

# Ungdomars matvanor

## En kvantitativ studie om matvanor bland elever som studerar andra året på gymnasiet

Malin Smedlund

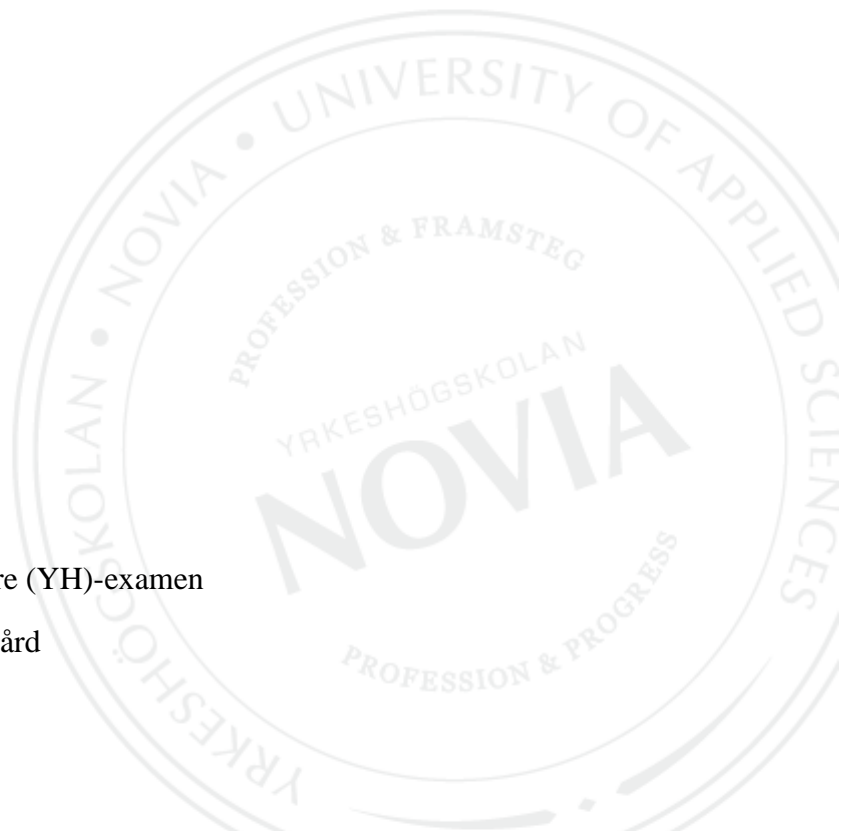
Jennifer Virta

Ida Wörgren

Examensarbete för sjukskötare (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för vård

Vasa, 2013



# EXAMENSARBETE

Författare: Malin Smedlund, Jennifer Virta & Ida Wörgren

Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa

Inriktningalternativ/Fördjupning: Vårdarbete

Handledare: Anna-Lena Nieminen

Titel: *Ungdomars matvanor, en kvantitativ studie om matvanor*

*bland elever som studerar andra året på gymnasiet*

---

Datum: 29.10.2013

Sidantal: 44

Bilagor: 2

---

## Abstrakt

Detta examensarbete är en del av projektet unga i Botnia och behandlar matvanorna hos elever som studerar andra året på gymnasiet. Syftet med denna studie är att undersöka hur matvanorna ser ut hos ungdomarna. Forskningsfrågorna lyder enligt följande: Hur ofta äter ungdomarna godis, snabbmat och snacks? Vilka måltider äter ungdomarna och vad består dessa av? Äter ungdomarna skollunchen? Om inte, vad äter de istället? Undersökningen utgår från Erikssons och Orems teorier om hälsa.

Som datainsamlingsmetod valde vi att använda oss av enkät. Enkäterna delades ut till 42 stycken studerande. Vår enkät bestod av både öppna och slutna frågor. Vi använde oss av dataprogrammet Excel för att få svaren från enkäten i cirkeldiagram. När vi analyserade de slutna frågorna använde vi oss av deskriptiv statistik i analysprocessen. De öppna frågorna analyserade vi med hjälp av innehållsanalysens principer. Vi sammanställde uttryck och påståenden som hade samma bakomliggande tanke och bildade sedan kategorier utifrån det.

Resultatet visade att ungdomarna hade rätt hälsosamma matvanor och levnadsvanor. De flesta av ungdomarna äter frukost, middag och skollunch varje dag. Det visade sig även att ungdomarna överlag är måna om sin hälsa och har hälsosamma vanor gällande mat och motion.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: matvanor, hälsa, ungdomar,

---

# BACHELOR'S THESIS

Author: Malin Smedlund, Jennifer Virta & Ida Wörgren

Degree Programme: Health care, Vaasa

Specialization: Nursing

Supervisors: Anna-Lena Nieminen

Title: *Adolescent eating habits, a quantitative study of the eating habits among second year high school students*

---

Date: 29.10.2013

Number of pages: 44

Appendices: 2

---

## Summary

This thesis is a part of the project "Unga i Botnia" and treats the eating habits among second year high school students. The purpose of this study is to examine the eating habits among adolescents. The research questions are as following: How often do adolescents eat candy, fast food and snacks? Which meals do the students eat and what do they consist of? Do the students eat school lunch? If not, what do they eat instead? The survey is based on Eriksson's and Orem's theories of health.

As the method for collecting data, we chose to use a questionnaire. The surveys were hand out to 42 students. Our survey consisted of both open and closed questions. We used the computer program Excel to be able to present the answers in pie charts. When we analyzed the closed questions we used descriptive statistics in the analyzing process. We analyzed the open questions using content analyzing principles. We compiled expressions and statements that had the same underlying thought and then formed categories based on it.

The result shows that the adolescents have healthy eating and living habits. Most of the adolescents eat breakfast, dinner and school lunch every day. It was also found that the adolescents in general are concerned about their health and have healthy habits regarding food and exercise.

---

Language: Swedish

Key words: eating habits, health, adolescents

---

## Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
2 Syfte och frågeställningar .....	2
3 Teoretisk bakgrund .....	2
3.1 Kostens betydelse för kroppen.....	2
3.2 Måltidsplanering .....	3
3.2.1 Matcirkeln.....	4
3.2.2 Matpyramiden .....	4
3.2.3 Tallriksmodellen.....	5
3.2.4 Måltidsordning .....	6
3.3 Näringsrekommendationer.....	7
3.4 Nya näringsrekommendationer.....	8
3.3.1 Vitaminer .....	9
3.3.2 Mineraler.....	10
3.3.3 Fett .....	10
3.3.4 Protein.....	11
3.3.5 Kolhydrater.....	12
3.4 Fysisk aktivitet.....	12
3.5 Kroppsvikt .....	13
3.5.1 Övervikt.....	14
3.5.2 Undervikt .....	14
4 Vårdteoretiska begrepp.....	15
5 Tidigare forskningar .....	18
5.1 Skolan och skollunchen .....	18
5.2 Matvanor och livsstil .....	21
5.3 Måltidsmönster.....	22
5.4 Kultur .....	24
5.5 Kostens betydelse vid beteendestörningar.....	25
5.6 Motionens och matens betydelse för ett hälsosammare liv .....	26
6 Metod.....	27
6.1 Enkät.....	27
6.2 Deskriptiv statistik.....	29
6.3 Innehållsanalys .....	29
6.4 Forskningsetiska principer .....	29
6.5 Undersökningens praktiska genomförande .....	30
7 Resultatredovisning .....	31
7.1 Måltiderna.....	32

7.2 Bär, frukt och grönsaker .....	34
7.3 Snacks, godis och snabbmat .....	35
7.4 Motionsvanor .....	37
8 Tolkning.....	38
9 Kritisk granskning.....	40
10 Diskussion.....	41
Källförteckning.....	43
Bilagor	

## 1 Inledning

Sakta men säkert förändras våra matvanor. Den vardagsmat man åt för 50 år sedan liknar inte den mat som vi äter idag. Vilka livsmedel vi väljer påverkas av att utbudet på nya livsmedel ständigt ökar samt att nya mat impulser uppkommer. Det är viktigt att följa med livsmedelskonsumtionens förändringar, eftersom förändringarna har både negativa och positiva hälsoeffekter. (Johansson 2007, s. 221).

Syftet med näringsrekommendationen är att ge direktiv för ett hälsosamt intag av näring och livsmedel och således främja befolkningens hälsa. Det är livsmedelsverket som har sammanställt näringsrekommendationerna och där beskrivs det mängden energi, fett, protein, vitaminer, mineraler och kolhydrater som människan behöver. (Johansson 2007, s. 47-48).

Genom fysisk aktivitet upprätthåller ungdomarna en god kondition och muskelstyrka vilket leder till ett bra hälsotillstånd. (Fogelholm, Vuori, Vasankari, 2011 s. 79-80). Ungdomar i åldern 13-18 år rekommenderas vara fysiskt aktiva minst 1-1,5 h om dagen. Exempel på fysiska aktiviteter kan vara rask gång eller cykling mellan skolan och hemmet 5 dagar i veckan, ledd aktivitet t.ex. aerobic, simning, skidning, jogging. Alla dessa exempel ökar pulsen och påverkar konditionen. För att påverka muskelstyrkan kan ungdomar t.ex. dansa, träna på gym eller åka snowboard. (Fogelholm, Vuori, Vasankari, 2011 s. 85-86).

