



UPPSALA  
UNIVERSITET

EXAMENSARBETE  
C-uppsats, 2HK046  
Grundnivå  
15hp, vt14

# Den kompromissfyllda studentmåltiden

En kvalitativ studie om unga studenters uppfattning och agerande kring mat och måltider samt vad i deras livssituation som ger form åt dessa.

Jasmine Gustafsson  
Jonathan Swartling

Institutionen för Kostvetenskap  
Box 560  
Besöksadress:  
BMC, Husaregatan 3  
75122 Uppsala



## SAMMANFATTNING

Mat och måltider existerar i alla samhällen och är något universellt. Genom måltiden kan människor skolas in i sociala och kulturella normer och värderingar. Mat och måltider har både fysiologiska och symboliska betydelser, vilka är tätt knutna till varandra. Måltider är historiskt hållbara, än dock formbara vilket uttrycker sig tydligt i människors matvanor när de går igenom en stor förändring i livet. Forskning har visat att olika faser i livet influerar och förändrar individens matidentitet och matvanor. Ett exempel på detta kan ses hos unga människor som flyttar hemifrån för att arbeta eller studera.

Syftet med studien är att studera studenters normer, vanor och erfarenheter när det gäller mat och måltider.

I denna kvalitativa studie har resultatet genererats med hjälp av semistrukturerade fokusgruppsintervjuer. Snöbollsurvalet resulterade i tre fokusgrupper med sex deltagare i varje grupp. Målgruppen var studenter mellan 20 och 25 år. De inspelade diskussionerna har transkriberats, kodats och sedan analyserats.

Resultatet visade att unga studenters matidentitet kännetecknas av hur deras vardag har formats av normer och vanor från uppväxten. Resultatet delades upp i tre teman: *Måltidsideal då och nu, situationsanpassade måltider, och rationella lösningar i måltidssammanhang och livet som student*. Det har även framkommit att det finns en rad olika faktorer som påverkar studenternas måltidsvanor men kan koncentreras till fyra nyckelfaktorer: Tid, ekonomi, kunskap och motivation.

Resultatet visade en stark anknytning till hur studenternas identitet och matvanor ständigt samspelar med varandra. Att vara student är en fas i livet vilken influerar och förändrar individernas normer och vanor

NYCKELORD: måltid, matidentitet, fokusgrupper, studenter, vanor, normer, bordsskick, uppväxt.

## ABSTRACT

Food and meals exist in all societies and is something universal. Through the meal, people are schooled in social and cultural norms and values. Food and meals have both physiological and symbolic meanings which are closely linked. Meals are historically durable, yet malleable. This can be seen in people's eating habits when they are going through a big change in life. Research has shown that different phases in life influences and alters individuals food identity and eating habits. An example of this can be seen in young people who leave home to work or study.

The purpose of the study is to examine the norms, habits, and experiences of students when it comes to food and meals.

In this qualitative study, the result has been generated by semi- structured focusgroup interviews. The snowball sample resulted in three focus groups with six participants in each group. The target audience was students between 20 and 25 years of age. The recorded discussions have been transcribed, coded and then analyzed.

The results has shown that young students food identity is characterized by how their everyday lives are shaped by norms and habits from their childhood. The results has been divided into three themes: *Meal ideals then and now*, *situation-specific meals* and *rational solutions in meal context and the life as a student*. It has emerged that there are several factors that affect / influence students' eating habits but can be concentrated on four key factors: time, finances, knowledge and motivation.

The result has shown a strong connection between the students' identity and their eating habits, wich constantly interact with each other. The life as a student is a phase which influence and alter the individual's norms, habits, and values.

**KEYWORDS:** meal, food identity, focus groups, students, habits, norms, manners, upbringing.

## **FÖRORD**

Det här arbetet började med ett gemensamt intresse för att förstå individers uppfattning om sin egen kosthållning och om mat i övrigt. Intresset utvecklades vidare och resulterade till slut i denna kvalitativa studie, vilken har landat i ämnet identitet och dess influens på maten och måltiderna.

Vi vill först och främst tacka de studenter som deltog i studien, utan er hade det inte varit möjligt att genomföra detta arbete. Era diskussioner var livliga, intressanta och gav oss energi till att skriva. Vi vill även tacka vår handledare Ylva Mattsson Sydner som varit ett riktigt bra stöd under hela arbetet och har bidragit med bra och relevant information som givit oss inspiration till hur studien skulle genomföras och utformas.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Introduktion	5
1.1. Den sociala och kulturella betydelsen av måltider	5
1.1.1. Socialisationsprocessen	6
1.2. En ordentlig måltid	7
1.3. Måltid som vana	7
1.3.1. En ordentlig måltid i relation till genus	8
1.3.2. Hushållsarbete i relation till genus under 1900-talets andra hälft	8
1.3.3. Hushållsarbete och rutiner under universitetstiden	8
2. Syfte	10
2.1 Frågeställning	10
3. Metod	10
3.1. Litteratursökning	10
3.2. Studiens design	10
3.3. Urval och undersökningsgrupp	10
3.4. Datainsamlingsmetod	10
3.5. Tillvägagångssätt av fokusgruppsintervjuerna	11
3.6. Analys av fokusgruppsintervjuerna	11
3.7. Forskningsetiska överväganden	13
4. Resultat	13
4.1. Måltidsideal då och nu	13
4.2. Situationsanpassade måltider	15
4.3. Rationella lösningar i måltidssammanhang och livet som student	16
4.3.1 De fyra nyckelfaktorerna	16
5. Diskussion	18
5.1. Identitet och måltider	18
5.1.1. Socialisationens inverkan på matidentiteten	18
5.1.2. Studentens måltidsvanor och matidentitet	19
5.2. Metoddiskussion	21
5.3. Slutsats	21
6. Referenslista	23
 Bilagor	 1-3

# 1. INTRODUKTION

Detta är en studie om mat och måltider, där fokus ligger på en specifik målgrupp och hur dessa individer tillämpar sina egna normer, vanor och erfarenheter i de vardagliga måltidssituationerna. Studien strävar mot att få en uppfattning om målgruppens sätt att hantera de egna måltidssituationerna genom att skapa rutiner. Studien strävar även mot att få en uppfattning om hur deltagarnas mat- och måltidsvanor under uppväxten har format deras sätt att förhålla sig till, och praktisera ämnet idag.

## 1.1. Den sociala och kulturella betydelsen av måltider

Något alla människor har gemensamt, oavsett individuella vanor och erfarenheter, är att vi måste äta och dricka för att överleva. Måltider har enligt Douglas (1973) en symbolisk mening som tar form i ceremonier och högtider där mat ges en viktig betydelse. Förutom måltidens symboliska mening, har den också en fysisk makt (ibid). Vem inkluderas och utesluts från bordet? Vem blir mätt och vem går hungrig? Att öppna dörren till sitt hem för att bjuda på mat har den motsvarande kraften av en stängd dörr (ibid). Senare studier har också betraktat matens symboliska betydelse och dess motpol, den fysiologiska betydelsen. Lupton (1996) argumenterar för matens två motpoler och benämner dessa för den symboliska betydelsen och den andra för matens betydelse som substans. Mat som substans har en mer fysiologisk betydelse medan den symboliska maten har en social och kulturell mening (ibid). Trots att dessa två sätt att ge mening åt mat och måltider kan uppfattas som varandras motpoler, menar Lupton (1996) att de är starkt integrerade i varandra och att det är omöjligt att bedöma var det ena börjar och det andra slutar. Simmel (1998) menar att mat och måltider kan föra olika människor samman av både fysiologiska och symboliska skäl. Det är den fysiologiska nödvändigheten av mat som är grunden till bildandet av samhällen och som ger rötter åt den symboliska betydelsen av mat och måltider. Ochs et al (2006) ser måltider som kulturella platser och menar att sådana platser har en symbolisk mening som ibland får betydelse genom materiella ting. Människor ger måltider symbolisk mening genom att tillskriva dessa sentimentala, moraliska, religiösa och hälsorelaterade betydelser (ibid). Vidare beskriver Ochs et al måltider som socialt arrangerade men även arrangerande, det vill säga en plats som lockar till möten, historiskt hållbara än dock formbara, och en plats där människor socialiseras till lämpliga samhällsmedborgare (ibid).

Dessa resonemang kan vidare hänföras till Murcotts texter (1982) om Storbritanniens matvanor och måltidskultur där hon menar att måltider är en social konstruktion som stödjer sig på sociala värderingar, meningar och övertygelser. Mat har en större roll än den som näringskälla eller psykologiskt och fysiologiskt tillfredställare (ibid). Jansson (1992) menar att matens sociala samspel har givits en större betydelse för människor, och att intresset för ämnet växt avsevärt efter den industriella revolutionen under 1800-talet varpå livsmedelsindustrin blommade. Måltider är något universellt och skapar sociala, moraliska, och lokala förståelser av världen (Fjellström 2006, Ochs et al. 2006).

Det har under en längre tid diskuterats att familjemåltiden är ett försvinnande koncept (Holm et al 2012). Holm et al (2012) diskuterar detta men anser att det inte finns några tecken på att familjemåltiden är på väg att försvinna, men att det inte heller existerar en påtvingad norm om att familjen ska samlas varje dag och måltidstillfälle för att äta tillsammans. Även Belasco (2008) säger emot denna uppfattning om familjemåltiden, och påstår att det enbart finns bevis för att familjemåltiden existerat bakåt till i början av nittonhundratalet.

