

Hur vill ungdomar man ska prata om kostvanor?

- En studie bland ungdomar om hur man ska prata om kostvanor

Emma-Lena Forsman

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2025

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Emma-Lena Forsman
Utbildning och ort: Hälsovårdare (YH), Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Hur vill ungdomar man ska prata om kostvanor? – En studie bland ungdomar om hur man ska prata om kostvanor

Datum: 13.5.2025 Sidantal: 21 Bilagor: 3

Abstrakt

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på examensarbetet *Kostvanor bland ungdomar – En scoping review* (Forsman, 2024). Utvecklingsarbetet görs i form av ett mindre omfattande examensarbete.

Syftet med utvecklingsarbetet är att få en inblick i hur ungdomar tycker man på bästa sätt ska prata om kostvanor med dem. Den frågeställning som besvaras är: Hur tycker ungdomar man borde prata med dem om kostvanor?

Utvecklingsarbetet bygger på samma teoretiska bakgrund som examensarbetet. Den teoretiska utgångspunkten är också den samma, Aaron Antonovskys Känsla av sammanhang, KASAM. Till arbetet valdes en kvantitativ metod. En egenkonstruerad webbenkät skickades ut elektroniskt till studerande vid ett gymnasium. 11 studerande svarade på enkätundersökningen. Enkätens resultat analyserades i Excel och presenteras med stapel- och cirkeldiagram för att få en lättförståelig överblick av den insamlade datan.

Resultatet av studien visar att ungdomar i ålder 15–18 år tycker det är skolhälsovårdaren, föräldrarna och tränaren i sporten de utövar som ska prata om kostvanor med dem, att de är bekväma att prata om kost om det handlar om hälsan och inte vikten men att många har svårt att prata om kost oavsett hur man tar upp ämnet. Ungdomarna tycker det är viktigt att prata om hur kosten hänger ihop med träning och energi samt hur maten påverkar hälsan. Resultatet visar också att de vill att skolhälsovårdaren pratar om kostvanor på hälsogranskningarna, att de finns de som inte pratar så mycket om kost i hemmet medan det också finns de som pratar om hur maten påverkar kroppen. Slutligen anser ungdomarna att de får tillräckligt med information om kost och kostvanor.

Språk: svenska

Nyckelord: ungdomar, kostvanor, prata om kost

DEVELOPMENT WORK

Author: Emma-Lena Forsman
Degree Programme: Public Health Nurse (UAS), Vaasa
Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: How Do Adolescents Want One to Talk About Eating Habits? – A Study Among Adolescents on How One Should Talk About Eating Habits

Date: 13.5.2025 Number of pages: 21 Appendices: 3

Abstract

This development project is a continuation of the thesis *Eating Habits among Adolescents – A Scoping Review* (Forsman, 2024). The development project is conducted as a small-scale thesis.

The aim of this development project is to receive an insight into how adolescents think one should talk to them about eating habits in the best way. The question that is answered is: How do adolescents think one should talk to them about eating habits?

The development work is based on the same theoretical background as the thesis. The theoretical framework is also the same, Aaron Antonovsky's Sense of Coherence, SOC. A quantitative method was chosen for this project. A self-constructed online survey was sent out electronically to students at an upper secondary school. 11 students responded to the survey. The survey results were analyzed in Excel and are presented with bar- and circle diagrams to provide a clear overview of the collected data.

The results of the study show that adolescents aged 15-18 think it is the school nurse, parents and the coach in the sport they practice who should talk with them about eating habits. They are comfortable talking about eating habits if it is about health rather than weight but many find it difficult to talk about eating habits regardless of how the topic is introduced. Adolescents think it is important to talk about how eating habits are related to physical activity and energy and how food affects health. The results also show that they want the school nurse to talk about eating habits during health check-ups, that there are those who do not often talk about eating habits at home while there are also those who talk about how food affects the body. Finally, adolescents feel that they receive enough information about diet and eating habits.

Language: Swedish

Key words: adolescents, eating habits, talk about diet

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte.....	1
3	Metod.....	2
3.1	Kvantitativ metod och enkät som datainsamlingsmetod	2
3.1.1	Följebrev	3
3.1.2	Egenkonstruerad enkät.....	3
3.2	Dataanalys.....	3
3.2.1	Deskriptiv statistik.....	3
3.3	Praktisk genomförande	4
3.3.1	Urval.....	4
3.3.2	Enkätens uppbyggnad	5
3.3.3	Genomförande av enkätundersökningen	5
3.3.4	Genomförande av dataanalysen	6
3.4	Etik.....	6
4	Resultat.....	7
4.1	Bakgrundsuppgifter	7
4.2	Allmänna frågor om kosten.....	8
4.3	Skolhälsovården, skolan och hemmet	10
5	Diskussion.....	13
5.1	Metoddiskussion	13
5.1.1	Validitet	13
5.1.2	Reliabilitet	14
5.2	Resultatdiskussion.....	15
5.2.1	Allmänna frågor om kosten.....	15
5.2.2	Skolhälsovården, skolan och hemmet.....	17
5.2.3	Resultatet i jämförelse med den teoretiska utgångspunkten	18
5.2.4	Kliniska implikationer	18
5.3	Slutsats	19
6	Källförteckning	20

Bilaga 1. Följebrev

Bilaga 2. Enkäten på svenska

Bilaga 3. Enkäten på engelska

1 Inledning

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på examensarbetet ”*Kostvanor bland ungdomar – En scoping review*” där syftet var att ”få en överblick av aktuell litteratur och forskning som gäller ungdomar och deras relation till kost” (Forsman, 2024). Resultatet av scoping reviewn svarade på frågeställningarna om vad forskning säger om ungdomarnas kostvanor och hur ungdomarnas syn på kost påverkas av omgivningen. Det som framkom i resultatet var bland annat att de ungas kostvanor karaktäriseras av en högre energitäthet och ett lägre näringsinnehåll och bristande intag av näringsämnen. Det framkom också att det finns många faktorer som påverkar ungdomars syn på kost, bland annat familjen, vännerna, skolan och fritiden men också den obesogena miljön och nu är även sociala medier en stor faktor i hur ungdomar ser på kosten.

En fråga jag kom att tänka på under arbetet med examensarbetet var hur ungdomarna själva tycker att deras kostvanor ser ut men framför allt hur de tycker man ska prata om goda kostvanor och på vilket sätt de bäst tar åt sig av informationen och anpassar den i sin vardag, det ledde mig till syftet med utvecklingsarbetet. För att få veta hur ungdomarna tänker kring saken kommer en kvantitativ enkätstudie utföras.

För att läsaren bättre ska förstå utvecklingsarbetet rekommenderas det att bekanta sig med den teoretiska bakgrunden och den teoretiska utgångspunkten samt resultatet i *Kostvanor bland ungdomar – En scoping review* (Forsman, 2024).

2 Syfte

Syftet med utvecklingsarbetet är att få en inblick i hur ungdomar tycker man på bästa sätt ska prata om kostvanor med dem. Uttrycket ungdomar i arbetet kommer specifikt syfta på ungdomar i ålder 15–18 år. Frågeställningen är:

- Hur tycker ungdomar man borde prata med dem om kostvanor?

3 Metod

I detta utvecklingsarbete kommer kvantitativ metod användas i form av en enkätstudie där enkäten består av slutna frågor. I enkäten förekommer två öppna frågor där den svarande har möjlighet att utveckla sitt svar om hen vill. Meningen med denna studie är att få en överblick över hur elever tycker man ska prata om kost och inte gå in mer på djupet och därför är kvantitativ metod passande i just detta arbete. Här nedan beskrivs den kvantitativa metoden och enkäten som datainsamlingsmetod. Det framkommer även hur urvalet görs och hur dataanalysen har gått till samt de etiska perspektiv som har tagits i beaktande när arbetet gjorts.

