



Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-20 30 00
www.hkr.se

EXAMENSARBETE

Hösten 2012

Lärarytbildningen

Hälsosamma och ohälsosamma matvanor
- En kvalitativ studie av högstadielävers upplevelser

Författare
Carolina Andersson

Handledare
Viktoria Olsson

www.hkr.se

Hälsosamma och ohälsosamma matvanor

- En kvalitativ studie av högstadieelevers upplevelser

Abstract

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad högstadielever upplever att de lär sig om matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisningen, samt att belysa vad högstadielever upplever som hälsosamma och ohälsosamma matvanor och huruvida de anser sig äta den maten de menar är hälsosam eller ohälsosam. Uppsatsen utgår från nationell och internationell forskning kring vad som anses vara hälsosamma och ohälsosamma matvanor och resultatet jämförs med rådande rekommendationer på området.

I Lgr11 beskrivs att skolan ska utbilda elever till att få insikt i livsstilens betydelse för hälsan. Om lärare i hem- och konsumentkunskap har insikt i elevers uppfattningar om matvanor är det lättare att inspirera dem till hälsosamma matvanor. Frågeställningarna har besvarats med hjälp av kvalitativa intervjuer. Undersökningsgruppen bestod av sex elever som var 15 år.

Resultatet visar att respondenterna utvecklar sin kunskap om hälsosamma matvanor i hem- och konsumentkunskapen. Undervisningen gav eleverna inspiration till vad och varför de ska äta vissa saker samt fördelar och nackdelar med olika matvanor. Respondenternas upplevelser av hälsosamma och ohälsosamma matvanor stämmer väl överens med rådande näringsrekommendationer. Hälsosamma matvanor, enligt både rådande näringsrekommendationer och respondenterna är balanserad, varierad och har god fördelning av näringsämnen.

Ämnesord: ungas matvanor, hälsosam, ohälsosam, hem- och konsumentkunskap

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställningar	6
1.3 Avgränsningar	6
2. Litteraturgenomgång	8
2.1 Definitioner av begrepp	8
2.2 Förutsättningar för hälsosamma och ohälsosamma matvanor i samhället	8
2.3 Lärande kring hälsa och matvanor i hem- och konsumentkunskap	9
2.4 Hälsosamma och ohälsosamma matvanor utifrån näringsrekommendationer	10
2.4.1 Kolhydrater	11
2.4.2 Fett	12
2.4.3 Protein	13
2.4.4 Kostrekommendationer	13
2.5 Hjälpmedel i valet av hälsosam kost	14
2.6 Ungdomars matvanor idag	15
2.7 Ungdomars syn på mat och näring	16
2.8 Teoretiska utgångspunkter	18
2.8.1 Barnperspektivet	18
3. Metod	20
3.1 Datainsamlingsmetod	20
3.2 Val av undersökningsgrupp	21
3.3 Val av analysverktyg	22
3.4 Etiska principer	24
4. Resultat och analys	25
4.1 Kunskapsförmedling av matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisning	25
4.2 Hälsosamma och ohälsosamma matvanor	26
4.3 Matkonsumtion utifrån respondenternas hälsotänkande	29
5. Diskussion	31
5.1 Kunskapsförmedling om matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisning	31

5.2 Hälsosamma och ohälsosamma matvanor.....	32
5.3 Matkonsumtion utifrån elevers hälsotänkande.....	34
5.4 Slutsatser	35
5.5 Metoddiskussion.....	35
5.6 Vidare forskning.....	37
6. Sammanfattning.....	38
Referenslista	40
Bilaga 1	43

1. Inledning

I hem- och konsumentkunskapsundervisningen är hälsa och mat två viktiga kunskapsområden, där matens och matvanornas roll för hälsan är ett centralt innehåll. I läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Skolverket, 2011) beskrivs att skolan ska utbilda elever till att utveckla förståelse för och få insikt i vilken betydelse livsstilen får för hälsan.

Vad är då hälsosamma och ohälsosamma matvanor? I dagens samhälle finns mängder av information om vad vi bör äta. Rekommendationer kring hur ofta och under vilka former maten bör intas är inte lika vanligt men inte desto mindre en viktig del av begreppet goda matvanor. Människor idag är väl medvetna om att det är hälsosamt att äta varierat, minska fett- och sockerintaget och öka frukt- och grönsakskonsumtionen (Statens offentliga utredning 2000:91). Det finns dessutom undersökningar som visar att matvanorna i Sverige har blivit bättre med åren men de kan förbättras ytterligare. Det är gruppen unga vuxna mellan 18-30 år som har sämst matvanor, de äter ohälsosam mat som till exempel pizza och läsk (Amcoff et al., 2012). Här har skolan en viktig uppgift i att lära elever om relationen mellan mat och hälsa (Hörnell, Lind & Silfverdal, 2009). Det finns också ett tydligt samband mellan kost och hälsa där livsstilen grundläggs i tidig ålder. Därför är det av yttersta vikt att skolan är delaktig i lärandeprocessen kring hälsosamma matvanor (Hallberg, 2012). Skolan kan hjälpa till att göra elever till medvetna konsumenter och på det sättet främja hälsosamma matvanor. Hälsoarbetet kan bland annat göras genom att öka tillämpningen av hem- och konsumentkunskap (Statens offentliga utredning 2000:91).

Denna uppsats kommer att ta upp vad elever ska lära sig om matvanor utifrån Lgr11 och vad de själva upplever att de har lärt sig om matvanor i hem- och konsumentkunskap. Jag vill studera vilka matvanor elever uppfattar som hälsosamma och ohälsosamma och jämföra elevernas uppfattning med de rekommendationer och riktlinjer som finns idag. Upplever elever att de äter den mat som de menar är hälsosam?

När det kommer till tidigare forskning inom lärande kring hälsosamma matvanor finns det inte så stort utbud av avhandlingar i Sverige, Norden och internationellt (Hallberg, 2012). Därför kommer litteraturstudien att omfatta en bredare åldersgrupp medan intervjustudien utgår från elever som är 15 år gamla. Jag vill studera detta eftersom jag anser att som blivande lärare i hem- och konsumentkunskap är det viktigt att ta reda på och ha insikt i vad elever

uppfattar som hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Genom att känna till vad elever tycker är hälsosamma och ohälsosamma matvanor kan deras resonemang användas i undervisning, för att därigenom få en bättre möjlighet att inspirera dem till hälsosamma matvanor.

1.1 Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad högstadieelever upplever att de lär sig om matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisningen, samt att belysa vad högstadieelever upplever som hälsosamma och ohälsosamma matvanor och huruvida de anser sig äta den maten de menar är hälsosam eller ohälsosam.

Uppsatsen utgår från nationell och internationell forskning kring vad som anses vara hälsosamma och ohälsosamma matvanor och resultatet jämförs med rådande rekommendationer på området.

1.2 Frågeställningar

- Vad upplever högstadieelever att de lär sig om hälsosamma och ohälsosamma matvanor i hem- och konsumentkunskap?
- Vad upplever högstadieelever som hälsosamma och ohälsosamma matvanor?
- Anser högstadieelever att de äter den mat som de menar är hälsosam eller ohälsosam?

1.3 Avgränsningar

Utgångspunkten i denna studie har varit de näringsmässiga aspekterna i hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Därför kommer uppsatsen att belysa en hälsosam kontra ohälsosam kost och behandlar vare sig måltidsordningen eller måltidens utformning på djupare sätt. Uppsatsen avgränsar sig till att i första hand fokusera på hur hem- och konsumentkunskapen har bidragit till respondenternas kunskaper i hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Studien tar därför inte in andra styrningsfaktorer som till exempel föräldrar och andra sociala förhållanden.

Uppsatsen grundas på elevers upplevelser, därför kommer det inte att ske någon jämförelse mellan vad eleverna anser att de lär sig om matvanor och vad lärarna anser att de lär ut i ämnet. Uppsatsens syfte är inte att ta reda på om det är någon skillnad på vad pojkar och flickor anser är hälsosamma och ohälsosamma matvanor, därför görs ingen skillnad på genus i litteraturgenomgången eller i resultatet.

2. Litteraturgenomgång

I litteraturgenomgången presenteras folkhälsomålet goda matvanor, hjälpmedel för att äta hälsosamt, ungdomars matvanor idag, deras syn på mat och näring och skolans roll med hem- och konsumentkunskapen i fokus av utläring i hälsosamma matvanor. Litteraturstudien introducerar näringsrekommendationer som är utarbetade av Institute of Medicine of the National Academies (NAS), Wirfältts rapport kring de nordiska näringsrekommendationer och svenska näringsrekommendationer från livsmedelsverket.

2.1 Definitioner av begrepp

Ordet matvana blir i en definition uppdelat i två olika ord, mat och vana. Mat definieras i Nationalencyklopedin (u.å.) som något människor äter. Vana definieras från samma sökmotor (Nationalencyklopedin, u.å.) som ett sätt att vara eller hur människan förhåller sig i en situation. Detta beteende har lärts in genom ständig upprepning (Nationalencyklopedin, u.å.). Världshälsoorganisationen (WHO, 1986) har tagit fram en definition av hälsa som innebär ett tillstånd av välbefinnande både socialt, fysiskt och psykiskt och inte endast frånvaro av sjukdom. Hälsosam är något som främjar hälsan. Ohälsosam är något som är skadligt eller farligt för hälsan (Nationalencyklopedin, u.å.).

Matvana innebär efter ovanstående förklaringar innehållet i maten och en måltidsordning som skapas genom ständig upprepning. Hälsosamma eller ohälsosamma matvanor speglar om det är skadligt eller främjande för hälsan.

2.2 Förutsättningar för hälsosamma och ohälsosamma matvanor i samhället

Grunden för barns matvanor skapas i tidig ålder. Därför är det viktigt att skapa förutsättningar för goda matvanor i förskolan och de första skolåren. Barnens förebilder är de vuxna, i skolan lärarna, och de ska visa barnen vad som är goda matvanor. Det gör lärarna genom att konsumera den mat som erbjuds, visa på hur en balanserad måltid ser ut och visa en positiv inställning till nya maträtter (Livsmedelsverket, 2013). Hälsosamma matvanor har stor betydelse för hälsan och kan förhindra att de drabbas av till exempel övervikt, undernäring,

karies och ätstörningar. Goda matvanor har inte bara betydelse för det kroppsliga utan det bidrar även till en tankemässig utveckling till exempel koncentrationsförmågan (CDC, 1996).

De nationella folkhälsomålen som presenterades år 2000 har som ett av sina övergripande mål att skapa förutsättningar i samhället för att ge en god hälsa till alla människor (Statens offentliga utredning 2000:91). Ett av målen är att skapa goda matvanor. Goda matvanor kan skapas genom att individen ökar sitt intag av frukt och grönsaker och minskar konsumtionen av fett och socker. Det finns skillnader i matvanor beroende på bland annat ålder, kön och olika sociala och kulturella bakgrunder. Förändrade eller nya matvanor hos människor beror på en kombination mellan nya trender, priser, arbetslivsvillkor, hälsoinformation och marknadsföring. Ungdomars matvanor idag innebär att de äter mjölkprodukter med lägre fetthalt, mindre frukt och grönsaker och mer godis, glass och läsk jämfört med vuxna (Statens offentliga utredning 2000:91).