Det finns ingen tvekan om att mat och måltider har bevisats vara ett redskap för sociala och kulturella processer, både på makro- och mikronivå. Fischler (1988) menar att mat och måltider är knutna till identitet och tillhörighet. Att som grupp sitta ned och äta

tillsammans förstärker och bekräftar de olika sociala och organisatoriska funktioner en måltid består utav, men även individens egna roll och egenheter (ibid). Nationalencyklopedin (2014) definierar identitet som personers eller grupperns egna identifikation, tillhörande en bestämd kultur. Vidare definieras identitet som .. *medvetenhet om sitt jag,.. att i grunden vara densamma trots de förändringar som inträffar under livet (kontinuitet) och att ha bara ett jag (integritet). I andra hand består identitet av medvetenhet om den egna personligheten, dvs. om innehållet i alla de erfarenheter under livet som efter hand format personligheten.* (ibid). Fischler (1988) benämner måltiden som något med en flerdimensionell karaktär och delar upp den i två vägar: Den första länkar samman det biologiska till det kulturella, från den näringsmässiga till den symboliska funktionen. Den andra vägen länkar samman individen till kollektivet, det psykologiska till det sociala (ibid). I likhet med detta argumenterar O'Doherty Jensen (2012) för matens betydelse för identiteten genom att belysa hur en familj kan känna tillhörighet enbart genom att äta samma mat under måltiderna. Att utesluta eller neka någon den mat som familjen äter kan vara svårt att acceptera för den nekade familjemedlemmen (O'Doherty Jensen 2012). Identitet handlar om likheter och olikheter människor emellan, där individers särigheter gör dem till just individer och inte en del av en homogen grupp (ibid). Detta visar hur komplex och betydelsefull måltiden är för människans individualitet, identitet, sociala liv, tillhörighetskänsla, och samhälleliga utveckling.

### **1.1.2. Socialisationsprocessen**

Nationalencyklopedin (2014) definierar socialisation som en process vilken .. *internaliserar individen samhällets eller gruppens vedertagna beteendemönster, normer, regler, värden och sedvänjor, en process som börjar i spädbarnsåldern och pågår hela livet.*

Definitionen är i linje med Ochs et al (2006) argument som menar att barn och unga skolas in i den kulturella och sociala plats som måltiden är, av närstående relationer. Detta görs genom utforskande och praktiska övningar (ibid). Dessa övningar består utav observationer och att aktivt medverka i olika måltidssituationer tillsammans med en eller flera vars kunskaper övergår novisens (ibid). Även Charles & Kerr (1988) menar att måltiden är en viktig aktivitet för barn och unga och är en del av den sociala process vilken introducerar unga individer till familjens normer och ideal. Murcotts (1997) reflekterar över detta och anser att betydelsen av familjemåltiden kan tolkas som en idé istället för en sanning, och att äta tillsammans är en sociologisk praktik som betyder mer än att enbart umgås med familjen. Att dela en måltid (eng. commensality) har en stor betydelse för barnets kulturella, språkliga och sociala inläring och utveckling och är ett viktigt element i organiseringen av samvaron mellan människor (Belasco 2008, Holm 2012, Ochs et al 2006). Att dela en måltid är ett starkt mänskligt uttryck för gemenskap och tillhörighet och en fysisk aktivitet som tränger igenom individers psykologiska och privata sfärer (Fischler 2011).

O'Doherty Jensen (2012) beskriver hur mat och måltider är ett sätt för barn att skapa och utveckla sin identitet genom att göra likadant som familjen och genom gemenskap. Holm (2012) lägger särskild tyngd på måltiden som en social konstruktion som grundar sig i ett fysiologiskt behov, men som kommit att handla om så mycket mer än bara kroppslig överlevnad. Måltiden ger familjen ett tillfälle att umgås under ordnade former, och som bekräftar och stärker familjemedlemmarnas band till varandra (Holm 2012, Ochs et al 2006). Måltider är också ett transportmedel för kommunikationen mellan människor, och i en familj kan måltiden vara ett sätt för familjemedlemmarna att kommunicera och fastställa den sociala ordningen inom gruppen (Ochs et al 2006).

## 1.2. En ordentlig måltid

Måltider har hittills beskrivits som en aktivitet med stark social och kulturell mening, då den kan fungera som, bland annat, ett verktyg. I linje med detta kan det vara av intresse att se på vad för ideal som är knutet till denna aktivitet.

Begreppet *en ordentlig måltid* (eng. a proper meal) har de senaste decennierna speglat vad människor i olika brittiska undersökningar ansett vara en idealisk, ordentlig måltid (Charles & Kerr 1988, Murcott 1982). Begreppet refererar till en måltid bestående av kött, potatis, sås, och två olika grönsaker (Murcott 1982), men kan, i större omfattning, beskrivas som motsatsen till ett mellanmål (Charles & Kerr 1988). Medan ett mellanmål ofta har bestått utav något brödlignande och otillagat, ska en ordentlig måltid vara tillagad enligt specifika normer och utgöra dagens huvudmåltid (ibid). Charles & Kerr (1988) beskriver hur begreppet är strukturellt bundet till söndagsmiddagen och olika högtider som jul, födelsedagar, och bröllop. Detta har att göra med, inte bara kompositionen utan även hur måltiden tillagas, serveras och äts (ibid). En ordentlig måltid har en viktig social betydelse då familjen får tillfälle att äta tillsammans (ibid). Under högtidsmåltider då hela familjen samlas för att fira blir då av stor betydelse (ibid). Andra kriterier för en ordentlig måltid är att den äts vid ett bord, med kniv och gaffel, och att alla i familjen är närvarande (ibid).

Frågan om vad som representerar en ordentlig måltid innefattar även frågan om vad som har en given plats på tallriken och därmed anses vara den riktiga maten i den ordentliga måltiden. Uppfattningen om vad som är riktig mat är ofta olika bland människor (O'Doherty Jensen 2012). För den obeläste brukar föreställningen om riktig mat ha sin förklaring i normer och kulturella regler som innefattar hur riktig mat ska kombineras och struktureras, normer och kulturella regler som oftast är svåra att precisera (ibid). Föreställningen om riktig mat har, enligt O'Doherty Jensen (2012), sin grund i de olika måltidsstrukturer som kan hittas i alla kulturer och som består av de normer som finns om mat och måltider. Med måltidsstruktur menar O'Doherty Jensen (2012) sammansättningen och formatet på rätten, något som är beroende av vad individen är uppvuxen med (ibid). Utifrån måltidsstrukturen avgör människor omedvetet vad som är passande och inte för måltiden, med andra ord vad som är riktigt och inte (ibid). Vidare är frågan om vilka råvaror som anses vara mer riktigt än det andra, och en brittisk undersökning har visat att människor rangordnar råvaror på två sätt: efter typen av energivande näringsämnen, och efter hur färska råvarorna är (ibid).

## 1.3. Måltiden som vana

Förutom måltidens symboliska, sociala och kulturella mening, skulle det kunna påstås att endast en slags inneboende enighet mellan människor återstår (Fischler 1980). Normer och värderingar är så pass djupt rotade i människors representationer av mat och måltider, att det ibland kan vara svårt att se den biologiska funktionen i det hela (ibid).

Måltider är inte aktiviteter som uppstår ur tomma intet utan ingår i alla människors vardag, och planeras därefter. I en amerikansk studie, där fyrtiotvå vuxna genomförde en upprepad 24-timmars intervju under sju dagar, visade resultatet att matlagning och förtäring av måltider skedde under rutiner som var noggrant inbäddade i respondenternas scheman av arbete, familjetid och nöjen (Jastran, Bisogni, Sobal, Blake & Devine 2008). Att skapa rutiner är ett sätt att hantera de uppgifter, utmaningar och situationer som kan uppstå i vardagen (Jastran et al 2008). Människor skapar rutiner när de möter samma utmaning flera gånger och upptäcker ett sätt att ta sig förbi utmaningen (ibid). Studien av Jastran et al (2008) visade att respondenternas rutiner var repetativa både när det kom till vad de förtärde, men också vilken kontext måltiden hade.



### **1.3.1. En ordentlig måltid i relation till genus**

Fram till slutet av 1900-talet har mannen varit den huvudsakliga lönearbetande familjemedlemmen och har därmed "dragit sitt strå till stacken" och försörjt familjen (Holm et al 2012). I och med detta blev måltiden en lämplig arbetsuppgift för kvinnan att utföra och därmed bidra till hemmet (ibid). En ordentlig måltid krävde en stor arbetsinsats av kvinnan och fick en symbolisk mening för hennes plats i hemmet (Murcott 1982). Holm et al (2012) beskriver hur matlagning var kvinnans göromål, och att det var något som förekom naturligt i hennes identitet. På detta vis blev den ordentliga måltiden bara ordentlig om kvinnan i hemmet lagat den, och måltiden var enbart ordentlig om den var tillagad (Charles & Kerr 1988).

Nyare studier visar att äldre kvinnor ser matlagning som en omsorgsfull aktivitet, något de gör för barnen och/eller mannen (Sidenvall, Nydahl & Fjellström 2000). Att förbereda och laga mat framställs som en gåva och något glädjefyllt och som ger dem en central position i familjen (ibid). En studie utförd i Skottland av Kemmer, Anderson & Marshall (1998) visar att par som nyligen flyttat ihop till största del delar på ansvaret om livsmedelsval och matlagning, och att det är få kvinnor som upplever att det huvudsakligen är deras ansvar.

### **1.3.2. Hushållsarbete i relation till genus under 1900-talets andra hälft**

*Hushållsarbete* (eng. foodwork) är ett begrepp som refererar till det arbete som involverar förberedning och tillagning av mat och måltider, men även till hushållning i stort där städ, tvätt och organisering ingår (Beagan, Chapman, D'Sylva & Raewyn Basset 2008). Forskning har visat att huvudansvaret över hemmet, och hushållningen som hör därtill, har funnits hos kvinnan, och att detta ansvar har varit en del av den kvinnliga identiteten (Charles & Kerr 1988, Kemmer 2000, Murcott 1982, Ochs et al 2006). Murcotts bidrag till samlingen av texter om Storbritanniens matvanor (1982) argumenterar för att kvinnans roll som ansvarig hushållerska inte enbart inkluderade livsmedelsval, matlagning och servering av måltider, utan även innebar annat hushållsarbete. Mannen delade en viss del av arbetsbördan med kvinnan, men det var hon som huvudsakligen införskaffade alla varor och livsmedel, organiserade och såg över skafferiet, och sörjde för hemmets ordning i stort (Murcott 1982).

