*”ja och sen om det skulle vara bättre skulle man kunna äta mer av det och sen orkar man bättre”- Flicka 2, grupp B*

Detta framkom speciellt då de hade långa skoldagar. På skolan fanns mellanmålsförsäljning men eleverna tyckte att utbudet vart dåligt och priserna för höga. På frågan om vad eleverna äter om de inte äter skolmaten svarade en elev:

*”jag äter inte nu sådär mycket i skolan, jag har inget mellanmål, jag bara går hem och har mat där sen och jag lagar själv mat när jag kommer hem om jag är hungrig”- Pojke 1, grupp B*

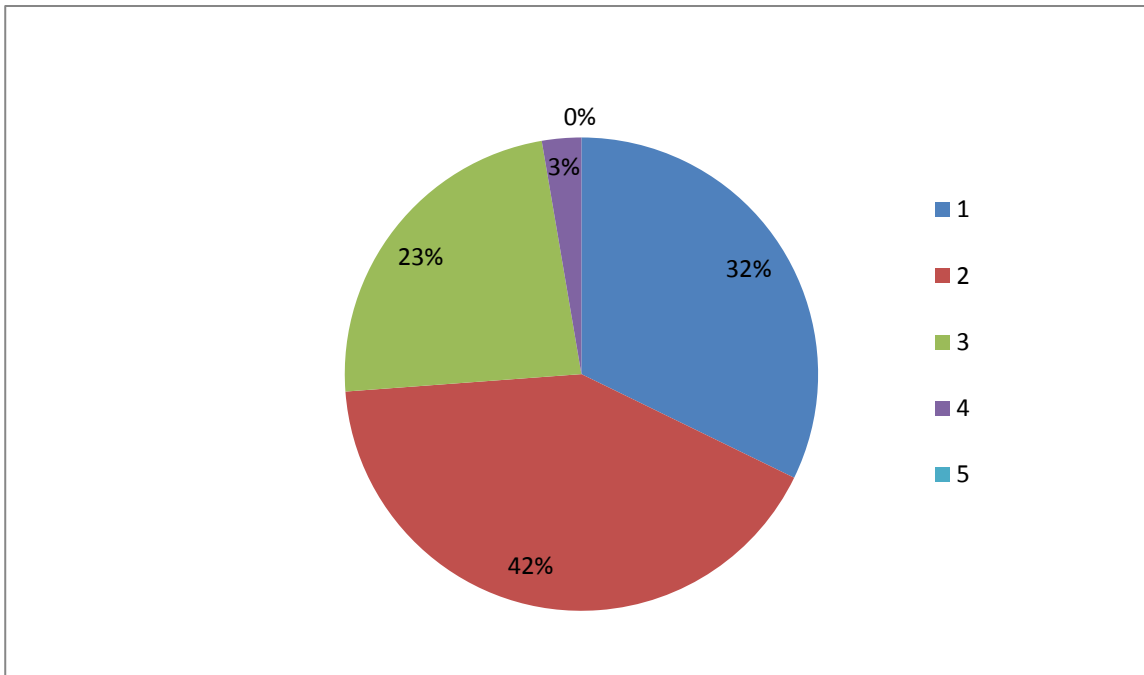
Några andra av eleverna i fokusgruppen konstaterade att de ofta äter endast knäckebröd istället för den varma maten.

*”inte har jag heller något annat om ja inte äter maten, inte har jag något med, så det är nu kanske något knäckebröd då”- Flicka 3, grupp B*

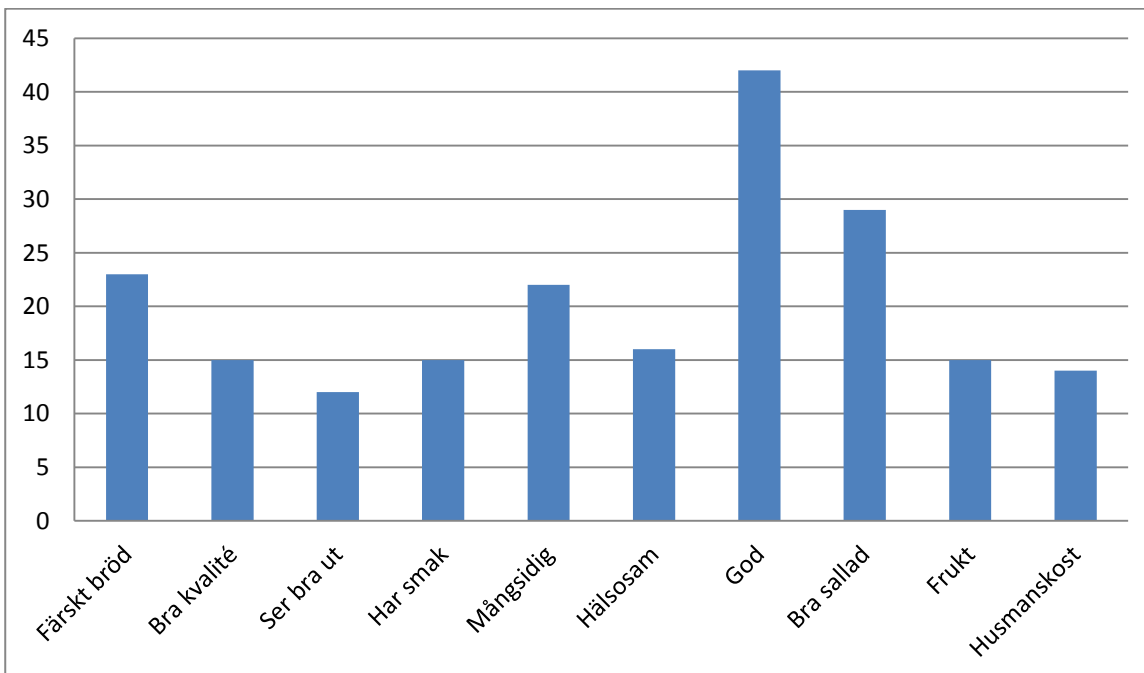


Figur 5: Redovisning av respondenternas svar angående Fråga 7 i enkäten. ”Hur ofta åt du skolmaten under den senaste veckan?” (n= 149).

I enkäten frågades hur nöjda eleverna var med skolmaten ifall de åt den (Figur 6). De skulle värdera den på en skala från 1 till 5 där 1 var inte alls nöjd och 5 var mycket nöjd. Trettiofyra procent svarade 1 och 42 procent svarade 2. Ingen svarade 5.



Figur 6: Redovisning av respondenternas svar angående Fråga 7.2. i enkäten ”Om du äter av skolmaten, hur nöjd är du med den? På en skala från 1-5 där 1 = inte alls nöjd och 5 = mycket nöjd.” (n = 149)



Figur 7: Redovisning av respondenternas svar angående Fråga 13. ”Vad associerar du med en bra skolmåltid?” (n =149).

#### 5.4 Frukost

Alla elever i den första fokusgruppen sade att de åt frukost dagligen. En tjej berättade att hon ibland inte hann äta frukost eller att det ibland inte fanns något hemma att äta. Alla tyckte att man inte orkade lika bra om man inte åt frukost. En tjej sade att man kände sig jättetrött ifall man inte gjorde det.



*”energin tar slut före lunchen om man inte ätit frukost” Flicka, grupp A*

I den andra fokusgruppen sade några att de inte äter frukost för att de inte hinner. En kille berättade att han drack en kopp kaffe varje morgon. Andra orsaker till varför eleverna inte åt frukost var att det inte fanns någon frukost hemma eller att de inte orkade laga något.

*” jag får välja mellan att sova länge och äta frukost, ja sover hellre länge” – Pojke 2, grupp B*

### **5.5 Färdigmat**

I fokusgrupperna sade alla elever att de åt färdigmat. Några gjorde det dagligen, och några ibland. I några fall var det eleverna som själv värmdde upp mat på kvällarna, och då blev det oftast färdigmat.

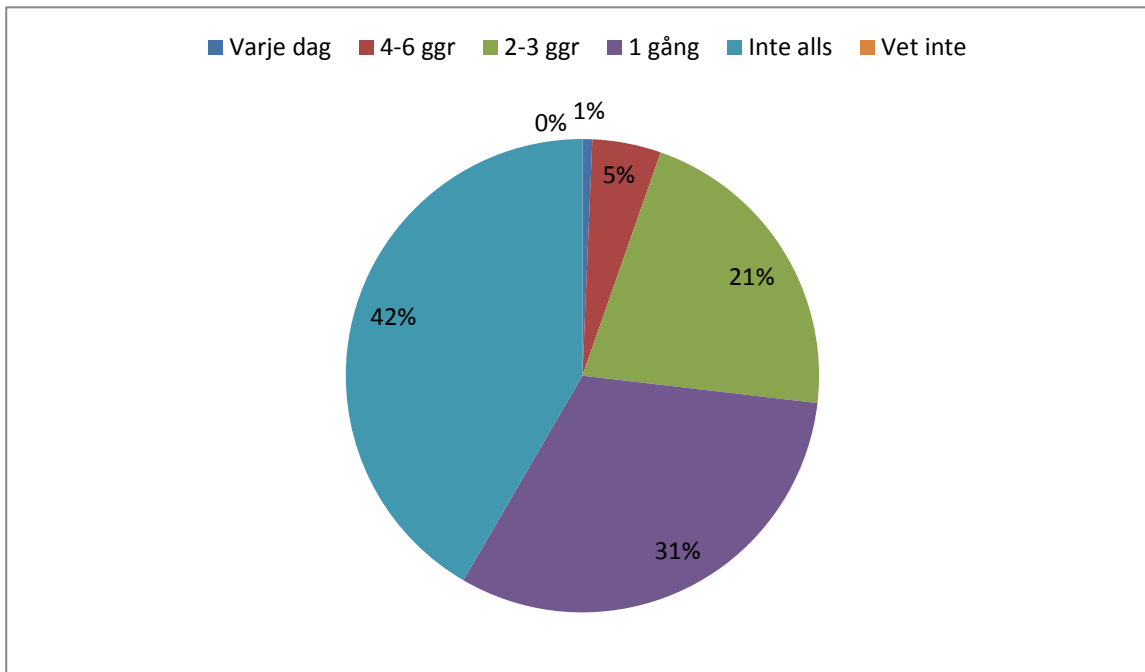
Det var mamma, pappa eller båda föräldrarna som tog hand om matinköpen hemma hos eleverna. Eleverna sa att de kunde önska vad de ville ha men om önskningarna uppfylldes berodde på vad det var de önskade. Godis eller något väldigt dyrt var saker de inte fick om de ville ha. Det var också föräldrarna som tillagade maten, och eleverna hjälpte till ibland.

