

Gröna Barn

En undersökning i Malmö om barn och ungdomar och deras vanor att äta frukt och grönsaker

Examensarbete
Våren 2008
Mat och Måltidskunskap

Författare:
Johan Gustafson
Daniel Nilsson
Mikael Rosell Nilsson

Handledare:
Professor Maria Lennernäs

Titel: Gröna Barn. En undersökning i Malmö om barn och ungdomar och deras vanor att äta frukt och grönsaker

Författare: Johan Gustafson, Daniel Nilsson, Mikael Rosell Nilsson

Typ av arbete: C-uppsats

Program: Gastronomiprogrammet

Handledare: Professor Maria Lennernäs

Examinator: Helena Elmståhl

Omfattning: 42 sidor

Datum: Maj 2008

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka barn och ungdomar i 11 och 15 års ålder och när det gäller deras konsumtionsfrekvens, igenkännande, erfarenhet av och attityd till frukt och grönsaker. Urvalet grundar sig på tre utvalda stadsdelar i Malmö. Kriterierna för urvalsprocessen av de tre stadsdelarna i Malmö baserades på skillnaden i den disponibla inkomsten för hushållen i de tre stadsdelarna som är Limhamn-Bunkeflo, Hyllie och Södra Innerstaden. Sammanlagt deltog 116 barn och ungdomar i årskurs 5 och årskurs 9 i den kvantitativa studien. Studien är uppbyggd kring ett frågeformulär/enkät med frågor om frukt och grönsaker. Frågeformuläret inkluderar även frågor rörande barnens självskattning gällande deras dagliga konsumtion av frukt och grönsaker. För att också få en uppfattning om barnens allmänna kunskaper om frukt och grönsaker ställdes frågor om igenkännande av allmänt förekommande frukter och grönsaker.

Resultatet av studien visar att barnen generellt i de undersökta stadsdelarna konsumerar betydligt mindre frukt och grönsaker än vad som rekommenderas av Livsmedelsverket. Den genomsnittliga konsumtionen är 1-2 konsumtionstillfällen per dag för eleverna i de undersökta stadsdelarna. Det som skiljer stadsdelarna åt är att i Limhamn-Bunkeflo var det fler personer som åt frukt och grönsaker 2 gånger per dag. Samt att i Södra Innerstaden var det fler elever som åt frukt och grönsaker 5 gånger per dag. I Hyllie var det något färre elever som åt frukt och grönsaker 1 gång per dag än i de andra stadsdelarna. I Hyllie var det fler barn som åt grönsaker 0 gånger per dag jämfört med de andra stadsdelarna. Resultatet visar också att igenkännandet av frukt som avokado och grönsaker som sparris och purjolök är minst identifierbara för eleverna och då främst i stadsdelarna Hyllie och Södra Innerstaden.

Nyckelord: Kostvanor, Frukt, Grönsaker, Konsumtionsfrekvens, Barn, Ungdomar

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Sammanfattning | 2 |
| Förord..... | 4 |
| Inledning | 5 |
| Litteraturgenomgång..... | 5 |
| Barnövervikt i Sverige | 5 |
| Följdsjukdomar | 6 |
| Rekommendationer Sverige..... | 6 |
| Frukt och Grönsaker | 7 |
| Skolan | 7 |
| Föräldrar..... | 8 |
| <i>Neofobi</i> | 9 |
| Problemformulering..... | 10 |
| Syfte..... | 10 |
| Syftets målorientering..... | 10 |
| Material och metod | 10 |
| Urvalsprocessen | 11 |
| Metodval | 12 |
| Etiska överväganden | 14 |
| Missivbrev..... | 14 |
| Frågeformulärets design..... | 15 |
| Provformulär | 15 |
| Genomförandet | 15 |
| Materialbearbetning och analys | 16 |
| Resultat | 17 |
| Diskussion..... | 25 |
| <i>Konsumtionsfrekvens</i> | 25 |
| <i>Igenkännande och erfarenhet</i> | 26 |
| <i>Klassificering</i> | 27 |
| <i>Gillande</i> | 27 |
| Metoddiskussion | 28 |
| Slutsats | 29 |
| Förslag på fortsatta studier..... | 30 |
| Relevans..... | 30 |
| Källförteckning | 31 |
| Bilagor..... | 34 |
| Bilaga 1: Missivbrev | 34 |
| Bilaga 2: Frågeformulär..... | 35 |
| Bilaga 3: Informationssökning..... | 42 |

Förord

Denna C-uppsats skrevs som en obligatorisk del i Gastronomiprogrammet vid Kristianstad Högskola. Arbetet var på 15hp.

Under arbetets gång har litteratur och informationssökning skett självtändigt, dock har analys och sammanställning av insamlad fakta skett gemensamt för att ta vara på gruppens samlade kompetens. Likaså har alla besöken på skolorna varit angelägna och hela gruppen har aktivt deltagit i de givande skolbesöken i lika omfattning.

Vi vill rikta ett stort tack till de medverkande skolorna, elever och lärare för att ha gett oss möjligheten att genomföra undersökningen.

Vi vill även tacka vår handledare Maria Lennernäs för hennes hjälp och stöd under vårt arbete.

Sist men inte minst vill vi också tacka Lina Hallmer och Linn Martini för deras hjälp med korrekturläsningen.

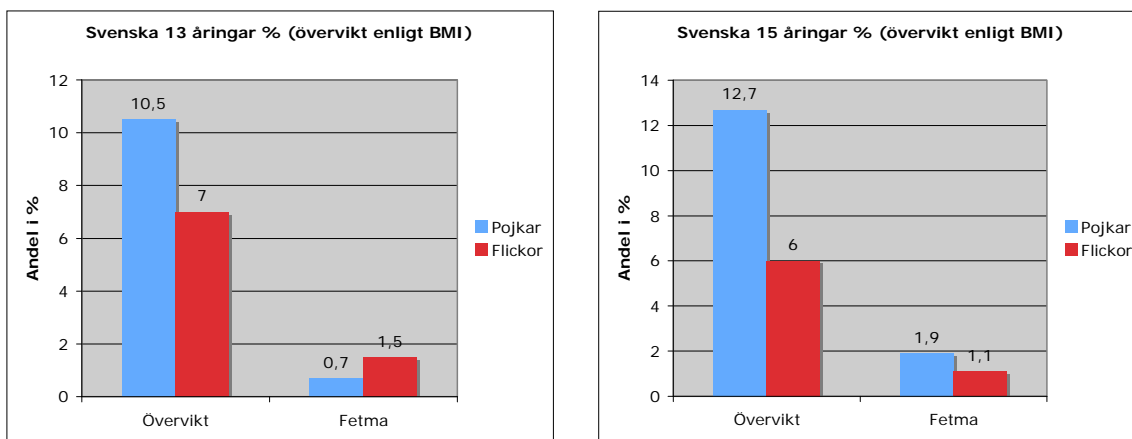
Inledning

Via massmedia förmedlas en bild av Västvärlden där allt fler barn är överviktiga och lider av fetma. I *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* (Rasmussen 2004) beskrivs i en studie där andelen ungdomar med övervikt och fetma har ökat med 2 till 3 gånger i de flesta länderna i Europa, USA och Australien de senaste åren. Övervikt som i ett senare skede kan leda till diabetes typ II, ett fenomen som blir allt vanligare bland unga barn i främst USA och England. Utvecklingen i Sverige är jämförbar med den internationella utvecklingen (Rasmussen 2004). En kost rik på frukt och grönt är associerad till minskad risk för flera välfärdssjukdomar, bland annat diabetes II, hjärt-kärlsjukdom och cancer (Livsmedelsverket 1999). Medvetenhet och sunda vanor såväl hälsomässiga som miljömässiga har varit en viktig del under vår utbildning och genom vår egen medvetenhet har sunda matvanor varit ledsagande och ständigt närvarande som en essentiell del. Därför vill vi undersöka närmare hur barn och ungdomars konsumtionsfrekvens är, igenkännande av, erfarenhet av och attityd till allmänt förekommande frukter och grönsaker på ett enkelt och pedagogiskt sätt. För grunden till bra matvanor läggs i tidig ålder och barn som äter mycket frukt och grönsaker tenderar att ta med sig dessa goda vanor i vuxen ålder (Per-Olow Sjödén 1999).

Litteraturgenomgång

Barnövervikt i Sverige

Svenska barn väger allt mer och i dag är vart femte barn överviktigt. Ett barn som är knubbigt före fem års ålder behöver inte bli överviktigt som vuxen. Däremot blir mer än två av tre barn som är överviktiga i 10 till 13-årsåldern även överviktiga som vuxna. Därför är det extra viktigt att undvika att barn blir överviktiga. Många kanske tycker att det är svårt att veta vad som är bra mat för barn, men faktum är att samma kostsammansättning gäller för barn över två år, som för vuxna dock inte med samma portionsstorlek (Livsmedelsverket 2007a). Enligt WHO:s undersökning från 2004 ligger Sverige en bra bit ner på listan över övervikt och fetma hos 13 och 15 åriga barn bland de 35 undersökta länderna. Man har i studien undersökt övervikt och fetma enligt BMI (*Body mass index*) men då barn inte har samma gränsvärden som vuxnas, har gränserna anpassats utifrån barnens ålder istället. ISO-BMI räknas ut med den traditionella formeln för BMI men avläses enligt en särskild tabell som tar hänsyn till barnets ålder. De gränsvärden man då får fram kallas iso-BMI-värden. iso-BMI över 25 definieras som övervikt och iso-BMI över 30 definieras som fetma. Dessa värden används för att jämföra om individens BMI är högt eller lågt jämfört med andra barn/ungdomar i samma ålder (Landstinget Uppsala län 2006).



Figur 1. Andel svenska 13 och 15 åringar som lider av fetma och övervikt. (World Health Organization-Europe. 2004)

Övervikt och framför allt fetma är ett snabbt ökande hälsoproblem i Sverige samt i övriga Västvärlden. Redan 1997 slog WHO fast att övervikt och fetma är ett växande globalt problem och 2002 fanns fler än hälften av dem som klassificeras med fetma i världen i utvecklingsländer (Statens folkhälsoinstitut 2007).