I linje med detta skriver Bonke (2002) om det samtida Skandinavien och fördelningarna mellan män och kvinnor när det kommer till hushållsarbete, och tydliggör den ökning av hushållsarbete och matlagning som utförs av män idag i jämförelse med förr. Mellan 1987 och 2001 har tiden som kvinnor lägger ner på dessa göromål ökat med 16 minuter per dag, medan den motsvarande ökningen för män ligger på 31 minuter per dag (ibid). Mycket tyder på att de olika arbetsuppgifter hushållsarbete innebär, inte längre är kvinnans område och huvudsakliga ansvar (ibid).

I en studie av Daniels, Glorieux, Minnen & van Tienoven (2012) där 2 178 individer mellan 24 och 44 år svarade på en enkät om deras attityd och tidsförhållning gentemot matlagning, framgick att det idag finns ett flertal olika faktorer som påverkar människors inställning till ämnet. Olika sociokulturella bakgrundsfaktorer som familjeförhållande, sysselsättning, utbildningsgrad, samt stressnivå påverkade respondenternas attityder till, och uppfattning om, matlagning (Daniels et al 2012).

### **1.3.3. Hushållsarbete och rutiner under universitetstiden**

Människor går igenom olika faser i livet, vilka har olika påverkan på individens sätt att förhålla sig till sociala och kulturella normer och värderingar. Jansson (1992) skriver om hur unga människor som nyligen flyttat från barndomshemmet släpper på sina värderingar, ändrar sitt beteende, och får ett nytt förhållningssätt till mat och måltider. Små förändringar i

livet påverkar vanligtvis inte rutinerna kring maten, då människor helst gör som de alltid har gjort (ibid). Större förändringar som exempelvis att flytta hemifrån för första gången, har dock visat sig leda till en omstrukturering i matrutinerna (ibid). Även sättet att se på mat och måltider förändras då det blir nödvändigt att ta ansvar för hushållningen i stort (ibid). Jansson (1992) och Bugge et al (2006) skriver om hur det primära sociala nätverket kan förklara förhållandet till mat. Måltiden tar olika uttryck i olika faser i livet (ibid). Vidare skriver Jansson (1992) om hur olika händelser i livet påverkar kosthållningen och matkulturen, speciellt hos unga människor.

I en amerikansk undersökning av Branan & Fletcher (1999) framkom att mat- och måltidsrutinerna hos högskole- eller universitetsstudenter mellan 18 och 23 år, kan relateras till deras hågkomst om barndomens mat- och måltidsrutiner. Undersökningens resultat visar att respondenternas rutiner och normer i relation till måltider ofta korrelerar med vad de kunde minnas från måltiderna under uppväxten (Branan 1999). Att äta upp allt på tallriken, att sluta äta när mättnad infann sig, att äta på regelbundna tider, och att diska sin egen tallrik var några av de normer och rutiner som visade sig vara ett arv från uppväxten (ibid).

I en svensk, kvalitativ studie i pedagogik (Furebäck 2007), om sambandet mellan hälsa och studiemotivation, visade det sig att studenter har olika inställning till matlagning och förtäring av måltider. Några av studenterna i studien, av sammanlagt sex stycken deltagare, ansåg att matlagning kunde vara ett positivt avbrott i studierna medan andra hade en negativ inställning till den typen av aktivitet då de kände att det var tidskrävande och ansträngande (ibid). Resultatet argumenterar även för att deltagarnas matvanor förändrades i samband med att de blev studenter, hur och i vilken utsträckning de förändrades skiljde sig dock studenterna emellan (ibid). En kvantitativ studie från ett universitet i Mellanvästern (Davy, Benes & Driskell 2006) visade att studenters kosthållning ofta är bristfällig när det kommer till näring och balans mellan de tre makronutrienterna fett, protein, och kolhydrater. Enligt de deltagande studenterna var det viktigt att ha en bra balans mellan makronutrienterna, att maten de äter är näringsrik, samt att det är viktigt för hälsan att äta varierat (ibid). Studiens resultat visade att studenterna på universitetet valde mat efter olika faktorer som: tidsbrist, bekvämlighet, kostnad, smak, hälsa, fysisk och social miljö, och viktkontroll (Davy et al 2006).

I en amerikansk studie av Pelletier & Laska (2012) studerades hur unga vuxna balanserar mat och måltider med andra aktiviteter i vardagen, med fokus på hur de planerar och portionerar ut sin tid. Studien visade att unga vuxna ofta upplever tidsbegränsningar när det kommer till mat och måltider, vilket påverkar hur hälsosam måltiden blir (ibid). Denna åldersgrupp har möjligtvis, jämfört med andra åldersgrupper, den sämsta kosthållningen då kosten ofta består utav mycket snabbmat och läskedrycker, samt att denna grupp tenderar att inte engagera sig i nationella kostråd (Pelletier & Laska 2012). Tidsbegränsningar resulterar ofta i att människor försöker minska på tiden de lägger på att förbereda måltider för att sedan kunna portionera ut tiden på andra aktiviteter (ibid). Författarna argumenterar dock för att detta inte är normer som stämmer in på alla unga individer. I en tidigare amerikansk studie (Georgiou, Betts, Hoerr, Keim, Peters, Stewart & Voichick 1997) visade det sig exempelvis att studenter och utexaminerade studenter äter hälsosammare och gör fler hälsosamma val än unga, icke-studerande individer. Det framkom exempelvis att det var en tydlig skillnad mellan de som har eller håller på att studera och icke-studerande när det kom till kosthållning och att ta hälsosamma beslut (Georgiou et al 1997). Studenterna åt mer frukt och grönt, mer fettsnåla mejeri- och köttprodukter, mer fiberrik mat, samt rökte mindre och följde de nationella kostråden bättre än icke-studerande (ibid). Vad som påverkar unga studenters mat- och måltidsvanor varierar mellan olika studier; om det är åldersgruppen, det faktum att de är studenter, eller den akademiska kunskapen som följer studierna är svårt att säga, varför det är

intressant att studera frågan. Det är studenttiden i relation till mat och måltider som denna studies fokus ligger på.

## **2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING**

Syftet med denna studie är att studera unga studenters agerande kring mat och måltider och vad de har för normer, vanor och erfarenheter beträffande detta.

### **2.1 Frågeställningar**

- Vad kännetecknar unga studenters matidentitet?
- Vilka faktorer påverkar/influerar unga studenters agerande kring måltider?

## **3. METOD**

### **3.1. Litteratursökning**

De referenser som har använts i studien är en samling av olika typer av textmaterial. Flertalet av de böcker som refereras till berör ämnet kostsociologi eller vetenskapliga metoder inom hälsovetenskap. De elektroniska textkällorna är hämtade genom Uppsala Universitets bibliotek, där sökmotorerna DiVA, SCOPUS och Google Scholar har använts. De elektroniska textkällorna är majoriteten artiklar ur vetenskapliga tidsskrifter, och olika kvalitativa studier. Vid litteratursökningen användes ord och fraser som; Meal, måltid, family meal, proper meal, young adults, students, household, food, foodwork, food habits, identity, childhood, culture, social. Flera av referenserna har hittats genom att läsa referenslistorna i andra textkällor.

### **3.2. Studiens design**

Denna studie är en explorativ, kvalitativ studie vilket innebär en undersökning där tidigare kunskap och erfarenheter angående ämnesfrågan är begränsad (Malterud 2009). Syftet med att använda en design likt denna är att få in så mycket data som möjligt angående det valda området och att sedan få en omfattande bild av det (Patel et al 2003). Studieresultatet bygger på fokusgruppsintervjuer, som är arbetets datainsamlingsmetod.

### **3.3. Urval och undersökningsgrupp**

Urvalsmetoden blev ett så kallat snöbollsurval, vilket innebär att en mindre grupp individer kontaktades till en början och att dessa sedan rekryterade fler potentiella deltagare. På så sätt kan information nås ut till fler individer och grupperna växer. (Wibeck 2010). Målgruppen för studien var studenter mellan 20 och 25 år, då majoriteten av dessa människor relativt nyligen har flyttat hemifrån och lagat sin egen mat eller har erfarenhet av det. Urvalsgruppen bestod av studenter som läste kurser och program på olika utbildningar. Den första, mindre urvalsgruppen valdes genom direktkontakt vid en av stadens universitetsbyggnader. Med hjälp av den första urvalsgruppen, bestående av 4 män och 2 kvinnor, kontaktades sedan ytterligare 25 individer, vilka 12 stycken kom att delta i fokusgrupperna. Resultatet blev tre grupper om sex deltagare. Åtta deltagare var kvinnor och tio män, alla mellan 20 och 25 år. Könsfördelningen mellan grupperna anpassades så att det skulle bli så jämt som möjligt samt att deltagare som kände varandra sedan innan inte skulle medverka i samma grupp.

### **3.4. Datainsamlingsmetod**

Vid genomförande av fokusgruppsintervjuer är det vanligast att ha mellan sex och tio personer i varje grupp (Bryman 2011). Antal fokusgrupper är beroende av vilken typ av studie det handlar om. Enligt Bryman (2011) är det vanligast med 10 till 15 grupper, samtidigt som

att för många grupper kan resultera i ett slöseri med tid och resurser. I denna studie bestämdes det, med tanke på den begränsade arbetstiden, att arbetet inte behövde fler än tre fokusgrupper med sex till åtta deltagare per grupp.

### **3.5. Tillvägagångssätt av fokusgruppsintervjuerna**

Den första kontakten, med de personer som rekryterats från snöbollsurvalet, gjordes genom telefon och/eller sociala medier. Personerna mottog kort information om studien och dess övergripande syfte, metoden, samt om några viktiga etiska förhållningsregler gällande exempelvis deltagarnas anonymitet och studiens konfidentialitet. Enligt Bryman (2011) är nämnd information något som bör tas upp med deltagarna innan studiens början. Efter att deltagaren bekräftat att den läst informationen bestämdes datum och tid för fokusgrupperna. Två dagar innan diskussionerna ägde rum skickades ett informationsblad ut till varje deltagare med datum, tid, och plats utöver den information de mottagit tidigare (se bilaga 2).

