



**Kandidatexamen i mat- och måltidskunskap  
VT 2017**

## **“Jaha, då har jag blivit vegetarian”**

– tonåringars ändrade kostval ur ett föräldraperspektiv

**Mauri Liebendörfer och Alexander Björk**

Sektionen för lärande och miljö

**Författare**

Mauri Liebendörfer

Alexander Björk

**Titel**

“Jaha, då har jag blivit vegetarian” – tonåringars ändrade kostval ur ett föräldraperspektiv

**Handledare**

Karin Höjjer

**Examinator**

Maria Nyberg

**Sammanfattning**

**Inledning** I Sverige har matkulturen länge vilat på en tradition som kretsat kring kött då det ansetts som den viktigaste delen av en måltid. Samtidigt har populationen av unga som väljer bort kött ökat de senaste åren. Men när valet görs när en ung människa fortfarande bor hemma påverkas inte bara denne själv utan hela familjen, och i synnerhet föräldrarna. **Syfte** Att undersöka hur en tonårings vegetariska kostval påverkade familjens måltidsprocess och hur föräldrarna upplevde de eventuella förändringar som uppstod. **Bakgrund** Den forskningsbakgrund som använts för studien var matkultur och kommunikation, livsmedel samt nutrition och hälsa - varför äter vi som vi gör, vad innebär måltidsprocessen och hur påverkar valen vårt välbefinnande? **Material och metod** Semistrukturerade grupp- och telefonintervjuer med föräldrar och tonåringar med kvalitativ innehållsanalys efter Graneheim och Lundman. **Resultat** Föräldrarna uttryckte samma initiala oro för deras barns näringsintag och deras egen okunskap kring att laga vegetarisk mat. De tog samtidigt ansvar och såg till att hjälpa barnen lösa det genom att själva ta reda på mer. Även om familjerna tidigare haft liknande måltidsmönster var det skillnad på hur omfattande omställningen blev. De upplevde att tonåringarna engagerat sig mer och blivit bättre på att laga sin egen mat. **Slutsats** Med bakgrund i aktuell forskning visar denna studie på tendenser att en omfattande ändring av kostval kan påverka flera faktorer i en familjs måltidsprocess, men att mer forskning behövs på ämnet för att förstå detta närmare.

**Ämnesord**

Tonåringar, Vegetarian, Föräldrar, Måltider, Måltidsprocess, Kostval, Matkultur.

**Authors**

Mauri Liebendörfer

Alexander Björk

**Title**

“Well, I’ve become a vegetarian” – teenagers’ changed food preferences from the parents’ perspective

**Supervisor**

Karin Höjjer

**Examiner**

Maria Nyberg

**Abstract**

**Introduction** Sweden has a strong tradition regarding meat, as it has been the most important part of a meal. At the same time, the population of young people choosing to remove meat from their diet has increased in later years. But, when a young person that still lives with their family makes this choice, it not only affects their own life but also the whole family, especially the parents. **Purpose** To analyze how a teenager’s vegetarian food choice affected the family meal process and how the parents experienced the possible changes. **Background** The research background used for the study was food culture and communication, foods, as well as nutrition and health - why do we eat as we do, what is included in the meal process, and how do our choices affect our wellbeing? **Material and method** Semi-structured interviews in group and by phone with qualitative content analysis according to Graneheim and Lundman. **Results** The parents expressed the same initial concern for their children’s nutrition and their own ignorance when it comes to vegetarian food. At the same time, they felt their responsibility and made sure to help the children solve it by finding out more for themselves. Although the families previously had similar meal patterns, there was a difference regarding how extensive the changes were. The parents experienced that their teenagers became more involved and better at cooking. **Conclusion** Based on current research, this study shows that extensive change in diet choices can affect several factors in the family meal process, but also that more research on the subject must be done to get better understanding.

**Keywords**

Teenager, Vegetarian, Parents, Meals, Meal process, Dietary choice, Food culture.

# Ordlista

*Vegetarianism:* Vegetarisk kosthållning innebär i huvudsak att en undviker kött och till viss del även andra animaliska produkter, och Phillips (2005) har kategoriserat de olika varianterna och listat dem enligt hur strikt vegetariska de är:

- Demi-/semi-vegetarianer (flexitarianer): Äter kött och fisk vid vissa tillfällen.
- Lakto-vegetarian: Äter mejeriprodukter men annars en helvegetarisk kost.
- Ovo-vegetarian: Äter ägg men annars en helvegetarisk kost.
- Lakto-ovo-vegetarian: Äter både ägg och mejeriprodukter men annars en helvegetarisk kost.
- Pescetarian: Äter fisk och skaldjur (ofta även ägg och mejeriprodukter) men inga andra animaliska livsmedel.

*Köttsubstitut:* Kött-ersättare, ersätter proteinet i en måltid med en vegetarisk eller vegansk variant.

*Autonomi:* Självstyre, oberoende, rätten att bestämma själv.

*Tonåring:* I denna studie har vi valt att utgå ifrån att tonåringar är i åldrarna 13-19 år.

## **Förord**

Denna studie har gjorts som en del i Gastronomiprogrammet på Högskolan Kristianstad. Vi har genomfört examensarbetet tillsammans och i samråd kring alla delar. Vi vill rikta ett varmt tack till familjerna som deltog i studien och släppte in oss i sina liv. Vi vill dessutom tacka vår handledare Karin Höijer för hennes stöd och konstruktiva feedback.

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
<b>Syfte</b> .....	<b>2</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>2</b>
Matkultur och kommunikation .....	3
Livsmedel .....	8
Nutrition och hälsa .....	10
<b>Material och metod</b> .....	<b>12</b>
Forskarnas roll .....	13
Urval och rekrytering.....	13
Insamling av material .....	14
Analys av material.....	15
Litteratursökning .....	17
Etiska överväganden .....	18
Deltagarna i studien .....	19
<b>Resultat</b> .....	<b>20</b>
Familijs relation till mat.....	20
Anhörigas reaktioner .....	21
Förändringar i måltidsprocessen .....	23
<b>Diskussion</b> .....	<b>28</b>
Metoddiskussion .....	32
Reflektioner om forskarnas roll.....	34
Forskningsetiska reflektioner .....	34
Relevans inom ämnesområdet mat- och måltidskunskap .....	35
Framtida studier .....	35
<b>Slutsats</b> .....	<b>36</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>37</b>

# Inledning

Till grund för denna uppsats ligger det faktum att det är allt fler som väljer att minska sin kött- och animaliekonsumtion, och det i ett Sverige som har en lång tradition av att äta huvudsakligen kött.

2015 rapporterade SVT att så många som var tredje svensk var just flexitarianer, dvs att de äter vegetariskt en eller ett par gånger i veckan (SVT Nyheter, 2015). Enligt en undersökning genomförd av Demoskop på uppdrag av Djurens Rätt (2015) är var tionde svensk vegetarian eller vegan, vilket är en ökning på fyra procentenheter på fem år, och så många som 17 % i åldrarna 15-24 år enligt undersökningen vegetariskt/veganskt när studien genomfördes.

Samtidigt finns det en relativt tydlig bild av att svensken i allmänhet sett kött som den enda "riktiga" maten och Halling (1952, citerad i Metzger, 2005, s. 128) menar att det var kötträtter som låg den svenska husmodern "närmast om hjärtat. Med 'mat' menar [svensken] helt enkelt kött, kött och kött." Halling konstaterar att detta berott på att "svensken '[ätit] för att bli mätt' och för att få 'bukfylla'" i första hand. Ett vanligt begrepp för klassisk svensk mat är den så kallade "husmanskosten", något som i Nationalencyklopedin (1992, citerad i Metzger, s. 279) exemplifieras med rätter som "oxbringa med rotmos, köttbullar, potatisbullar, fläskpannkaka, ärter och fläsk med bruna bönor".

Att ungdomar, traditioner till trots, väljer att äta mer vegetariskt är intressant att studera i sig, men vad händer när de vill sluta äta kött och de inte själva lagar maten, utan att det snarare ofta är deras föräldrar som gör det? Och vad händer om föräldrarna är vana vid denna så klassiska husmanskost med kött, potatis och begränsat med grönsaker och deras tonåriga barn inte vill äta kött och/eller helt vill utesluta animaliska livsmedel? Framförallt: Hur upplever föräldrarna denna förändring?

Fenomenet denna studie undersökte var vad som uppstår i mötet mellan föräldrar med en stark mattradition och deras barn som gjort kostval som går emot stora delar

av denna tradition. Mer specifikt har denna studie fokuserat på familjer med tradition av husmanskost där ett tonårigt barn har bytt till vegetarisk kost.

Då vi i förarbetet till denna studie fann att det mest gjorts studier om vegetarianernas perspektiv och få studier (om några) med utgångspunkt i upplevelserna hos vegetarianernas närstående, upptäckte vi en möjlig kunskapslucka. Detta talade också för att vår studie hade relevans för att kunna få en djupare förståelse av föräldraperspektivet kring deras barns ändrade kostvanor.

Även om det ändrade kostvalet kan ha inverkan på flera olika aspekter av familjelivet, har vi valt att fokusera på måltidsprocessen, som här innefattar planering av, inköp till, tillagning av och förtäring av måltider. Föräldrarnas upplevelser har kategoriserats efter de tre områden som omfattas i ämnet Mat- och måltidskunskap; matkultur och kommunikation, livsmedel samt nutrition och hälsa (Högskolan Kristianstad, 2017).

## Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka hur en tonårings vegetariska kostval påverkade familjens måltidsprocess och hur föräldrarna upplevde de eventuella förändringar som uppstod.

### Frågeställningar:

- Hur såg familjens måltidsprocess ut innan tonåringen blev vegetarian?
- Vad upplevde föräldrarna vid tonåringens övergång till vegetarisk kost?
- Hur agerade föräldrarna efter det ändrade kostvalet?

## Bakgrund

*Här beskrivs tidigare studier och perspektiv inom ämnesområdet mat- och måltidskunskap som låg till grund för den analys som gjordes i denna studie.*

---

Kostvanor ingår i ett komplext sammanhang och att byta vana, från bland- till vegetarisk kost, kan studeras från många olika perspektiv. Här har vi valt att rama in komplexiteten – och samtidigt ge en heltäckande bild av området – genom att begränsa perspektiven till de tre områdena i ämnet Mat- och måltidskunskap enligt



ovan; matkultur och kommunikation, livsmedel samt nutrition och hälsa. I detta arbete utgår matkultur och kommunikation (1) ifrån **varför** människan äter som hon gör (vad som påverkar valen), livsmedel (2) ifrån **vad** måltidsprocessen innebär och vilka livsmedel som är vanliga i vegetarisk kost samt nutrition och hälsa (3) ifrån **hur** dessa val påverkar välbefinnandet och hur ett adekvat näringsintag kan uppnås vid vegetarisk kost (tabell 1).

**Tabell 1:** Sammanställning av studiens bakgrund

(1) Matkultur och kommunikation	(2) Livsmedel	(3) Nutrition och hälsa
Varför äter människan som hon gör – vad påverkar hennes val?	Vad innebär måltidsprocessen och vilka livsmedel är vanliga i vegetarisk kost?	Hur påverkar valen välbefinnandet – hur försäkras näringsintaget vid vegetarisk kost?

Även om de tre perspektiven till viss del påverkar varandra, har de delats upp på detta sätt för att göra det möjligt att skapa en mer överskådlig bild. Under dessa rubriker tas i det följande upp studier kring mer generella processer som involverar människan och samhället i stort samt mer specifikt kring vegetarianer, familjer och föräldrar.