3.1 Kvantitativ metod och enkät som datainsamlingsmetod

När man vill göra en generalisering utifrån en mindre grupp är det bra att använda sig av en kvantitativ metod och de vanligaste tillvägagångssätten är enkät- eller intervjuundersökningar bestående av frågeformulär. Den kvantitativa metoden ger också resultatet i form av siffror. Om studien riktar sig mot en viss grupp av människor som finns samlade på en plats vid ett visst tillfälle, så som en skola, kan det vara bra att dela ut frågeformuläret där för att få så många svar som möjligt. Om man gör på detta sätt behöver man platsens "ägares" (t.ex. rektorn, läraren eller skollädaingen) tillstånd att genomföra undersökningen och om denna person uppmuntrar till att fylla i frågeformuläret får man oftast svar från de allra flesta. Risker med frågeformulär är att det kan förekomma missförstånd eller att man inte får svar från vissa för att de inte förstår vad som står i frågeformuläret. (Eliasson, 2022).

Enkäten är en form av formulär som innehåller frågor med övervägande fasta svarsalternativ och formuläret fylls i av skribenten själv. Det finns olika sätt att distribuera en enkät men bland de vanligaste sätten är telefonenkäter och postenkäter samt enkäter till besökare, till exempel besökare på en läkarmottagning eller en affär. Gruppenenkäter är också ett vanligt sätt, alltså att enkäten distribueras till en grupp personer som befinner sig samtidigt på en plats, till exempel en skola. Webbenkäten är även ett vanligt sätt att få ut enkäten och den kan då fyllas i via dator, telefon eller surfplatta. Om enkäten är gjord korrekt kräver webbenkäterna ingen inmatning av data och svaren sparas automatiskt i ett dataregister och det kan även ge resultatanalys i realtid. (Ejlertsson, 2019)

3.1.1 Följebrev

Ejlertsson (2019, s. 123–130) skriver att följebrevet som bör skickas ut med enkäten ska skrivas enkelt och kortfattat och skrivas med enkelt språk så att målgruppen för undersökningen förstår texten. I följebrevet ska det framkomma kortfattat vad syftet med undersökningen är. Frivilligt deltagande och konfidentialiteten ska betonas. Det ska även förekomma om deltagarna är anonyma. Respondenten har utgående från dessa anvisningar utformat ett följebrev som skickades ut tillsammans med enkäten (bilaga 1).

3.1.2 Egenkonstruerad enkät

Det man ska börja med när man ställer en fråga är att bestämma om frågan ska vara öppen eller slutna. Fördelarna med slutna frågor är att man lätt kan förbereda det fortsatta jobbet med svaren, alltså man kan vara säker på att svaren är användbara utifrån studiens utgångspunkter och man kan öka säkerheten när det kommer till att notera rätt svar. Med slutna svar kan man räkna med flera svar för många tycker att de är lättare att svara på. Nackdelen med slutna frågor är att man kanske missar något svarsalternativ som den som svarar tycker skulle passa bättre som svar på frågan men man kan undvika detta genom att lämna ett svarsalternativ öppet som kan heta ”Övrigt”. Detta kan leda till mer arbete men det är mindre arbete än om man skulle använda sig av öppna frågor. (Eliasson, 2022)

En bra fråga ska vara klar och tydlig och formuleras så exakt som möjligt. Man ska använda ett vardagligt språk och inte använda sig av fackuttryck och svåra formuleringar, vilket gör att frågorna är lättare att förstå och man får ofta en högre svarsfrekvens. Korta frågor brukar fungera allra bäst och man ska inte leta efter flera svar i en och samma fråga. Man ska tänka på att inte använda sig av negationer för den frågan kan missförstås. Ledande frågor ska man också hålla sig borta från, frågor där formuleringen kan påverka den svarandes svar. (Eliasson, 2022)

3.2 Dataanalys

Dataanalysmetoden som används i denna studie är deskriptiv statistik eller beskrivande statistik. Denna metod beskrivs mer noggrant här nedan.

3.2.1 Deskriptiv statistik

Deskriptiv eller beskrivande statistik sammanfattar det stora insamlade materialet till ett fåtal siffror som ger en överblick av materialet som studerats (Henricson, 2023, s. 275). Med

begreppet variabel avses en egenskap som studeras hos en person, ett exempel kan vara om man tar reda på om den svarande är man eller kvinna, då är könet vår variabel (Ejlertsson, 2019, s. 114). För att man ska kunna analysera och beskriva den insamlade datan är det viktigt att veta vilken skalnivå de undersökta variablerna har. De olika skalnivåerna är nominal-, ordinal-, intervall och kvotvariabel. (Eliasson, 2022, s. 65)

Nominalskalevariabeln är en typ av ren klassificering. Variabeln är indelad i grupper men grupperna kan inte på något sätt rangordnas sinsemellan. Juridiskt kön eller civiltillstånd är exempel på nominalskalevariabeln. Ordinalskala förekommer när mätvärdena medför rangordning av personerna. Ett exempel på ordinalskalevariabeln kan vara bedömningen av en grupp människors subjektiva hälsotillstånd. En intervallskalevariabel är en numerisk variabel och då kan man förutom att uttala sig om rangordningen mellan två mätvärden även uttala sig om skillnadernas storlek. En intervallskalevariabel saknar en absolut nollpunkt, det är en definierad nollpunkt där mätskalan börjar, ett exempel är temperatur enligt Celsius. Kvotskalan är den högsta datanivån. Den har alla egenskaper som intervallskalan men även en absolut nollpunkt vilket gör att det är möjligt att beräkna kvoter mellan olika variabelvärden. Exempel på en kvotvariabel är ålder, då börjar man räkna från födseln, 0 år, och då är det den absoluta nollpunkten. (Ejlertsson, 2019, s. 134–136)

Nominal- och ordinalvariabler brukar ha ganska få svarsalternativ vilket gör att man lätt kan åskådliggöra dem både som diagram och som tabeller. Intervall- och kvotvariabler som inte har för många svarsvärden kan också åskådliggöras i form av diagram och tabeller. Om en fråga fått få svar är det större anledning att ange antalet svar, ju fler svar, desto lämpligare är det att ange andelen i procent. Om man fått minst 100 svar bör andelen anges i procent. (Eliasson, 2022, s. 68–69)

3.3 Praktisk genomförande

Här nedan beskrivs mer praktiskt hur respondenten gick till väga för att genomföra studien. De delar som beskrivs mer detaljerat är urvalet av informanter, hur enkäten utformades och hur respondenten gick till väga vid själva genomförandet av enkäten.

3.3.1 Urval

Studien baserar sig på unga i åldern 15–18 år, både flickor och pojkar men också de som identifierar sig som ickebinära eller inte vill säga. Orsaken till att det i enkäten finns att välja kön är att respondenten vill veta om det finns skillnader mellan könen i hur de upplever att

man borde prata om kost. Med tanke på målgruppen ansåg respondenten att det vore mest praktiskt att skicka ut enkäten till en skola, mer specifikt en gymnasieskola för att nå ut till unga i rätt ålder. Respondenten valde att sända ut enkäten till en skola som inte har så stort antal elever för att inte få alltför många svar i och med att det här är en mindre studie och ett utvecklingsarbete.

3.3.2 Enkätens uppbyggnad

För att få svar på frågeställningarna utarbetades en enkät (Bilaga 2 och 3). Eftersom målgruppen för denna studie är ungdomar i åldern 15–18 år behöver frågorna vara anpassade till dem. Den första frågan i enkäten frågar efter ålder och om eleven svarar att de är över 18 år eller under 15 år kan de inte fortsätta fylla i enkäten, detta för att få rätt åldersgrupp. För att ungdomarna ska orka svara på frågorna behöver det vara ett ganska litet antal frågor och de bör vara lätta att förstå och lätta att svara på. Därför anser respondenten att slutna frågor är ett bra alternativ i denna studie. I två av frågorna finns det alternativ som heter ”Annat” där eleverna kan tillägga någonting om de vill men det är inte obligatoriskt. I skolorna går även elever som inte har svenska som modersmål så frågorna i enkäten är utformade både på svenska och engelska för att det ska ske så lite missförstånd som möjligt. Så innan man börjar fylla i enkäten kan man välja vilket språk man vill svara på. Baserat på dessa uppgifter utformades en enkät på 10 frågor. Enkäten gjordes via Microsoft Forms för att på smidigast sätt få den på både svenska och engelska.