Vårt examensarbete är en del av projektet ”Unga i Botnia”. Vi är intresserade av ungdomar och hur deras matvanor ser ut. Vi har därför gjort en enkätundersökning på ungdomar som studerar andra året på gymnasiet, undersökningen handlar om ungdomarnas matvanor. I undersökningen var vi intresserade att få fram hur ungdomarnas matvanor ser ut, vilka måltider de äter samt vad de består av. Vi genomförde undersökningen i ett gymnasium i Finland. Vi har valt att göra denna undersökning för att det är ett mycket aktuellt ämne idag. Vi tror att dagens ungdomar lämnar bort måltider, äter ohälsosam mat samt motionerar mindre.

## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att få reda på hur matvanorna ser ut hos ungdomarna. Vi är intresserade av att undersöka det här eftersom det är ett aktuellt ämne idag. Många ungdomar hoppar över måltider och äter ohälsosamt. I detta arbete vill vi undersöka om dessa påståenden verkligen stämmer.

Våra frågeställningar är:

- Hur ofta äter ungdomarna godis, snabbmat och snacks?
- Vilka måltider äter ungdomarna och vad består dessa av?
- Äter ungdomarna skollunchen? Om inte, vad äter de istället?

## 3 Teoretisk bakgrund

Sakta men säkert förändras våra matvanor. Den vardagsmat man åt för 50 år sedan liknar inte den mat som vi äter idag. Vilka livsmedel vi väljer påverkas av att utbudet av nya livsmedel ständigt ökar samt att nya matimpulser uppkommer. Det är viktigt att följa med livsmedelskonsumtionens förändringar, eftersom förändringarna har både negativa och positiva hälsoeffekter. (Johansson 2007, s. 221).

I den teoretiska bakgrunden har vi tagit upp ämnen som relaterar till kost och matvanor. Läsaren får en inblick i kostens betydelse för människan och vad den borde bestå av, samt vitaminernas och mineralernas betydelse.

### 3.1 Kostens betydelse för kroppen

Ofta har man hört talesättet ”vi är vad vi äter” och det finns faktiskt en sanning bakom detta uttryck. Människokroppens uppbyggnad består av likadana beståndsdelar som maten innehåller fast i en annorlunda form.

Genom livets gång behöver människan kontinuerligt med näring som gynnar tillväxten och är nödvändig för att man skall klara av den dagliga funktionen. Detta betyder att den dryck och mat man intar borde innehålla tillräcklig mängd av vitaminer, mineraler, fett, kolhydrater, protein och vatten. Det som kroppen består mest av är vatten. En ung människa består av cirka 75% medan en gammal människa består av betydligt mindre vatten cirka 50%. Man kan lägga märke till detta genom att se på människans hud. En ung människa har slät och fin hud medan en gammal människa har rynkig och slapp hud. Kroppen innehåller även ganska mycket proteiner och fetter. Proteinmängden och fetthalten i kroppen varierar mellan kön och beror också på hur mycket en person tränar och även kroppsvikten spelar roll. Män har för det mesta större muskelmassa och har således högre procent protein i kroppen. Kvinnor har däremot oftast mera fett i kroppen än vad män har. Det ideala fettvärdet för en kvinna är 20-27% medan det för en man är något lägre 15-20%. Kolhydrater utgör endast en liten del av kroppens innehåll. Samma gäller för vitaminer och mineraler i kroppen som utgör endast cirka 5%, men de har dock en stor betydelse för kroppens funktioner och har speciella uppgifter. Det är viktigt att kroppen får alla dessa näringsämnen genom olika maträtter. Extra viktigt är det om man till exempel är vegetarian, att man ser till att den kost man äter ersätter det som man har uteslutit. (Johansson 2007, s. 9-11).

### **3.2 Måltidsplanering**

Näringsrekommendationerna beskriver hurudant behov människan har av protein, kolhydrater, fett, energi, kostfibrer, mineraler och vitaminer. Näringsrekommendationerna utgör också grunden till hur människans kost borde vara sammansatt för att vara så bra som möjligt. Man har idag utvecklat flera hjälpmedel för att människan lättare skall förstå vad hennes kost skall innehålla. Tre av dessa hjälpmedel är matpyramiden, matcirkeln och tallriksmodellen (Johansson 2007, s. 239).



### 3.2.1 Matcirkeln

När matcirkeln kom år 1963 kallades den för kostcirkeln. I matcirkeln ingår sju livsmedelsgrupper: 1; grönsaker, 2; bär och frukt, 3; rotfrukter och potatis, 4; ost och mjölk, 5; fisk, kött och ägg, 6; spannmålsprodukter och 7; matfett. Det rekommenderas att man äter minst två portioner rotfrukter och potatis, mjölk och ost samt kött, fisk och ägg varje dag. Önskvärt är också att man skulle äta minst en portion varje dag av grönsaker, frukt och bär samt spannmålsprodukter, medan matfett skall ätas så lite som möjligt. Idag ser matcirkeln inte riktigt likadan ut längre, men man har kvar alla sju livsmedelsgrupper. Nuförtiden säger man också att man varje dag borde äta något från varje livsmedelsgrupp. (Johansson 2007, s. 239-240).



Figur 3.1 Matcirkeln. Källa: slv1

### 3.2.2 Matpyramiden

”Bas och tillägg” var ett begrepp som myntades i 1970-talets början. Man hade då rätt ut hur näringsrik och billig mat kunde vara kombinerad. Tack vare denna utredning kunde COOP provkök utveckla dagens välkända matpyramid. Matpyramiden är indelad i tre delar för att man så enkelt som möjligt skall kunna se storleksförhållandena mellan de olika livsmedlen. I pyramidens nedersta fält, det bredaste fältet, finns basen.

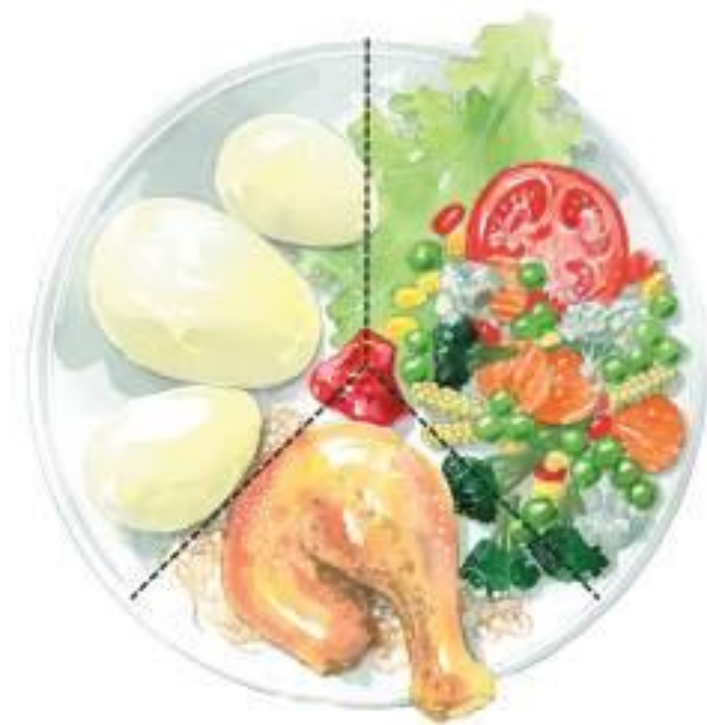
Enligt dagens näringsrekommendationer skall basen innehålla 5 dl lättmjölk, 250 g potatis, 15 g mager ost, 100 g mjukt bröd, 75 g mjöl, 25 g knäckebröd, ris, gryn, pasta och ännu 30 g matfett. I pyramidens mittfält ingår grönsaker, frukt och rotfrukter. Till sist kommer toppen av pyramiden. Där ingår fisk, kött och ägg. (Johansson 2007, s. 240).



*Figur 3.2 Matpyramiden. Källa: Coop*

### 3.2.3 Tallriksmodellen

Tallriksmodellen förtydligar hur man kan sammansätta en bra måltid. Denna modell visar storleksförhållandena mellan olika livsmedel i måltiden. Tallriksmodellen är indelad i tre delar. Den första delen innehåller stärkelsesrika livsmedel, såsom ris, pasta, potatis och bröd. Den andra delen innehåller frukt, rotfrukter och grönsaker. Är man överviktig kan man lämna bort första delen och i stället ta halva tallriken av livsmedel ur den andra delen. Den tredje (och minsta) delen innehåller proteinrika livsmedel, såsom kött, ägg, fisk och baljväxter. Man skall notera att tallriksmodellen endast visar storleksförhållandena mellan de olika delarna. Tallriksmodellen säger inte hur mycket människan skall äta. Oberoende hur mycket eller hur lite man äter är storleksförhållandena de samma. (Livsmedelsverket 1995, s. 41).