## Matkultur och kommunikation

*I detta avsnitt beskrivs relevanta teorier inom matkultur och kommunikation, närmare bestämt varför vi gör – vad som påverkar – de val vi gör i måltidssituationer. Först redovisas vad litteraturen säger generellt om matkultur, därefter hanteras studier av hur kommunikation om mat ser ut idag och vad det innebär för möjligheten att hitta information. Vidare redovisas forskning om föräldrars inställning till barns mat, beslutsprocessen i tonårsfamiljer, tonåringars behov av autonomi samt processen som det innebär att gå över till vegetarisk kost.*

Mat är inte enbart något vi stoppar i oss för att överleva utan involverar en mängd olika kulturella aspekter, något Montanari (2010, s. 7) tar fasta på i boken *Mat är kultur*. Här sammanfattar han det som att mat är just kultur i och med att den produceras, tillagas och konsumeras. Montanari beskriver det som att vi skapar vår egen mat genom att producera den själv, förvandlar den genom köksarbete och “väljer

[vår] mat utifrån kriterier baserade såväl på ekonomi och näringsvärde som på de symboliska värden som kopplats till själva maten.”

Montanari fortsätter med att beskriva att det på ett rent biologiskt plan finns anledningar till att våra matpreferenser styrs av vår kultur, nämligen för att smakens organ inte är “tungan utan hjärnan, ett organ som påverkas av kulturen och genom vilket vi lär oss och för vidare våra bedömningskriterier.” (Montanari, 2010, s. 63)

Vidare menar Montanari att “folkens och individernas val av mat alltid bestäms av en, mer eller mindre, medveten beräkning av de påföljande för- och nackdelarna” och att det förklarar “våra matvanor liksom värderingen av vissa livsmedel som ‘bra’ och andra som ‘dåliga.’” (Montanari, 2010, s. 74)

Montanari fördjupar den kulturella aspekten vidare genom att påpeka att det finns sociala incitament till våra kostval och citerar J.A. Brillat-Savarin (Montanari, 2010, s. 87): “Säg mig vad du äter, och jag skall säga dig vem du är.” Montanari utvecklar detta till att inte enbart involvera individen utan även dess sociala sammanhang, och beskriver det som att “sättet att livnära sig på härstammar från en bestämd social tillhörighet.”

## **Kommunikation om mat**

Idag kommuniceras mat inte enbart genom att man ger varandra recept eller att en lär sig från tidigare generationer. Enligt Sandberg (2015, s. 89) har mängden information kring mat som kommuniceras på alla digitala sociala medier, som facebook, instagram, pinterest men även genom de mer traditionella medierna som tidningar, radio och kokböcker, ökat avsevärt. Bloggar beskrivs enligt Hui & Nadda (2015) som de mest utbredda och explosivt expanderande informationskällorna i vår tid och dess antal ser inte ut att avstanna utan fortsätter växa.

Men mat- eller måltidsinfluenserna från media är tudelade. Å ena sidan får vi upp ögonen för mycket nytt och spännande, nya tankar kring produkter och deras användningsområde och hälsoaspekter. Å andra sidan blir osäkerheten större kring exempelvis vad och vem en faktiskt kan lita på när det kommer till säkerheten kring ett livsmedel, vad det har för inverkan på kroppen och vad vi ska äta för att “äta rätt” enligt samhället. Idag finns det både utbildade och egenutnämnda experter som båda

försöker styra vad vi ska äta i så stor utsträckning att de skapar en förvirring och osäkerhet. “Att välja rätt föda tycks allt svårare och kräver omfattande kunskap och analys.” (Sandberg, 2015, s. 89)

## **Attityd gentemot vegetarisk mat**

När vi människor av olika anledningar är på väg att ändra någon del i vår kost, som när vi vill eller behöver utesluta några livsmedel, tenderar vi att göra det så enkelt som möjligt för oss, något Montanari (2010, s. 123) beskriver ur ett historiskt perspektiv:

Livsmedelssystemens oerhört strukturerade natur återspeglas i deras tendens att återskapa referensmodeller. Om varje enskild beståndsdel har en exakt plats inom ett system, är det första målet att låta den behålla sin plats.

Han fortsätter med att förklara att människor i så stor utsträckning som möjligt försökt hålla sig till det “livsmedelsspråk” de känt till och att även när de tvingats avvika från sina invanda matvanor har de försökt hitta ersättningar och “anpassa de tillgängliga resurserna till de tekniker och tillagningssätt man kände till.”

Detta återspeglas relativt tydligt i vegetariska matsammanhang med tanke på den mängd ersättningsprodukter till kött som finns på marknaden idag, varav många till och med har tagit sina namn från deras kött-motsvarigheter (korv, burgare, biff etc.).

Även om tanken säkert är god, har studier visat att det förekommer blandade känslor kring dessa produkter; exempelvis en studie av Elzerman, van Boekel och Luning (2013) där de undersökte konsumenters upplevelser av och sensoriska förväntningar på köttsubstitut samt användningen av dessa i måltider. De fann att konsumenter ansåg att hälsoaspekter och den enkla förberedelsen var övervägande positiva aspekter med köttsubstituten, men att dålig information på förpackningarna och det höga priset var negativa faktorer. Ur sensorisk synpunkt var smak, krispighet och textur som liknade kyckling positiva faktorer, medan det bland de negativa aspekterna återfanns sådant som enhetlig smak, kompaktitet och torrhet.

Schosler, de Boer och Boersema (2012) har vidare genomfört en studie där de undersökt attityden mer generellt gentemot vegetarisk mat och faktorer som kunde underlätta övergången till en kost med mindre andel kött. De fann att faktorer med

betydande inverkan var måltidsformat, kännedom om vegetariska livsmedel, matlagningskunskap, preferenser för växtbaserad mat och andra motiv för en viss kosthållning. Framförallt såg de att bristande förtrogenhet till och kunskap om vegetarisk mat minskade möjligheterna att byta ut köttet.

## **Familjen och måltider**

När det kommer till familjers måltider är det föräldrarna som har det yttersta ansvaret för sina barn och de bestämmer upp tills barnen är cirka i 12-årsåldern i princip allt över vad barnen äter hemma och "lägger grunden för barnens beslut".

(Sandberg, 2015, s. 86).

I en studie av Søndergaard och Edelenbos (2007) upptäcktes att föräldrar förväntade sig att barnens mat skulle smaka bra, vara hälsosam och vara smidig att tillreda; de värderade dessutom att maten åts tillsammans. Föräldrarna i studien lyfte fram att bra smak och hälsoaspekten hängde ihop genom att barnen med större sannolikhet skulle äta hälsosam mat om den samtidigt var god, och att matens smidighet att tillagas hängde ihop med möjligheten för familjen "att få tid till annat." (Søndergaard, H. A., & Edelenbos, M., 2007)

Tittar vi åter på den svenska traditionen verkar det finnas historiska belägg för åtminstone den sista punkten (smidigheten), något som av Pavia (1961, citerad i Metzger, 2005, s. 131) beskrevs som att "svenska husmödrar inte betraktar matlagningen som ett nöje utan snarare som en ren plikt: 'En svensk husmor är ofta inställd på att klara av maten så fort som möjligt, helst på någon halvtimme.'"

Som Sandberg (2015) beskriver ovan bestämmer föräldrar i mångt och mycket över sina barns måltider hemma, och i en studie av Basset, Chapman och Beagan (2008) kan man se att mönstret verkar fortsätta även genom tonåren. I undersökningen tar författarna upp att föräldrarnas inflytande på deras tonåringars matval i stor utsträckning styrdes av att föräldrarna ansvarade för vilken sorts livsmedel som köptes in, och på detta sätt hade kontroll över vilka livsmedel tonåringarna hade att tillgå.

Basset et al. (2008) nämner även att framförallt mödrar till tonåringar använde sig av olika strategier, som att "coacha", lirka och tvinga, för att övertyga tonåringarna att äta

saker som de själva inte valt. När mödrarna i undersökningen “coachade” sina barn tog de ofta ett hälsomässigt ställningstagande för att försöka få tonåringarna att förstå varför de skulle äta vissa livsmedel. Men till viss del ansågs även matkulturen vara viktig för att avgöra vilken mat som var “bra”. För att få tonåringarna att äta på ett speciellt vis antog vissa föräldrar en “lirkande” eller tjatande position, de påminde sina barn flera gånger att tänka på vad de åt eller sade till dem att laga kvällsmat. På detta sätt lyckades de få tonåringarna att välja ett bättre alternativ än de valt utan förälderns påtryckning. Även ett tredje alternativ antogs av föräldrar vid vissa tidpunkter: tvånget. Ibland gav de olika alternativ till tonåringen som denne fick välja från eller så krävde de att tonåringen smakade lite av det som denne inte tyckte om.

Basset et al. (2008) nämner dock att även om tonåringarna ibland kunde känna att de blev tvingade att äta saker som var oätliga hävdade föräldrarna att de aldrig tvingade sina barn att äta sådant som de ogillade på riktigt.

Även om föräldrarna generellt är de som bestämmer i hemmet är tonåren den tid då en persons autonomi eller högre självstyre börjar ta form. Autonomi kan visa sig på flera sätt; genom att vilja dra sig undan från familjen i större utsträckning, genom att ta mer egna beslut och att upptäcka vem en själv är (Basset et al., 2008; Bell, Baron, Corson, Korstina-Ritchey & Frederick, 2014; Story & Stang, 2005). Det är samtidigt viktigt för att tonåringar ska kunna leva ut sina livsstilsval, såsom en annorlunda kost, att de stötts i sina val och övertygelser. Enligt en studie som utfördes i södra USA på 23 tonåringar/unga vuxna som alla valt en helt växtbaserad kost var det viktigt för individerna att känna att de hade stöd från sina familjer och vänner för att kunna upprätthålla sin vegetariska livsstil. Men de förklarar också att de stötte på en hel del frågetecken från nära och kära (Cherry, 2015).

# Livsmedel

*I detta avsnitt redovisas dels litteratur om livsmedel och den process som råvaror går igenom för att bli en måltid och dels ett antal livsmedel som är mer eller mindre speciella för en vegetarisk kost.*

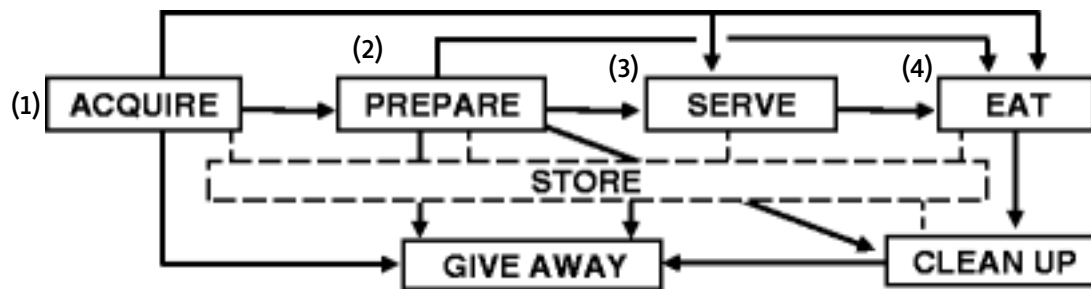
---

## Måltidsprocessen

Livsmedel definieras av Nationalencyklopedin (2017) som produkter, både mat och dryck, som är avsedda att förtäras. En del av dessa kan ätas utan beredning och en del behöver tillagas på ett eller annat sätt. Livsmedel behöver olika mycket bearbetning och beroende på vad de ska användas till går de igenom olika steg i kedjan från råvara till färdig måltid, något som sammanfattas genom uttrycket "från jord till bord". Det innebär olika varianter av kedjan som vanligtvis går från skörd eller slakt till transport, vidare till förädling och butiksförsäljning och sedan till våra hem och måltider (Garpandal & Sors Widell, 2009).

När livsmedlen väl är tillgängliga för konsumenter är det dock en mängd olika val och processer som tillsammans avgör vad som hamnar på tallriken, något som förtydligas i en studie av Sobal och Bisogni (2009) där de sammanfattar det genom sju övergripande steg (figur 1) som var för sig innefattar ett antal beslutsprocesser. Men som beskrivet i inledningen lägger denna studien fokus på den inledande måltidsprocessen och tar inte med de tre sista stegen.