Människor idag är väl medvetna om att det är hälsosamt att äta varierat, minska fett- och sockerintaget och öka frukt- och grönsakskonsumtionen. Trots detta är konsumtionen av fibrer alltför låg och människor äter för mycket socker och fett för att det ska vara bra för hälsan ur ett långsiktigt perspektiv. Några av anledningarna till att människor inte väljer att äta hälsosamma alternativ är att det finns för lite tid, de vill inte avstå från de livsmedel som är goda och det saknas kunskap i matlagning (Statens offentliga utredning 2000:91).

2.3 Lärande kring hälsa och matvanor i hem- och konsumentkunskap

Skolan är en viktig förmedlare av kunskap till elever. Kunskapen ska förmedlas genom undervisning och den omgivande miljön. På det sätt som vuxna agerar lär sig barn och ungdomar om hur de själva skall agera, det är därför viktigt att skolväsendet genomsyras av samma budskap om betydelsen av bra matvanor och en hälsosam livsstil (Statens Livsmedelsverk 2007). Skolan ska överföra vetenskaplig kunskap i samhället och omvandla den till praktisk kunskap som elever kan använda. Den vetenskapliga kunskapen om till exempel näringsrekommendationer ska förmedlas av lärare i bland annat hem- och konsumentkunskap (Jonsson, 2005). Hem- och konsumentkunskap, kemi, biologi och idrott och hälsa är de ämnen som behandlar mat och hälsa i grundskolan. Hem- och konsumentkunskap är det ämne som ger hälsa och mat störst utrymme i undervisningen (Rosén, 2004). I Lgr11 (Skolverket, 2011) för hem- och konsumentkunskap är hälsa ett av ämnesperspektiven som ska förmedlas i undervisningen genom att elever ska genomföra

reflekterande val med hänsyn till hälsan. Hälsotänkandet ska finnas med när elever gör olika val i samband med mat och måltider. Elever ska lära sig vilka konsekvenser olika handlingar och val kan få för deras hälsa. Skolan ska skapa en förståelse hos elever för vilken betydelse livsstilen har för hälsan. Ett av målen i årskurs sex enligt Lgr11 (Skolverket, 2011) är att elever ska kunna använda olika hjälpmedel i planering av olika maträtter som är varierade och balanserade. Efter årskurs nio ska elever känna till hur mat kan sättas ihop efter olika människors behov i förhållande till näring och energi samt matens betydelse för hälsan. Enligt det centrala innehållet i hem- och konsumentkunskap ska elever känna till hur olika livsmedel inverkar på hälsan (Skolverket, 2011).

Enligt Förenta Nationernas barnkonvention (FN:s konvention om barnets rättigheter, 1989), vilken Sverige har förbundit sig att följa, fastställs det att alla barn har rätt till bästa uppnåeliga hälsa, de ska ha tillgång till näringsrika livsmedel i tillräcklig mängd och få undervisning i näringslära. Genom att undervisa i näringslära i skolan kan man förbättra elevers matvanor och gynna deras hälsa och utveckling, både kroppsligt och intellektuellt (CDC, 1996). I skolan är det därför viktigt att lära ut om mat och hälsa, eftersom ohälsosamma matvanor lätt kan få negativa hälsoaspekter längre fram i livet. Skolan bör därför göra elever till medvetna konsumenter och främja hälsosamma matvanor. Detta hälsoarbete kan göras genom att öka användningen av hem- och konsumentkunskapen (Statens offentliga utredning 2000:91).

2.4 Hälsosamma och ohälsosamma matvanor utifrån näringsrekommendationer

I detta textstycke presenteras amerikanska rekommendationer (DRI) från Institute of Medicine of the National Academies (NAS), Nordiska näringsrekommendationer som förklaras i en rapport av Wirfält och den senaste versionen av svenska näringsrekommendationer (SNR) som har utarbetats av Livsmedelsverket. Rekommendationerna från USA syftar till att ge ett internationellt perspektiv på hälsosamma och ohälsosamma matvanor.

Dietary Reference Intakes (DRI) är en forskningsrapport från mat- och näringsstyrelsen (Food and Nutrition Board) som har utarbetats av Institute of Medicine of the National Academies (NAS) i samarbete med kanadensiska forskare som publicerades 2005. I

forskningsrapporten beskrivs riktlinjer för intaget av samtliga näringsämne (Institute of Medicine of the National Academies, 2005), medan denna uppsats fokuserar på fett, protein och kolhydrater. Utöver ovan nämnda forskning från USA finns en rapport som utgår från Dietary Reference Intakes där målet är att ge praktisk hjälp till vägledning för god hälsa i USA och Kanada (Ottens, Hellwig & Meyers, 2005).

Den senaste versionen av de svenska näringsrekommendationerna (SNR) arbetades fram 2005 och en ny version är under framtagande. Rekommendationerna bygger på den aktuella näringssituationen och de matförhållanden som finns i Norden och ger riktlinjer för vad en människa i genomsnitt behöver äta för att få i sig tillräckligt med näringsämnen och energi (Livsmedelsverket, 2005).

Samtliga rapporter (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Ottens et al., 2005; Wirfält, 2012) beskriver hur mycket av varje näringsämne kroppen behöver och vilket förhållande som är optimalt mellan de olika näringsämnena fett, protein och kolhydrater. Alla forskningsrapporter tar upp och beskriver den kosten som friska barn, vuxna och gamla bör äta för att få och främja allmänt god hälsa och minimera risken för flera kroniska och kostrelaterade sjukdomar. Wirfält (2012) tar upp att en balanserad kost är en del i en hälsosam livsstil vilket bidrar till god hälsa och ett optimalt näringsintag. Vid sjukdom eller andra speciella behov skriver SNR att maten kan behöva anpassas efter andra rekommendationer utifrån den individens behov (Livsmedelsverket, 2005). Vid intag av energigivande näringsämnen måste det finnas en inbördes balans mellan kolhydrater, fett och protein för att inte energiintaget ska bli för högt eller för lågt. Om energifördelningen överskrids eller underskrids kan det ge upphov till kroniska sjukdomar, påverka hälsan negativt på lång sikt och öka risken för ett ofullständigt intag av de livsnödvändiga näringsämnena. De livsnödvändiga näringsämnena är fett, protein, vitaminer, mineralämnen, vatten och kolhydrater (Ottens et al., 2005).

2.4.1 Kolhydrater

Intaget av kolhydrater ska bidra med 55 energiprocent enligt SNR, 45 till 65 energiprocent enligt DRI och 45 till 60 energiprocent enligt Wirfält (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Wirfält, 2012). För att komma upp i den rekommenderade mängden kolhydrater menar svenska näringsrekommendationer att de flesta måste öka sitt intag av naturliga kolhydrater och kostfibrer, i form av livsmedel som grönsaker, rotfrukter, spannmålsprodukter, frukt och bär (Livsmedelsverket, 2005).

Kolhydraterna i form av grönsaker, frukt, fullkornsflingor och baljväxter bör vara de viktigaste källorna (Wirfält, 2012). I kolhydratkapitlet i rapporten ingår rekommendationer över kostfibrer och socker. Dock är socker inget som rekommenderas ur hälsoaspekt i någon av rapporterna, därför har DRI och Wirfält (2012) en rekommenderad maximal konsumtion av socker. DRI:s rekommendation av socker är maximalt 25 procent av det totala energibehovet och Wirfält (2012) har maximalt 10 procent av energibehovet. Wirfält (2012) och Svenska näringsrekommendationer (Livsmedelsverket, 2005) rekommenderar en minskning av sockerhaltiga drycker eftersom det kan vara viktigt för att minska risken för övervikt, karies och typ 2-diabetes.

DRI förespråkar kolhydrater som bryts ner långsamt i kroppen och ger en jämn blodsockerkurva. DRI anser även att kolhydrater som absorberas långsammare eller har bearbetats mindre kan ha hälsomässiga fördelar till skillnad från dem som snabbt bryts ner och absorberas (Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

Kostfibrer och fiberrika livsmedel är hälsogynnande och bör vara en betydelsefull del av kolhydratkonsumtionen enligt samtliga rapporter. Ett tillräckligt intag av fibrer för ungdomar och vuxna enligt DRI är 25 till 38 gram per dag och enligt Wirfält och SNR är det 25 till 35 gram per dag (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Wirfält, 2012). Vid ett rekommenderat intag av kostfibrer minskar risken för förstoppning (Livsmedelsverket, 2005). En kost rik på fibrer har gynnsamma effekter, då det ger en ökad mättnadskänsla och kan dämpa blodsockernivån i kroppen enligt Otten et al. (2005).

2.4.2 Fett

Det är viktigt att begränsa det totala fettintaget och välja livsmedel med en låg fetthalt (Livsmedelsverket, 2005). Fettlekommendationerna är baserade på en nivå som ska förhindra övervikt och kroniska sjukdomar (Institute of Medicine of the National Academies, 2005). Intaget av fett ska bidra med maximalt 30 energiprocent enligt SNR, 20 till 35 energiprocent enligt DRI och 25 till 35 energiprocent enligt Wirfält (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Wirfält, 2012). Det mättade fett och transfettsyrorna anser samtliga näringsrekommendationer har negativa hälsoaspekter för kroppen och därför bör konsumtionen av dem begränsas (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Wirfält, 2012). Det mättade fett och

transfettsyrorna bör inte överstiga 10 procent av den totala fettkonsumtionen (Livsmedelsverket, 2005). SNR, DRI och Wirfält rekommenderar fleromättade och enkelomättade fettsyror framför mättat fett eftersom de har välgörande hälsoeffekter (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Wirfält 2012). Dock menar DRI att det inte är möjligt att utesluta dessa fettsyror helt, eftersom det finns små mängder av dem i livsmedel som ger viktiga näringsämnen (Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

2.4.3 Protein

Rapporternas rekommendationer uppvisade ingen märkbar skillnad när det kom till rekommendationer för proteinintag. Enligt SNR (Livsmedelsverket, 2005) bör protein utgöra 15 procent av det totala energiintaget och detta ansåg även Wirfält (2012). Den dagliga rekommendationen av protein för barn mellan fyra och arton år är 10 till 30 procent av energibehovet, vuxna kan äta lite mer protein, den övre gränsen ligger på 35 energiprocent (Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

2.4.4 Kostrekommendationer

Samtliga rapporter förespråkar en varierad och balanserad kost eftersom det är lättaste sättet att tillfredsställa det rekommenderade näringsbehovet (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Otten et al., 2005; Wirfält, 2012).

Det är viktigt att alla måltider har god näringsmässig sammansättning (Livsmedelsverket, 2005). För att få i sig rätt mängd av de olika näringsämnena är det viktigt enligt DRI att äta en kost som innehåller en mängd olika livsmedel för att på det sättet säkerställa ett tillräckligt intag av alla näringsämnen. Att äta varierat har varit en rekommendation sedan början av 1900-talet. En obalans i intaget av de energigivande näringsämnena fett, protein och kolhydrater kan öka risken för flera kroniska sjukdomar som diabetes, fetma och cancer (Institute of Medicine of the National Academies, 2005). Fördelningen av maten i form av energi och näring bör vara jämnt fördelad under dagen med tre större måltider och ett till tre mellanmål (Livsmedelsverket, 2005).