*” inte får jag vadsomhelst, inte godis till exempel” Pojke 3, grupp A*

*”jag tycker om att laga mat med mamma” Flicka 2, grupp B*

*”om jag hjälper till kan jag påverka vad vi äter” Flicka 3, Grupp B*

Fyrtiotvå procent svarade i enkäten (Figur 8) att de inte åt färdigmat en enda gång under den senaste veckan. Trettioen procent svarade att de hade gjort det en dag.



Figur 8: Redovisning av respondenternas svar angående Fråga 10. ”Hur ofta åt du färdigmat under den senaste veckan?” (n = 149).

### 5.6 Lightprodukter/ matmode

Eleverna åt inte lightprodukter, de upplevde att de smakade dåligt. De föredrog generellt normala produkter framför light, men några drack light läsk istället för normal.

*”lite onödigt nog, de hjälper inte, o lite fett måste man nu få, man kan inte äta fettfria produkter varje dag” – Pojke 2, grupp B*

Några elever sade att de hade familjemedlemmar som följde någon speciell diet som exempelvis lågkolhydratskost, men de påverkades inte själv av det. Eleverna verkade inte fästa så stor uppmärksamhet på nya dieter eller trender inom kost och de ansåg dem vara dumma och onödiga. Eleverna visste om att dieter existerade, men de brydde sig inte om dem.

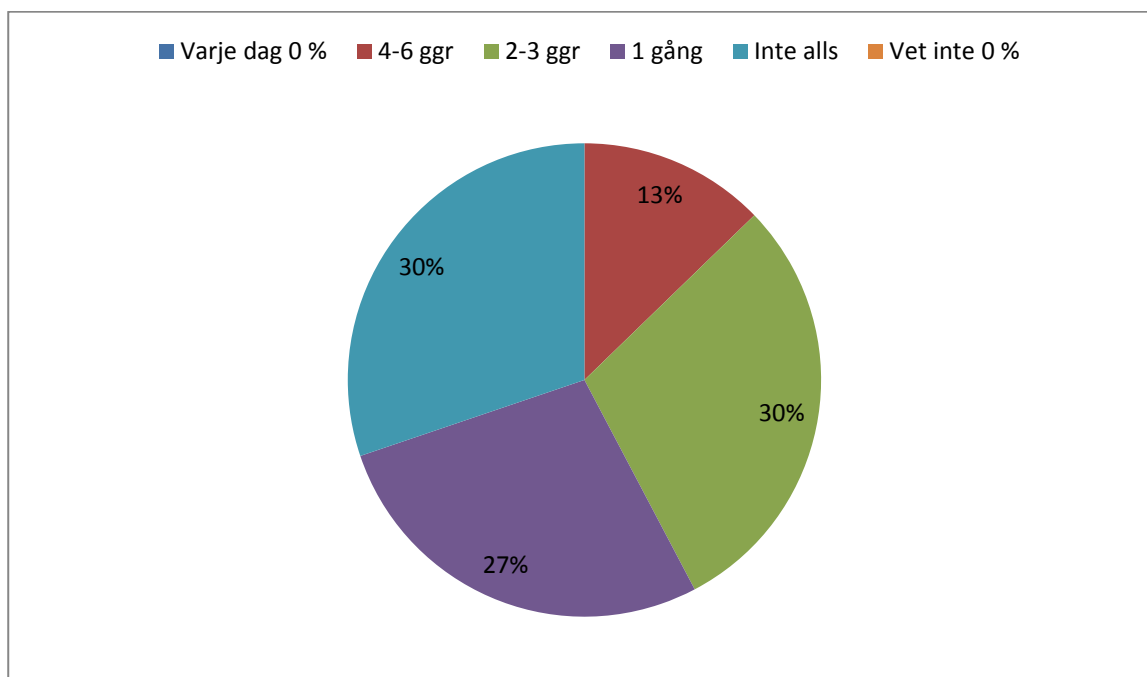
*” mamma är på olika dieter helatiden men de påverkar inte mig” – Pojke 3, grupp A*

### 5.7 Godis/läsk

På fråga nummer 8 i enkäten (Figur 9) svarade 30 procent av eleverna att de dagligen drack energidryck eller läsk. 27 procent svarade att de drack dem en gång och 30 procent svarade att de inte alls druckit energidryck eller läsk.

I fokusgrupperna berättade största delen av eleverna att de bara drack energidrycker och läsk väldigt sällan, men att många elever på skolan gick till en bensinmack i närheten under rasterna och köpte läsk eller energidryck.

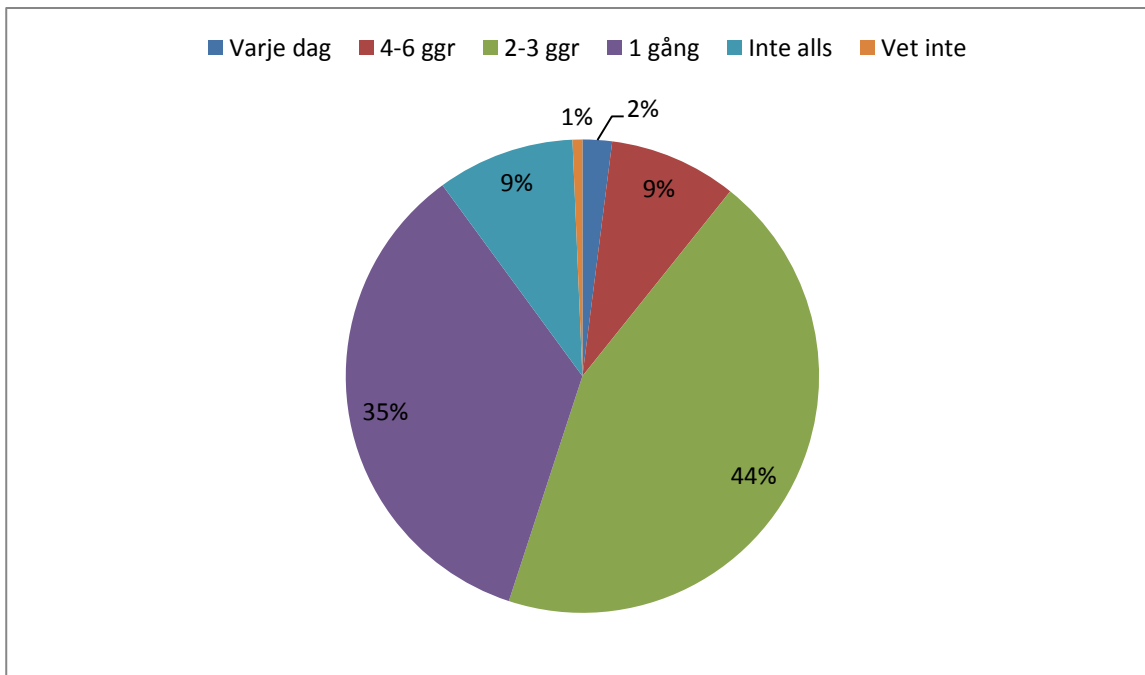
*”många far till Teboil (bensinmack) under rasten o köper limsa (läsk)” – Pojke, Grupp B*



Figur 9: Redovisning av respondenternas svar angående Fråga 8. ”Hur ofta drack du energidryck eller läsk under den senaste veckan?” (n = 149).

Av eleverna som svarade på enkäten hade 44 procent ätit godis 2-3 gånger under den senaste veckan (Figur 10). Ungefär en tredjedel (35 %) hade ätit godis en gång och 9 procent 4-6 gånger. Eleverna i fokusgrupperna var eniga om att godis var något som hörde till helg och fester, inget man åt till vardags.