Som det går att se i figur 1 följer inte alltid processen en och samma väg utan kan hoppa över flera steg beroende på situation och intention, men för enkelhetens skull beskrivs de här i nummerordning. Det första steget, (1) **förvärva**, innefattar både köp av och egen produktion av livsmedel samt byten/gåvor. Nästa steg, (2) **bereda**, innebär en omvandling av råvaror till måltider med hjälp av olika typer av tekniker. Därefter följer det tredje steget, (3) **servera**, som inkluderar den enskilda måltidssituationen och hur maten presenteras för och distribueras till de som ska äta. Själva **ätandet** (4) innebär intaget av maten.

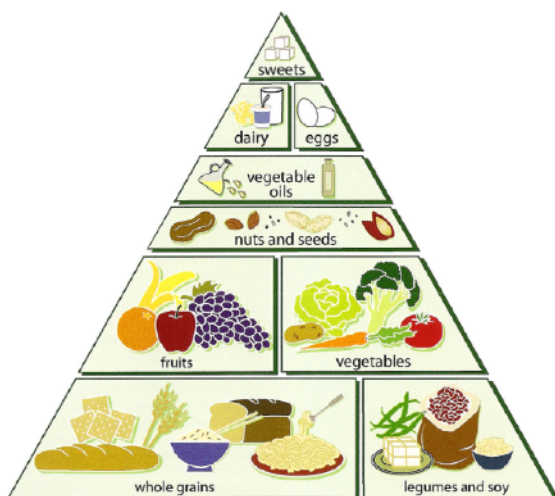


**Figur 1:** Beslutsprocessen kring måltider (Sobal & Bisogni, 2009)

Sobal och Bisogni (2009) fortsätter med att beskriva hur komplexa många matval är; ofta handlar det om att ta ställning till både vad, när, var och med vem en ska äta. Exempelvis övervägs ofta vilken typ av mat som är att föredra, när det är rätt tillfälle, vilken typ av plats/miljö en är ute efter och vilka andra som ska vara med och påverka alla andra val i processen. Författarna menar dessutom att matvalen är dynamiska och ofta har en tendens att förändras över tid i takt med humör, den personliga utvecklingen och nya erfarenheter.

## Vegetariska livsmedel

Även om en utesluter kött från kosten finns det en hel del kvar att äta, något som illustreras i den vegetariska livsmedelspyramiden (figur 2) som Haddad, Sabaté och Whitten (1999) tagit fram för att ge en överblick av fördelningen av olika råvaror enligt en vegetarisk kost. Här inkluderas även ägg och mjölkprodukter för så kallade lakto-ovo-vegetarianer, men tyngdpunkten ligger på fullkornsprodukter, baljväxter, frukt och grönsaker samt nötter och frön.



**Figur 2:** Den vegetariska livsmedelspyramiden (Haddad et al., 1999, illustration hämtad från <http://www.vegetariannutrition.org/food-pyramid.pdf>)

Som tidigare nämnts av Montanari (2010) har människor en tendens att hålla sig till det de känner till och hitta ersättningar till det de är vana att äta, i allt från textur och smak till form. När en som vegetarian utesluter kött, som oftast är den huvudsakliga källan till protein, ersätts det oftast med andra proteinkällor. Detta kan vara från naturliga vegetabiliska råvaror eller så kallade "köttsubstitut" som efterliknar köttets egenskaper men är baserade på vegetabilier eller ägg- och mjölkprodukter.

Till de naturliga källorna till protein räknas framförallt baljväxter, nötter, frön och fullkornsprodukter (McGee, 2004). När det kommer till substitut finns det flera olika varianter och Elzerman et al. (2013) upptäckte att det framförallt handlade om "separata måltidskomponenter" (burgare, biffar, korvar) och produkter som används som ingredienser i maträtter (bitar och färs). Vår egen sökning på mathem.se på ordet "vegetarisk" visade en spridning av olika substitutprodukter, men i huvudsak hittades liknande produkter som Elzerman et al. observerat.

## Nutrition och hälsa

*I detta avsnitt beskrivs hur vissa kostval kan påverka vår hälsa, genom att först definiera nutrition och hälsa ur ett generellt perspektiv och sedan beskriva gällande näringsrekommendationer för de som väljer att äta vegetariskt och hur riktlinjerna ser ut för att de ska få i sig alla viktiga näringsämnen.*

---

Nordiska Ministerrådet beskriver i Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR) 2012 riktlinjer för en kost som:

- "tillfredsställer näringsbehoven, det vill säga täcker de fysiologiska behoven för normal kroppsfunction och tillväxt.
- ger förutsättningar för en generellt god hälsa och bidrar till minskad risk för kostrelaterade sjukdomar." (Nordiska Ministerrådet, 2013, s. 10)

## Vegetariska näringsrekommendationer

Livsmedelsverket (2017a) beskriver att det är viktigt för barn i alla åldrar, som äter vegetariskt, att få i sig alla delar av sitt näringsbehov för att säkerställa en normal tillväxt och för att undvika brister.



Proteiner, fetter och kolhydrater – makronutrientier – är kroppens viktigaste näringsämnen som gör att våra muskler byggs upp, styr våra organ och ger oss energi. Även mikronutrientier, såsom mineraler och vitaminer, är viktiga. (Phillips, 2005)

Proteinintaget hos en individ som äter vegetarisk kost är enligt Livsmedelsverket (2017b) sällan något större problem men de påpekar samtidigt att det finns en del som är rädda att intaget ska bli för lågt. Livsmedelsverket (2017b) nämner att om en person som äter en vegetarisk kost får i sig tillräckligt med energi från andra näringsämnen används inte proteinet som energi och kroppen använder proteinet på rätt sätt.

Som nämnts ovan behöver kroppen energi och för att den inte ska använda proteinet som bränsle behöver den fetter och kolhydrater istället. Livsmedelsverket (2017b) rekommenderar att fetter i lagom mängd och av rätt sort är viktiga för välmående, en större del omättade fetter än mättade är att föredra. Även om en vegetarisk kost oftast innehåller en mindre andel av mättat fett rekommenderas de som äter just en laktovegetarisk kost att inte äta för mycket feta mejeriprodukter. Kolhydrater agerar som ytterligare en källa till energi och kolhydrater med högt fiberinnehåll är enligt Phillips (2005) en mycket större källa till energi hos en som äter vegetariskt gentemot en som äter blandkost.

Enligt Livsmedelsverket (2017b) bör en person som följer en vegetarisk kost se till att få i sig tillräckligt av nedanstående livsmedel för att säkerhetsställa att en får i sig alla näringsämnen som kroppen behöver:

- “Baljväxter, som bönor, ärter, linser, tofu eller andra sojaprodukter
- Fullkornsprodukter, till exempel havregryn, korngryn, råris, fullkornsbröd och/eller fullkornspasta
- Grönsaker och rotfrukter
- Fukt och bär
- Lättmjölk och magra mejeriprodukter – eller berikade vegetabiliska drycker
- Rapsolja och rapsoljebaserade matfetter”

Rapsolja som nämns sist i listan är viktig ur synpunkt att få i sig omega-3 fett som inte ingår i en helt vegetarisk kost eftersom fisk, som är en naturlig källa till omega-3, har

tagits bort. Kroppen kan då istället göra om en del fett i rapsolja till omega-3 fett. (Livsmedelsverket, 2017b)

Specifikt för tonåringar som väljer en vegetarisk eller vegansk kost, beskriver Phillips (2005) att det är viktigt att hålla reda på sitt intag av vissa näringsämnen. Bland unga kvinnor är det en stor risk att drabbas av järnbrist när en vidhåller en vegetarisk diet och bland män som väljer en vegansk kosthållning finns det risk för kalciumbrist. Båda parter behöver dessutom säkerställa ett adekvat intag av vitamin B12 då brist av detta är en överhängande risk för båda. Då en håller en lakto-ovo vegetarisk diet tillgodoses behovet av vitamin B12 från ägg och mejerier då de är animaliska.

Ovan beskrivs av Phillips (2005) vilka mikronutrientier som är de största riskerna att få brist av för män respektive kvinnor. Dessa är kalcium för män och järn för kvinnor. Även Livsmedelsverket (2017b) rekommenderar ett högre intag av järn för kvinnor än för män och de nämner även att intag av C-vitamin vid måltiden kan hjälpa kroppen att ta upp järnet lättare. När det kommer till kalcium är det lätt att få i sig detta genom intag av mjölkprodukter och alltså ligger inte en som följer en lakto-vegetarisk kost i riskzonen.

Vidare nämner Phillips (2005) att det inte var några signifikanta skillnader i vitamin B12-nivåerna mellan de som åt blandkost gentemot de som följde en lakto-ovo-vegetarisk kost. Dock menar Livsmedelsverket (2017b) att även om en lakto-ovo-vegetarisk kost följs är risken för B12 brist högre och en kan behöva kosttillskott utöver intaget från födan.

## **Material och metod**

För att få en förståelse för de eventuella förändringar som uppstod i och med tonåringarnas ändrade kostval och hur deras föräldrar upplevde dessa ansågs en kvalitativ, utforskande utgångspunkt som den mest givande. Som Bryman (2011) förklarar det läggs det i en kvalitativ forskningstradition vikt “vid hur individerna uppfattar och tolkar sin sociala verklighet (s. 40),” vilket är precis vad denna studie har som grundläggande utgångspunkt. Ett induktivt synsätt var dessutom mest relevant med tanke på den knappa forskningen som gick att finna på det specifika ämnet, då det innebar att vi skulle bli tvungna att själva forma teorier utifrån den

insamlade datan. Nunkoosing (2005, s. 702) var inne på detta när han skrev att kvalitativ forskning (i det fallet specifikt intervjuer som metod) “inte sker för att underbygga forskarens ena eller andra teori. Dess syfte är framförallt att bygga berättelser och versioner av händelser som kan möjliggöra teorigenerering.”

## Forskarnas roll

Inom kvalitativ forskningsmetod är forskaren central när det kommer till att “forma, analysera och tolka datan [och] det är omöjligt att koppla bort forskarens roll från de presenterade resultaten. Forskaren bör ses som ett instrument i studien och tolkningarna delvis som forskarens egna erfarenheter” (Henry & Borzekowski, 2015, s. 109). Nunkoosing (2005, s. 704) beskriver detta som att forskare “inte kan låtas som att deras status, ras, kultur och könstillhörighet och deras [informer]s status, ras, kultur och könstillhörighet inte påverkar vad som kan sägas, hur det kan sägas och vad som kan skrivas om”.

En av författarna har ätit vegetariskt i fyra år och därigenom bildat sig en uppfattning av hur det eventuellt kan tas emot att någon byter till vegetarisk kost, medan den andra författaren äter blandkost och har en annan uppfattning av samma situation. Båda författarna har ett stort intresse för gastronomi (mat- och måltidskunskap) och har studerat ämnet nästan tre år innan denna studies genomförande.

## Urval och rekrytering

Med tanke på det induktiva, kvalitativa förhållningssättet i denna studie fanns det ingen större mening med att försöka generalisera resultaten för en större population, dessutom var studiens syfte så pass specifikt att den mest relevanta urvalsmetoden var den målstyrda. Ett målstyrt urval innebär nämligen att deltagarna väljs ut med utgångspunkt i de forskningsfrågor som formulerats och inte slumpmässigt (Bryman, 2011). I den aktuella studien innebar det ett urval som baserades på följande kriterier; ett barn som gått över från blandkost till vegetarisk kost under tonåren (då de bodde hemma hos sina föräldrar), och deras föräldrar som vid tillfället för det ändrade kostvalet åt blandkost.

Då det var svårt att hitta sammanhang där föräldrar till vegetarianer fanns samlade, utgick vi från att först hitta tonåringar som blivit vegetarianer och via dem deras föräldrar. Dessa tonåringar efterlystes framförallt i grupper för vegetarianer och veganer på Facebook (men även via forskarnas privata Facebook-flöden) genom att publicera en video som beskrev studien, med en bifogad länk till intresseanmälan som skulle fyllas i av föräldrar/vårdnadshavare, men utan resultat.

