



UPPSALA
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå
VT 2015

Skolungdomars måltidsordning och matvanor

En undersökning om hur ofta elever i årskurs nio äter de tre huvudmåltiderna och deras konsumtion av grönsaker, frukt och bär samt fisk.

Simon Johansson & Mikael Sundvall

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



Titel: Skolungdomars måltidsordning och matvanor - En undersökning om hur ofta elever i årskurs nio äter de tre huvudmåltiderna och deras konsumtion av grönsaker, frukt och bär samt fisk.

Författare: Simon Johansson och Mikael Sundvall

SAMMANFATTNING

Introduktion: Barn är under ständig utveckling och behöver näringsriktig kost. Flertalet studier har påvisat positiva effekter av att äta regelbundet och att följa rekommendationerna gällande grönsaker, frukt och fisk. Det har visats att olika matvanor tenderar till att följa med upp i åldrarna samtidigt som konsumtionen av vissa livsmedel minskar.

Syfte: Syftet med den föreliggande undersökningen var att studera måltidsordning och matvanor bland elever i årskurs nio.

Metod och material: Forskningsmetodiken för denna undersökning var kvantitativ där gruppenkäter användes. Deltagarna i undersökningen valdes ut via ett bekvämlighetsurval och totalt ingick 146 skolungdomar i årskurs nio.

Resultat: Totalt besvarades 132 enkäter. Undersökningens resultat visade att 72 % äter frukost alla vardagar, medan det är 65 % som äter frukost under båda helgdagarna. 74 % äter lunch under samtliga vardagar och under helgdagarna var siffrorna liknande. Middag äter 92 % av respondenterna under vardagarna. Under helgen äter 96 % respondenterna middag båda helgdagarna. Vanligaste orsaken till att avstå en måltid är aptiten. Grönsaker konsumeras dagligen av ungefär 50 % av respondenterna. Frukt och bär konsumerades varierat mellan respondenterna där enbart 24 % äter frukt och bär dagligen. De dagar som grönsaker konsumeras är det vanligtvis två av åtta delar av tallriken som är täckt av grönsaker. De dagar respondenterna äter frukt och bär konsumeras vanligtvis två frukter. De vanligast förekommande frukterna var apelsin, banan och äpple.

Konklusion: Respondenterna visade sig ha en god måltidsordning då en större andel äter frukost, lunch och middag regelbundet under vardagarna. Under helgen minskar konsumtionen av frukost medan lunch- och middagskonsumtionen var oförändrad. Det är likt med tidigare studier många som inte äter grönsaker och frukt dagligen och den största anledningen är att tillgängligheten i hemmet är begränsad. Många avstår att äta fisk då de anser att den inte är aptitlig.

Nyckelord: Matvanor, frukost, lunch, middag, grönsaker, frukt, fisk, ungdomar.

Title: School Adolescent meal order and eating habits – A study of how often students in grades nine eat three main meals and their consumption of vegetables, fruits and berries and fish.

Author: Simon Johansson och Mikael Sundvall

Abstract

Introduction: Children are constantly evolving and need proper nutrition. Several studies have demonstrated the positive effects of eating regularly and follow the recommendations regarding vegetables, fruit and fish. It has been shown that different eating habits tend to go with the aged while consumption of certain foods decreases.

Purpose and Issues: The purpose of the present study was to examine the meal order and eating habits among students in grade nine.

Method and Materials: The research methodology for this study was quantitative where group questionnaires were used. Survey participants were selected through a convenience sample and study totally included 146 school children in grade nine.

Results: A total of 132 questionnaires were answered. The survey results showed that 72% eat breakfast every weekday, while there are 65% who eat breakfast during both weekend days. 74% eat lunch during all weekdays and on weekend days, the figures were similar. 92% of the respondents eat dinner during the weekdays. Over the weekend, 96% respondents eat dinner both weekend days. The most common reason for skipping a meal was their appetite. Vegetables consumed daily by roughly 50% of respondents. Fruit was consumed varied between the respondents where only 24% eat fruit and berries daily. The days vegetables are consumed, usually two to eight parts of the plate is covered with vegetables. The days the respondents eat fruit and berries they usually consumed two fruits. The most common fruits were orange, banana and apple.

Conclusion: The respondents were found to have a good meal order when a greater proportion eats breakfast, lunch and dinner regularly during the week. The breakfast consumption reduced during the weekdays while lunch and dinner consumption was unchanged. It is similar with previous studies that many adolescents don't eat vegetables and fruit daily, and the biggest reason is that the availability at home is limited. Many people refrain eating fish as they believe that it is not appetizing.

Keywords: Eating habits, breakfast, lunch, dinner, vegetables, fruit, fish, adolescents.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	5
1.1 Hälsosamma matvanor för barn och ungdomar.....	5
1.2 Huvudmåltider	6
1.3 Frukt och grönsaker	7
1.4 Fisk.....	8
1.5 Sammanfattning	9
2. Syfte och frågeställningar.....	10
3. Metod och material	11
3.1 Val av undersökningsmetod.....	11
3.2 Urval	11
3.3 Enkätens utformning	11
3.4 Genomförande av enkätundersökning.....	12
3.5 Databearbetning.....	12
3.6 Etiska aspekter	13
4. Resultat.....	14
4.1 Måltidsordning.....	14
4.2 Grönsaker, frukt och fisk.....	15
5. Diskussion	17
5.1 Metoddiskussion.....	20
5.2 Konklusion.....	22
Referenslista	23
Bilaga 1 – Arbetsfördelning	27
Bilaga 2 – Enkät	28

1. Introduktion

Matvanor har stor betydelse för hälsan för både barn och vuxna (Livsmedelsverket, 2013) och med det i åtanke blir det intressant att undersöka matvanorna hos skolungdomar. När eleverna slutar årskurs nio är de klara med den obligatoriska skolgången med förhoppningen om att de ska ha tillförskansat sig den kunskapen som grundskolan har erbjudit. Under detta avsnitt kommer tidigare forskning presenteras som berör de tre huvudmåltiderna, frukost, lunch samt middag och hur dessa påverkar hälsan hos människor. Vidare kommer forskning som belyser effekter med konsumtion av grönsaker, frukt och fisk presenteras.

1.1 Hälsosamma matvanor för barn och ungdomar

Vad ett barn äter har betydelse för hälsan och genom en god mathållning kan flera olika hälsoproblem förebyggas, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, typ II diabetes med flera (Abrahamson, 2013; Danielsson, 2006; World Health Organization, 2009). När man är i yngre åldrar behöver kroppen ett ökat intag av näringsämnen och det är viktigt att dessa är av hög kvalitet. Anledningen till att maten behöver hålla en hög kvalitet är bland annat för att barnen ständigt växer och kroppen utvecklas. Barn och ungdomar äter inte lika mycket som vuxna och därför ställer det högre krav på att maten är näringsrik och av hög kvalitet (Abrahamson, 2013; Livsmedelsverket, 2015a; Vereecken, Ojala, Delgrande Jordan 2004).

Ett flertal undersökningar har även visat att matvanor som ungdomar har skapat under sin uppväxt följer med upp i vuxen ålder (World Health Organization, 2009; Centers for Disease Control and Prevention, 1996).

Matvanor hos ungdomar blir intressant då de har ett stort behov av näringsrik mat. Studier har visat att oregelbundet intag av de tre huvudmålen, frukost, lunch och middag är kopplat till mindre hälsosamma livsmedelsval samt näringsintag. I en svensk studie visade det sig att det fanns ett samband mellan oregelbundna frukost- och lunchvanor och ett mindre intag av frukt, grönsaker och nyttigt bröd. I studien visade det sig även att skollunchen var den måltid som var näringsmässigt bäst för ungdomarna vilket påvisar dess betydelse (Sjöberg, Hallberg, Höglund, Hulthén, 2003; Goldstone et al., 2009).

Frukosten och skollunchen har en potential att öka skolprestationen. Detta genom att motverka hunger som bland annat påverkar motivation och kognitiv prestation i klassrummet (Kark, Rasmussen, Hjern, 2011; Lennernäs, 2011).

Socialstyrelsen (2009) förklarar i en rapport att matvanorna hos den svenska befolkningen har försämrats sedan 1980. Intaget av onyttiga livsmedel såsom godis och läsk har ökat samtidigt som konsumtionen av grönsaker och frukt är lågt. Författarna menar att detta kan vara en stark bidragande faktor till övervikt och fetma hos befolkningen. Rapporten visar dock en förbättring där fler barn och ungdomar äter grönsaker och frukt samtidigt som konsumtionen av godis och läsk har minskat (Socialstyrelsen, 2009)

Under en dag bör energi- och näringsstillförseln vara jämt fördelad. För barn och vuxna rekommenderas tre huvudmål, frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål som har en bra näringsmässig sammansättning (Livsmedelsverket, 2005). De tre huvudmålen bör uppta en stor del av det dagliga intaget och det ska med fördel ske regelbundet. Kostundersökningar har visat att vuxna får ungefär 55 % av en dags energiinnehåll från

frukost, lunch och middag, vilket inte är tillräckligt i jämförelse med vad rekommendationerna visar. En regelbunden måltidsrytm är viktig då kroppen mår bäst när energin tillförs jämnt och med ett tillräckligt energiintag kan småätandet av onyttiga livsmedel förhindras (Åbacka, 2008).