Hälsosamma livsmedel är enligt samtliga rapporter, grönsaker, frukt, fisk, fullkornsprodukter och vegetabiliska oljor (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Otten et al., 2005; Wirfält, 2012).

Varje dag bör maten innehålla livsmedel från grupperna matfett, bröd, grönsaker, spannmålsprodukter, potatis och rotfrukter, kött, fisk och ägg, frukt och bär samt mjölk och ost. Enstaka livsmedel kan utelämnas utan att maten blir obalanserad eller otillräcklig (Livsmedelsverket, 2005).

Otten et al. (2005) rekommenderar det naturliga sockret som finns i frukt och mjölkprodukter, dock bör människor minska ner på det tillsatta sockret som finns i läsk, fruktdrycker, tårter, kakor och godis. Kolhydraterna som rekommenderas är de som absorberas långsammast i kroppen, till exempel grovt spannmål och grönsaker. De är mindre bearbetade och har hälsomässiga fördelar. De huvudsakliga källorna till fett var enligt rapporten smör, vegetabiliska oljor, synligt fett på köttprodukter, mjölk, nötter, stekt mat och bakverk (Otten et al., 2005).

Hälsosam mat enligt Wirfält (2012) är grönsaker i olika former, frukt, nötter och fullkornsprodukter. Mat som ska ätas regelbundet är fisk, mejeriprodukter med låg fetthalt och vegetabiliska oljor. Mindre bra kost är mat med hög fett- och sockerhalt, sötsaker, söta bakverk, sockerhaltiga drycker, raffinerat spannmål och rött bearbetat kött. För att främja den nordiska hälsan rekommenderas en ökad konsumtion av grönsaker och rotfrukter, frukt och bär, nötter och frön, fisk och skaldjur och fullkornsprodukter. Det bör ske en förändring från mejeriprodukter med hög fetthalt till magra mejeriprodukter samt att smör bör ersättas av vegetabiliska oljor och mjuka margariner. Människan bör begränsa och förminska intaget av rött och bearbetat kött, drycker med tillsatt socker, förädlad spannmål och vitt bröd, söta bakverk och godis, friterad potatis, alkohol samt glass och sötade mejeriprodukter (Wirfält, 2012).

2.5 Hjälpmedel i valet av hälsosam kost

Det finns olika hjälpmedel för att kunna följa kostråd och få en varierad matkonsumtion samt rätt proportioner av näringsämnen fett, kolhydrater och proteiner på tallriken. Matcirkeln och tallriksmodellen är två hjälpmedel som underlättar detta. Ytterligare hjälpmedel är Livsmedelsverkets kostråd och nyckelhålet (Livsmedelsverket, 2012a, 2012b).

Den första grupperingen av livsmedel kom 1916 i USA. I Sverige kom den första kostcirkeln 1963 och fram till idag har det skett olika förändringar till exempel rörande vilka grupper som ingår. Kostcirkeln bytte namn 1991 till matcirkeln. Den ska hjälpa till att ge

människor den energi och de näringsämnen som kroppen behöver med hjälp av en varierad kost som är fiberrik och fettsnål. Matcirkeln är indelad i sju olika grupper där varje grupp innehåller livsmedel med liknande näringsinnehåll. För att få en bra variation av näringsämnena är det rekommenderat att äta något livsmedel från varje grupp under dagen. Matcirkelns olika grupper är frukt och bär, grönsaker, potatis och rotfrukter, bröd, flingor, pasta och ris, matfett, mjölk och ost, kött, fisk och ägg (Livsmedelsverket, 2012b, 2012c).

Tallriksmodellens syfte är att visa hur en bra måltid kan gestaltas utifrån proportioner mellan olika ingredienser. Modellen är inte beroende av hur hungriga människor är eller ens energibehov utan visar endast på fördelningen av livsmedel på tallriken. Modellen bygger på en tredelad tallrik där den första delen består av livsmedel som potatis, pasta, ris och bröd, gärna i livsmedlets fullkornsvariant där det är möjligt. Den andra delen innehåller grönsaker, rotfrukter och frukt. Den första och andra delen är lika stora men den tredje delen som innehåller kött, fisk, ägg och baljväxter är betydligt mindre (Livsmedelsverket, 2012b, 2012d).

Ett annat hjälpmedel för att äta hälsosamt är att följa livsmedelverkets förenklade kostråd. Livsmedelsverkets fem förenklade kostråd säger att du bör äta 500 gram frukt och grönsaker varje dag, välja fullkornsprodukter i valet av ris, pasta eller bröd, äta fisk tre gånger i veckan, välja flytande margarin eller olja i matlagningen samt nyckelhålmärkta produkter (Livsmedelsverket, 2012a).

Nyckelhålmärkningen är ytterligare ett hjälpmedel för att förbättra människors matvanor. Alla, både barn och vuxna, som vill äta hälsosamt kan använda sig av den nyckelhålmärkta maten. Nyckelhålet ska vara till hjälp för att välja hälsosammare alternativ i livsmedelsbutikerna och på restauranger. Nyckelhålet innebär att produkterna ska innehålla nyttigare och mindre fett, mindre salt och socker samt mer fullkorn och kostfibrer än andra produkter av samma livsmedelssort. Idag finns det nyckelhålmärkta produkter inom de flesta livsmedelsgrupper (Livsmedelsverket, 2012e).

2.6 Ungdomars matvanor idag

I en undersökning gjord av Statens Folkhälsoinstitut, bland barn mellan elva och femton år visade det sig att matvanorna försämrades med ökad ålder. Undersökningen visade att när

ungdomar blev äldre konsumerade de mindre frukt och grönsaker och mer godis och läsk (Augustine, Löfstedt, Corell, Zhu, 2009/10).

Riksmaten (Amcoff et al., 2012) är den tredje undersökningen som Livsmedelsverket har gjort på ungdomars och vuxnas matvanor i Sverige. Riksmaten tittar på hur mycket och vad den svenska befolkningen äter. I Riksmaten har 1797 personer mellan 18-80 år deltagit genom att besvara enkätfrågor och antecknat allt som de har ätit och druckit under fyra dagar. Undersökningen visar i hur stor utsträckning matvanorna i befolkningen stämmer överens med rekommendationerna som finns idag. Resultatet ger kunskap om matvanor i olika befolkningsgrupper, hur matvanor förändras över tid och om det är någon grupp som löper risk att konsumera för mycket eller för lite av olika ämnen. Utifrån Riksmatens resultat tar Livsmedelverket fram kostråd (Amcoff et al., 2012).

Resultatet från Riksmaten visar på en förbättrad kosthållning men ännu är inte matvanorna optimala utifrån de rekommendationer som finns. Matvanorna ser olika ut i olika generationer. Många väljer hälsosammare mat men framförallt yngre människor (18-30 år) äter för lite fisk, grönsaker, frukt och fullkorn, för mycket fett- och sockerrik mat som saft och läsk. Yngre människor väljer oftare onyttig mat som till exempel pizza och läsk. När det gäller fullkornsprodukter och fibrer i form av bröd, ris och pasta får yngre personer i sig ungefär hälften av den rekommenderade mängden. De unga äter för lite fisk och skaldjur i förhållande till de andra åldersgrupperna som äter betydligt mer av denna livsmedelsgrupp. Undersökningen visar att energifördelningen av näringsämnen består av 18 procent protein där de största källorna är kött och mejeriprodukter. 35 procent av energin kommer från fett där mejeriprodukter, sötsaker, kött och fisk är i majoritet, och energin av kolhydrater består av 47 procent där de största livsmedelsgrupperna är spannmålsprodukter och sötsaker (Amcoff et al., 2012).

2.7 Ungdomars syn på mat och näring

En äldre undersökning i Minnesota gjorde gruppintervjuer med 900 gymnasieelever. Majoriteten av ungdomarna i studien höll med om intervjuarnas påstående att de inte åt rätt sorts mat och att det fanns många olika hinder för att ändra sitt matbeteende. Några exempel på deras dåliga matvanor var att hoppa över måltider, äta obalanserade måltider och att småäta mellan måltiderna. Några förklaringar till de dåliga matvanorna var att ungdomar inte har tid

att äta nyttigt och att den hälsosamma maten inte var tillgänglig för dem i hemmet, skolan eller i automater. Tiden var ett återkommande argument för att inte skaffa sig hälsosamma matvanor. Eleverna sade sig ha för mycket att göra, det fanns inte tid att bryta dåliga matvanor eller intresse för att lägga tid på att äta hälsosamt (Story & Resnick, 1986).

När ungdomarna i studien skulle ge förslag på hur de kunde förbättra sina matvanor gav de förslag som att äta mer av specifika livsmedel som grönsaker, frukt, kött, mjölk och nötter. Andra förslag på förbättrade matvanor var att planera måltiderna bättre och att de skulle ta sig längre tid att förbereda och äta maten. Det tredje alternativet var att de inte kunde göra något för att förbättra sina matvanor eftersom de ansåg sig äta bra och att de var friska (Story & Resnick, 1986).

I undersökningen av Story och Resnick (1986) var ohälsosam mat populärt bland ungdomarna. Eleverna visste att det inte var hälsosamt men den goda smaken angavs som en anledning till att de ändå valde denna typ av mat. Ohälsosam mat för den undersökta gruppen innebar mat med hög socker- och fetthalt, mycket tillsatser, högt kaloriinnehåll, mat som var dålig för hälsan och saknar ett tillfredsställande näringsvärde. Följande livsmedel angav ungdomarna i undersökningen som ohälsosam mat: godis, pommis, frites, pizza, läsk, kakor, glass och hamburgare. Undersökningens generella slutsats var att ungdomar var väl informerade om god hälsa och vad som var näringsrik mat, men det överensstämde inte med de matval de gjorde för där var smak den mer dominerade faktorn (Story & Resnick, 1986).

I en annan, mer samtida, undersökning utfördes 123 kvalitativa studier på barn mellan nio och elva år i fjorton olika skolor i sydöstra England (Nobel, Corney, Eves, Kipps & Lumbers, 2001). Studien ville ta reda på vad barn upplever som hälsosam mat och vad det är som gör att de föredrar vissa livsmedel framför andra. Generellt sett hade barnen i studien kunskap om vad som var hälsosamma och ohälsosamma livsmedel. De nämnde att hälsosamma matvanor hänger ihop med måttfullhet och balans i val av livsmedel. Studien visade dock att den mat deltagarna valde att äta oftast inte var den mat som de ansåg var hälsosammast. Valet av mat styrdes av andra preferenser som smak, lukt, utseende och konsistens framför matens uppfattade sundhet. Hälsosamma matvanor för studiens deltagare var ost- och skinkpaj, ris, kokt potatis, frukt, sallad och blandade grönsaker. Ohälsosamma matvanor enligt barnen var livsmedel som korv, hamburgare, chips, olika desserter som glass med chokladsås. Det var också dessa livsmedel som föredrogs av deltagarna. Matvanor som innebar mycket socker och fett var inte hälsosamma och matlagningsmetoder som fritering ansågs vara osunt. Balans, att äta en varierad kost och att vara återhållsam var viktiga aspekter för att äta hälsosamt. Men att

äta det som ansågs ohälsosamt som hamburgare och desserter var okej om det inte konsumerades för ofta. Några av deltagarna nämnde att det var viktigt att få i sig alla näringsämnen och att fett behövs för att vara frisk. Barnen i studien gav förslag på olika hälsofrämjande egenskaper hos livsmedel som att fisk var bra för hjärnan och mjölk och ost gav starka ben (Nobel et al., 2001).