*Figur 3.3 Tallriksmodellen. Källa: slv2*

### **3.2.4 Måltidsordning**

För att man skall må så bra som möjligt och få i sig tillräckliga mängder med näring och energi skall man försöka att äta med jämna mellanrum. Man rekommenderar att man skall äta tre huvudmåltider per dag – morgonmål, lunch och middag, samt 1-3 mellanmål utspridda över dagen. Man väljer själv hur stora måltider man äter, men det som de flesta brukar tycka är lagom är att ca 1/4 av dagens energiintag utgörs av frukost, 1/3 utgörs av lunch och 1/3 utgörs av middag.

Att det påstås att frukosten är den viktigaste måltiden på dagen stämmer. Man fastar hela natten och frukosten är därför viktig så att man orkar bättre. Man orkar vara vaken och koncentrationsförmågan förbättras. En bra frukost skall innehålla stora mängder kolhydrater, lämplig mängd protein och lite fett. Frukosten bör också vara fiberrik för att man skall hållas mätt längre. Hinner man inte äta på morgonen tas reservtanken in så att man klarar sig en liten stund. Men detta är inget man rekommenderar att man gör ofta.

Lunchen och middagen kan endera vara två lagade måltider, eller så består det av en lättare måltid och en lagad måltid. Oberoende om måltiderna består av lagad mat eller lättare mat, måste den tillföra tillräckligt med energi till kroppen. Om man äter för lite hålls man mätt endast korta stunder, och då ökar risken att man börjar småäta. (Johansson 2007, s. 249-250).

### 3.3 Näringsrekommendationer

Det är livsmedelsverket som har sammanställt näringsrekommendationerna och där beskrivs mängden energi, fett, protein, vitaminer, mineraler och kolhydrater som människan behöver. Resultatet av dessa näringsrekommendationer har framställts av aktuella forskningar och uppdateras ofta eftersom det ständigt framkommer nya forskningar. Syftet med näringsrekommendationen är att ge direktiv för ett hälsosamt intag av näring och livsmedel och således främja befolkningens hälsa. Dessa rekommendationer kan användas för planering av kosten eller som undervisning då man vill upplysa om kostintagets värdering och betydelse. Eftersom behovet av näring varierar från människa till människa så har rekommendationerna framställts med god marginal så att de kan användas av och passar åt alla. (Johansson 2007, s. 47-48).

I Finland utreder man regelbundet ungdomars matvanor i samband med att man undersöker hälsovanor bland finländarna. Det är många olika faktorer som inverkar på vilken sorts mat man väljer att äta och hur stor betydelse maten har för individen. Så som vilken situation man befinner sig i, från vilken kultur man kommer från samt utbudet av maten. Det är ett samband mellan sociala faktorer och kulturella faktorer som medför njutning till ätandet. Andra faktorer som påverkar är mättnadskänsla, matlust, vad man tycker om för slags mat, personlighet och attityd. En annan stor faktor är familjen och vännerna. Det är dessa faktorer som är viktiga då det handlar om matanvändningen. (Social-och hälsovårdsministeriet 2007, s. 123; Aaltonen 2007, s. 134-135).

Det finns en undersökning som Finnravinto har gjort år 2002 där det framkommer att allt fler unga kvinnor äter ohälsosam mat, så som sötsaker. Och att det är vanligt att man småäter hela tiden istället för att äta ordentliga måltider. (Social-och hälsovårdsministeriet 2007, s.124-125).

Studier visar att många ungdomar idag (fler flickor än pojkar) hoppar över frukosten och äter för lite frukt och grönt. (Edlund, s. 208). Både ungdomar som äter skräpmat och ungdomar som inte äter tillräckligt med mat kan riskera att drabbas av näringsbrist. För att en människa skall orka hålla en bra fysisk kondition och kunna ha ett bra välbefinnande krävs det att man äter en kost som fyller näringsbehovet och att man äter regelbundet. (Aaltonen 2007, s. 134-135).

Det är viktigt att den mat som serveras i skolan är hälsosam och näringsrik och att det finns till förfogande färska sallader. Dessutom borde maten inte innehålla för mycket fett eller salt. Näringsrekommendationerna är viktiga och borde följas för att man skall kunna upprätthålla en god hälsa och för att förebygga folksjukdomar. Det är därför viktigt att hälsovårdspersonalen vet att dessa näringsrekommendationer finns och att de vet vad de innebär för att de skall kunna ge tillräckligt med information till de studerande. (Social- och hälsovårdsministeriet 2007, s.125).

### **3.4 Nya näringsrekommendationer**

Det har sammanställts nya näringsrekommendationer år 2013. De nya näringsrekommendationerna betonar att man bör äta mera fisk, oljor, bär, frukt, grönsaker och fullkorn och minska ätandet av vitt mjöl, godis, lemonad, smör och rött kött. Detta bör man följa för att minska risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Nya NNR tar även upp tydligare om kosten och helheten i den. De har också tagit mera upp om mängden kolhydrater och fett man skall äta istället för att skriva om vilken sort av fett och kolhydrater man skall äta. Irene Mattisson från livsmedelsverket säger att mjuka matfetter, olivolja och rapsolja är fetter som är bra och fibrer och fullkorn är exempel på kolhydrater som är bra.

Från hela Norden har flera hundra personer deltagit och gått igenom vetenskapliga studier som har utkommit efter år 2000, samt gått igenom den nyaste forskningen. Man har speciellt fokuserat på nya forskningar gällande kolhydrater, fett, D-vitamin och hur hälsan påverkas av olika matvanor.

I nya NNR tas det detaljerat upp om olika näringsämnen som stödjer hälsan på kort och lång sikt. Exempel på de olika näringsämnena är mineraler, vitaminer och proteiner.

En nyhet som tagits upp i NNR är att vuxna, barn över två år och personer som är över 75 år rekommenderas äta en högre dos av vitamin D. Därför har de höjt det rekommenderade intaget. Något som också har höjts är rekommendationerna på selen. (Slv3).

### 3.3.1 Vitaminer

Vitaminerna är livsviktiga och behövs för att man skall kunna fungera och må bra. Namnet vitamin härstammar från latin där ordet vita betyder liv. För att förstå vad vitaminer i själva verket är så måste man se vad det egentligen är som händer i kroppen.

Kroppens kontinuerliga uppgift är att se till att det tillverkas allt som är nödvändigt för att människan skall förmå att tänka, känna och kunna röra sig och vara i gång. För en ung människa som växer är vitaminerna viktiga för att skelett, hud, vävnader, nerver och muskler skall kunna produceras och förnyas. Det vill säga en av vitaminernas uppgift är att se till att kroppens metabolism fungerar. Vitaminerna ser till att hjälpa enzymerna i kroppen att föra ämnen vidare och om kroppen har för lite eller inga vitaminer så blir denna procedur försämrad och kroppen börjar visa tecken på bristsymtom. En del vitaminer fungerar som budbärare i kroppen och har liknande kännetecken som hormoner. De ser till att sprida information om det som skall fixas i olika områden i kroppen. Antioxidanter är vitaminer och även andra ämnen som finns i maten som ser till att skydda kroppen mot oxidationsskador. Man kan konstatera att utan vitaminer skulle inte dessa händelser i kroppen fungera speciellt bra och man förstår hur viktiga vitaminerna är. (Johansson 2007, s. 86).

Kroppen klarar inte av att producera vitaminer på egen hand, utan de måste fås genom maten. Det finns 13 olika typer av vitaminer, både vatten- och fettlösliga. Nio styckerna av vitaminerna är fettlösliga och de övriga fyra är vattenlösliga. De olika vitaminerna är vitamin A, D, E, K, C, Tiamin, Riboflavin, Niacin, vitamin B6, vitamin B12 och Folat. (Johansson 2007, s. 87).

Enligt Lahti-Koski och Sirén så får i allmänhet finländare i sig för lite fibrer än vad som är rekommenderat. Folat är också en vitamin som unga får för lite av, och dessutom borde kvinnorna få i sig mera tiamin, kalcium och D-vitamin. (Social-och hälsovårdsministeriet 2007, s.124-125).

### 3.3.2 Mineraler

I naturen finns det fler än hundra olika grundämnen. Människokroppen innehåller fyra av dessa och de är väte, kol, syre och kväve. Människans kroppsvikt består till 96% av dessa ämnen och tillsammans skapar de vitaminer, fett, kolhydrater protein och vatten. De övriga 4 % är de så kallade mineralerna. Än så länge pratar man om att det finns 15 stycken mineraler som är essentiella och det finns misstankar om att även 6 andra mineraler eller ännu flera också skulle vara essentiella, men man har inte kunnat bevisa det ännu. Dessa essentiella mineraler kan man dela in i två olika element (makro- eller mikroelement).