Livsmedelsverket har tagit fram fem enkla råd som ska hjälpa människor att leva ett hälsosammare liv. Frukt och grönsaksintaget bör uppnå cirka 500 gram vilket motsvarar runt tre frukter och två nävar grönsaker. Fisk bör man äta två till tre gånger i veckan där fet fisk bör ingå minst en gång. De andra råden är att äta mer fullkornsprodukter, välja nyckelhålmärkt och att använda flytande margarin eller olja vid matlagning. Råden utgår inte ifrån att man ska äta mindre mat utan rätt sort mat (Brugård et al., 2015).

I den föreliggande studien definieras de tre huvudmålen likt Livsmedelsverkets definition (Livsmedelsverket, 2005). Frukost definieras som ett morgonmål, det första man äter på dagen, lunch som målet mitt på dagen och middag som målet man äter senare under dagen. Tidpunkterna för måltiderna är beroende av individers skoltid, fritid samt andra aspekter.

1.2 Huvudmåltider

Frukosten har en betydelse för barn och ungdomars hälsa vilket har påvisats i ett flertal studier. I en amerikansk litteraturstudie av Affenito (2007) redovisas att barn och ungdomar som hoppar över frukosten får i sig mindre näringsämnen än de som äter frukost regelbundet. Författaren beskriver även att dessa näringsämnen inte kompenseras under andra måltider (Affenito, 2007). Liknande resultat redovisas i en annan studie där 14000 ungdomar undersöktes med syftet att påvisa effekter av att stå över frukostmålet. De som stod över att äta frukost hade generellt ett lägre energiintag än de som åt frukost regelbundet. Författarna menar att en ökad konsumtion av frukost kan påverka skolprestationen positivt då tidigare studier visat detta (Berkey, Rocket, Gillman, Field, Colditz, 2003).

Det finns studier som visar att måltidsvanorna förändras under tonåren. Högstadien enkäten är en rapport som genomfördes 1997 där man undersökte 28 högstadieskolor. Totalt deltog 1759 elever uppdelat på 816 killar och 943 tjejer i årskurs sex och nio. En del av studien syftade till att undersöka elevernas kostvanor kopplat till frukost, lunch och mellanmål. Resultatet visade att matvanorna förändrades mellan årskurs sex och nio där man i den senare årskursen åt mindre regelbundet (Nordlund, Jacobsson, 1997; Enghardt Barbieri, Pearson, Becker, 2006).

I en äldre studie visade det sig att det var få skolungdomar som åt skollunchen som serverades på skolorna. 50 % av killarna och 70 % av tjejerna avstod skolmåltiden minst en dag i veckan (Höglund, Samuelson, Mark, 1998). Enligt nyare studier är det fler elever som äter skollunchen. En studie gjord i Göteborg visar att 76 % av killarna samt 70 % av tjejerna i årskurs nio åt skollunch varje dag under en skolvecka (Sjöberg et al., 2003).

I en finsk studie från 2004 undersökte man bland annat hur ofta elever i 15-års ålder åt skollunch och middag i hemmet. Resultatet visade att 69 % åt skollunch och 76 % åt middag varje dag. Måltidsordningen hos ungdomarna påverkades positivt bland annat av föräldrars utbildningsnivå. De ungdomar med en förälder med hög utbildningsnivå tenderade till att oftare äta skollunch och middag i hemmet (Roos, Karvonen, Rahkonen, 2004). Även i Sverige har man undersökt middagskonsumtionen hos ungdomar. En studie undersökte måltidsvanor både i skolan och i hemmet under vardagar och helgdagar. Resultatet visade

att 96 % av skolungdomarna åt middag hemma varje dag. Studien visade även att 90 % åt skollunchen varje dag men endast 56 % åt lunch under helgdagarna (Persson Osowski, 2012).

1.3 Frukt och grönsaker

Livsmedelsverket rekommenderar alla att äta grönsaker samt frukt och bär. Råden för barn över tio år är samstämmigt med råden för vuxna där man rekommenderas att äta cirka 500 gram grönsaker och frukt per dag (Brugård et al., 2015). Tallriksmodellen är ett hjälpmedel som visar hur man kan komponera en hälsosam måltid. Modellen har tre delar där två av dem utgör en större proportion. En av de större delarna ska bestå av grönsaker samt rotfrukter och motsvarar ungefär 40 % av tallriken. Modellen visar proportioner och inte hur stor mängd grönsaker en måltid ska bestå av (Livsmedelsverket, 2015b). Frukt och grönsaker är näringstäta och innehåller mycket fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Energiinnehållet är förhållandevis lågt men har en hög näringstäthet. Genom att konsumera mycket grönsaker samt frukt och bär kan man förebygga risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdomar samt vissa typer av cancer (Brugård et al., 2015). Dessa hälsoeffekter går även att se genom en liten ökning från en låg konsumtion av grönsaker samt frukt och bär (Hjartåker, Knudsen, Tretli, Weiderpass, 2015).

Enligt Riksmaten – vuxna, äter män och kvinnor 300 respektive 350 gram frukt och grönsaker per dag. Det är bara 17 % av den svenska befolkningen som uppnår näringsrekommendationen om 500 gram per dag. Många konsumerar livsmedlen enbart någon gång per vecka (Livsmedelsverket, 2012). I riksmaten – barn, redovisas bland annat frukt- och grönsakskonsumtionen hos barn mellan fyra och elva år. I den senare åldern låg medelvärdet på 193 gram per dag där frekvensen av intaget var 1,58 gånger per dag. Intaget visade sig vara minskande med en stigande ålder (Enghardt Barbieri et al., 2006). Det finns studier där man undersökt frukt- och grönsakskonsumtion hos äldre barn. Att konsumera grönsaker och frukt dagligen minskar kraftigt i linje med att åldern stiger vilket har visats både nationellt och internationellt. Folkhälsomyndigheten (2014) har i en studie undersökt 7867 svenska ungdomars grönsaks- och fruktkonsumtion. Deltagarna var mellan 11 och 15 år och resultaten visade att konsumtionen av grönsaker och frukt minskade med åldern (Folkhälsomyndigheten, 2014). I en svensk longitudinell studie undersökte man 208 individer mellan 15 och 21 år. Via livsmedelsfrekvensformulär besvarade vid 15, 17 och 21 års ålder fick författarna resultatet att konsumtionen av grönsaker och frukt minskade mellan åldrarna 15 och 21 (von Post-Skagegård, 2002). I en amerikans kohortstudie har man undersökt 291 skolbarns intag av grönsaker och frukt via upprepade 24-h recalls. Undersökningen pågick då deltagarna gick i årskurs tre, sex och åtta. Resultatet visade att mellan årskurs tre och åtta minskade frukt- och grönsakskonsumtionen med 41 % respektive 25 % (Lytle LA, Seifert S, Greenstein J, McGovern P, 2000). I en rapport från WHO redovisar man resultat från en enkätundersökning utförd i 35 länder. Resultatet visade att intaget av grönsaker minskar mellan 11 och 15 års ålder i samtliga deltagande länder (Vereecken, Ojala, Delgrande Jordan, 2004).

Barns och ungas måltidvanor påverkar utvecklingen av en sund kosthållning. I en dansk studie framkom det att oregelbundna matvanor, frukost, lunch, middag, var relaterat till lågt frukt- och grönsaksintag (Pedersen, Meilstrup, Rasmussen, 2012). I en amerikansk studie har man undersökt sambandet mellan intaget av grönsaker och frukt och bland annat attityder, tillgänglighet och smaksinne hos 3957 ungdomar. Man fann två samband där ena var att intaget av grönsaker och frukt påverkades av tillgängligheten. Det andra sambandet var att

ungdomarnas smaksinnen påverkade intaget av frukt och grönsaker. Studien visade att en större tillgänglighet av grönsaker och frukt i hemmet ökade konsumtionen. Smaksinnet påverkade då man konsumerade mindre om man inte tyckte om grönsaker eller frukt. Det visade sig dock att tillgängligheten i hemmet ökade konsumtionen av grönsaker och frukt trots att man inte tycker om dessa livsmedel (Neumark-Sztainer, Wall, Perry, Story, 2003).

1.4 Fisk

Att konsumera fisk bidrar till ett ökat intag av viktiga vitaminer, mineraler och fettsyror. Några av dessa viktiga komponenter är vitamin D samt de essentiella fettsyrorna omega 3 och omega 6. De essentiella fettsyrorna är viktiga då människokroppen inte kan syntetisera dessa själva vilket betyder att de måste intas via föda. Omega 3 har visat sig vara viktig för en normal tillväxt samt hjärnans utveckling. Vitamin D, som många har ett underskott av, kan ha en positiv inverkan på hjärta och kärl, ben, immunsystem samt upptag av kalcium (Livsmedelsverket, 2015a; Sandberg, 2014).

Enligt Livsmedelsverket rekommenderas att äta fisk två till tre gånger i veckan (Brugård et al., 2015). Riksmaten – barn, redovisar att barn i åldrarna fyra till elva konsumerar fisk en till två gånger i veckan. Intaget minskar enligt författarna med stigande ålder, fyra till elva år (Enghardt Barbieri et al., 2006). Tittar man vidare på Riksmatens rapport för vuxna ser man att var tredje vuxen konsumerar fisk likt med livsmedelsverkets allmänna kostråd. Rapporten visar även att fyra av tio konsumerar fisk en gång per vecka (Livsmedelsverket, 2012). Då det tidigare redovisats att måltidsvanor tenderar till att följa med upp i åldrarna är det viktigt att äta fisk kontinuerligt under uppväxten.