För att försöka få svar på frågeställningen ”Hur tycker ungdomar man borde prata med dem om kostvanor?” försökte respondenten utforma ganska breda frågor gällande kosten. Respondenten valde att fråga bland annat vem ungdomarna tycker borde prata med kost med dem och på vilket sätt. I *Kostvanor bland ungdomar – En scoping review* (Forsman, 2024) framkom det att ungdomars syn på kost påverkas mycket av deras omgivning, bland annat hemmet och skolan, därför valde respondenten att inkludera frågor som kopplar till skolan, hemmet och skolhälsovården.

3.3.3 Genomförande av enkätundersökningen

Den färdigställda enkäten skickades som en webblänk till rektorn i en gymnasieskola i Finland, tillsammans med följebrevet eftersom det krävdes rektorns tillstånd att skicka ut enkäten. Det sändes ut i mars 2025 och det tog en vecka utan svar innan respondenten tog kontakt med skolans sekreterare för det visade sig att rektorn var ledig. Det gick då vidare till vice-rektorn som godkände och enkäten skickades ut till eleverna. Enkäten var öppen tre

veckor efter att den sändes till rektorn, eleverna hade två veckor på sig att fylla i enkäten, den stängdes i mitten av april 2025.

3.3.4 Genomförande av dataanalysen

Eftersom enkäten utformades genom Microsoft Forms använder respondenten sig av programmet även för att analysera det insamlade materialet. I programmet kan respondenten ta del av statistiken från det insamlade materialet, bland annat svarsantal, procentdelar, stapel- och cirkeldiagram.

3.4 Etik

Forskningsetik handlar om att värna om människors integritet, lika värde och självbestämmande. Genom att arbeta forskningsetiskt bidrar man till att skydda de människor som deltar i olika studier. Det kan ofta vara lättare att förutspå vilka etiska problem som kan uppstå när det kommer till kvantitativa metoder om man jämför med kvalitativa. Om man gör en enkät är det viktigt att man funderar på hur man ska formulera frågorna och om det är känsliga frågor samt att man måste tänka efter hur urvalet görs och om informerat samtycke har getts. (Henricson, 2023)

Det finns grundprinciper för god vetenskaplig praxis (GVP) enligt de europeiska forskningsetiska anvisningarna och dessa är ärlighet, tillförlitlighet, ansvarstagande och uppskattning. Ärlighet i denna kontext innebär att den vetenskapliga aktivitetens olika skeden så som planering, genomförande och utvärdering rapporteras opartiskt och rättvist. Tillförlitlighet innebär att man har säkerställt kvaliteten på den vetenskapliga verksamheten när det kommer till planering, metod, analys och användning av resurser. Ansvarstagande är att man tar ansvar för den vetenskapliga verksamhetens hela livscykel, ända från idén till publicering och dess påverkan. Den sista grundprincipen, uppskattning i det här sammanhanget innebär respekt för bland annat vetenskapliga aktörer, samhälle och miljö. (Forskningsetiska delegationen, 2023)

Innan man börjar samla in material för den vetenskapliga verksamheten ska man se till att man har eventuella nödvändiga tillstånd, etiska förhandsbedömningar och samtycken som behövs. Verksamheten ska genomföras enligt de regler och anvisningar som hör till det egna vetenskapsområdet och enligt GVP-anvisningarna. Det ska säkerställas att verksamheten inte äventyrar deltagarnas eller forskarnas hälsa och säkerhet. (Forskningsetiska delegationen, 2023)

Deltagarna i denna studie är helt anonyma, de behöver inte ange någon information som kan avslöja deras identitet. Resultatet kommer att analyseras på en dator med lösenord för ytterligare säkerhet och kommer att raderas efter studien är helt klar.

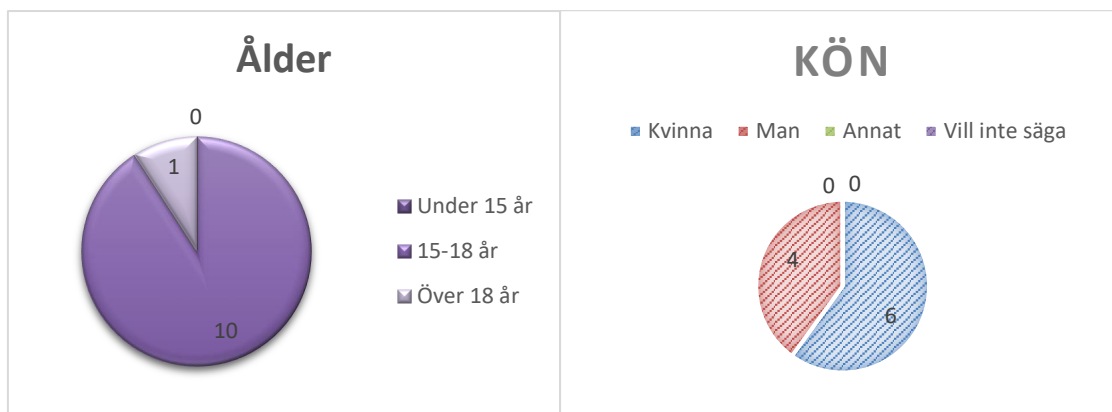
4 Resultat

I resultatkapitlet presenteras resultatet av enkätstudien. Enkäten både på svenska och engelska samt följebrevet är bifogade i slutet av utvecklingsarbetet. Sammanlagt fick jag in 11 svar på min enkät, målet var minst 20 svar, så målet uppnåddes inte. Reliabiliteten kan då diskuteras och det blir mer av en kvalitativ än en kvantitativ studie men det diskuteras mer utförligt under kapitlet som handlar om metoddiskussionen. I resultatredovisningen används huvudsakligen cirkel eller stapeldiagram för att redovisa resultatet. Alla frågor i enkäten var obligatoriska och man kunde välja fler svar om man tyckte att de stämde in och på två av frågorna kunde man utveckla sitt svar om man ville. Två av informanterna svarade på den engelska enkäten och resterande svarade på den svenska.

4.1 Bakgrundsuppgifter

Den första delen av frågorna handlade om informanternas bakgrund. Första frågan informanterna fick svara på handlade om åldern och det var en obligatorisk fråga för att kunna gå vidare i enkäten. Frågan var obligatorisk för att studien skulle behandla ungdomar i rätt åldersspann. Om informanten var under 15 år eller över 18 år avslutades enkäten direkt. I studien deltog 11 informanter, en av dessa var över 18 år (9%, n=1) och kunde därför inte fortsätta fylla i enkäten, resterande informanter var mellan 15 och 18 år (91%, n=10) och de fyllde alla i alla resterande frågor.

Nästa fråga var vilket kön informanterna är, där stod svarsalternativen mellan kvinna, man, annat eller vill inte säga. Sex av de tio informanterna som kom vidare till denna fråga utgav sig vara av det kvinnliga könet och de övriga fyra utgav sig vara män. Ingen valde svarsalternativen annat eller vill inte säga.



Figur 1. Informanternas ålder och kön

4.2 Allmänna frågor om kosten

Nästa del av frågeformuläret, fråga 3–5 handlade ganska allmänt om hur man ska prata om kost. På frågan ”Vem tycker du ska prata om kostvanor?” svarade sex stycken av ungdomarna att de tycker skolhälsovårdaren och tränare eller coachen i en sport de utövar borde göra det. Två av eleverna svarade att de inte visste vem som borde göra det. Svartalternativen läraren och influencers eller kända profiler fick även varsitt svar.