Efterfrågan bland forskarnas personliga kontakter bekanta resulterade dock i att två tonåriga vegetarianer visade intresse att delta i studien och via dem deras föräldrar. Dessa två familjer blev sedermera deltagarna i denna undersökning.

## Insamling av material

Intervjuer valdes som insamlingsmetod för att det “bästa sättet att komma åt en persons upplevelser...är att låta denne själv berätta om upplevelsen” (Nunkoosing, 2005, s. 699). Som tidigare nämnts har mat och måltid en stark koppling till ens identitet och den sociala kontext en tillhör, och genom att använda intervjuer tilläts deltagarna att ge uttryck för sina personliga reflektioner kring situationen.

Gruppintervjuer genomfördes med respektive familj och med både föräldrar och tonåring närvarande, dels för att få en tydlig bild av hur tonåringens ändrade kostval påverkade hela familjens måltidsprocess, dels för att tonåringen skulle kunna hjälpa föräldrarna att minnas detaljer om hur föräldrarna agerade kring de eventuella förändringarna. Föräldrarnas egna upplevelser av dessa förändringar kunde däremot endast föräldrarna förmedla.

Den första familjens gruppintervju genomfördes i hemmet hos familjen och den andra familjens intervju genomfördes på tonåringens skola i samband med att skoldagen slutade (då detta var bekvämare för deltagarna).

Våra intervjufrågor kategoriserades utifrån de tre områden som utgör ämnet Mat- och måltidskunskap: matkultur och kommunikation, livsmedel samt nutrition och hälsa. Under varje kategori skrevs sedan öppna frågor som utgjorde en guide för det som kallas för “semistrukturerad intervjumetod”. Bryman (2011) beskriver semistrukturerade intervjuer som att ha “förhållandevis specifika teman som ska beröras...men intervjupersonen har stor frihet att utforma svaren på sitt eget sätt” (s.

415). Istället för att informanterna skulle svara rakt av på frågorna som ställdes, ville vi skapa en dialog om de aktuella ämnena för att möjliggöra en iterativ samtalsprocess. Vid genomlysning och transkribering av intervjuerna uppfattades en del frågor som behövde fördjupning och förtydligande, vilket åtgärdades genom ett par extrainsatta telefonintervjuer då det innebar minst inverkan på deras vardagar. För att ge deltagarna möjlighet att reflektera över de diskussioner som uppstått vid de första intervjuerna utfördes telefonintervjuerna ett par veckor därefter. Även telefonintervjuerna var semistrukturerade men utfördes enskilt med en av föräldrarna från varje familj. (Intervjuguide: se bilaga 1)

Respektive gruppintervju tog 45 minuter att genomföra och de fördjupande telefonintervjuerna tog 15 minuter vardera. Det dokumenterade ljudmaterialet uppgick till totalt 90 minuter.

## **Analys av material**

Det insamlade materialet analyserades med utgångspunkt i kvalitativ innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2003), med anpassningar gjorda av Nordholm och Johansson (2014). Gruppintervjuerna genomfördes av ena författaren och telefonintervjuerna av den andra. Alla intervjuer spelades in som ljudfiler och transkriberades ordagrant. Därefter lästes materialet igenom ett antal gånger av båda författarna och meningsbärande enheter valdes ut som sedan kondenserades för att göra materialet mer överskådligt.

**Tabell 2:** Konstruktionen av en kod

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Kod
Om man äter kött...då går man till köttdisken, så...börjar man där och sen tar man någonting att ha till. Och i och med att man inte gör det (äter kött)...så får man ju hitta ett annat sätt att handla...eller att tänka och försöka utgå från "okej, vad tusan kan vi laga för något här och vad kan vi göra?" Sen har det kanske blivit att...[vi har] köpt halloumi och sånt där; om man gör sallad så är det kul att ha någonting som är lite mer än...blad...genom att hyvla i lite halloumi eller något åt det hållet. Så klarar man liksom vardagsmaten lite enklare.	Att handla till en kötträtt utgår från köttet.  När det kommer till vegetariskt är utgångspunkten mer diffus.  Vi har utgått från salladen och tillsatt halloumi för att klara vardagsmaten.	Köttet är i centrum.  Vegetariskt är fragmenterat.  Sätt att förenkla vardagsmaten.

Till slut gjordes en kodning (se tabell 2 för exempel på konstruktionen av en kod) och underkategorisering för att lyfta fram samband mellan intervjuerna och till slut en övergripande kategorisering (tabell 3 för exempel på konstruktionen av en kategori) med utgångspunkt i strukturen Varför-Vad-Hur (se tabell 4), med fokus på måltidsprocessen och beslutet att gå över till vegetarisk kost.

**Tabell 3:** Konstruktionen av en kategori

Kategori	Anhörigas reaktioner	
Underkategorier	Oro för näringsbrister	Attityder till beslutet
Koder	Oro för hur en får i sig allt. Oro för B12. Blir brister vid enbart uteslutning. Stor oro.	Du får klara det själv. Inget konstigt. Blev upprörd. Ville hjälpa till. De fixade alternativ. Piskade på för vettig mat. Frågade kring protein. Svårt för de äldre.

De tre huvudkategorierna användes som rubriker i resultatet, med totalt sju underkategorier.

**Tabell 4:** *Fördelningen av kategorier och underkategorier*

<p><b>Familjens relation till mat</b> (Varför) Vad hade familjerna för grundläggande inställning till mat?</p>	<p><b>Anhörigas reaktioner</b> (Vad) Vad upplevde föräldrarna i anslutning till tonåringens övergång till vegetarisk kost?</p>	<p><b>Förändringar i måltidsprocessen</b> (Hur) Hur påverkade kostbytet måltidsprocessen? Hur agerade föräldrarna annorlunda?</p>
<p>Måltidstraditioner Inställning till vegetariskt</p>	<p>Attityder till beslutet Oro för näringsbrister</p>	<p>Ny mat – nya vanor Kunskapsutveckling Källor till näring</p>

## Litteratursökning

Litteraturunderlaget för denna studie söktes via [summon@HKR](mailto:summon@HKR), Högskolan Kristianstads biblioteks sökfunktion online, och Google Scholar.

Till en början fokuserades sökningarna till ord som vegetarian, vegan, vegetarianism, parents, teenagers choice och liknande för att försöka hitta specifik forskning kring hur föräldrar hanterade situationen när deras tonåriga barn bytte till vegetarisk kost. Det som vi fick fram var mycket forskning kring hur vegetarianer upplevde sin egen ändrade livsstil ofta i relation till omgivningen. Till viss del fanns det forskning kring hur de upplevde stödet från närstående från sitt synsätt. Det var dock inte lika tydligt hur de närstående upplevde tonåringens ändrade livsstil i relation till familjedynamiken.

Sökningarna förändrades därefter till att innefatta nyckelord som näring, kommunikation, food choice, family, adolescents för att få ytterligare ett bredare avgränsningsområde. Men även här innefattade resultaten mer kring hur vegetarianer bör äta och hur de själva tänker kring vegetarianism. Dock fanns det saker i texterna som nämnde att tonårstiden var viktig för utveckling av tonåringars självstyre.

Ytterligare sökningar kom därför att innefatta autonomi, självstyre, adolescent autonomy, parents, communication, attitudes och vegetarian nutrition. Vilket tillsammans med tidigare hittat material ledde till en mer övergripande syn på hur föräldrar och tonåringar tänker kring mat och måltid och hur förändringar inom måltidsprocesser påverkar inte bara en person utan hela familjer.

Eftersom matkultur och kommunikation är ett övergripande ämne i denna rapport (tillsammans med livsmedel och nutrition och hälsa) hittades en hel del intressanta teorier i Montanaris' bok "Mat är kultur" (2010) som kunde stödja resultaten från den elektroniska litteratursökningen.

För att ytterligare stödja resultaten från tidigare sökningar användes Livsmedelsverkets hemsida och NNR 2012. Även Nationalencyklopedin (NE.se) har använts som definition för vissa ord.

## Etiska överväganden

Vi ville inte att någon skulle ta illa upp för att de valt en eller annan kostriktning, om man valt att äta kött, om man valt att äta vegetariskt men med mejeriprodukter och ägg eller om man valt att äta helt vegansk kost. Vi var därför noggranna med att inte kritisera föräldrarnas eller tonåringarnas nuvarande kostval och inte argumentera för någon specifik kost. Vi gjorde vårt bästa för att inta en neutral ståndpunkt gentemot de val och utmaningar som diskuteras och inte ställa frågor som var vinklade.

Vi bad om tillåtelse i förväg om att spela in intervjuerna och försäkrade dem om att ljudfilerna endast skulle komma att lyssnas på av oss i dokumentationssyfte.

Ett missivbrev skrevs för att säkerhetsställa att deltagarna förstod vad som krävdes av dem och vad vi som forskare hade för ansvar. Missivbrevet skrevs med utgångspunkt ifrån de forskningsetiska principerna om informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav som var till för att säkra att deltagarna och forskarna har samma tydliga information om vad som hände och kunde komma att hända (Vetenskapsrådet, 2002). För att klargöra att alla parter hade fått ta del av informationen skrev deltagarna under dokumentet som lämnades till intervjuledaren och ett likadant dokument skrevs under av intervjuledaren som lämnades till deltagarna (för utförligt dokument se bilaga 2).



Vi har i både transkription och denna uppsats utelämnat specifika namn på studiens deltagare för att upprätthålla deras integritet och anonymitet, och hänvisar hädanefter till familjerna som Andersson och Bengtsson. Den fakta som redovisas i resultatet är dessutom så pass allmän att det i princip är omöjligt att identifiera dem utifrån vad de sagt.

## Deltagarna i studien

Familjen Andersson bestod av tonåringen (hädanefter kallad Anna), mamma och pappa (här kallade Annika och Anders) och även en yngre bror som ej deltog i intervjun. Anna hade vid tillfället för intervjun varit så kallad lakto-ovo-vegetarian i ungefär två år (hon var 19 när hon började, och då som pescetarian första månaderna), och hade under den tiden hunnit flytta ut från föräldrahemmet. Materialet från intervjuerna var dock i allra högsta grad relevant eftersom hennes val att äta vegetarisk kost gjordes under tiden hon bodde hemma. I familjen Andersson hade en del vegetarisk kost förekommit även innan Annas val att bli vegetarian.

Annika beskrev Annas beslut att börja äta vegetariskt som snabbt och att det var mycket tack vare pojkvännen (som redan var vegetarian sedan innan). Annika berättade att Anna och pojkvännen hade "gjort en deal – om han slutade röka så skulle [hon börja] äta vegetariskt." Annika fortsatte med att citera Anna då hon mitt under en måltid plötsligt hade sagt "jaha, då har jag blivit vegetarian."

Familjen Bengtsson bestod av tonåringen (hädanefter kallad Beatrice), mamma (hädanefter kallad Birgitta), pappa (som ej kunde delta i intervjun) och yngre syskon som inte deltog i intervjun. Beatrice blev pescetarian (då hon var 18) ungefär ett år innan tillfället för intervjun och bodde fortfarande i föräldrahemmet när vi träffade dem. I familjen Bengtsson har många vegetariska tillbehör till en annars vanlig blandkost förekommit, men grönsakerna har ej varit huvudråvara.

Även i familjen Bengtsson visade det sig att Beatrices partner hade haft visst inflytande över hennes val; Birgitta beskriver det som att “pojkvännen blev vegetarian och sen tror jag att det var lite påverkan av det...sen tog hon ett beslut att bli vegetarian.” Även om själva beslutet kom relativt snabbt, tog det lite längre tid för Beatrice än för Anna att komma fram till den slutsatsen; Birgitta förklarar att det ändå tog ett tag, att det inte var någonting “som kom över en natt.” Beatrice själv nämner också att sociala medier hade viss inverkan i beslutet, tillsammans med att hon pratat mycket om det med sin bästa kompis.

