



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044 250 30 00
www.hkr.se

**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Kandidatexamen i Mat- och måltidsvetenskap
VT 2020
Fakulteten för Naturvetenskap**

Den socialt accepterade matlådan

**En enkätstudie om arbetskollegors inverkan på individens
medhavda mat till arbetsplatsen**

Alicia Fenhed och Linda Nilsson

Författare

Alicia Fenhed och Linda Nilsson

Titel

Den socialt accepterade matlådan - En enkätstudie om arbetskollegors inverkan på individens medhavda mat till arbetsplatsen

Handledare

Maria Nyberg

Examinator

Elisabet Rothenberg

Sammanfattning

Inledning: Många människor spenderar ofta mycket tid på en arbetsplats och därigenom äts det även många måltider där. Arbetsplatsen är även en plats för sociala relationer. De sociala relationerna har en stor inverkan på individens matvanor.

Syfte: Syftet är att undersöka om och hur arbetskollegor påverkar individens val av matlådans innehåll.

Material och metod: Studien baseras på en kvantitativ, webbaserad enkätundersökning med kvalitativa inslag. Rekrytering av respondenter skedde via Facebook.

Resultat: 596 personer deltog i undersökningen, varav 340 kvinnor, 244 män och 12 annat. Många respondenter upplevde att det förekommer kommentarer kring maten som äts på ens arbetsplats. Kollegornas kommentarer var både positiva och negativa och påverkade individen på olika sätt. En del ändrade sin portionsstorlek, medan andra anpassade matlådans innehåll efter vad som ansågs socialt accepterat. Det visade sig även att kollegornas matlådor inspirerade individen till att prova nya maträtter och att äta mer vegetariskt.

Slutsats: Både positiva och negativa kommentarer förekom på arbetsplatser. Respondenterna påverkades på olika sätt, en del ignorerade kommentarerna och anpassade sig inte medan andra tog åt sig så pass mycket att de slutade ha med sig matlåda och istället åt ute. Även positiv påverkan i form av inspiration förekom på många arbetsplatser. Studiens resultat bekräftar att individens matval påverkas av gruppen och det sociala samspelet, där arbetsplatsen kan spela en central roll.

Ämnesord:

Matlåda, Arbetsplats, Identitet, Matvanor, Sociala normer

Authors

Alicia Fenhed and Linda Nilsson

Title

The socially accepted lunch box - a survey about colleagues' impact on the individual.

Supervisor

Maria Nyberg

Examiner

Elisabet Rothenberg

Abstract

Introduction: A great deal of time is spent at the workplace which means that many of our meals takes place there. The workplace is a place for social relationships. These relationships have a great impact on the individual's food choices.

Aim: The aim is to examine if and how colleagues influence the individual's food choices

Material and methods: The method used was a quantitative online survey with qualitative elements. Respondents were recruited on Facebook.

Results: 596 people took part in the online survey, 340 women, 244 men and 12 other. Respondents experienced comments on the food that they brought to the workplace. The co-workers' comments were both positive and negative and affected the individual in different ways. Some individuals changed the size of their portions while others did not bring food that was not viewed as socially accepted. The study also showed that the co-workers inspired one another to try new dishes and to eat more vegetarian food.

Conclusions: Negative and positive comments occurred at the workplaces. The effect of the comments varied, some participants did not change their eating behavior while others were greatly affected and stopped bringing a lunchbox to the workplace. At many workplaces the co-workers inspired each other to try new things. The study's results confirm that the individual's food choices are affected by the group and the social environment, where the workplace can play a central role.

Keywords

Lunchbox, Workplace, Identity, Eating behavior, Social norms

Ordförklaringar

Matlådan: Med matlådan menas inte den fysiska lådan utan dess innehåll, maten. Matlådan åsyftar den mat som tas med från hemmet till arbetsplatsen.

Kostval: I denna studie inkluderar “kostval” om man valt att äta någon form av vegetarisk eller pescetarisk kost eller om man är allätare.

Hämtmatsrester: Innefattar hämtmat som blivit över från en tidigare måltid och sedan tagits med som matlåda till arbetsplatsen.

Annat: I enkäten användes svarsalternativet “annat” för de respondenter som varken identifierade sig som man eller kvinna eller av andra orsaker inte ville svara.

Separatism: Innebär att begränsa medlemskap i en grupp efter olika kriteriet tex, kön.

Cis-man: En man vars könsidentitet stämmer överens med hans biologiska och juridiska kön.

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Ordförklaringar | 3 |
| Innehållsförteckning | 4 |
| Förord | 6 |
| 1. Inledning | 7 |
| 2. Syfte | 8 |
| 2.1 Frågeställningar | 8 |
| 3. Bakgrund | 9 |
| 3.1 Mat och måltider på arbetsplatsen | 9 |
| 3.2 Identitet och matval | 10 |
| 3.3 Det sociala samspelet | 11 |
| 3.4 Relationers påverkan på våra matvanor genom livet | 12 |
| 4. Material och metod | 13 |
| 4.1 Litteratursökning | 13 |
| 4.2 Metodval | 13 |
| 4.3 Enkätutformning | 13 |
| 4.4 Begränsningar | 14 |
| 4.5 Urval | 14 |
| 4.6 Databearbetning | 14 |
| 5. Etiska överväganden | 15 |
| 6. Resultat | 16 |
| 6.1 Beskrivning av respondenterna | 16 |
| 6.1.1 Matintresse, kostval och identitet | 17 |
| 6.2 Kollegornas kommentarer om den medhavda matlådan | 18 |
| 6.2.1 Påverkan och anpassning | 20 |
| 6.6 Inspiration av kollegornas matlådor | 23 |
| 7. Diskussion | 24 |
| 7.1 Resultatdiskussion | 24 |
| 7.2 Metoddiskussion | 27 |
| 7.2.1 Kritisk analys av metodval | 27 |
| 7.2.2 Respondenterna | 27 |
| 7.2.3 Enkäten | 27 |
| 7.3 Diskussion över etiska aspekter | 29 |
| 7.4 Relevans för ämnet Mat- och måltidsvetenskap | 29 |
| 7.5 Förslag på fortsatt forskning | 29 |

| | |
|------------------------|----|
| 8. Slutsats | 30 |
| 9. Referenser | 31 |
| 10. Bilagor | 33 |
| Bilaga 1 - Missivbrev | 33 |
| Bilaga 2 - Enkätfrågor | 34 |

Förord

Det var efter samtal med vänner och bekanta som ett intresse för matlådans betydelse uppstod. Det framkom vid dessa samtal att matlådan kan ha större betydelse än vad vi tidigare trott. En del diskussioner tydde på att matlådan kunde ha stor betydelse för individen och dess uppfattning av arbetsmiljön. Tillsammans med våra egna upplevelser lade dessa berättelser grunden för ett intresse att studera just matlådan på arbetsplatsen.

Ansvar för studien har under arbetets gång delats lika på så vis att arbetet har diskuterats och skrivits tillsammans. Detta har medfört att författarna haft lika mycket insikt i arbetets alla delar. Dock har Linda lagt en större tyngd på den statistiska delen medan Alicia fokuserat på redigering av arbetets upplägg och språk.

Ett stort tack vill vi rikta till vår handledare Maria Nyberg som har bidragit med sin expertis inom ämnet Måltider på arbetsplatsen och givit oss konstruktiv feedback under arbetets gång.

Alicia & Linda

1. Inledning

Mat och måltider är inte bara en nödvändighet för att få i sig näring, det är också en del av vår identitet, vårt kulturella arv och det är en betydelsefull länk till vårt sociala sammanhang (Delormier, Frohlich och Potvin, 2009). Psykologiprofessorn Suzanne Higgs (2014) menar att eftersom mat oftast intas i sociala sammanhang har andras konsumtionsvanor en stor påverkan på våra egna. För att undvika att bli dömda för sina matval väljer många att omedvetet följa de sociala normerna (Higgs, 2014). Detta fenomen är tydligast när osäkerhet råder kring vilket beteende som är accepterat i den aktuella gruppen (Higgs, 2014), men kan förekomma i alla sociala sammanhang där mat och dryck intas.

Trots att många vuxna spenderar en stor del av sin vardag på en arbetsplats finns det inte mycket forskning kring de måltider som sker där. Arbetsplatsen är inte endast en plats för arbete utan också för måltider och sociala utbyten (Nyberg, 2009). De relationer som finns på arbetsplatsen spelar stor roll för måltiden (Nyberg, 2009). Man kan räkna med att en heltidsanställd som arbetar dagtid, i genomsnitt äter 228 luncher på arbetet per år. Det är lika många tillfällen att blotta sin identitet genom den mat och dryck som intas och att låta sig påverkas av kollegors kommentarer kring den. Att individens val påverkas av gruppen styrks av tidigare forskning (Higgs 2014; Nyberg 2009) men hur utbredd är påverkan på något så till synes obetydligt som matlådan, egentligen? Vilken betydelse har kollegorna för den mat som tas med till arbetet? Anpassas matlådan utifrån vad som anses vara socialt accepterat?