*”det har blivit från barndomen att man har en påse lördagsgodis”- Flicka 3, grupp A*



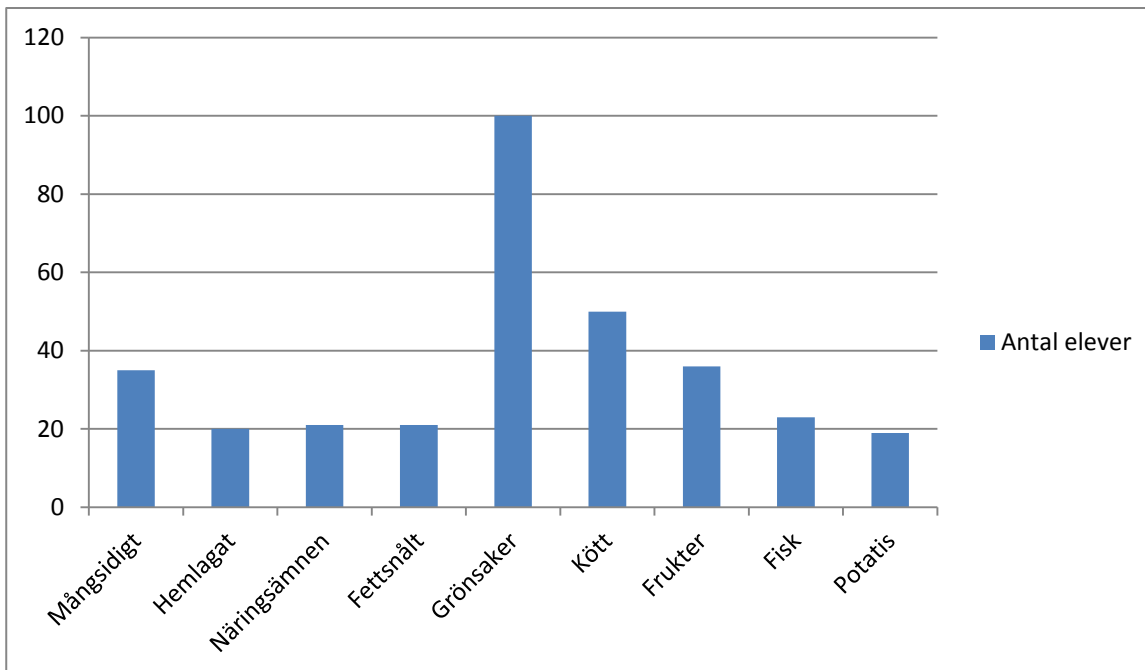
Figur 10: Redovisning av respondenternas svar angående Fråga 11. ”Hur ofta åt du godis under den senaste veckan?” (n = 149).

### 5.8 Hälsosam mat

Ord som framkom oftast på pappersarket relaterat till begreppet hälsosam i fokusgrupperna var: frukt, fullkornsprodukter och grönsaker. Ord som snabbmat, läsk och godis förekom oftast som termer förknippade med begreppet ohälsosam.

I fokusgruppsintervjun frågades om eleverna själv ansåg sig äta hälsosamt. I Grupp A tyckte ingen att de åt särskilt hälsosamt, men de upplevde sig veta vad som var hälsosamt. I Grupp B sa de flesta att de åt hälsosamt för det mesta.

På enkätens öppna fråga om vad eleverna anser vara hälsosam mat var begreppen som oftast uppkom: mångsidigt, hemlagat, näringsämnen, fettsnålt, grönsaker, kött, frukt, fisk och potatis (Figur 11).



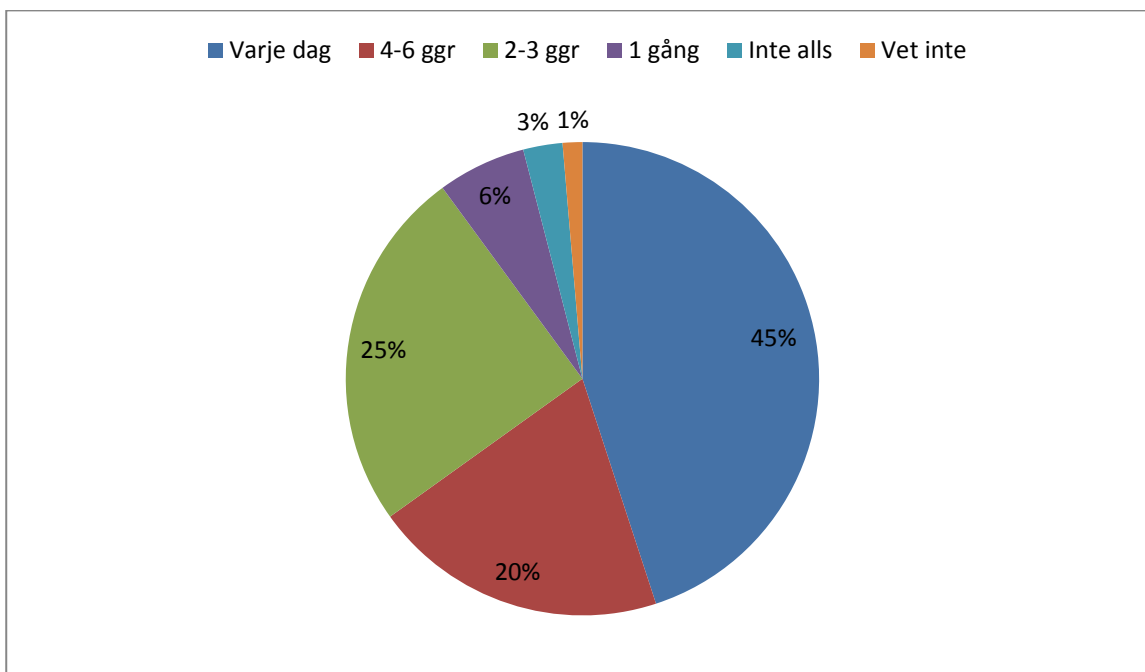
Figur 11: Redovisning av respondenternas svar angående Fråga 12. "Vad anser du vara hälsosam mat?" (n = 149).

### 5.9 Frukt och grönt

I fokusgrupperna svarade nästan alla elever att de åt frukt dagligen. Om varför några elever inte åt frukt svarade de exempelvis:

*"för att dom inte är goda"- Pojke 1, grupp A*

I enkäten frågades hur många frukter eller grönsaker eleverna hade ätit under den senaste veckan (Figur 12). Största delen, 45 procent svarade varje dag och 3 procent svarade inte alls.



Figur 12: Redovisning av respondenternas svar angående fråga 6. ”Hur ofta åt du frukt och grönsaker under den senaste veckan?” (n = 149).

## 5.10 Kroppsbild

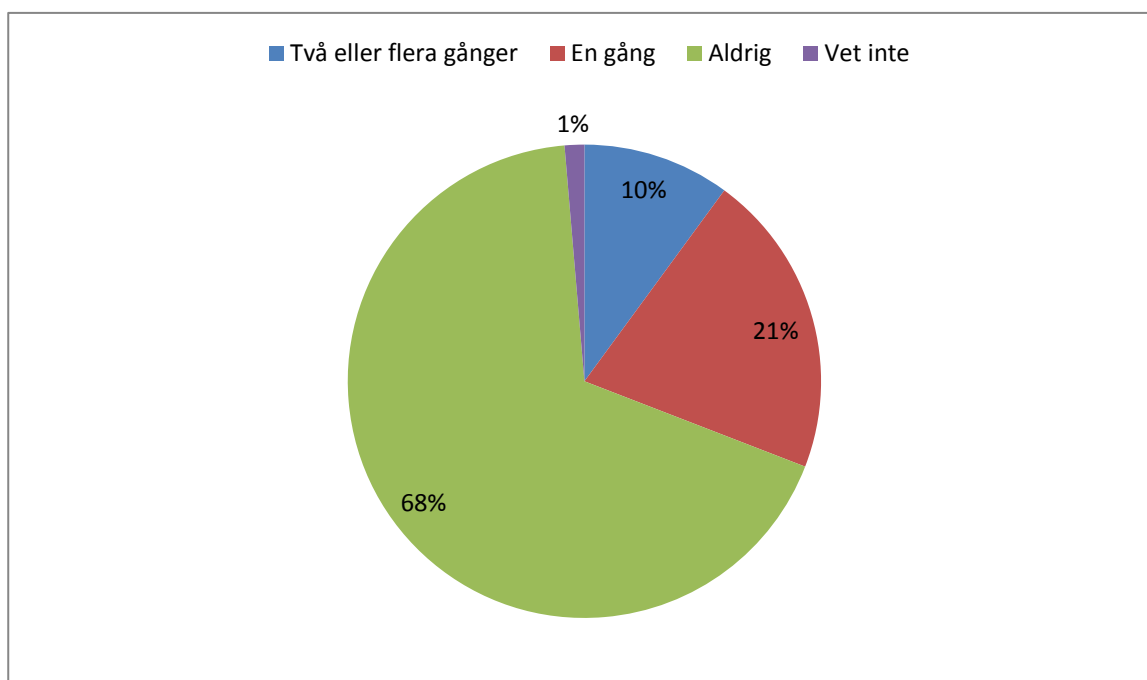
Eleverna i fokusgruppen berättade att det på skolan finns några tjejer som alltid klagar på att de är feta och måste gå ner i vikt, fastän de är smala.

*”jo de finns alltid dom där några som är såna”- Pojke 2, grupp A*

Bland killar fanns det tydligen inga sådana problem. Tjejerna i fokusgruppen upplevde beteendet som väldigt irriterande.

*”jo det där är så störande”- Flicka 1, grupp B*

På fråga nummer 9 i enkäten (Figur 13), svarade 68 procent att de inte hade försökt gå ner i vikt under det senaste året. Tjugoen procent svarade att de hade försökt en gång och 10 procent svarade två eller flera gånger.



Figur 13: Respondenternas svar angående Fråga 9. ”Har du försökt gå ner i vikt inom det senaste året?” (n = 149).

## 6. Diskussion

### 6.1 Allmänt

Den ursprungliga planen var att göra en enkät både på ett svenskspråkigt och på ett finskspråkigt högstadium. De finskspråkiga högstadierna som kontaktades hade dock inget intresse av att delta i studien, vilket löstes med att jämföra resultaten från det svenskspråkiga högstadiet med nationella

data. Flera av rektorerna på skolorna som inte ville vara med i projektet syftade till tidsbrist under den hektiska våren. Studiens syfte fastställdes då till att undersöka hur finlandssvenska ungdomar förhåller sig till hälsa, matvanor – så som skolmåltider – samt familjemåltider.