Alla diskussioner spelades in och som stöd för diskussionen användes ett semistrukturerat frågeschema som moderatorn utgick ifrån. I en semistrukturerad fokusgrupp är moderatorn involverad med att ställa förbestämda frågor och styra samtalet om det behövs, men är inte med i själva diskussionen (Wibeck 2010). Assistentens uppgift var att anteckna sådant som inte fångas på band, det vill säga kroppsspråk, stämning mellan deltagarna, ansiktsuttryck, etcetera. Detta är en vanlig metod för att underlätta och göra allt inspelningsmaterial mer verklighetsförankrat (ibid).

Fokusgruppsdiskussionerna hölls i en central lokal. Lokalen valdes på grund av dess neutrala plats med mycket utrymme och få saker som kunde distrahera deltagarna, något som är viktigt att ha i åtanke när det kommer till den fysiska miljön (Wibeck 2010). Det bjöds på förtäring och dryck, vilket intogs under diskussionerna för att skapa en avslappnad atmosfär. Att deltagarna får en given plats som är specifikt utvald för dem kan ge större trygghet i gruppen (ibid), därför valde vi också att sitta runt ett bord där alla fick lika mycket utrymme.

Alla tre fokusgruppsstillfällena började med att assistenten välkomnade och tackade deltagarna för att de närvarade. Assistenten förklarade övergripande sin roll under mötet och överlämnade sedan ordet till moderatorn. Att förklara sin roll är ett sätt att minimera risken för att deltagarna upplever moderatorn och assistenten som makthavare (Wibeck 2010). Moderators uppmuntrade sedan gruppen till att tala om egna erfarenheter, ge exempel och att göra längre utläggningar utifrån de olika temana i frågeschemat. Deltagarna uppmuntrades även till att ställa sonderingsfrågor, då det kan uppstå problem om någon deltagare har svårt att svara på frågan (Bryman 2011). Moderators fortsatte därfter med en öppningsfråga följt av introduktionsfrågor, övergångsfrågor, nyckelfrågor samt avslutande frågor (se bilaga 3). Deltagarna fick diskutera fritt och moderators flikade endast in ifall diskussionsområdet bytte fokus samt när området verkade vara färdigdiskuterat. Moderators avsultade fokusgruppsintervjun med att fråga deltagarna ifall det var något annat de önskade diskutera kring detta område och om något hade förbisetts. Moderators och assistenten tackade för sig och inspelningen stängdes av. Varje fokusgruppsstillfälle pågick i ungefär 60 minuter.

### **3.6. Analys av fokusgruppsintervjuerna**

Den inspelade diskussionen genererade sammanlagt drygt 220 minuter intervjumaterial, vilket motsvarar cirka 75 minuter per tillfälle. Detta resulterade i cirka 60 sidor text. Assistenten antecknade cirka 30 sidor, dessa anteckningar var sedan till hjälp vid transkriberingsarbetet samt vid kodning av texterna.

Transkriberingarna av datan från fokusgruppsintervjuerna analyserades genom kodning. Varje transkribering kodades först separat där relevanta ord och meningar markerades med hjälp av färgpennor. I marginalen noterades även sammanfattande ord för vad det aktuella stycket handlade om. Detta för att lättare kunna gå tillbaka och se vad

styckena berörde och på så sätt tidseffektivisera kodningen (Knodel 1993). Analyseringen och kodningen utgick från de frågor som togs upp under diskussionerna. Detta förhållningssätt rekommenderas av Wibeck (2010) då det ger struktur åt resultatet så att inte viktig information förbises. Det är samtidigt viktigt att frågorna, som analysen utgick ifrån, inte får vara allt för ledande då det finns risk att det letas efter samma resultat i alla intervjuer (ibid). Detta kan leda till att viktiga och oväntade perspektiv åsidosätts (ibid). Därför segmenterades diskussionsmaterialet från denna studie upp steg för steg i olika delar. Först markerades betydande meningar för studien vilka sedan analyserades för att se möjliga mönster mellan diskussionerna. Dessa meningar strukturerades sedan upp i subkategorier varpå samband dessa emellan kunde tydas. De olika sambanden sorterades sedan upp i större kategorier. En förenklad bild av segmenteringen kan ses i tabell 1.

Betydande meningar	Subkategorier	Kategorier
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sitter man tillsammans alla så då är det klart att man sitter med korrekt bordsskick.</li> <li>- Det märks att man kommer ihåg med åldern hur man äter.</li> <li>- Men kanske 80% av det jag lagar är inspirerat hemifrån.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Normer, vanor, bordsskick.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uppväxtpåverkan</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Men det är för att det är så tråkigt att äta själv liksom och sen är det den enda tiden man har för att umgås för man måste ändå äta och träffa andra.</li> <li>- Det känns som att det är skolan som påverkar mycket.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umgänge, vardagssysslor. Vad för dag, tid på dygnet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Externa faktorer</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Det är bukfullnad och så måste man göra någonting samtidigt för att effektivisera.</li> <li>- Jag måste göra nått samtidigt. Jag kan inte bara sitta och äta liksom.</li> <li>- Käkar när man har tid eller får tillfälle.</li> <li>- Tid och pengar påverkar. Lust också, och vad man är sugen på.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tid, ekonomi, kunskap. Fritidsaktiviteter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interna faktorer</li> </ul>

Tabell 1. I tabellen presenteras de betydande meningar som lade grunden för de subkategorier samt kategorier som analyserats fram.

De kategorier som analyserats fram är Uppväxtpåverkan, Externa faktorer och Interna faktorer. Inom kategorin Uppväxtpåverkan behandlas subkategorier som deltagarna ansåg sig ha med från sin uppväxt. Externa faktorer diskuterades som något de själva inte helt kan påverka och Interna faktorer något som de kan påverka.

Utifrån kategorierna har resultatet delats upp i tre teman vilka knyter samman hur fokusgruppsdiskussionerna fortlöpte. Från uppväxt till hur de som studenter lever idag. De tre teman är; *Måltidsideal då och nu* vilken belyser det som analyserades fram under kategorin Uppväxtpåverkan. Vad deltagarna ansåg utgöra en ordentlig måltid och riktig mat och om det hade skett förändringar sedan uppväxten samt hur de förhåller sig till det idag. *Situationsanpassade måltider* har analyserats fram under subkategorin som berör deltagarnas normer och vanor vid måltidssituationer med fokus på bordsskick. *Rationella lösningar i måltidssammanhang och livet som student* handlar om en kombination av kategorierna

Externa faktorer och Interna faktorer vilka kan ha påverkat den slutliga måltiden och vad för lösningar som då gjordes i samband med måltidssituationer.

### 3.7. Forskningsetiska överväganden

Vid genomförandet av en studie finns det ett antal etiska överväganden som behöver tas i beaktning, både före, under och efter det att studien utförts.

Bryman (2008) skriver om fyra etiska frågor som är grundläggande för de personer som deltar i en studie, det rör frågor om frivillighet, integritet, konfidentialitet och anonymitet. Vidare beskrivs fyra etiska krav som är knutna till dessa frågor;

Informationskravet: Som forskare ska man informera berörda personer om studiens syfte, och att dem har rätt att när som helst avbryta sin medverkan.

Samtyckeskravet: När deltagarna/respondenterna erhållit information om studien är det upp till dem att bestämma om de ska medverka eller ej.

Konfidentialitetskravet: Uppgifter om de personer som medverkar i studien ska behandlas konfidentiellt och personer utanför studien får inte ta del av uppgifterna.

Nyttjandekravet: Informationen som samlas in får endast nyttjas för forskningsändamålet.

Dessa etiska krav har tillämpats i denna studie. Viktigt att notera är att namn som anges i relation till citat är fiktiva där deltagarna tilldelats namn som börjar på samma bokstav som veckodagen då de deltog i fokusgruppen. Magnus tillhör exempelvis måndagsgruppen, Tina tisdagsgruppen, och Olinda onsdagsgruppen.

## 4. RESULTAT

I följande kapitel presenteras resultatet som analysen av fokusgruppsintervjuerna gav upphov till. Resultatet är uppdelat i de olika teman som framtagits, *Måltidsideal då och nu*, *Situationsanpassade måltider* samt *Rationella lösningar i måltidssammanhang och livet som student*. För att styrka resultatet och göra det mer trovärdigt refereras det till citat från intervjuerna, och citaten grundar sig på de frågor som ställdes under intervjuerna. Aktuella begrepp och områden som diskuterades har även analyserats och presenteras i den löpande resultattexten. I slutet av varje rubrik ges även en sammanfattning av vad deltagarna hade för förhållning till det tema som analyserats.

### 4.1. Måltidsideal då och nu

Deltagarnas syn på en ordentlig måltid från deras uppväxt jämfört med hur den ser ut idag var i stort sett densamma. Det som skiljde var dock hur pass mycket de lever upp till den nu jämfört med under uppväxten och om de följer de normer och vanor som då förekom. Men även hur deltagarnas förhållning till måltider när det kommer till prioriteringar diskuterades. Frågor som ställdes rörande måltidsidealet var bland annat hur måltiden under uppväxten såg ut, vilka normer som fanns och vilken typ av mat som serverades. Vidare ställdes frågor om hur deltagarna ser på måltidsidealet idag som student och om det finns skillnader från uppväxten.

Det område som diskuterades mest var hur sammansättningen av livsmedel på tallriken såg ut. Vad som egentligen förtärdes och vad som ansågs vara riktig mat. Områden som diskuterades i samband med idealet av en ordentlig måltid och riktig mat var tallriksmodellen och mat lagad från grunden, samt vad för typ av råvaror som tillhörde. Dessutom diskuterades hur pass komplett måltiden blev med eller utan sällskap. (Dessa områden tas upp senare under denna rubrik)

Majoriteten av deltagarna menade att en stor skillnad i jämförelse med uppväxten var de stora portionerna som serverades då och att maten var mycket godare när de var barn. Det

var alltid rikligt med mat och mycket att välja mellan samt att rätterna oftast var mer avancerat tillagade.

*Hemma äter man betydligt mer än om man måste göra maten själv. Det är en jättestor skillnad. Hemma äter man liksom stora måltider. (Olinda, 23år)*

*Maten smakar inte lika gott. Det var godare när mamma lagade. (Magnus, 23år)*

Med detta ideal i bakhuvudet uttryckte sig flera deltagare negativt om de egna bristande måltidsvanorna. Man menade att man som vuxen människa borde vara bättre på att efterleva de normer och vanor som föräldrarna lärde dem under uppväxten.