Denna studie undersöker genom en webbenkät hur arbetskollegorna påverkar individens matval när det kommer till den medhavda matlådan.

2. Syfte

Syftet är att undersöka om och hur arbetskollegor påverkar individens val av matlådans innehåll.

2.1 Frågeställningar

- Kommenterar kollegorna den medhavda matlådans innehåll?
- Hur anpassas matlådans innehåll efter vad som anses vara socialt accepterat att äta på arbetsplatsen?
- Finns det något samband mellan huruvida ens matval anses spegla identiteten och om matlådan påverkas av kollegorna?
- På vilket sätt inspireras individen av sina kollegors matlådor?

3. Bakgrund

3.1 Mat och måltider på arbetsplatsen

Under den industriella revolutionen förändrades inte enbart människors arbetssätt utan även deras sätt att äta (Fjellström, 1990). Tidigare gick männen hem under arbetsdagen för att äta, men när fabriker etablerades i de större städerna blev avstånden mellan arbetet och hemmet för stora för att de skulle ha möjlighet att ta sig hem på lunchen. Det innebar att männen blev tvungna till att ta med sig matsäck till arbetet (Fjellström, 1990). När matlådan började tas med till arbetsplatsen blev måltiden därmed alltmer offentlig och den medhavda maten visades upp och bedömdes av kollegor (Nyberg, 2009). Den medhavda maten kunde avslöja individens familjesituation såväl som ekonomiska status.

Tidigare studier har undersökt måltider på arbetsplatsen men berör då inte fenomenet matlådan. Istället har fokus framförallt handlat om lunchrestaurangen eller kantine och dess roll för ätandet på arbetsplatsen men också dess koppling till matvanor generellt. Raulio, Roos, Rahkonen och Prättälä (2005) studerar i sin studie, *Twenty-year trends of workplace lunches in Finland*, hur användandet av arbetsplatsens lunchrestaurang har sett ut mellan 1979–2001. Raulio et al. (2005) såg varken en ökning eller minskning i användandet under de två decennierna. Även Roos, Sarlio-Lähteenkorva och Lallukka (2003) har undersökt lunchrestaurangen, men studerar då sambandet mellan tillgängligheten till en lunchrestaurang på arbetsplatsen och hur hälsosamma de anställdas matvanor är. Roos et al. (2003) drar slutsatsen att anställda som äter lunch i en lunchrestaurang på arbetet generellt följer kostråd bättre än de som inte äter lunch där.

Nyberg (2009) beskriver i sin avhandling de begränsningar och förutsättningar som finns för måltider på arbetsplatsen och menar att maten och måltiderna på arbetsplatsen kan ses som en del av ett större sammanhang. Maten har sociala betydelser och kan spegla kommunikativa uttryck och de organisatoriska förutsättningar som finns på arbetsplatsen (Nyberg, 2009). På de arbetsplatser som Nyberg undersökt, är maten och måltiderna ett ständigt förekommande samtalsämne. Måltiden påverkas av dem som måltiden intas med och den plats den äts på. Hemlagad mat tycks vara idealet och färdigrätter eller liknande kritiserar oftare (Nyberg, 2009).

Lunchfrämjandet som var en stiftelse med uppgift att främja lunchkulturen genomförde under framförallt 1990-talet och början av 2000-talet en rad studier kring svenskarnas lunchvanor. De fann då bland annat att efter finanskrisen 2008 så ökade medhavandet av matlåda (Lunchfrämjandet, 2010).

Sedan 2012 har kommunikationsbyrån Food & Friends gjort årliga matrapporter med hjälp av ett representativt urval om ca 1000 personer i åldrarna 15–74 år (Food & Friends, 2019). De undersöker aktuella mat- och dryckestrender, bland annat intresset för mat- och matlagning och förekomsten av matlåda på arbetsplatsen. Den senaste undersökningen från 2019 konstaterar att matlådan gör come back från 2018. Det är främst en ökning bland de som tar med sig matlåda minst 4 gånger i veckan som skett, från 11% till 15%, samtidigt har antalet som aldrig ta med sig matlåda minskat från 40% till 37%.

En trend som tycks bestå är intresset för mat- och matlagning, som legat stadigt på ca 80% sen matrapportens start (Food & Friends, 2013, 2015, 2019). Den senaste rapporten konstaterar dock att intresset skiljer sig åt beroende på kostval där vegetarianer anges ha ett generellt större matintresse än de som är allätare (Food & Friends, 2019).

3.2 Identitet och matval

Begreppet identitet myntades på 1960-talet av utvecklingspsykologen Erik Erikson, men på grund av begreppets komplexitet hade han svårt att definiera det (Faludi, 2017).

Nationalencyklopedin (u.å) beskriver identitet på följande sätt; “självbild, medvetenhet om sig själv som en unik individ”, en beskrivning som skulle kunna generera mer frågetecken än klarhet. På barn- och ungdomspsykiatrins (2014) hemsida står det “Man skapar sin identitet genom att förhålla sig till sin omvärld på olika sätt.”, det omfattar ens tankar, egenskaper, åsikter och personlighet.

Men när kom identitet att handla om matval? Tellström (2015) skriver i sin bok “Hunger och törst” att vi under 1800-talet började ändra vår inställning till mat från att endast vara en nödvändighet för överlevnad till att mat också sågs som ett nöje och att man åt för att det var gott. Senare började det även användas som ett ställningstagande och ett sätt att uttrycka sig på (Tellström, 2015).

Professorn och författaren Warren Belasco, grundaren till den kulinariska triangeln av motsättningar, menar att det finns tre faktorer som påverkar våra matval och vår konsumtion. De tre faktorerna består av *ansvar* för de konsekvenser individens handlingar kan medföra, *bekvämlighet* i form av vad som finns tillgängligt och dess pris, och *identitet* i form av bland annat kulturella arv och preferenser (Belasco, 2008).

Mat kan användas som en identitetsmarkör och ett kommunikationsverktyg (Nyberg, 2009). Genom att köpa Fairtrade-märkta livsmedel, kan det till exempel visa att man tar ställning till att förbättra förutsättningarna och arbets- och levnadsförhållandena för odlare och deras anställda (Fairtraide, u.å). Ett annat exempel är de vegetarianer som förmedlar sin ståndpunkt vad gäller djurslakt för personlig njutning (Larssons, 2001). För individer som tränar mycket har mat och matval ofta stor betydelse, inte enbart ur ett näringsperspektiv utan även som en helhetsbild, av den som person (Östman Edlund, J., Svensk, E. 2012).

Bohm, Lindblom, Åbacka, Bengs och Hörnell (2015) menar att individen genom matval kan skapa gemenskap, stärka sin identitet och uppnå en känsla av samhörighet med likasinnade. Matlådan kan till exempel än idag spegla ens familjesituation och ekonomiska förutsättningar (Nyberg, 2009) och genom att ta med en matlåda hemifrån till arbetet tas även en del av ens privatliv med och denna kan bli ett sätt att visa identitet på.

3.3 Det sociala samspelet

Higgs (2014) menar att våra kostval påverkas av de vi äter tillsammans med, på så sätt att vi försöker efterlikna både deras val av mat och mängden mat de äter. Vidare undersöker Higgs (2014) orsaker till att människan påverkas och väljer att följa normen för sociala matvanor. En orsak till detta kan vara för att slippa uppleva att den mat man äter döms och bedöms av andra. Ofta används därför andras ätbeteende som en referens för vad som är accepterat beteende. Att följa normer när det kommer till ätbeteende kan även göra att man känner en starkare koppling till gruppen. Individer kan även anpassa sitt ätbeteende för att visa upp en specifik bild av sig själv och upprätthålla en slags image. Detta kan till exempel visa sig på mängden mat en person äter. En mindre portion mat förmedlar en mer positiv och feminin bild. För att ge ett bra intryck kan det därför vara så att individen anpassar sin portionsstorlek utefter sällskapet (Higgs, 2014).

Även Bohm et al. (2015) menar att mänskliga relationer visar sig i sättet vi delar matupplevelser med varandra. Avvikelser i matbeteende kan upplevas som att individen förkastar gruppens värderingar. Detta menar Bohm et al. (2015) kan vara en förklaring till varför vegetarianer ibland upplevs som märkliga och i vissa fall även hotfulla. Kött har hög status inom många kulturer och ses som en symbol för styrka, makt och maskulinitet (Bohm et al., 2015).