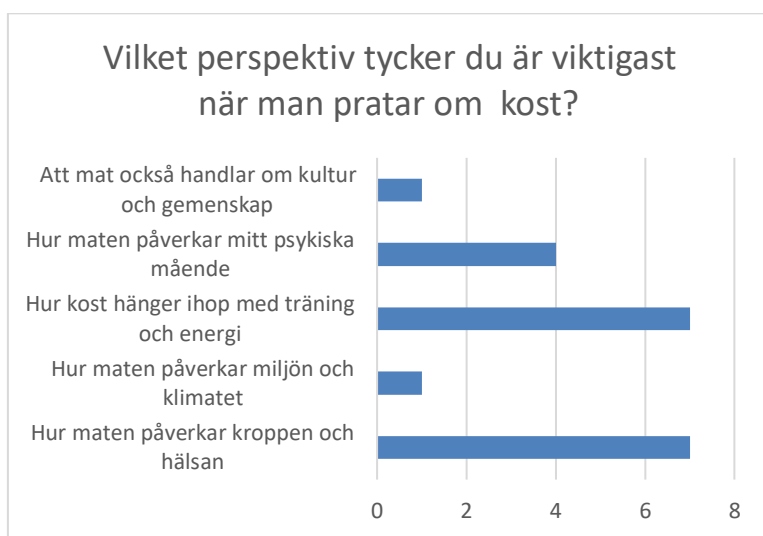
Figur 2. Vem ska prata om kostvanor

När det kom till frågan ”När är du bekväm med att prata om kost?” var det tre informanter som svarade att det är svårt att prata om kost och informanterna var både kvinnor och män. Tre informanter svarade även att det är bekvämt att prata om kost när det känns som det inte finns något som är rätt eller fel. Fyra var bekväma att prata om kost när det känns som ingen dömer en. Det svar som de allra flesta ungdomar svarade var att de var bekväma att prata om kost när det handlar mer om deras hälsa än deras vikt.



Figur 3. När är det bekvämt att prata om kost

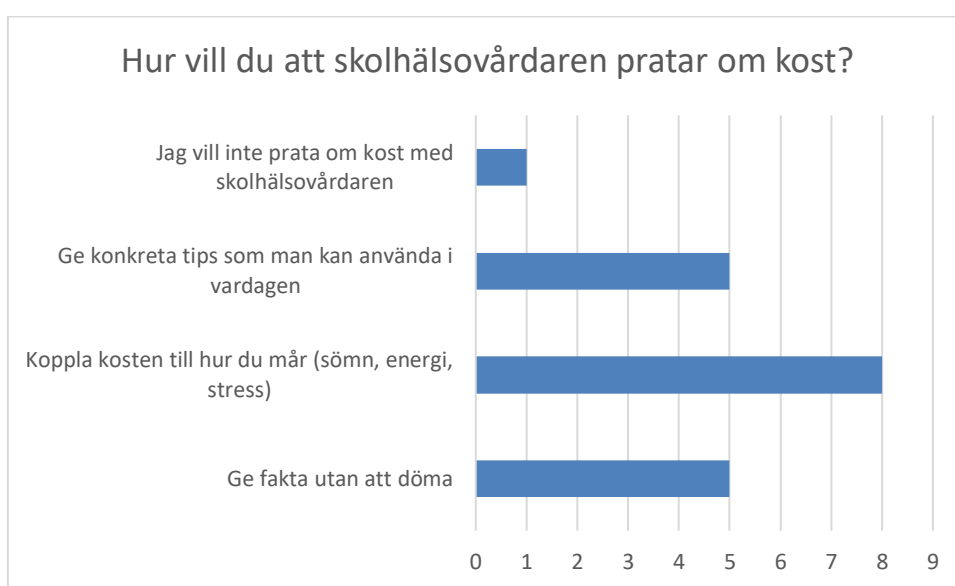
Den femte frågan var ”Vilket perspektiv tycker du är viktigast när man pratar om kost?” och de svar som var vanligast var ”Hur kost hänger ihop med träning och energi” samt ”Hur maten påverkar kroppen och hälsan”, båda svarsalternativen fick sju svar. Fyra svarade att de tycker det är viktigt att prata om hur maten påverkar det psykiska måendet. En informant svarade att man borde prata om att mat även handlar om kultur och gemenskap och en informant tyckte man borde prata om hur maten påverkar miljön och klimatet.



Figur 4. Vilka perspektiv är viktiga när man pratar om kost

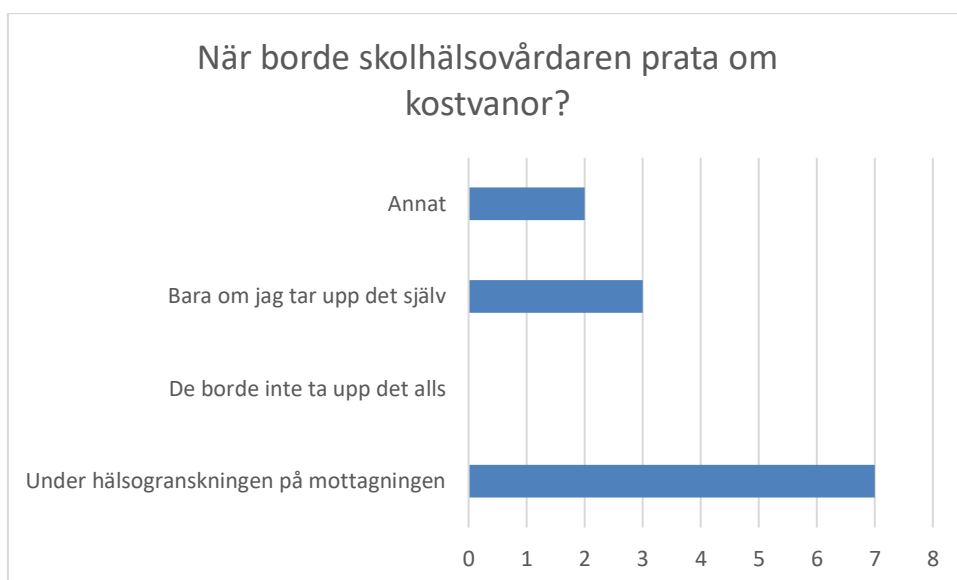
4.3 Skolhälsovården, skolan och hemmet

Den tredje och sista delen av frågeformuläret, fråga 6–10 handlade om hur deras omgivning borde prata om kost, detta eftersom tidigare undersökningar påvisar att omgivningen har en stor påverkan på ungas kostvanor. Fråga sex och sju handlade om skolhälsovården. Fråga sex löd ”Hur vill du att skolhälsovårdaren pratar om kost?”. Många av informanterna, hela åtta av de tio som fyllde i enkäten tyckte att skolhälsovårdaren borde koppla kosten till hur eleven annars mår. Hälften, fem stycken, tyckte även att skolhälsovårdaren borde ge konkreta tips som kan användas i vardagen. Lika många, fem stycken tyckte att skolhälsovårdaren borde ge fakta utan att döma. En av informanterna svarade att hen inte vill prata om kost med skolhälsovårdaren.



Figur 5. Hur skolhälsovården ska prata om kost

Den andra frågan gällande skolhälsovården löd ”När borde skolhälsovårdaren prata om kostvanor?”. Ett av alternativen var att skolhälsovårdaren inte alls borde ta upp det och det svarsalternativet fick inget svar alls. Det populäraste svaret var ”Under hälsogranskningen på mottagningen” som sju informanter valde. Tre informanter tyckte hälsovårdaren bara skulle prata om kosten om eleven själv tar upp det. På alternativet ”Annat” hade en informant skrivit att skolhälsovårdaren borde prata om kostvanor ”vid behov eller förfrågan” och en hade skrivit att hälsovårdaren borde prata om kosten varje gång man är på mottagningen.