Något som även diskuterades var hur könsfördelningen av de olika sysslorna kring en måltid såg ut under deras uppväxt. Majoriteten av deltagarna konstaterade att det var mamman i hemmet som oftast planerade och tillagade måltiderna under uppväxten och att maten då bestod av främst klassiska husmanskosträtter. När däremot pappan i hemmet stod för måltidsplaneringen blev det oftast färdiglagad mat från restaurang. Några deltagare menade dock att när pappan väl tillagade maten så blev det mer avancerade och innovativa rätter. Någon speciell könsfördelning under måltider när det kommer till planering och tillagning i dagens läge som student fanns inte. De få deltagare som levde tillsammans med en partner hade ingen speciell fördelning av arbetsuppgifter kring måltiderna utan det var en jämn fördelning mellan dem.

Enligt deltagarna var måltiden inte bara en näringskälla där maten stod i fokus utan även ett tillfälle att socialisera sig och umgås med vänner. Majoriteten av deltagarna menade att en ordentlig måltid inte blev komplett utan sällskap med andra då måltiden fick större betydelse och blev dessutom mer av ett nöje om det var i närvaro av vänner eller familj. Dock skedde måltiden i sällskap mer frekvent under uppväxten än under livet som student och då i form av regelbundna familjemiddagar. De deltagare som hade haft tydliga måltidsrutiner under uppväxten konstaterade att de hade fått med sig dessa rutiner in i studentlivet. Sällskapliga måltider under studentlivet var mer schemamässigt planerade och ofta under helgen eller sena vardagskvällar. Några få deltagare ansåg dock att sällskapet inte spelade så stor roll utan det var själva maträtten i sig som var av största betydelse vid diskussion om en ordentlig måltid.

Något som var en genomgående grundprincip när det kom till frågan om hur deltagarna såg på en ordentlig måltid var att den skulle bestå av olika komponenter tillagade i fler moment och även i hemmet. Som nästkommande citat visar hade tallriksmodellen även en stor betydelse för en ordentlig måltid, vilken de hade med sig från hemkunskapslektionerna i grundskolan. Tallriksmodellen var även något de i livet som student försökte efterleva. Enligt deltagarna var tallriksmodellen något som innehöll en bra fördelning av de energigivande näringsämnen kolhydrater, protein och fett. Där kolhydrater var i form av exempelvis potatis och pasta och proteindelen skulle komma från någon form av kött, fågel eller fisk. Information om källor till fett togs dock aldrig upp.

*Men det är väl lite så man indoktrinerades för, hemkunskapen.. Tallriksmodellen hängde längst fram och såhär är det. (Magnus, 23 år)*

Vidare diskuterades mat lagad från grunden vilket de flesta av deltagarna ansåg som relevant vid diskussion om en ordentlig måltid. Frågan som ställdes handlade om vad deltagarna ansåg utgöra riktig mat, om det fanns något som var mer korrekt i jämförelse med annan mat. Svaren visade att måltiden skulle bestå av färska råvaror och livsmedel med tillsatsämnen skulle helst undvikas. Principen var att all mat som tillagades skulle vara gjord

med kärlek och eftertanke. Exempel på detta var maträtter som krävde mer tid rent tillagningsmässigt som exempelvis egenredd sås, egen buljong eller grytbaserade maträtter. Några utav deltagarna i en av fokusgrupperna ansåg även att en ordentlig måltid helst skulle bestå av råvaror från självförsörjning. Med detta menades råvaror som de producerat själva, exempelvis frukt och grönsaker från egen odling. Detta var något de hade med sig från uppväxten och något familjen hade efterlevt men inget de tillämpade i dagsläget. Det fördes även en diskussion gällande färskheten på råvarorna de konsumerade som studenter. Färska råvaror var av de flesta deltagare att föredra men alternativ som frysta, torkade och konserverade livsmedel kunde inte ignoreras då tillgången av färska råvaror var säsonganpassad och därmed inte alltid tillgängliga. Under uppväxten var konsumtionen av färska råvaror mer frekvent i och med att vissa föräldrar odlade egna grödor. Dock beskrev vissa deltagare att deras föräldrar även i viss mån konsumerade *halvfabrikat* som hjälpmedel. De beskrev begreppet halvfabrikat vid flertalet tillfällen och menade att det är livsmedel som används för att underlätta vardagen. Majoriteten av de deltagarna som idag använde sig av halvfabrikat i måltiderna refererade till sin uppväxt och menade att det var därifrån den vanan hade kommit, och att de enbart fortsatte i samma mönster som familjen följt.

*Ja men precis. Det behöver ju inte vara färskt. Bara det är bra varor (Ottília, 20år)*  
*Alltså jag tycker att det är okej med fryst kyckling, det tycker inte jag, att den måste vara färsk för att man ska få en ordentlig måltid. (Tina, 22år)*

Sammanfattningsvis är det, som av deltagarna upplevdes som en ordentlig måltid och riktigt mat, en kombination av en rad olika faktorer. Faktorer som; den näringsmässiga sammansättningen, flertalet matlagningstekniska metoder vid tillagning samt att rätten skulle bestå av flera beståndsdelar och att råvarorna helst skulle vara från självförsörjning. Dock hade deltagarna olika inställningar till måltiden där vissa prioriterade den mer än andra. Flertalet deltagare saknade motivation att efterleva de kriterier som ansågs utgöra en ordentlig måltid då annat prioriterades.

#### **4.2. Situationsanpassade måltider**

Av intervjuerna att tyda så hade deltagarna olika beteenden och vanor när det kom till hur de förhöll sig till måltider där bland annat bordsskicket var en viktig del av måltiden. Om frågan som berörde vad deltagarna hade med sig från uppväxten blev svaren att bordsskicket var något de hade lärt sig från den tiden. Dessa var normer vilka de försökte följa i den mån det gick även i deras vardag i dag som student. Några få utav deltagarna ifrågasatte dock de normer och vanor som deras föräldrar tillämpat under familjemåltiderna. De menade att bordsskicket var något som vid många tillfällen endast var tvunget att följas av barnen och inte av föräldrarna. Föräldrarna argumenterade att de var vuxna och därför inte behövde följa normerna i den utsträckning som barnen var.

*Vi har varit så arga över att pappa fick äta godis utanför lördagar. Det gick inte ihop. Hur kan pappa få äta på någon annan dag utanför lördagar. Det var helt ologiskt. Men så var det. jag kommer inte ihåg vad anledningar var. Det skulle vara kul att komma ihåg varför fick pappa äta. Det är jag som äger huset. Nått sånt. (Mats, 23år)*

Som vuxen student uppfattades bodskicket som något irrationellt och något som inte fyllde sin funktion. De flesta deltagare var dock trygga i de normer som de kunde minnas från uppväxten och tillämpade några utav dessa även idag.



Det som förklarades som ett korrekt bordsskick var bland annat att inte bära huvudbonad under måltiden, att inte prata med mat i munnen, att äta upp det som serverades samt att ta reda på sin disk efter måltiden. I enighet med vad flertalet av deltagarna beskrev så var ett korrekt bordsskick även viktigare att tillämpa utanför hemmet, exempelvis som gäst hemma hos vänner eller på restaurang.

Då många av deltagarna beskrev att de bodde i korridorsrum eller som inneboende i lägenhet förtärdes många måltider i ensamhet. Denna typ av måltidssituation var av en ledig och obestämd karaktär vid utformning och bordsskick. De deltagare som bodde med en partner sade att de oftast försökte att äta middag tillsammans. De menade att ifall de åt tillsammans med någon, eller i större sällskap, så blev måltiden mer strukturerad och då tillämpades inlärd normer och vanor i högre grad än om de åt ensamma. Detta hade att göra med att måltiden fick större betydelse när individen var i sällskap med andra.

Diskussionsområdet beträffande hur deras måltid såg ut i deras liv som student blev svaret att måltiden anpassas efter hur deras dag såg ut. Eftersom deltagarna var studenter skedde många måltider på universitetet, särskilt under vardagar. Detta gällde främst luncher vilka förtärdes i studiemiljö ur matlådor i samband med studier utan specifika bordsskicksregler. Om middagen däremot förtärdes i sällskap med andra så skedde det oftast under mer ordnade former som runt ett bord utanför studiemiljön. Då lämpades även ett mer strukturerat bordsskick.

Majoriteten av deltagarna argumenterade att mycket berodde på sinnesstämning och hur de påverkades av den när det kommer till bordsskick. Trötthet efter en hel dag med studier brukade, enligt de flesta av deltagarna, resultera i att måltiden skedde i ensamhet då orken att umgås med andra och följa inlärd normer och vanor då inte fanns.

*Såna dagar när man inte orkar sitta och äta middag och snacka. Då är det ganska mycket skönare att dra igång en film eller vad som helst eller sitta helt tyst och äta. (Tobias, 21år)*

*Men sen nu, nu äter jag alltid framför en skärm. Alltså, varför ska jag sitta själv vid matbordet för. Så jag sitter alltid vid datorn när jag äter. (Tim, 22 år)*

Hur deltagarna förhöll sig till inlärd normer och vanor berodde på en rad olika faktorer, främst i vilken situation de befann sig i. Om de åt själva eller hade sällskap, vilken dag i veckan det var och tiden på dygnet var betydande faktorer. Andra faktorer som påverkade var den omgivande miljön i vilken måltiden skulle förtäras, och vilken sinnesstämning deltagarna var i.

### **4.3. Rationella lösningar i måltidssammanhang och livet som student**

Deltagarna gav många olika beskrivningar av hur de agerade i måltidssammanhang där det framgick att livet som student påverkade deras förhållning till mat och måltider. Nästa stycke berör de svar på frågan om varför deras måltider, i deras liv som student, ser ut som de gör. De mest betydande faktorerna var tid, ekonomi, motivation och vad de hade för kunskap om näring och matlagning.