De generella resultaten som framkom från enkäten var att den svenskspråkiga skolans elever åt mer sällan i skolan än eleverna från undersökningen Hälsa i skolan (Lommi et al., 2011). I fokusgruppsdiskussionerna märktes att skolmatens kvalitet påverkade på elevernas attityd till mat. Även om kvaliteten på skolmaten förbättrades kan tidigare dåliga erfarenheter påverka framtida smakupplevelser. Precis som i allt annat spelar föräldrarnas exempel även här en stor roll; om barnet får en dålig uppfattning om skolmåltiden kan det bildas en sorts trauma som kvarblir genom livet. Då finns risken att den negativa attityden förs vidare till nästa generation (Backman et al., 2007).

Eleverna som intervjuades berättade att de inte hade några finlandssvenska traditioner i deras vardag. Det kan dock vara att man inte ser hur den egna familjens traditioner skulle tillhöra någon speciell grupp. Samtidigt betyder finlandssvenskheten olika saker för olika personer (Heikkilä et al., 2011).

Den ökade sockerkonsumtionen bland högstadieläverna kan vara ett resultat av den ”oätbara” skolmaten. Ungdomar köper näringsfattiga men energirika mellanmål istället för att äta skolmaten. Det kan långsiktigt leda till övervikt och fetma som är aktuella hälsoproblem för ungdomar i Finland idag (Hoppu et al., 2010). Resultat från fokusgruppsintervjuerna visade att läsk konsumerades under raster, då olika mellanmål och drycker köptes i närheten av skolan.

Resultaten om familjemåltider motsvarade relativt bra de nationella resultaten (Lommi et al., 2011). De svenskspråkiga elevernas kroppsuppfattning var också lika fördelade med resultaten av den nationella undersökningen (Lommi et al., 2011). I frågor av denna art finns det risk för underrapportering eller internt bortfall på grund av att kroppsbild och självkänsla är känsliga ämnen (Ejlertsson, 2005).

## **6.2 Metoddiskussion**

### **6.2.1 Val av studieobjekt**

Bekvämlighetsurval användes eftersom den svenskspråkiga skolan var en skola som forskarna kände till och som var lätt att kontakta (Bryman, 2001). Tidsbegränsningen var även en faktor som påverkade valet av metod.

Pilotstudier är viktiga vid enkätundersökningar om det inte finns någon intervjuare på plats som kan svara på eventuella frågor eller hantera oklarheter (Bryman, 2001).

Enkäter är ett billigt och enkelt sätt att få in många svar på en kort tid. En enkät ska ha tydliga frågor och vara lättläst och entydigt formulerad (Ejlertsson, 2005). Det är viktigt att man använder ett tydligt språk som är anpassat efter målgruppen. Resultaten av enkäten och

fokusgruppsintervjuerna jämfördes med nationella data från enkäten Hälsa i skolan samt resultaten från studien Dietary Habits and nutrient intake of Finnish adolescents (Lommi et al., 2011; Hoppu et al., 2010). Bortfallet i enkäterna blev litet, då de delades ut i början på en lektion och samlades in av en lärare. Det fanns inte heller något övergripande internt bortfall i enkätsvaren. Vissa svar hade lämnats tomt eller handstilen var svårtydig och kunde därför inte kategoriseras. Planen var ursprungligen att göra en mera utförlig enkät, men eftersom en kortare enkät ger bättre svarsfrekvens satsade man på det (Ejlertsson, 2005). Enkäten delades ut och fylldes i på en måndag för att frågeställningen "... under den senaste veckan" i enkätfrågorna skulle vara tydlig och inte missförstås.

Öppna frågor anses vanligen vara problematiska eftersom man inte kan jämföra resultatet med varandra vilket gör kodningen svår. Öppna frågor togs ändå med i enkäten för att få uttömmande och mer intressanta svar (Bryman, 2001).

Resultaten från enkätstudien och fokusgruppsintervjuerna jämfördes med nationella data från Hälsa i skolan och andra studier eftersom man på grund av tidsbrist inte fick tag på en annan skola som kunde delta i undersökningen. Tidpunkten för studien var inte heller optimal då de flesta skolor har mycket att göra på våren och inte hinner delta i undersökningar. Hälsa i skolan ansågs som lämplig jämförelsedata och artikeln Dietary Habits and Nutrient Intake of Finnish Adolescents var aktuell och hade undersökt samma teman (Hoppu et al., 2010; THL 2006).

För att författarna helt entydigt förbjöds att använda referenser som inte var skrivna på svenska eller engelska måste de lämna bort de ursprungliga 16 finska referenserna trots att uppsatsen handlar om finsk skolmat. Relevanta danska (t.ex. Holm: Mad, mennesker og måltider) och norska (t.ex. material ur det samnordiska projektet Børn og mad i Norden) måste därför också bortlämnas. Det är synd då intressant information måste uteslutas.

### 6.2.2 Geografiska aspekter

Det framkom inga speciella finlandssvenska kostvanor bland eleverna som deltog i undersökningen. Som det framkommer i resultaten har största delen av skolans elever ett tvåspråkigt hem, vilket kan vara en dämpande faktor för den finlandssvenska karaktären. Ifall man önskar sig tydligare resultat bör man välja ett högstadium som ligger på ett mer svenskspråkigt område och har elever som endast använder svenska hemma. I Österbotten och i Åbo skärgård finns finlandssvenskar som inte ens upplever sig ha en finlandsvensk identitet eftersom de kommunicerar enbart på svenska (Heikkilä et al., 2011).

### 6.2.3 Situationsaspekter

Högstadiet som studerades har generellt mera flickor än pojkar som elever, vilket orsakade den skeva könsfördelningen bland eleverna som deltog i enkätundersökningen. Dessutom kan valen av vilka klasser som deltog ha påverkat slumpmässigt på könsfördelningen.

Fokusgruppsintervjun gjordes i grupper där det fanns två elever från varje årskurs. Närvaro av äldre elever kan ha orsakat blyghet samt tystlåtenhet bland de yngre. Det kunde ha varit bättre att göra tre fokusgrupper där man hade hållit årskurserna skilt var för sig. Redan existerande samspele



och statuskillnader kan vara ofördelaktigt på gruppdiskussionen, alltså skall man helst utesluta människor som känner varandra (Bryman, 2001). Att flickor och pojkar intervjuades tillsammans var inget som reflekterades över. Tanken var att det kanske lättare skulle bli en debatt mellan deltagarna då. Efteråt kan man spekulera ifall det skulle ha påverkat resultaten att ha flickor och pojkar i skilda grupper.

#### 6.2.4 Frågeställningsaspekter

Efter fokusgruppintervjun ansågs att det hade varit bra att ställa en fråga om frukost i enkäten för att lättare kunna jämföra dessa resultat med de resultat som framkom i fokusgruppen samt även med de nationella resultaten. Frågorna kunde också ha baserat sig mera på det som frågades i Hälsa i skolan studien, men detta berodde främst på att den ursprungliga planen inte var att använda studiens resultat som jämförelse.

### 6.3 Resultatdiskussion

#### 6.3.1 Familjemåltider

Fyrtiofyra procent av eleverna som deltagit i enkäten Hälsa i skolan svarade att familjen åt en gemensam måltid hemma på kvällen (Lommi et al., 2011). Enligt Dietary Habits and Nutrient Intake of Finnish Adolescents åt 79 procent av pojkarna och 71 procent av flickorna en varm måltid på kvällen (Hoppu et al., 2010). Mindre än hälften av ungdomarna i samma studie åt måltiden tillsammans med familjen (Hoppu et al., 2010). Bland de finlandssvenska ungdomarna var det 29 procent som svarade att de hade ätit middag tillsammans med familjen varje dag under den senaste veckan.

Familjemåltidernas betydelse är något man har forskat och skrivit mycket om (Gillman et al., 2000; Neumark-Sztainer et al., 2000; Fruh et al., 2012). Folkhälsan i Finland skriver att den gemensamma måltiden är viktig för unga då de får känna samvaro med andra och prata om vardagliga saker (Folkhälsan, 2010). Ifall ungdomarna inte äter skolmaten, som ska ge dem en tredjedel av dagens energi, och inte heller äter någon varm måltid hemma är det oroväckande (Stang, 2007).

De finlandssvenska ungdomarna åt oftare middag med familjen än vad nationella undersökningar uppger (Lommi et al., 2011). I resultaten från Hälsa i skolan ser man att åländska ungdomar oftare åt tillsammans med familjen än ungdomar i övriga Finland. Man kan alltså dra en slutsats om att finlandssvenskar tycker att familjemåltider är viktigare än finskspråkiga. Om detta kan förklaras av kulturella skillnader eller av att det sociala kapitalet är viktigt för finlandssvenskar, är en intressant fråga (Hyypä, 2007).

Ju äldre ungdomar blir, desto mer sällan äter de tillsammans med familjen, men att delta i en gemensam måltid med familjen minst fem dagar i veckan har positiv inverkan på ungdomars liv (Gillman et al., 2000; Neumark-Sztainer et al., 2000; Fruh, 2012). Studier visar att ungdomar som äter gemensamma familjemåltider klarar sig bättre i skolan och med mindre sannolikhet deltar i hälsoriskbeteende som att dricka alkohol och röka än ungdomar som inte äter familjemåltider (U.S.

Council of Economic Advisors, 2000). Förutom att familjemåltider ger möjligheten till kommunikation mellan föräldrar och ungdomar är de också ett utmärkt tillfälle för föräldrarna att lära ut hälsosamma matvanor och attityder mot mat (Stang, 2007). Ungdomar som äter hemma äter också oftare frukt och grönsaker och mer sällan friterad mat (Gillman et al., 2000).