I en svensk undersökning 2008 av Brown och Georgson besvarade 78 elever i årskurs sju frågor om kunskap i kost, hälsa och tallriksmodellen. I resultatet visade det sig att de deltagande eleverna inte hade goda kunskaper i kost och hälsa. Många av dem hade hört talas om näringsrekommendationerna, men de kunde inte förklara dess innebörd. Ingen av eleverna visste hur mycket mat som skulle konsumera för att få i sig rekommenderad mängd näring, trots det ansåg 30 elever ha fått i sig rätt mängd näring. 35 av 78 elever upplevde att de konsumerade tillräckligt med frukt och grönsaker för att uppfylla rekommendationerna, dock var det ett fåtal som åt grönsaker till skollunchen. Endast sju av eleverna kunde rita upp en korrekt fördelning av tallriksmodellen. 50 av eleverna i undersökningen ansåg trots okunskap i tallriksmodellen att de hade fått tillräckligt kunskap om kost och hälsa (Brown & Georgson, 2008).

2.8 Teoretiska utgångspunkter

Under denna rubrik presenteras arbetets teoretiska utgångspunkt, barnperspektivet. Förklaringen till att jag har valt barnperspektivet beror på att uppsatsen tar sin utgångspunkt i barns upplevelser och tankar kring lärande och praktik i relation till hälsosamma och ohälsosamma matvanor. När man utgår från barnperspektivet är syftet att få en förståelse för vad som är viktigt i barnens värld.

2.8.1 Barnperspektivet

Barnperspektivet är enligt Pramling Samuelsson och Sheridan (2003) att barn får möjlighet att förmedla sina upplevelser, erfarenheter, tankar och känslor. I detta perspektiv är barnen en del av en kontext där deras sätt att reflektera och förstå är en viktig dimension. Barnperspektivet ska i skolan bland annat kunna ge barn möjlighet att förmedla upplevelser och genom detta utveckla sina ståndpunkter (Pramling Samuelsson & Sheridan, 2003).

Enligt Johansson (2003) innebär barnperspektivet att barn ska utgå från sina villkor som de lever i, samt vad villkoren kan innebära för deras vanor, upplevelser och intensioner. Detta

perspektiv ger möjlighet att se och förstå vad som är viktigt i barns värld. Barnperspektivet är ett synsätt som utgår från barns uppfattningar och vanor, som styr deras bild av världen (Johansson, 2003).

I barnperspektiv ingår det att barnen själva bestämmer över vad som blir en del av deras livsvärld utifrån sina personliga erfarenheter och uppfattningar av sina liv. Detta resonemang leder till att barnen själva kan avgöra hur de skulle kunna förbättra sin egen situation. Barnen är sociala aktörer med individuella vanor och uppfattningar (Christensen & Prout, 2002, refererad i Bergström, Jonsson & Shanahan, 2010).

Studien vill ta reda på barns upplevelser av vad de lär sig i hem- och konsumentkunskap om matvanor och vad de upplever som hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Barnperspektivet tar sin utgångspunkt i vad barnen förmedlar och låter eleverna utveckla sin egen ståndpunkt utifrån sina upplevelser och på så sätt utgör barnperspektivet en teoretisk utgångspunkt för att uppnå studiens syfte.

3. Metod

I metoddelen belyses tillvägagångssättet som har använts i undersökningen genom att ta upp och motivera val av datainsamlingsmetod och val av analysverktyg, val av urvalsgrupp, hur det empiriska materialet har bearbetats samt etiska överväganden. Som hjälpmedel vid analys av det empiriska materialet har tematisk analys använts.

3.1 Datainsamlingsmetod

Uppsatsen utgår från en kvalitativ forskningsmetod. I den kvalitativa forskningsmetoden förklaras och diskuteras hur människor tycker, anser och tänker (Widerberg, 2002). För att uppnå syftet med undersökningen användes en intervjustudie. En intervjustudie ger primärdata (Bjurwill, 2001) vilket var intressant eftersom frågeställningarna utgick ifrån respondenternas upplevelser om hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Frågorna till respondenterna var enkla och raka, enligt Trost (2010) kännetecknas en kvalitativ intervjustudie av frågor som är enkla och raka och som ger innehållsrika svar. Intervjuguiden är uppbyggd utifrån uppsatsens frågeställningar. Frågorna i intervjuguiden är inte hämtade från tidigare undersökningar utan utformade i relation till syftet för denna undersökning. Frågorna är semistrukturerade.

Intervjuer kan utformas på olika sätt. I denna undersökning användes semistrukturerade intervjuer. Huvudfrågorna (se bilaga 1) var samma vid varje intervju. Utifrån vad intervjupersonen svarade på huvudfrågan ställdes följdfrågor som gav ett mer innehållsrikt och detaljerat svar. Semistrukturerade intervjuer ska vara flexibel och utgå ifrån de svar som intervjupersonen gav på huvudfrågan. Respondenten fick genom följdfrågorna möjlighet att utveckla sina svar, tala fritt och berätta om sina tankar och erfarenheter, vilket är andra kännetecken för en semistrukturerad intervju (Denscombe, 2009).

Intervjun avslutades med att respondenterna fick frågor där de skulle välja mellan två olika livsmedel och ge en kort motivering till sitt val. Syftet med denna fråga var att se om respondenterna var konsekventa i sina livsmedelsval i förhållande till deras tidigare åsikter om hälsosamma och ohälsosamma matvanor.

Det finns olika varianter av semistrukturerade intervjuer och den vanligaste formen enligt Denscombe (2009) är den personliga intervjun. En av fördelarna med personliga intervjuer är att intervjuaren och respondenten träffas. Det underlättar transkriberingen i förhållande till

gruppintervjuer, eftersom det endast är en person som pratar åt gången. Andra fördelar med personliga intervjuer framför gruppintervjuer är att tankar och uppfattningar endast är från den intervjuade personen, vilket ger en ökad möjlighet att få ett mer djupgående svar när intervjuarens fokus endast är på en respondent. Vid en gruppintervju är det lätt att respondenterna påverkas av varandras svar och faller för grupstrycket. En av nackdelarna med personliga intervjuer är att de kan bli en begränsning i tankar och uppfattningar när en person i taget intervjuas. Gruppintervjun ger ett större urval i undersökningen och fler åsikter speglar de insamlade materialet (Denscombe, 2009).

Intervjuerna ägde rum på respondenternas skola under deras hem- och konsumentkunskapslektion. Intervjun genomfördes i hem- och konsumentkunskapslärares kontor och i ett klassrum. Tiden för intervjuerna varierade mellan tio och sjutton minuter men genomsnittet var femton minuter.

Intervjuerna spelades in på mobiltelefon eftersom det blir ett hjälpmedel för skribenten i sammanställningen och transkriberingen av intervjuerna. Genom att spela in finns det möjlighet att gå tillbaka och lyssna på intervjun igen. Nackdelar med att spela in intervjun är att det kan ha en hämmande effekt på den som intervjuas. Därför är det viktigt att använda inspelningsapparaten med försiktighet, vilket brukar göra att de flesta intervjuade snabbt blir avslappnade. Ytterligare en nackdel är att det bara är det som kommuniceras som kommer med under en ljudinspelning, kroppsspråk, miner och gester blir inte dokumenterat. Dock finns det många fler fördelar än nackdelar när det gäller att spela in intervjuerna. Ljudupptagningen blir en heltäckande dokumentation av hela intervjun vilket är en stor hjälp vid bearbetningen av materialet. Intervjun blir i sin helhet utan störande avbrott (Denscombe, 2009).

3.2 Val av undersökningsgrupp

Undersökningsgruppen går på en högstadieskola i södra Sverige och bestod av sex högstadieelever som var 15 år. Eleverna kom jag i kontakt med under min verksamhetsförlagda praktik. Studien genomfördes inte i samband med min praktik utan i november 2012. Eleverna som deltog hade jag inte undervisat under praktiken utan endast pratat med enstaka gånger vid deras lektioner, vilket gjorde att jag inte hade en lärarroll till respondenterna. Att jag valde elever i årskurs nio beror på att de har studerat näringslära i hem- och konsumentkunskapen och har en viss förkunskap i ämnet. Jag berättade om mitt

examensarbete i klasserna och elever fick anmäla sig till mig. Därefter valdes undersökningsgruppen ut genom lottning av dem som hade lämnat in intresseanmälan. De elever som lottades fram till att delta i studien kontaktade jag via e-post för att bestämma tid för intervjun. De som valde att delta i undersökningen var intresserade av ämnet och härigenom blev de mer öppna till att besvara mina frågor. Detta tror jag har påverkat mitt resultat till att eleverna har upplevelser som stämmer överens med det de har fått lära sig i undervisningen om matvanor.

3.3 Val av analysverktyg

Vid bearbetningen av det empiriska materialet används induktiv tematisk analys. Induktiv tematisk analys innebär att teman bildas efter vad som framkommer i intervjumaterialet. Enligt Braun och Clark (2006) ska författaren vara bekant med sin transkribering och genomföra avlyssningar och genomgång av texten från intervjuerna vid ett flertal tillfälle. Genom detta finner författaren en förståelse för det material som har samlats in. Den tematiska analysen uppmanar författaren att ställa sig frågan om det finns några mönster vid intervjuerna som kan användas som teman i resultatet. Dessa mönster framkommer vid sammanställningen av transkriberingen. Upprepade mönster i transkriberingsmaterialet bildar teman som har ett förhållande till undersökningens frågeställningar. Det ska finnas ett sammanhang mellan de teman som används. En väsentlig del för författaren är att ställa sig kritisk till och vara öppen i hela analysprocessen till vad som är relevant att ha med i de olika temana. Tematisk analys framhåller att det som är av stor vikt i undersökningen ska lyftas fram på ett enkelt och tydligt sätt i temat (Braun & Clark, 2006). Tematisk analys är tidskrävande och olika teman uppkommer för att bindas samman eller försvinna under analysens gång. Processen beskrivs som att gå i en cirkel där man gör analys, sammanställer, förfinar och gör återkommande analyser för att därefter göra en analys av materialet på nytt (Braun & Clark, 2006).