Följdsjukdomar

Barn med svår övervikt riskerar att bli deprimerade och fetma samvarierar ofta med en sämre livskvalitet. Ett barn som är överviktigt kan få svårt att röra sig, har lättare för att bli trött och kan liksom vuxna dessutom utveckla andra sjukdomar som är relaterade till övervikt. Fetma belastar kroppen så att olika system som reglerar kroppens funktioner blir överansträngda vilket kan resultera i förhöjt blodtryck, förhöjda blodfetter (LDL kolesterol) samt problem med reglering av blodsocker. Även astma och förslitningsskador i leder är kopplade till barnfetma (McGrath & Lewander 2006).

Rekommendationer Sverige

1990 beslutade sig världshälsoorganisationen (WHO) för att rekommendera 400 g frukt och grönsaker om dagen i syfte att nå en förbättrad folkhälsa. Redan några år tidigare lanserades ett "5 A Day"-projekt i Kalifornien för att minska risken för cancer och hjärt-kärlsjukdomar. Bakom lanseringen låg bl a USA:s Nationella Cancerinstitut (NCI). Programmet utvidgades 1991 till att gälla hela USA och idag är den amerikanska rekommendationen "eat 5 A Day - for better health" välkänd inte bara i USA utan också runt om i världen (Joffe & Robertson 2001).

I mitten på 90-talet lanserades liknande program inom EU. Budskapet var det samma - minst fem portioner frukt och grönsaker om dagen, alltså ca fem konsumtionstillfällen per dag. Med ett konsumtionstillfälle menas ca 100g frukt eller grönsaker.

Med förtydligandet, att det är minst tre portioner grönsaker och minst två portioner frukt dagligen.

Det finns idag starka vetenskapliga underlag för att rekommendera en ökad konsumtion av frukt och grönsaker. Mot denna bakgrund beslöt sig Svenska Livsmedelsverket att

utarbete konkreta rekommendationer under 1998 och 1999. Expertgruppen beslutade att förespråka en konsumtion av 500 g frukt och grönt per dag. Barn i 4-10 års ålder rekommenderas 400 g.

Man enades om följande motiv för att rekommendera en ökad konsumtion av frukt och grönt:

- Bidrar till en balanserad och hälsofrämjande kost.
- Främjar järnabsorptionen genom ett ökat intag av vitamin C.
- Bidrar till ett ökat intag av folat.
- Bidrar till att minska risken för hjärt-kärlsjukdom.
- Bidrar till att minska risken för vissa cancerformer.
- Bidrar till att hålla vikten.

(Livsmedelsverket 2007b)

Frukt och Grönsaker

Livsmedelsverkets definition av frukt och grönsaker är livsmedel som ingår i grupperna ”frukt och bär”, ”grönsaker” och ”rotfrukter”. Konserver och torkade produkter räknas även in i begreppet men rekommenderas inte att stå för huvuddelen av frukt och grönsaksintaget. Vidare säger livsmedelsverket att en variation av typ och beredningsform av frukterna och grönsakerna är att rekommendera för att få ett varierat intag av viktiga näringsämnen (Livsmedelsverket 2007c).

Gemensamt för dessa livsmedel är att alla mestadels består av vatten och att de innehåller väldigt lite fett (undantag för avokado). Frukt och grönsaker har en hög näringstäthet i förhållande till energiinnehållet. Man kan därför konsumera större mängder utan att energiintaget blir för stort. Frukt och grönsaker är viktiga källor för vitaminer, karotenoider, flavonoider, kalium, magnesium samt kostfibrer (Johansson 2004).

Skolan

Livsmedelsverket har på uppdrag av regeringen tagit fram nya råd för bra mat i skolan (Livsmedelsverket 2005).

Råden är avsedda som stöd för alla som på något sätt arbetar med maten i förskolan eller skolan, och även för föräldrar, när det gäller att främja bra matvanor hos barn och ungdomar. Råden gäller både bra matvanor och livsmedelssäkerhet.

Livsmedelsverket hoppas att dessa råd ska användas av kommunerna och de enskilda förskolorna och skolorna som stöd i det viktiga folkhälsoarbetet att främja bra matvanor bland barn. Ett inslag i SVT:s nyhetsprogram Aktuellt den 30 mars 2008 visade att många skolor, enligt en undersökning av Skolmatens vänner, inte har satt upp eller följer inte de kostpolitiska råden och rekommendationerna om en bättre skolmat. Endast 30 % av Sveriges skolor följer Livsmedelsverkets rekommendationer fullt ut enligt Skolmatens vänner undersökning (SVT 2008).

Livsmedelsverkets undersökning om barns matvanor 2003 visar att barn får i sig för mycket mättat fett, socker och salt. Det förklaras med en hög konsumtion av godis, glass,

läsk, saft, snacks och bakverk. Dock förklarar undersökningen inte närmare var barnen äter detta. Barnen äter i allmänhet för lite frukt, grönsaker och fisk enligt samma undersökning(Riksmaten 2003).

Eftersom vår undersökning gäller frukt och grönsaksintaget har vi tittat på råden för "salladsbordet" som ska finnas i skolmatsalarna (se figur 2)

Målet är att varje elev ska äta 100-125 gram grönsaker och frukt i samband med lunchen varje dag. Salladsdressingen bör vara mager – max 15 % fett – och baserad på olja eller vinäger.

Salladsbordet bör innehålla minst två komponenter från C-vitaminlistan:

| | | |
|----------|---------------------|---------------|
| Blomkål | Salladskål | Citrusfrukter |
| Broccoli | Vitkål | Kiwi |
| Paprika | Apelsin eller andra | |

Salladsbordet bör innehålla minst tre komponenter från kolhydrat-/ kostfiberlistan:

| | | |
|--------------|------------------------------|---------------------------------|
| Bönor | Rödbeta | Rissallad |
| Linser | Ärter | Sallad på couscous eller bulgur |
| Kikärtor | Ärter-majs-paprika | Päron |
| Morötter | Amerikansk grönsaksblandning | Kiwi |
| Palsternacka | Potatissallad | Äpple |
| Kålrot | Pastasallad | Gröna bönor |
| Majs | | |

Salladsbordet kan innehålla valfritt antal av dekorationsgrönsaker:

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Tomat | Gurka |
| Sallad – isbergs- och huvudsallad | Rädisa |

Figur 2 Livsmedelsverkets råd för "salladsbord" i den svenska skolbespisningen. (Koivisto Hursti mfl. 2007)

Målet är att barnen ska äta 100 - 125 gram grönsaker och frukt till skollunchen varje dag. Det krävs då att barnen äter upp till 400 gram frukt och grönsaker under resten av dagen för att uppnå den kvot som rekommenderas. Enligt Riksmaten 2003 var den genomsnittliga dagskonsumtionen hos barn i 4 årsåldern, åk 2 och åk 5 endast 225 g, 239 g respektive 193 g frukt och grönt per dag. Mängden är endast hälften av den rekommenderade mängden på 400 g för 4-10 åringar (Becker et al. 2003).

Föräldrar

Föräldrar har den viktigaste rollen i att uppmuntra sina barn till en god kost.

En studie i USA av Blanchette & Brug (2005) visar att föräldrarnas intag och kunskap om frukt och grönsaker associeras till ett högre frukt och grönsaksintag hos barnen. Även föräldrarnas kunskaper om rekommendationer för frukt och grönsaker är avgörande. Även lättillgängligheten av frukt och grönsaker i hemmet är av stor betydelse för barns vilja att äta frukt och grönsaker. Faktorer som direkt är kopplat till ett lägre intag av frukt och grönsaker bland barn är Tv- tittande och ”snacks” i skolan(Blanchette & Brug 2005).

Barns erfarenheter har betydelse för deras gillande och val av mat. Erfarenheter av ett visst livsmedel i en viss situation kan resultera i associationer mellan maten och någon aspekt av situationen vilket kan ge ändrat gillande eller ändrat val. Exempel på sådana associationer är emotionellt klimat, föräldrars beteende, födoämne, måltidstyp och platser.

Måltidssituationer inträffar ofta och regelbundet, upprepas ofta likartat från gång till gång, speciella ”regler” gäller för såväl vuxnas som barns beteende. Den viktigaste påverkan på vad barn tycker om skapas genom deras egen direkta erfarenhet av att äta olika livsmedel/maträtter, dricka olika drycker (Per-Olow Sjödén 1999).

Nedan följer Livsmedelsverkets ”tips” till föräldrar hur man kan få barnen att äta mer frukt och grönsaker.

- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
- Skicka med frukt till skolan. I förskolan får barnet ofta frukt i samband med en fruktstund.
- Låt barnet äta grönsakerna först, sedan resten av maten eller lägg upp maten enligt tallriksmodellen.
- Ge barnet stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten.
- Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärsås, pannbiff eller grytor.
- Mindre barn tycker ofta det är roligt med ”båtar” av äpplen och päron eller bananslantar. Det är också lättare att äta.
- Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker (Livsmedelsverket 2008).

Neofobi

Neofobi innebär att människan är misstänksamma mot okända och nya ting vilken i detta fall hänvisas till mat. Skepsisen mot ny mat ska skydda oss från mat som eventuellt kan vara farlig. Detta är även enligt en studie av forskare från London University college

förklaringen bakom barns nedärvda instinkt att matvägra. De har mätt barns ogillande och misstänksamhet mot för barnens del okänd mat. Studien visar att de barn som är väldigt kräsna med mat får i snitt i sig 35 procent mindre frukt och grönsaker vid en vanlig måltid än de som har lättare för okänd mat. Resultatet visar att generna har större inverkan på barnens inställning till mat än man tidigare trott, men att det fortfarande går att påverka barnen och lära dem tycka om nyttig mat (Wardle et al. 2008).

Problemformulering

Barn och ungdomar kan grundlägga goda kostvanor med ett högt intag av frukt och grönsaker redan i skolåldern och behålla dessa goda vanor livet igenom. Men äter barn och ungdomar så mycket frukt och grönsaker som de behöver och vad tycker de egentligen om frukt och grönsaker?

Enligt Becker et al (Riksmaten 2003) äter barn generellt för lite frukt och grönsaker och vår undersökning vill titta närmare på om det fortfarande förhåller sig så.

Syfte

Studiens syfte är att undersöka konsumtionsfrekvens, igenkännande, erfarenhet av och attityd till allmänt förekommande frukter, grönsaker och rotfrukter hos elever i grundskolan.

Syftets målorientering

Konsumtionsfrekvensen hos eleverna bör ge en bild av huruvida eleverna äter tillräckligt med frukt och grönsaker enligt rekommendationerna från Livsmedelsverket.