## Resultat

### Familjens relation till mat

#### Måltidstraditioner

I familjen Andersson berättade familjemedlemmarna att det mesta som tidigare tillagats varit husmanskost och att maten då lagats mestadels från grunden. Anders nämnde saker som “leverpastej, skinka och [sådant]” och Annika höll med om att det var saker som de ätit tidigare men att de nu tänkte på att inte äta det i samma utsträckning. Annika uttryckte också att det blev “ägg och bacon på helgerna”, något de dock inte heller åt speciellt ofta längre.

Även middagarna var tidigare väldigt “vanlig” mat, om än vällagad och sparsamt med färdigprodukter. Anna mindes vissa rätter som “kålpudding [...] [och] kyckling i ugnen” som gjordes hemma ganska ofta. Termen husmanskost var återkommande vid beskrivningen av deras mat och Anders funderade över vad det egentligen betydde och menade att husmanskost väl var “ett annat ord för kött egentligen – kött och fett”. Annika nämnde vidare hur hon känt att det var viktigt att ”hålla den här traditionen vid liv med de här [rätterna] som man fick från mormor och mamma” och att de lagat “allt från stenbitssoppa [till] köttbullar och äggkakaka och gräddsåser” som hon såg som traditionell mat.

Även Birgitta lade vikt vid att maten som serverades i familjen Bengtsson var “väldigt bra mat” och “mat [som lagats] från grunden” och att det ofta blev mycket

husmanskost. Beatrice var dock noga med att påpeka att mamman “prova[t] jättemycket nytt också” men det utvecklades inte närmare vad hon menade med det.

## **Inställning till vegetarisk kost**

Den grundläggande attityden till vegetarisk mat skiljde sig något åt mellan familjerna, där Annika i familjen Andersson uttryckte att de var “rätt öppna för vegetariskt redan” och att det inte var som att de “bara åt kött”. Hon fortsatte med att de redan en tid innan Anna blev vegetarian hade börjat välja den vegetariska varianten av matkassar som de prenumererade på och att de sedan Anna flyttat hemifrån själva börjat äta betydligt mer vegetariskt. I familjen Bengtsson hade Birgitta ett annat synsätt då hon beskrev att hon aldrig skulle “få för [sig] att bli vegetarian.” Dock förtydligade hon att det inte hade med något motstånd till vegetariskt generellt att göra, istället såg hon det som tillbehör till en måltid: “jag har alltid mycket grönsaker, alltid mycket grova grönsaker och bönor och linser – som tillbehör.”

## **Anhörigas reaktioner**

### **Attityder till beslutet**

Båda tonåringarna hade initialt uttryckt att de ville sköta övergången på egen hand, och fick olika mycket hjälp och stöttning av sina föräldrar. Anna själv berättade att hon tyckte att stöttningen var god, att de var “våldigt snälla och började tänka direkt [på] hur [de] skulle hjälpa mig [att] börja laga vegetariskt” och att det inte var några större problem. Anna menade att hennes föräldrar mest verkade se omställningen som något roligt, men Annika säger själv att hennes första tanke var ”ja, det får du sköta själv”. Annika tänkte också att det kanske bara var en fas som “inte skulle hålla så länge” och att avsaknaden av vissa saker troligen skulle bli för stor så att dottern skulle “ångra sig”. Men hon hade samtidigt insett att “[Anna] är ju inget barn [...] så vi får väl testa och se.”

Föräldrarna reagerade tydligt olika mellan familjerna; Annika blev som nämnt ovan lite tagen på sängen med tanke på hur hastigt beslutet tagits, men hade sen inga större problem med beslutet. Då hade Birgitta svårare för beslutet, blev närmast irriterad och tyckte inte alls om sin dotters beslut:

Ja, jag blev faktiskt mest upprörd [...] för jag tyckte det var lite besvärligt. Dels visste man ingenting om det, och dels så, ja, lagar man mat till en stor familj och det plötsligt kommer en som ska ha annan mat [så] kändes det besvärligt, faktiskt – kanske just av okunnighet, man kunde för lite.

Birgitta beskrev vidare att hon var tveksam till dotterns övertygelse och att hon kände att dotterns saknade engagemang gjorde att hon inte själv kunde ge henne 100 % stöttning. Hon berättade att Beatrices “första kommentar när hon skulle bli vegetarian var att ‘jag sköter det själv’”, vilket hon (med ironisk ton, red. anm.) besvarat med “ja, gör det”.

Men kort efter att valet gjorts upplevde Birgitta ändå att det var hon som “piskade” dottern “till att äta vettigt”. Hon menade att det var jätteviktigt med stödet hemifrån, inte bara för att tonåringen skulle känna att hon fick stöd i sin övertygelse utan även för att hon skulle få i sig näringsriktig mat och undvika sjukdom.

Utöver den närmaste familjens reaktioner, mötte de två tonåringarna lite olika reaktioner bland släkt och vänner. Familjen Andersson berättade att de i huvudsak hade haft positiva upplevelser av hur valet tagits emot av bekanta och närstående och menade på att de inte fått höra att de fick “ta med [sig] själv[a] och så” och Annika nämnde att de allra flesta hjälpte till genom att fixa “någonting extra när [de kom]”.

I familjen Bengtsson var upplevelsen en helt annan. De upplevde att reaktionerna var väldigt olika beroende på vilken generation personen i fråga tillhörde; den äldre generationen som mor- och farföräldrar hade enligt både föräldrar och tonåring mycket svårare att acceptera valet och tyckte att om man inte äter kött så missar man en stor del av måltiden.

Även om den äldre generationen inte var helt övertygade kring valet så sade Birgitta att “de som är min generation tänker väl att jaja, men det lär vi oss om”. Hon nämnde också att hennes dotters generation istället verkade se det som en ganska normal sak att välja en vegetarisk kost och nästan tyckte att det var lite imponerande som att det var “lite hög status på det”.

## Oro för näringsbrister

Även om båda mammorna förstod att det var tonåringens val och ansvar tog de ändå till slut själva ansvaret för att tonåringen skulle få i sig det som behövdes och de höll lite koll på deras kost.

Föräldrarna i både familjen Andersson och Bengtsson berättade nämligen att de haft en tydlig oro kring näringen som barnen behövde få i sig, något som de inte oroat sig lika mycket över när tonåringarna åt blandkost. De kände sig lite osäkra när det kom till näringen i vegetarisk mat och blev oroliga att deras barn skulle få näringsbrister.

Annika berättade att personliga erfarenheter spelade in på den oro hon kände kring näringsbrister. Hon berättade att “eftersom jag har folk nära mig som har haft B12-brist och att det är rätt allvarligt” så blev det extra viktigt för henne att ha koll på att hennes dotter fick i sig allt hon behövde. Hon sade: “jag var orolig [för] hur [det fungerade] med kosthållningen och får man i sig allt?” och hon hade tänkt att “det måste vi kolla upp ordentligt liksom”. Hon kände att det var viktigt att hon lärde sig om vegetarisk näring för hennes dotters skull.

Birgitta var tydlig med att det inte hade funnits några skäl till oro så länge man ätit på rätt sätt och skött sitt intag, men att hon upplevde att Beatrice bara plockat bort mat med viktig näring utan att tillföra nya källor för dem, vilket var grunden till hennes oro kring dotterns näringsintag. Hon menade att Beatrice hade sagt: “nu så ska jag sluta äta kött,” och sen så tog hon i princip inte reda på något, vad hon skulle äta istället” vilket hon kände medförde en stor risk för att Beatrice skulle få brister.

## Förändringar i måltidsprocessen

### Ny mat – nya vanor

Med tanke på den tydliga tradition som fanns i båda familjerna att äta husmanskost (där köttet var i huvudrollen, med andra ord) var det upplagt för att det ändrade kostvalet skulle påverka måltidsprocesserna i båda familjerna, frågan var bara i vilken utsträckning det skulle ske.

Det som märktes tidigt, var att det i familjen Andersson handlade mycket om måltidsplanering, vilka rätter de nu skulle laga. Anders ansåg exempelvis att det fanns

en tydlig skillnad mellan att handla till en köttmåltid och att handla vegetarisk mat, nämligen att en i det tidigare fallet ofta började vid köttdisken och sedan hittade tillbehör utifrån det kött en valt. Men när det kom till det vegetariska var det enligt honom lite mer diffust var en skulle börja. Då blev det oftare att en plockade från flera olika delar av butiken för att få ihop vad som passade ihop och vad som kunde lyfta en maträtt. Han uttryckte att “om man gör sallad...så är det kul att bara ha någonting som är mer [än] blad också bara genom att hyvla i lite halloumi...så klarar man liksom vardagsmaten lite enklare”.

Anders fortsatte med att uttrycka hur en var tvungen att glömma sina vanor, och jämförde övergången till vegetarisk kost med att fortsätta med samma kost men att en skulle “prova nya recept hela tiden”. Han menade att de båda scenarierna var liknande genom att det i båda fallen var omöjligt att “gå på säkra kort [och] säga ‘nej idag gör vi spagetti och köttfärssås’ eller ‘idag blir det..falukorv’ – allt det försvinner ju så man får ju leta nytt varje gång”.

På samma sätt kände Annika att det inte direkt fanns några säkra recept eller recept som de kunde ta fram i en handvändning, att de inte hade “såna färdiga rätter på samma sätt i huvudet” som innan då det gick mer per automatik. Och det var heller inte så lätt som att bara byta ut köttet till något som liknade kött (som sojabaserade köttsubstitut), även om Annika försökte det i början. Strax efter Annas beslut hade Annika nämligen tänkt, när hon var och handlade mat, att “jaha [...] vad ska jag nu handla för något?” och så hade hon plockat med sig “två påsar av såna här konstiga grejer (sojabaserade köttsubstitut)”. Då menade Annika att Anna hade sagt att “det var inte sånt jag tänkt mig” och förklarat att hon inte tyckte att substituten var goda utan ville äta “grönsaker”.

I familjen Bengtsson var det inte en lika stor grundläggande omställning eftersom de ofta fortsatte med samma mat som innan med ett vegetariskt alternativ till Beatrice och att det, som Birgitta uttryckte det, “bara [var] att man plocka[de] in det (de vegetariska alternativen)”.

Men när det i familjen Andersson var Anna som hade svårt för “köttsubstitut” var det istället mamma Birgitta i familjen Bengtsson som inte ansåg att de färdiga substituten var särskilt aktuella. Faktum var att hon rent utav ansåg att de var “hittepå och en

massa processad skit” samt att de var dyra. Då var istället Beatrice inne på att om Birgitta inte hade varit så intresserad av mat så hade hon nog själv “kört på färdiga biffar varenda gång”. Birgitta å sin sida såg hellre att dottern skulle laga sina egna rätter från grunden: “så gör vi hemma – här lagar vi vår egen mat”. Samtidigt var Birgitta inte helt omöjlig vad gällde substitut och erkände att hon förstod behovet och att hon ibland kunde använda dem för att hon då kunde “ha typ samma saker i” maten i övrigt (som ersättning för köttfärs, exempelvis).

Birgitta menade att eftersom måltiderna omfattade en stor del av den sociala dynamiken i familjen – att alla skulle bli nöjda – var det svårt att få ihop en helt gemensam måltid när alla hade olika preferenser. Hon nämnde att hennes man och hon själv åt på ett sätt och att de yngre medlemmarna i familjen (Beatrices lillebröder) var ganska kräsna och åt mest “pasta och ris och sånt”; att då introducera nya rätter som de inte kände igen gjorde det inte lätt att få alla att vilja äta. Birgitta ansåg då att det inte var “så svårt [att] bara tillföra ett vegetariskt tillbehör [...] eller huvudrätt till våra tillbehör” eftersom tillbehören bestod främst av grönsaker redan från början. Men hon insåg att det blev en del jobb när alla skulle äta olika: “då var det ett tillbehör till mannen och ett tillbehör till barnen och så ett tillbehör till Beatrice”.