#### **4.3.1. De fyra nyckelfaktorerna**

I diskussionerna om hur deltagarna anpassade sin tid i förhållandet till hur de lade upp sina dagliga rutiner, beskrevs dessa som något centralt i vardagen. Tiden spelade en stor roll då de som studenter ville tidseffektivisera sin vardag i den mån det gick.

*Man äter när man har tid eller får tillfälle. (Ottilia, 20år)*

*Det är tidsbrist som gör att jag äter det jag äter. (Telma, 25år)*

Av diskussionerna framkom det att prioritering av måltiderna inte var vanligt förekommande då fokus lades på annat så som studier, extraarbete, fysisk träning samt andra fritidsaktiviteter. Då majoriteten av deltagarna var idrottsaktiva flera kvällar i veckan så anpassades måltiderna därefter. Det blev oftast lättare mellanmål innan kvällsaktiviteten och sena måltider efteråt. Kvällsmåltiden blev av ett enklare slag, då deltagarna menade att det inte fanns ork att ställa sig och planera och tillaga en ordentlig måltid.

*Jag tror tiden också.. Jag har rätt mycket kvällsaktiviteter, tränar fotbollslag och sådant annat. Ska man äta innan blir det lite tidigt och det är innan fem och det känner jag då är jag fortfarande mätt liksom så det blir att man kommer hem vid halv nio. Och ställa sig och laga mat då, då gör man något snabbt liksom. Men skulle man ha lite mer tid på kvällen då skulle det bli lite bättre. Lite mer igenomtänkt.. tiden är oftast viktigast. (Mikael, 21år)*

För att tidseffektivisera sin vardag på bästa sätt skedde måltiden många gånger i samband med andra vardagliga sysslor. Då studier ingick som en av de högsta prioriteringarna så förtärdes måltiden ibland i samband med detta. Något som även var vanligt förekommande hos majoriteten av deltagarna var att måltiden förtärdes i kombination med TV-tittande eller framför datorn där fokus låg på sociala medier.

*Ja men typ läxor samtidigt. det är synd men det blir liksom ingen måltid längre.. det är bukfullnad och så måste man göra nånting samtidigt för att tidseffektivisera. (Olivia, 21 år)*

Även om cirka hälften av deltagarna strävade efter att ha regelbundna mattider så spelade tidseffektiviseringen en stor roll då de fritidsaktiviteter och det extraarbete som förekom var tidsmässigt olika dag för dag. Av den anledningen fanns det sällan schemalagda måltider. Detta ansågs dock helt naturligt då de flesta av deltagarna hade haft ett liknande förhållande till måltider under uppväxten.

Ett område som diskuterades vid flertalet tillfällen under fokusgruppsdiskussionerna handlade om halvfabrikat och dess påverkan på tidseffektiviseringen. Deltagarna menade att halvfabrikat var något som konsumerades flitigt då det underlättade vardagen rent tidsmässigt. Som student fick man då tid att lägga fokus på annat, såsom studier och träning. Flera deltagare beskrev dock att maträtter gjorda på halvfabrikat inte var optimala näringsmässigt, men att faktorer som påverkade deras vardag som student prioriterades mer än näringsinnehållet i måltiderna. Av den anledningen tillagades heller inte mat från grunden så ofta då denna metod ansågs som tidskrävande och därför skulle påverka tidseffektiviseringen.

Det framkom även att några deltagare som använde sig utav halvfabrikat, och som haft samma vanor under uppväxten, uppfattade sin kunskap om mat och näring som bristfällig. Kunskap var en av de faktorer som påverkade deltagarnas mat- och måltidsvanor. Somliga menade att de inte hade nog med kunskap för att laga något från grunden, eller att laga något komplicerat som krävde tid och specifika matlagningstekniska kunskaper. Detta påverkade flera av deltagarnas sätt att planera och komponera de egna måltiderna.

*Det ska vara näringsriktigt, men det som ingår vet jag inte för jag har inte den kunskapen. Men rent traditionellt något som liknar tallriksmodellen. (Otto, 25 år)*

Deltagarnas ekonomi ansågs fylla en stor del av hur måltidssituationerna anpassades. Då deras begränsade studentbudget påverkade de flestas måltid så blev livsmedelsvalen, enligt dem, försämrade.

*Jag tror att vi studenter, att det blir kanske lite skevt om vi skulle uttala oss hur vi äter, tror jag. Just det här med pengar, det är ju en väldigt skral ekonomi. (Mattias, 23år)*

Halvfabrikat var något som även användes i ekonomiskt syfte då flera deltagare menade att de flesta halvfabrikat var betydligt billigare jämfört med färska livsmedel. Deltagarna diskuterade även om nyttig mat och att den kostar mer, men vad för typ av mat som ansågs nyttig framkom inte. Diskussioner gällande ekonomi i förhållande till tallriksmodellen berördes även då vissa deltagare ansåg att laga mat enligt tallriksmodellen medför dyra livsmedelinköp. Detta resulterade i att tallriksmodellen uteslöts många gånger vid utförandet av en måltid. Att laga mat från grunden ansågs också som något där ekonomin tydligt berördes. Därför exkluderades detta vanligtvis då deltagarna menade att det krävdes betydligt dyrare råvaror. En sammanfattning enligt deltagarna var att då huvudsyftet med en måltid var att bli mätt, så konstruerades oftast måltider som med högsta prioritering skulle resultera i mättnad.

*Jag känner att jag inte behöver lägga pengar på mat. jag behöver inte njuta så mycket när jag gör det själv. Utan bara att jag ska bli mätt. (Olivia, 21år)*

Resultatet visar alltså att det finns en rad olika faktorer som influerar deltagarnas måltidsvanor i deras liv som studenter. Effektivisering av tid, deras begränsade ekonomi samt deras kunskap och motivation var betydande faktorer som påverkade deras vardag.

## **5. DISKUSSION**

### **5.1. Identitet och måltider**

Det empiriska resultatet visade att mat och måltider är nära knutet till identitet. Hur deltagarna planerade, praktiserade och tänkte kring mat och måltider var beroende av både deras personidentitet och gruppidentitet som ung student. Detta kan refereras till Fischlers (1988) argument för måltiden som en del av den egna identiteten och betydande för känslan av tillhörighet. Måltiden kan bland annat, enligt Fischler (1988), förstärka och bekräfta individers egna roll och egenheter. Av studiens resultat framkommer det att identitet skapas utifrån kulturen, faktorer från uppväxten samt deltagarnas vardagliga rutiner och prioriteringar. Identitet kan definieras som personers eller grupperns egen identifikation som tillhörande en bestämd kultur, etnisk grupp eller nation (Nationalencyklopedin 2014).

Viktigt att nämna är att studiens analyserande del är en tolkning av det resultat som genererats utifrån fokusgrupperna i relation till tidigare forskning i ämnet. Begreppet identitet nämndes inte av deltagarna, utan är det begrepp som bäst representerar tolkningen av studieresultatet och kommer i denna del av arbetet delas upp i två övergripande perspektiv.

#### **5.1.1. Socialisationens inverkan på matidentiteten**

Man kan se att deltagarnas matidentitet är starkt influerad av uppväxten och att deras mat- och måltidsvanor har en stor inverkan på hur de förhåller sig till och praktiserar ämnet i fråga. Detta går i linje med Ochs et al (2006), Belascos (2008) och Holms et al (2012) argument om måltidens kulturella, språkliga och sociala betydelse för barnets inläring och utveckling. Ochs et al (2006) teori om hur barn skolas in i sociala och kulturella normer för att bli goda samhällsmedborgare framgår av deltagarnas diskussioner där deras gemensamma uppfattningar och ideal om mat och måltider kan avläsas. Studenterna som skilda individer visar många likheter med varandra i hur de idag förhåller sig, både teoretiskt och praktiskt, till mat och måltider. Likheterna uttrycker sig i hur de planerar, praktiserar, och prioriterar de

egna måltiderna, medan olikheterna kan skådas i citat om uppväxten och hur den influerar deras vuxna liv, student eller inte. Som nämnt innan så handlar identitet om likheter och olikheter människor emellan (O'Doherty Jensen 2012).

Den kulturella identiteten får uttryck i vad deltagarna ansåg vara av betydelse när det kommer till den ideala måltiden, men även i deras normer och vanor. Deltagarnas kulturella identitet, som grundar sig i sociala värderingar, meningar och övertygelser, påverkar deras mat- och måltidsrutiner. Måltidens kulturella betydelse har visat sig vara, som Murcott (1982) argumenterar för, större än enbart den som näringskälla.

Deltagarna pratade ofta om uppväxtens mat- och måltidsrutiner som om det förklarade deras nutida normer och vanebeteende. De deltagare som minns måltiden som ett tillfälle där familjen samlades och umgicks, verkade mer orienterade i måltidskulturen och tryggare i de egna måltidsvanorna. Detta kan relateras till vad Ochs et al (2006) skriver om hur barn och unga skolas in i måltidskulturen genom att medverka i olika sammanhang där måltiden står i centrum. Det här skulle kunna tänkas ge barnet större trygghet. Även begreppet att äta tillsammans hör hemma här, Ochs et al (2006) beskriver den gemensamma måltiden som en familjeaktivitet som består utav observerande och praktiska övningar i olika måltidssituationer tillsammans med andra. Ett flertal deltagare, vars uppväxt saknade tydliga mat- och måltidsrutiner, har idag en inställning till ämnet där de ser upplevelsen av måltiden som av sekundär betydelse. Denna grupp av deltagare var även de som oftast inte hade fasta mattider, något de ansåg vara normalt då mattiderna under uppväxten sett ut på samma sätt. En tredje grupp, av det totala antalet deltagare, visade näst intill inget intresse för matlagning och detta gav uppfattningen om att det grundade sig i deltagarnas uppväxt. Dessa deltagare beskrev måltiderna under sin uppväxt som en nödvändighet där det viktigaste var att maten fyllde sin funktion som energigivare, och hade liten social betydelse. När dessa deltagare idag äter ensamma får maten samma funktion som under uppväxten, där mättnad och energi blir viktigast. Dagens gemensamma måltider var däremot, enligt denna grupp, av social betydelse men där den sensoriska njutningen av maten prioriterades lågt.