Om barnen däremot inte äter tillsammans med familjen får de ofta inte i sig någon riktig måltid (Fruh et al. 2012). Då äter de oftast bara mellanmål som vanligen är ohälsosamma, ensidiga, näringsfattiga och energirika som exempelvis snabbmat (Stang, 2007). Sådan mat är inte heller oftast så mättande (Stang, 2007). Denna typ av mellanmål kan på sikt leda till övervikt och näringsbrist och ungdomarna lär sig inte att äta ordentligt. Utebliven måltid med familjen kan innebära utebliven kunskapsöverföring från föräldrarna (Fruh et al. 2012). Speciellt oroväckande är situationen för ungdomar som inte heller äter skolmaten.

### 6.3.2 Skolmat

Temat skolmaten lyftes fram speciellt mycket i undersökningen på grund av att intresset från skolans sida. Skolan hade nyss bytt leverantör av skolmaten och det hade framkommit allmänt missnöje av den serverade maten.

Enligt Hälsa i skolan åt 66 procent av eleverna skolmat varje dag (Lommi et al., 2011). I det svenskspråkiga högstadiet som undersöktes var det bara 31 procent som svarade att de hade ätit skolmaten varje dag under den senaste veckan. Resultatet var till viss grad förväntat och bekräftade de antaganden man hade om elevernas missnöje om skolmaten.

I Hälsa i skolan framkom också att 30 procent av eleverna åt alla komponenter av skolmåltiden varje dag (Lommi et al., 2011). Till alla komponenter hör den varma maten, sallad, mjölk och knäckebröd. I fokusgrupperna var det några elever som berättade att de åt knäckebröd istället för den varma maten om den inte såg god ut. Detta anses som oroväckande då det är frågan om växande individer som behöver energi för att utvecklas både fysiskt och psykiskt. Under högstadietiden kan skoldagarna vara upp till åtta timmar långa vilket gör att de unga i värsta fall hamnar vara utan mat i upp till nio timmar ifall de inte äter skolmaten. Detta medför även att det inte finns en regelbunden måltidsordning (Folkhälsan, 2010).

I studien Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents var det totalt 71 procent som åt skolmaten dagligen och 22 procent som åt den 3-4 gånger i veckan (Hoppu et al., 2010). Alla komponenter av skolmaten äts inte upp men de flesta sade att de åt den varma rätten, och ca 70 procent av ungdomarna åt brödet som serverades som en del av måltiden (Hoppu et al., 2010). Flickorna åt salladen oftare än pojkarna, men drack mjölken mer sällan (Hoppu et al., 2010). Bara en fjärdedel av flickorna och en tredjedel av pojkarna åt alla komponenter av skolmåltiden alltså den varma maten, sallad, bröd och mjölk (Hoppu et al., 2010). Totalt var 45 procent av ungdomarna av den åsikten att skolmaten var god eller ganska god. Dessa resultat stämmer överens med andra studier som kommit fram till att den största delen av eleverna i högstadier äter skolmaten dagligen. Det är en stor skillnad med de 33 procent man fick fram i studien med de finlandssvenska ungdomarna och resultaten i Hälsa i skola och de andra studierna i hur ofta ungdomar äter

skolmaten. Det beror på att de finlandssvenska ungdomarna tyckte att skolmaten var dålig. I skolor där elever upplever maten som god är resultaten troligtvis annorlunda.

Hälsa i skolan undersökte vad eleverna hade för åsikter om skolmaten. Det framkom att 15 procent av eleverna tyckte att skolmaten serverades olämplig tid, 26 procent tyckte att man hade för lite tid för skollunchen och 28 procent ansåg att det inte serverades tillräckligt med mat (Lommi, et al., 2011). På det svenskspråkiga högstadiet var det också flera elever som berättade att skolmaten ofta tog slut innan alla hade hunnit äta, speciellt om maten var god. Man skulle kunna tro att problem av detta slag inte mera skulle existera i moderna storkök och att kommunerna skulle inse kostens vikt för de växande ungdomarna.

Om barnen äter skolmat orkar de bättre, gör skoluppgifter bättre, klarar sig bättre i skolan, mår bättre fysiskt och psykiskt och är hälsosammare. Om de unga inte äter skolmaten äter de ofta mellanmål istället och får i sig mycket socker, fett, salt och energi vilket kan leda till övervikt och fetma som på lång sikt kan leda till olika folkhälsosjukdomar. Kortsiktigt kan dessa kostvanor leda till trötthet, sämre koncentrationsförmåga och låg energi (Stang, 2007).

### 6.3.3 Frukost

Frukosten är en viktig måltid som ger kroppen energi efter nattens långa fasta. Den bidrar också signifikant till barnets totala näringsintag och är viktig för att elever ska orka koncentrera sig i skolan före lunchen (Affenito et al., 2005).

I fokusgrupperna diskuterades ungdomarnas frukostvanor. En del av eleverna berättade att de inte åt regelbundet frukost. De sade också att de märkt att man då inte orkade lika bra i skolan. I Hälsa i skolan enkäten var det 55 procent av eleverna som svarade att de åt frukost varje dag. Detta är inte så bra då ifall ungdomar inte äter frukost har de inte energi i skolan och speciellt om de inte heller äter skolmaten, och istället äter ohälsosamma mellanmål är situationen oroväckande. Att inte äta frukost har associerats med bland annat högre BMI, sämre koncentrationsförmåga och ökad risk för näringsbrist (Affenito et al., 2005). Man har också i vissa studier sett att barn fått sämre resultat i olika prov om de inte ätit frukost (Pollitt et al., 1998). Att hoppa över måltider är vanligt beteende hos ungdomar. Det ökar med åldern när de unga försöker sova länge, gå ner i vikt med att äta mindre och genom att de allmänt har mera att göra. Oftast är det frukosten man hoppar över, speciellt bland unga kvinnor (Stang, 2007).

Nationell data om frukostätandet i USA berättar att 24 procent av kvinnor och 20 procent av män hoppar över frukosten ibland och i studien Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents svarade 81 procent av pojkarna och 69 procent av flickorna att de dagligen åt frukost. En tiondel av flickorna och fem procent av pojkarna sade att de aldrig eller väldigt sällan åt frukost (Hoppu et al., 2010).

Eftersom frukosten inte var med i enkätundersökningen på det svenskspråkiga högstadiet så finns bara den begränsade mängden kvalitativ data från fokusgruppsintervjuerna. Detta är inte jämförbart då det bara handlar om totalt tolv ungdomars åsikter om frukost. Det skulle ha varit bra att ha en fråga om elevernas frukostvanor med i enkäten.

#### 6.3.4 Frukt och grönsaker

Konsumtionen av frukt och grönsaker ansågs som relativt bra hos ungdomarna på det svenskspråkiga högstadiet. Enligt enkätstudien åt 65 procent frukt och grönsaker minst fyra gånger under den gångna veckan och det var endast tre procent som svarade att de inte alls gjorde det. Eftersom den officiella rekommendationen av intag av frukt och grönsaker är 400 gram per dag är det svårt att nå dessa rekommendationer om man inte konsumerar denna typ av livsmedel mer än en gång per dag (VRN, 2005).

Fiberintaget är lågt hos ungdomar eftersom de generellt inte äter så mycket fullkornsprodukter, frukt och grönsaker (Stang, 2007). AI (Adequate Intake) av fiber för ungdomar är 31 gram per dag för 9-13-åriga pojkar, 38 gram per dag för 14-18-åriga pojkar och 26 g/dag för 9-18-åriga flickor (IOM, 2002). Skillnaden mellan det faktiska fiberintaget och rekommendationerna påvisar att man måste satsa på att informera ungdomarna mer om optimala kolhydratkällor som fullkornsprodukter, frukt, grönsaker och baljväxter (Stang, 2007). Ett större intag av frukt och grönsaker hos ungdomarna skulle leda till att de fick ett högre intag av fiber och vitaminer. Detta skulle gynna ungdomarnas hälsa på flera sätt. För överviktiga ungdomar skulle ett högre intag speciellt av grönsaker vara bra då de inte är så energitäta livsmedel. Att servera frukter i skolorna som mellanmål istället för godis eller läsk är en möjlig lösning.

#### 6.3.5 Sockerkonsumtion

På Hälsa i skolan-enkäten svarade 18 procent av eleverna att de drack energidrycker i skolan minst en gång i veckan (Lommi et al., 2011). Bland de finlandssvenska ungdomarna framkom det att 70 procent minst en gång under den senaste veckan druckit energidryck eller läsk. Sötade läskedrycker bidrar med den största mängden tillsatt socker i ungdomars kost (Stang, 2007). Man har uppskattat att nio procent av det totala energiintaget hos pojkar och åtta procent av det totala energiintaget hos flickor består av läskedrycker (Guthrie et al., 2000). I studien *Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents* kom man fram till att konsumtion av sockerrika livsmedel i skolan är väldigt vanligt bland tonåringar. Allra vanligast var konsumtion av godis eller choklad (Hoppu et al., 2010). Flickor åt müslibars och frukt oftare än pojkarna som drack mera läsk än flickorna (Hoppu et al., 2010). Mellanmålen köptes i matsalen, i kiosker eller läskautomater på skolorna, eller i butiker som låg i närheten av skolorna eller så hämtades de hemifrån. På en fråga om godis svarade 28 procent av deltagarna i Hälsa i skolan att de åt godis i skolan minst en gång i veckan (Lommi et al., 2011). Bland de finlandssvenska eleverna var det 90 procent som svarade att de åt godis minst en gång i veckan och 2 procent som gjorde det varje dag.