Figur 6. När skolhälsovårdaren ska prata om kost

Sedan kom en fråga som handlade om kost i hemmet som löd ”Hur brukar ni prata om kost hemma?”. Svartalternativen ”Vi pratar inte så mycket om kost” och ”Vi pratar om hur maten påverkar kroppen” fick båda två fyra svar och var därmed de vanligaste. Två informanter svarade att de i hemmet pratar om vad de gillar och inte gillar, två svarade även att de mest pratar om vad som är nyttigt och onyttigt. Två informanter fyllde även i svartalternativet ”Annat”. En informant skrev ”vi äter det som blivit lagat” och en informant skrev att de hemma pratar om att det är viktigt att äta bra när man växer och när man tränar.



Figur 7. Hur man pratar om kost hemma

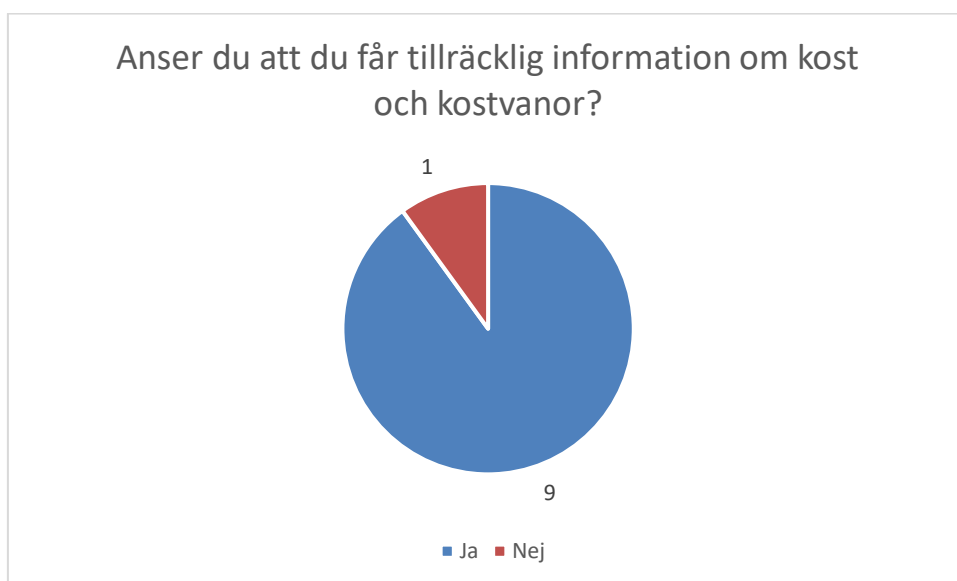
Den nionde frågan handlade om skolan och löd ”Hur tycker du skolan borde prata om kost och mat?”. Nio av tio informanter valde alternativet ”Prata mer om hur maten påverkar

måendet och energin”. Fyra av informanterna tyckte att man även borde bjuda in experter till skolan för att prata om kost. Tre av ungdomarna tyckte man borde ta upp kosten på ett mer praktiskt sätt, till exempel genom att laga mat. Två av ungdomarna tyckte att skolan borde inkludera kosten i diskussioner om miljön och hållbarhet. En av ungdomarna tyckte att man borde prata mindre om kosten, att det kan kännas tjatigt.



Figur 8. Hur skolan borde prata om kost

Slutligen inkluderades en fråga som löd ”Anser du att du får tillräcklig information om kost och kostvanor?”. Nio av tio informanter upplever att de får tillräckligt med information.



Figur 9. Tillräcklig information om kost

5 Diskussion

Syftet med utvecklingsarbetet var att ta reda på hur ungdomar tycker man ska prata med dem om kost och kostvanor. Här nedan i metoddiskussionen diskuteras om den metod som användes, kvantitativ metod i form av en enkätstudie var en passande metod och om metoden kunde besvara frågeställningen som utvecklingsarbetet hade. Här nedan diskuteras även styrkor, begränsningar samt pålitlighet. I resultatdiskussionen speglas resultatet mot tidigare forskning, forskning som även användes i examensarbete *Kostvanor bland ungdomar – En scoping review* (Forsman, 2024). Resultatet speglas också mot den teoretiska utgångspunkten, Antonovskys teori om känsla av sammanhang.

5.1 Metoddiskussion

I följande kapitel granskas den metod respondenten använt sig av under utvecklingsarbetets gång. Metoden granskas med hjälp av begreppen validitet och reliabilitet. Eliasson (2022, s.14) skriver att förekomsten av en hög reliabilitet och validitet är en förutsättning för en trovärdig studie.

5.1.1 Validitet

Ejlertsson (2019, s.118–121) menar att validitet är huruvida enkätfrågorna i undersökningen mäter det som efterfrågats. För att uppnå en hög validitet i studien behöver frågorna i studien överensstämma med syftet. Det är inte frågeformuläret eller vissa frågor i sig själva som valideras utan frågorna i relation till syftet med de enskilda frågorna. Eliasson (2022, s.16–17) skriver att validiteten är beroende av vad undersökningen mäter eftersom det är viktigt att vad som är avsikten att mäta faktiskt är det som mäts i undersökningen. För att nå en hög validitet krävs också en hög reliabilitet.

Enkäten som respondenten utarbetade innehöll mestadels slutna frågor men i två av frågorna fanns det möjlighet för den svarande att utöka sitt svar, vilket gör att innehållet i studien kan betraktas ha både ett kvantitativt och kvalitativt närmelsesätt. Respondenten valde att lägga till alternativet ”Annat” i fråga 7 och 8 i fall att frågan hade för snäva svarsalternativ och inget stämde in på den svarandes tankar. Det var få som svarade på de öppna frågorna men i båda frågorna fanns det svarande. Respondenten anser att enkätfrågorna ledde till ett omfattande svar på frågeställningarna. Det finns frågor som kan anses som att de inte berör forskningens huvudsakliga forskningsfråga men respondenten anser att de ändå bidrog till att helhetsresultatet blev bättre.

För att höja forskningens validitet kunde man gjort ett pilottest av mätinstrumentet bland en grupp ungdomar. Genom ett pilottest kunde man ha uppmärksammat om det fanns några problemformuleringar i enkäten. Respondenten har gjort frågorna till enkäten helt på egen hand och hade bara en bekant att läsa igenom dem och testa att vissa funktioner fungerade, till exempel länken och språk och åldersvalet i början av enkäten. På det här sättet upptäcktes något enstaka stavfel som kunde korrigeras innan enkäten skickades ut, men vid analys av resultatet upptäcktes ändå två stavfel, ett i den svenska och ett i den engelska versionen av enkäten. Men respondenten upplever att informanterna uppfattade frågorna korrekt även med stavfelen. För att höja validiteten ännu mer kunde respondenten haft några fler att läsa igenom frågorna eller då gjort pilottestet.

5.1.2 Reliabilitet

Eliasson (2022, s. 14–16) skriver att reliabilitet i grund och botten handlar om ifall en undersökning är pålitlig och om den upprepas, skulle den då ge samma resultat. Desto mer man kan lita på att ett resultat går att upprepa, desto högre reliabilitet. Ejlertsson (2019, s. 121) skriver att svaren av en undersökning ska vara desamma oavsett sammanhang eller av vem undersökningen görs för att uppnå reliabilitet. Precis som med en undersöknings validitet är det viktigt att frågorna ställs på korrekt sätt för att nå hög reliabilitet. För att testa reliabiliteten i en enkätstudie kan man använda sig av en test-retest metod. Det betyder att man har samma enkätfrågor som man skickar ut till samma grupp människor två gånger, om svaren i huvudsak är samma vid båda tillfällena är reliabiliteten hög. Respondenten har i denna undersökning inte tidsmässigt haft möjligheten eller resurserna att testa denna test-retest metod vilket gör att reliabiliteten sänks.

När enkäten gjordes eftersträvades ett språk som informanterna, i detta fall ungdomar, kunde förstå. För att vara säker på att det här skulle uppnås borde en pilotstudie ha gjorts men respondenten upplever att ungdomarna förstod frågorna bra. Frågorna fick heller inte bli för långa eller för många i antal för att informanterna skulle orka ta sig igenom hela enkäten.