Ett annat ord som används istället för mikroelement är spårelement. Dessa berättar hur stort behov det finns för kroppen. Om mera än 100 mg av dagsbehovet behövs så pratar man om makroelement, ifall det är mindre än 100 mg pratar om spårelement.

Det är lätt att förstå varför mineralerna är livsviktiga för kroppen då man tar en närmare titt i vilka olika av kroppens funktioner de deltar. Magnesium, kalcium och fosfor ser till att ge form åt kroppen och är skelettets huvudsakliga beståndsdelar. Kalium, natrium, klor, magnesium, fosfor och kalcium förekommer som joner i kroppen och är antingen negativt eller positivt laddade. Dessa kallas tillsammans för elektrolyter. Genom att vara antingen positivt eller negativt laddade ser de till att musklerna och nerverna fungerar och justerar kroppens surhetsgrad och mängden vatten. En del mineraler så som zink, mangan, magnesium, selen och koppar samarbetar med enzymer. Järnet finns i hemoglobinet och ser till att föra syret från lungorna ut till cellerna i kroppen.

Zink har också en viktig uppgift i kroppen, nämligen att se till att cellens DNA för information och överförs till jod och proteiner till ett hormon som reglerar metabolismen i kroppen. Till makroelementen hör kalcium, fosfat, kalium, natrium och magnesium. De som hör till spårelementen är järn, zink, selen och jod. (Johansson 2007, s. 118-119).

### 3.3.3 Fett

Fett tillför energi till kroppen, det går in i vårt cellmembran och lagras därefter i vår fettväv som energireserv.

Fettväven skyddar också våra inre organ, eftersom den är värmeisolerande. Förutom att få energi av fett, får man också i sig fettlösliga vitaminer och livsnödvändiga fettsyror.

I naturen förekommer det fetter och största delen av dem är en mix av triglycerider. Triglyceriderna är uppbyggda av fettsyror och glycerol och vad de har för egenskaper beror bland annat på deras kedjelängd och mättnadsgrad. Omättade fettsyror kännetecknas av hur många dubbelbindningar de har. Fettsyror som är enkelomättade har bara en dubbelbindning, men fettsyror som är fleromättade kan ha så mycket som sex dubbelbindningar. Med hjälp av protein och kolhydrater kan kroppen skapa alla slags fettsyror, men inte de livsnödvändiga fettsyrorna alfa-linolensyra och linolsyra. Omättade fettsyror som finns naturligt i fisk och växter förvandlas till en viss del till transfettsyror i industriell härdning. Ett exempel på det är när man tillverkar margarin.

Bortsett från triglyceriderna räknas också kolesterol och fosforlipider till fetterna. Man hittar kolesterol endast i livsmedel från djurriket och på samma sätt som fosforlipiderna bildas kolesterol i kroppen. Mag-tarmkanalen bryter ner fett till mindre enheter och det tas upp i tunntarmen. Fett är bundet till proteiner, i så kallade blodfetter, och med hjälp av blodet förflyttar det sig i kroppen. Den största delen av kolesterolet förflyttar sig i LDL. LDL kallas för det "onda kolesterolet" och det kan utveckla ateroskleros. (Livsmedelsverket 1995, s. 16-17).

Koncentrerade fetter är en stor källa i vårt fettintag. Dessa fetter kan vara synliga, ex. i oljor, grädde, margarin och smör. De kan också vara dolda, t.ex. i kakor, färdigmat, kex, chips, glass, choklad och så vidare. Andra fettkällor är livsmedel från djurriket (korv, ost, feta fiskar och köttfärs) samt livsmedel från växtriket (frön, avokado och nötter). För att maten skall bli så sund som möjligt måste man begränsa livsmedel som innehåller stora delar av mättade fettsyror. (Johansson 2007, s. 68).

### **3.3.4 Protein**

I alla vävnadsceller i kroppen ingår protein. Viktiga delar i immunförsvaret, enzymer och hormoner består också av protein. Protein är alltså en viktig beståndsdel i kroppen och har en stor roll i uppbyggnaden av celler och är även viktig för hela kroppens funktion. Uppbyggnaden av protein består av ca 20-talet aminosyror. Åtta av dessa aminosyror måste vi få genom kosten, för kroppen kan inte producera dem själv.



Det rekommenderas att man som vuxen bör inta 0,8 g protein per kg kroppsvikt varje dag. (Livsmedelsverket 1995, s. 15-16).

Protein finns i nästintill all mat, men hur mycket protein vissa livsmedel innehåller varierar. I livsmedel från djurriket (fisk, ägg, ost och kött) hittar vi mest protein. Mjölk har inte lika hög proteinhalt men man får ändå i sig mycket protein eftersom man intar så stora mängder av det. Man kan också få protein från livsmedel från växtriket (spannmål, baljväxter, mandel, frön och nötter). (Johansson 2007, s. 57).

### **3.3.5 Kolhydrater**

Kolhydraterna behövs för cellväggarnas uppbyggnad, bildning av upplagsnäring och är viktiga för ämnesomsättningen. Sockerarter, kostfibrer och stärkelse är de viktigaste kolhydraterna i vår kost. I kroppen omvandlas kolhydraterna till glukos, som kroppen behöver för att cellerna skall kunna förses med energi.

Levern bildar glykogen, som fungerar som reservnäring, för att kroppen skall kunna hålla blodsockernivån konstant. (Livsmedelsverket 1995, s. 17).

Kolhydraterna hittar man i växtriket och det handlar till största delen om spannmål (t.ex. flingor, bröd, pasta, bovete och ris), rotfrukter, potatis och frukt. Olika sockerarter utgör också en stor del av kolhydraterna vi äter. De finns naturligt i bär, frukt, mjölk och rotfrukter. Det finns också många livsmedel där man satt till socker, t.ex. Saft, läskedrycker, sylt, kakor, marmelad, glass, yoghurt, godis och en hel del annat. (Johansson 2007, s. 83).

## **3.4 Fysisk aktivitet**

Ungdomars hälsotillstånd utgår från andnings- och cirkulationssystemets tillstånd, stöd- och rörelseorganens tillstånd samt av en normal kroppsvikt. Genom ett löptest testar man andnings- och cirkulationssystemets tillstånd hos ungdomar medan man med hjälp av olika muskeltester testar stöd och rörelseorganens tillstånd. Genom fysisk aktivitet upprätthåller ungdomarna en god kondition och muskelstyrka, vilket leder till ett bra hälsotillstånd. (Fogelholm, Vuori, Vasankari, 2011 s. 79-80).

Ungdomar i åldern 13-18 år rekommenderas vara fysiskt aktiva minst 1-1,5 h om dagen. Exempel på fysiska aktiviteter kan vara rask gång eller cykling mellan skolan och hemmet 5 dagar i veckan, ledd aktivitet t.ex. aerobic, simning, skidning, jogging. Alla dessa exempel ökar pulsen och påverkar konditionen. För att påverka muskelstyrkan kan ungdomar t.ex. dansa, träna på gym eller åka snowboard. Vid yngre ålder rekommenderas man vara mer aktiv än vid äldre, t.ex. vuxna rekommenderas vara fysiskt aktiva endast 30 minuter om dagen. (Fogelholm, Vuori, Vasankari, 2011 s. 85-86).

Fysisk aktivitet har en positiv påverkan på att förebygga uppkomsten av hjärt- och kärlsjukdomar hos unga. Det som påverkar uppkomsten negativt är utebliven fysisk aktivitet, fel matvanor och övervikt. En av orsakerna till att övervikt hos ungdomarna ökar är att grundläggande fysisk aktivitet har minskat och passiva levnadsvanor har ökat. En ökning av den grundläggande fysiska aktiviteten hos ungdomar kan vara en bra lösning på uppkomsten av övervikt, eftersom begränsningen av matintag kan leda till ätstörningar. Genom att vara fysiskt aktiv kan ungdomarna utveckla en positiv självbild. (Fogelholm, Vuori, Vasankari, 2011 s. 82-84).

### 3.5 Kroppsvikt

Det är få som är insatta i energin som kommer in hos oss och på den energi som går ut, trots det hålls kroppsvikten hos de flesta på en normalnivå. Om man får in mer energi än vad man gör sig av med ökar vikten och om man gör sig av med mer energi än vad man tar in så minskar vikten. De flesta vet hur mycket de väger men om vikten är normal är svårare att veta.

För att ta reda på detta kan man använda ett mått som heter kroppsmasseindex, BMI. Man räknar ut BMI genom att ta vikten i kg dividerat med längden i meter upphöjt till två.

$$\text{BMI} = \frac{\text{VIKT (i kg)}}{\text{LÄNGD (i m)} \times \text{LÄNGD (i m)}}$$

*Figur 3.4 Beräkning av BMI. Källa: Johansson, 2007, s. 259*

För att ha en normal vikt skall BMI ligga mellan 18,5-24,9, om man ligger under är man underviktig och ligger man över är man överviktig. Personer som är vältränade och muskulösa kan ha en normal vikt trots att BMI ligger över 25 eftersom muskler väger mera än fett. (Johansson, 2007, s.258-259).