Dessa resultat kan möjligen förknippas med att ungdomarna inte äter skolmaten utan ersätter den med andra livsmedel som läsk, godis och annat lättillgängligt och energirikt.

Nutida oro över för stort energiintag hos ungdomar koncentreras till stor del på ökad konsumtion av tillsatta fetter och socker. Tonåringar som hoppar över måltider småäter ofta som svar till hunger istället för att äta en riktig måltid. Mellanmålen de äter är ofta rika på socker, tillsatta fetter och salt (Hoppu et al., 2010).

Denna rikliga konsumtion av sockerrika mellanmål är oroväckande eftersom de långsiktiga konsekvenserna kan vara övervikt, fetma och folkhälsosjukdomar (Stang, 2007; Lindroos & Rössner, 2007; THL 2012). Fetma är ett ökande problem i alla välfärdsländer och i Finland är 15 procent av 7-15 åriga överviktiga (Lipsanen-Nyman & Björkqvist, 2006) Personer med fetma kan ha det svårare med att få studieplats eller arbete senare i livet (Viner & Cole, 2005). Övervikten påverkar också det psykiska och sociala välmåendet (Gortmaker et al., 1993).

Skolornas regler angående mellanmålsförsäljning hade stor betydelse för elevernas konsumtion av dem, ifall ohälsosamma mellanmål inte var tillgängliga så konsumerades de inte heller (Hoppu et al., 2010; Stang, 2007). I det svenskspråkiga högstadiet fanns läskautomater, men man hade ersatt läsk med mineralvatten. Ett bra sätt att minska ungdomarnas sockerkonsumtion skulle vara att försöka begränsa tillgången till dessa livsmedel och ett effektivt sätt är att inte sälja dem i skolor.

### 6.3.6 Kroppsbild

Enligt Hälsa i skolan enkäten var det 37 procent av eleverna som inte ansåg sin kroppsvikt som passande. I det svenskspråkiga högstadiet hade 31 procent av eleverna försökt gå ner i vikt minst en gång under det senaste året. Dessa tal är relativt nära varandra. I Hälsa i skolan-enkäten frågade man om elevens åsikt om sin kropp, medan den finlandssvenska skolans enkätfråga riktade sig till det följande skedet, då eleven redan agerat på sitt missnöje. Dessa är relaterade till varandra men ändå helt olika. Det är en aning tveksamt om dessa två kan jämföras med varandra.

Det kan finnas flera elever i högstadiet som inte anser sin kroppsvikt som passande och försöker gå ner i vikt genom att begränsa sitt ätande för mycket. Därför vore det viktigt för skolor att informera de unga om hälsa, motion och mat samt se till att skolmaten är mångsidig och hälsosam.

Föräldrarnas matvanor har också inverkan på de ungas matvanor. Om föräldrarna går på dieter eller klagar på sin vikt kan ungdomarna också tycka att de ska vara missnöjda med sina kroppar. Föräldrarna borde visa gott exempel med sina matvanor och kroppsideal. Många unga tror att de är överviktiga fast de inte är det (Stang, 2007). De försöker ofta gå ner i vikt genom att hoppa över måltider (Stang, 2007). Unga, speciellt flickor tror ofta att de måste se ut som det smala kroppsidealet som media förmedlar (Bell & Dittmar, 2011). Undervisning i högstudier borde behandla sunda kroppsideal och att en frisk kropp, inte en smal kropp, är det ideala som man borde försöka uppnå. Eftersom tonåren förändrar de ungas kroppar kan de försöka ändra sina kroppar med att banta på fel sätt och detta kan leda till ätstörningar. De ohälsosamma kroppsideal som media utsänder är inte heller till någon hjälp i denna sak (Bell & Dittmar, 2011).

## 7. Slutsats

Finlandssvenska ungdomars kostvanor påminner överlag övriga ungdomars kostvanor i Finland. De skillnader man fann i denna undersökning mellan finlandssvenska ungdomar och finskspråkiga var att de finlandssvenska ungdomarna oftare åt familjemåltider samt söta mellanmål som godis och läskedrycker. Skillnaden i skolmatskonsumtionen var stor då det var många i det svenskspråkiga högstadiet som inte åt skolmaten. Detta kan bero på att skolmaten i denna skola var av dålig kvalitet.

Skolans elever upplevde att det inte fanns några speciellt finlandssvenska matvanor. Elever äter det som är tillgängligt så skolor borde satsa på försäljning av hälsosamma mellanmål så som frukt eller yoghurt istället för godis eller läsk.

Under studien kom det fram flera olika aspekter angående mat, hälsa och kroppsbild. Det som man mest fäste märke till var ändå barnens attityd mot skolmåltiden och hur det påverkar den ungas generella attityder kring våra teman. Skolmåltiden och leverantörens kvalitet på skolmaten påverkade de allmänna åsikterna om mat.

## Referenser

- Affenito, S. G., Thompson, D. R., Barton, B. A., Franko, D. L., Daniels, S. R., Obarzanek, E., Schreiber, G. B. & Striegel-Moore, R. H. (2005). *Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index*. Journal of American Dietetic Association, 105(6), 938
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser* (2 uppl.). Danmark: Studentlitteratur AB.
- Backman, L., Bluhm, G., Lundin, A. & Mulder, M. (2007). *Trivsel i skolmatsalen Till dig som vill förbättra miljön i skolans matsal*. Folkhälsoguiden. Stockholmsläns landsting.
- Belasco, W. (2008). *Food: The key concepts*. Storbritannien: Berg Publishers.
- Bell, B. T. & Dittmar, H. (2011). *Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image*. Sex Roles. 65, 478–490.
- Bryman, A. (2001). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. & Barbekow Rasmussen, V. (2002). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: WHO World Health Organization international report from the 2001/2002 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents; No. 4). Danmark: World Health Organization 2004.
- De Vault, M. L. (1991). *Feeding the Family, the social organization of caring as gendered work*. Chicago: University Of Chicago Press.
- Ejlertsson, G. (2005) *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Eriksson J. A. (1981) *Segsliten språkstrid*. Stora språkstriden, Efter 1809. Malmö: Bernces Förlag AB.
- Ewles, L. & Simnett, I. (2009). *Hälsoarbete* (2:a uppl.). Pozkal, Polen: Studentlitteratur AB. (Orginalarbete publicerat 2003)
- Finlands Lag: Självstyrelselag för Åland (1991). Helsingfors. (16.8.1991/1144). Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1991/19911144>
- Finlands Lag. Lagen om grundläggande utbildning. (1998). Helsingfors. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Finlands Lag: Språklag. (2003). Helsingfors. (6.6.2003/423). Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2003/20030423>
- Finlandssvensk Info: <http://www.finlandssvensk.info/> 2009 Hämtad: 17.4.2012

- Folkhälsan 2004. Om mat och motion i barnfamiljen. Tillgänglig:  
[http://www.folkhalsan.fi/Global/Rapporter%20och%20publikationer/BarnFamiljer/Familjecafe\\_lite\\_n\\_broschyr.pdf](http://www.folkhalsan.fi/Global/Rapporter%20och%20publikationer/BarnFamiljer/Familjecafe_lite_n_broschyr.pdf)
- Folkhälsan 2010. Äta bör man.... *Folkhälsan*. Publicerad 10 november 2010 Tillgänglig:  
<http://www.folkhalsan.fi/sv/startsidea/Aktuellt/Tidningar/Artiklar-i-urval/Ata-bor-man/>
- Freedman, D, S., Dietz, W, H., Srinivasan, S, R. & Berenson, G, S. (1999). *The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: the Bogalusa Heart Study*. *Pediatrics*. 103. 1175-82.
- Fruh, S, M., Mulekar, M, S., Hall, H., Fulkerson, J., King, A., Jezek, K. & Roussel, L. (2012). *Benefits of Family Meals With Adolescents: Nurse Practitioners Perspective*. *The Journal for Nurse Practitioners*, 8(4), 280-287.
- Gillman, M, W., Rifas-Shiman, S, L., Frazier, A, L., Rockett, H, R., Camargo, C, A Jr., Field, A, E., Berkey, C, S., & Colditz, G, A. (2000). *Family dinner and diet quality among older children and adolescents*. *Archives of Family Medication* 9(3). 235-40.
- Gortmaker, S, L., Must, A., Perrin, J, M., Sobol, A, M., and Dietz, W, H. (1993). *Social and economic consequences of overweight among adolescents and young adults*. *New England Journal of Medicine*, 329, 1008-12.
- Gracia, A., & Albisu, L, M. (2001). *Food Consumption in the European Union: Main Determinants and Country Differences*. *Agribusiness*, 17, 469-488.
- Guthrie, J, F., & Morton, J, F. (2000). *Food sources of added sweeteners in the diets of Americans*. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(1), 43.
- Haapalahti, M., Mykkänen, H., Tikkanen, S. & Kokkonen, J. (2003). *Meal patterns and food use in 10- to 11-year-old Finnish children*. *Public Health Nutrition*, 6, 365–370.
- Hartola, M. (2003). *Ruokaretki Turun Saaristoon Matresa i Åbo Skärgård*. Jyväskylä, Finland: Atena Kustannus Oy.
- Heikkilä, R., Hyypä, M, T., Ingström, P., Koljonen, J., Korhonen, J., Leikola, M., Meriläinen, R., Moring, K., Olkinuora, H., Ruusuvoori, J., Sasi, K., Seppänen, J., Storgård, P., Vikström, J. & Virtanen, K. (2011). *Kära Hurri! 15 synvinklar på tvåspråkighet i Finland*. Helsingfors: Schildts & Söderströms.
- Hietala-Koivu, R. (2002). *Landscape and modernizing agriculture: a case study of three areas in Finland in 1954-1998*. *Agriculture, Ecosystems & Environment*, 91, 273-281.
- Hill, A. (2007). *The Food & Cooking of Finland*. London, England: Anness Publishing Ltd.
- Hoppu, U., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (2010). *Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents*. *Public Health Nutrition*, 13, 965-972.