När man använder sig av gruppenkät i till exempel en skolklass och enkäten delas ut och samlas in av läraren är kan det bli en hög svarsfrekvens men det kan förekomma nackdelar. Det kan bland annat hända att det uppstår ett grupptryck och eleverna känner sig tvungna att svara på enkäten och att de då ger andra svar än de normalt skulle ge. Det kan också hända att det kan vara svårt att vara anonym. (Henricson, 2023, s. 134–135) Studien skickades ut till rektorn i en skola och studiehandledaren skickade ut enkäten till eleverna.

Studiehandledaren meddelade att hen skulle be en av gymnasiegrupperna svara på enkäten på en lektion men att de andra grupperna fick fylla i den på egen tid. Detta kan betyda att eleverna som bads fylla i enkäten på lektionen kände sig tvungna att fylla i enkäten. Det kan också vara att informanterna tagit hjälp av varandra att fylla i enkäten. Resultatet är dock så varierande bland eleverna att respondenten anser att det är en liten chans att det har hänt i denna undersökning.

Denna studies största svaghet är att det var så få informanter som deltog i studien. Målet var att få minst 20–25 informanter men målet uppnåddes tyvärr inte. Eftersom det var så få informanter som svarade på enkäten är det störst sannolikhet att det är de informanterna som svarade på enkäten i klass vars svar det är som analyserats. Det här är också en svaghet eftersom dessa informanter av störst sannolikhet är samma ålder och då når inte enkäten ut till hela åldersspannet vilket kan påverka resultatet till viss del. För att få en undersökning med högre validitet och reliabilitet borde studien ha gjorts i flera skolor i Finland för att få ett större antal informanter. I övrigt visade det sig att en webbenkät var en bra metod i denna undersökning. Möjligtvis att man borde försökt nå ut bättre till ungdomarna på något vis.

5.2 Resultatdiskussion

Studiens frågeställning *Hur tycker ungdomar man borde prata med dem om kostvanor?* besvaras i enkätundersökningens resultat. Det finns inte direkt och enkelt svar men det som framkommer är att ungdomar tycker att skolhälsovårdare, föräldrar och tränare borde ha det största ansvaret i att prata om kostvanor med dem. Ungdomarna är mest bekväma att prata om kost när det handlar om deras hälsa, inte deras vikt. De tycker det är viktigt att man pratar om hur kost hänger ihop med träning och energi samt hur maten påverkar kroppen och hälsan. Skolhälsovårdaren borde prata om kostvanorna under hälsogranskningarna och prata om hur kosten påverkar måendet. Många ungdomar pratar inte så mycket om kostvanor i hemmet men lika många pratar hemma om hur maten påverkar kroppen. Även skolan borde satsa på att prata om hur maten påverkar måendet och energin eller bjuda in experter att prata om kosten. Slutligen framkom det att ungdomar tycker att de får tillräckligt med information om kost och kostvanor.

5.2.1 Allmänna frågor om kosten

När det kom till vem ungdomarna tycker ska prata om kostvanor med dem svarade största delen att det är skolhälsovårdaren, föräldrarna eller tränaren, om de utövar någon sport, som

borde göra det. Folkhälsan (2016) i sin tur skriver att föräldrar och skolan jobbar tillsammans för att stöda att unga utvecklar goda kostvanor. Heikkilä et al. (2023) menar att idrottsklubbar kan vara en potentiell miljö för att främja hälsan på grund av deras informella utbildningsfokus och många klubbar fokuserar inte bara på de mål som de har inom idrotten utan även på hälsoinriktade metoder. I denna studie framkom att unga tycker tränare ska prata om kosten och Heikkilä et al. (2023) kom i sin studie fram till att 74% av tränare pratar om kosten med idrottarna.

Det framkom i studien att ungdomarna är mest bekväma att prata om kost om det handlar om deras hälsa och inte deras vikt, det fanns dock de som tyckte det var svårt att prata om kost oavsett hur man tog upp ämnet. Forsén Mantilla och Monell (2022) skriver att i de sena tonåren mellan 15 och 19 års ålder är det störst risk att insjukna i ätstörningar så som anorexi eller bulimi. Folkhälsan (2016) skriver att när det kommer till ämnet kost fokuserar skolhälsovården mycket på de unga och speciellt de som är underviktiga eller feta men också de som äter oregelbundet och ensidigt. I dessa texter framkommer det att skolhälsovårdaren behöver prata om kosten för elevens hälsas skull och det framkom i studien att eleverna tycker skolhälsovården borde vara de som pratar om kosten men det kan ändå vara ett känsligt ämne.

I studien framkom det att de unga tycker det är viktigt att prata om hur kosten påverkar hälsan och hur kosten hänger ihop med träning och energi. Riséius (2021) skriver att en av hälsans stora byggklossar är kosten och att en ohälsosam kost kan öka risken för olika sjukdomar. Hen skriver också att rätt kostvanor i kombination med fysisk aktivitet kan motverka biologiska förlopp som kan leda till vissa kroniska sjukdomar. Det kan betyda att om ungdomarna får rätt kunskap om kosten och träningen kan även de motverka sjukdomar i framtiden.

Att det är viktigt att prata om att kost också handlar om kultur och gemenskap samt att man borde prata om hur maten påverkar miljön och klimatet framkom också i studien. Detta hänger ihop med vad Folkhälsan (2016) skriver, att maten är en viktig avspeglare av identiteten i alla kulturer och att det är viktigt att komma ihåg att matpyramiden eller tallriksmodellen som används i Finland inte ser likadan ut på andra ställen i världen. Även Skolin (2018) skriver att maten är en stor del av människans identitet och gör att vi känner en tillhörighet. Hen skriver också att etiska, kulturella och religiösa värderingar påverkar människans matval.

5.2.2 Skolhälsovården, skolan och hemmet

I studiens resultat framkom det att ungdomarna tycker skolhälsovårdaren borde prata om kosten och att hen borde prata om hur kosten påverkar måendet och ge konkreta tips som man kan använda men inte döma. Ungdomarna tycker att skolhälsovårdaren borde prata om kosten på hälsogranskningarna men det fanns också de som skulle uppskatta om skolhälsovårdaren bara tog upp ämnet om de själva ville det. Utbildningsstyrelsen (2019) säger att skol- eller studerandehälsovården ger kostvägledning vid hälsoundersökningar och beaktar ungas behov, vilket kan till exempel vara allergier, undervikt eller en specialdiet. Även Folkhälsan (2019) skriver att skolan och skolhälsovården jobbar för att stöda utvecklingen av goda kostvanor. Dessa studier visar att skolhälsovården jobbar för goda kostvanor bland de unga genom att träffa dem och ge dem individuellt stöd.

I studien framkom det att unga tycker att föräldrarna ska prata med dem om kostvanor men det framkom också att det i många hem inte pratas så mycket om kost men på andra sidan finns det nog också hem som till exempel pratar om hur kosten påverkar kroppen och vad som är nyttigt och onyttigt. Familjer skiljer sig åt när det kommer till kostvanor, bland annat på grund av värderingar, attityder och kunskap (Folkhälsan, 2016). Detta kan vara orsaken till att vissa familjer pratar mycket om kost medan andra inte gör det. Claydon et al. (2019) skriver att föräldrarnas åsikter påverkar barnen, om föräldrarna uttrycker sig negativt eller positivt om vikt eller utseende börjar barnen ofta tänka på samma sätt och får en liknande bild av hur kostvanorna och relationen till mat ska se ut.

Ungdomarna som deltog i denna studie tyckte skolan borde prata om hur mat påverkar måendet och energin men också att man borde bjuda in experter för att tala om ämnet och göra mera praktiska saker gällande kost, så som att laga mat i skolan. När ungdomarna kommer upp till åldern när de börjar gymnasiet eller yrkesskolan kan det vara att de flyttar hemifrån och för första gången måste laga sin mat själv och då provar nya recept och hittar en kost som passar dem, det kan vara svårt om de inte har kunskap om en hälsosam kost (Utbildningsstyrelsen, 2019). Resultatet kan kopplas till det som Livsmedelsverket (2021) skriver, att skolan är en idealisk miljö när det kommer till att stöda ungdomars hälsosamma kostvanor.