### **3.5.1 Övervikt**

Övervikt har den senaste tiden ökat i alla åldrar men största ökningen har skett hos yngre vuxna. Orsakerna till den ökade kroppsvikten är många men de viktigaste faktorerna är motions- och matvanor, stress och arvsanlag. Stor betydelse har också vårt bekväma samhälle som idag kräver mycket mindre arbete i det dagliga livet. Idag sitter vi mycket mer än vad vi står och går och detta leder till att vi gör oss av med mindre energi och har sämre fettförbränning. Vår mat består också av stora mängder fett och innehåller för lite fibrer vilket också har betydelse, eftersom mat som innehåller lite fibrer och mycket fett mättar dåligt och risken för över ätning ökar. (Johansson, 200, s. 259-261).

Våra mattider är idag mycket oregelbundna och oplanerade och vi kan när som helst på dygnet få tag på mat. Mat som är lättillgänglig och snabb att få tag på är oftast mycket fet som t.ex. pizza, pommes frites och hamburgare. Stress kan även vara en orsak till ökad kroppsvikt eftersom man vid stress kan ha högre nivåer av stresshormonet kortisol vilket kan påverka ämnesomsättningen negativt genom att fett i ökad utsträckning lagras i buken. (Johansson, 200, s. 261).

### **3.5.2 Undervikt**

När man väger för lite kallas det undervikt. Oftast beror undervikt på att man gör av med mer energi än vad man får i sig. Det behöver inte alltid vara ett problem att väga under genomsnittet.

Att förlora vikt kan bero på att man t.ex. tappar aptiten på grund av att man har det jobbigt eller mår dåligt. Ibland kan man även ha en ätstörning och är därför underviktig. Det kan också vara så att man äter normalt men ändå inte går upp i vikt, detta kan ibland bero på att man t.ex. lider av allergi eller någon sjukdom.

Undervikt kan vara skadligt, beroende på hur länge man varit underviktig och hur underviktig man är kan kroppen ta skada. Kroppens hormonproduktion kan skadas, kvinnors ägglossning kan upphöra och man kan få svårare att bygga muskler om man är underviktig. Oftast om man väger lite kan man vara trött och frysa eftersom man får i sig för lite energi. (Umo).

#### **4 Vårdteoretiska begrepp**

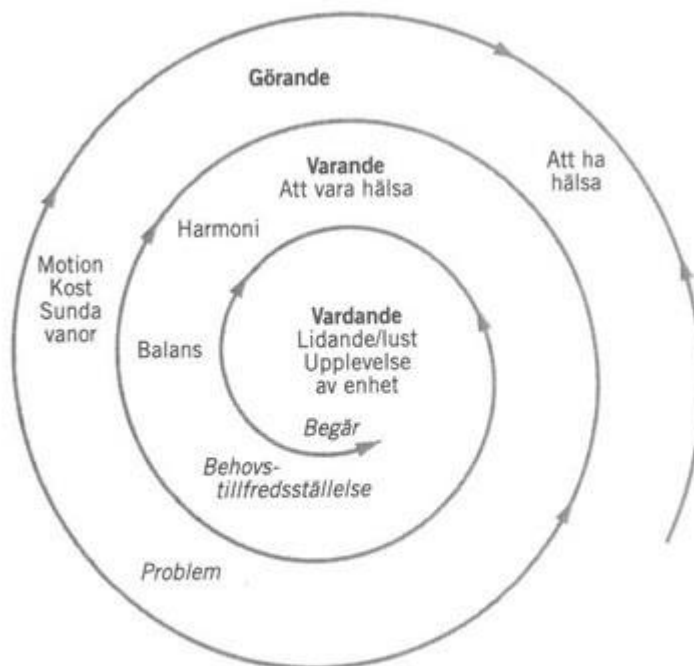
Undersökningen utgår från Erikssons och Orems teorier om hälsa. Det är ett evigt problem att undersöka hälsan hos människan och troligtvis kommer man aldrig att komma fram till en lösning. Hälsa borde inte förknippas med sjukdom. Man skall inte säga att motsatsen till hälsa är sjukdom, utan hälsan borde enbart ses som hälsa. (Eriksson, 1988a s. 8).

WHO definierar hälsa enligt följande: ”Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom.” Alla har rätt till hälsa oberoende religion, ras och politisk åsikt. (Eriksson, 1988b s. 43). Inom vårdvetenskapen anser man att hälsa är relativ. Man kan inte mäta hälsa, eftersom man ser på hälsa på olika sätt inom olika kulturer, samt att varje människa är individuell och har en egen uppfattning på vad hälsa är. (Eriksson, 1988b s. 41).

I Erikssons arbete från 1984 som handlar om en semantisk och teoretisk analys av hälsobegreppet, anser Eriksson att begreppet hälsa som i dag påträffas i litteraturen tydligt kan ses som en utveckling till ett komplett hälsobegrepp. Ännu skiljer man psykisk hälsa från hälsobegreppet. (Eriksson, 1988b s. 44).

I det ontologiska hälsobegreppet har man som utgångspunkt hälsa som ett görande, ett varande och ett vardande, de skall uppfattas som olika dimensioner. Vid olika situationer kan ett görande, varande och vardandes grad variera. Människan pendlar konstant mellan dessa nivåer. För att uppleva sig som hel och som någonting unikt bör man känna respekt för sitt eget liv och för sig själv som människa. Människan bör känna till olikheterna hälsa och lidande, i människans livsprocess utgör de två olika sidor.

Hälsa och lidande är förenade med varandra och är alltid närvarande i människans liv. Beroende på i vilken livssituation människan befinner sig i varierar graden av lidande och hälsa. En olidlig känsla av lidande förlamar och hindrar människan från att växa, men en människa som känner olidligt lidande kan samtidigt känna hälsa. ( Eriksson m.fl., 1995 s. 10-12).



Figur 4.1 Hälsans dimensioner. Källa: Eriksson m.fl., 1995, s. 13

Hälsa som görande utmärks av att man tänker i termer som att "ha hälsa" alternativt hälsa som görande. Man bedömer hälsan utgående från yttre kriterier. Hälsan kopplas samman med en del beteenden, man lever hälsosamt och undviker sådant som kan äventyra hälsan. Man är inställd på problem som är sammankopplad med sjukdom. Handlandet och tänkandet är inställt på att undvika sjukdomar och att leva hälsosamt. När man går igenom hälsofostrans olika modeller kan man se att nästan alla modeller befinner sig på görandets nivå.

Hälsa som varande är ett tillstånd av hälsa vars mål är att man i det inre befinnandet upplever välbefinnande, balans eller harmoni. Man begriper kopplingen mellan psykiska och fysiska faktorer, bland kropp och själ samt bland inre och yttre faktorer.

De kategorier som har sitt utgångsläge i adaptation och behovstillfredsställelse kan hänföras till denna vårdmodell.

Hälsa som vardande utgår från teorin att människan är ett konstant vardande. Livets frågor är i centrum. För att bli hel på en djupare nivå måste människan vara vardande, då uppnår hon en inre helhet.

Dessa tre dimensioner görande varande och vardande kompletterar varandra. (Eriksson m.fl., 1995 s. 13-14).

Ordet hälsa används i många olika sammanhang och det är nödvändigt att reda ut hälsans mening i sammanhanget före man ställer frågan: vad är det med omvårdnad som gör att den förtjänar att kallas för hälso- och sjukvård? Hälsa och hälsosam är termer som används för att beskriva levande ting såsom växter, djur och människor. Individuella människor sägs vara hälsosamma och ohälsosamma. Samma ord används för att beskriva delar av kroppen, fysiologiska mekanismer, kontroll av emotionella reaktioner och mentala funktioner såsom attityder och motiv. Individer värderar sina egna stadier av integritet eller helhet och bedömer varje dag eller ibland oftare om de mår bra eller om de är sjuka. De gör också bedömningar om andras hälsa med sådana människor som de har direkt men även indirekt kontakt med. Dessa värderande bedömningar innebär att individer har idéer om vad hälsa betyder åtminstone till de själva men också idéer som bevisas vara behövande för att bedöma om en person är hälsosam eller ohälsosam. (Orem, 1991 s. 179).

Ordböcker samt WHO använder termen stadier för att definiera hälsa. Människans hälsa eller välbefinnande definieras som stadiet av att vara hel eller frisk. Även ordet hälsa används speciellt för att hänvisa till stadiet av att vara fri från fysiska sjukdomar och smärta, det används också för att hänvisa till sunt sinne och själ. WHO betonar ordet hälsa som ett stadie av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdomar eller funktionshinder. (Orem, 1991 s. 181).