3.4 Relationers påverkan på våra matvanor genom livet

En delad måltid handlar inte enbart om mat, utan inkluderar fler möjligheter och funktioner (Ochs & Shohet, 2006). En delad måltid både underhåller och styrker de relationer med människor som måltiden delas med, bestämmer gränser och förstärker värderingar (Ochs & Shohet, 2006).

Jansson (1993) skriver i sin etnologiska studie, *Maten och det sociala samspelet*, om hur våra matvanor påverkas av våra relationer. Jansson (1993) beskriver matvanor som ett flyktigt fenomen och menar att våra matvanor förändras i takt med vår livssituation. När förändringar sker i den sociala omgivningen, så som i hushållet, förändras även våra matvanor. Jansson (1993) menar att kvinnor i större utsträckning förändrar sina matvanor på grund av sociala omständigheter. Nya arbetsplatser eller nya relationer är ofta en bidragande faktor till stora viktförändringar hos kvinnor. Anledningen till detta tros vara att matlusten påverkas av förändringar i den sociala miljön. Våra relationer har alltså en stor betydelse för våra matvanor.

För många ökar matintresset när de flyttar ihop med en partner och maten får en ny mening. Det blir en del av gemenskapen och sociala händelser istället för endast en nödvändighet (Jansson, 1993). Vänner verkar ha en stor betydelse för kunskapsutbyte under exempelvis parmiddagar. Partnerskapet får ofta oss att ändra våra matval då två personers matvanor ska samverka. Anpassning krävs för att underlätta vardagen och inte behöva laga och inhandla mat som uppfyller bådars krav och önskemål.

Nyberg (2009) menar att även de kollegiala relationerna har stor inverkan på våra måltider, dels påverkar kollegorna måltiden på så sätt att den även här sätts i ett socialt sammanhang, dels får den en större regelbundenhet. Men även matvalen kan påverkas av kollegorna och den bild vi vill förmedla av oss själva menar. Vidare menar Nyberg (2009) att det finns många olika sorters relationer på en arbetsplats, alltifrån mer familjära relationer till ytliga bekantskaper. Dessa kollegiala relationer är återkommande och vardagliga, men även mer utbytbara än våra andra relationer.

Bonell, Huggins, McCaffrey, Palermo och Bonham (2017) skriver också om hur arbetsplatsen kan ha en inverkan på individens matvanor, där just kollegornas påverkan lyfts som en faktor. På de arbetsplatser som studerades åts de flesta måltider tillsammans och det togs därför ett gemensamt beslut om vad för mat som skulle lagas eller beställas. I studien visade det sig att individen, för att inte sticka ut, ofta valde att anpassa sig till gruppens beslut kring vilken mat som skulle ätas på arbetsplatsen.

4. Material och metod

4.1 Litteratursökning

Litteratur har sökts via databasen Google Scholar och Högskolan Kristianstads sökverktyg Summon. Även litteratur som tillhandahållits i tidigare kurser på Gastronomiprogrammet har kommit till användning.

Sökord: Matlåda, mat/matvanor på arbetsplatsen, lunch box, social norms, mat och relationer, **sociala normer**

4.2 Metodval

Studien är en tvärsnittsstudie och baseras främst på kvantitativa mätmetoder men har kvalitativa inslag och grundas på en webbaserad enkätundersökning. Fördelen med kvantitativa mätmetoder i förhållande till kvalitativa är möjligheten till större antal respondenter vilket ger ett mer stabilt resultat (Bryman, 2011). Eftersom kvantitativa mätmetoder till skillnad från kvalitativa saknar möjlighet att ställa följdfrågor till respondenterna utformades utvalda enkätfrågor med möjlighet för respondenterna att frivilligt komplettera sitt svar med en kommentar (Bryman, 2011).

4.3 Enkätutformning

Enkäten skapades med hjälp av Google Formulär. Frågorna i enkäten utformades från grunden med inspiration från Food & Friends (Food & Friend, 2019). Enkäten inleds med nio demografiska frågor avseende kön, ålder, kostval och utbildningsnivå och följs av två frågor kring intresse för matlagning samt matvalens koppling till identitet. Huvuddelen i enkäten bestod av 13 frågor rörande matlådan och den medhavda maten till arbetsplatsen (Se bilaga 2). Några av frågorna erbjöd respondenten att lägga till kommentarer, vilka dock var frivilliga.

För att komma vidare var det nödvändigt att svara på alla frågor, och enkäten utformades på detta sätt för att undvika bortfall. Det kan dock förekomma ett mörkertal på de antal respondenter som påbörjat enkäten men av någon anledning valt att inte avsluta den.

4.4 Begränsningar

I studiens inledningsfas diskuterades definitionen av “matlåda” och vad det begreppet inkluderade. Inledningsvis var tanken att möjliggöra för respondenterna att svara utifrån deras egen definition av matlåda. Efter diskussioner togs dock beslutet att begränsa begreppet till att innefatta den mat som på något sätt mellanlandat i hemmet och sedan medtagits till arbetet.

4.5 Urval

Enkäten distribuerades på Facebook i olika grupper, samt på respektive författares facebookvägg. Enkäten fanns tillgänglig för svarsmöjlighet under fem dagar. Enkäten delades i Höskolan Kristianstads grupp för gastronomer och en separatistisk grupp, fri från cis-män. För att jämma ut könsfördelningen delades enkäten även i en musikgrupp där svar från män efterfrågades. För att fånga en jämn fördelning av kostval delades enkäten även i en grupp främst avsedd för vegetarianer. Inklusionskriterierna för deltagande var att de som deltog i studien skulle vara 18 år eller äldre, ha ett arbete, ha tillgång till Facebook eller på annat sätt tilldelats enkäten. Metoden är ett icke-slumpmässigt, bekvämlighetsurval (Bryman, 2011).

4.6 Databearbetning

Enkätsvaren sammanställdes och överfördes till Excel för kodning och importerades därefter till programmet Statistical Package for the Social Science version 26 (SPSS). Den insamlade data är främst baserad på nominal- och ordinalskala. Beskrivande statistik användes för att få en bild av vilka respondenterna var och deras svar i relation till studiens frågeställningar, vilket presenteras i korrelationstabeller och frekvenstabeller. Histogram användes för att visa resultaten för de frågor där respondenten hade möjlighet att svara mer än ett alternativ. Analytisk statistik i form av chi-två test genomfördes för att fastställa om där fanns en signifikans mellan olika variabler.

Respondenternas kommentarer granskades av båda författarna och tematiserades efter relevans för att kunna jämföra återkommande företeelser. Kommentarer kategoriserades utefter positiva- och negativa kommentarer, kommentarer kring socialt accepterad mat, nyttighet och portionsstorlekar och kommentarer kring vegetarisk mat.

Kommentarer valdes sedan ut från kategorierna utefter vad författarna ansåg bäst kunde representera resultatet och exemplifiera resultatet.

5. Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (2017) skriver om forskarrollen och de krav som ställs på forskaren för att kunna uppnå god forskningssed. Reglerna innefattar bland annat att alltid tala sanning, vara öppen med sitt metodval och resultat, inte skada någon eller något och att vara rättvis i sin bedömning av andras forskning. Vidare beskrivs vikten av anonymitet och behandlandet av respondenter. Respondenterna informerades i missivbrevet om att deltagandet var frivilligt och att enkäten besvarades anonymt. Det framgick alltså inte vem personen var när svaret registrerades och det var på så vis omöjligt för såväl forskare som övriga att återupprätta en koppling mellan svar och en specifik individ. För att möjliggöra anonymitet för respondenterna har gruppernas namn inte skrivits ut. Studien behandlar inga av de uppgifter som Vetenskapsrådet (2017) benämner som känsliga. Det kan däremot anses känsligt att kommentera sina kollegors beteende och den eventuella påverkan de har på en. Dock ansåg forskarna inte att frågorna var integritetskränkande då alla svar behandlades anonymt.