Studiens resultat säger att ungdomar tycker att de får tillräckligt med information om kost och kostvanor. Tilles-Tikkonen et al. (2015) skriver att KASAM, känsla av sammanhang, är en viktig faktor när det kommer till saker som påverkar ungdomars kostvanor. Deras studie säger att 58% av unga sågs som ”presumably eating competent (peC)”, vilket betyder att

man såg dom som förmodligen ätkompetenta. Att unga får tillräckligt med information om kostvanor kunde vara en bidragande faktor till det här. Familjens kostvanor påverkar utvecklandet av allmänna kostvanor vilket också kan påverka ätkompetensen (Tilles-Tikkonen et al., 2015).

5.2.3 Resultatet i jämförelse med den teoretiska utgångspunkten

Den teoretiska utgångspunkten i detta arbete är samma som i respondentens examensarbete ”*Kostvanor bland ungdomar – En scoping review*”, det vill säga Känsla av sammanhang, KASAM av Aaron Antonovsky. I scoping reviewn framkom att KASAM är en viktig faktor som påverkar kostvanor samt att ungdomar som har en stark känsla av sammanhang ofta hör ihop med bättre kostvanor. I boken ”Hälsans mysterium” skriver Antonovsky (1991) att många ungdomar under sin uppväxt byggt upp en stark KASAM men det rivs upp under ungdomen. KASAM har tre komponenter och dessa är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

I sin bok skriver Antonovsky att unga ofta känner att de är för korta eller långa, tjocka eller smala. Det som framkom i denna enkätstudie är att unga är mer bekväma att prata om kostvanor om de känner att de inte blir dömda och när det är fokus på kost och inte på vikten. Det framkom också att unga tycker det är svårt att prata om kosten. Antonovsky menar att det finns många faktorer som jobbar tillsammans för att bygga upp ett starkt KASAM, bland annat kön, gener och samhällsklass, vilket betyder att det även finns många faktorer som påverkar ungdomarnas syn på kost, till exempel kön, uppväxtmiljö och erfarenheter. Det här påverkar i sin tur hur ungdomarna tycker man borde prata om kosten och vem de tycker ska prata med dem om kost. I enkätstudien framkom det att familjer har olika sätt att prata om kosten, i vissa familjer pratar man om vad som är bra eller dåliga kostvanor medan andra familjer inte pratar så mycket om kosten.

5.2.4 Kliniska implikationer

Resultatet av detta arbete kan vara till nytta för hälsovårdare som arbetar med ungdomar, till exempel studerandehälsovårdare som arbetar med ungdomar på andra stadiet. I studien framkom hur ungdomarna vill att skolhälsovårdaren ska prata om kost och när skolhälsovårdaren borde prata om kostvanor. Resultatet kunde även hjälpa lärare som arbetar på andra stadiet att veta hur de ska prata om kosten i skolan, till exempel kom det fram att det kunde vara bra att göra det mer praktiskt eller bjuda in experter. Det behöver inte heller bara vara till nytta för hälsovårdare och lärare som jobbar med unga på andra stadiet, även

de som jobbar med yngre elever kan använda sig av informationen för kostvanorna byggs upp från att man är barn.

Man kunde forska vidare på ämnet genom att göra en liknande studie med samma metod men inkludera alla ungdomar från 13–18 år och inkludera flera skolor runt om i Finland. Det skulle ge en klarare bild av hur elever i Finland över lag vill att man ska prata om kostvanor och det kunde vara något man skulle ha nytta av inom både skolhälsovården och kanske i läroplanerna i skolan.

5.3 Slutsats

Syftet med detta utvecklingsarbete var att få en inblick i hur ungdomar tycker man på bästa sätt ska prata om kostvanor med dem och frågeställningen som stod som grund för studien var: Hur tycker ungdomar man borde prata med dem om kostvanor? Syftet och frågeställningen besvaras i resultatdelen. Resultatet ger en inblick i vad ungdomar tycker är viktigt när man pratar om kost och hur de tycker olika personer i deras omgivning borde prata om kost. I resultatet framkommer vem de tycker borde prata om kost, när de själva är bekväma att prata om kost och vilket perspektiv de tycker är viktigt när man pratar om kost. Det framkommer också hur och när de vill att skolhälsovårdaren pratar om kost, hur de brukar tala om kost hemma och hur de tycker skolan borde prata om kost. Slutligen visar resultatet att ungdomarna anser att de får tillräckligt med information om kost och kostvanor.

Processen att skriva utvecklingsarbetet har stundvis upplevts som tidskrävande och utmanande. Under en period har jag skrivit väldigt intensivt medan jag i andra perioder inte kunnat skriva något alls, till exempel när enkäten skickades ut och jag var tvungen att vänta på svar på mailet jag skickade till rektorn och vänta på att få svar på enkäten. Eftersom det kom in så få svar hade jag upp enkäten en vecka extra också i hopp om att få in fler svar vilket gjorde att det blev lite knappt med tid. Under examensarbetet och utvecklingsarbetets gång har jag dock fått en bredare bild av ungas kostvanor och hur de vill man ska prata med dem om kost och det är något jag tar med mig ut i arbetslivet som blivande hälsovårdare.

6 Källförteckning

- Antonovsky, A. (1991) *Hälsans mysterium*. (Första utgåvan) Stockholm: Natur och kultur
- Claydon, EA., Zullig, KJ., Lilly, CL., Zerwas, SC., Davidov, DM., Cottrell, L. & White, MA. (2019) An Exploratory Study on the Intergenerational Transmission of Obesity and Dieting Proneness. *Eat Weight Disord.* 24(1), 97-105. doi: [10.1007/s40519-018-0478-1](https://doi.org/10.1007/s40519-018-0478-1)
- Ejlertsson, G. (2019) *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*. (Fjärde upplagan) Lund: Studentlitteratur
- Eliasson, A. (2022) *Kvantitativ metod från början*. (Femte upplagan). Lund: Studentlitteratur
- Folkhälsan (2019). *Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer*. Hämtat från https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137769/URN_ISBN_978-952-343-263-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Hämtat 23.4.2025]
- Forsén Mantilla, E. & Monell, E. (2022) Förstå kontexten. I: D. Clinton & Isomaa (red.), *Förstå och bemöta ätstörningar*. (s.83-99). Lund: Studentlitteratur
- Forskningsetiska delegationen (TENK). (2023) *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtad från https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf [Hämtat 10.3.2025]
- Forsman, E. (2024) *Kostvanor bland ungdomar – En scoping review*. Examensarbete inom hälsa och välfärd. Vasa. Yrkehögskolan Novia.
- Heikkilä, L., Korpelainen, R., Aira, T., Alanko, L., Heinonen, OJ., Kokko, S., Pakkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J. & Vanhala, M. (2023). Is health promotion in sport clubs associated with adolescent participant' fruit and vegetable consumption? *European Journal of Public Health*, 33(6), 1102-1108. <https://doi.org.ezproxy.novia.fi/10.1093/eurpub/ckad158>
- Henricson, M. (2023) *Vetenskaplig teori och metod*. (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur
- Livsmedelsverket. Quetel, A-K. & Grausne, J. (2021) *Matutbudet i ungdomar vardag – Kartläggning av utbudet på och omkring ett nationellt urval av högstadies- och gymnasieskolor*. Hämtat från:

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2021/1-2021-nr-07-matutbudet-i-ungdomars-vardag.pdf> [Hämtat 23.4.2025]

Risérus, U. (2021) Hjärt-kärlsjukdomar och typ-2-diabetes. I: C. Berg, L. Ellegård & C. Larsson (red.), *Näringslära för högskolan*. (s.43-51) (Sjunde upplagan). Stockholm: Liber