Efter att intervjuerna genomförts, transkriberades samtliga intervjuer för att ge en bättre helhetssyn av intervjumaterialet. Transkribering gjordes efter noggranna genomlyssningar av ljudupptagningen, vilket gav mig som författare kännedom kring materialet. Därefter skrevs intervjumaterialet ner ordagrant, samtidigt som ljudinspelningen avlyssnades. Efter transkriberingen startade processen att sammanställa, analysera och skriva ner resultatet.

Dock började själva analysen redan under intervjuerna med att respondenterna fick olika följdfrågor beroende på deras svar på huvudfrågorna. Tematisk analys beskriver bland annat upplevelser och verkligheten hos deltagarna vilket är en betydelsefull del i uppsatsens frågeställningar. Tematisk analys är en metod för att identifiera, analysera och hitta mönster i intervjumaterial. Analysprocessen identifierar teman och plockar ut det som är av intresse från intervjumaterialet i förhållande till uppsatsens frågeställningar (Braun & Clark, 2006).

Under analysen har de sex faserna som beskrivs av Braun och Clark (2006) använts. De sex faserna är bekanta sig med materialet, kodning av materialet, sökande efter teman, definiera och namnge teman och skrivande av resultatet. Efter transkriberingen skrevs intervjumaterialet ut och lästes flera gånger för att skapa ett helhetsintryck av intervjuerna och för att skapa förtrogenhet med mitt material. Under genomläsningen gjordes anteckningar på det som var intressant. Nästa steg i analysprocessen var kodning av materialet där det plockades ut det material som var intressant i förhållande till frågeställningarna. Kodningen gjordes genom att gemensamma nämnare mellan intervjumaterialet och frågeställningarna markerades med olika färgpennor, vilket är ett av sätten som tematisk analys förespråkar vid manuell sammanställning av intervjumaterial. Därefter letade jag efter teman i de olika särdragen som upptäcktes i intervjumaterialet. Särdragen som hittades var det som respondenterna upplevde att de lärde sig i hem- och konsumentkunskap, vad de upplevde som hälsosamma och ohälsosamma matvanor, vilka hjälpmedel det fanns för att äta hälsosamt och ohälsosamt, vilka livsmedel som de upplevde som hälsosamma och ohälsosamma, hur de såg på sin konsumtion av hälsosam och ohälsosam mat och hur de gjorde i praktiska situationer när de skulle göra olika matval. Särdragen kategoriserades in i olika teman som kontrollerades mot intervjumaterialet i sin helhet. Detta för att se att det överensstämde, att det verkligen fanns ett mönster i det som upptäcktes och om det verkligen var återkommande i respondenternas svar. Därefter namngavs teman utifrån analysen till följande rubriker: Kunskapsförmedling av matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisning, Hälsosamma och ohälsosamma matvanor, Matkonsumtion utifrån respondenternas hälsotänkande. Till sist presenteras resultatet där varje tema övergripande beskriver vad respondenterna svarat. I denna analysdel lades även citaten in för att beskriva respondenternas återkommande och viktiga upplevelser och tankar på ett sätt som levandegör materialet.

3.4 Etiska principer

Uppsatsen följer Vetenskapsrådets etiska riktlinjer som tar upp fyra krav på etiskt godtagbar forskning: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet innebär att de som deltog i undersökningen kände till vilka villkor som gällde för deras medverkan. De fick reda på att deltagandet i intervjun var frivilligt och de kunde välja att avbryta den när de ville samt att det kunde avböjas att svara på frågorna. Innan intervjun hade respondenterna muntligt fått reda på uppsatsens syfte samt fått en kortfattad beskrivning av hur intervjun skulle genomföras.

Samtyckeskravet innebär att jag innan intervjun hade fått ett muntligt godkännande från deltagarna att det gick bra att jag genomförde intervjun.

Konfidentialitetskravet innebär att respondenterna har fått information om att de inte ska kunna identifieras av utomstående utifrån resultatdelen i uppsatsen. Resultatet redovisas med fingerade könsneutrala namn. Ljudinspelningarna kommer att lagras där inga obehöriga har tillgång till materialet.

Nyttjandekravet handlar om att respondenterna har fått information om att materialet som inskaffats enbart kommer att användas i denna undersökning. Materialet är endast till för mig som skribent, berörd handledare och examinator och när uppsatsen är examinerad kommer materialet att förstöras (Vetenskapsrådet, 2002).

4. Resultat och analys

I detta kapitel redovisas resultat och analys av undersökningen. Respondenternas svar har placerats i tre olika tema. Temana stämmer överens med deras upplevelser och åsikter kring kunskapsförmedlingen av matvanor i hem- och konsumentkunskap, deras upplevelser kring hälsosamma och ohälsosamma matvanor och deras åsikter kring sin matkonsumtion utifrån ett hälsotänkande. Varje tema inleds med en beskrivning av deras sammanlagda svar för att därefter redovisa citat från respondenterna under intervjutillfällena.

4.1 Kunskapsförmedling av matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisning

I detta tema beskrivs respondenternas uttalanden angående deras upplevelser av kunskapsförmedlingen i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Respondenterna som deltog i undersökningen berättade att de har lärt sig mycket om hälsosamma matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. De upplever att de fått tillräckligt mycket kunskap om hälsosamma matvanor för att göra olika val matsituationer i vardagen.

Jag har lärt mig hur man ska tänka kring mat. Vilka följder jag får av att äta det ena eller andra. (Robin)

Man lär sig tillräckligt mycket om hälsosamma och ohälsosamma matvanor för att kunna veta vad man ska äta när man kommer ut i affären. (Kim)

Respondenterna har lärt sig vilka de olika näringsämnen är, vilken funktion de har och källorna till näringsämnen i kosten. Undervisningen gav eleverna inspiration till vad och varför de ska äta vissa saker samt fördelar och nackdelar med olika matvanor. De fick kunskap om hälsosamma matvanor som de har haft nytta av i praktiska situationer som till exempel i matvaruaffären.

Vi pratar om vad olika saker innehåller, näringsämnen och vad som ger energi och så. Jag har ganska bra koll på vad som är bra matvanor när jag går från lektionerna. (Lykke)

Vi lär oss var det finns mycket fett, vad det finns för olika sorters fetter, kolhydrater och proteiner. [...] vi pratar mycket om hälsa och matvanor och hur man ska äta sunt. Jag blir inspirerad och motiverad till varför jag ska äta som jag gör och hur jag ska äta. (Juno)

Vi lär oss om olika näringsämnen, vilka de är och vad de gör och så. Vi pratar om vad som är bra att äta och vad som är mindre bra att äta. Hur mycket man ska äta av allt.(Love)

Vi lär oss varför man behöver de olika näringsämnena och vad de gör. De pratar om var de finns. (Mio)

Respondenterna lyfter vikten av att använda sig av olika hjälpmedel som matcirkeln och tallriksmodellen i hem- och konsumentkunskapen. Hjälpmedlen är användbara för dem både i undervisningen och som ett redskap i vardagen. Det skiljer sig något mellan respondenternas svar när det gäller hem- och konsumentkunskapens undervisning om ohälsosamma matvanor. De upplever generellt att de lärde sig mer om hälsosamma matvanor än om ohälsosamma matvanor.

Pratar inte så mycket om ohälsosamma matvanor. De hade man kanske kunnat prata mer om. Jag lär mig tillräckligt mycket om hälsosamma matvanor. (Mio)

4.2 Hälsosamma och ohälsosamma matvanor

I detta tema beskrivs respondenternas uttalanden angående deras upplevelser av hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Hälsosamma matvanor innebar för respondenterna att äta varierat och att äta lagom stora portioner i förhållande till individens energibehov. Resultatet av undersökningen visade på vikten av att må bra, det vill säga att uppnå ett individuellt fysisk och psykiskt välbefinnande av maten som konsumerades. Respondenterna är överens om att hälsosamma matvanor var att äta nyttigt. Vad som är nyttigt skiljer sig något mellan respondenternas svar. Hälsosamma matvanor det vill säga det som är nyttigt var exempelvis när människor fick i sig alla näringsämnen och att det var balans mellan dem. Det fanns en uppfattning om att balans mellan näringsämnena skapades genom att äta enligt

tallriksmodellen. En positiv aspekt som nämns i samband med hälsosamma matvanor är konsumtion av fibrer, som beskrivs som nyttigt och bra för kroppen.

Hälsosamma matvanor man får i sig de olika grejerna alltså näringsämnen. När jag tänker på hälsosamt tänker jag på balans. Man ska äta balanserat mellan kolhydrater, protein och fett och så här. Variation att man äter allt och inte bara det som är godast. Hälsosam mängd mat är lite individuellt för hur mycket man behöver för att bli mätt. (Juno)

Hälsosamma matvanor är sådan mat som rekommenderas det som finns i matcirkeln. Jag tittar på den och lutar på att det som finns i den är hälsosamt. Vilka proportioner man har på tallriken avgör om det är nyttigt. (Robin)

Hälsosamma matvanor är att äta varierat så att man får med allting. Få med alla viktiga näringsämnen. (Love)

Respondenterna har olika uppfattningar om måltidsordning och dess betydelse för hälsosamma matvanor. Det framkom att det var viktigt att äta frukost som en del av hälsosamma matvanor. Å andra sidan framträder det att hälsosamma matvanor var att äta tre huvudmål och något mellanmål. Hälsosamma matvanor enligt respondenterna kan vara att hålla sig mätt länge på maten och orka med hela dagen.

Hälsosamma matvanor är att man äter frukost, lunch och middag och så kanske något mellanmål. (Mio)

Man ska äta ganska stor frukost. (Kim)

Hälsosamma matvanor innebar enligt respondenterna att äta grönsaker. Deras uppfattning av en hälsosam tallrik innebar att där fanns ungefär 1/3 grönsaker. Samtidigt framträder frukt, fisk och fullkornsprodukter som viktiga livsmedel vid hälsosamma matvanor.

Vi har lärt oss i skolan att hälften eller en tredjedel ska vara sallad och sånt. Det kan vara alla sorters grönsaker. De andra två delarna ska vara kött, [...] och potatis, ris, pasta eller bröd. (Love)

På en hälsosam tallrik ska det vara proteiner som kött till exempel kyckling, kolhydrater som pasta och potatis och grönsaker. Fisk är nyttigt för där finns omega3 och sånt i. (Mio)

Fisk är hälsosamt för det gör en smartare. (Kim)

Hälsosamma matvanor är att äta grovt bröd, grönsaker så klart och frukter. (Lykke)

Ohälsosamma matvanor var, enligt respondenternas upplevelser, mat som innehöll mycket fett och socker. De fettrika matvanorna sammankopplades med friterad mat eller i olika former av snabbmat. Ohälsosamma matvanor förknippades med att äta för mycket och för ofta av vissa saker, samt att mängden av de onyttiga avgjorde om det var osunt. Ohälsosamma matvanor uppfattades som dåligt för kroppen och resulterade, enligt respondenternas ståndpunkt, i försämrad välmåga.