6. Resultat

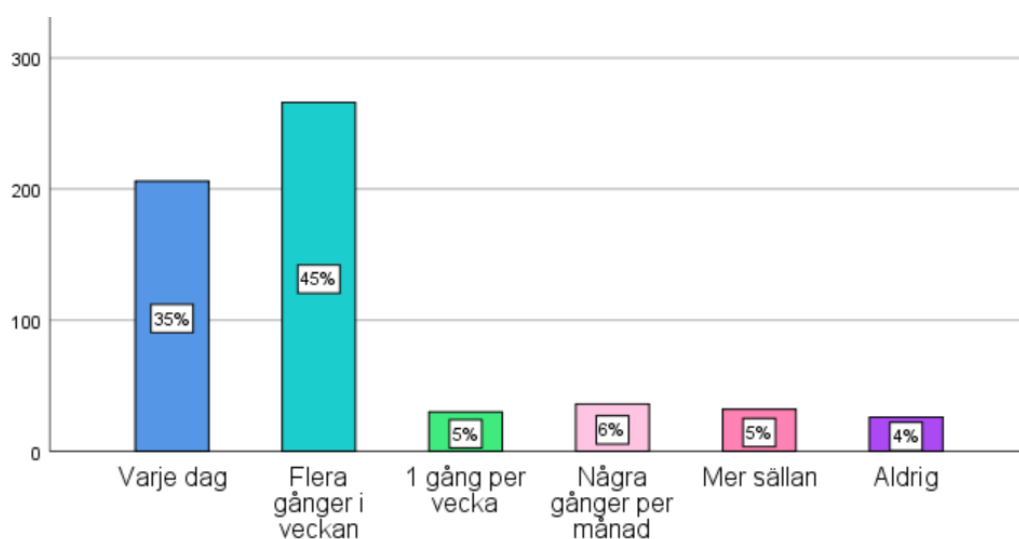
6.1 Beskrivning av respondenterna

Totalt svarade 596 personer på enkätundersökningen, varav 340 kvinnor, 244 män och 12 annat. Majoriteten (46%) av respondenterna var mellan 26–33 år gamla. I tabellen nedan visas könsfördelningen i förhållande till ålder.

| | | Ålder | | | | | | Total |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|
| | | 18-25 | 26-33 | 34-41 | 42-49 | 50-57 | 58+ | |
| Kön | Kvinna | 81 | 164 | 31 | 26 | 32 | 6 | 340 |
| | Man | 34 | 104 | 59 | 30 | 16 | 1 | 244 |
| | Annat | 1 | 5 | 4 | 2 | 0 | 0 | 12 |
| Total | | 116 | 273 | 94 | 58 | 48 | 7 | 596 |

Figur 1: Könsfördelning i förhållande till ålder (antal).

Av respondenterna bodde 62% i en storstad, 23% i en stad och resterande 14% bodde antingen i en tätort eller på landsbygden. 62% av respondenterna hade någon form av högskole- eller universitetsutbildning och 27% hade avslutat gymnasiet. Det var en relativt stor yrkesspridning bland respondenterna och ingen speciell yrkeskategori som utmärkte sig. 80% av respondenterna hade med sig matlåda till arbetet varje dag eller flera dagar i veckan. I stapeldiagrammet nedan redovisas resultatet för hur ofta respondenterna hade med sig matlåda till arbetet.



Figur 2: Antal dagar matlåda medtages till arbetsplatsen.

6.1.1 Matintresse, kostval och identitet

Det var endast 9% av respondenterna som svarade att de inte hade något intresse för matlagning. På frågan om kosthållning svarade 52% att de var allätare, 27% att de åt en växtbaserad kost, 15% att de var Lakto och eller - Ovo – vegetarianer och 8% att de var pescetarianer. Av alla respondenter angav 57% att de identifierade sig med sina matval och 21% angav att de delvis gjorde detta. De respondenter som inte var allätare identifierade sig i större utsträckning med sina matval än de som var allätare. Tabellen nedan redovisar kosthållning i förhållande till identitet.

| | | Mina matval speglar ofta min Identitet/ personlighet | | Total |
|--------------|------------------------|---|-------|--------|
| | | Ja | Nej | |
| Kosthållning | Allätare + Pescetarian | 75,2% | 24,8% | 100,0% |
| | ovo/lakto + vegetarian | 81,9% | 18,1% | 100,0% |
| Total | | 77,9% | 22,1% | 100,0% |

Figur 3: Kosthållning i relation till att matval speglar ens identitet (%).

22% av de som identifierade sig med sina matval upplevde viss stress över att deras matlåda skulle leva upp till vissa förväntningar. Vid en jämförelse av stress i relation till kön framkom det att kvinnor (26%) i större utsträckning upplevde stress jämfört med män (12%).

“Om någon kommenterat att min mat ser jättegod ut eller vad duktig du är. Som gjort de själv, så vill man gärna leva upp till de igen” - Kvinna, 26–33 år

Statistiken pekar på att det inte finns någon signifikans mellan om respondenterna hade något intresse för matlagning eller inte och huruvida de upplevde stress kopplat till förväntningar på matlådan. I tabellen nedan redovisas svarsalternativen “stämmer helt” och “stämmer delvis” tillsammans som “har intresse”.

| | | Jag känner mig stressad av att min matlåda måste leva upp till vissa förväntningar | | Total |
|----------------------------|-------------------|--|-------|--------|
| | | Ja | Nej | |
| Jag tycker om att laga mat | Har intresse | 23,5% | 76,5% | 100,0% |
| | Har inte intresse | 17,8% | 82,2% | 100,0% |
| Total | | 23,1% | 76,9% | 100,0% |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymptotic Significance (2-sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|-----------------------------------|
| Pearson Chi-Square | ,774 ^a | 1 | ,379 |
| Continuity Correction ^b | ,484 | 1 | ,487 |
| Likelihood Ratio | ,818 | 1 | ,366 |
| Linear-by-Linear Association | ,773 | 1 | ,379 |
| N of Valid Cases | 559 | | |

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,38.

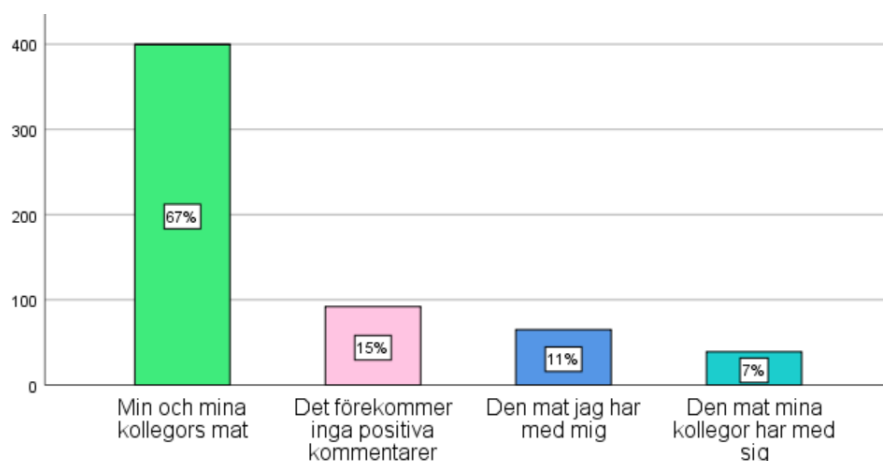
b. Computed only for a 2x2 table

Figur 4: Chi- två test för Intresse för matlagning i relation till stress över förväntningar (%).

23% av respondenterna svarade att de alltid lägger märke till vad deras kollegor har med sig för matlåda och endast 6% svarade att de aldrig lägger märke till kollegornas mat.

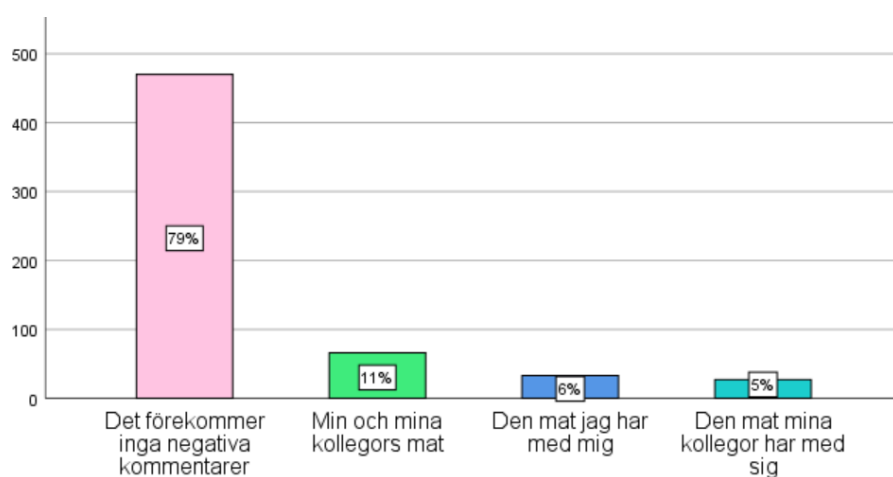
6.2 Kollegornas kommentarer om den medhavda matlådan

På påståendet “På min arbetsplats förekommer det positiva kommentarer om...” svarade 504 respondenter att det i någon form förekom positiva kommentarer i relation till den mat som de själva eller kollegorna hade med sig till arbetsplatsen (se tabell 5). Majoriteten av de som lämnade en kommentar i anslutning till frågan skrev att de positiva kommentarerna brukade innebära “vad gott det ser ut” eller “vad gott det luktar”. De positiva kommentarerna som gavs om maten följdes sedan ofta av diskussioner kring matens innehåll eller en fråga om receptet. Det beskrevs även i kommentarerna hur det förekom kunskapsutbyte kollegorna emellan kring livsmedel, andra matkulturer och nya matlagningstekniker.