## 5 Tidigare forskning

I detta kapitel har vi sökt tidigare forskning som berör ungdomars matvanor. Vi har använt oss av databaserna Ebsco, Cinahl och Swemed. Sökningar har även gjorts på THL:s hemsidor. Sökord som vi har använt oss av är: matvanor, school lunch, meal, children, physical activity, school, Finland, finnish, adolescence, youth, food, history, culture, diet, health och food habits. Vi har valt att ta med de artiklar som berör den åldersgrupp som vårt arbete handlar om.

### 5.1 Skolan och skollunchen

I Finland får alla studerande som går i gymnasiet gratis skollunch varje dag. Det är mycket bra, eftersom en väldigt viktig del i ungdomars kost och näring är just skolmaten. Men det är ändå många studerande som väljer att hoppa över skollunchen, hela 10-15% av de studerande. Ofta händer det att en del studerande äter onyttiga mellanmål istället. (Social- och hälsovårdsministeriet 2007, s.124; Tikkanen 2009, s.102).

I mars 2011 gjordes en studie i USA där man undersökte om elever skulle föredra att äta nyttigare i skolan (Gosliner & Madsen m.fl., 2011). Flera studier har visat att ungdomar i USA äter för mycket tillsatt fett, tillsatt socker och halvfabrikat. De visar också att ungdomarna äter för lite frukt, grönsaker, fullkorn och mejeriprodukter. Man har kommit fram till att 44% av barn i åldern 11-14 år och 55% av ungdomar i åldern 14-18 år äter snacks och snabbmat en typisk dag i skolan. Man har undersökt och på olika sätt försökt att förbättra elevers kostvanor och val av maträtter i skolan, men man har inte lyckats förena elevers intressen och vad skolan kan erbjuda. Målet med Gosliner & Madsen med fleras studie var att i Kaliforniens låginkomstsamhällen förstå och bedöma studenterna och deras nuvarande skolmiljö, samt att få fram vilka livsmedel och drycker som eleverna vill kunna köpa i skolan. Man framställde ett frågeformulär där man fokuserade på elevernas attityder till deras skola och skolans mat. Eleverna fick rangordna chips, pommes frites, läsk, sportdryck, färska frukter, grön sallad, andra grönsaker och godis. Eleverna fick själva rangordna vilken produkt de tyckte var viktigast att man fick köpa och vilken som de tyckte var minst viktig. Man frågade också om de tidigare har konsumerat dessa produkter i skolan och i vilken utsträckning. Man samlade ihop data under 2006.

Mer än 2500 elever deltog i undersökningen. Majoriteten av eleverna uppfattar inte att maten som finns tillgänglig i skolan är hälsosam. Av eleverna tyckte 33% att skollunchen alltid eller ofta var hälsosam och 31% tyckte att frukosten i skolan alltid eller ofta var hälsosam. Det visade sig att 69% av eleverna tyckte att det var viktigast att kunna köpa färska frukter i skolan. Efter frukter tyckte eleverna att det var viktigt att man kunde köpa sportdryck, grön sallad och andra grönsaker. Den här undersökningen visar att eleverna tyckte att det var viktigare att kunna köpa hälsosam mat, än ohälsosam mat. (Gosliner & Madsen m.fl., 2011).

År 2012 gjordes en undersökning om finländska ungdomars måltider under skoltiden (Vikstedt, Raulio, Puusiniikka, Prättälä, 2012) . I undersökningen deltog ungdomar som är åttonde och nionde klassister samt första och andra årets studerande på gymnasiet och yrkesskolor. Syftet med studien var att få reda på vad som äts av skollunchen och vad annat som äts under tiden ungdomarna är i skolan. Som material till undersökningen användes skolhälsovårdens förfrågan från 2010-2011. Man ville ha svar på följande frågor; Vad är prevalensen bland ungdomarna när det gäller skollunchen och annat som äts under skoltiden? Påverkar ungdomarnas bakgrund (var man studerar, boende, föräldrarnas utbildning) på ätandet av skollunchen och annat som äts under skoltiden? Har skollunchen något samband med vad annat ungdomarna äter under skoltiden och med måltiderna som äts på morgonen och kvällen? Samt har ungdomarna levnadssätt (användning av alkohol, rökning) och hur ungdomarna trivs i skolan något samband med vad som äts under skollunchen?

I resultatet framkom det att 70% av de som deltog i undersökningen äter skollunchen dagligen, 10% åt skollunchen 2 dagar i veckan eller mer sällan. Det framkom också att pojkarna åt sallad under skollunchen mer sällan än vad flickorna gjorde medan det var mer sällsynt bland flickorna än pojkarna att de drack mjölk till skollunchen. Det var mer vanligt bland andra stadiets studerande att äta av allt som ingår i skollunchen än bland ungdomarna som gick i grundskolan. Det var 5 % av pojkarna och 51% av flickorna som åt annat än skollunchen under skoltiden. Det som äts var: frukt, smörgåsar, köttpiroger, hamburgare, energidrycker, läsk och godis. De ungdomar som ansåg sig vara normal eller underviktiga åt skollunchen mer regelbundet än vad de ungdomar som ansåg sig vara överviktiga. De ungdomar som rökte och använde alkohol åt skollunchen mer sällan, det gjorde även de ungdomar som inte trivdes i skolan eller blev mobbade. De ungdomar som åt skollunchen



5 dagar i veckan åt också frukost och middag oftare än de ungdomar som åt skollunchen mer sällan. (Vikstedt, Raulio, Puusiniikka, Prättälä, 2012).

År 2010 gjordes en studie om barns ätbeteende: vikten av näringsprogrammet för mat i skolan (Bevans & Sancez m.fl. 2010). Skolans näringsstjänster ger tillgång till en mängd olika näringsrika livsmedel som främjar elevernas hälsa och deras förmåga att sköta skoluppgifter. Cirka 94% av skolorna i USA, både privata och offentliga, deltar i National School Lunch Program (NSLP). Dessa skolor har en unik möjlighet att främja sunda matvanor och attityder till mat bland majoriteten av amerikanska barn.

Skolorna som deltar i NSLP måste följa näringsprogrammet som är framställt av federala och statliga politiker. De måste servera näringsrika och balanserade måltider för att få friskare befolkning. Luncherna måste innehålla minst en tredjedel av barns rekommenderade dagliga mat- och näringsintag. Tillgången till näringsrika livsmedel som en del av skolmåltiden ökar barns konsumtion av fullkornsprodukter, frukter, grönsaker och lättmjölk. I denna studie har de genomfört en observationsstudie för att testa hypotesen att tillgången till näringsrika livsmedel under skollunchen skulle ha positivt samband med barns hälsosamma beteende både i och utanför skolan.

I undersökningen deltog 49 % män, 51 % kvinnor. Av alla deltagare var 17% Afrikanska amerikaner, 81% var vita, 2% var av en annan ras och % var spansktalande. Tillgången på frukt, grönsaker, fullkorn och magra mejeriprodukter var förknippade med hälsosamt beteende. Tyvärr dämpas dessa positiva effekter av tillgången till dåliga livsmedel som finns att köpa i skolan cafeterior. Studenter som ofta köpt ett mellanmål eller efterrätt (t.ex. chips, pretzels, eller glass) under skollunch hade sämre ätbeteende, en effekt som försvagade de positiva resultaten som hälsosammare skolmat gav. Detta fynd tyder på att förbättra näringsstandarder på konkurrenskraftiga cafeterierna kan förstärka de positiva effekterna av National School Lunch Program. Ökad tillgång till näringsrik mat och minska tillgången till konkurrenskraftiga cafeterior i skolor kan bidra till skillnader i ätbeteende. (Bevans & Sancez m.fl. 2010)

## 5.2 Matvanor och livsstil

En studie gjordes i mars 2011 som handlade om diet och livsstil bland ungdomar i Bahrain (Musaiger, Bader, Al-Roomi, D'Souza, 2011). Förändringar i matvanor och livsstil anses vara de viktigaste faktorerna i samband med flera kostrelaterade sjukdomar i de arabiska Golfstaterna. Syftet med denna studie var därför att beskriva diet-och levnadsvanor bland ungdomar i Bahrain.

En tvärsnittsstudie genomfördes bland manliga och kvinnliga slumpmässigt utvalda gymnasieelever. En urvalsstorlek av 735 elever (339 män och 396 kvinnor) i åldern 15-18 år valdes från statliga skolor från alla provinser i Bahrain. I studien framkom det att omkring 56% av ungdomarna inte konsumerade frukost regelbundet, andelen kvinnor var nästan dubbelt mer (62,8%) än män (37,2%).

Likaså var andelen kvinnor som inte konsumerade en vanlig lunch och kvällsmat (68,3% respektive 66,5%) var dubbelt så stor som hos männen (31,7% respektive 33,5%).