Det finns studier som påvisar att fiskkonsumtionen påverkar människans kognition. I en svensk studie har man undersökt om fiskkonsumtionen hos killar kan påverka den kognitiva förmågan. Detta undersökte man genom ett frågeformulär som tre år senare kopplades samman med ett intelligenstest. Resultatet visade att det fanns ett positivt samband mellan hur många gånger per vecka man äter fisk och den kognitiva nivån mätt tre år senare (Åberg, Åberg, Brisman, Sundberg, Winkvist, Toren, 2008/2009).

Fiskkonsumtionen hos ungdomar är påverkad av attityder, vänner och kontroll. Detta redovisas i en licentiatavhandling som handlade om hur man kan främja ett hälsosamt ätande bland ungdomar (Prell, 2004). Avhandlingen behandlade fyra studier där en av delarna innehöll fokusgruppsintervjuer med ungdomar i årskurs åtta. Sensoriska egenskaper hos fisken var den vanligaste faktorn som nämndes i intervjuerna. Fisken i skolan var enligt många respondenter äcklig, men fisken de fick hemma var god. Konsistensen och utseendet hos fisken kommenterades av vissa där man bland annat uttryckte att fisken inte såg aptitlig ut. Respondenterna ansåg att all fisk som serverades smakade samma och att skolköken sällan varierade smakerna. De ansåg att de själva inte hade något inflytande på fisken i skolmåltiden. Respondenterna kände sig även delvis kontrollerade av vad deras vänner gjorde. Tyckte en vän att fisken smakade mindre bra gjorde man detsamma. Med detta i åtanke utförde författaren en intervention i hem- och konsumentkunskapen samt en intervention i skolmatsalen, detta för att öka konsumtionen av fisk. Elever fick rösta på vad för fiskrätt som skulle serveras samtidigt som man i hem- och konsumentkunskapen hade lektioner om fisk där man bland annat berörde näringen i fisken samt tillagningsmetoder. Interventionens syfte uppfylldes då man såg en ökning på intaget av fisk (Prell, 2004).

1.5 Sammanfattning

Det har fastställts att matvanor har betydelse för hälsan. Barn och ungdomar är under en ständig utveckling och behöver näringsriktig kost. De svenska näringsrekommendationerna förespråkar en måltidsordning där man konsumerar tre huvudmål samt några mellanmål. Ovan redovisade studier visar att en oregelbunden måltidsordning kan resultera i att man konsumerar mer onyttiga livsmedel och att man småäter istället för att äta ordentliga måltider. Frukost och skollunch kan påverka skolprestationen positivt då motivationen och den kognitiva prestationen kan öka. Måltidsvanor förändras under ungdomsåren. Studier visar att ungdomar äter mindre frekvent i linje med att åldern ökar. Äldre studier visar att skolungdomar ofta avstår skollunchen minst en dag i veckan, medan nyare studier visar en ökad förtäring av skollunchen. En studie har även visat att man äter lunch mindre frekvent under helgdagarna. Att äta middag är enligt tidigare studier vanligt bland skolungdomar där mer än 90 % äter middag varje dag i veckan. Ett ökat intag av frukt och grönsaker samt fisk har positiva hälsoeffekter. Studier har visat att intaget av frukt och grönsaker hos den svenska befolkningen, både hos barn och vuxna är lågt jämfört med de rekommendationer som finns. Studier har visat att en oregelbunden måltidsordning är kopplat till ett lågt intag av frukt och grönsaker. En vanlig orsak till att man inte äter frukt och grönsaker är tillgängligheten. Rekommendationen att äta fisk 2-3 gånger per vecka uppnås inte av många individer och anledningarna till detta är varierade då studier visar att fiskkonsumtionen påverkas olika hos skolungdomarna.

Intaget av frukt och grönsaker är lågt bland ungdomar och blir således värdefullt att undersöka. Vidare blir fisk intressant då det är ett relativt outforskat område och den forskning som finns visar ett lågt intag.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med den föreliggande undersökningen var att studera måltidsordning och matvanor bland elever i årskurs nio.

- Hur ofta äter elever i årskurs nio frukost, lunch och middag under vardagar och helgdagar?
- Hur ofta äter elever i årskurs nio grönsaker, frukt och bär samt fisk?
- Hur stor proportion grönsaker konsumerar elever i årskurs nio per måltid?
- Hur mycket frukt konsumerar elever i årskurs nio?
- Vad är anledningen till att avstå från att äta frukost, lunch och middag?
- Vad är anledningen till att avstå från att äta grönsaker, frukt och fisk?

3. Metod och material

3.1 Val av undersökningsmetod

För att besvara studiens syfte och frågeställningar har en kvantitativ forskningsmetod använts. Då studien syftade i att undersöka skolungdomar måltidsmönster och matvanor fungerar en kvantitativ metod, där gruppenkäter har använts. Enkäter passar undersökningens syfte då den studerar frekvenser, vilket är svårt att göra med en kvalitativ forskningsmetod såsom intervju. Att använda sig av enkät som metod har även sin fördel i att man kan fånga upp fler områden då man kan ställa frågor om många olika förhållanden man vill undersöka. Gruppenkäter är bra i den mening att många individer är samlade på samma plats vilket gör det lättare att ge instruktioner och att motivera respondenterna. Denna form av enkät är även bra då man på ett enkelt sätt kan få ett stort underlag. (Eliasson, 2013; Trost, 2012).

3.2 Urval

Beroende på vad man avser att undersöka varierar vilka som ska ingå i urvalet. Trost (2012) tar upp representativa urval och säger att de utvalda i en undersökning ska motsvara eller representera en del av befolkningen. Med det menas att urvalet är en miniatyr av befolkningen och att de ska representera alla (Trost, 2012). Den föreliggande undersökningen innefattar bekvämlighetsurval där lärarkollegor gav oss möjligheten att utföra enkätundersökningen. Via lärarkollegor togs kontakt med rektorer och genom dem fick vi tillstånd att utföra enkätstudien på deras skolor. Skolorna är belägna i centrala delar av två stora städer i mellersta Sverige. Undersökningen utfördes på tre skolor där sex klasser i årskurs nio deltog. Studiepopulationen bestod av 146 elever i årskurs nio där klasslistorna stod som grund för antalet deltagare. Totalt besvarades 132 enkäter på de tre skolorna.

3.3 Enkätens utformning

Genom litteratursökning har vi fått reda på hur andra undersökningar gällande matvanor har genomförts, och studier samt kandidatuppsatser har inspirerat skapandet av enkäten (Fransson, Georgas, 2012; Sepp, Ekelund & Becker, 2004). Innan konstruerandet av enkäten granskades de ramar och problem som ansågs kunna påverka utförandet av enkätundersökningen. Det är viktigt att enkäten har en attraktiv layout så att den ser professionell ut samtidigt som den ska vara anpassad efter rätt målgrupp (Ejlertsson 2005). Då enkäten delades ut under lektionstid ansågs tiden som en ram och därför var det för oss viktigt att enkäten skulle vara effektiv och lätt att fylla i. För att förbättra och effektivisera enkäten har en pilotstudie genomförts. Syftet med en sådan studie är att få reda på hur väl gjord ens enkät är utformad. Man kan få svar på hur respondenterna tolkar frågorna och om det finns några oklarheter. Tolkas frågorna olika hos respondenterna behöver enkäten revideras. För att en pilotstudie ska ge ett bra resultat bör den utföras på individer som motsvarar undersökningens målgrupp (Ejlertsson, 2005). Utöver pilotstudien genomfördes en konsultation där kurskamrater och bekanta fick läsa igenom enkäten och ge synpunkter

och förslag på hur den kunde förbättras. Efter en första revidering av enkäten delades den ut till tio stycken skolungdomar i årskurs åtta, vilket ansågs vara en representativ ålder för den faktiska målgruppen. Eleverna fick svara på frågorna och sedan diskutera de olika frågeställningarna och svarsalternativen. Via konsultationen och pilotstudien gavs konstruktiv kritik på vad som behövdes förbättras, vilket främst handlade om meningsuppbyggnad och layout.

Enkäten (bilaga 2) bestod av en fram- och baksida, samt ett försättsblad med information till respondenterna. Sammanlagt var det sex frågor i enkäten där som innehöll matrisfrågor och öppna frågor. Enkäten var indelad i två delar där det först ställdes frågor om hur de allmänna matvanorna såg ut, såsom frukost, lunch och middag, samt anledningar till varför man avstår någon måltid. Anledningarna till att avstå frukost, lunch och middag fick respondenterna besvara via en matrisfråga med flera olika alternativ. Det valdes att inte förklara vad frukost, lunch och middag innebar, utan vi lät respondenterna själva definiera vad det var för dem. Den andra delen fokuserade på frukt, grönsaker och fisk. Dessa frågor behandlade hur ofta och hur mycket man äter de olika livsmedlen. Anledningarna till att avstå frukt, grönsaker och fisk fick de besvara på en öppen fråga. För att ta reda på hur mycket grönsaker eleverna uppskattade att de äter under en måltid användes en cirkelfigur som skulle symbolisera en tallrik. Cirkelfiguren var indelad i åtta delar där eleverna fick måla i deras uppskattning av grönsaker som de har på tallriken. För att ta reda på hur mycket frukt och bär eleverna konsumerar under en dag fick de svara på en öppen fråga där de skulle skriva antalet frukter eller mängd bär de åt.