När det kom till själva måltiderna lagade de i familjen Andersson till skillnad från i familjen Bengtsson samma (vegetariska) mat till alla och de hjälptes åt mycket i planeringen. Annika upplevde dock inte någon jättestor förändring i Annas engagemang kring matlagningen efter att hon blivit vegetarian, vilket ju berodde på att de redan tidigare hjälptes åt en hel del i köket. Det gick med andra ord från ganska stort till stort intresse.

I familjen Bengtsson såg det lite annorlunda ut när det kom till förändringen i engagemang. Birgitta tyckte visserligen att dotterns engagemang kring måltiderna hade blivit något större och att det var “trevligt att ha sällskap i köket om inget annat”. Men Birgitta påpekade att Beatrice inte riktigt tagit inköpen på allvar och inte själv sagt vad mamman skulle köpa hem, något Birgitta ansåg att hon borde kunnat ta hand om: “är man arton så tycker jag att då får man faktiskt ligga på lite själv”.

## Kunskapsutveckling

Föräldrarna i familjen Andersson kände initialt att de behövde "läsa på lite" men att de efter ett tag hittade nya "säkra kort". De inspirerades till stor del av de recept som kom med de återkommande matkassarna (som familjen prenumererade på) och sen provade de saker tillsammans. Både Annika och Anders kände att den har hjälpt dem mycket med att hitta recept som de tyckte om och Annika berättade att hon lärt sig och sen kom ihåg saker som "jaha, jaja, men det var ju nötter man skulle ha i så att det blev lite...tuggmotstånd och sådär". Hon tyckte också själv att kunskapen om smaker som ger "den här tyngden – det kan vi för lite om", och att det var något som var svårt att få att funka från andras recept när en ville introducera det till något nytt. Hon nämnde att i matkassen fick man en hel del ersättningsprodukter men det va svårt att få rätt på det om man ville göra något eget recept utifrån det då smaksättningen var svår.

Annika berättade att de bodde tillsammans en hel sommar och att de då "inspirera[des]av varandra – det tror jag nog att vi g[jorde] allihopa" och ville "hitta goda grejer och bra grejer och så – det får ju inte bli för tråkigt". Hon nämnde vidare att de "alltid tyckt det var jätteroligt med mat" inom familjen. Hon själv följde några olika sidor på sociala medier som bloggade om vegetarisk mat för att få inspiration och tips från bilder, men hon menade att "när det väl [var] nånting [man ville ha] så [var] det nog mer något som man leta[de] upp".

Birgitta använde sig till stor del av Google för att leta recept och hon uttryckte att "det [fanns] ju en miljon sidor överallt, men det [var] lite mer godtyckligt, som att 'det här tycker jag'". Hon uttryckte att hon gärna hade sett att det funnits mer "om vettig mathållning, om man plockat bort något, vad man ska ersätta det med?". Hon tyckte att det var rörigt, att även om hon som matlagningsintresserad hade "lätt att sålla" så hade hon hellre velat veta från en säker källa, som en statlig sida, "att det här och det här ska du äta" eller "om ditt barn har slutat äta kött, så måste du se till att hon äter det här och det här". Birgitta nämnde vidare att hon i början gick till biblioteket och "lånade 10-15 böcker" för att både få kunskap kring vegetarisk matlagning och inspiration.



Annika kände att det var viktigt att hon som förälder engagerade sig och fick kunskap kring vad som var viktigt att tänka på när man väljer en vegetarisk kost, för hennes barns skull. Hon ville veta att Anna faktiskt skötte sin kost och fick i sig det som behövdes, och för det behövdes egen kunskap. Hon berättade att hon därför “personligen gick [...] iväg på ett föredrag (om vegetarisk näringslära)” och läste en hel del på ämnet. Eftersom Annas nuvarande sambo blivit vegetarian innan Anna själv blev vegetarian kände Annika sig dock lite tryggare eftersom han visste en del om ämnet och “eftersom [de] gjorde detta tillsammans”, men hon tyckte ändå att det var viktigt att diskutera vad de behövde tänka på att få i sig.

Även Annika tyckte att det var rörigt bland informationen om vegetarisk näring “eftersom man inte själv hade koll”, hon tyckte att det var “väldigt svårt att veta också när man läser [...] hur viktigt det egentligen [var], vad behöver man och så?”. Hon själv undrade mycket kring vitamin B12, järn och omega-3 för att det verkade vara viktigast och hon var tydlig med att säga till dottern att ”ja men, ni måste verkligen kolla detta liksom”.

Birgitta och Beatrice lärde sig till viss del tillsammans i början, men Birgitta kände ändå att det var väldigt viktigt för henne att veta vad Beatrice behövde äta och hur hon skulle få i sig det. Hon berättade: “jag tittade först [...] för att jag skulle få mig [en uppfattning], det var ju precis när hon började, så grävde jag ner mig i ämnet”. Hon tänkte att hon själv skulle äta mer vegetariskt, men inte gå över helt till att bli vegetarian utan “att bli [...] flexitarian”. Hennes stora matintresse var en drivande kraft bakom att hon faktiskt tog sig tiden till att lära sig och hon tyckte att “det lät ju rätt så roligt, jag vill[e] också lära mig”.

Vidare nämnde hon att hon tyckte att det var synd att inte ungdomar fick större chans till någon utbildning inom vegetarisk mat eftersom det var de som verkligen hade behövt det. Det skulle behöva vara tydligt upplagt som att “äter man inte kött så förlorar man detta och äter du bönor så får du i dig det” den vägen eller liknande.

## **Källor till näring**

Både Annika och Birgitta nämnde att det fanns en överhängande risk att man bara äter icke näringsriktiga livsmedel när man inte har koll på varifrån näringsämnen som kroppen behöver kommer ifrån. Ett exempel som de tog upp var pasta. Annika menade

att om en åt vegetarisk kost och bara ville äta något enkelt så var det lätt att falla för frestelsen att bara äta pasta. Hon tog upp att det lätt kunde bli att “man bara tar makaroner och ost [...] och ‘ja, men vi tar väl det liksom’” utan att tänka på om man fick i sig det kroppen behövde, och upprepades detta ofta så kunde det ge näringsbrister. Birgitta kom ihåg en liknande upplevelse med Beatrice när hon bara “[åt] pasta och ketchup till det och tyck[te] att ‘nu är jag vegetarian’” då blev Birgitta väldigt arg och rädd för att dottern inte skulle få den näring hon behövde, vilket gjorde att hon kände sig tvungen att “[sparka] henne i häcken [...] så att det [blev] lite bättre mathållning”.

Mamma Annika hade fått en helt annan syn på maten som de tidigare tyckte var väldigt nyttig efter att hon gick på det tidigare nämnda föredraget. Hon berättade om när de satte upp ett schema över saker som inte var nyttiga satte upp “charkprodukter var på det absolut rödaste” och att just salami som hon tyckt var “supergott, det håller vi i allting” fick en helt ny innebörd. Hon beskrev det som att familjen “gått ifrån 100 % till 5 % av den typen av produkter”. Även skinka och bacon var ett uppvaknande “alltså det har jag aldrig [tänkt] tanken liksom att [det] inte det skulle vara bra”.

När Beatrice och Birgitta diskuterade om viktiga näringskällor kom de snabbt in på baljväxter. Beatrice räknade upp saker som alltid fanns hemma hos dem för att hon skulle få i sig protein: “vi har alltid bönor hemma, linser, quinoa”. Men familjen hade även skaffat kosttillskott till hela familjen för att se till att alla får i sig det de behöver. De innehöll bland annat “B12, d-vitamin [och] c-vitamin” enligt både Birgitta och Beatrice.

## Diskussion

I relation till studiens syfte och frågeställningar var det några resultat som stack ut. Även om föräldrarna i båda familjerna reagerade olika positivt – från öppet och nyfiket till besvärat och upprört – uttryckte de alla samma initiala oro för deras barns näringsintag och deras egen okunskap kring att laga vegetarisk mat. Men de tog samtidigt sina ansvar som föräldrar och såg till att hjälpa barnen att lösa situationen genom att själva läsa på mer om näringsrekommendationer och att leta efter

inspiration för att göra “vettig” vegetarisk mat. Även om båda familjerna tidigare ätit mestadels husmanskost och haft ett “köttcentrerat” måltidsmönster visade det sig finnas en viss skillnad i hur omfattande omställningen blev; å ena sidan gick hela familjen Andersson över till (en förhållandevis ny och ovan) vegetarisk kost, å andra sidan lagade de i familjen Bengtsson i princip samma mat som innan men med vegetariska alternativ. I och med tonåringens initiativ att gå över till vegetarisk kost upplevde de slutligen i båda familjerna att tonåringarna engagerat sig mer och blivit bättre på att laga sin egen mat.

För att sätta dessa resultat i relation till tidigare studier och svara på vad resultaten innebär i ett större sammanhang, är det viktigt att återgå till studiens syfte och se närmare på hur pass väl detta har uppfyllts. Går det att förstå hur en tonårings ändrade kostval påverkar familjens måltidsprocess och hur föräldrarna upplevde de eventuella förändringar som uppstod med hjälp av den forskning och de perspektiv som tas upp i studiens bakgrund?

Den svenska traditionen av husmanskost – mat där köttet har huvudrollen – fanns tydligt rotad även i de deltagande familjerna, och som Montanari (2010) uttryckte det att sättet vi “livnär” oss på “härstammar från en bestämd social tillhörighet” får här en konkret mening. Det lyste under intervjuerna igenom hur familjerna på grund av sina vanor och traditioner initialt hade svårt att greppa vad de skulle laga nu när köttet försvann som central gestalt på tallriken. Utifrån Sobal och Bisognis (2009) måltidsprocess verkade det enligt familjerna vara förvärvet och beredningen av maten som var de svåraste delarna, mycket tack vare att det fanns kunskaper om och vanemönster kring hur inhandling och tillagning gick till med köttet som huvudråvara som nu blev obrukbara och att kunskaperna om vegetarisk matlagning visade sig vara bristande. Just denna tendens av bristande kunskap och ovana återfinns i den studie som Schosler et al. utförde 2012 där de såg att framförallt bristande förtrogenhet till och kunskap om vegetarisk mat hindrade möjligheterna till att gå över till vegetarisk kost.

Måltidsprocessen blev inte heller enklare av att det var flera viljor inblandade i måltidsvalen, något som återkommer i den studie Sobal och Bisogni (2009) gjorde om de måltidsval som finns att göra, där de fastställde att det ofta ingår att överväga

vilken typ av mat som är att föredra, när det är rätt tillfälle, vilken typ av plats/miljö en är ute efter och vilka andra som ska vara med. Det hade varit en sak om föräldrarna enbart skulle lagat mat till sig själva, men det faktum att där var andra med i bilden (i familjen Bengtsson dessutom flera olika preferenser) låg onekligen till grund för att det såg så pass olika ut i familjerna gällande hur stor omställningen blev vid de faktiska måltiderna. Dessutom skulle det väljas råvaror utifrån deras näringsinnehåll och inte enbart utifrån hur goda de var.

Som Cherry (2015) konstaterade är det ofta viktigt för vegetarianer att få stöd från familj och vänner i sitt val, och det verkar även tonåringarna i denna studie ha fått, även om stödet såg lite olika ut mellan familjerna. Framförallt fanns det skillnader i relation till de strategier som Bassett et al. (2008) lyfte fram kring beslutsfattning i familjer. Inom båda familjerna förekom en del tjat enligt vad som kunde utläsas från resultatet, föräldrarna själva kände att det var viktigt att de såg till att tonåringarna fick i sig det som behövdes, och det uppstod då ibland ett tjtande från deras sida. Medan Annika i familjen Andersson beskrev ett förtroende för dotterns förmåga att själv (tillsammans med pojkvännen) lösa stora delar av kosten och att hon mest "coachade" (gav råd till) Anna kring näring och vad en kunde laga, var det en lite strängare ton i familjen Bengtsson. Där kände Birgitta sig tvungen att "sparka dottern i häcken" för att hon inte "bara skulle äta pasta och ketchup", vilket gjorde att hon utövade en typ av tvång och gav ett ultimatum att om hon inte tog det på allvar så fick hon helt enkelt inte fortsätta. Föräldrarna i båda familjerna upplevde samtidigt att det stöd de givit hade varit viktigt för att hjälpa döttrarna klara av sina omställningar till vegetarisk kost. Att föräldrarna gillade sin egen strategi är väl ingen större överraskning då de tyckte att det hade fungerat ändamålsenligt; tonåringarna hade ju klarat av övergången och blivit både mer medvetna om näringsintag och lärt sig mer om att laga vegetarisk mat vilket verkade vara viktigt för föräldrarna. Detta visade på att strategierna som används av föräldrar enligt Bassett et al. spelar in, även när det kommer till denna typ av ändrade kostval.