Allt som allt var det 88% av eleverna som konsumerade mat under skolrasten. De flesta av dem (70,7%) åt från skolmatsalen, medan 34,4% åt mat som de tagit med hemifrån. Kvällsmaten var mindre benägen att ätas regelbundet (73,6%) än lunch (83,3%). Männen var mer benägna att äta lunch och kvällsmat på en regelbunden basis än kvinnorna. Cirka 25% av respondenterna åt frukt varje dag, medan 27,7% åt frukt mera sällan. Av de som sällan åt frukt var 33,5% män och 66,5% var kvinnor. I allmänhet var männen mer benägna att äta frukt än kvinnorna. Dessutom var andelen respondenter som sällan konsumerade grönsaker högre (38,1%) än de som konsumerade grönsaker varje dag (26%). En omvänd trend observerades beträffande förbrukningen av mjölk och andra mejeriprodukter, där 37% konsumerade dessa produkter dagligen med andelen kvinnor (52,7%) var mer än män (47,3%). Männen var däremot mer benägna att konsumera kött än kvinnorna. Endast 6,9% av deltagarna konsumerade fisk dagligen, medan en relativt hög andel (38,9%) konsumerade fisk mer sällan. Fiskkonsumtionen var högre hos männen än hos kvinnorna. Kyckling var populärt och åts varje dag av 18,2% medan linser var mindre populära och åts av endast 4,1%. Andelen som åt nötter dagligen var 7,6% och konserverad fruktjuice konsumerades dagligen av 23,9%.

I resultatet kom det även fram att det inte var någon stor skillnad mellan könen och ätandet av snabbmat per vecka. Ungefär 14,4% av ungdomarna åt snabbmat dagligen, medan 29% sällan åt snabbmat.

Generellt sett var männen mer benägna att äta snabbmat utanför hemmet än kvinnorna. När det kom till storlekarna på hamburgare och lemonadflaskorna så var det männen som oftast valde "bigsize" produkterna medan kvinnorna föredrog de normalstora. Det var också en större del som föredrog att äta något medan de kollade på tv än de som inte gjorde det, medan det var tvärtom när det gällde internet och att äta när man surfade på internet.

Över en fjärdedel (26,5%) av de tillfrågade hade aldrig deltagit i någon idrott, med större andelen kvinnor (79,5%) jämfört med de manliga (20,5%). Cirka 69,2% av männen deltog i någon sport dagligen gentemot kvinnorna där andelen endast var 30,8%. deltagande i idrott i skolan var hög (79,9%) medan endast 6,1% aldrig deltog i skolidrotten. Bland ungdomarna som alltid engagerade sig i idrottsaktiviteter utanför skolan, var majoriteten män (81,6%) medan endast 18,4% var kvinnor. I allmänhet var det männen som deltog mer i sportaktiviteter både i skolan och utanför skolan än vad kvinnorna gjorde.

Den slutsats man kom fram till från denna studie var att det verkar som att ungdomarna i Bahrain går mot ohälsosamma matvanor och livsstilar, vilket i sin tur kommer att påverka deras hälsostatus i framtiden. Man borde främja hälsosamma livsstilar och matvanor och dessa bör prioriteras högt i skolhälsovårdsprogrammet. (Musaiger, Bader, Al-Roomi, D'Souza, 2011).

### **5.3 Måltidsmönster**

Lingströms & Fjellströms (2008) artikel behandlar matens betydelse i det dagliga livet, hur en individs kostvanor kan påverkas samt olika måltidsmönster. På 2000-talet har maten blivit ännu mera komplicerad än vad den var för 50 år sedan. Också patienterna har idag blivit mera komplicerade när man till exempel ser på patientens sjukdomar, ålder och livsstil och detta gör att variationen är stor mellan dessa personers kostvanor.

I norden har en förändring skett i matvanorna under de senaste hundra åren. Intag av kolhydrater har minskat medan intaget av protein, fett och energi istället har ökat. Frukt och grönsaker har blivit mera åtkomligt vilket har lett till att intaget av vitaminer och mineraler blivit bättre. Trots att det skett en del positiva förändringar i hur matvanorna ser ut idag, så äter man inte enligt de nordiska näringsrekommendationerna.

En rapport som folkhälsoinstitutet gjorde år 2005 visar att den svenska befolkningens matvanor innehåller en del dåliga komponenter.

Kostfibrer äts allt för lite av de flesta och hela 80 procent har ett högre fettintag än vad som anses måttligt. Det är det mättade fettets förbrukning som är för högt och även intaget av förädlad socker är för högt. Om man ser från åren 1980-2002 så har förbrukningen av bakelser och tårter fyrdubblats och även förbrukningen av kolsyrade drycker har tredubblats. I stället har en minskning skett i förbrukningen av rent socker.

Flera studier visar att männen äter mera ohälsosamt än kvinnor, socker äts mera av yngre medan kostfibrer äts mera av äldre. Studierna visar även att matvanorna hos personer med lägre utbildning är sämre än de med högre utbildning och den största andelen som äter frukt och grönsaker är de personer som har invandrarbakgrund.

Det gjordes en studie på slutet av 1990-talet om måltidsmönster och matvanor av nordiska medborgare.

Det var ett tusental personer från Finland, Sverige, Danmark och Norge av personer över 15 år som fick svara på frågor angående deras måltidsvanor och -mönster. En del skillnader kom fram fastän den nordiska kluturen är rätt så lika.

Likheterna som kom fram i studien var att morgonmål äts av mer än 90 procent och det som vanligast äts till morgonmål var bröd. I Sverige ingick även yoghurt och flingor i morgonmålet medan söta bakverk ingick i morgonmålet i Finland och Danmark.

Systemet för skolmåltider skiljer sig mellan de nordiska länderna. En varm skollunch serveras i både Sverige och Finland medan eleverna i Danmark och Norge själva måste ha med sin mat som då oftast består av smörgåsar. En förändring håller dock på att ske eftersom man diskuterar om att också införa skollunch i Norge och Danmark för att eventuellt kunna förhindra övervikten som ökar bland ungdomarna.

Det framkommer att speciellt unga flickor men även kvinnor överlag bekymrar sig för sitt utseende i högre grad än vad männen gör. Dessutom är det oftast de unga flickorna som hoppar över måltider där det oftast är morgonmålet och lunchen som lämnas bort. Detta på grund av att de inte vill gå upp i vikt eller att viss mat framkallar känslor av äckel hos vissa. Studierna visar även att de ungdomar som har en gemensam måltid med familjen för det mesta äter mera näringsrikt och dricker mindre lemonad än de ungdomar som inte äter tillsammans med familjen. Dessutom förknippades snabbmat med vänner och förnöjelse medan att äta hemma förknippades med hälsosam mat och hälsosamma matvanor. (Lingström & Fjellström, 2008).

## 5.4 Kultur

Fjellström gjorde en studie år 2004 som handlade om måltider och måltidens mönster från ett kulturellt perspektiv. Forskning om mat, måltider och näringsintag har varit på dagordningen länge, men antalet vetenskapliga studier har ökat markant sedan mitten av nittonhundratalet. I denna utveckling har de sociala och kulturella aspekterna av människors matvanor, där människors attityder och motiv bakom deras val av livsmedel, erkänts som viktiga faktorer när man studerar matvanor ur ett hälsoperspektiv.

Genom att lägga tonvikten på tid, rum och sociala aspekter, kan olika dimensioner av måltiden observeras. Dessa dimensioner omfattar måltidens situation, måltidernas ordning och måltidsmönster, d.v.s. rutiner och ritualer vid bordet.

Måltiden är det universella, som finns i varje samhälle, kultur och social klass, men dess symboliska betydelse skiljer sig mellan individer och grupper. Även om tre måltider (frukost, lunch och middag) om dagen är ett mönster som är utbrett över hela världen så har de olika strukturer, och folk har därmed gett medvetet eller omedvetet dessa måltider olika kulturella betydelser.

För vissa är lunch eller frukost viktigare och anses vara en riktig måltid medan andra ger middagen denna betydelse. Måltidens struktur, den dagliga rytmen av att äta, det sociala sammanhanget av att äta och måltidens format, inklusive vad som anses eller inte anses vara en riktig måltid, skiljer sig åt mellan de nordiska länderna. Således när människor väljer hur man kombinerar mat i måltider och andra mat evenemang visar de hur dessa kan ha olika viktiga betydelser beroende på situationen, i vilket skede människan befinner sig i livscykeln, kön, socioekonomisk status, etnicitet och många andra faktorer. För de flesta av oss är en måltid något som vi känner att vi förstår. Uppslagsverk definierar en måltid som en viss mängd mat som äts vid en viss tidpunkt. En sådan definition utelämnar de sociala dimensionerna av måltiden.

När man granskar förskolebarnens matvanor och måltidssituation, visade det sig att den energi-och näringsintag av maten på förskolan var lägre än rekommenderat, även om detta var kompenserat av måltider som äts i hemmet. Det visades också att förskolebarn förknippade mat och måltider med regler och normer, och att man vid denna ålder inte ännu hade börjat kategorisera mat till bra eller dålig mat, utan istället i livsmedel och icke-livsmedel.