Figur 5: Svaresresultat, förekomsten av positiva kommentarer

På påståendet “På min arbetsplats förekommer det negativa kommentarer om...” svarade 126 respondenter att det i någon form förekom negativa kommentarer (se figur 6).



Figur 6: Förekomsten av negativa kommentarer.

De negativa kommentarerna som förekom varierade mer än de positiva och ofta handlade dessa om påpekande om att “maten såg äcklig ut” eller “luktade äckligt”. Vidare angav respondenterna att det var vanligt förekommande att få kommentarer kring sin portionsstorlek, “det där såg tunt ut” eller “oj, någon är hungrig idag”. Många upplevde även kommentarer kopplade till hälsa och kring huruvida de åt “för nyttigt” eller inte tillräckligt nyttigt.

“Om någon tycker att det är onyttigt kan en negativ kommentar läggas om kalori-innehållet. Ex, en gång hade jag gjort blomkålsmos med vegbiffar, grönsaker och lingon och fick kommentaren "åh vad gott det ser ut! Men är det gräddet i moset? ". Jag svarade ja. Personen kommenterade" jag tänkte väl det, det kan inte jag äta för det innehåller för mycket kalorier". Blev illa berörd av kommentaren då jag anser att man kan äta allt med måtta.”

“På tidigare arbetsplats har det kommenterats syrligt om att jag 'alltid är nyttig'.”

En respondent menade att hen fick kommentaren att hens mat var “kinamat” och upplevde detta som “smårasistiskt”.

Ofta handlade de negativa kommentarer om personers kostval. Många av dem som angett att de var vegetarianer fick kommentarer kring att de åt ”gräs” eller ”kaninmat” och att de omöjligt kunde få i sig tillräckligt med protein. Respondenterna upplevde även att deras kollegor som åt kött ville försvara sitt kostval och argumentera för varför man borde äta kött.

“Kollega som högt sågar ”kaninmat” sallad är för fan ingen mat, fattar inte hur veganer kan leva på den skiten, men men bra att de finns så det blir mer kött till oss riktiga män”

“Att det är konstigt, ohälsosamt, farligt och att det är synd om mina barn för att vi är veganer”

Det framkom även från kommentarerna att kollegorna själva kunde vara kritiska till den egna medhavda maten. Kommentarer som “jag bara tog något från frysen” eller “jag längtar tills lönen kommer så jag kan äta något annat” var vanligt förekommande enligt respondenterna.

6.2.1 Påverkan och anpassning

Av de 99 personer som svarade att det förekom negativa kommentarer antingen endast kring sin egen mat eller både kring sin och sina kollegors mat på arbetsplatsen, ansåg 31% att de till viss del tog illa vid sig av de negativa kommentarerna. 6% instämde helt och hållet i påståendet att de tog illa vid sig av de negativa kommentarerna.

| | | Jag tar illa vid mig av de negativa kommentarerna | | | |
|-------|--------|---|------------------|---------------------|--------|
| | | Instämmer helt | Instämmer delvis | Instämmer inte alls | Total |
| Kön | Kvinna | 6,3% | 37,5% | 56,3% | 100,0% |
| | Man | 4,2% | 22,9% | 72,9% | 100,0% |
| | Annat | 33,3% | 66,7% | | 100,0% |
| Total | | 6,1% | 31,3% | 62,6% | 100,0% |

Figur 7: Respondenter som tog illa vid sig av negativa kommentarer (%).

Majoriteten (88%) angav dock att de inte anpassade sin matlådas innehåll efter kommentarer, varken de negativa eller positiva. Det visade sig inte heller finnas något samband mellan huruvida man upplevde att ens matval speglade ens identitet och om man anpassade sin matlådas innehåll efter kollegornas kommentarer. Resterande 12% vittnade om måltidssituationer då negativa kommentarer gjort att de ändrat sitt ätbeteende. En kommentar som stack ut var;

“Jag har en bra situation på jobbet nu när folk inte kommenterar på varandras mat. Det är mkt bra för jag har tidigare varit på arbetsplatser (i Stockholm) där situationen var så illa att jag slutade ta med lunch eller gick ut och åt pga det var så mkt kommentarer och dömande utifrån vad en åt.”

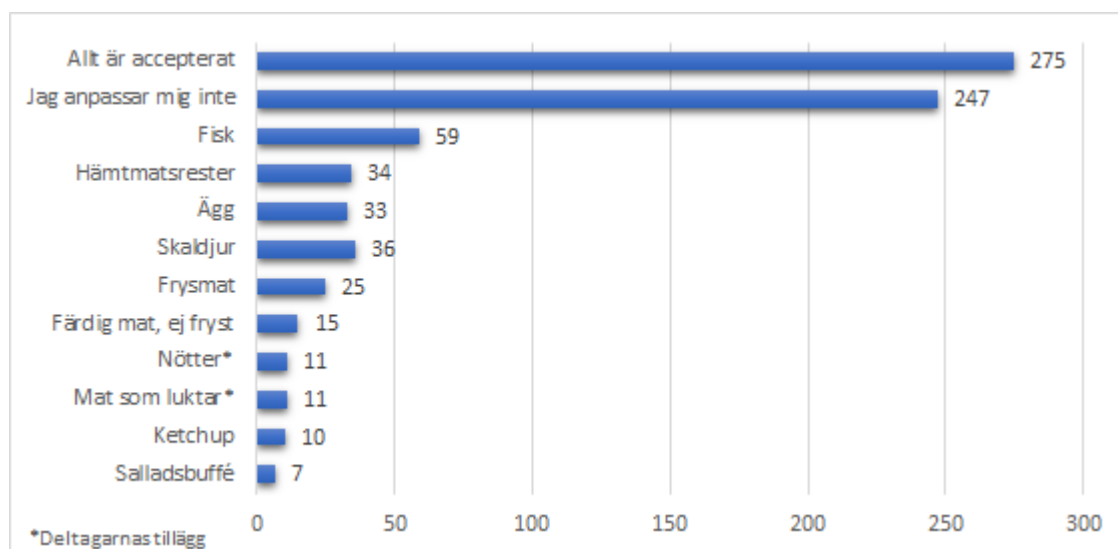
En annan person menade att om hen inte hade med sig tillräckligt “lyxig” mat fick hen kommentarer som gjorde att hen mådde dåligt och därför tog med sig mat som ansågs accepterad för att slippa höra negativa kommentarer. Vissa respondenter anpassade sin portionsstorlek utefter de negativa kommentarer som förekom;

“Packar min matlåda själv för att kunna anpassa mängden mat. Min sambo packar alldeles för mycket mat och då får jag ofta kommentarer som ‘ojj då, hungrig idag?’ Och ‘nej men inte kan du slänga så mycket mat? Varför äter du inte upp?’”

Merparten av respondenterna (46%) var av uppfattningen att all mat ansågs vara accepterad på deras arbetsplats, alternativt att de inte anpassade sig efter vad som är accepterat eller inte (41%). En respondent kommenterade; *“Om jag hade anpassat mig hade jag inte kunnat äta så mycket lingonsylt som jag vill”*.

12% medgav att de ofta anpassade sin matlåda efter det som ansågs vara accepterat på arbetsplatsen.

På listan över de livsmedel respondenterna dock undvek att ta med då det inte ansågs vara socialt accepterat, fanns fisk överst på listan följt av hämtmatsrester, ägg och skaldjur (se tabell 7). I tabellen nedan redovisas resultatet, observera att respondenterna på den här frågan hade möjlighet att välja fler än ett alternativ.



Figur 8: Mat som inte anses accepterad att ta med sig (antal).

I respondenternas kommentarer fanns också uttryck för motståndet att ta med fryst eller färdig mat, men också kött.