Som nämnts tidigare är det framförallt proteinet på tallriken som byts ut när en blir vegetarian och det kan tänkas att det är därför substituten ofta tar form av biffar och korv, för att tallriken ska kännas som vanligt ur ett matkulturellt perspektiv – det är det vi känner igen. Det passar in i vårt "livsmedelsspråk", som Montanari (2010)

uttryckte det. Att det dessutom, som Livsmedelsverket (2017b) tar upp, ofta är proteinet många oroar sig för att få i sig vid en vegetarisk kost, är troligen ytterligare en orsak till förekomsten av dessa substitut. Med detta inte sagt att om köttet tas bort ur kosten så finns ingenting kvar utom substitut, tvärtom så finns det många källor till protein kvar, såsom ägg och baljväxter och utöver dessa även många andra vegetabiliska livsmedel med bra näringsinnehåll, vilket syns i den vegetariska livsmedelspyramiden (se sida 9). I resultatet blev det tydligt att det i båda familjerna fanns en grundläggande skepsis till regelrätta “köttsubstitut” men att de såg nyttan i att kunna använda dem ibland av smidighet. Birgitta menade dock på att det i deras hus lagades riktig mat och inte processade livsmedel; hon såg hellre till att det alltid fanns proteinrika råvaror som bönor och linser hemma. Dessa attityder till substitut känns till viss del igen från den studie som Elzerman et al. genomförde 2013 men säger samtidigt enbart något om de deltagande familjernas attityder till naturliga eller processade substitut och det är svårt att dra några vidare slutsatser utifrån det.

Att föräldrarna i studien uttryckte en oro för näringsbrister och ville att deras barn skulle äta “vettig” mat som var både god och utan konstigheter, pekar på att det ligger något i det Søndergaard och Edelenbos (2007) upptäckte i sin studie om vad föräldrar tyckte var viktigt med barnens mat. Att de i båda familjerna dessutom ansträngde sig (om än på olika sätt) för att tonåringarna skulle kunna äta med övriga familjen är ett tecken på att de värderade “att maten äts tillsammans” som Søndergaard och Edelenbos uttryckte det och såg familjens gemensamma måltider som något viktigt och eftersträvansbart. Oavsett barnens individuella kostpreferenser.

Med tanke på den tidigare nämnda okunskapen och ovanan kring vegetarisk matlagning, krävdes det inhämtning av ny kunskap, något som inte heller visade sig vara särskilt enkelt med tanke på att föräldrarna upplevde att det fanns “väldigt mycket tyckande” – vilket även konstaterades tidigare av Sandberg (2015): “att välja rätt föda tycks allt svårare och kräver omfattande kunskap och analys”. Och det är inte bara inom valet av vegetarisk mat som det behövs kunskap för att veta att det en stoppar i sig är nyttigt eller det bästa alternativet. Från resultaten i studien kunde det utläsas att det fanns en osäkerhet kring hur man ska ställa sig till ändrade kostval, när det inte är en själv som gör dessa val. Ytterligare sökningar kring hur personer i närheten av en person som gjort ett aktivt val i att ändra sin kost, om det så var att

inte äta kolhydrater eller att bara äta råkost, upplevde det eller reagerade visade på att det inte finns någon egentlig forskning kring detta. Det verkar som att forskningen ofta baseras på hur en individ själv tycker och tänker kring saker, men inte hur personerna i deras direkta närhet påverkas. Våra resultat visar också på att personerna faktiskt påverkas i hög grad av förändringarna som kommer med kostval, både negativt och positivt, och behöver ta ställning till dessa förändringar.

Att ett individuellt kostval påverkar familjens måltidsprocess är nästan oundvikligt i situationer som de vi studerat, där familjernas måltider länge varit gemensamma och planerats av föräldrarna med (mer eller mindre) utgångspunkt i barnens önskemål. Men frågan är vad detta betyder i ett större sammanhang, särskilt när det visar sig att allt fler ungdomar gör denna typ av förändring i sin kost och det därmed går att anta att fler föräldrar kommer hamna i liknande situationer. Är kunskapen kring vegetarisk matlagning lika bristande i andra familjer som det verkade vara i de familjer vi studerat? Är det så omständigt att hitta bra information och inspiration för att hantera förändringarna i måltidsprocessen att det mer eller mindre krävs en högskoleexamen i informationssökning för att reda ut? Är det enbart kunskap om matlagning och näringsämnen som är viktigt som stöd för föräldrarna eller kan det finnas andra avgörande faktorer, som exempelvis mötesplatser där föräldrar till tonåriga vegetarianer kan dela erfarenheter eller liknande?

## **Metoddiskussion**

### **Styrkor**

I denna studie genomfördes gruppintervjuer som gav deltagarna möjlighet att diskutera kring ämnet. Eftersom respektive grupp bestod av medlemmar ur en familj var diskussionen ganska öppen då de redan var vana vid att prata med varandra och inte var främlingar, vilket ger en större säkerhet i att svaren från deltagarna som utgör resultatet är sanningsenliga och mer fördjupade än om intervjuerna hade utförts enskilt. Ytterligare en styrka bakom resultaten var att föräldrarna även fått svara på några fördjupande intervjufrågor för att klargöra deras svar. Att telefonintervjuerna utfördes en kort tid efter det första intervjutillfället gav dem möjlighet att reflektera över sina svar och tankar kring frågorna som ställdes, vilket gjorde deras fördjupade

svar än mer relevanta. Dessutom möjliggjorde telefonintervjuerna att föräldrarna kunde tala fritt utan oro för att tonåringen skulle ta illa vid sig av något som de sade.

## **Begränsningar**

I relation till hur metoden påverkat resultatet är det några aspekter som är viktiga att belysa. Med intervjuer var det endast möjligt att få deltagarnas egna upplevelser och det var därmed svårt att bilda sig en egen uppfattning om hur det faktiskt var, något observationer hade kunnat hjälpa till med. Dessa observationer hade dock behövts göras så tidigt som möjligt efter det att tonåringens kostval ändrats, vilket samtidigt kan vara en utmaning då det ofta inte är planerat till en viss tid utan att det istället kommer oväntat genom en händelse som triggar en persons tankar och får den att omvärdera sitt synsätt.

Som tidigare beskrivits kunde det faktum att familjemedlemmarna deltog tillsammans ge en större säkerhet då de kände varandra sen tidigare och därför hade lättare för att prata. Dock kan detta även blivit en begränsning då vissa saker kanske inte kommit fram under intervjuerna helt sanningsenligt, eftersom en familjemedlem kanske inte ville berätta exakt vad denne tänkte för att inte såra eller på annat sätt skada någon annan. Men som beskrivet ovan gav telefonintervjuerna möjlighet att få förälderns perspektiv utan inblandning av tonåringen.

Genom att intervjuerna nu gjordes en tid efter det ändrade kostvalet har resultatet baserats på minnen från familjemedlemmarna som så tydligt de kunnat försökt sätta ord på vad de tänkte och kände när förändringen kom, och minnen kan förändras och förskönas med tiden. Även det faktum att antalet familjer var begränsat gjorde det svårt att säga så mycket mer utifrån resultatet än att det såg ut på det sättet i dessa familjerna. Med ett större urval hade vissa tendenser kunnat få starkare belägg och det hade även kunnat förekomma fler nyanser mellan upplevelserna.

När vi började vår rekrytering försökte vi komma åt föräldrar till vegetarianer genom just deras tonåriga barn, men detta visade sig vara en utmaning. Exempelvis kan det ha påverkat att tonåringarna då blev "ambassadörer" för vår studie och kanske inte kunde ta till sig studiens intention och förmedla den till föräldrarna. Möjligen hade en enklare och tydligare beskrivning riktad till tonåringarna kunnat generera fler deltagande familjer.

## Reflektioner om forskarnas roll

Författarnas erfarenheter, åsikter och eventuella förutfattade meningar påverkar oundvikligen val av frågor samt tolkningen och analysen av empirin, men vi gjorde vårt yttersta för att förbli objektiva och inte lägga några värderingar i frågor och analys av resultaten. Det är alltid en stor risk att resultatet tolkas av forskaren på ett sätt som inte deltagaren menat vid intervjutillfället. Även om vi som utfört studien har försökt inta en objektiv roll gör det faktum att vi bara är människor att vi gör våra egna tolkningar utifrån vår bakgrund och våra upplevelser. Som beskrivet tidigare har vi som forskare övervägt hur status, ras, kultur och kön påverkar hur vi som individer tolkar resultaten. Av deltagarna i studien var de flesta kvinnor och vi som manliga forskare kan därför ha haft en annan framtoning eller tolkat resultaten annorlunda än om vi varit kvinnor, eller att deltagarna i studien varit män. Även om vi som nämnt tidigare har försökt vara objektiva finns det aldrig någon total säkerhet på att status, ras, kultur och könstillhörighet inte inverkar på vårt undermedvetna.

## Forskningsetiska reflektioner

Eftersom denna studie innefattar privatpersoner och deras personliga åsikter och tankar kring mat och måltider, vilket kan vara något väldigt intimt för många, var det viktigt för oss att deltagarna kände att ingenting de sagt skulle kunna spåras tillbaka till dem. Missivbrevet som skrevs av oss har tagit deras privatliv och säkerhet i beaktning. Genom att byta ut deltagarnas namn till fingerade vanliga namn var det fortfarande enkelt för läsaren att följa med i resultatet, utan att för den sakens skull äventyra deltagarnas konfidentialitet.

Detta kan leda till att missförstånd uppstår mellan inte bara deltagare och forskare utan även mellan forskare och andra forskare. Detta gör det ännu viktigare att försäkra alla inblandade att de alltid har ett val.

Att vi tydliggjorde för deltagarna att deras deltagande var helt frivilligt och att de när som helst kunde välja att avbryta intervjuerna gjorde att deltagarna kunde känna sig trygga med att det gjordes på deras villkor. Frågorna som ställdes under intervjuerna utarbetades även så att de inte på något sätt gick in på några andra personliga



preferenser som skulle kunna komma att avslöja något om deltagarna eller döma deras värderingar.

## **Relevans inom ämnesområdet mat- och måltidskunskap**

Att undersöka hur en tonårings ändrade kostval påverkar familjens måltidsprocesser och hur föräldrarna upplever de eventuella förändringarna är av relevans inom ämnet mat- och måltidskunskap. Studiens teoretiska angreppssätt har haft ämnesområdets tre delområden som grund i matkultur och kommunikation, livsmedel samt nutrition och hälsa vilket har givit ett tvärvetenskapligt perspektiv som är viktigt när en studerar så pass komplicerade områden som kostval och måltidsprocesser i familjer. I en tid då allt mer ställningstaganden visar sig i våra kostval (vegetariskt, hållbart och hälsosamt för att nämna några) är det viktigt att inte glömma hur dessa val påverkar de som står nära oss och är en del av vår måltidsprocess.