3.4 Genomförande av enkätundersökning

Innan enkätundersökning upprättades en kontakt med berörda rektorer och lärare. Efter ett godkännande från samtliga involverade bestämdes tidpunkter för genomförandet av enkätundersökningen. Enkäterna delades ut i början av ett lektionstillfälle hos alla klasser. Innan enkäten delades ut fick respondenterna information om undersökningens huvudsakliga syfte samt villkor för deras deltagande. Respondenterna delgavs att det var frivilligt att delta, att det empiriska materialet enbart kommer att behandlas konfidentiellt samt att deras identitet skulle vara anonym i den slutförda undersökningen. När eleverna fått enkäten tilldelad sig fanns vi alltid båda närvarande för att svara på eventuella frågor. Någon muntlig information om vad frukost, lunch och middag innebar angavs inte utan svarades på vid eventuella frågor från respondenterna. Varje undersökningstillfälle tog ungefär 15 minuter för att informera, genomföra samt att samla in materialet. Hela undersökningen pågick under två veckor där genomförandet och insamlingen av det empiriska materialet ingick.

3.5 Databearbetning

I den föreliggande studien har deskriptiv statistik använts. Det insamlade datamaterialet sammanställdes i ett Exceldokument där svaren på frågorna kodades för att göra det möjligt att granska resultaten i ett statistikprogram. Enkäten innehöll några öppna frågor och dessa sammanställdes först manuellt för att sedan kunna koda i Excel. Programmet som användes för att analysera empirin var Statistical Package for the Social Sciences (SPSS version 20, 2011). Genom att använda SPSS kunde vi enkelt analysera de olika frågeställningarna. Enkäten innehöll en fråga som behandlade hur mycket grönsaker respondenterna

konsumerade per måltid. Det antalet delar av cirkelfiguren som motsvarade respondenterna uppskattade intag av grönsaker i åttondelar. Likt med tidigare insamlad data sammanställdes resultatet i SPSS för vidare granskning.

3.6 Etiska aspekter

I den gjorda enkätundersökningen har vi fått handskas med en del etiska aspekter. Dessa var informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet.

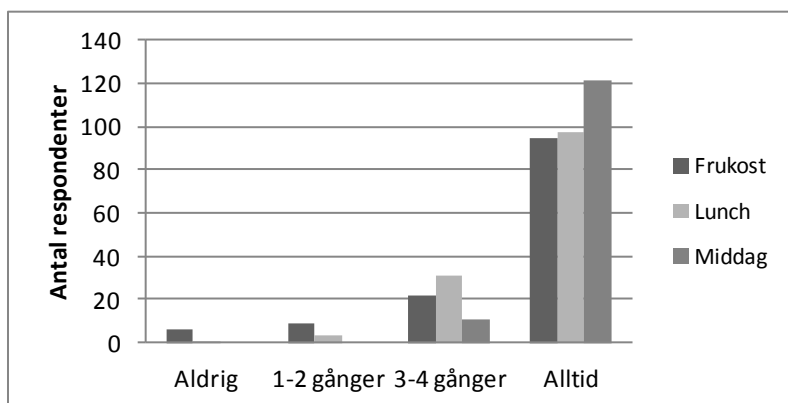
Informationskravet handlar om att forskaren alltid har en skyldighet att informera deltagarna om deras villkor i studien. Samtyckeskravet handlar om att forskaren ska erhålla deltagarnas samtycke till att medverka i studien. Är deltagarna under 15 år måste man ha målsmans samtycke. Konfidentialitetskravet innebär att de data man samlar in endast får behandlas på ett sådant sätt att deltagarnas identiteter är skyddade från obehöriga personer. Till sist finns nyttjandekravet vilket innebär att de data som samlats in enbart får användas i vetenskapligt bruk och att uppgifter enbart används för studiens syfte (Vetenskapsrådet, 2012). De deltagarna som valdes till denna undersökning gick i årskurs nio vilket i detta fall betyder att de var 15 år eller mer. Då de är i denna ålder samt att undersökningen enligt oss inte innehöll några stötande frågor kontaktades aldrig ungdomarnas föräldrar. I den föreliggande studien startades enkätundersökningen med att information om studiens syfte delgavs till samtliga deltagare. I samband med detta meddelades även att deltagandet var frivilligt, anonymt samt att de fick avbryta sin medverkan när de ville. Den skriftliga enkäten innehöll försättsblad med samma information som vi gav ut muntligt. Innan eleverna fyllde i enkäten blev de uppmanade till att läsa informationen, detta för att förtydliga undersökningen.

4. Resultat

Under detta avsnitt kommer enkätundersökningens resultat redovisas. Först redovisas frekvensen i ungdomarnas måltidsordning. Sedan redovisas resultaten angående grönsaker, frukt och fisk. Avslutningsvis redovisas respondenternas uppskattade intag av grönsaker och frukt. I den föreliggande undersökningen har 132 skolungdomar i årskurs nio deltagit. Fördelningen mellan könen var jämn där 66 av respondenterna var tjejer och 66 var killar.

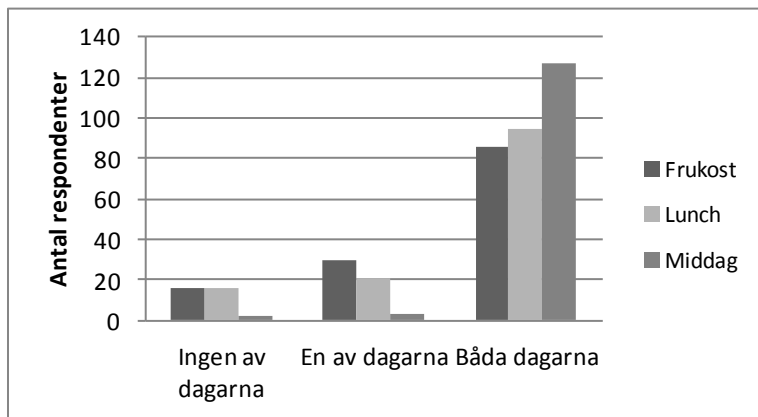
4.1 Måltidsordning

Respondenternas matvanor kartlades genom ett antal frågor där de fick uppge hur ofta de åt de olika måltiderna på vardagar och helger (n=132). Resultatet av enkätundersökningen visade att 95 (72 %) respondenter äter frukost alla skoldagar. Det var 22 (17 %) respondenter som åt frukost 3-4 gånger under skolveckan. Det var enbart sex (5 %) respondenter som aldrig äter frukost. Skollunchen äter 97 (74 %) respondenter varje skoldag. Det var 31 (24 %) respondenter som äter skollunchen 3-4 dagar. Det var enbart en respondent som aldrig äter skollunchen. Middagen var den måltid som flest respondenter äter varje dag under skolveckan. Totalt var det 121 (92 %) respondenter som svarade att de äter middag alla dagar under skolveckan. Det var ingen som angav att det aldrig åt en middag under skolveckan vilket illustreras i figur 1 nedan.



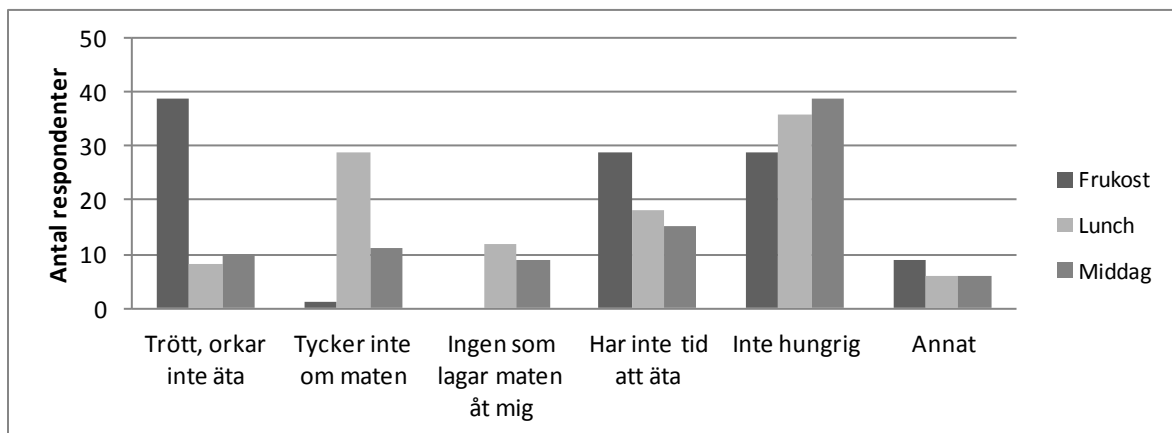
Figur 1. Hur ofta respondenterna äter frukost, lunch och middag under vardagar (n=132).

Figur 2 nedan ställer samman svaren om konsumtion av huvudmåltiderna under helgen. Resultatet visade att det var 86 (65 %) respondenter som äter frukost båda helgdagarna, 30 (23 %) respondenter som äter frukost en av helgdagarna och 16 (12 %) respondenter som inte äter frukost under helgen. Det var 95 (72 %) respondenter som angav att de äter lunch båda helgdagarna. Resterande respondenter äter antingen lunch en dag under helgen (16 %) eller ingen av dagarna (12 %). Middag äter 127 (96 %) respondenter båda helgdagarna.



Figur 2. Hur ofta respondenterna äter frukost, lunch och middag under helgdagarna (n=132)

Figur 3 nedan sammanställer svaren på varför respondenterna avstår en måltid. Att avstå en frukost på grund av trötthet, tidsbrist samt bristande aptit var de mest förekommande bland respondenterna. När respondenterna avstår en lunch var det vanligast att de inte var hungriga eller att de inte tyckte om maten. Den vanligaste anledningen till att avstå en middag var att man inte var hungrig eller att man inte hade tid att äta. Det är några som har valt alternativet annat för frukost, lunch och middag. Det enda mönstret man kunde finna var att man avstod frukost för att man sovit för länge och då blev lunchen det första målet på dagen.