Med frågorna om igenkännandet av de allmänt förekommande frukterna, grönsakerna och rotfrukterna vill vi få en uppfattning om barn och ungdomar känner igen och kan namnge dessa korrekt. På så vis hoppas vi kunna få en bild av elevernas allmänna kunskapsstatus inom området.

Erfarenhet av frukt och grönsaker visar om eleven vid något tillfälle kommit i kontakt med frukten eller grönsaken i fråga.

Attityden mäts genom en gillandeskala och ger oss en uppfattning om elevernas attityd/gillande gentemot de utvalda frukter och grönsakerna.

Material och metod

Urvalsprocessen

För undersökningens bredd valdes tre klasser i åk 5 och tre klasser i åk 9 i Malmö kommun. I tidigare undersökningar som gjorts på barn och ungdomar är åldersintervallen från 4 -11 (Becker et al 2003). Vi valde att genomföra vår undersökning på 11 och 15 åringar. Anledningen till valet av de två åldersgrupperna är för att få ett vidare undersökningsområde än om vi endast hade valt en ålderskategori. Valet av 11 åringar gjordes i syfte i att nå en yngre målgrupp som torde besitta tillräcklig med läs och beskrivandeförståelse men som fortfarande uppfattas som barn. Valet av 15 åringar motiveras med att det är sista året i obligatorisk skolgång, då inte alla elever väljer att läsa vidare.

Undersökningarna genomfördes i tre stadsdelar i Malmö kommun på skolor i respektive stadsdel som representerar tre olika inkomstlägen eller disponibel inkomst. Med disponibel inkomst avses det belopp som hushållen kan använda till konsumtion och sparande.

Efter granskning av statistiken valdes tre stadsdelar i Malmö som representativa nämligen, Södra Innerstaden, Hyllie och Limhamn – Bunkeflo (Se Tabell 1).

Södra Innerstaden är den stadsdel som representerar den lägsta disponibla medelinkomsten i Malmö. Stadsdel Hyllie representerar Malmös disponibla medelinkomst som helhet. Limhamn-Bunkeflo är den stadsdel som representerar den högst disponibel medelinkomsten. Tillsammans utgör de tre stadsdelarna ett tvärsnitt av Malmös disponibla inkomster och förmodade levnadsstandard.

Urvalet baserar sig på statistik från Malmö kommun och den disponibla inkomsten i hushållen för år 2004, vilken är den senaste officiella statistiken från Malmö Stad.

Tabell 1. Disponibel medelinkomst på hushåll och invånare 2004(Malmö Stad 2004a)

| Antal | Medelinkomst |
|-------|--------------|
|-------|--------------|

| inkomsttagare | | |
|------------------------------|---------------|----------------|
| Limhamn- Bunkeflo | 15 103 | 311 500 |
| Oxie | 4 481 | 277 300 |
| Husie | 8 411 | 270 100 |
| Västra Innerstaden | 21 762 | 216 100 |
| Hyllie | 17 487 | 203 400 |
| Kirseberg | 7 954 | 193 900 |
| Centrum | 26 102 | 188 000 |
| Fosie | 21 552 | 181 400 |
| Rosengård | 8 737 | 175 800 |
| Södra Innerstaden | 22 985 | 143 600 |
| | | |
| Malmö Totalt | 155 922 | 203 600 |

Visserligen är inte befolkningsantalet i de tre olika stadsdelarna lika vilket kanske hade varit att föredra. I sådana fall skulle undersökningen baseras enbart på den befolkningsmässiga statistiken. Istället valdes statistiken över den disponibla hushållsinkomsten eftersom den bör avslöja mer om den faktiska levnadsstandarden i stadsdelen än antalet invånare. Då Thurén (2007) talar om konstrukcionalismen som hur man kan påvisa att begrepp inte är huggna i sten utan sociala konstruktioner vill vi använda oss av officiell statistik som den över disponibla inkomsten. Syftet med konstrukcionalism är att visa att det som verkar vara absoluta oföränderliga fakta inte är det (Thurén 2007).

Under processen med att nå ut till stadsdelarnas skolor skickades missivbrev och frågeformulär ut till de berörda rektorerna eller biträdande rektorerna via E-post. Av sekretesskäl och av respekt för elevernas integritet har vi valt att inte namnge de enskilda skolorna.

I stadsdel Limhamn – Bunkeflo besvarades frågeformuläret av 42 elever i årskurserna 5 och 9 på två skolor

I stadsdel Hyllie besvarades frågeformuläret av 34 elever i årskurserna 5 och 9 på tre skolor. I stadsdel Södra Innerstaden besvarades frågeformuläret av 40 elever på en skola.

Frukterna och grönsakerna som används i frågeformuläret (bilaga 2) valdes utifrån Jordbruksverkets konsumtionsstatistik från 2005. Ett urval av nio frukter och nio grönsaker gjordes av de frukter och grönsaker som konsumerades mest i Sverige år 2005, vilket är den senaste statistiska undersökningen (Jordbruksverket 2007).

Metodval

Vi genomförde en kvantitativ undersökning och använd oss av ett frågeformulär med en hermeneutisk tolkningsansats. Den hermeneutiska tolkningsansatsen bygger på en förstående tolkning och ger en möjlighet att sätta oss in i andra människors situation (Thurén 1991).

Vi har valt att kalla vårt insamlingsmaterial för frågeformulär istället för en enkät eftersom vi fysiskt har delat ut formuläret till eleverna. Denna kvantitativa metod ger möjlighet till upplysningar om den sociala verkligheten med hjälp av statistik där siffror är utgångspunkt (Jacobsen, D. I. 2002).

Frågeformuläret utformades på ett sätt som är lättförståelig och pedagogisk, detta eftersom de anonyma deltagarna i undersökningen var i ålder 11-15. Frågeformuläret delades ut av oss personligen vilket hjälpte några av deltagarna med förståelsen och eventuella oklarheter vilket var extra viktigt då deltagarna var unga och kanske inte hade fyllt i formulär eller enkäter förut.

Vi valde att arbeta med ett frågeformulär/enkät dels för att på ett effektivt och smidigt sätt nå ut till deltagarna, såväl som för oss få den information vi behöver utan att avbryta pågående lektioner alldeles för länge. Med en enkätundersökning kan man på ett enkelt sätt nå ut till många personer samtidigt, då det inte krävs så mycket tid och resurser då kostnaden blir lägre per respondent. Enligt Ejlertsson (1996) så elimineras även den så kallade intervju-effekten då det är väldokumenterat att respondenten i intervjuer blir mer eller mindre påverkad av intervjuarens sätt att ställa frågor. En annan positiv aspekt är att respondenten i en enkätundersökning i lugn och ro kan svara på frågorna utan att känna någon stress eller press som man kan känna under en intervju när intervjuaren sitter och väntar på svar (Ejlertsson 1996).

Nackdelar med enkätundersökningar gentemot kvalitativa undersökningar är att intervjuer ger större mängd data per undersökt individ än en renodlad enkätundersökning som mer ger ytliga svar. Vid intervjuer har man möjlighet att ställa mer komplicerade och invecklade frågor och samtidigt få djupare och mer nyanserade svar (Hansagi & Allebeck 1994). I denna undersökning valde vi en enkät för att kunna ha fler respondenter. I en enkätundersökning kan det vara svårt att veta att det är rätt person som fyller i enkäten medan det i en intervju kan vara lättare att styrka en persons identitet (Ejlertsson 1996). Vi har dock inte stött på identitets problem eftersom vi har varit fysiskt närvarande vid undersökningen.

Etiska överväganden

Då vi genomförde den anonyma frågeformulär/enkätundersökning på barn och ungdomar i åldern 11-15 år var det av yttersta vikt att vi följde de etiska reglerna som gäller. Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer som innefattar informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet följdes noga (HFSR 1999).

I fråga om informationskravet har vi klart och tydligt informerat om studiens aktuella syfte. Undersökning var helt frivillig och de uppgifter vi fick in kommer inte att användas för något annat syfte än till undersökningen vilket vi har informerat deltagarna om. Samtyckeskravet stipulerar att de medverkande personerna i undersökningen är i sin fulla rätta att själv bestämma över sin medverkan.

Eftersom en del av de medverkandena var under 15 års ålder måste skolledning eller berörda lärare bedöma att undersökningen inte var av en så privat eller etisk känslig natur och att den inte kan försiggå på skoltid, i annat fall behöver vi målsmans tillstånd. Detta enligt informationskravet om privat eller etisk känslig natur.

Vi har varit medvetna och ytterst försiktiga vad det gäller de yngre deltagarna och har lagt stor vikt på att dessa har förstått vad undersökningen går ut på.

Vad gäller konfidentialitetskravet har vår undersökning inte samlat in några personliga uppgifter om deltagarna. Alla besvarade enkäter behandlades med respekt och största konfidentialitet och har förvarats på ett sådant sätt att obehöriga inte kan få del av resultatet i förväg. Enkäterna kommer efter slutgiltig examination att destrueras.

Vi har behandlat alla besvarade enkäter efter nyttjandekravet vilket innebär att vi endast har använt enkätsvaren för undersökningens intention och syfte. Vidare kommer undersökningens resultat inte att användas för något kommersiellt ändamål utan endast i forskningssyftet med denna undersökning.

Missivbrev

Ett missivbrev skickades ut till alla berörda skolans rektorer och senare till berörda lärare som valde att vara med i undersökningen. Detta gjordes för att informera om studien samt att motivera ett eventuellt medverkande i studien. I missivbrevet presenterades vilka personer som stod för undersökningen, att det var ett examensarbete samt vilket syfte undersökningen hade. Det stod även att all information behandlas anonymt och enligt gällande etikregler. Där fanns kontaktuppgifter till ansvariga för undersökningen samt till handledare för examensarbetet. Se bilaga 1.

Frågeformulärets design

Frågeformuläret (Bilaga 2) utformades för att det skulle vara lättförståeligt för alla deltagarna. Frågorna skall enligt Kylén (1994) vara meningsfulla och man skall förstå hur de skall besvaras. Eftersom vi ville ha ett så lågt internt bortfall som möjligt agerade vi ledare och introducerade/presenterade undersökningen för eleverna enligt Kyléns (1994) rekommendationer. Efter avslutat besök hos de olika klasserna tog vi tillbaka de ifyllda frågeformulären. Frågeformuläret var utformat så att den första sidan bestod av två allmänna frågor om deltagarens årskurs och kön. De följande frågeställningarna på förstasidan var frågor om vilken deltagarens favoritfrukt respektive favoritgrönsak var. Därefter följde frågor om hur många gånger om dagen deltagaren äter frukt respektive grönsaker om dagen. De följande sex sidorna av enkäten bestod av illustrativa bilder på frukter och grönsaker, inalles 18 stycken bilder. Till varje bild hörde en fråga om vad bilden föreställer och deltagaren ombads att skriva vad de trodde att det var.