I studien är begreppet en ordentlig måltid knutet till ideal. Dessa har uttrycks genom de normer, vanor och kunskaper som deltagarna har socialiserats in i, särskilt under uppväxten. Oavsett familjeförhållanden verkade majoriteten av alla deltagare dela uppfattningen om vad en ordentlig måltid är och därmed dela de ideal som hör därtill. Detta skulle kunna tolkas som att begreppet först och främst är en kulturell norm som, över tid, tilldelats status, men som i praktiken hos dessa deltagare inte är av större betydelse.

### **5.1.2. Studentens måltidsvanor och matidentitet**

Studieresultatet har visat att deltagarna ansåg att mat och måltider hade en låg status i deras vardagliga liv, då andra aktiviteter hade högre prioritet. Dock konstaterades att måltiden hade till uppgift att fylla sin funktion som närings-, energi- och mättnadsgivare vilket ändå visar att måltiden hade en pragmatisk funktion i deltagarnas vardag. Det finns tydliga likheter med Luptons (1996) argument om att maten har två motpoler, vilka integrerar med varandra på ett sätt som gör det omöjligt att skilja dem åt. Då deltagarna ansåg att mat och måltider inte var det viktigaste i deras vardag, men att det fortfarande fyllde en praktisk funktion kan man tillämpa Luptons (1996) idé om mat som substans, där matens fysiologiska betydelse står i fokus. Den andra polen, mat som symbol, verkade vara den minst framstående av de två. Maten hade dock en symbolisk betydelse vilket framgick när deltagarna diskuterade familjemåltiderna under uppväxten, men även måltiderna som idag skedde under kvällar och helger i sällskap av vänner.

Studier och fritidsaktiviteter var faktorer som påverkade den slutliga måltiden hos deltagarna, vilket stämmer överens med den amerikanska studien av Jastran et al (2008) där deltagarnas förhållning till mat och måltider förklaras av hur det dagliga schemat ser ut.

Måltiden ska kunna utövas i symbios med andra vardagssysslor och är därför en rutinmässig aktivitet. Då deltagarna i denna studie var studenter schemalades måltiden utifrån hur deras studiesituation såg ut för dagen och att måltiden då förtärdes efter att alla andra, högre prioriterade, sysslor var avklarade. Detta går även i linje med Daniels et al (2012) undersökning om människors attityd och tidsförhållning till matvanor och hushållsarbete. Resultatet i Daniels et al (2012) studie visade att sociokulturella bakgrundsfaktorer påverkade respondenternas attityd och förhållning till ämnet i fråga. I jämförelse med denna studies resultat kan paralleller dras mellan de påverkande faktorerna, vilka kunde urskiljas i diskussionerna; tid, ekonomi, kunskap och motivation. Sammanfattningsvis kan man tolka detta som att unga studenter har övergripande en pragmatisk förhållning till mat och måltider, vilket går hand i hand med hur de planerar och praktiserar hushållsarbete. Studenterna skapar rutiner för hushållsarbete då det finns faktorer som behöver tas i beaktning när det kommer till ämnet.

Deltagarna pratade om deras värderingar till mat och vad som ansågs som bra mat och hur en ordentlig måltid skulle konstrueras. Detta var något de hade med sig från uppväxten, men som de kanske inte lever upp till idag. En koppling kan här dras till det Jansson (1992) menar vad som sker efter att man flyttat hemifrån. Att värderingar och beteende förändras i olika skeenden i livet och förhållningen till mat- och måltider påverkas. Då detta var mest tydligt hos unga personer som precis flyttat hemifrån blir kopplingen till resultat från denna studie extra tydlig. I likhet med studien, skapar deltagarna som studenter vardagliga och funktionella lösningar och rutiner som går hand i hand med deras nu studieanpassade schema. Den här typen av påverkan kunde ses hos deltagarna, och en förändring av beteendet och värderingarna betyder därefter en förändring av studenternas kulturella identitet.

Rutiner som att exempelvis äta upp det man blivit serverad, och ta reda på den egna disken efter måltiden var rutiner som var ett arv från uppväxten. Dock berodde det mycket på vilken typ av måltidssituation som ägde rum och vilken sinnesstämning som deltagaren var i. Uppfattningen blev att studenter inte följer bordsskick lika strikt som de gjorde under uppväxten. En anledning kan vara att måltiden oftast idag förtärdes i ensamhet och då behövdes inget korrekt bordsskick. Till skillnad från under uppväxten, då familjen ofta åt tillsammans, var det under dessa tillfällen man fick möjlighet att lära sig måltidens normer och vanor. Enligt Branan et al (1999) är unga studenters måltidsrutiner associerade med hur de minns måltiderna från barn- och ungdomsåren, vilket har en tydlig koppling till denna studie och styrker alltså det som tidigare studerats: att vanorna kring ett bord är starkt förknippat med hur socialisationsprocessen under uppväxten såg ut.

Deltagarna diskuterade könsfördelningen i planerande och agerande kring måltidssituationer under uppväxten. Resultatet i studien visar att det, under uppväxten, var mamman i hemmet som ofta hade huvudansvaret för hushållsarbetet och hur måltiden skulle se ut. Idag kan man se skillnader i hur deltagarna agerar i jämförelse. Enligt dem fanns idag ingen tydlig könsfördelning bland hushållssysslorna. I jämförelse med tidigare studier, där resultatet visade att kvinnan utgjorde de huvudsakliga hushållssysslorna medan mannen bidrog med löneinkomsten, motsäger alltså denna studies resultat (Holm et al 2012). I nyligen gjorda studier (ibid), om hur ansvarsfördelningen ser ut idag, visar resultatet att mannens hushållssysslor har ökat betydligt mer jämfört med kvinnas rent tidsmässigt, vilket stämmer bättre överens med detta studieresultat.

Deltagare argumenterade för att tillaga och äta mat tillsammans med andra var ett nöje, något att se fram emot och gjorde måltiden mer betydelsefull än om de åt ensamma. Det framkom att måltider kunde vara en anledning till att träffas och umgås, om det så var för att äta lunch under studietid eller för att laga middag tillsammans på fritiden. Måltiden blir då, så som Ochs et al (2006) beskrev den som, ett transportmedel för kommunikation. Som både

Ochs et al (2006) och Holm et al (2012) menar, kan detta tolkas som en aktivitet som stärker deltagarna relationer till andra genom att äta tillsammans. Än en gång blir begreppet att äta tillsammans aktuellt och bevisar att många utav deltagarna, trots studentlivets många begränsningar, fortfarande förhåller sig till, och praktiserar mat och måltider som de gjorde under uppväxten.

För att återkoppla till Nationalencyklopedins (2014) definition av begreppet identitet där det delvis beskrivs som “.. att i grunden vara densamma trots de förändringar som inträffar under livet..”, kan man påstå att detta stämmer väl överens med tolkningen av deltagarnas diskussioner och självuppfattning. Deltagarnas identitet, vilken har sin grund i uppväxtens normer och vanor, är bestående med undantag för de nödvändiga förändringar som behövs göras i relation till deras liv som student. Det kan tolkas som ett sätt att anpassa sig till en ny fas i livet där de vardagliga kompromisserna blir väsentliga för planerandet och utförandet av mat och måltider.

## 5.2. Metoddiskussion

Då vi valde att göra ett snöbollsurval resulterade det i att vissa av deltagarna kände eller var bekanta med varandra. En nackdel med att ha deltagare som känner varandra är att det finns en risk för att individerna faller in i den roll som denne har i den vardagliga interaktionen utanför fokusgruppen (Wibeck 2010). Andra nackdelar med metoden som kan orsaka felkällor är att deltagarna som känner varandra inte tar upp vissa saker då de uppfattas som självklara, eller för att det är något man inte vill ta upp i rädsla för att starta konflikt (ibid).

I samband med snöbollsurvalet kom det att bli så att studenterna som valde att delta i studien var näst intill uteslutande av svensk etnicitet, något som kan ha begränsat studiens resultat. Detta var dock något som var svårt att påverka med tanke på typen av urvalsmetod. Med tanke på syftet kan resultat bli mer homogent och snävare än vad som var tänkt när målgruppen valdes. Då målgruppen var studenter i åldern 20 till 25 år bör fler än den svenska etniciteten ha representerats för att ge en mer sanningsenlig bild av målgruppen.

Som med alla forskningsmetoder finns det för- och nackdelar som bör tas i beaktning. Enligt Bryman (2008) kan kvalitativa metoder exempelvis vara svåra att replikera och att generalisera då metoden oftast är ostrukturerad och forskarens subjektiva benägenhet påverkar studien. En annan nackdel är att deltagare kan påverkas av intervjuaren, så kallad intervjuareffekt (Bryman 2008). Intervjuarens etnicitet, kön eller ålder kan exempelvis påverka och ge en skev bild av resultatet (ibid). Det finns inga tydliga svar på hur mycket deltagare berörs av intervjuer, men det är inte lämpat att kalla den för en naturalistisk metod (Bryman 2008). Fokusgrupper är dock en passande metod då samtalen mellan människor i sådana grupper har större likheter med hur människor diskuterar i vanliga fall. Detta är en fördel i relation till syftet då mer naturliga diskussioner mellan människor genererar mer sanningsenliga svar. En annan fördel är att fokusgrupper inte sätter lika stor press på specifika deltagare att prata, något som kan upplevas under individuella intervjuer.

Under fokusgruppsintervjuerna märkte vi ingen skillnad i hur män och kvinnor förhöll sig till eller svarade på frågorna utan det var en jämn interaktion mellan dem.

## 5.3. Slutsats

Unga studenters matidentitet kännetecknas av den betydelse dessa individer ger mat och måltider, och hur de rutinemässigt integrerar måltider i deras vardagliga studentliv. Maten är i första hand en nödvändig substans vars fysiologiska funktion övergår dess symboliska mening. Måltiden får dock en symbolisk mening när studenterna, på sin lediga tid, äter i sällskap av andra.