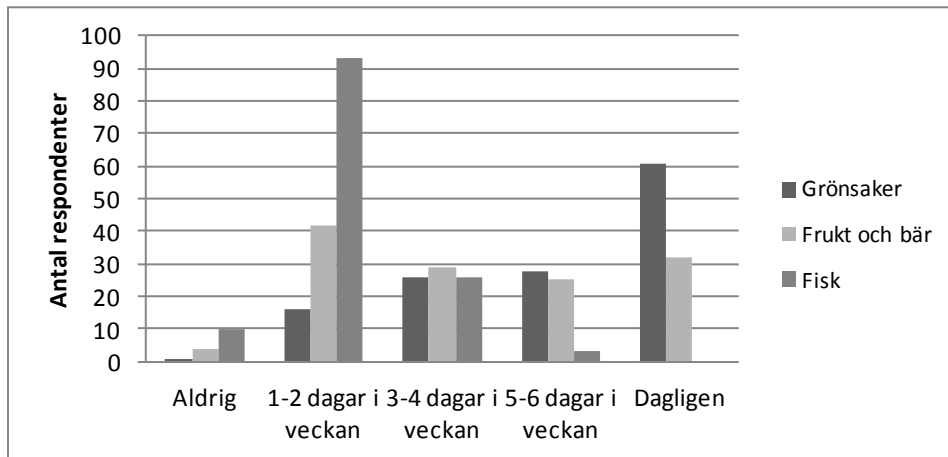


Figur 3. Anledningar till att avstå en måltid.

4.2 Grönsaker, frukt och fisk

Grönsaker konsumerades dagligen av 61 respondenter vilket knappt motsvarar 50 % av den totala svarsfrekvensen. Det var 28 respondenter som äter grönsaker 5-6 dagar i veckan och 28 respondenter som äter grönsaker 3-4 dagar i veckan. Frukt- och bärkonsumtionen hos respondenterna var väldigt varierad, från en dag per vecka till dagligen. Det mest vanliga svarsalternativet var 1-2 dagar i veckan, vilket uppgavs av 42 (32 %) respondenter.

Resterande alternativ, exklusive alternativet "aldrig" fick mellan 19 och 24 %. Det var 32 (24 %) respondenter som äter frukt och bär dagligen vilket illustreras i figur 4 nedan. Resultaten angående konsumtionen av fisk visar att de flesta, 93 stycken äter fisk 1-2 dagar i veckan. Utöver dessa var det 26 stycken som åt fisk 3-4 dagar i veckan, tre som åt fisk 5-6 dagar i veckan och tio som aldrig åt fisk.



Figur 4. Hur många dagar i veckan respondenterna äter grönsaker, frukt och bär samt fisk under en vecka, (n=132).

I enkäten fick eleverna frågan vilka orsaker som fanns till varför de avstod att äta grönsaker, frukt och bär samt fisk. De fick med egna ord beskriva vad orsakerna var och det framkom många gemensamma svar. Vanligast angivna orsaken till att de avstod grönsaker och frukt var att det inte fanns tillgängligt hemma. När det gäller frukt och bär berättar en del att det är för att föräldrarna inte har köpt hem något. En annan gemensam orsak är att man inte var sugen på det för stunden eller att man tyckte grönsaker eller frukt var äckligt. Den främsta anledningen till att avstå en fiskmåltid var för att fisken inte smakade bra. Det var ett fåtal respondenter som ansåg att de fiskrätter som serverades alltid var samma eller att de inte gillade hur man tillagat fisken.

Fråga fem i enkäten behandlade hur stor proportion av tallriken som var täckt av grönsaker per måltid. Resultatet visade att 59 respondenter uppskattade att de konsumerade två av åtta delar på en tallrik vilket motsvarade 45 % av svarsfrekvensen. Vidare har 37 respektive 30 av respondenterna uppgett att en eller tre delar är täckt av grönsaker.

I en öppen fråga fick respondenterna uppskatta hur mycket frukt och bär de äter per dag. Resultatet visade inte ett dagligt intag utan intaget dagarna de konsumerar frukt och bär. Det var vanligast med en eller två frukter under en dag. Genom en sammanställning av alla respondenters svar kunde man se vilka frukter och bär som var vanligast förekommande. De vanligaste frukter som de konsumerade var banan, äpple och apelsin.

5. Diskussion

Under detta avsnitt kommer de redovisade resultaten analyseras och diskuteras utifrån den tidigare forskningen. I den aktuella undersökningen var syftet att studera måltidsordning och matvanor bland skolungdomar. Materialet som låg till grund för empirin var 132 enkäter besvarade av elever i årskurs nio på tre skolor i mellersta Sverige.

Undersökningens resultat visade att 72 % äter frukost alla vardagar, medan det är 65 % som äter frukost under båda helgdagarna. 74 % äter lunch under samtliga vardagar och under helgdagarna var siffrorna liknande. Middag äter 92 % av respondenterna under vardagarna. Under helgen äter 96 % respondenterna middag båda helgdagarna. De främsta anledningarna till att stå över frukostmåltiden var trötthet, tidsbrist samt att man inte var hungrig. Respondenterna som stod över en lunch gjorde det oftast för att de inte var hungriga eller inte tyckte om maten. Om man stod över middagsmålet var det för att man inte var hungrig. Grönsaker konsumeras dagligen av ungefär 50 % av respondenterna. Frukost och bär konsumeras varierat mellan respondenterna där enbart 24 % äter frukt och bär dagligen. De dagar som grönsaker konsumeras är det vanligtvis 2 av 8 delar av tallriken som är täckt av grönsaker. De dagar respondenterna äter frukt och bär konsumeras vanligtvis två frukter. De vanligast förekommande frukterna var apelsin, banan och äpple.

Den föreliggande undersökningen har visat att majoriteten av respondenterna äter frukost och lunch under vardagarna. Det är dock 28 % respektive 26 % som avstod att äta frukost och lunch minst en gång under skolveckan. Att äta frukost och lunch under vardagarna är att rekommendera då det är dessa mål som ska ge tillräcklig energi för att orka med skoldagen. Tidigare studier har visat att måltiderna bör vara jämnt fördelade över dagen och då är det viktigt att man inte hoppar över dessa måltider (Livsmedelsverket, 2005). En annan vital synpunkt är att frukost och lunch är viktig för att kunna prestera väl i skolan. Tidigare studier säger att frukost- och lunchmålet är kopplade till hur väl man presterar i skolan vilket stärker åsikten att aldrig avstå frukost eller lunch under vardagarna (Kark et al., 2011; Lennernäs, 2007). Trots att andelen som äter frukost och lunch dagligen är stor är det fortfarande en del skolungdomar som inte gör det. Då studier visar att skolprestationen kan sänkas av en mindre regelbunden frukost- och lunchkonsumtion blir det viktigt att skapa en regelbunden måltidsordning. Detta speciellt vid tidig ålder då studier har visat att goda matvanor följer med upp i åldrarna (World Health Organization, 2009; Centers for Disease Control and Prevention, 1996). De respondenter som uppgav att de avstod en måltid kan ha ersatt denna med något annat. Tidigare studier har visat att om man inte får tillräckligt med energi under dagen kan småätandet öka och även konsumtionen av mindre hälsosamma livsmedel (Livsmedelsverket, 2005; Åbacka, 2008).

I resultaten ser man att frukost är den kategori som respondenterna avstår mest av de olika måltiderna under både vardagar och helger. Resultaten visade att 28 % avstod att äta frukost minst en vardag. Under helgdagarna var det 35 % som avstod att äta frukost minst en dag. Att avstå frukostmålet berodde på vanligtvis på trötthet, tidsbrist samt aptit. Ett flertal respondenter angav även att de sover längre på helgdagarna och att frukostmålet då uteblir. Tidigare studier har visat att skolungdomar blir allt mer aktiva på kvällen vilket leder till att de går och lägger sig sent. Effekten av det blir att vissa individer inte orkar att gå upp utan fortsätter att sova vilket sedan leder till att de hoppar över frukosten (Nordlund,

Norberg, Lennernäs, Gillberg, Pernler, 2004). Att det är så många som står över frukosten kan sammankopplas med tidigare studier som visar att konsumtionen av frukost minskar i takt med att åldern ökar på såväl vardagar som helgdagar (Folkhälsomyndigheten, 2014; Vereecken et al., 2004). Vi tror att föräldrarna kan ha en stor inverkan på barn och ungdomars konsumtion av frukost. Tidigare studier har visat att föräldrars närvaro vid frukostbordet samt att de själva äter frukost kan bidra till att barn och ungdomar äter mer frekvent (Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, Rose, 2003; Merten, Williams, Shriver, 2009).

I undersökningen framkom det att 74 % av respondenterna äter lunch dagligen under vardagarna och under helgdagarna visades liknande siffror. Tidigare studier har visat att den andelen som äter lunch båda helgdagarna är mycket lägre jämfört med lunchkonsumtionen under vardagarna (Persson Osowski, 2012; Höglund et al., 1998). Vanligaste anledningarna till att respondenterna i vår undersökning avstår en lunchmåltid var att de inte var hungriga eller att de inte tyckte om maten. Då ungdomar spenderar större delar av dagen i skolan anser vi skolmatsalen vara en viktig arena för att främja konsumtionen av lunch. En studie har visat att många elever inte tycker skolmaten smakar bra. De som tyckte att maten oftast smakade bra trivdes även i skolmatsalen (Backman, Bluhm, Lundin, Mulder, 2007). Nordlund och Jacobsson (1997) förklarar att skolmatsalens fysiska miljö påverkar elevernas inställning till att besöka matsalen samt att äta den serverade lunchen. Genom att förnya skolmatsalar såg man att fler elever besökte skolrestaurangerna och att fler åt den serverade lunchen (Nordlund & Jacobsson, 1997).