Skolin, I. (2018) *Näringslära för sjuksköterskor – Teori och praktik*. (Tredje upplagan). Lund: Studentlitteratur

Tilles-Tirkkonen, T., Nuutinen, O., Suominen, S., Liukkonen, J., Poutanen, K. & Karhunen, L. (2015). Preliminary Finnish measures of eating competence suggest association with health-promoting eating patterns and related psychobehavioral factors in 10-17 year old adolescents. *Nutrients*. May 21;7(5):3828-46. doi: 10.3390/nu7053828

Utbildningsstyrelsen. (2019) *Maten ger välbefinnande och gemenskap – Kostrekommendationer till yrkesläroanstalter och gymnasier*. Hämtat från: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/maten_ger_valbefinnande_och_gemenskap_0.pdf [Hämtat 23.4.2025]

Bilaga 1. Följebrev

Följebrev

Hej! Mitt namn är Emma-Lena Forsman och jag studerar fjärde och sista året till hälsovårdare vid Yrkehögskolan Novia i Vasa. Jag skriver mitt utvecklingsarbete om kostvanor bland ungdomar. Syftet med undersökningen är att få en inblick i hur ungdomar tycker man på bästa sätt ska prata med dem om kostvanor. Undersökningen kommer fokusera på ungdomar i åldern 15-18 år.

Undersökningen består av en enkät med frågor som innehåller svarsalternativ och två frågor har möjlighet att utveckla sitt svar. Enkäten innehåller mestadels frågor med svarsalternativ för att göra det så enkelt och snabbt som möjligt för ungdomarna att svara.

Som nämnt är enkätundersökningen riktad till ungdomar i åldern 15-18 år. Deltagandet är frivilligt men jag uppskattar så många svar som bara möjligt. Deltagarna är alla anonyma och svaren behandlas konfidentiellt. Jag hoppas att genom undersökningen och enkäten få en bättre bild över hur ungdomarna anser att man borde prata om kost både i skolan och speciellt som skolhälsovårdare.

Resultatet av undersökningen och det färdiga utvecklingsarbetet kommer att publiceras i databasen theseus där även mitt examensarbete med samma tema finns publicerat. Ta gärna kontakt vid frågor.

Med vänliga hälsningar

Emma-Lena Forsman

emma-lena.forsman@edu.novia.fi

Handledande lärare

Marie Hjortell

Marie.hjortell@novia.fi

Bilaga 2. Enkäten på svenska

2025-04-19 15:36 Kostvanor bland unga

Kostvanor bland unga 🍷

Hej! Mitt namn är Emma-Lena Forsman och jag studerar mitt fjärde och sista år till hälsovårdare vid yrkeshögskolan Novia i Vasa. Jag skriver mitt utvecklingsarbete om kostvanor bland unga i åldern 15-18 år och fokuserar på hur de unga tycker att man borde prata om kostvanor. Alla svar är anonyma och behandlas konfidentiellt. Tack för att du tar dig tid och svarar på frågorna!

*** Obligatoriskt**

1. Ålder *

Under 15 år

15-18 år

Över 18 år

2. Kön *

Kvinna

Man

Annat

Vill inte säga

3. Vem tycker du ska prata om kostvanor med dig? (en eller flera) *

Skolhälsovårdaren

Lärare

Föräldrar eller vårdnadshavare

Influencers eller kända profiler

Tränare/coach i någon sport

Vet inte

4. När är du bekväm med att prata om kost? (en eller flera) *

- När ingen dömer vad jag äter
- När det handlar mer om min hälsa än vikt
- När det känns som att det inte finns något rätt eller fel
- Jag tycker det är svårt att prata om kost oavsett

5. Vilket perspektiv tycker du är viktigast när man pratar om kost? (en eller flera) *

- Hur maten påverkar kroppen och hälsan
- Hur maten påverkar miljön och klimatet
- Hur kost hänger ihop med träning och energi
- Hur maten påverkar mitt psykiska mående
- Att mat också handlar om kultur och gemenskap

6. Hur vill du att skolhälsovårdaren pratar om kost? (en eller flera) *

- Ge fakta utan att döma
- Koppla kosten till hur du mår (sömn, energi, stress)
- Ge konkreta tips som man kan använda i vardagen
- Jag vill inte prata om kost med skolhälsovårdaren

7. När borde skolhälsovårdaren prata om kostvanor? (en eller flera) *

- Under hälsogranskningen på mottagningen
- De borde inte ta upp det alls
- Bara om jag tar upp det själv
- Annat

8. Hur brukar ni prata om kost hemma? (en eller flera) *

- Vi pratar mest om vad som är nyttigt och onyttigt
- Vi pratar om vad vi gillar och inte
- Vi pratar hur maten påverkar kroppen
- Vi pratar inte så mycket om kost
- Annat


9. Hur tycker du skolan borde prata om kost och mat (en eller flera) *

- Mera praktiskt - t.ex. laga mat
- Inkludera mat i diskussioner om miljö och hållbarhet
- Prata mer hur maten påverkar mäendet och energin
- Prata mindre om kost - det känns tjatigt
- Bjud in experter

10. Anser du att du får tillräcklig information om kost och kostvanor? *

- Ja
- Nej

Det här innehållet har inte skapats och stöds inte av Microsoft. Data du skickar kommer att skickas till formulärets ägare.

 Microsoft Forms

Bilaga 3. Enkäten på engelska

2025-04-19 15:38 Eating Habits among Adolescents (Preview)

Eating Habits among Adolescents

Hello! My name is Emma-Lena Forsman, and I am currently in my fourth and final year of studying to become a public health nurse at Novia University of Applied Sciences in Vaasa. I am writing my thesis on eating habits among young people, age 15-18, focusing on how they think discussions about eating habits should be approached. All responses are anonymous and will be treated confidentially. Thank you for taking the time to answer the questions!

* Required

1. Age *

Under 15 years

15-18 years

Over 18 years

2. Gender *

Woman

Man

Other

Don't want to say

3. Who do you think should talk to you about eating habits with you? (One or several) *

The School Nurse

Teachers

Parents or Guardians

Influencers or well-known profiles

Trainer och coach in a sport

Don't know

4. When are you comfortable talking about diet? (One or several) *

- When no one judges what I eat
- When it's more about my health than weight
- When it feels like there is no right or wrong
- I find it hard to talk about diet no matter what

5. What perspective do you think is most important when talking about diet? (One or several) *

- How the food affects the body and health
- How food impacts the environment and climate
- How diet connects to exercise and energy
- How the food affects my mental health
- That food is also about culture and community


6. How would you like the school nurse to talk about diet? (One or several) *

- Provide facts without judging
- Connect diet to how you feel (sleep, energy, stress)
- Give practical tips that work in everyday life
- I don't want to talk about diet with the school nurse

7. When do you think the school nurse should talk about eating habits? (One or several) *

- During health check-ups at the reception
- They shouldn't bring it up at all
- Only if I bring it up myself

Other

8. How do you talk about diet at home? (One or several) * 


We mostly talk about what's healthy or unhealthy

We talk about what we like and dislike

We talk about how the food affects the body

We don't really talk much about diet

Other

9. How do you think school should talk about diet and food? (One or several) * 


More practical – for example cooking

Include food in discussions about the environment and sustainability

Talk more about how food affects the well-being and energy

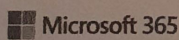
Talk less about diet – it feels repetitive

Invite experts

10. Do you feel that you get enough information about diet and eating habits? * 

Yes

No



This content is created by the owner of the form. The data you submit will be sent to the form owner. Microsoft is not responsible for the privacy or security practices of its customers, including those of this form owner. Never give out your password.

Microsoft Forms | AI-Powered surveys, quizzes and polls [Create my own form](#)

The owner of this form has not provided a privacy statement as to how they will use your response data. Do not provide personal or sensitive information. | [Terms of use](#)