Hyypä, M, T. (2007). *Livskraft ur gemenskap – om socialt kapital och folkhälsa*. Polen: Studentlitteratur AB.

IOM Institute of Medicine. (2002). *Dietary reference intakes for energy and the macronutrients, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids*. Washington DC: National Academic Press.

Lindroos, A-K. & Rössner, S. (2007). *Fetma: från gen- till samhällspåverkan*. Polen: Studentlitteratur AB.

Lindqvist, Y. (2009). *Mat, måltid, minne: hundra år av finlandssvensk matkultur*. Helsingfors: Svenska litteratursällskapet.

Lipsanen-Nyman, M. & Björkqvist, E. (2006). Övervikt hos barn och unga. *Finska Läkaresällskapets Handlingar, 166(2)*, s.81 – 86. Tillgänglig: [http://www.fl.s.fi/Site/Widget/Editor/884/files/081\\_086\\_Lipsanen.pdf](http://www.fl.s.fi/Site/Widget/Editor/884/files/081_086_Lipsanen.pdf)

Lommi A, Luopa, P, Puusniekka R, Vilkki S, Jokela J, Kinnunen T & Laukkanen E. (2011). *Hälsa i skolan 2011. Rapport för Åland*. Institutet för hälsa och välfärd. Helsingfors.

Lyytikäinen. (2007). Handbok för studerandehälsovården. *Social- och hälsovårdsministeriets publikationer, 2006:13*. Helsingfors: Universitetstryckeriet. Tillgänglig: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3931.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3931.pdf) Hämtad: 30.07.2012

MML (2012). *En god start på skolvägen. Ta hand om den lilla skoleleven*. MML Mannerheims barnskyddsförbund. Helsingfors. Tillgänglig: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/e98910e81a70c615d90b074d8fc63b84/1347017891/application/pdf/15287629/Ta%20hand%20om%20den%20lilla%20skoleleven%202012%20nettiin.pdf> Hämtad: 22.07.2012

Mäkinen, J-P., Pirttilä-Backman, A-M. & Pieri, M. (2011). *Ethical and unethical food. Social representations among Finnish, Danish and Italian students*. *Appetite, 56:2*, 495-502.

Neumark-Sztainer, D, Story, M., Ackard D, Moe J & Perry C. (2000). *Family meals among adolescents: findings from a pilot study*. *Journal of Nutrition Education, 32*, 335.

Neumark-Steiner, D., Story, M., Perry, C. & Casey, M, A. (1999). *Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents*. *Journal of the American Dietetic Association, 99(8)*, 929-37.

Ny Nordisk Mad (2012). Tillgänglig: <http://nynordiskmad.org/aktuellt/artiklar/skolmaten-i-finland-aer-naerapaa-ett-under/> Hämtad: 20.09.2012

Pollitt, E., Cueto, S. & Jacoby, E, R. (1998). *Fasting and cognition in well- and undernourished schoolchildren: a review of three experimental studies*. *The American Society for Clinical Nutrition, 67(4)*, 779-784.

Powell, C. A., Walker, S. P., Chang, S. M. & Grantham-McGregor, S. M. (1998). *Nutrition and education: a randomized trial of the effects of breakfast in rural primary school children*. The American Journal of Clinical Nutrition, 68, 873–9.

Prättälä, R. & Helminen, P. (1990). Finnish meal patterns. In Somogyi, J. & Koskinen, E. (Eds), *Nutritional adaptation to new life-styles*, (80–91). Bibliotheca Nutritio et Dieta. Basel: Karger.

Prättälä, R. & Roos, E. (1999). *From Regional Ethnographies to Interdisciplinary Approaches—Research on Meals in Finland*. Appetite, 32, 66–72.

Puska, P., Pietinen, P. & Uusitalo, U. (2002). *Part III. Can we turn back the clock or modify the adverse dynamics? Programme and policy issues Influencing public nutrition for non-communicable disease prevention: from community intervention to national programme – experiences from Finland*. Public Health Nutrition, 5(1A), 245–251.

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J. & Metz, J. D. (2005) *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. Journal of the American Dietetic Association, 105(5), 743-60; 761-2.

Raulio, S., Roos, E. & Prättälä, R. (2010). *School and workplace meals promote healthy food habits*. Public Health Nutrition, 13(6A), 987-992.

Skolmat Sverige. (2012). Tillgänglig: <http://www.skolmatsverige.se/skolmat-i-sverige-nu> Hämtad: 10.6.2012

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Skolverket. Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/grundskoleutbildning/laroplaner/grundskolan/hem-och-konsumentkunskap> Uppdaterad 11.06.2011. Hämtad: 13.07.2012

Social- och hälsovårdsministeriet. (2004). *Pressmeddelande 300/2004 28.09.2004 Övervikt bland unga en folkhälsorisk i framtiden*. Tillgänglig: <http://www.stm.fi/sv/pressmeddelanden/pressmeddelande/-/view/1267787> Hämtad: 02.05.2012

Sommardahl, E. (2012). *Språkrådet: Varför talas det svenska i Finland?* Tillgänglig: <http://www.sprakradet.se/3695> Hämtad: 12.08.2012

Stang, J. (2007). Nutrition in adolescence. I Mahan, L. K. & Escott-Stump, S. (red.), *Krause's food & nutrition therapy* (12:e uppl.), (246 – 265). St.Louis, Mo, USA: Saunders Elsevier.

Statistikcentralen (2011). *Befolkning i slutet av 2011*. Tillgänglig: [http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto\\_sv.html](http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto_sv.html) Hämtad: 22.06.2012

Strandvik, H. & Sjö Dahl, C. (2011). *Projekt Operation Skolmat Slutrapport Grönsaksbuffé – blev succé*. Tillgänglig:

<http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/ohjelma/hankkeet/loppuraportit/SLUTRAPPORT.pdf> Hämtad: 15.06.2012

Story, M., Neumark-Steiner, D. & French, S. (2002). *Individual and environmental influences on adolescent eating behavior*. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3 suppl), 40.

Språkinstitutet (2012). Tillgänglig via: <http://www.sprakinstitutet.fi/index.phtml?l=sv> Hämtad: den 12.04.2012

SRE (2010). Programmet för främjande av finsk matkultur. Tillgänglig:

[www.sre.fi/ruoka.fi/www/se/index.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/se/index.php) Hämtad: 04.05.2012

Statsrådets förordning om social- och hälsoministeriet 90/2008, Tillgänglig: [www.stm.fi](http://www.stm.fi) Hämtad: 13.08.2012

Statsrådets förordning om undervisnings- och kulturministeriet 310/2010, undervisnings- och kulturministeriets arbetsordning 329/2010 Tillgänglig: [www.minedu.fi](http://www.minedu.fi) Hämtad: 22.06.2012

Tandefelt, M. (2003). *Tänk om...Svenska språknämndens förslag till till handlingsprogram för svenskan i Finland*. Forskningscentralen för de inhemska språken i Finland 2003. Kapitel:

Modersmål och skolspråk. Tillgänglig:

[http://kaino.kotus.fi/www/verkkokajulkaisut/tank\\_om/tank\\_om1.jpgv](http://kaino.kotus.fi/www/verkkokajulkaisut/tank_om/tank_om1.jpgv) Hämtad: 30.06.2012

Tanttu, A-M. (2007). *Northern flavours Food from Finland*. Keuruu, Finland: Otava Book Printing Ltd.

THL 2006. Hälsa i skolan info. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/SV/index.htm>. Publicerats 28.2.2006, Uppdaterats 30.8.2012. Hämtad: 13.04.2012

U.S. Council of Economic Advisors. (2000). *Teens and their parents in the 21st century: an examination of trends in teen behavior and the role of parental involvement*. Council of Economic Advisors: White Paper.

Utbildningsstyrelsen. (2004). Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004. Vammala 2004. Tillgänglig: <http://www02.oph.fi/svenska/ops/grundskola/LPgrundl.pdf> Hämtad: 07.07.2012

Utbildningsstyrelsen (2010). Tillgänglig:

[http://www.utbildningsstyrelsen.fi/utbildning\\_och\\_examen/grundlaggande\\_utbildning/laroplanen\\_och\\_timfordelningen](http://www.utbildningsstyrelsen.fi/utbildning_och_examen/grundlaggande_utbildning/laroplanen_och_timfordelningen) Uppdaterad: 12.07.2010. Hämtad: 01.09.2012

Utbildningsstyrelsen (2012) Tillgänglig:

[http://www.utbildningsstyrelsen.fi/utbildning\\_och\\_examen/grundlaggande\\_utbildning/trygghet\\_och\\_valmaende/skolmaltiderna](http://www.utbildningsstyrelsen.fi/utbildning_och_examen/grundlaggande_utbildning/trygghet_och_valmaende/skolmaltiderna) Uppdaterad 30.08.2012 Hämtad: 01.09.2012

VRN. (2005). *Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans*. Statens näringsdelegation 2005. Tillgänglig:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.swe.pdf> Hämtad: 17.04.2012

VRN. (2008). Statens näringsdelegation. Puska, P., Hakala, P., Heiskanen, S., Hirn, J., Lahti-Koski, M., Manninen, M., Marniemi, A., Mykkänen, H., Männistö, S., Nuutila, J., Pethman, K., Pyykkö, M., Ryhänen, E-L., Ryyänen S., Sarlio-Lähteenkorva S., Savisalo, A. & Vaihia K. *Rekommendation för skolbarnspisning*. Helsingfors: Savion kirjapaino Oy. Tillgänglig: [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_swe\\_2.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_swe_2.pdf) Hämtad 15.05.2012

Viner, R, M. & Cole, T. J. (2005). *Adult socioeconomic, educational, social, and psychological outcomes of childhood obesity: a national birth cohort study*. British Medical Journal (International Edition), 330(7504), 1354.

von Martens, T. (17.10.2011). Barnens kostvanor kan främjas på många sätt. *Folkhälsan*. [Online]. Tillgänglig: <http://www.folkhalsan.fi/Web/Apps/News/NewsItem.aspx?id=9489&item=20771> Hämtad 23.07.2012

Wesslén, A., Abrahamsson, L. & Fjellström, C. (1999). *Attitudes Towards Food Among Teenagers - Reflected by Focus Group Interviews*. Journal of the American Dietetic Association, 99(9), A68.