På så sätt kunde vi mäta elevernas igenkännande av frukter och grönsaker. Följande fråga handlade om huruvida deltagaren smakat på den frukt eller grönsak bilden föreställde och ombads att besvaras med Ja - eller Nej alternativ. På detta sätt kunde vi ta reda på om eleven hade erfarenhet av frukten eller grönsaken. Vidare bad vi deltagaren besvara om bilden föreställde en frukt eller en grönsak med svarsalternativen Frukt eller Grönsak för att se om eleverna kunde klassificera bilderna korrekt. Slutligen bad vi deltagaren ge oss sin uppfattning om de gillade vad bilden föreställde enligt en skala från *ett* till *fem* eller från *tycker illa om* till *tycker mycket om*. För att även de yngre eleverna i åk 5 skulle förstå gillandeskalan valdes Smiley's som symbol; från en sur Smiley till en väldigt glad Smiley enligt skalan.

Provformulär

Vi använde oss av Kyléns (1994) rekommendationer för enkätkonstruktionen. Ett första enkätutkast med ett antal frågor som täcker området gjordes. Därefter fortsatte vi med att göra en försöksversion och mätte tiden den tog att besvara den. Ingressen och följebrevet gjordes samtidigt. Med den andra försöksversionen korrigerade vi den första försöksversionen och gjorde den mer lättförståelig för målgruppen av 11 och 15 åringar. Slutversionen var det provformuläret vi slutligen använde oss av. Provformuläret delades ut till två barn i åk 5 samt två barn i åk 9. Barnen hade ingen koppling till undersökningen och deltog heller inte i den slutgiltiga undersökningen. Provformuläret gav oss positiv feedback, barnen uppfattade formuläret lättförståeligt och roligt.

Vi beslutade därför att använda provformuläret som slutgiltig version.

Genomförandet

Vi poängterade att undersökningen var anonym och att eleverna inte skulle skriva sina namn på formuläret utan endast besvara frågorna på formuläret. Därefter delades

frågeformulären ut till var och ett av barnen med en uppmaning om att det inte var fråga om ett prov och att det inte fanns rätt eller fel svar, samt att eleverna inte skulle hjälpa varandra med svaren. Visade det sig att någon av eleverna inte förstod någon av frågorna räckte eleven upp handen och vi förklarade på ett sätt så barnen blev så lite styrda som möjligt. När samtliga elever i klassen fyllt i frågeformuläret samlades formulären in av oss och därefter tackade vi för deras medverkan.

Materialbearbetning och analys

Det insamlade materialet kontrollerades. En enkät togs bort då den inte var korrekt ifylld utan mer ett resultat av en skojfrisk elev. I statistikprogrammet SPSS version 12.0 (2003) för Windows och i Microsoft Excel skapades mallar för att resultatet skulle kunna bearbetas vidare. Efter manuell inmatning av svaren fanns det en översiktssbild av resultatet som sedan kunde användas till att skapa mer detaljerade resultatbilder med en signifikansnivå på 95 % som redovisas i ett p-värde, där mindre än 0,05 räknas som signifikant.

Frågeformulärets design innehöll många olika variabler och resultatet blev för stort för att kunna bearbetas kvalitativt. Därför valde vi att avgränsa resultatet och sammanställa både åk 5 och åk 9 i de tre stadsdelarna för att kunna hantera och tolka resultatet på ett överskådligt sätt och med en bibehållen hög kvalitet. De resultaten vi valt att analysera närmare är de tre stadsdelarnas olika resultat med åk 5 och åk 9 sammantaget eftersom årskurserna i sig inte är av vikt för oss förutom då vi gjorde vårt urval.

Resultat

Vi har valt att redovisa de tre undersökta stadsdelarna för sig genom att sammanfoga resultaten av åk 5 och åk 9 för varje stadsdel och sedan jämföra stadsdelarnas resultat med varandra. På så sätt får vi en helhetsbild över eventuella likheter och skillnader mellan de tre olika stadsdelarna Limhamn - Bunkeflo, Hyllie och Södra Innerstaden.

Tabell 2. Antalet deltagande elever i studien fördelat på stadsdelar och årskurs. N=116

| | N |
|----------------------|----|
| Limhamn- Bunkeflo | 42 |
| Hyllie | 34 |
| Södra Innerstaden | 40 |
| åk 5 | 58 |
| åk 9 | 58 |

På frågan om elevernas eget val av favoritgrönsak och favoritfrukt svarade deltagarna att bland grönsakerna var gurka, morot och paprika de mest populära. Bland frukten var äpple, banan och vindruvor de mest populära (Se tabell 3).

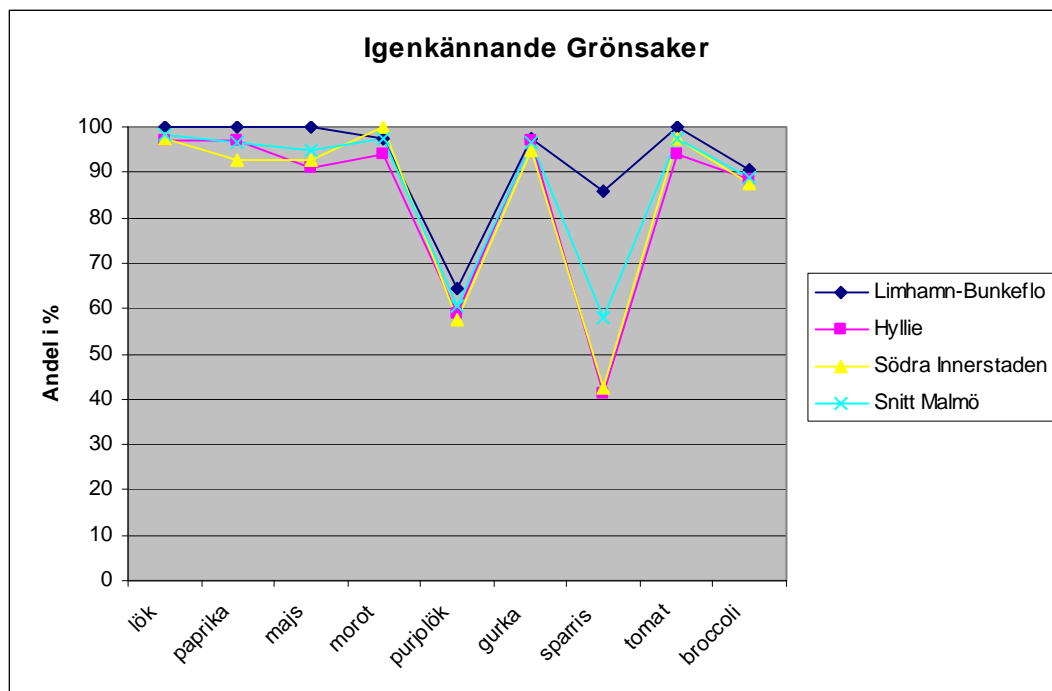
Tabell 3. Samtliga tre stadsdelar och årskursers favoritgrönsaker och favoritfrukter. Svar i antal N=116

| | | | |
|-----------|-------|-------------|-------|
| Gurka | 37 | Äpple | 32 |
| Morot | 23 | Banan | 13 |
| Paprika | 13 | Vindruvor | 12 |
| Sallad | 11 | Ananas | 12 |
| Tomat | 10 | Mango | 7 |
| Majs | 9 | Jordgubbe | 7 |
| Broccoli | 4 | vattenmelon | 6 |
| Chili | 1 | Apelsin | 5 |
| Lök | 1 | Päron | 5 |
| Ärtor | 1 | Kiwi | 4 |
| Ej svarat | 6 | Clementin | 2 |
| | n=110 | Plommon | 2 |
| | | grapefrukt | 1 |
| | | Mandarin | 1 |
| | | Persika | 1 |
| | | Nektarin | 1 |
| | | Fikon | 1 |
| | | Avokado | 1 |
| | | Ej svarat | 3 |
| | | | n=113 |

Tabell 4.Redovisar konsumtionsfrekvensen av frukt och grönsaker för samtliga undersökta stadsdelar. (N=116)

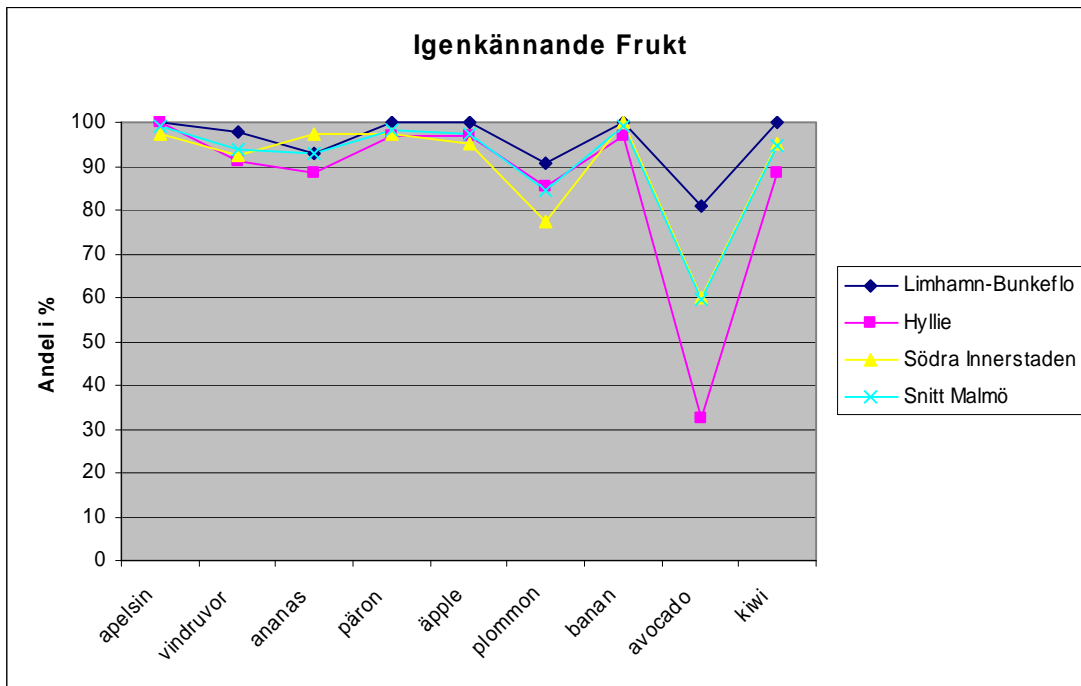
| | Konsumtionsfrekvens Frukt och Grönsaker | | | | | | | |
|------------------|--|--------------------|-----------|--------------|-------------------|---------------------|-------------------|---|
| | Limhamn-Bunkeflo | % Limhamn-Bunkeflo | Hyllie | % Hyllie | Södra Innerstaden | % Södra Innerstaden | Totalt Stadsdelar | Konsumtionsfrekvens i % för alla stadsdelar |
| 0 ggr/dag | 1 | 2,38 | 3 | 8,82 | 2 | 5 | 6 | 5,17 |
| 1 ggr/dag | 12 | 28,57 | 7 | 20,58 | 13 | 32,5 | 32 | 27,59 |
| 2 ggr/dag | 14 | 33,33 | 12 | 35,29 | 10 | 25 | 36 | 31,03 |
| 3 ggr/dag | 7 | 16,66 | 6 | 17,64 | 5 | 12,5 | 18 | 15,51 |
| 4 ggr/dag | 4 | 9,52 | 3 | 8,82 | 4 | 10 | 11 | 9,48 |
| 5 ggr/dag | 2 | 4,76 | 1 | 2,94 | 4 | 10 | 7 | 6,04 |
| 6 ggr/dag | 1 | 2,38 | 1 | 2,94 | 1 | 2,5 | 3 | 2,59 |
| 7 ggr/dag | 1 | 2,38 | 1 | 2,94 | 1 | 2,5 | 3 | 2,59 |
| | 42 | 100 | 34 | 100 | 40 | 100 | 116 | 100 |