Det kan vara ohälsosamt med för mycket mat jättestora portioner eller jättesmå [...]. Inget av det är bra för hälsan. (Kim)

Ohälsosamma matvanor då äter man mycket skräpmat. Att äta oregelbundet. Äta för mycket socker, de vita sockret [...]. Matvanorna blir ohälsosamma för att de innehåller mycket kalorier och mycket fett och det är inte bra. Kroppen mår bättre av hälsosamma matvanor. (Mio)

Ohälsosamma matvanor är så fett. Jag har lärt mig att jag inte ska äta det för det är inte så bra. Den ohälsosamma maten är ofta väldigt god och den kan man inte äta alltid. (Lykke)

Ohälsosamma matvanor upplevde respondenterna som fettrika och sockerrika livsmedel som exempelvis hamburgare, pizza, kebab, pommes, godis och choklad. Även läsk var för sött och onyttigt enligt respondenterna, vilket gjorde att de lyfte fram vikten av att dricka smaksatt vatten eftersom det upplevdes som nyttigare och godare.

Ohälsosam mat är maten man äter på McDonalds, hamburgare, läsk och pommes. (Mio)

Ohälsosamma matvanor är nästan allt, från godis till choklad till läsk. Det som är friterat. (Robin)

Enligt respondenternas upplevelser var tallriksmodellen och matcirkeln viktiga hjälpmedel för att äta hälsosamt. Fördelar som respondenterna nämner med dessa hjälpmedel är att de underlättar för dem i valet av hälsosamma måltider till exempel när de lägger för sig mat. Respondenterna upplever att de vid måltider agerar automatiskt utifrån tallriksmodellen, de komponerar utan vidare reflektion en tallrik som överensstämmer med modellen. De menar på att sunt förnuft och variation gör att fördelningen av mat stämmer bra överens med

tallriksmodellen. Andra hjälpmedel som respondenterna nämnde var märkning av mat som exempelvis nyckelhålmärkning och recept som var anpassade till hälsosamma matvanor.

Jag försöker använda matcirkel och tallriksmodellen. Men det finns alltid, alltid grönsaker och kolhydrater och protein på min tallrik. Men däremot mängden kan variera. Jag tror på att man mår bra av att äta från tallriksmodellen. Nu äter och följer tallriksmodellen och då är jag pigg och aktiv. Jag orkar mer. (Robin)

Jag tänker inte på att ta upp mat efter något hjälpmedel. Men det blir så nästan automatiskt. Man tar inte bara av en sak utan man tar lite av varje, då tänker jag på tallriksmodellen. Ja för det blir tråkigt om man bara äter en sak därför är det bra att äta lite av varje. Det är bra för allt möjligt till exempel för kroppen. (Kim)

Marcirkeln och tallriksmodellen där kan man titta för att få reda på hur mycket man ska få med varje gång. Jag använder det tallriksmodellen för att veta att jag får i mig allt jag behöver. Jag försöker få i mig allt så att jag mår bra och är trevlig. (Juno)

4.3 Matkonsumtion utifrån respondenternas hälsotänkande

I detta tema beskrivs respondenternas uttalanden angående deras upplevelser av sin matkonsumtion utifrån sitt hälsotänkande. Respondenterna ansåg att de åt relativt hälsosamt och vidare fanns en uppfattning hos respondenterna att de gjorde det för att må bra, vilket innebar att uppnå fysiskt och psykiskt välbefinnande. Enligt respondenternas upplevelse var grönsaker, potatis och kött hälsosamma matvanor. Köttet som de föredrog var kyckling. Att de ville unna sig onyttiga livsmedel var något som framkom i intervjuerna, vilket kunde innebära att respondenterna konsumerade hamburgare vid något tillfälle i veckan.

Jag äter hälsosamt för att jag ska må bra. (Kim)

Jag tycker man ska leva bra. Om det finns ett alternativ så att man kan få en bra matvana ser jag ingen anledning till att jag inte ska äta det. (Lykke)

Jag äter ganska hälsosamt. Jag väljer att äta hälsosamt för att få i mig alla näringsämnen. Fast jag gillar att äta mycket kakor och godis. Men det försöker jag bara göra på helgen. Jag vägrar inte att äta vissa saker för att det inte är nyttigt. (Love)

Jag tycker om att vara nyttig. Jag vill må bra och det gör jag när jag äter hälsosamt. Välja den maten man verkligen behöver och inte ta första bästa. (Juno)

Ja det gör jag, äter hälsosamt, men man hade kanske kunnat äta lite mer grönsaker. Jag äter protein, kolhydrater och grönsaker. Kycklingsallad är hälsosam mat som jag äter. (Mio)

Respondenterna fick i uppgift att välja mellan olika livsmedel om de själva skulle gå och handla i matvaruaffären, och de skulle även motivera sina val. Valde respondenterna att köpa den produkten som de ansåg vara den hälsosamma matvanan? Det framkom att majoriteten av respondenterna valde godis framför frukt eller grönsak. Det skiljer sig något mellan motiveringen av respondenternas svar, men de som valde godis ville unna sig något gott. Det fanns en större längtan efter godis och den främsta orsaken var att det var godare än frukt och grönsaker. Vidare fanns det en uppfattning om att de inte valde frukt och grönsaker för att det alltid fanns tillgängligt för dem att äta hemma. De respondenter som däremot valde frukt och grönsaker gjorde det för att få i sig vitaminer, de höll sig mätta på det längre och det var nyttigare än godis. Respondenterna köpte fisk framför griskött. Att välja fisk istället för griskött gjorde de för att det var nyttigare och godare. Respondenterna var överens om att de hellre köpte smaksatt vatten framför läsk och grovt bröd istället för ljust bröd. Smaksatt vatten och grovt bröd ansåg respondenterna vara nyttigare och godare. Läsk ansåg de var onyttigt och det framkom även att de i några fall inte tyckte om smaken. Smör vann med en knapp marginal över olja. De som valde smör ansåg att det gav en godare smak och att matlagningsresultatet blev bättre i förhållande till olja. De respondenter som föredrog olja motiverade det med att det var nyttigare, och innehöll mindre mättat fett.

Det som framförallt styrde respondenternas val av mat var deras smakpreferenser, vad de tyckte var gott. Ett andra, kraftfullt motiv för matvalet var att de åt det som var nyttigt.

Godis hade varit i åtanke. Men jag skulle kunna tänka mig att köpa frukt/grönsaker. Men jag hade valt godiset. För grönsaker/frukt är något som du alltid har hemma. Men godis är något du längtar efter. (Robin)

Jag skulle valt fisk för jag gillar det mest. Men så vet jag att det handlar om sådana omega-3 fetter och det är nyttigare med fisk. (Junno)

Jag hade valt smaksatt vatten för jag tycker inte om läsk. Det känns konstigt på tänderna när man har druckit det. Läsk är onyttigt. (Lykke)

Jag hade valt olja för det brukar jag använda. Det står framme och så är där mer mättat fett i smör än i olja så därför väljer jag olja. Jag hade valt grovt bröd, för det är nyttigare där är mer fibrer i det. (Kim)

5. Diskussion

I detta kapitel kommer resultatet att diskuteras i förhållande till tidigare litteraturstudier. Rubrikerna byggs på uppsatsens frågeställningar och följer dispositionen i resultatdelen. Diskussionen resulterar i ett antal slutsatser. Kapitlet innehåller även en metoddiskussion och förslag till vidare forskning.

5.1 Kunskapsförmedling om matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisning

Det är alla elevers grundläggande rättighet att få undervisning i näringslära enligt barnkonventionen (FN:s konvention om barns rättigheter, 1989). Resultatet i studien visade på att respondenterna upplevde att de lärde sig mycket om hälsosamma matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisningen, vilket är ett av målen i Lgr11 (Skolverket, 2011). Å andra sidan upplevde de deltagande respondenterna att skolan tog upp för lite om begreppet ohälsosamma matvanor och innebörden av sådana vanor i ett större sammanhang. Detta kan ställas i relation till statens offentliga utredning (2000:91) som menar på om inte skolan lär ut tillräckligt om mat och hälsa kan det ge upphov till ohälsosamma matvanor vilket lätt leder till en negativ livsstil. Detta lyfter även respondenterna som vid intervjuerna berättade att de har fått lära sig vilka följderna blir av att äta olika livsmedel och produkter. Att veta vad och varför de bör äta vissa livsmedel samt fördelar och nackdelar med olika matvanor har inspirerat respondenterna till att söka ytterligare kunskap. Detta styrks av Lgr11 som säger att hem- och konsumentkunskapen ska förmedla ett hälsoperspektiv och göra eleverna medvetna om vilka val de gör med hänsyn till hälsa och livsstil (Skolverket, 2011). Här menar respondenterna att de tycker sig ha utvecklat grundläggande kunskaper inom näringslära i form av vilken funktion näringsämnen har och var de finns i maten. Detta är en aktiv kunskap som de använder sig av i matvaruaffären. Att respondenter i den här åldern har kunskap i att praktisera näringslära är ingen självklarhet eftersom resultatet i Brown och Georgson (2008) visade på att respondenterna i deras undersökning visste att det fanns näringsrekommendationer men kunde inte förklara dess innebörd.

5.2 Hälsosamma och ohälsosamma matvanor

Hälsosamma matvanor innebär för respondenterna att maten som de åt var balanserad och varierad vilket gjorde att de orkade mer och kunde vara aktiva. Respondenterna upplevde att med hälsosamma matvanor kunde de hålla sig mätta på maten de åt vilket gjorde att de orkade med hela dagen. En balanserad, varierad och god fördelning av näringsämnen upplevdes av respondenterna som hälsosamma matvanor, vilket är i överensstämmelse med de allmänna näringsrekommendationerna. Variation av maten, balans mellan livsmedel och näringsämne samt måltidsplanering styrks av tidigare undersökningar där elever har fått beskriva vad de upplevde som hälsosamma matvanor (Nobel et al., 2001; Story & Resnick, 1986). Det är även näringsrekommendationernas syfte att visa på maten som människor bör äta för att främja en allmänt god hälsa och minska risken för kostrelaterade sjukdomar (Institute of Medicine of the National Academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Otten et al., 2005; Wirfält, 2012).

Vidare fanns en uppfattning att hälsosamma matvanor var att äta tre huvudmål och något mellanmål. Frukost var ytterligare en aspekt som nämndes som viktigt för hälsan. Dock visade resultatet på att respondenternas okunskap i att koppla ihop matvanor med mer än vad som konsumeras har lett till att respondenterna endast nämnde hälsosamma matvanor i förhållande till vad som ska ätas. Det ingår även i begreppet hälsosamma matvanor hur man ordnar näringsintaget under dygnet samt hur måltiden är utformad. SNR förespråkar till skillnad från majoriteten av respondenterna att näringen ska vara jämt fördelad över dagen med tre större måltider och några mellanmål (Livsmedelsverket, 2005).