“Undviker helst att ta med fryst eller färdig mat då det känns som en blir dömd då alla andra är så ”duktiga” på att laga matlådor”

“Tar ju inte med kött för att det inte känns rätt. Skulle antagligen få kommentarer kring det annars. Försöker också verkligen att skära ner på köttkonsumtionen helt så det är också bra att alltid äta vegetariskt i skolan”

6.6 Inspiration av kollegornas matlådor

48% av respondenterna menade att kollegornas matlåda inspirerade dem till att prova nya maträtter. Respondenterna inspirerades även till att prova nya livsmedel (29%), laga mat från en annan kultur (25%), laga nyttigare mat (17%) och att laga mer vegetarisk mat (14%). I tabellen nedan (se tabell 8) visas på vilket sätt respondenterna blev inspirerade av sina kollegor, observera att respondenterna på den här fråga hade möjlighet att välja fler än ett alternativ.



Figur 9: Hur respondenterna inspirerades av sina kollegor (antal).

Respondenterna gav också flera exempel på hur de inspirerats av kollegorna, både vad gäller maträtter att laga hemma och att ta med sig till arbetsplatsen.

“En av britterna hade med sig hemmagjord fish'n'chips som jag testade att göra med tofu istället.”

“Min kollega gjorde en skitgod pizza på libabröd som jag nu har skapat en egen version av.”

“Jobbar på en väldigt multikulturell plats (Universitet med folk från alla delar av världen). Så man får testa och inspireras av väldigt många olika matkulturer.”

7. Diskussion

7.1 Resultatdiskussion

Studien visade att den medhavda matlådan till arbetsplatsen påverkades av kollegorna på olika sätt. Majoriteten angav att både den egna och andras matlådor ofta fick negativa kommentarer på arbetsplatsen och dessa kommentarer kunde påverka såväl ätbeteendet som portionsstorleken, och att man undvek att ta med viss mat. Matlådans innehåll kunde också påverkas av vad som upplevdes vara socialt accepterat att ta med sig till arbetsplatsen, där fisk, hämtmatsrester och skaldjur var det som upplevdes som mest problematiskt. Flertalet angav också att de inspirerades av kollegorna, framförallt när det gällde att prova nya maträtter och livsmedel.

Det framkom att kollegor kommenterade varandras matlådor både på ett positivt och negativt sätt. Higgs (2014) menar att vi ändrar våra matval efter sällskapet och att andras matbeteende används som referens för vad som är accepterat. Resultatet tyder på att så är fallet även i denna studie, då respondenter angav att de anpassade innehållet i sin matlåda för att undvika dömande kommentarer. En del respondenter medgav även att de minskade på sina portionsstorlekar för att undvika att bli dömda. Detta kan antas vara på grund av viljan att förmedla en positiv bild av sig själv men kan också bero på det faktum att individen ofta anpassar sin portionsstorlek efter vad sällskapet verkar tycka är accepterat (Higgs, 2014).

Många respondenter verkar även vara överens om att det inte är uppskattat att ta med mat som på något sätt kan bidra till dålig lukt. Det kan tänkas vara så att exempelvis fisk och skaldjur bidrar med dålig lukt och därför anses som pinsamt att ta med till arbetsplatsen. Från resultatet kan det spekuleras i att individen även här vill undvika dömande och därför anpassar sig efter kollegornas beteenden och attityder.

Som tidigare nämnts kan våra matval spegla vår identitet och användas som ett kommunikationsverktyg (Nyberg, 2009). Majoriteten av respondenterna medgav att deras matval speglade deras identitet på ett eller annat sätt. Studiens resultat visade inget samband mellan huruvida ens identitet speglade ens matval eller om man anpassade matlådans innehåll efter kollegornas kommentarer, dock antydde resultatet att respondenterna var medvetna om matens kommunikativa roll. När individen kritiserar det egna matvalet eller känner ett behov av att förklara att den medhavda maten inte är något som hade valts under andra omständigheter, kan det också visa på en medvetenhet kring vad maten faktiskt uttrycker.

Individen vill inte förknippas med något som inte speglar ens identitet eller den bild av sig själv som man vill förmedla till andra.

Flera kommentarer tydde på att det var viktigt att matlådan speglade att man var "duktig". Det fanns en ovilja att ta med frysmat för att man då inte var lika "duktig" som andra som hade med sig hemmagjord mat. Detta kan tyda på att det uppstår en konflikt mellan ens identitet och ett val av bekvämlighet, vilket stämmer överens med Belascos teori (Belasco, 2008). Men kanske kan det även vara så att det uppstår en konflikt mellan ens identitet och det gruppen anser är accepterat. För att inte förkastas av gruppen vill man leva upp till de förväntningar som finns i gruppen (Bohm et al 2015) men kanske sker detta på bekostnad av ens identitet.

Resultatet påvisade en signifikans mellan kön och den upplevda stressen av förväntningar på matlådan. Kvinnor anpassade även sig i större utsträckning efter de kommentarer de fick, såväl negativa som positiva. Det framgår inte av studiens resultat vad detta kan bero på men Jansson (1993) styrker att så ofta är fallet. Det kan från resultatet spekuleras i att det skulle kunna bero på att kvinnor har ett större behov av att känna grupptillhörighet än män, eller möjligtvis att män i större utsträckning är mer nonchalanta till rådande gruppnormer.

I likhet med Food & Friends (2013, 2015, 2019) undersökningar påvisar denna studie ett stort intresse för matlagning. Studien bekräftar även det faktum att intresset är något högre bland de som angav annat kostval än allätare (Food & Friends, 2019). Förvånansvärt nog visade resultatet att det inte fanns någon signifikant skillnaden med avseende på kostval och huruvida man identifierar sig med sina matval.

I studien framgick det också att respondenterna inspireras av sina kollegor på flera olika sätt. Till exempel svarade 37% att de inspirerats till att laga samma maträtt som sina kollegor vilket även detta är i linje med tidigare studier om att individen gärna tar efter sin omgivnings matvanor (Jansson 1993, Bonell et al 2017). De vardagliga kollegiala relationerna har stor inverkan på våra matval och matvalen är under ständig diskussion och förhandling på arbetsplatsen (Bohm et al. 2015). Resultatet påvisar att kvinnor inspireras i större utsträckning (82%) än män (62%), orsaken till detta skulle även den kunna vara att kvinnor i större utsträckning än män tenderar att påverkas av sin omgivning vid olika måltidssituationer.

Genom matlådan tas en del av hemmet med till arbetet men arbetet och dess kollegiala relationer kan också få återverkningar i det som sker hemma, till exempel genom tips på recept och nya maträtter som kan ätas både på arbetsplatsen och i hemmet. Ibland används begreppet spill-over effekter (Devine, Jastran, Jabs, Wethington, Farell & Bisogni, 2006) för att beskriva hur just arbetsplatsen kan påverka hemmet men också hur det som sker i hemmet kan påverka arbetet på olika sätt. I avseende på mat kan det alltså innebära att individen börjar förändra sitt matbeteende även i hemmet på grund av kommentarerna från kollegorna men kan också innebära att individen inspireras av kollegorna och att denna inspiration medtages till hemmet. Respondenterna i studien angav att de inspirerades till att laga nya maträtter och mer vegetariskt, det skulle kunna innebära att individen lagar mer av detta hemma och sedan i sin tur inspirerar familj och vänner. Spillover-effekten kan även bidra med negativa konsekvenser. Med spillover-effekten som bakgrund kan det antas att om individen får upprepade kommentarer på arbetsplatsen kring mängden mat hen äter eller hur pass nyttig maten är, och därför anpassar sig efter detta, skulle det troligtvis kunna leda till att individen börjar tänka på detta i andra måltidssituationer också. Detta skulle kunna leda till stress och osunda tankar kring mat och att individen känner press kring att äta nyttigare eller mindre.

Denna studie påvisar att matlådan inte är så obetydlig som man skulle kunna tro, och arbetsplatsen är således en viktig måltidsarena som kan få stor betydelse för våra matval. Genom att studera innehållet i individens matlåda kan man få reda på mycket om individen, matlådan används på så sätt som ett kommunikationsverktyg. Genom att förstå de kollegiala relationernas påverkan på matlådan kan man bättre förstå arbetsplatsens måltidssituationer och därmed också förbättra dem. Genom samtal med medarbetare, kan ansvarig skaffa sig en uppfattning om rådande matkultur på arbetsplatsen och vid behov vidta åtgärder till exempel genom att ta in expertis från någon inom mat- och måltidsvetenskap. Att belysa och lyfta vikten av god måltidsmiljö kan bidra till en behagligare arbetsmiljö.