Resultatet visar att de flesta elever åt frukt och grönsaker 1-2 gånger per dag.



Figur 3. Igenkännande av grönsaker för valda stadsdelar och snittvärdet angivet i procent (N=116).

Resultaten visar att de grönsaker som var svårast att identifiera var purjolök och sparris (Se Figur 3). Limhamn-Bunkeflo var något bättre på att identifiera grönsaker och framför allt sparris där de ligger över 40 procentenheter högre än de andra stadsdelarna ($p < 0,05$).



Figur 4. Igenkännande av frukt för valda stadsdelar och snittvärdet angivet i procent (N=116).

Figuren visar att avokado var svårast att identifiera speciellt för Hyllieskolorna ($p < 0,05$).

Tabell 5. Erfarenhet av grönsaker hos utvalda stadsdelar samt Malmö totalt. (N=116)

| | Limhamn-Bunkeflo N=42 | | | Hyllie N=34 | | | Södra Innerstaden N=40 | | | Malmö totalt N=116 | | | | | |
|----------|--------------------------|---------------------|------------|----------------|---------------------|------------|---------------------------|---------------------|------------|-----------------------|---------------------|------------|-----|----|----|
| | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | inget svar | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | inget svar | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | inget svar | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | inget svar | | | |
| lök | 41 | 1 | 0 | lök | 33 | 1 | 0 | lök | 39 | 1 | 0 | lök | 113 | 3 | 0 |
| paprika | 41 | 1 | 0 | paprika | 34 | 0 | 0 | paprika | 38 | 1 | 1 | paprika | 113 | 2 | 1 |
| majs | 41 | 1 | 0 | majs | 34 | 0 | 0 | majs | 40 | 0 | 0 | majs | 115 | 1 | 0 |
| morot | 42 | 0 | 0 | morot | 34 | 0 | 0 | morot | 37 | 0 | 3 | morot | 113 | 0 | 3 |
| purjolök | 35 | 7 | 0 | purjolök | 26 | 5 | 3 | purjolök | 32 | 5 | 3 | purjolök | 93 | 17 | 6 |
| gurka | 41 | 1 | 0 | gurka | 33 | 0 | 1 | gurka | 40 | 0 | 0 | gurka | 114 | 1 | 1 |
| sparris | 37 | 5 | 0 | sparris | 15 | 14 | 5 | sparris | 24 | 9 | 7 | sparris | 76 | 20 | 12 |
| tomat | 42 | 0 | 0 | tomat | 32 | 0 | 2 | tomat | 40 | 0 | 0 | tomat | 114 | 0 | 2 |
| broccoli | 42 | 0 | 0 | broccoli | 30 | 1 | 3 | broccoli | 36 | 4 | 0 | broccoli | 108 | 4 | 5 |

Resultatet visar att de grönsaker som det råder minst erfarenhet av är purjolök och sparris ($p < 0,05$). Hyllie visade lägre erfarenhet på sparris än de andra stadsdelarna. Dessutom är det många som inte har svarat. Resultatet för Södra Innerstaden visar att de grönsaker som det råder minst erfarenhet av broccoli ($p < 0,05$).

Tabell 6. Erfarenhet av frukt hos utvalda stadsdelar samt Malmö totalt. (N=116)

| Limhamn-Bunkeflo | N=42 | | | Hyllie | N=34 | | | Södra Innerstaden | N=40 | | | Malmö totalt | N=116 | | |
|------------------|---------------|---------------------|------------|-----------|---------------|---------------------|------------|-------------------|---------------|---------------------|------------|--------------|---------------|---------------------|------------|
| | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | inget svar | | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | inget svar | | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | Inget svar | | erfarenhet av | ingen erfarenhet av | inget svar |
| apelsin | 41 | 0 | 1 | apelsin | 34 | 0 | 0 | apelsin | 40 | 0 | 0 | apelsin | 115 | 0 | 1 |
| vindruvor | 42 | 0 | 0 | vindruvor | 34 | 0 | 0 | vindruvor | 39 | 1 | 0 | vindruvor | 115 | 1 | 0 |
| annanas | 40 | 1 | 1 | annanas | 31 | 2 | 1 | annanas | 39 | 0 | 1 | annanas | 110 | 3 | 3 |
| päron | 42 | 0 | 0 | päron | 34 | 0 | 0 | päron | 40 | 0 | 0 | päron | 116 | 0 | 0 |
| äpple | 40 | 0 | 2 | äpple | 33 | 0 | 1 | äpple | 40 | 0 | 0 | äpple | 115 | 0 | 1 |
| plommon | 37 | 4 | 1 | plommon | 34 | 0 | 0 | plommon | 39 | 0 | 1 | plommon | 110 | 4 | 2 |
| banan | 42 | 0 | 0 | banan | 33 | 0 | 1 | banan | 40 | 0 | 0 | banan | 115 | 0 | 1 |
| avocado | 38 | 4 | 0 | avocado | 17 | 8 | 9 | avocado | 25 | 10 | 5 | avocado | 80 | 22 | 14 |
| kiwi | 40 | 1 | 1 | kiwi | 30 | 1 | 3 | kiwi | 38 | 1 | 1 | kiwi | 108 | 3 | 5 |

Resultatet visar att den frukt som det råder minst erfarenhet av är avokado ($p < 0,05$).

Resultatet för Limhamn-Bunkeflo visar att erfarenheten generellt är hög även för avokado. Erfarenheten av frukt generellt är hög ($p < 0,05$).

Tabell 7. Klassificering av grönsaker hos utvalda stadsdelar samt för Malmö totalt (N=116)

| Limhamn-Bunkeflo | N=42 | | | Hyllie | N=34 | | | Södra Innerstaden | N=40 | | | Malmö totalt | N=116 | | |
|------------------|---------|-----------|------------|----------|---------|-----------|------------|-------------------|---------|-----------|------------|--------------|---------|-----------|------------|
| | korrekt | inkorrekt | inget svar | | korrekt | inkorrekt | inget svar | | korrekt | inkorrekt | inget svar | | korrekt | inkorrekt | inget svar |
| lök | 42 | 0 | 0 | lök | 34 | 0 | 0 | lök | 40 | 0 | 0 | lök | 116 | 0 | 0 |
| paprika | 42 | 0 | 0 | paprika | 34 | 0 | 0 | paprika | 40 | 0 | 0 | paprika | 116 | 0 | 0 |
| majs | 42 | 0 | 0 | majs | 32 | 0 | 2 | majs | 38 | 0 | 2 | majs | 112 | 0 | 4 |
| morot | 41 | 0 | 1 | morot | 32 | 0 | 2 | morot | 38 | 0 | 2 | morot | 111 | 0 | 5 |
| purjolök | 42 | 0 | 0 | purjolök | 30 | 0 | 4 | purjolök | 37 | 0 | 3 | purjolök | 109 | 0 | 7 |
| gurka | 40 | 1 | 1 | gurka | 33 | 1 | 0 | gurka | 39 | 1 | 0 | gurka | 112 | 3 | 1 |
| sparris | 38 | 2 | 2 | sparris | 29 | 0 | 5 | sparris | 32 | 0 | 8 | sparris | 99 | 2 | 15 |
| tomat | 41 | 1 | 0 | tomat | 32 | 0 | 2 | tomat | 39 | 0 | 1 | tomat | 112 | 1 | 3 |
| broccoli | 42 | 0 | 0 | broccoli | 31 | 0 | 3 | broccoli | 39 | 1 | 0 | broccoli | 112 | 1 | 3 |

Resultatet visar att kunskapen om klassificering av grönsaker generellt är hög. Svarefrekvensen är något lägre för sparris och purjolök.