Hälsosamma matvanor var för respondenterna att äta grönsaker, vilket får stöd från Statens offentliga utredningar (2000:91) och Wirfält (2012) som skriver att hälsosamma matvanor innebär bland annat att äta grönsaker i olika former. Respondenterna var överens om att en tredjedel av en hälsosam tallrik skulle innehålla grönsaker. Detta stämmer väl överens med Livsmedelsverkets (2012d) rekommendationer över fördelning av grönsaker enligt tallriksmodellen. Respondenterna upplevde även frukt, fisk, och fiberrika produkter som hälsosamma livsmedel. Detta stämmer överens med vad elever i tidigare undersökningar upplevde som hälsosam mat (Nobel et al., 2001; Story & Resnick, 1986). Livsmedelsverket (2012a, 2012b), Wirfält (2012) och Otten et al. (2005) ger stöd för respondenternas val och upplevelser av vad som kan ses som hälsosam mat, nämligen grönsaker, frukt, rotfrukter, fisk, mjölkprodukter, fullkornsprodukter och vegetabiliska oljor.

Resultatet visade på att respondenterna upplevde tallriksmodellen och matcirkeln som viktiga hjälpmedel för att äta hälsosamt, hjälpmedel som de har fått lära sig använda i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Resultatet visar även att hälsosamma matvanor utgörs av den mat som fanns representerad i matcirkeln och tallriksmodellen samt att just dessa hjälpmedel fungerar väl för att få balans mellan näringsämnen. Genom sina rekommendationer för hälsosamma matvanor, stödjer Livsmedelsverket respondenternas agerande att använda sig av tallriksmodellen och matcirkeln som hjälpmedel för att människor ska kunna uppnå en varierad kost och få rätt proportioner mellan energigivande näringsämnen (Livsmedelsverket, 2012b). Det framkom, till min positiva förvåning, att tallriksmodellen och matcirkeln användes av respondenterna vid flertalet måltider och även som ett stöd i praktiskt konsumtionsagerande, exempelvis i matvaruaffären. Respondenternas svar skiljer sig från Brown och Georgson (2008) undersökning där endast ett fåtal av respondenterna kunde beskriva en korrekt bild av tallriksmodellen eller förklara hur mycket man skulle äta för att tillgodo se sitt näringsbehov.

Respondenterna upplevde att socker- och fettrika produkter som friterad mat, hamburgare, godis och läsk var kännetecknen för ohälsosamma matvanor. Respondenterna menade att när de konsumerade för mycket eller för ofta av ohälsosamma livsmedel var det dåligt för kroppen. Respondenternas upplevelser kring ohälsosamma matvanor styrks utav tidigare gjorda undersökningar där elever upplevde att socker- och fettrika produkter som exempelvis hamburgare, pommis frites, pizza, läsk, kakor, godis, chips och glass tillhörde ohälsosamma matvanor (Nobel et al., 2001; Story & Resnick, 1986). DRI, SNR, Wirfält samt Statens offentliga utredning styrker att en hög konsumtion av socker- och fettrika produkter inte är hälsosamma matvanor (Institute of medicine of the national academies, 2005; Livsmedelsverket, 2005; Statens offentliga utredning 2000:91; Wirfält, 2012).

Respondenternas olika individuella upplevelser kring vad som är hälsosamt och ohälsosamt, till exempel vad som gör dem mätta och vad som gör att de känner ett individuellt fysiskt och psykiskt välbefinnande, styrde deras uppfattningar om vad de uppfattar som hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Johansson (2003) menar att barn utgår från sina egna upplevelser när de ska bestämma nya saker och detta blir även en viktig aspekt när det kommer till hälsosamma och ohälsosamma matvanor.

5.3 Matkonsumtion utifrån elevers hälsotänkande

Respondenterna upplevde att de åt relativt hälsosamt, de berättade att de åt grönsaker och valde att dricka smaksatt vatten framför läsk. Att de valde smaksatt vatten berodde på att de ansåg att läsk var ohälsosamt och inte smakade gott. När respondenterna fick möjlighet att välja livsmedel valde de fisk framför griskött och grovt bröd framför fint. Att respondenterna valde dessa alternativ motiverades med att det framförallt upplevdes som godare och hälsosammare. Respondenternas svar är inte helt i enlighet med vad Livsmedelsverkets senaste undersökning Riksmaten visar. I denna undersökning är kontentan att många yngre människor konsumerar för lite fisk, grönsaker, frukt och fullkornsprodukter (Amcoff et al., 2012).

När respondenterna bara fick möjlighet att köpa en av produkterna valde de hellre att konsumera godis framför frukt eller grönsaker. En av motiveringarna till varför de valde godis istället för frukt och grönsaker var att frukt och grönsaker alltid fanns tillgängligt för dem i hemmet. Respondenterna ville unna sig ohälsosamma livsmedel på grund av att det var gott. Tidigare undersökningar som analyserat ungdomars val av mat angav smaken som avgörande, trots att eleverna hade kunskap i att den maten inte innebar hälsosamma matvanor (Nobel et al., 2001; Story & Resnick, 1986). Anledningar till att människan inte väljer att äta hälsosamt kan bero på de inte vill avstå från de livsmedel som är goda (Statens offentliga utredning 2000:91).

Det framkom vid intervjun att respondenterna som valde godis framför frukt eller grönsaker gjorde detta eftersom smaken var mer betydelsefull än hälsoaspekten när de själva skulle köpa och äta olika produkter. Lgr11 (Skolverket, 2011) tar upp att hälsotänkandet ska finnas med när elever gör olika val i samband med mat och måltider. Detta hälsotänkande hade inte alla respondenter när de skulle göra valet i vad de skulle ha köpt för produkter.

Barnperspektivet tar sin utgångspunkt i barns egna upplevelser och detta manifesteras i denna studie genom fokus på hur respondenterna ser på sina egna matvanor. Respondenterna uppfattar vissa vanor som hälsosamma och andra som mindre hälsosamma och det som de uppfattar som hälsosamma är det som de oftast väljer att konsumera. De gör individuella val utifrån sina villkor kring vad som är gott och nyttigt, vilket är en del av deras individuella val (Johnsson, 2003; Samuelsson Pramling och Sheridan, 2003).

5.4 Slutsatser

Hem- och konsumentkunskapen har gett respondenterna kunskap om matvanor. Det visade sig genom deras resonemang kring vad de upplevde som hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Hem- och konsumentkunskapsundervisningen har gett dem verktyg i form av tallriksmodellen och matcirkeln för att kunna tillämpa den teoretiska kunskapen både under lektionerna och i praktisk handling i olika situationer i vardagen. När respondenterna skulle ange vad som var hälsosamma matvanor stämde deras förslag väl överens med forskning och näringsrekommendationer och samtliga respondenter ansåg att de åt relativt hälsosamt. Utifrån detta resonemang kan man dra slutsatsen att respondenterna i undersökningen var medvetna om vad som är hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Det visade också på att ha en god inblick i hur de bör äta för att få hälsosamma matvanor. Det framkommer dock i resultatet att de ville unna sig något onyttigt någon gång i veckan. Vilket kan tolkas som att smaken på maten i vissa fall var mer betydelsefull än hälsoaspekten när de själva skulle köpa och äta produkterna.

5.5 Metoddiskussion

Genom att göra en kvalitativ intervjustudie blev det ett resultat som har grundats sig på de deltagande respondenternas upplevelser och åsikter. Därför var det inte möjligt att dra några generella slutsatser om vad högstadiel elever generellt sätt upplever och anser. För att göra detta hade det krävts en betydligt större undersökningsgrupp. Därför går det inte att dra några slutsatser som är giltiga för majoriteten av högstadiel elever.

Urvalsgruppen valdes ut bland respondenter som visade intresse för att delta i studien och som innan intervjun var positiva till ämnet. Dock finns det en risk att respondenter som var positiva till ämnet överlag har hälsosamma matvanor som de gärna vill berätta om. De som inte har hälsosamma matvanor kanske inte anmäler sig som frivilliga till att delta i den här typen av undersökning. Vilket ger ett resultat som bara speglar dem med hälsosamma matvanor. Urvalsgruppen var respondenter som nyligen hade haft undervisning i näringslära i hem- och konsumentkunskap. Det tror jag har påverkat mitt resultat till att eleverna hade upplevelser som stämde överens med det de hade fått lära sig i undervisningen om matvanor. Om undersökningsgruppen istället hade bestått av elever som inte hade haft eller om det var länge sedan de hade näringslära skulle deras svar med största sannolikhet vara annorlunda. Ett

resultat är bortplockat från undersökningen, eftersom den respondenten var under 15 år och inte hade fått skriftlig tillåtelse av sina föräldrar att delta i undersökningen.

Att spela in intervjun var praktiskt eftersom det annars är lätt att missa betydelsefull information, dock kan ljudinspelning vara hämmande för de intervjuade. Jag upplevde inte att eleverna stördes av att intervjun spelades in.

Värdet av frågan där eleverna fick välja mellan olika alternativ var stort. Det visade på vad eleverna hade valt i en verklig situation och deras motivering gjorde att studien kunde dra slutsatser utifrån om de valde att köpa och äta den maten de menade var hälsosam. Frågeställningen som berör om eleverna anser sig äta hälsosamt tror jag kunde varit känsligt för eleverna att svara på om den som genomförde intervjun var okänd för dem. Jag hade träffat dem vid några enstaka tillfällen och jag fick uppfattningen att eleverna ansåg att de kunde prata öppet och delge mig sina personliga vanor. Att respondenterna känner till mig sedan tidigare kan ha påverkat deras svar. Det finns en risk att det har upplevt att de har varit i en beroende ställning och skulle i och med detta inte ge sanningsenliga svar. Om så är fallet speglar inte resultatet elevernas verkliga åsikter i ämnet. Hade jag valt en intervjuplats där jag var helt okänd för respondenterna har det visat sig enligt Starring och Renck (2011) att främlingar kan få tillgång till överraskande personlig information från sina respondenter.

Om studien hade genomförts på nytt är sannolikheten liten att det skulle bli samma resultat även om respondenterna var de samma. Tid och rum har stor inverkan på resultatet och att det inte skulle blivit samma resultat beror på att människor påverkas av ny kunskap och ändrar uppfattning i ämnet (Patel & Davidson, 2011).

Någon pilotstudie har inte genomförts på grund av uppsatsens tidsram. Skulle jag få möjlighet att genomföra undersökningen igen skulle pilotstudie genomförts. Jag skulle då upptäckt att frågorna inte ger tillräckligt mycket utrymme för respondenterna att ge mer utvecklade svar som tillåter en mer djuplodande analys.

Urvalet har varit homogent vilket har skapat ett ointressant och samstämmigt resultat. Detta skulle kunna förhindras genom att från början utgått ifrån ett bredare urval som då troligtvis hade gett mig ett mer mångskiftande resultat. Ett homogent resultat som i detta fall stämmer överens med rådande näringsrekommendationer kan också innebära att undervisningen i hem- och konsumentkunskap har haft en fördelaktig inverkan på respondenternas upplevelser.

5.6 Vidare forskning

Vidare forskning inom ämnet som skulle vara intressant är en jämförande studie i vad verksamma hem- och konsumentkunskapslärare lär ut om hälsosamma och ohälsosamma matvanor i förhållande till den faktiska kunskapen eleverna upplever att de har i ämnet när de slutar högstadiet.