Ett tydligt mönster i resultatet var att en stor andel av respondenterna äter middag regelbundet. Det är få respondenter som nämner att middagen inte är god, att man inte orkar äta och att det inte är någon som lagar maten åt en. Det kan vara en aspekt som gör att de äter middag regelbundet. Att middagen är den måltid som eleverna åt mest var förväntat eftersom tidigare studier har visat att över 90 % av skolungdomarna äter det varje dag (Persson Osowski, 2012). I den undersökningen var det 96 % som åt middag varje dag vilket överensstämmer med den föreliggande undersökningens resultat på 92 %. En annan anledning till den höga siffran på middagskonsumtionen kan vara att middagen är viktig ur en social aspekt så som att närvara med sin familj. Middagen har visat sig vara en tidpunkt då familjer samlas för att äta och på så vis även stärker relationen mellan varandra (Holm, 2012).

I den föreliggande undersökningen var det knappt hälften som konsumerade grönsaker dagligen och proportionen per måltid var vanligtvis två av åtta delar (25 %). Frekvensen av fruktintag var mer utspritt bland respondenterna där enbart 24 % åt frukt dagligen. Mängden motsvarade ungefär 1-2 frukter per dag. Anledningen till att man inte åt grönsaker eller frukt och bär var vanligtvis att det inte fanns i hemmet eller att man inte tyckte om det. Livsmedelsverket (2015a) rekommenderar ett intag av grönsaker och frukt på 500 gram per dag vilket vi anser respondenterna få svårt att uppnå. Anledningen till detta är att knappt 50 % äter grönsaker dagligen och att enbart 25 % äter frukt och bär dagligen. I jämförelse med tidigare studier visar vår undersökning att konsumtionen av grönsaker har ökat med ungefär 10 % (Folkhälsomyndigheten, 2014; Socialstyrelsen, 2009; Vereecken, Ojala, Delgrande Jordan, 2004). Dock är den föreliggande undersökningens urval ganska litet samt gjord med ett bekvämlighetsurval vilket gör resultatet omöjligt att kunna generalisera (Eliasson, 2013). Då vi bara kan uppskatta mängden grönsaker anser vi att den går att jämföra med Livsmedelsverkets tallriksmodell som även den visar proportioner. Enligt tallriksmodellen bör

ungefär 40 % av tallriken vara täckt av grönsaker och rotfrukter i en måltid (Livsmedelsverket, 2015b). Vi anser att de respondenter som äter grönsaker samt frukt och bär dagligen har en möjlighet att uppnå den rekommenderade proportionen som Livsmedelsverket anger. Dock visar studien att ett stort antal skolungdomar inte konsumerar grönsaker eller frukt och bär dagligen vilket tyder på att många får svårt att uppnå rekommendationen. Det har i tidigare studier påvisats att intaget av frukt hos ungdomar är lågt (Enghardt Barbieri et al., 2006) och den föreliggande undersökningen visar detsamma. Man kan dock se en ökning när man jämför med en rikstäckande studie där det visats att barn i årskurs fem endast konsumerade 68 gram varannan dag, vilket motsvarar ungefär en frukt (Enghardt Barbieri et al., 2006). Det visade sig i vår studie att fruktkonsumtionen var lite högre än i andra studier vilket kan ha en förklaring i att många i enkätundersökningen åt frukost, lunch och middag regelbundet (Pedersen, Meilstrup, Rasmussen, 2012). Trots att resultatet visar en högre siffra än tidigare studie betyder inte det att konsumtionen var hög. Att fruktkonsumtionen är så pass låg visade sig delvis bero på tillgängligheten i hemmet då många uppgav det som en anledning till att avstå från att äta frukt eller bär. Detta framkom även i en tidigare studie (Neumark-Sztainer, Wall, Perry, Story, 2003). Vi tror likt med frukostkonsumtionen att föräldrarna har en viktig roll med att verka som förebilder och uppmuntra till att äta mer frukt och bär. Tidigare studier har visat att fruktkonsumtionen minskar med stigande ålder och att föräldrar som inte är närvarande påverkar fruktkonsumtionen negativt (Videon, Manning, 2003; Folkhälsomyndigheten, 2014).

Resultatet i den föreliggande undersökningen visade att det var tio elever som aldrig åt fisk. 70 % äter fisk mellan en och två gånger och 22 % som äter fisk mer än två gånger per vecka. Då livsmedelsverket (2015a) rekommenderar att äta fisk minst två gånger i veckan kan det vara många i den föreliggande undersökningen som uppnår det. Då svarsalternativen i enkäten var inom intervaller där en till två dagar i veckan var ett alternativ blir det således svårt att uppskatta den exakta konsumtionen. Dock visar undersökningen att många uppnår rekommendationen. Att det är så få som aldrig äter fisk kan ha en förklaring i hur ofta fisk serveras under skolans lunch. I en tidigare studie har man undersökt vad skolrestauranger serverar där ena delen innefattade hur ofta man serverade fisk. Det visade sig att cirka 75 % av alla skolorna serverade fisk minst en gång per vecka (Pettersson, Lilja, Schäfer Elinder, 2012). Riksmaten – barn har även där redovisat ett liknande intag av fisk som denna undersökning påvisat (Enghardt Barbieri et al., 2006). Tidigare forskning säger att fiskkonsumtionen hos ungdomar påverkas av attityder vilket även denna studie påvisar (Prell, 2004). Vissa respondenter tyckte att fisk var äckligt överlag, andra tyckte det var samma fisk som serverades hela tiden. Det var några som inte var nöjda med hur rätten presenterades, där en respondent skrev "tacofisk" som exempel på en konstig fiskmåltid. Då många anser att fiskrätterna som serveras i skolan inte är tillfredsställande kan det vara önskvärt att göra en insats för att främja fiskkonsumtionen likt en tidigare studie (Prell, 2004). Genom att göra skolungdomarna hörda i frågan om vad för fisk som anses vara god och vilka fiskrätter som bör serveras i skolrestaurangen, tror vi detta kan leda till en ökad konsumtion av fisk.

En studie har visat att konsumtion av mat sker rutinmässigt och därmed anser vi att det blir viktigt att skapa goda hälsosamma matvanor vid tidig ålder (Jastran, Bisogni, Sobal, Blake, Devine, 2009). På så sätt tror vi att man lättare kan upprätthålla dessa matvanor. Att skapa hälsosamma matvanor kan ha en vinst i ett längre perspektiv då flertalet studier påpekar positiva effekter av att äta hälsosamt (Abrahamson, 2013; Danielsson, 2006; World Health Organization, 2009). Flertalet studier visar att ett oregelbundet intag av de tre

huvudmålen kan leda till ohälsosamma livsmedelsval, att konsumtionen av grönsaker och frukt minskar i linje med att man blir äldre samtidigt som fiskkonsumtionen låg (Sjöberg et al., 2003; Folkhälsomyndigheten, 2014; Prell, 2004). Med detta i åtanke anser vi det viktigt att ungdomarna ges möjligheten att skapa en rutinmässig konsumtion av hälsosamma livsmedel. Genom att upprätta en ökad konsumtion av grönsaker och frukt och fisk vid tidig ålder anser vi att chanserna blir större att uppnå rekommendationerna och vidmakthålla dem senare i livet.

5.1 Metoddiskussion

Den föreliggande undersökning utfördes med hjälp av en kvantitativ metod som bestod av enkäter. Med en kvantitativ enkät kunde vi nå ut till flera respondenter än vad vi hade gjort med en kvalitativ metod vilket stämde bra överens med undersökningens syfte och frågeställningar. I enkäten fanns öppna frågor som kunde ge oss ett mer omfattande svar på vissa områden vilket ansågs positivt. Det finns nackdelar med att utföra enkätundersökningar. Frågor som är dåligt formulerade kan leda till bortfall vilket påverkar det slutgiltiga resultatet. Det kan vara individer som har lässvårigheter som missuppfattar dåligt ställda frågor vilket kan leda till att de avstår att svara på frågan. En annan nackdel är att det kan vara svårt att kontrollera seriositeten bland respondenterna (Ejlertsson, 2011). Innan enkätundersökningen utfördes en pilotstudie på en klass i årskurs åtta för att se om frågorna ämnade studiens syfte. Enkäten delades även ut till kurskamrater som fick granska den och komma med synpunkter. Genom den utförda pilotstudien minimerades risken för att frågorna skulle vara svårbesvarade eller otydliga. Detta kan ha varit en anledning till att svarsfrekvensen var hög. En annan aspekt till den höga svarsfrekvensen kan vara att vi var närvarande på plats under hela enkätundersökningen. Antalet besvarade enkäter och vår närvaro stärker undersökningens reliabilitet. Validiteten i undersökningen stärks både genom pilotstudien som utförts och att den tidigare forskningen kommit fram till liknande resultat (Ejlertsson, 2011; Trost, 2012).