Tabell 8. Klassificering av frukt hos utvalda stadsdelar samt för Malmö totalt (N=116)

| Limhamn-Bunkeflo | N=42 | | | Hyllie | N=34 | | | Södra Innerstaden | N=40 | | | Malmö totalt | N=116 | | |
|------------------|---------|-----------|------------|-----------|---------|-----------|------------|-------------------|---------|-----------|------------|--------------|---------|-----------|------------|
| | korrekt | inkorrekt | inget svar | | korrekt | inkorrekt | inget svar | | korrekt | inkorrekt | inget svar | | korrekt | inkorrekt | inget svar |
| apelsin | 42 | 0 | 0 | apelsin | 33 | 0 | 1 | apelsin | 40 | 0 | 0 | apelsin | 115 | 0 | 1 |
| vindruvor | 42 | 0 | 0 | vindruvor | 32 | 1 | 1 | vindruvor | 40 | 0 | 0 | vindruvor | 114 | 1 | 1 |
| annanas | 41 | 1 | 0 | annanas | 32 | 2 | 0 | annanas | 40 | 0 | 0 | annanas | 113 | 3 | 0 |
| päron | 41 | 0 | 1 | päron | 34 | 0 | 0 | päron | 30 | 0 | 1 | päron | 114 | 0 | 2 |
| äpple | 41 | 0 | 1 | äpple | 34 | 0 | 0 | äpple | 39 | 0 | 1 | äpple | 114 | 0 | 2 |
| plommon | 39 | 1 | 2 | plommon | 34 | 0 | 0 | plommon | 38 | 0 | 2 | plommon | 111 | 1 | 4 |
| banan | 42 | 0 | 0 | banan | 33 | 0 | 1 | banan | 40 | 0 | 0 | banan | 115 | 0 | 1 |
| avocado | 4 | 29 | 1 | avocado | 16 | 12 | 6 | avocado | 17 | 16 | 7 | avocado | 41 | 61 | 14 |
| kiwi | 39 | 1 | 2 | kiwi | 30 | 1 | 3 | kiwi | 37 | 1 | 2 | kiwi | 106 | 3 | 7 |

Resultatet visar att kunskapen om klassificering av frukt generellt är hög med undantag för avocado där fler elever svarade fel än rätt ($p < 0,05$). Limhamn-Bunkeflo har flest antal inkorrekta svar på avocado jämfört med de andra stadsdelarna.

Medelvärde gillande av grönsaker för alla skolorna

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 9. Medelvärde gillande av grönsaker för alla skolorna.

| MALMÖ | |
|----------------|------------|
| Lök | 2,7 |
| paprika | 3,6 |
| Majs | 3,8 |
| Morot | 4 |
| purjolök | 2,5 |
| Gurka | 4,3 |
| sparris | 1,9 |
| Tomat | 3,7 |
| broccoli | 3 |

Resultatet visar att gurka och morot ligger över 4 i gillande. Sparris ligger under 2 i gillandeskalan.

Medelvärde gillande av grönsaker för Limhamn-Bunkeflo

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 10. Medelvärde gillande av grönsaker för Limhamn-Bunkeflo

| | |
|------------------|------------|
| Limhamn-Bunkeflo | |
| Lök | 2,9 |
| Paprika | 3,8 |
| Majs | 3,6 |
| Morot | 4 |
| Purjolök | 2,5 |
| Gurka | 4,4 |
| Sparris | 2,3 |
| Tomat | 3,6 |
| broccoli | 3,4 |

Resultatet visar att gurka och morot ligger över 4 i gillandeskalan.

Medelvärde gillande av grönsaker för Hyllie

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 11. Medelvärde gillande av grönsaker för Hyllie

| | |
|----------------|------------|
| Hyllie | |
| Lök | 2,4 |
| Paprika | 3,4 |
| Majs | 4,1 |
| Morot | 4 |
| Purjolök | 2,2 |
| Gurka | 4,3 |
| Sparris | 1,5 |
| Tomat | 3,7 |
| Broccoli | 2,8 |

Resultatet visar att majs, morot och gurka ligger över 4 i gillande. Sparris ligger under 2 i gillandeskalan.

Medelvärde gillande av grönsaker för Södra Innerstaden

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 12. Medelvärde gillande av grönsaker för Södra Innerstaden.

| Södra Innerstaden | |
|-------------------|------------|
| Lök | 2,9 |
| Paprika | 3,6 |
| Majs | 3,8 |
| Morot | 3,9 |
| Purjolök | 2,8 |
| Gurka | 4,5 |
| Sparris | 1,7 |
| Tomat | 3,7 |
| Broccoli | 2,7 |

Resultatet visar att gurka ligger över 4 och sparris ligger under 2 i gillandeskalan.

Medelvärde gillande av frukt för alla skolor.

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 13. Medelvärde gillande av frukt för alla skolor.

| MALMÖ | |
|------------------|------------|
| Apelsin | 4,5 |
| vindruvor | 4,6 |
| Ananas | 4 |
| Päron | 4,3 |
| Äpple | 4,5 |
| plommon | 4,1 |
| Banan | 4,3 |
| avokado | 2,4 |
| Kiwi | 4,2 |

Resultatet visar att apelsin, vindruvor, ananas, päron, äpple, plommon, banan och kiwi är över 4 i gillandeskalan.

Medelvärde gillande av frukt för Limhamn-Bunkeflo

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 14. Medelvärde gillande av frukt för Limhamn-Bunkeflo.

| Limhamn-Bunkeflo | |
|------------------|------------|
| Apelsin | 4,2 |
| vindruvor | 4,7 |
| Ananas | 4 |
| Päron | 4,1 |
| Äpple | 4,5 |
| plommon | 3,8 |
| Banan | 4,1 |
| avokado | 2,9 |
| Kiwi | 4,2 |

Resultatet visar att apelsin, vindruvor, ananas, päron, äpple, banan och kiwi ligger över 4 i gillandeskalan.

Medelvärde gillande av frukt för Hyllie.

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 15. Medelvärde gillande av frukt för Hyllie.

| Hyllie | |
|------------------|------------|
| Apelsin | 4,6 |
| vindruvor | 4,4 |
| Ananas | 3,7 |
| Päron | 4,5 |
| Äpple | 4,4 |
| plommon | 4,3 |
| Banan | 4,5 |
| avokado | 1,9 |
| Kiwi | 3,4 |

Resultatet visar att apelsin, vindruvor, päron, äpple, plommon och banan ligger över 4 i gillande. Avokado ligger under 2 i gillandeskalan.

Medelvärde gillande av frukt för Södra Innerstaden

På alla gillandetabeller har vi valt att markera de resultat som är 4 eller över samt de resultat som är 2 eller under med fetstil. Vi har dessa gränser för att kunna se resultat av mer tydlig karaktär. Gillande skala 1=lågt gillande 5=högt gillande.

Tabell 16. Medelvärde gillande av frukt för Södra Innerstaden

| Södra Innerstaden | |
|-------------------|------------|
| Apelsin | 4,6 |
| vindruvor | 4,7 |
| Ananas | 4 |
| Päron | 4,5 |
| Äpple | 4,6 |
| plommon | 4,3 |
| Banan | 4,3 |
| avokado | 2,4 |
| Kiwi | 4,3 |

Resultatet visar att apelsin, vindruvor, ananas, päron, äpple, plommon, banan och kiwi ligger över 4 i gillansskalan.

Diskussion

Konsumtionsfrekvens

Konsumtionsfrekvensen av frukt och grönsaker hos de undersökta eleverna i Malmö är låg, betydligt lägre än livsmedelsverkets rekommendationer. Resultatet visar att störst andel elever äter frukt och grönsaker 1-2 gånger per dag, vilket är hälften så många konsumtionstillfällen som rekommenderas av Livsmedelsverket vilket kan vara negativt ur ett längre hälsoperspektiv.

Dock är det glädjande att resultaten även visar att det är väldigt få elever i de undersökta skolorna som inte alls äter frukt och grönsaker under dagen. Den andelen är försvinnande liten vilket betyder att nästan alla elever får i sig någon form av frukt eller grönsaker under dagen. Enligt våra egna erfarenheter från den tiden så sker intaget av frukt och grönsaker förmodligen till skollunchen, då närvaro med lärare och skolkamrater under skollunchen är en social gemenskap eller vid kvällsmaten med i familjens sköte. Faktum kvarstår dock att flertalet av eleverna endast äter hälften av den rekommenderade mängden frukt och grönsaker, vilket stöds av tidigare forskning av Becker et al (Riksmaten 2003). Om man jämför med Riksmaten 2003 visar det att konsumtionsfrekvensen inte ökat och därför ställer vi oss undrande till Livsmedelsverkets kampanjer för ökat frukt och grönsaksintag. Frågeformuläret innehöll inga direkta frågor om varför de äter eller inte äter frukt och grönsaker, vilket kanske hade varit befogat för att kunna ta reda på vad som skulle få eleverna att äta mer frukt och grönsaker. Hur

påverkas eleverna av den ibland lite negativa image som frukt och grönsaker kan ha. Enligt vår egen uppfattning under skoltiden var inte frukt och grönsaker det första valet vi gjorde när vi själv fick välja mat eller mellanmål. En teori är att skollunchen inte alltid är elevernas första val och därmed går de miste om skollunchens salladsbord. Skulle vi jämföra åk 5 och åk 9 skollunchvanor skulle vi kanske se skillnaden. Eleverna i åk 5 är i den åldern då de inte har något val utan intar sin skollunch regelbundet. Däremot kan eleverna i åk 9 visa prov på större självständighet och inta sin skollunch utanför skolområdet, då är det osäkert vad som intas och hur mycket.

Generellt äter man lite mer grönsaker än frukt vilket kan förklaras att grönsaker oftast ingår i måltiderna på skolan och i hemmet. Då inte undersökningen har omfattat elevernas övriga kosthållning eller vad skollunchen erbjuder för variation av frukt och grönsaker är det svårt att diskutera huruvida eleverna skulle välja frukt framför annat mellanmål eller snacks.

Vi väljer att inte diskutera skillnader i konsumtionsfrekvensen för de enskilda skolorna eller de enskilda årskurserna, för att vi valde att endast jämföra stadsdelarnas konsumtionsfrekvens. Vidare väljer vi att inte presentera enskilda tabeller för frukt och grönsaker då vi tycker att det är den totala konsumtionen av frukt och grönsaker som är viktig, liksom Livsmedelsverkets rekommendationer.

Igenkännande och erfarenhet

Igenkännandet och erfarenheten för grönsaker är i allmänhet högt utom för sparris och purjolök som hade ett lågt igenkännande och erfarenhet i alla undersökta skolor. Undantaget är igenkännandet och erfarenheten av sparris i stadsdelen Limhamn-Bunkeflo som är betydligt högre i den stadsdelen. Värt att notera angående det låga igenkännandet av sparris är att Region Skåne och de skånska sparrisodlarnas ökade marknadsföring för skånsk sparris eventuellt inte har nått ut till alla samhällsgrupper.