Det skulle även vara intressant att undersöka vad elever äter när de menar att de har hälsosamma alternativt ohälsosamma matvanor. Detta skulle kunna göras genom observationer under skollunchen. Eleverna skulle även kunna skriva matdagbok under en tid som därefter jämförs i förhållande till de svar de anger vid frågor om hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Vid en observation av vad elever äter skulle det resultatet kunna jämföras mot vad de beskriver att de konsumerar för att få svar på om de verkligen äter den maten som de säger att de gör.

Det skulle vara intressant att genomföra undersökningar på flera olika skolor och jämföra resultatet för att se om det är någon skillnad i vad de lär sig om matvanor i hem- och konsumentkunskapen och vad elever upplever som hälsosamma och ohälsosamma matvanor.

Ytterligare en aspekt som skulle kunna ge intressant material i ämnet är att undersöka hemmiljöns betydelse för elevers svar på frågorna.

6. Sammanfattning

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad högstadieelever upplever att de lär sig om matvanor i hem- och konsumentkunskapsundervisningen, samt att belysa vad högstadieelever upplever som hälsosamma och ohälsosamma matvanor och huruvida de anser sig äta den maten de menar är hälsosam eller ohälsosam.

Uppsatsen utgår från nationell och internationell forskning kring vad som anses vara hälsosamma och ohälsosamma matvanor och resultatet jämförs med rådande rekommendationer på området.

Jag vill studera detta eftersom jag anser att som blivande lärare i hem- och konsumentkunskap är det viktigt att ta reda på och ha insikt i vad elever uppfattar som hälsosamma och ohälsosamma matvanor. Genom att känna till vad elever tycker är hälsosamma och ohälsosamma matvanor kan deras resonemang användas i undervisning, för att därigenom få en bättre möjlighet att inspirera dem till hälsosamma matvanor.

I litteraturgenomgången presenteras folkhälsomålet goda matvanor, hjälpmedel för att äta hälsosamt, ungdomars matvanor idag, deras syn på mat och näring och skolans roll med hem- och konsumentkunskapen i fokus av utlärnning i hälsosamma matvanor. Litteraturstudien introducerar näringsrekommendationer som är utarbetade av Institute of Medicine of the National Academies (NAS), Wirfälts rapport kring de nordiska näringsrekommendationer och svenska näringsrekommendationer från livsmedelsverket.

Uppsatsen utgår från en kvalitativ forskningsmetod där studien är utformad som semistrukturerade intervjuer. Undersökningsgruppen bestod av sex högstadieelever som var 15 år och gick på en högstadieskola i södra Sverige.

Resultatet visade att respondenterna upplevde att de har lärt sig mycket om hälsosamma matvanor i hem- och konsumentkunskapen. De har fått lära sig fördelar och nackdelar med olika matvanor och varför de ska äta so mliga livsmedel. Hälsosamma matvanor enligt både respondenter och forskning är balanserad, varierad och har en god fördelning av näringsämnen. Hälsosamma matvanor innebar för forskning och respondenter att äta livsmedel som grönsaker, frukt, fisk och fullkornsprodukter. Fett och sockerrika produkter innebar ohälsosamma matvanor för respondenterna och forskningen. Respondenternas förslag på livsmedel som bidrog till ohälsosamma matvanor var snabbmat, friterad mat, hamburgare, godis och läsk. Respondenterna ansåg att de åt relativt hälsosamt och var medvetna om vad som var hälsosamt. Eleverna har en god inblick i hur man bör äta för att få hälsosamma

matvanor, dock var smaken på maten mer betydelsefull än hälsoaspekten när de själva skulle köpa och äta olika produkter.

Referenslista

- Augustine, L., Löfstedt, P., Corell, M., & Zhu, M. (2009/10). *Svenska skolbarns hälsovanor* (Statens folkhälsoinstitut, nr R 2011:27). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Bergström, K., Jonsson, L. & Shanahan, H. (2010). *Children as co-researchers voicing their preferences in foods and eating: methodological reflections*. Göteborg: Blackwell Publishing Ltd
- Bjurwill, C. (2001). *A, B, C och D vägledning för studenter som skriver akademiska uppsatser*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Brown, T & Georgson, M. (2008). *Vad har du på brickan? - en kvantitativ studie om kunskapen om kost och hälsa samt tallriksmodellen bland några elever i årskurs sju*. Examensarbete, Uppsala Universitet, institutionen för kostvetenskap.
- CDC. (1996). *Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Hörnell, A. Lind, T & Silfverdal, S-A. (2009). Maten i skolan: långt mellan kostråden och verkligheten. *Läkartidningen*, 106(5), s.287-290.
- Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer: Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Nobel, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M. & Lumbers, M. (2001). School meals: Primary schoolchildren's perceptions of the healthiness of foods served at school and their preferences for these foods. *Health Education Journal*, 60(2), 102-119. doi: 10.1177/001789690106000202.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur
- Pramling Samuelsson, I. & Sheridan, S. (2003). Delaktighet som värdering och pedagogik. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 8(1–2), 70–84.
- Skolverket, (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*, Skolverket.
- Språkrådet. (2008). *Svenska skrivregler*. Tredje utgåvan. Stockholm: Liber AB.
- Starring, B. & Renck, B. (2011). Den kvalitativa intervjun. IB. Starring & Renck (Red.), *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur
- Statens Livsmedelsverk (2007). *Bra mat i skolan: råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*. Uppsala: Livsmedelsverket.

- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken: Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer, fjärde upplagen*. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Genève: WHO.
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Elektroniska dokument

- Amcoff, E., Edberg, A., Enghardt Barbieri, H., Lindroos, A. K., Nälsén, C., Pearson, M. & Warensjö Lemming, E. (2012). *Riksmaten -vuxna 2010-11: Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Kph Trycksaksbolaget AB. Från http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2012/riksmaten_2010_2011.pdf
- Braun, V., Clarke, V.(2006). *Using thematic analysis in psychology*. Hämtad 25 april, 2013, från Qualitative Research in Psychology, [www. QualResearchPsych.com](http://www.QualResearchPsych.com)
- FN:s konvention om barnets rättigheter (1989). *Artikel 24 Hälsa och Sjukvård*. Hämtad 16 november, 2012, från UNICEF, <http://www.unicef.se/barnkonventionen/barnkonventionen-i-olika-versioner/barnkonventionen-hela-texten#tjugofyra>
- Hallberg, A. (2012). *FORSKNING PÅGÅR 2012 DIDAKTIK: Aktuell utbildningsvetenskaplig forskning med stöd från vetenskapsrådet*. Hämtad 1 februari, 2013, från Vetenskapsrådet, <http://www.vr.se/download/18.48d441ad1363c4c099af6a/1334242925948/Tema+2012+Didaktik.pdf>
- Hälsosam. (u.å). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2 februari, 2013, från <http://www.ne.se/>
- Institute of Medicine of the National Academies. (2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, carbohydrate ,Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids*. Hämtad 12 december, 2012, Från National Academy of Sciences, http://www.nap.edu/edu/catalog.php?record_id=10490
- Johansson, E. (2003). Att närma sig barns perspektiv -Forskares och pedagogers möten med barns perspektiv. *Pedagogisk forskning i Sverige*, 8(1-2), 42-57.
- Jonsson, I. M. (2005). *Familjemåltiden en hemvist för kulinarisk kulturell kunskap av betydelse för information och utbildning om mat och måltider*. Hämtad 28 februari, 2013, från Institutionen för Restaurang och måltidskunskap och för ACSIS nationella forskarkonferens för kulturstudier, <http://www.ep.lu.se/ecp/015/>

- Livsmedelsverket. (2013). *Pedagogisk lunch*. Hämtad 6 mars, 2013, Från Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Pedagogisk-lunch/>
- Livsmedelsverket. (2012a). *Kostråd*. Hämtad 23 november, 2012, Från Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/>
- Livsmedelsverket. (2012b). *Matcirkeln och tallriksmodellen*. Hämtad 24 november, 2012, Från Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/>
- Livsmedelsverket. (2012c). *Matcirkeln*. Hämtad 24 november, 2012, Från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/>
- Livsmedelsverket. (2012d). *Tallriksmodellen*. Hämtad 24 november, 2012, Från Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>
- Livsmedelsverket. (2012e). *Nyckelhålet*. Hämtad 24 november, 2012, Från Livsmedelsverket, <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/#Sed>
- Mat. (u.å.). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2 februari, 2013, från <http://www.ne.se/>
- Ohälsosam. (u.å.). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2 februari, 2013, från <http://www.ne.se/>
- Otten, J. J., Pizzi Hellwig, J. & Meyers, L. D. (2006). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. Hämtad 12 december, 2012, från National Academy of Sciences, <http://www.nap.edu/catalog/11537.html>
- Rosén, M. (2004). *Mat och hälsa i undervisningen - skolan och lärarutbildningen*. Hämtad 28 februari, 2013, från Livsmedelsverket, http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/rapp_13_04_mat_och%20_halsa.pdf
- Statens offentliga utredningar 2000:91. *Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan*. Stockholm: Fritzes offentliga publikationer. Från <http://www.regeringen.se/content/1/c4/28/22/f8487356.pdf>
- Story, I. M. & Resnick, M. D. (1986). Adolescents' Views on Food and Nutrition Adolescent Health Program. *Journal of Nutrition Education*, 18(4), 188–192, Från http://www.milk.mb.ca/Teachers/Images_Docs/Adolescents%20Views%20on%20Food%20and%20Nutrition.pdf
- Vana.(u.å.). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2 februari, 2013, från <http://www.ne.se/>
- Wirfält, E. (2012). *Food Patterns - or what are Food Based Dietary Guidelines in NNR 2012?*. Hämtad 17 januari, 2013, från Nordic Nutrition Recommendations, <http://www.slv.se/upload/NNR5/NNR%202012%20Dietary%20patterns.pdf>

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Beskriv vad hälsa innebär för dig?

2. Vad upplever du som hälsosamma matvanor?

Vad är enligt dig hälsosamt om man utgår ifrån mängden mat?

Vad gör dessa matvanorna hälsosamma?

Vilka livsmedel upplever du ska finnas på tallriken, när du äter hälsosamt?

Hur mycket grönsaker upplever du att det ska finnas på tallriken när du äter hälsosamt?

3. Vad upplever du som ohälsosamma matvanor?

Vad gör dessa matvanorna ohälsosamma?

Vilka livsmedel upplever du ska finnas på tallriken när du äter ohälsosamt?

Hur mycket grönsaker upplever du att det ska finnas på tallriken när du äter ohälsosamt?

4. Vad upplever du att det finns för hjälpmedel för att äta hälsosamt?

Brukar du använda dig av dessa hjälpmedel när du äter? Varför/varför inte?

5. Anser du dig själv äta hälsosamt?

Vad brukar du äta då?

Varför väljer du att äta hälsosamt?

6. Vad upplever du att hem- och konsumentkunskapen lär dig om hälsosamma och ohälsosamma matvanor?

7. Om du bara har tio kronor och ska gå och handla vilka av följande alternativ skulle du då välja? Motivera varför du väljer de du väljer!

frukt/grönsaker - godis

fisk - griskött smör - olja

läsk - smaksatt vatten fint bröd - grovt bröd

8. Vad styr dina matval?