7.2 Metoddiskussion

7.2.1 Kritisk analys av metodval

Valet att genomföra en kvantitativ studie motiverades med avsikten att generera många svar för ett mer tillförlitligt resultat. Det hade inte varit möjligt med en renodlad kvalitativ studie eftersom det inte var möjligt att genomföra så pass många intervjuer för ett likvärdigt resultat. Även avsaknaden av tidigare forskning inom ämnet motiverade metodvalet då det saknades grundpelare att bygga en kvalitativ studie på och det därför inte uppfattades som tillräckligt tryggt att utföra en kvalitativ studie. En kvalitativ studie övervägdes då det ansågs kunna tillföra en djupare förståelse och tydligare visa på attityder kring matlådan på arbetsplatsen. En kompromiss blev att väva in kvalitativa inslag i den kvantitativa enkäten.

Frågorna följdes av frivilliga kommentarer vilket i efterhand visade sig få stor betydelse för resultatet och de bidrog till en djupare förståelse. Flera av respondenterna kommenterade i fel kommentarsfält vilket försvårade analysen av kommentarerna. För att tematisera kommentarerna behövde forskarna därför gå igenom alla kommentarer i enkäten istället för endast det kommentarsfält som tillhörde frågan inom respektive ämne.

7.2.2 Respondenterna

80% av respondenterna var mellan 18–41 år, av dessa var 46% mellan 26–33 år. 340 kvinnor och 244 män deltog i studien. Stickprovet är inte generaliserbart till populationen då det inte är en representativ åldersfördelning. Dock skulle resultatet kunna tänkas representera den population som är mellan 18–41 år. Bland respondenterna fanns personer från olika yrkeskategorier representerade och ingen kategori ansågs vara under- eller överrepresenterad. Respondenterna bodde i såväl storstad som småstad och på landet och även deras kostval varierade. Detta antyder att populationen finns representerad i urvalet men generaliserbarheten begränsas i och med bristen på deltagare över 41 år.

7.2.3 Enkäten

Ambitionen var att enkäten skulle nå ut till många och till en bred målgrupp, vilket den också gjorde. Enkäten distribuerades via Facebook och därmed tillämpades också ett bekvämlighetsurval. Som tidigare diskuterats genererade enkäten en stor mängd svar och inkluderade många olika bakgrundsvariabler men trots detta är resultatet inte representativt och kan inte generaliseras till en större population än den specifika grupp som besvarade enkäten (Bryman, 2011).

För att få ett resultat som kan generaliseras på populationen skulle man likt Food & Friends (2019) kunna använda sig av en webbpanel med många deltagare och från denna sedan göra ett representativt urval.

Då enkäten behandlade ämnet matlåda på arbetsplatsen kan det vara så att de personer som inte brukade ha med sig matlåda på arbetet inte besvarade enkäten. Detta kan ha gett ett skevt resultat på frågan om huruvida respondenten hade med sig matlåda eller inte. I vår undersökning var det endast 4,4% som inte hade med sig matlåda medan i undersökningen gjord av Food & Friends var det 40% som inte hade med sig matlåda till arbetet. Det kan även vara så att personer som är särskilt intresserade av studiens ämne valt att delta, vilket kan ha gett ett skevt resultat.

Vid enkätutformningen diskuterades det huruvida svar från personer som inte hade med sig matlåda till arbetet var relevanta för undersökningen. Det ansågs vara relevant med upplevelser även från de personer som på annat sätt tog del av arbetsplatsens "matlådekultur". I enkätens missivbrev (se bilaga 1) efterfrågades inte specifikt personer som medtog matlåda till arbetsplatsen, däremot framgick det tydligt att enkäten handlade om just matlådan och hur denna påverkas av kollegorna. För att få en mer trovärdig fördelning över hur många som har med sig matlåda till arbetet hade enkäten istället kunnat rikta sig till alla och efter frågan om huruvida man tar med sig matlåda eller inte, avslutas för alla som valde alternativet "aldrig".

På en del frågor gavs respondenterna möjligheten att välja flera svarsalternativ. Detta kan ha försvårat analysen och givit ett delvis felaktigt resultat. Till exempel på frågan "På grund av att det inte anses vara accepterat undviker jag att ta med", kan respondenter ha svarat att allt är accepterat och/eller att de inte anpassar sig och sedan även valt fler av alternativen.

I och med bristen på tidigare studier inom ämnet, fanns inga självklara frågor att ställa för att säkerhetsställa användbara svar i relation till studiens frågeställningar.

Därför utformades enkäten med många frågor för att undvika avsaknad av information efter enkäten avslutats. Det kan därför vara så att en del frågor i enkäten inte var relevanta och inte tillförde något till resultatet.

I slutet av enkäten gavs respondenterna möjlighet att dela med sig av någon speciell måltidssituation. Efter analys av inkomna svar konstaterades det att frågan ställts på ett sådant sätt att en överhängande del av respondenterna tolkat den på ett annat sätt än vad författarna avsåg. Flertalet av kommentarerna hade större relevans under andra delar av enkäten. Det tillkom kommentarer kring enkätens tidigare ämnen som var användbara för resultatet men som blev svårare att analysera då frågan inte besvarades korrekt av respondenterna. Den avslutande frågan var inte avgörande för resultatet utan lades till för att ha möjlighet att upptäcka relevanta teman.

7.3 Diskussion över etiska aspekter

Deltagande i studien var frivilligt och alla svar behandlades anonymt och konfidentiellt. Anonymiteten resulterade i att inga svar skulle kunna kopplas samman med en specifik individ. Enkäten behandlade inte heller några personliga uppgifter som kunde användas för att koppla en individ till ett specifikt svar. Majoriteten av frågorna var obligatoriska men respondenten hade möjlighet att avsluta enkäten när som helst. Då svaren behandlades anonymt ansåg forskarna inte att undersökningen var integritetskränkande. Utöver anonymiteten fanns det alltså inga direkta etiska aspekter för forskarna att ta hänsyn till.

7.4 Relevans för ämnet Mat- och måltidsvetenskap

Att undersöka hur kollegorna påverkar individens matval är viktigt för att få en djupare förståelse för samspelet mellan individen, matvanor och gruppen ur ett sociologiskt perspektiv. Matlådan som vid första anblick inte verkar ha någon nämnvärd betydelse kan i själva verket påverka individens helhetsupplevelse om både kollegor såväl som arbetsmiljö. Genom att studera matlådan som fenomen kan man upptäcka bristfälligheter i både arbetsplatsens måltidssituationer och i dess sociala arbetsmiljö. Denna förståelse kan sedan bidra till en förbättring av måltidssituationen på arbetsplatsen och på så vis kan även hela arbetssituationen förbättras. Att förbättra måltidssituationer är måltidsvetenskapens primära syfte vilket gör detta ämne högst relevant för oss som gastronomer. Studien bidrar med viktig kunskap om vad som kan påverka människors matvanor, val av mat och attityder till mat.

7.5 Förslag på fortsatt forskning

Denna kvantitativa studie har lagt grunden för vad som skulle kunna bli en kvalitativ studie. En kvalitativ studie hade kunnat upptäcka ytterligare beteenden och problem.

Det hade även varit intressant att studera kommentarernas påverkan på individen för att undersöka om individen även påverkas utanför arbetet och ändrar sitt matbeteende på fritiden.

8. Slutsats

Syftet med studien var att undersöka om och hur kollegorna påverkar individens val av matlåda. Studien visade att det förekom både positiva och negativa kommentarer kring matlådan på arbetsplatsen. Dessa kommentarer var av varierande karaktär och påverkade individen på flera sätt. En del anpassade matlådans innehåll eller storlek baserat på kommentarerna. Det fanns även de som helt slutade att ta med matlåda till arbetsplatsen eller åt på annan plats för att slippa negativa kommentarer. Respondenterna uppgav även att de inspirerades av sina kollegor på flera sätt. Den analytiska statistiken visar att det finns en signifikans mellan kön och den upplevda stressnivån rörande förväntningar på matlådans innehåll. Däremot visade statistiken inte att det fanns en koppling mellan huruvida individen identifierade sig med sina matval och om individen anpassade innehållet i sin matlåda efter kollegornas kommentarer. Studiens resultat styrker tidigare forskning att individens matval påverkas av gruppen och det sociala samspelet.