I denna undersökning har vi inte tagit någon hänsyn till de olika etniska grupperna i de berörda stadsdelarna. En djupare undersökning kan kanske ge svar på frågan om etniskt tillhörighet påverkar val av frukt och grönsaker i hushållen oavsett i vilken stadsdel man är bosatt i. Dock kan olika etniska grupper antas ha olika erfarenheter av frukter och grönsaker oberoende i vilken stadsdel de är bosatta i. Det låga igenkännandet av purjolöken har vi ingen direkt förklaring till. Dock kan vi misstänka att purjolöken hamnat lite i skymundan i dagens trendiga kosthållning. Samt att när man inom media allt mer pratar om svenska råvaror har framförallt rotfrukter lyfts fram, vilket kan ha lett till att andra klassiska grönsaker fått ta ett steg åt sidan.

Det är även många som inte har svarat på frågan om erfarenhet av purjolök och sparris. Vi tror det beror på osäkerhet och då väljer eleverna att inte svara. Detta gäller dock inte Limhamn-Bunkeflo där svarsfrekvensen är hög. Varför svarsfrekvensen är högre i

Limhamn-Bunkeflo har vi ingen konkret förklaring på. Vi upplevde dock att miljön i klassrummen var betydligt lugnare i Limhamn-Bunkeflo vilket kan vara en förklaring till att svarsfrekvensen var högre. Den lugna miljön kan ha gett eleverna möjlighet att tänka i lugn och ro.

Igenkännandet och erfarenheten av frukt är i allmänhet högt. Dock är igenkännandet för avokado lågt. En orsak till detta kan vara en osäkerhet hos eleverna som då valt att inte besvara frågan. Avokado är en frukt som inte är självklar i vår traditionella kosthållning. Det är en frukt som i högre utsträckning förknippas med festligheter och inte i vardagsmatlagning. Dagens moderna caféer och salladsbarer serverar dock efter egna erfarenheter en rimligt stor mängd avokado i deras salladsmenyer, kanske är det så att de ekonomiska förutsättningarna i stadsdelen Limhamn-Bunkeflo tillåter fler besök och möjligheter att äta ute och då är igenkännande och erfarenhet av avokado mer naturlig. Senare års diettrender framför allt med inriktning mot Atkins-metoden tillåter också ett högre intag av fett och då främst fett från fisk, nötter och avokado. Detta kan också påverka elevernas igenkännande och erfarenhet av avokado om den används i hushållet i detta sammanhang.

Klassificering

Antalet korrekt klassificerade grönsaker är hög. Det är ett antal elever som inte har svarat på klassificeringen av sparris i Södra Innerstaden och i Hyllie vilket vi kan bero på att just dessa stadsdelar har mindre erfarenhet samt varit osäkra och inte svarat på frågan om ”erfarenhet av sparris”.

Antalet korrekt klassificerade frukter är hög med undantag för avokadon i Limhamn-Bunkeflo. Detta kan bero på att eleverna i Limhamn-Bunkeflo har betydligt större erfarenhet av avokado än de andra eleverna samt att man vanligen använder avokado som en grönsak trots att avokado tillhör stenfrukterna.

Gillande

Gurka och morot är de av grönsakerna som har fått högst resultat i gillandeundersökningen för alla undersökta stadsdelar. Dessa låg även i topp på bland elevernas favoritgrönsaker som frågeformuläret inleddes med (se figur 4). Att gurka är så omtyckt tror vi beror på att den är väldigt neutral och ”snäll” i smaken. Det kan även bero på att gurkan av tradition oftast är en stående ingrediens i sallader, på smörgås och på salladsbufféer. Morot är också en vanligt förekommande ingrediens på skolbespisningens salladsbuffé där den serveras som råkost. Den enda grönsaken som har fått ett så lågt gillande resultat att vi valt att diskutera den, det är sparris. Detta kan bero på att erfarenheten av sparris var lågt hos två av tre undersökta stadsdelar samt att sparris kan upplevas som aningen besk. Den beska smaken är något man som människa måste lära sig uppskatta. Smaksinnet är känsligast för besk smak och det är en viktig funktion

eftersom olika gifter ofta smakar beskt. Som regel spottar man ut sådant som smakar illa och därmed undviks förgiftningar (Sjukvårdsrådgivningen 2008).

Gillandet för frukt är mycket högt med undantag för avokado. Precis som med sparrisen är erfarenheten låg för avokado hos två av de tre undersökta stadsdelarna. Avokado påminner inte om någon annan frukt eller grönsak i traditionell bemärkelse i den svenska mathållningen. Avokado har också en särpräglad konsistens och smak som kanske inte är bekant hos barnen vilket kan bidra med en viss neofobi hos barn och ungdomar.

Frukt har fått ett högre gillanderesultat och detta kan bero på att frukt är sötare än grönsaker. Sötma fungerar som stimuli för hjärnans belöningssystem som frisätter endorfiner och ger både välbefinnandet och smärtlindring samt så stimulerar sötma aptiten. (Erlanson-Albertsson 2004). Men det är även lättare och mer praktiskt att ta med sig frukt samtidigt som frukt är mer lättätet.

Att eleverna har en positivare attityd till frukt kan man även utläsa i figur 4 över favoritfrukt och favoritgrönsak då det finns större variation av favoritfrukter än vad det finns favoritgrönsaker. Att äpple toppar listan kan bero på att den är lättillgängligt och finns överallt, året runt samt att det är en förhållandevis billig frukt.

Metoddiskussion

Vid undersökningens början kontaktade vi rektorerna på de utvalda stadsdelarnas skolor i Malmö. I syfte att erhålla ett svar från rektorerna krävdes upprepade påminnelser och därav tog rektorernas svar lång tid att få fram. Detta ledde inte till något positivt resultat då de rektorerna som svarade på vår förfrågan upplevde att klasserna var alldeles för upptagna och då främst åk 9 som under vårterminen var upptagna med de nationella proven. Då tiden inte var till vår fördel kontaktades Hem och Konsumentkunskapslärarna omgående. Undersökningen skulle vara transparent och så att säga ha rektorernas godkännande och beslutet att kontakta berörda lärare omedelbart var inte lätt men nödvändigt. Hem och Konsumentkunskapslärarna var desto mer positiva och välkomnade undersökningen. Om vi hade kontaktat lärarna först hade vi kunnat spara in mycket tid som istället gick ut på att diskutera och påminna upptagna och stressade rektorer om undersökning. Lärarkåren har i de flesta fall visat sig vara positiva och införstådda till den här typen av undersökningar till skillnad från rektorerna. Dock har rektorerna en något annan arbetsbörda än lärarna och en viss förståelse finns för att undersökningen nedprioriterades av rektorerna.

I denna den här typen av studier är det viktigt att vara fördomsfri, neutral och inte ha förutfattade meningar. De tre utvalda stadsdelarna valdes på kriterierna hur stor eller liten disponibel inkomst hushållen hade i snitt. Anledningen till dessa kriterier var att vi vill se om det fanns skillnader mellan stadsdelarna. För att undvika förutfattade meningar har vi under hela studiens genomförande och bearbetning haft en ytterst neutral och fördomsfri syn och attityd gentemot alla deltagande stadsdelar. Detta för att vi skulle kunna analysera och bearbeta resultatet på ett korrekt sätt samt för att inte gå miste om väsentlig information eller tar något förgivet på grund av sina eventuella fördomar.

Frågeformulärets design innehöll många olika variabler och resultatet blev för stort för att kunna bearbetas kvalitativt. Skulle undersökningen komma att upprepas skulle vi rekommendera att antalet frågevariabler minskade radikalt och istället öka antalet deltagare och på så vis kunna få ett mer statistiskt säkerställt resultat och en bredare undersökningsbas och kanske med fler stadsdelar i Malmö. De frågor som visade sig vara irrelevanta och skulle kunna utelämnas var årskurs, kön och klassificering av frukt och grönsaker.

Då undersökningens målgrupp är i åldrarna 11 och 15 år kan en eventuell upprepning av undersökningen möjligen ge annorlunda resultat. Barn och ungdomar i den åldern är troligtvis mer spontana och påverkbara av sina klasskamrater för yttre influenser och är därmed möjligen inte konsekventa i sitt svarande. (jmf Prell 2004)

Slutsats

Den låga konsumtionsfrekvensen av frukt och grönt är något bekymrande för som tidigare nämnt lägger man grunden för goda kostvanor redan i ung ålder. Detta kan som bekant leda till en rad följsjukdomar senare i livet.

För att förändra detta beteende är det viktigt att föräldrar och skolan tar ansvar och uppmuntrar till en högre konsumtionsfrekvens av frukt och grönsaker. Europeiska rådet (Björk 2008) har ett förslag ute på remiss om ett europeiskt "fruktschema" för att väcka elevernas intresse och kunskap om frukt och grönsaker. Detta skulle kunna ske om det ligger inom ramen för undervisningens resurser vilket förhoppningsvis skulle kunna leda till en ökad konsumtion av frukt och grönsaker. Svenska Livsmedelsverkets remissvar är positivt och jämför ett europeiskt fruktschema med den svenska skolmjölkssatsningens positiva effekter. Trots den något låga konsumtionsfrekvensen av frukt och grönsaker har eleverna ett högt igenkännande och erfarenhet av frukt och grönsaker vilket kanske visar att eleverna äter frukt och grönsaker till skollunchen eller i hemmet även om vi inte undersökt den variabeln.

Livsmedelsverkets ansträngningar med att nå ut med sina rekommendationer om att äta ca 500 gr frukt och grönsaker om dagen kanske borde adresseras till människor som har barn i skolåldern. Livsmedelsverket tillsammans med skolväsendet kan förslagsvis ha riktade kampanjer för att väcka nyfikenhet och förståelse för ett ökat intag av frukt och grönsaker. Det är främst skolbarnens föräldrar som behöver enkla verktyg och budskap för att kunna kommunicera fram kunskapen till sina barn. Då vi inte vet hur tillgången på frukt, grönsaker, läsk, godis eller annat snacks ser ut i den dagliga skolmiljön är det svårt

att dra några slutsatser om tillgängligheten av dylikt och därmed hur det påverkar elevernas konsumtionsfrekvens av frukt och grönsaker.