Urvalet bestod av samtliga elever i klasserna som fanns på närvarolistorna. Då undersökningen utfördes under lektionstid minimerades det externa bortfallet. Totalt blev det endast 14 externa bortfall vilket berodde på elevers frånvaro från lektionerna. I fråga tre i enkäten fick respondenterna ange varför de avstod en måltid via alternativ i en matrisfråga. I denna fråga fanns det interna bortfall vilket berodde på att de inte stod över någon måltid. Svarsfrekvensen på att avstå en måltid var dock högre än antalet som svarat att de konsumerade måltiderna från ingen till fyra gånger i veckan respektive en eller ingen gång under helgen. Anledningen till detta var att vi muntligt informerade att de skulle fylla i någon anledning även om de vanligtvis åt måltiderna. Med en större svarsfrekvens fick vi ett bredare underlag att analysera. Genomförandet av enkätundersökningen utfördes i början på lektionen hos samtliga klasser. Vi anser att det var ett bättre alternativ än om vi gjort det i slutet av lektionen, eftersom det skulle kunna finnas ett stressmoment i att man får gå på rast när man lämnat in enkäten.

I enkäten samt vid den givna muntliga informationen valdes det att inte förklara vad frukost, lunch och middag innebar, utan vi lät respondenterna själva definiera vad det var för dem. Livsmedelsverket tar upp dessa som de tre huvudmålen som vi tidigare nämnt och där kategoriseras inte målen till någon exakt tidpunkt på dagen. Alla målen konsumeras olika på dagen beroende på bland annat skola och fritid. Att inte definiera dessa huvudmål tror vi kan ha påverkat respondenternas svar. Det fanns de som antog att de inte åt frukost på helgen

då de gick upp sent och det första målet blev lunch. Genom att i enkäten eller muntligt informerat responderna om vad som menades med de tre huvudmålen kan vissa oklarheter ha undvikts. Vi ansåg dock att det var upp till respondenterna själva att definiera detta då undersökningen inte har något fokus på vilka tidpunkter som huvudmåltiderna intas.

Vår studie är byggd på skolungdomar som går i årskurs nio på grundskolan. Anledningen till att denna målgrupp valdes var för att de ansågs vara intressanta att undersöka elever som går i den sista obligatoriska årskursen. Skolungdomarna var 15 år eller äldre vilket gjorde att vi inte behövde målsmans samtycke till undersökningen, vilket sparade oss tid.

Enkätundersökning som kvantitativ metod är tidskrävande. Att först skapa en genomförbar enkät och sedan utföra undersökningen på plats i olika skolor vid olika tillfällen har varit en utmaning. Detta tillsammans med databearbetningen tog lång tid vilket har påverkat vissa val. Undersökningsperioden var kort vilket gjorde att vi valde att använda oss utav ett bekvämlighetsurval. Ett bekvämlighetsurval leder till att man inte kan generalisera undersökningens resultatet (Eliasson, 2013). Dock anser vi att det var det mest praktiska alternativet då vi med ett bekvämlighetsurval fick tillgång till ett större urval via kontakter.

Efter enkätundersökningens genomförande har både positiva och negativa sidor av enkäten uppmärksammats. I enkäten fick respondenterna uppskatta hur mycket grönsaker de har på tallriken via en cirkelfigur. Det negativa är att vi inte får reda på om det är för en eller båda måltiderna under en dag. Det vi kunde ha gjort var att ställa en till fråga där respondenterna fick ange om de åt grönsaker både till lunch och middag. För att kunna stärka validiteten hade man kunnat använda sig av validerade mätinstrument vid uppskattning av mängden grönsaker. Dock ansåg vi att vår cirkelfigur var mer pedagogisk då den är lätt att förstå och gick snabbt att svara på vilket passade målgruppen. Att använda sig av ett validerat mätinstrument anser vi hade krävt längre bearbetning än den tiden man hade till förfogande för genomförandet av undersökningen. Validiteten i undersökningen skulle eventuellt kunna minska på grund av att vi valt att inte använda oss av gram i enkätfrågorna angående intag av frukt och grönsaker. Att använda sig av cirkelfiguren istället för ett validerat mätinstrument anser vi inte påverka undersökningens syfte och frågeställningar något nämnvärt. Vi valde att jämföra resultatet från cirkelfiguren med livsmedelsverkets tallriksmodell. Anledningen till det var att både vår cirkelfigur och tallriksmodellen mäter proportioner vilket gör det jämförbart.

I fråga fyra fick respondenterna ange i en intervallskala hur ofta de åt grönsaker, frukt och bär samt fisk. Om respondenterna hade fått ange exakt hur ofta de konsumerade per vecka anser vi hade kunnat ge ett tydligare resultat. Intervallskalan användes var för att anpassa enkäten efter målgrupp och för att det skulle vara lättare att uppskatta sin konsumtion. Följdfrågan som berörde varför man avstod att äta grönsaker, frukt och bär samt fisk var öppen och svaren var varierande. Detta medförde en viss svårighet vid bearbetningen av empirin. För att göra frågan mer effektiv hade man kunnat använda sig av en matrisfråga med olika påståenden. Dock ansåg vi att det var svårt att minimera alternativ till att avstå de olika livsmedlen vilket blev anledningen till att den öppna frågan bevarades.

Sista frågan i enkäten som berörde hur mycket och vad för frukter och bär man konsumerade valde vi att exemplifiera för att underlätta för respondenten. Nackdelen med det kan ha varit att frågan blev ledande då exemplet innehöll de frukter som respondenterna angav som vanligast.

I enkäten valdes det att presentera frukt och bär istället för att enbart använda ordet frukt. Anledningen till detta var att tidigare gjorda enkätstudier använt sig av den termen. En

ytterligare anledning var att Livsmedelsverket redovisar frukt och bär tillsammans i de rekommenderade kostråden.

Resultatet som har redovisats är baserat på en grupp där merparten av respondenterna är från centrala delar av stora städer. Detta kan ha påverkat att resultatet ser ut som det gör. Hade man istället valt att utföra undersökningen på skolungdomar från olika geografiska områden, såsom landsbygd och storstad kan resultatet sett annorlunda ut. Urvalet i den föreliggande undersökningen representerar inte alla skolungdomar i årskurs nio då respondenterna är en relativt homogen grupp.

5.2 Konklusion

Syftet med den föreliggande undersökningen var att studera måltidsordning och matvanor bland elever i årskurs nio med fokus på de tre huvudmålen, frukost, lunch och middag samt konsumtionen av grönsaker, frukt och bär samt fisk.

Respondenterna visade sig ha en god måltidsordning då en större andel äter frukost, lunch och middag regelbundet under vardagarna. Under helgen minskar konsumtionen av frukost medan lunch- och middagskonsumtionen var oförändrad. Det är likt med tidigare studier många som inte äter grönsaker och frukt dagligen och den största anledningen är att tillgängligheten i hemmet är begränsad. Många avstår att äta fisk då de anser att den inte är aptitlig.

Det finns flera hälsovinster med att äta regelbundet och konsumera rikligt med grönsaker, frukt och bär samt fisk. Genom att skapa goda matvanor vid tidig ålder ökar chanserna till att upprätthålla måltidsvanorna senare i livet. Det finns ett flertal komponenter som kan påverka en ungdoms måltidsordning och intag av grönsaker, frukt och fisk. Frukostkonsumtionen skulle kunna förbättras bara genom föräldrars agerande i hemmet. Lunchkonsumtionen skulle kunna påverkas positivt om skolorna förbättrar matsalsmiljön samt lyssnar på ungdomarnas åsikter kring maten, vilket även skulle kunna öka konsumtionen av fisk. Genom att öka tillgängligheten av grönsaker samt frukt och bär kan konsumtionen av dessa livsmedel öka.

Referenslista

Åberg, M. A., Åberg, N., Brisman, J., Sundberg, R., Winkvist, A., & Toren, K. (2009). Fish intake of Swedish male adolescents is a predictor of cognitive performance. *Acta Pædiatrica*, 98(3), 555-560. doi:10.1111/j.1651-2227.2008.01103.x

Abrahamsson, L. (red.) (2013). *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition*. (6., utök. och uppdaterade uppl.) Stockholm: Liber.

Affenito, S. (2007). Breakfast: A missed opportunity. *Journal of the American Dietetic Association* 107(4), 565–569

Backman L, Bluhm G, Lundin A, Mulder M. (2007). *Trivsel i skolmatsalen – Till dig som vill förbättra miljön i skolans matsal*. Centrum för folkhälsa, arbets- och miljömedicin. Stockholms läns landsting

Berkey, C. S., Rockett, H. R. H., Gillman, M. W., Field, A. E., & Colditz, G. A. (2003). Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *International Journal of Obesity*, 27(10), 1258-1266. doi:10.1038/sj.ijo.0802402

Brugård Konde Å, Bjerselius R, Haglund L, Jansson A, Pearson M, Senner Färnstrand J, Johansson A K (2015). *Råd om bra matvanor – risk- och nyttohanteringsrapport*. (Livsmedelsverkets rapportserie, 2015:5). Uppsala: Livsmedelsverket

Centers for Disease Control and Prevention (1996). *Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*. Hämtad 2015-04-10 från <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00042446.htm>

Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06: grundrapport*. Statens folkhälsoinstitut. Stockholm.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur

Enghardt Barbieri, H., Pearson, M. & Becker, W. (2006). *Riksmaten - barn 2003: livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: grundrapport*. Solna: Folkhälsomyndigheten.