De tre teman vi valt att dela upp studiens resultat i (Måltidsideal då och nu, situationsanpassade måltider, och rationella lösningar i måltidssammanhang och livet som student) anser vi innefattar det mest relevanta och intressanta från fokusgruppsintervjuerna. Vi har även funnit fyra nyckelfaktorer; tid, ekonomi, kunskap, och motivation, vars påverkan formar studenternas sätt att planera och praktisera mat och måltider. Vi kan påstå att den övergripande inställningen till mat och måltider hos studenterna var att maten är av sekundär betydelse, då dessa fyra nyckelfaktorer ansågs delvis begränsa studenternas agerade kring måltider. Faktorerna förekom i olika proportioner men påverkade överlag alla deltagande studenter i denna studie.

## 6. REFERENSLISTA

Bahr Bugge, Annechen & Almås, Reidar (2006). Domestic Dinner - Representations and practices among young suburban mothers. *Journal of Consumer Culture*, vol. 6(2), ss 203-228.

Beagan, Brenda, Chapman, Gwen E., D'Sylva, Andrea, Raewyn Basset, B. (2008). 'It's Just Easier for Me to Do It': Rationalizing the Family Division of Foodwork. *Sociology*, vol. 42(4), ss 653-671.

Belasco, Warren (2008). *Food – the key concepts*. New York; Berg

Bonke, Jens (2002). *Tid og velfærd*. Köpenhamn: Socialforskningsinstituttet.

Branan, Laurel & Fletcher, Janice (1999). Comparison of College Students' Current Eating Habits and Recollections of Their Childhood Food Practices. *Journal of Nutrition Education*, vol. 31(6), ss 304-310.

Bryman, Alan (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2:a uppl. Stockholm; Liber AB.

Caplan, Pat (1997). *Food, Health and Identity*. London; Routledge.

Charles, Nickie & Kerr, Marion (1988). *Women, Food and Families*. Essex: Anchor Brendon Ltd.

Daniels, Sarah, Glorieux, Ignace, Minnen, Joeri, van Tienoven, Theun Pieter (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, vol. 58, ss 1050-1056.

Davy, Sara, Benes, Beverly, Driskell, Judy (2006). Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students. *Journal of American Dietetic Association*. vol. 106, ss 1673-1677.

Douglas, Mary (1973). *Food in the social order*. 2:a uppl. Oxon: Routledge

Fischler, Claude (1988). Food, Self and Identity. *Social Science Information*. vol. 27, ss 275-293.

Fischler, Claude (2011). Commensality, society and culture. *Social Science Information*. vol. 50, ss 528-548.

Fjellström, Christina (2004). Mealtime and meal patterns from a cultural perspective. *Scandinavian Journal of Nutrition*. vol. 48, ss 161-164.

Furebäck, Maria (2007). *Studiemotivation. Högskolestudenters uppfattningar om hur kost, motion och hälsa påverkar motivationen till studier*. (Examensarbete inom pedagogik). Mälardalens Högskola, Institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap.

Georgiou, Constance, Betts, Nancy, Hoerr, Sharon, Keim, Kathryn, Peters, Paula, Stewart, Beth, Voichiock, Jane (1997). Among you adults, college students and graduates practised



more healthful habits and made more healthful food choices than did nonstudents. *Journal of American Dietetic Association*. vol. 97(7), ss 754-759.

Holm, Lotte & Tange Kristensen, Sören (2012). *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*. 2:a utg. Köpenhamn; Munksgaard.

Jansson, Sören (1992). *Maten och det sociala samspelet – Etnologiska perspektiv på matvanor*. Uppsala; Sveriges Lantbruksuniversitet.

Jastran, Margaret M., Bisogni, Carol A., Sobal, Jeffery, Blake, Christine, & Devine, Carol M. (2008). Eating routines. Embedded, value based, modifiable, and reflective. *Appetite*, vol. 52, ss 127-136.

Kemmer, Debbie (2000). Tradition and Change in Domestic Roles and Food Preparation. *Sociology*, vol. 34, ss 323-333.

Kemmer, Debbie, Anderson, A.S., Marschall, D.W. (1998.) Living Together and Eating Together: Changes in Food Choice and Eating Habits during the Transition from Single to Married/Cohabiting. *The Sociological Review*, vol. 46, ss 48-72.

Knodel, John (1993). Focogroups as a qualitative for cross-cultural research in social gerontology. *Journal of Cross-Culture Gerontology*, vol. 10, (1-2) ss 7-20.

Lupton, Deborah (1996). *Food, the Body and the Self*. London: SAGE Publications Inc.

Malterud, Kirsti (2009). *Kvalitativ metod i medicinsk forskning*. Lund; Studentlitteratur AB

Murcott, Anne (1982). Food habits and culture in the UK. *Cambridge Journals*, vol. 41, ss 203-210.

Nationalencyklopedin (2014). *Identitet*. Hämtad den 18 maj 2014, finns på <http://www.ne.se/identitet/209857>

Nationalencyklopedin (2014). *Socialisation*. Hämtad den 22 maj 2014, finns på <http://www.ne.se/lang/socialisation>

Ochs, Ellinor & Shohet, Merav (2006). New directions for child and adolescent development. *Wiley InterScience*, vol. 111, ss 35-50.

O'Doherty Jensen, Katherine (2012). Hvad er "rigtig" mad? ss 145-174. Del i: Holm, Lotte & Tange Kristensen, Sören, redaktörer. *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*. 2:a utg. Köpenhamn; Munksgaard.

O'Doherty Jensen, Katherine (2012). Mad og identitet. ss 335-363. Del i: Holm, Lotte & Tange Kristensen, Sören, redaktörer. *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*. 2:a utg. Köpenhamn; Munksgaard.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. 3:e uppl. Studentlitteratur AB.

Pelletier, Jennifer, E. & Laska, Melissa, N. (2012). Balancing Healthy Meals and Busy Lives: Associations between Work, School, and Family Responsibilities and Perceived Time Constraints among Young Adults. *Journals of Nutrition Education and Behavior*, vol. 44(6), ss 481-489.

Sidenvall, Birgitta, Nydahl, Margaretha, Fjellström, Christina (2000). The Meal as a Gift –The Meaning of Cooking Among Retired Women. *Journal of Applied Gerontology*, vol. 19, ss 405-423.

Simmel, Georg (1998). Måltidens sociologi. Del i: Hansen, NG, redaktör. *Georg Simmel: Hvordan er samfundet muligt? Udvalgte sociologiske skrifter*. Köpenhamn: Gyldendal.

Wibeck, Victoria (2010). *Fokusgrupper*. 2:a uppl. Lund; Studentlitteratur AB.

# BILAGA 1

## ARBETSFÖRDELNING

**Jasmine/Jonathan**

· <b>Planering av studien och uppsatsarbetet</b>	<b>50/50</b>
· <b>Litteratursökning</b>	<b>80/20</b>
· <b>Datainsamling</b>	<b>50/50</b>
· <b>Kodning</b>	<b>20/80</b>
· <b>Skrivandet av uppsatsen</b>	<b>60/40</b>

Under arbetets gång har vi tillsammans tagit beslut om varje del i uppsatsen. Arbetsfördelningen har bestämts gemensamt.

# BILAGA 2

## INFORMATIONSBLAD

### Kvalitativ studie i nutida måltidskultur

Tack för att Du hjälper oss med vårt examensarbete! Här kommer lite viktig information om studien samt etiska överväganden som kan vara av intresse.

#### Om studien

Vi, Jasmine och Jonathan, har valt att genomföra en kvalitativ studie i nutida måltidskultur i relation till ett specifikt begrepp. Syftet med studien är att undersöka hur unga studenter i (stad X) ser på detta begrepp.

Vi har därför valt att ha så kallade *semistrukturerade fokusgruppsintervjuer* vilket innebär att 4-6 deltagare sitter tillsammans och diskuterar det aktuella ämnet under avslappnade former. Vi kommer båda att närvara under fokusgruppen i form av moderator och assistent. Öppna frågor i ämnet kommer att diskuteras av Er under ledning av oss.

Diskussionerna kommer att spelas in på band och kommer senare att transkriberas ordagrant av oss.

#### Anonymitet

Du som deltagare kommer att vara anonym under studien och all data som genereras under diskussionen kommer att vara konfidentiellt, d.v.s. all information kommer enbart bearbetas av oss. Utvalda citat kan komma att förekomma i det färdiga examensarbetet, men då under anonymitet. Du har rätt att när som helst avbryta Ditt deltagande och kommer då inte att vara med i arbetet.

**Moderator och assistent:** Jasmine Gustafsson och Jonathan Swartling

**Deltagare:** 6 st studenter

**Plats:** XXX

**Tid:** XXX

Vi bjuder på fika!

Vi uppskattar Din hjälp och ser fram emot Ditt deltagande!

Vänlig hälsning,

Jasmine och Jonathan

# BILAGA 3

## Frågeschema

### Öppningsfrågor

#### Bryta isen

Kan ni berätta vad ni heter och vad ni studerar?

### Introduktionsfrågor

#### Måltidskultur under uppväxten

Vad minns ni från måltiderna under er uppväxt??

Hur såg måltiden ut? (regler och normer, sällskap, typ av mat, tider, vem lagade, var åt man, vilken måltid)

### Övergångsfrågor

#### Måltidskultur idag

Vad har ni med er från uppväxten?

Skillnader nu och då?

Varför tror ni att era måltider ser ut som de gör idag? (ekonomi, socialt liv, tid, tillgänglighet, dietbyte)

### Berätta om begreppet *a proper meal* (När? Vad? Vem? Hur?)

### Nyckelfrågor

#### Relation till begreppet

Vad tänker ni personligen på när ni hör begreppet *en ordentlig/riktig måltid*? (specifika livsmedel, platser, sällskap, tider?)

Vad är riktig mat? (vegetariskt, religös måltidskultur, halvfabrikat, snabb/färdigmat, äta ensam/ute? Vad är mer ordentligt eller riktigt än det andra?)

### Avslutande frågor/sammanfattning

#### Slutgiltig ställning till begreppet

De viktigaste nyckelorden/begreppen

### Slutfrågan

Är det något vi har missat? (någon som vill tillägga någonting?)