Förslag på fortsatta studier

Då denna undersökning som omfattat tre stadsdelar i Malmö och totalt 116 elever inte varit så omfattande finns det många goda uppslag på fortsatta studier om hur man skulle kunna öka elevernas intag av frukt och grönsaker så att det överensstämmer med de rekommenderade mängderna. Ett förslag till undersökning är att utvidga antalet stadsdelar och skolor och därmed antalet elever för att få en mer heltäckande bild av det aktuella läget. I samband med detta vill vi rekommendera att antalet variabler minimeras och den viktigaste frågan bör vara hur mycket frukt och grönsaker eleverna faktiskt konsumerar på en för eleverna normal dag. Ytterligare ett förslag på fortsatta studier bör kunna gå djupare in i vad hela hushållet konsumerar och hur föräldrarnas attityder och erfarenheter präglar barnens attityder till frukt och grönsaker och därmed deras dagliga konsumtion. Som ett sista förslag på fortsatta studier finns också möjligheten att gå närmare in i den etniska bakgrundens faktorer och om det finns några markanta skillnader i kommunikationen mellan föräldrar och barn vad det gäller den dagliga konsumtionen av frukt och grönsaker. Som en fördjupning av denna specifika undersökning kan den gärna upprepas men då bör man ta mer hänsyn till de socioekonomiska variablerna och kanske djupintervjua familjer som är representativa för de olika ekonomiska skikten i samhället precis som våra tre utvalda stadsdelar är. Då blir vårt resultat kanske en början till hjälp att se bakom statistik och tabeller.

Relevans

Eftersom människan rör sig mindre, blir mer stillasittande och gör av med allt mindre energi blir det viktigare att äta en kost med hög näringsstäthet i förhållande till energiinnehållet för att få i sig alla de näringsämnen som kroppen behöver tillgodose för att fungera optimalt. Då är grönsaker och frukt ett väldigt viktigt inslag i kosten eftersom de just har en hög näringsstäthet i förhållande till energiinnehållet. Vi har undersökt barns igenkännande, erfarenhet av, attityd och konsumtionsfrekvens hos allmänt förekommande frukter, grönsaker och rotfrukter. Dessutom har vi undersökt om det finns någon skillnad i resultaten beroende på vilken stadsdel i Malmö skolan befinner sig.

Källförteckning

Becker W, Enghardt Barbieri H, Pearson H (2003) *Riksmaten – barn 2003 Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Livsmedelsverket

Björk L (2008) *Towards a possible European school fruit-scheme*. Remissyttrande.

Blanchette, L., & Brug, J. (2005). *Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption*. J Hum Nutr Diet, 18

Erlanson-Albertsson, C (2004). *socker och fett på gott och ont*. Scandbook

Hansagi, H & Allebeck, P (1994). *Enkät och intervju inom hälso och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

HSFR (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. [Elektronisk] Tillgänglig: www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf [Läst 2008-02-05]

Joffe M och Robertson A (2001). *The potential contribution of increased vegetable and fruit consumption to health gain in the European Union*. Public Health Nutrition 2001;4:893-901

Johansson Ulla (2004). *Mat och Hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Jordbruksverket (2007). *Statistikrapport 2007:2*. [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.sjv.se/webdav/files/SJV/Amnesomraden/Statistik%2C%20fakta/Livsmedel/2007%3A2_korrigerad/20072_korrigerad_ikortadrag.htm [Läst 2008-03-03]

Koivisto Hursti U-K, Ohlander E-M, Björck L (2007) *Bra mat i skolan - Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Livsmedelsverket.

Kylén, Jan-Axel (1994). *FRÅGA RÄTT vid enkäter, intervjuer, observationer och läsning*. Stockholm: Kylén Förlag AB

Landstinget Uppsala län, Akademiska barnsjukhuset (2006). *Övervikt och fetma hos barn*. [Elektronisk] Tillgänglig: http://www.akademiska.se/upload/Sjukvard_pa_natet/Vardprogram/Fetma_hos_barn.pdf [Läst 2008-02-01]

Livsmedelsverket (1995). *Matverket - Fakta om maten och hälsan*. Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (1999). *Mer frukt och grönt - stärkt underlag för rekommendationer*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13905&epslanguage=SV
[Läst 2008-01-30]

Livsmedelsverket (2005). *Nya råd för maten i skolan och förskolan ska tas fram av Livsmedelverket*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.slv.se/templates/SLV_NewsPage.aspx?id=8450&epslanguage=SV
[Läst 2008-03-20]

Livsmedelsverket (2007a). *Varför är övervikt och fetma farlig*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14575&epslanguage=SV
[Läst 2008-02-01]

Livsmedelsverket (2007b). *Rekommendationen om ett halvt kilo*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13882&epslanguage=SV
[Läst 2008-02-05]

Livsmedelsverket (2007c). *Rekommendation om konsumtion av frukt och grönsaker*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13909&epslanguage=SV
[Läst 2008-01-30]

Livsmedelsverket (2008). *Kostråd för barn*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14754&epslanguage=SV
[Läst 2008-02-02]

Malmö Stad (2004a). *Disponibel medelinkomst på hushåll och invånare 2004*. [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://www.malmo.se/faktaommalmopolitik/statistik/06inkomster/.html>
[Läst 2008-03-03]

McGrath M-K, Lewander M red. (2006). *Fetma hos barn (Övervikt hos barn)*. Vårdguiden, Karolinska Universitetssjukhuset.

Prell, H (2004). *Promoting healthy eating- A school-based intervention with focus on fish*. Forskningsrapport nr 36, 2004. Göteborgs Universitet.

Rassmusen F, Eriksson M, Bokedal C & Schäfer-Elinder L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Stockholm: Samhällsmedicin & Statens folkhälsoinstitut

Sjukvårdsrådgivningen (2008). *Sinnen/smak*. [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://www.sjukvardsradgivningen.se/artikel.asp?CategoryID=17658> [Läst 2008-03-03]

Sjödén P-O (1999). *Matvanor hos barn - vad påverkar och hur påverka?*
Barntandläkarbladet · Årgång 11 · Nr 1 sid 6-7.

Statens folkhälsoinstitut (2007). *Övervikt och fetma*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://www.fhi.se/templates/Page_____346.aspx [Läst 2008-03-02]

Sveriges Television (2008). *Inslag om skolmaten*. [Elektronisk] Tillgänglig:
http://svt.se/svt/road/Classic/shared/mediacenter/index.jsp?&d=37756&lid=lista_675072&lpos=1 [Läst 2008-03-31]

Thurén, T (1991). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Malmö: Liber förlag

Thurén, T (2007). *Vetenskapsteori för nybörjare*. Upplaga 2:1 Malmö: Liber förlag

Wardle J, Carnell S, Haworth C & Plomin R (2008). *Evidence for a strong genetic influence on childhood adiposity despite the force of the obesogenic environment*.
American Journal of Clinical Nutrition 2008:Vol. 87, No. 2.

World Health Organization-Europe. (2004). *Young people's health in context - Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study*. International report from the 2001/2002 survey

Bilagor

Bilaga 1: Missivbrev

Till rektor på xxxxxxxx

Vi är tre studenter på Gastronomiprogrammet, Högskolan Kristianstad. Just nu skriver vi vår examensuppsats som handlar om barns (åk 5 och åk 9) igenkännande, erfarenhet av, attityd samt konsumtionsfrekvens av allmänt förekommande frukter, grönsaker och rotfrukter.

För att göra undersökningen kommer vi att använda oss av frågeformulär som kommer delas ut personligen till elever i årskurs 5 och årskurs 9. Vi kommer att närvara under undersökningen som beräknas ta ca 20 minuter.

Frågeformuläret som är anonymt kommer inte att innehålla frågor som berör elevernas integritet eller personliga förhållanden. Det kommer enbart vara frågor som rör deras igenkännande, erfarenhet av, attityd och konsumtionsfrekvens av frukt och grönsaker.

Vi ser studiens relevans som intressant och av vikt för att kunna förstå barns/ungdomars tänkande kring frukt och grönsaker som i längden kan bidra till bättre kunskap om hur man ska rikta rekommendationer direkt till barn och ungdomar för att bygga på en grund till en bättre hälsa.

Vi hoppas att Ni vill delta i denna studie.

Kontakta oss eller vår handledare Professor Maria Lennernäs på Institutionen för beteendevetenskap för eventuella frågor och information.

Innan besöket kommer vi skicka ut frågeformuläret för Ert godkännande.

Vore tacksam för svar.

Med vänlig hälsning

Johan Gustafson, Daniel Nilsson, Mikael Rosell Nilsson.
Gastronomiprogrammet Högskolan Kristianstad

Daniel Nilsson
Tel: xxxxxxxx
Mail: xxxxxx@mail.com

Prof. Maria Lennernäs
Tel: xxxxxxxx
Mail: xxxxxxxx@hkr.se

Bilaga 2: Frågeformulär

Vilken klass går du i?: _____

Vad är du?: Flicka Pojke

Vilken är din favoritfrukt? _____

Vilken är din favoritgrönsak? _____

Hur många gånger äter du frukt per dag?

0 1 2 3 4 5 6 7

Hur många gånger äter du grönsaker per dag?

0 1 2 3 4 5 6 7

Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



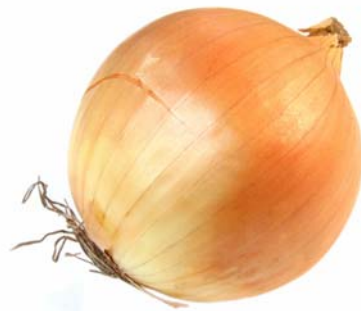
Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



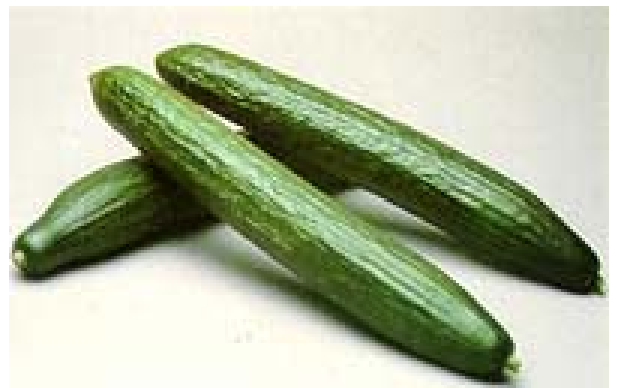
Vad är detta? _____

Har du smakat det?

Ja Nej

Är detta en frukt eller grönsak? Grönsak Frukt

Tycker du om det?



Bilaga 3: Informationssökning

Största delen av litteratur materialet och referenserna hittades via Universitetsbiblioteket i Lund och deras sökmotor Lovisa, men även litteratur som använts i tidigare kurser. Internet och sökmotorerna Google, Google Scholar och Pub Med har även använts för att hitta relevant litteratur och vetenskapliga undersökningar

Sökningar har skett i följande databaser:

- Google sökmotor
- Google Scholar
- Pub Med
- Lovisa