## Bestämmelser, myndigheter och andra aktörer i Finland

Bestämmelser om skolbespisningen finns i utbildningslagarna (bland annat i Lagen om grundläggande utbildning 628/1998 § 31). Eleverna ska få en daglig avgiftsfri måltid från förskola och grundläggande utbildning ända tills utbildningen på andra stadiet är slutfört. I lagen konstateras dessutom att ”den som deltar i undervisningen skall varje arbetsdag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid som är ändamålsenigt ordnad och övervakad” (Rekommendation för skolbespisning 2008).

Riksdagen beslutar om utbildnings-, livsmedels- och hälsolagstiftning samt finansiering. (Finlands grundlag § 3, riksdagens arbetsordning 17.12.1999/40 år 2000, [www.eduskunta.fi](http://www.eduskunta.fi)). Statsrådet (regeringen) och de vederbörliga ministerierna ansvarar för planering och verkställandet av riksdagens beslut på sina ansvarsområden (Finlands grundlag § 68, lag om statsrådet 175/2003, reglemente för statsrådet 262/2003).

Ärenden angående skolmat faller under tre ministeriers förvaltningsområden. I korthet så ansvarar Undervisnings- och kulturministeriet för alla frågor som gäller undervisning i sin helhet (Statsrådets förordning om undervisnings- och kulturministeriet 310/2010, [www.minedu.fi](http://www.minedu.fi)), Social- och hälsoministeriet för välfärd och hälsa i all verksamhet (Statsrådets förordning om social- och hälsoministeriet 90/2008, [www.stm.fi](http://www.stm.fi)) samt Jord- och skogsbruksministeriet för matproduktion och näringsmedelsäkerhet (Statsrådets förordning om jord- och skogsbruksministeriet 1061/2003, [www.mmm.fi](http://www.mmm.fi)).

Regionförvaltningsverken startade sin verksamhet år 2010 när länen och länsstyrelserna nedlades. De sex regionala förvaltningsverken (och statens ämbetsverk på Åland) behandlar angående undervisningssektorn bland annat besvär och klagomål samt arrangerar tilläggsutbildning för skolpersonal. Verken styr också kommunernas livsmedeltillsyn (Lag om regionförvaltningsverken 896/2009).

Kommunernas uppgift är att ordna grundläggande utbildning för alla barn i kommunen. (Lag om grundläggande utbildning 682/1998 § 31). Kommunerna är skyldiga att lokalt fastställa de centrala principerna för hur skolbespisningen ska ordnas som en del av elevvården samt målen för skolbespisningen när det gäller hälsa, näring och umgängesfostran (Grunderna i läroplanen för den grundläggande undervisningen 2004). Kommunerna och skolorna får självständigt besluta hur bespisningen ordnas i praktiken. Matsedlarna ska planeras enligt näringsrekommendationerna från Statens näringsdelegation (Rekommendation för skolbespisning 2008). Den praktiska livsmedeltillsynen sker i huvudsak i kommunerna (Livsmedelslagen 23/2006).

Statens näringsdelegation är ett expertorgan som sedan 1954 följer upp finländarnas kostvanor och hälsotillstånd och har på basis av dessa resultat gett ut statliga näringsrekommendationer. År 2008 angav man de senaste rekommendationerna för skolmåltiden ([www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi)).

Utbildningsstyrelsen är ett statligt ämbetsverk som gör upp läroplansgrunderna för grundskolor,

gymnasier och yrkesexamina samt utvecklar utbildningen genom olika projekt ([www.oph.fi](http://www.oph.fi)). Den grundades år 1991 genom sammanslagning av dåvarande Skolstyrelsen och Yrkesutbildningsstyrelsen (Lag om utbildningsstyrelsen 182/1991).

Institutionen för hälsa och välfärd är ett statligt forsknings- och utvecklingsinstitut som startade år 2009 då Folkhälsoinstitutets och före detta Social- och hälsostyrelsens uppgifter sammanslogs i en organisation (Lag om Institutet för hälsa och välfärd 668/2008). Barn, ungdom och skolmat ingår i institutionens verksamhet ([www.thl.fi](http://www.thl.fi)).

Livsmedelssäkerhetsverket EVIRA inledde verksamheten år 2006 då Livsmedelsverket och ett par forsknings- och kontrollorganisationer sammanslogs (Lag om Livsmedelssäkerhetsverket 25/2006). EVIRAs främsta uppgift är att försäkra livsmedlens hälsosamhet genom kontroll, undersökning och rådgivning ([www.evira.fi](http://www.evira.fi)).

Förutom myndigheterna intresserar skolbespisningen också flera andra aktörer som en hel del officiella, ideella och intresseorganisationer.

SRE var statens första matkulturprogram (2008-2011) för att främja den finska matkulturen ([www.sre.fi](http://www.sre.fi)). Programmet lyckades skapa ett brett samarbete bland regeringens politiska program, ministerierna, olika främjandeorganisationer och media. Ett fint exempel är ”Operation skolmat” (Strandvik och Sjäodahl, Slutrapport, 2011), som genomfördes av Marthaförbundet ([www.martha.fi](http://www.martha.fi)).

Föreningen Hem och Skola ([www.hemochskola.fi](http://www.hemochskola.fi)), Barnens Parlament i Finland ([www.lastenparlamentti.fi](http://www.lastenparlamentti.fi)), Mannerheims Barnskyddsförbund ([www.mll.fi](http://www.mll.fi)), Folkhälsan ([www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi)) och Hushållslärarnas förbund ([www.kotitalous.org](http://www.kotitalous.org)) är vidare exempel på icke kommersiella organisationer som medverkar och tar aktivt ställning i frågor angående skolmat.

Mjök och hälsa ([www.maitojaterveys.fi](http://www.maitojaterveys.fi)), Föreningen Matinformation (f.d. Finfood) ([www.hyvaasuomesta.fi](http://www.hyvaasuomesta.fi)) och Inhemskas Trädgårdsprodukter ([www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)) är exempel på intresseorganisationer som deltar i utvecklandet av skolbespisningen med syfte att främja inhemska och lokala produkter i skolmaten.

Fyll i ett alternativ per fråga.

1. Ålder: \_\_\_\_\_ 2. Kön: Flicka  Pojke  3. Årskurs \_\_\_\_\_

**4. Föräldrarnas bakgrund:**

Båda Svenskspråkiga      En svenskspråkig och en finskspråkig      Två finskspråkiga

Annat?  Vad: \_\_\_\_\_

**5. Hur ofta åt du middag tillsammans med familjen under den senaste veckan? (med middag avses en måltid med lagad mat som äts på kvällen vid dukat bord)**

Varje dag      4-6 ggr      2-3 ggr      1 gång      Inte alls      Vet inte

**6. Hur ofta åt du frukt och grönsaker under den senaste veckan? (med frukt och grönt avses en portion frukt eller grönsaker som t.ex. ett äpple, en apelsin eller en handfull sallad eller bär)**

Varje dag      4-6 ggr      2-3 ggr      1 gång      Inte alls      Vet inte

**7. Hur ofta åt du skolmaten under den senaste veckan?**

Varje dag      3-4 ggr      1-2 ggr      Inte alls      Vet inte

**7.1. Ifall du inte åt skolmaten under någon dag, varför? (Förklara fritt med några ord)**

---



---



---

**7.2. Om du äter av skolmaten, hur nöjd är du med den?** På en skala från 1-5 där 1 = inte alls nöjd och 5= mycket nöjd.

1

2

3

4

5

**8. Hur ofta drack du energidryck eller läsk under den senaste veckan?**

Varje dag

4-6 ggr

2-3 ggr

1 gång

Inte alls

Vet inte

**9. Har du försökt gå ner i vikt inom det senaste året?**

Två eller flera gånger

En gång

Aldrig

Vet inte

**10. Hur ofta åt du färdigmat under den senaste veckan? (med färdigmat avses till exempel en färdig pizza eller makaronilåda eller andra helfabrikat från mataffär)**

Varje dag

4-6 ggr

2-3 ggr

1 gång

Inte alls

Vet inte

**11. Hur ofta åt du godis under den senaste veckan? (med godis avses till exempel choklad och lösgodis)**

Varje dag

4-6 ggr

2-3 ggr

1 gång

Inte alls

Vet inte

**12. Vad anser du vara hälsosam mat? Berätta fritt med några ord.**

---

**13. Vad associerar du med en bra skolmåltid? Berätta fritt med några ord.**

---

Tack!



**Arbetsfördelning**

Planering av studien och uppsatsarbetet: 50/50

Litteratursökning: 50/50

Datainsamling: 50/50

Analys: 50/50

Skrivandet av uppsatsen: 50/50