9. Referenser

- Barn-och ungdomspsykiatrin. (2014). *Självbild och identitet*. Hämtad från: <https://www.bup.se/sv/Rad-och-fakta/Artiklar/Sjalvbild-och-identitet1/>
- Belasco, W.J. (2008). *Food: the key concepts*. Oxford: Berg
- Bohm, I., Lindblom, C., Åbacka, G., Bengs, C., & Hörnell, A. (2015). "He just has to like ham" The centrality of meat in home and consumer studies. *Appetite*, 95, 101-112.
- Bonnell, E.K.; Huggins, C.E.; Huggins, C.T.; McCaffrey, T.A.; Palermo, C.; Bonham, M.P. (2017). Influences on Dietary Choices during Day versus Night Shift in Shift Workers: A Mixed Methods Study. *Nutrients*, 9, 193.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Delormier, T., Frohlich, K. L., & Potvin, L. (2009). Food and eating as social practice-- understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociol Health Illn*, 31(2), 215-228. doi: 10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x.
- Devine, C. M., Jastran, M., Jabs, J., Wethington, E., Farell, T. J., & Bisogni, C. A. (2006). "A lot of sacrifices:" work-family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. *Social science & medicine*, 63(10), 2591–2603. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.06.029>
- Faludi, S. (2017). *Mörkrummet*. Stockholm: Leopard förlag
- Fjellström, C. (1990). Drömmen om det goda livet. Livskvalitet och matvanor i ett uppväxande industrisamhälle: Stocka sågverk 1870-1980. Doktorsavhandling. Umeå: Acta Ethnologica Umensia, Umeå Universitet.
- Food & Friends. (2013). *Matrapport 2013*. Hämtad från: https://www.foodfriends.se/wp-content/uploads/2016/10/Matrapport_2013_web.pdf
- Food & Friends. (2015). *Matrapport 2015*. Hämtad från: https://www.foodfriends.se/wp-content/uploads/2016/10/Matrapport_2015_web.pdf
- Food & Friends. (2019). *Matrapport 2019*. Hämtad från: https://www.foodfriends.se/wp-content/uploads/2019/06/Matrapporten_2019_web.pdf
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., Winter Falk, L. (1996) Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite*, 26(3), 247-266, ISSN 0195-6663, <https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019>.
- Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86: 38-44. Doi:10.1016/j.appet.2014.10.021.

- Jansson, S. (1993). *Maten och det sociala samspelet; Etnologiska perspektiv på matvanor*. Stockholm: Tuna Tryck.
- Larsson, C. (2001). *Young vegetarians and omnivores - Dietary habits and other health related aspects* (Doktorsavhandling/ Doctorial thesis). Umeå: Department of Food and Nutrition, Umeå Universitet
- Lunchfrämjandet. (2010). *Lunchtrend: Matlådan allt vanligare – kraftig ökning bland män*. Hämtad från: <https://news.cision.com/se/lunchframjandet/r/lunchtrend---matladan-allt-vanligare----kraftig-okning-bland-man.c484571>
- Nationalencyklopedin. (u.å). *Identitet*. Hämtad från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/identitet>
- Nyberg, M. (2009). *Mycket mat men lite måltider*. (Doktorsavhandling). Lunds universitet: Lund.
- Ochs, E., & Shohet, M. (2006). *The cultural structuring of mealtime socialization*. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, 35–49. doi:10.1002/cad.157
- Roos, E., Sarlio-Lähteenkorva, S., & Lallukka, T. (2004). Having lunch at a staff canteen is associated with recommended food habits. *Public Health Nutrition*, 7(1), 53–61. doi:10.1079/PHN2003511
- Tellström, R. (2015). *Hunger och törst svensk måltidshistoria; från överlevnad till statusmarkör*. Stockholm: Forum.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed* (ISBN 978-91-7307-352-3). Hämtad från https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf
- Östman Edlund, J., Svensk, E. (2012). *Gymkultur - Om identitet, kroppar och kön*. (Examensarbete). Högskolan i Gävle. Hämtad från: <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:535885/FULLTEXT01.pdf>

10. Bilagor

Bilaga 1 - Missivbrev

Matlåda på jobbet

Den här enkäten är en del i vårt examensarbete i mat- och måltidsvetenskap, Högskolan Kristianstad och avser ta reda på hur arbetskollegor påverkar individens val av innehåll i matlådan. Med matlåda menar vi den mat som tagits med från hemmet.

Efter vissa frågor efterfrågas exempel, det är frivilligt men har Du något att dela med dig av uppskattar vi det.

Du är anonym och svaren inte kommer att kunna kopplas till enskilda personer. Insamlad data kommer endast att användas till denna studie och därefter kommer all data att raderas.

Har ni några frågor eller funderingar vänligen kontakta linda.nilsson0172@stud.hkr.se eller alicia.fenhed0006@stud.hkr.se

Tack för din hjälp!

/ Linda & Alicia

Bilaga 2 - Enkätfrågor

Kön:

- Kvinna
- Man
- Annat

Ålder:

- 18-25
- 26-33
- 34-41
- 42-49
- 50-57
- 58+

Jag bor i:

- Storstad (Stockholm, Göteborg, Malmö)
- Stad
- Tätort
- Landsbygd

Jag bor:

- Hemma hos förälder/föräldrar
- Ensam
- Kollektiv
- Med partner
- Med partner och barn
- Med barn

Yrkeskategori

- Administration, ekonomi, juridik
- Bygg & anläggning
- Data/IT
- Försäljning, inköp, marknadsföring
- Hantverksyrken
- Hotell, restaurang, storhushåll
- Hälso- och sjukvård
- Industri & tillverkning
- Kropps- och skönhetsvård
- Kultur, media, design
- Pedagogiskt arbete

- Socialt arbete
- Annat ...

Utbildningsnivå

- Grundskola
- Gymnasium
- Yrkeshögskola
- Högskola/Universitet
- Annat ...

Kosthållning

- Allätare
- Pescatarian
- Lakto/och eller - Ovo – vegetarian
- Vegetarian (växtbaserad kost)

Matintresse

Jag tycker om att laga mat

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Instämmer inte alls

Mina matval speglar ofta min identitet/ personlighet

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Instämmer inte alls
- Vet ej

Fråga 1

Hur ofta har du med dig matlåda till jobbet?

- Varje dag
- Flera gånger i veckan
- 1 gång per vecka
- Några gånger per månad
- Mer sällan
- Aldrig

Fråga 2

Lagar du din matlåda själv?

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Aldrig

Fråga 3

Jag äter oftast min matlåda

- I personalrum/lunchrum
- Vid mitt skrivbord
- Annat ...

Fråga 4

Jag äter oftast min matlåda:

- Själv
- Tillsammans med kollegor
- Tillsammans med andra som inte är kollegor
- Annat ...

Fråga 5

Jag känner mig stressad av att min matlåda måste leva upp till vissa förväntningar:

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Instämmer inte alls

Fråga 6

Jag lägger märke till vad mina kollegor äter för mat:

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Aldrig

Fråga 7

På grund av att det inte anses vara accepterat undviker jag att ta med. (Välj ett eller fler alternativ)

- Fisk
- Ägg
- Hämtmatsrester
- Skaldjur
- Frysmat
- Färdig mat, ej fryst (t.ex. soppa, husmanskost, från delikatessen, potatissallad)
- Salladsbuffé
- Ketchup till maten
- Allt är accepterat
- Jag anpassar mig inte efter vad som anses accepterat eller inte
- Annat ...

Fråga 8

På min arbetsplats förekommer det positiva kommentarer om:

- Den mat jag har med mig
- Den mat mina kollegor har med sig
- Min och mina kollegors mat
- Det förekommer inga positiva kommentarer om någons mat

Exempel på vad: (frivilligt)

Fråga 9

På min arbetsplats förekommer det negativa kommentarer om:

- Den mat jag har med mig
- Den mat mina kollegor har med sig
- Min och mina kollegors mat
- Det förekommer inga negativa kommentarer

Exempel på vad: (frivilligt)

Fråga 10

Jag tar illa vid mig av de negativa kommentarerna

- Stämmer helt
- Stämmer delvis
- Stämmer inte alls

Fråga 11

Jag anpassar min matlådas innehåll efter de kommentarer jag får (positiva/negativa)

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Instämmer inte alls

Om ja; på vilket sätt? (frivilligt)

Fråga 12

Jag upplever att mina kollegor kommenterar min mat baserat på mina kostval (allätare, vegetarian osv).

- Instämmer helt
- Instämmer delvis
- Instämmer inte alls

Om ja; vad säger dom? (frivilligt)

Fråga 13

Mina kollegors matlådor har någon gång inspirerat mig till att (välj ett eller fler alternativ)

- Laga samma maträtt som dem
- Prova en ny maträtt
- Laga mer vegetariskt
- Äta nyttigare
- Testa nya livsmedel
- Laga mat från en annan kultur
- Mina kollegors matlådor inspirerar inte mig
- Annat ...

Har du någon speciell måltidssituation på arbetsplatsen som du vill dela med dig av?