## **Framtida studier**

I och med den möjliga kunskapslucka som identifierats med denna studie kring hur ett individuellt kostval (som att bli vegetarian) påverkar måltidsprocesserna som involverar de närmsta och hur de upplever dessa förändringar, finns det flera möjliga ingångar till framtida studier. Det hade exempelvis kunnat vara värdefullt att genomföra studier som fokuserade mer på informationen och inspirationen som föräldrarna i denna studie uttryckte var lite svårnavigerad. Att dessutom undersöka flera liknande familjesituationer för att om möjligt generalisera vissa mönster till en större population kunde vara givande. Alternativt gå djupare och genomföra fallstudier, och då kanske även vidare till familjer där tonåringar gått över till helt växtbaserad kost. Dessutom hade det kunnat vara givande att undersöka vilka faktorer som var mest avgörande i hanteringen av måltidsprocessen; var det kunskap om matlagning eller näring, var det kunskap om argument för den vegetariska kosten eller var det föräldrarnas erfarenheter och kunskaper i allmänhet?

## Slutsats

Resultaten i denna studie visade på tendenser att en omfattande ändring av kostval som att gå ifrån det klassiska köttet till en vegetarisk kost kunde påverka flera faktorer i en familjs måltidsprocess och att föräldrar kan uppleva och hantera dessa förändringar på olika sätt. Framförallt oroade sig föräldrarna till tonåringar som blivit vegetarianer för att deras barn inte skulle få i sig rätt näring. Dessutom kände föräldrarna, med stark vana i att laga mat med kött som huvudråvara, att de hade bristande kunskaper kring att laga vegetarisk mat. Men de tog samtidigt sina ansvar som föräldrar och såg till att hjälpa barnen lösa situationen genom att själva läsa på mer om näringsrekommendationer och leta efter inspiration för att göra "vettig" vegetarisk mat. I studien märktes olika tillvägagångssätt för att planera och genomföra familjens måltider med en familjemedlem som ville ha vegetarisk kost, dels genom att laga vegetarisk mat till hela familjen, dels genom att laga ett vegetariskt alternativ till tonåringen. Men då studien haft ett begränsat urval och varit av kvalitativ karaktär går det inte att avgöra om dessa samband kan återfinnas hos en större population, för det behövs mer forskning på ämnet.

# Referenser

- Bassett, R., Chapman, G. E., & Beagan, B. L. (2008). Autonomy and control: The co-construction of adolescent food choice. *Appetite*, 50(2), 325-332.
- Bryman, A., & Nilsson, B. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2., [rev.] uppl. ed.). Malmö: Liber.
- Cherry, E. (2015). I was a teenage vegan: Motivation and maintenance of lifestyle movements. *Sociological Inquiry*, 85(1), 55-74. doi:10.1111/soin.12061
- Djurens Rätt (Demoskop) (2015). Var tionde svensk är vegetarian. Hämtad 2017-02-16 från <http://www.djurensratt.se/blogg/var-tionde-svensk-ar-vegetarian>
- Elzerman, J. E., van Boekel, M. A. J. S., & Luning, P. A. (2013). Exploring meat substitutes: Consumer experiences and contextual factors. *British Food Journal*, 115(5), 700-710. doi:10.1108/00070701311331490
- Garpandal, M., & Sors Widell, L. (2009). *Våra livsmedel från jord till bord: En bok i råvarukunskap*. Stockholm: Liber.
- Graneheim, U. H., Lundman, B., Umeå universitet, Institutionen för omvårdnad, & Medicinska fakulteten. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Haddad, E. H., Sabaté, J., & Whitten, C. G. (1999). Vegetarian food guide pyramid: a conceptual framework. *The American journal of clinical nutrition*, 70(3), 615s-619s.
- Henry, H., & Borzekowski, D. (2015). Well, that's what came with it. A qualitative study of US mothers' perceptions of healthier default options for children's meals at fast-food restaurants. *Appetite*, 87, 108-115. doi:10.1016/j.appet.2014.12.201
- Hui, W., & Nadda, V. (2015). Interactivity: The Concept and Its Dimensions. In G. Bowen, & W. Ozuem (Eds.), *Computer-Mediated Marketing Strategies: Social Media and Online Brand Communities* (pp. 157-184). Hershey, PA: IGI Global. doi:10.4018/978-1-4666-6595-8.ch007
- Högskolan Kristianstad (2017). Mer om utbildningen. Hämtad 2017-04-21 från <http://www.hkr.se/program/gastronomi/mer-om-utbildningen>

Livsmedelsverket (2017a). Vegetarisk mat till barn. Hämtad 2017-04-21 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/vegetarisk-mat-till-barn>

Livsmedelsverket (2017b). Vegetarisk mat. Hämtad 2017-05-24 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vegetarisk-mat-for-vuxna/>

Metzger, J., Stockholms universitet, Ekonomisk-historiska institutionen, & Samhällsvetenskapliga fakulteten. (2005). I köttbullslandet: Konstruktionen av svenskt och utländskt på det kulinariska fältet. Edsbruk: Akademitryck.

Montanari, M. (2010). Mat är kultur. Höör: Agering.

Nationalencyklopedin (2017). Livsmedel. Hämtad 2017-05-18 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/livsmedel>

Nordholm, C., & Johansson, L. (2014). "Ska du inte äta riktig mat så att det blir en redig karl av dig också?": En kvalitativ studie om hur det är att vara man och vegetarian. (Dissertation). Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-95630>

Nordiska Ministerrådet (2013), Nordiska näringsrekommendationer 2012. Hämtad 2017-02-16 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>

Nunkoosing, K. (2005). The problems with interviews. *Qualitative Health Research*, 15(5), 698-706. doi:10.1177/1049732304273903

Phillips, F. (2005). Vegetarian nutrition. *Nutrition Bulletin*, 30(2), 132-167. doi:10.1111/j.1467-3010.2005.00467.x

Sandberg, H. (2015). Matmakt och matval: Vem bestämmer vad vi äter?. Vetenskaps societeten i Lund, Årsbok 2015, 2015.

Schosler, H., de Boer, J., & Boersema, J. (2012). Can we cut out the meat of the dish? constructing consumer-oriented pathways towards meat substitution. *Appetite*, 58(1), 39-47. doi:10.1016/j.appet.2011.09.009

Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(S1), 37-46. doi:10.1007/s12160-009-9124-5

Story, M., & Stang, J. (2005). Understanding adolescent eating behaviors. *Guidelines for adolescent nutrition services*, 9-19. Minneapolis, MN: Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota.

SVT Nyheter (2015). Var tredje svensk är flexitarian. Hämtad 2017-02-16 från <http://www.svt.se/nyheter/inrikes/var-tredje-svensk-ar-flexitarian>

Søndergaard, H. A., & Edelenbos, M. (2007). What parents prefer and children like – investigating choice of vegetable-based food for children. *Food Quality and Preference*, 18(7), 949-962. doi:10.1016/j.foodqual.2007.03.009

Vetenskapsrådet, S. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning. Hämtad 2017-06-14 <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

## Bilaga 1: Intervjuguide

### Övergripande frågor

- Hur gick det till när NAMN bestämde sig för att äta vegetariskt? Gick det snabbt eller var det ett beslut som tog längre tid? Vad upplever ni var avgörande för beslutet?
  - Föräldrar reagerar ibland olika, vissa ser positivt på att deras barn vill äta mer grönt, medan vissa bara ser att det är en svårighet eftersom de själva inte känner sig bekväma med vegetarisk kost. Hur reagerade ni när hen berättade att hen bestämt sig?
- (Tonåringen) Hur gick det till när du bestämde dig för att äta vegetariskt? Vad var det som avgjorde att du bestämde dig? Hur reagerade dina föräldrar när du berättade det?

### TEMAN

#### *Matkultur och kommunikation*

- Har vänner/släkt reagerat på något sätt när de fått reda på tonåringens val? Hur i så fall? Hur kändes det för er?
- (Tonåringen) Hur togs ditt val emot bland dina vänner? Hur kändes det?
  - (Förälder) Upplever ni att NAMNs vänskrets förändrats efter valet? Hur skulle ni beskriva den?
    - Ibland påverkar kostval vänskap ganska påtagligt och tvärtom; antingen att vännernas val påverkar ens eget, eller att ens egna val förändrar ens egen vänskapskrets, ex. med att nya vänner med samma åsikter/kostval kommer in i bilden.
    - Förälders reflektion kring detta?
- Upplever ni någon förändring i NAMNs livsstil? Vilka isåfall? Hur känns det?
  - Om den har förändrats: Hur har den påverkat familjens livsstil?
  - Om inte: Varför tror du att så är fallet?

#### *Nutrition och hälsa*

- Hur bra koll upplevde du att NAMN hade på vad denne behövde äta för att få rätt näring när valet gjordes? Hur har detta förändrats?
- Hur bra koll känner ni att ni själva har när det kommer till vad man behöver äta för att få rätt näring? Hur har detta förändrats sen valet gjordes?
- Kändes det som att ni lärde er av ert barn? Vad i så fall?
- Upplevde ni någon oro kring ert barns hälsa eller näringsintag? Vad för oro i så fall?
- Kosttillskott? Ex. Järn, omega 3, kalcium, magnesium..osv.

#### *Livsmedel: Måltidssituationer/Matlagning*

- Har era måltidssituationer förändrats sedan NAMN började äta vegetariskt? Hur?
- Berätta om hur NAMN tidigare varit inblandad i planering av, inköp till och tillagning av måltider.
- Har NAMNs engagemang i valet av/tillagning av måltider förändrats? Hur?
- Har inköp förändrats? På vilket sätt?
  - Hur har namns påverkan och involvering i era inköp förändrats?
    - Har de varit med och handlat, eller bett om specifika saker, eller handlat själva? Hur kändes det?
- Vad var en typisk kost för familjen innan valet gjordes: frukost, lunch, middag?
  - Hur har detta förändrats och hur kändes det?
    - Hur pass mycket gjordes från grunden, ex: egna grönsaksbiffar, linsgrytor eller liknande?
    - Användes en del färdiga substitut, ex: quorn, soya eller färdiga grönsaksbiffar mm?
    - Hur kändes det att använda sig av dessa produkter i matlagningen och hur kändes det att laga nya maträtter?
- Beskriv ert intresse/er kunskap om matlagning. Har detta förändrats på något sätt sedan NAMN börjat äta vegetariskt? Hur?

## Bilaga 2: Missivbrev

### Samtycke och Konfidentialitet

Genom att delta i studien tillåter jag härmed att de uppgifter jag lämnar vid intervjuer får användas i forskningssyfte av **Alexander Björk** och **Mauri Liebendörför** vid Högskolan Kristianstad.

- Syftet med studien är att få en inblick i hur föräldrar/vårdnadshavare upplever det när deras barn/tonåring vill börja äta vegetarisk kost.
- Metoderna som kommer användas är semi-strukturerade intervjuer som kommer spelas in för transkribering och användning i en forskningsrapport VT 2017.
- En del videomaterial kan komma att samlas in.

För deltagare i studien:

- Allt deltagande är frivilligt.
- Deltagare kan när som helst välja att avbryta sin medverkan.
- All data som samlas in: skriftlig, inspelning av röst och video kommer behandlas som konfidentiella handlingar och kommer bara ses/höras av forskaren/-na och handledare vid Högskolan Kristianstad.
- Inga data kommer föras vidare utan förstörs vid avslutad studie.
- Då detta är en studie som inte finansieras kommer ingen kompensation för deltagande kunna lämnas.
- Allt deltagande kommer vara anonymt för alla andra än forskaren/-na och alla namn kommer ändras i rapporten för att säkerställa deltagarnas säkerhet.
- Den slutgiltiga rapporten som skrivs kommer offentliggöras på Högskolan Kristianstad och kan komma att användas i framtida forskning vid andra lärosäten eller institutioner.

Härmed godkänner jag som deltagare ovanstående punkter:

---

Forskarens ansvar:

- Forskaren/-na i studien har ansvar för att inga uppgifter sprids vidare under eller efter avslutad studie.
- Forskaren/-na i studien har ansvar för att insamlat material förstörs efter avslutad studie.
- Forskaren/-na har sekretess och inga uppgifter som lämnas kommer föras vidare i någon form som kan spåras tillbaka till deltagaren.
- Forskaren/-na har en neutral inställning till val som görs av individer i studien.

Härmed tar jag som forskare ansvar för att ovanstående punkter följs:

---