Fransson, E, Georgas, R (2012). Fysisk aktivitet, Skärmtid, måltidsordning samt intag av frukt och grönsaker hos gymnasieelever i Umeå (Kandidatuppsats). Umeå universitet. Hämtad 2015-04-03 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:563067/FULLTEXT01.pdf>

Goldstone, A. P., Prechtl de Hernandez, C. G., Beaver J D, Muhammed K, Croese C, Bell, G., ... Bell, J. D. (2009). Fasting biases brain reward system towards high-calorie foods. *European Journal of Neuroscience*. 30(8):1625-1635.

Hjartåker, A., Knudsen, M. D., Tretli, S., & Weiderpass, E. (2014; 2015). Consumption of berries, fruits and vegetables and mortality among 10,000 norwegian men followed for four decades. *European Journal of Nutrition*, 54(4), 599. doi: 10.1007/s00394-014-0741-9

Holm, L. & Tange Kristensen, S. (red.) (2012). *Mad, mennesker og måltider: samfundsvidenskabelige perspektiver*. (2. udgave.) København: Munksgaard

Höglund, D., Samuelson, G., & Mark, A. (1998). Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. *European Journal of Nutrition*, 52(11):784-789.

Jastran, M. M., Bisogni, C. A., Sobal, J., Blake, C., & Devine, C. M. (2009). Eating routines. embedded, value based, modifiable, and reflective. *Appetite*, 52(1), 127-136. doi:10.1016/j.appet.2008.09.003

Kark, M., Rasmussen, F., Hjern, A. (2011). *Starka samband mellan levnadsvanor och skolprestationer. COMPASS – en studie bland 15-åringar i Stockholms län*. Stockholm: Karolinska institutets folkhälsoakademi.

Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(7), 842-853. doi:10.1038/sj.ejcn.1601618

Lennernäs, M. (2011). *Lunch och lärande - skollunchens betydelse för elevernas prestation och situation i klassrummet: Inventering av kunskapslärandet, teorier och begrepp* (Rapport, 2011:1). Uppsala: Livsmedelsverket

Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2012). *Riksmaten - vuxna 2010-11: vad äter svenskarna? livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket

Livsmedelsverket (2013). *Bra mat i skolan: råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. (Rev. uppl.) Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2015a). *Kostråd och matvanor för barn 2-18 år*. Hämtad 2015-04-24 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar/>

Livsmedelsverket (2015b). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2015-06-08 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/tallriksmodellen/>

- Lytle, L. A., Seifert, S., Greenstein, J., & McGovern P. (2000). How do children's eating patterns and food choices change over time? Results from a cohort study. *American Journal of Health Promotion*, 14(4), 222-8.
- Merten, M. J., Williams, A. L., & Shriver, L. H. (2009) Breakfast consumption in adolescence and young adulthood: parental presence, community and obesity. *Journal of American Dietetic Association*. 109(8):1384-91.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C., & Story, M. (2003) Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents. Findings from Project EAT. *Preventive Medicine* 37(3):198-208.
- Nordlund, G., Gillberg, M., Lennernäs, M., Pernier, H., & Norberg H. (2004). *Dygnsrytm och skolarbete*. Pedagogiska institutionen. Umeå: Umeå universitet.
- Nordlund, G., Jacobson, T. (1997). *Högstadienketen: högstadieelevernas måltidsvanor relaterat till hur de mår och känner sig i skolan, deras skolprestationer och sociala bakgrund*. Umeå: Umeå universitet.
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Pedersen, T. P., Meilstrup, C. R., Holstein, B., & Rasmussen, M. (2012). Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*; 9(9). Doi:10.1186/14795868-9-9.
- Petterson E, Lilja K, Schäfer Elinder L. (2012). *Kartläggning av svenska skolmåltider 2011 – resultat från SkolmatSveriges nationella baslinjestudie före den nya skollagen*. Institutionen för folkhälsovetenskap. Stockholm: Karolinska institutet
- Persson Osowski, C. (2012). *The Swedish school meal as a public meal: collective thinking, actions and meal patterns*. Diss. (sammanfattning) Uppsala : Uppsala universitet, 2012. Uppsala. Hämtad 2015-05-05 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:544062/FULLTEXT01.pdf>
- Prell, H. (2004). *Promoting healthy eating: a school-based intervention with focus on fish. Lic.-avh.* (sammanfattning) Göteborg : Göteborgs universitet.
- Rahkonen, O., Karvonen, S., & Roos, E. B. (2004). Lifestyles, social background and eating patterns of 15-year-old boys and girls in Finland. *Journal of Youth Studies*, 7(3), 331-349. doi:10.1080/1367626042000268953
- Sandberg, A., S. (2015). *Mat från havet ska göra oss friskare*. Kungliga Skogs och Lantbruksakademiens tidskrift, 139:3. 8-12.

Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D., & Hulthén L. (2003) Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence study. *European Journal of Nutrition*, 57(12):1569-78.

Sepp, H., Ekelund, U. & Becker, W. (2004). *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna: underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter* (Rapport 2004:21). Uppsala: Livsmedelsverket.

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. (4., uppdaterade och utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Vereecken, C., Ojala, K., & Delgrande Jordan, M,. (2004) Eating habits. I *World Health Organization. Regional Office for Europe. Young people's health in context: health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe.

Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Videon, T. M., & Manning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: The importance of family meals. *Journal of Adolescent Health*, 32(5), 365-373. doi:10.1016/S1054-139X(02)00711-5

von Post-Skagegård, M., Samuelson, G., Karlström, B., Mohsen, R., Berglund, L., & Bratteby, L. (2002). Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *European Journal of Clinical Nutrition*, 56(6), 532-538. doi:10.1038/sj.ejcn.1601345

World Health Organization (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.

Åbacka, G. (2008). *Att lära för livet hemma och i skolan: elevers uppfattningar av kost och hälsa, konsumtion och privatekonomi samt hushåll och miljö*. Åbo : Åbo akademi.

Bilaga 1 – Arbetsfördelning

Planeringen av undersökningen, utförandet av enkäten, databearbetningen och uppsatsarbetet har varit jämt fördelat där båda författarna tillsammans skrivit samtliga delar i uppsatsen.

Bilaga 2 – Enkät



UPPSALA
UNIVERSITET

ENKÄT OM MÅLTIDSORDNING OCH MATVANOR

Hej!

Vi är två studenter från lärarprogrammet på Uppsala Universitet. Vi genomför en undersökning om skolungdomars måltidsordning samt matvanor. Vi skulle bli väldigt tacksamma om du kunde hjälpa oss att fylla i denna korta enkät. Syftet med enkäten är att få reda på hur ofta skolungdomar äter olika måltider. Vi vill även få reda på hur mycket grönsaker, frukt och fisk man äter. Enkätfrågorna besvaras med ett alternativ om inget annat anges.

Din medverkan är frivillig och du får när som helst avbryta din medverkan. Väljer du att avbryta din medverkan kasseras din enkät. Du kommer vara fullständigt anonym och de insamlade enkäterna kommer enbart att användas till denna undersökning.

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

Simon Johansson & Mikael Sundvall

1. Kön: **Tjej** **Kille**

2. Uppskatta hur ofta du äter följande måltider under **vardagar** och **helgdagar**.

Vardagar				
	Aldrig	1-2 gånger	3-4 gånger	Alltid
Frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helgdagar				
	En av helgdagarna	Båda helgdagarna	Ingen av helgdagarna	
Frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

3. Om du avstår en måltid någon gång, **vad beror det oftast på?**

	Trött, orkar inte äta	Tycker inte om maten	Ingen som lagar maten åt mig	Har inte tid att äta	Inte hungrig	Annat
Frukost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Om du kryssade i alternativet **annat**, förklara varför du avstår den måltiden.

VÄND!

4. Hur många **dagar i veckan** uppskattar du att du äter:

	Aldrig	1-2 dagar i veckan	3-4 dagar i veckan	5-6 dagar i veckan	Dagligen
Grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt och bär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Om du avstår från att äta grönsaker, frukt och bär eller fisk någon gång, **vad beror det oftast på?**

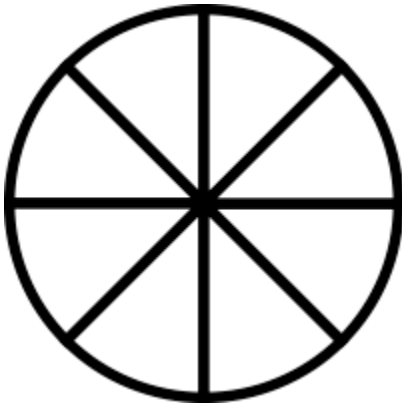
Grönsaker: _____

Frukt och bär: _____

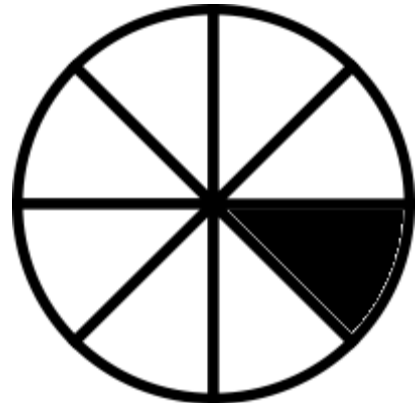
Fisk: _____

5. Hur stor del av tallriken uppskattar du är täckt av grönsaker under en måltid?

Fyll i den vänstra cirkeln.



Till höger ser du ett exempel på hur man fyller i om grönsakerna täcker en del av tallriken.
OBS! Om du inte äter grönsaker ska du inte fylla i något.



6. Beskriv **vilken/vilka frukter eller bär** du äter vanligtvis och **uppskatta hur mycket** du äter per dag. *Exempel:* Jag äter vanligtvis **två** äpplen och **en** banan under en dag.

TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