I en studie som utförts med hjälp av intervjuer med 17-åringar, rapporterades att tonåringar äter middag med sin familj på en regelbunden basis och att hoppa över familjens måltid var mindre vanliga. Men vikten av att uppleva social interaktion vid måltider var vanligare bland unga kvinnor än unga män. Inverkan av olika medlemmar i hushållet, särskilt barn och matinköp och måltider har diskuterats i en färsk studie, det visades att till exempel barnen påverkade sina föräldrar att anpassa sig till nya konsumenttrender, inklusive prova på nya livsmedel och få ny kunskap om hälsosamma livsmedel. (Fjällström, 2004).

### **5.5 Kostens betydelse vid beteendestörningar**

En studie gjordes i Januari 2012 om kost och beteendeproblem i skolan hos norska ungdomar (Øverby & Høigaard, 2012). En diskussion om kostfaktorer i relation till beteendestörningar hos barn och ungdomar har pågått under en lång tid. Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan kost och självrapporterat beteendeproblem i skolan hos ungdomar i södra delen av Norge.

Totalt 475 nionde och tionde klassister (236 pojkar och 239 flickor) av 625 berättigade elever från fyra olika gymnasieskolor i tre olika samhällen i Vest-Agder län, Norge, deltog. Resultatet som man kom fram till var att regelbundet morgonmål-ätande var associerat med minskat beteendeproblem. Ett högt intag av ohälsosamma livsmedel, såsom sockersötade läskedrycker och godis var associerade med ökade beteendeproblem. Samtidigt var ett högt intag av frukt associerat med minskade beteendeproblem hos norska ungdomar.

Resultaten från denna studie visar tydligt att en hälsosam kost är relaterat till att ha mindre beteendeproblem i skolan. Litteraturen å sin sida visar att beteendeproblem i skolan är relaterade till avhopp från skolan. Avhopp från skolan är en folkhälsofråga. Forskning visar att bra utbildning främjar god hälsa och skillnader i hälsa och utbildningsresultat går hand i hand. Dessutom är en hälsosam diet känd för att förknippas med optimal hälsa. Att främja en hälsosam kost inklusive både intaget av måltiden och måltidsmönstret är viktiga delar att ta upp i dessa åldersgrupper, med beaktande beteende, skolresultat och framtida hälsa.

Denna studie visar att genom en optimal kost och att inte hoppa över måltider är förknippade med minskade beteendeproblem i skolan. Därför är det viktigt att förbättra måltidsvanorna och måltidsmönstren hos de norska ungdomarna.

Denna studie visar även att ungdomar som ofta äter frukost och har ett måttligt intag av frukt och fisk har en minskad risk att drabbas av beteendeproblem i skolan. Ungdomar som i sin tur har ett högt intag av ohälsosamma livsmedel har en ökad risk för att drabbas av beteendeproblem i skolan. (Øverby & Høigaard, 2012).

## **5.6 Motionens och matens betydelse för ett hälsosammare liv**

En studie gjordes 2012 i Sverige som handlade om matvanor och fysisk aktivitet (Axelsens, Danielsson, Nordberg, Sjöberg 2012). Enligt studien är orsaken till ökningen av överviktighet att vi äter för mycket i förhållande till mängden motion vi utför och detta har blivit en livsstil. På grund av denna obalans mellan motion och matintag sätter vi på oss mer och mer vikt, oftast i form av bukfett. Att förbygga viktuppgång är lättare än att förlora vikt, därför är förebyggande åtgärder mest effektiva för att bryta trenden mot en alltmera överviktig befolkning. En hälsosam kost och fysisk aktivitet har en betydande effekt på hälsan även fast man inte har övervikt. För goda matvanor rekommenderar livsmedelsverket följande: minskad konsumtion av godis, glass, bakverk, snacks, läsk och alkohol, och en ökad konsumtion av grönsaker och frukt samt fisk 3 gånger i veckan. Saltintaget begränsas till 5-6 gram per dag och en övergång till fullkornsprodukter av bröd och andra spannmål. Syftet med riktlinjerna är att tillgodose näringsbehov och samtidigt sänka förekomsten av övervikt, diabetes, hjärt-kärlsjukdom och vissa former av cancer. I undersökningen framkom att mellan 1980 och 2010 ökade den årliga konsumtionen av choklad, konfektyr och godis från ungefär 10 till 15 kilogram per person. Läskkonsumtionen ökade från 30 till 90 liter. Trots dessa ökning, minskade konsumtionen av socker med cirka 10 procent till 36 kilo per person och år. Detta förklaras av en reduktion i mängden av socker som ingår i andra produkter. Konsumtionen av kött, grönsaker, frukt och spannmål har ökat. Även om konsumtionen av frukt och grönsaker uppgår till mindre än 200 gram frukt per person per dag, är det betydligt lägre än den rekommenderade mängden på 500 gram.

Vårt genomsnittliga energiintag har ökat med 11 procent sedan 1980, vilket sannolikt har bidragit till ökningen av antalet överviktiga personer. Vi konsumerar nu i genomsnitt dubbelt så mycket godis, snacks, glass, läsk och alkohol som vi ska för att möta våra näringsbehov. Detta gäller för vuxna och barn.

Ungdomar som regelbundet äter frukost har ofta mer hälsosamma matvanor än de med oregelbundna frukostvanor. Alkoholkonsumtion och rökning är också ofta vanligare bland ungdomar med oregelbundna frukostvanor.

Fysisk aktivitet innebär träning, det vill säga användningen av sina muskler. Att använda sina muskler stimulerar uppbyggnaden av muskler och nedbrytning av fett. Det påverkar metabolismen av kolhydrater, fett och proteiner, förhindrar förhöjda blodsockernivåer och förhöjda nivåer av skadliga blodfetter.

Att uppnå dessa positiva effekter kräver regelbunden fysisk aktivitet, eftersom påverkan på ämnesomsättningen endast varar en till två dagar. Mer fysisk aktivitet rekommenderas för barn och ungdomar än för vuxna, 60 minuters måttlig till intensiv fysisk aktivitet varje dag. (Axelsens, Danielsson, Nordberg, Sjöberg 2012).

## **6 Metod**

Datainsamlingsmetoden i denna studie är en enkätundersökning. När vi analyserat har vi utgått från kvalitativ och kvantitativ metod, som kvantitativ metod valde vi deskriptiv metod och som kvalitativ metod valde vi innehållsanalys. Eftersom enkäten innehåller både öppna och slutna frågor tycker vi att dessa metoder passar bra.

### **6.1 Enkät**

Enkät är en datainsamlingsmetod som gör det möjligt för människor att vara aktiva genom att själva besvara olika frågor. I enkäten är det informanterna som fyller i formuläret själva. Det finns olika typer av enkäter, postenkäter, gruppenkäter, enkät till besökare, datorenkät och enkäter för den intresserade. Vår enkät är en gruppenkät som betyder att enkäten ifylls av personer som samlas på ett ställe till exempel i ett klassrum. Fördelen med denna form av enkät är att man har ett överseende över vem som besvarar enkäten i fråga. Dessutom brukar svarsfrekvensen för det mesta vara hög vid denna form av enkät. (Ejlertsson 2005, s.7-10).



Det kan vara svårt att bestämma vilken typ av datainsamlingsmetod man vill använda sig av och då kan det underlätta att gå igenom nackdelar och fördelar med att använda enkäten som datainsamlingsmetod. Fördelar med att använda sig av enkät är att man kan göra enkätundersökningen på en stor folkgrupp. Arbetsinsatsen är inte så stor och det tar inte lång tid före man kan börja med bearbetningen av materialet efter att enkäten har skickats ut. Informanterna som skall svara på enkäten kan ta sig tid att svara på frågorna och fundera över svarsalternativen.

När det gäller att tolka resultatet är det förhållandevis lätt eftersom enkätfrågorna och svaren är upplagda på samma sätt för alla informanter. I enkäten påverkas inte informanten i samma utsträckning som vid en intervju där informanten lätt kan påverkas av sättet intervjuaren ställer frågorna på. Det kan vara lättare för informanten att svara på mera känsliga frågor i en enkät då han inte behöver uttala sig högt framför en person som är främmande.

Nackdelar med enkäten är att med enkätundersökningar förekommer det ofta ett visst bortfall som påverkar resultatet i undersökningen. Om frågorna i enkäten är dåligt utformade leder det till ett större bortfall. Personer med lässvårigheter eller personer med utländskt ursprung som inte klarar av språket blir bortfall i enkätundersökningen. Enkätundersökningen får inte innehålla för många frågor, utan det finns en regel som säger att ifyllandet av enkäten inte bör ta längre än en halvtimme. Detta betyder att enkäten inte bör innehålla mer än 40-50 stycken frågor. Informantens identitet kan inte bekräftas med total säkerhet. I enkäten kan man inte ha allt för komplicerade frågor, vilket innebär att man inte får en fördjupning i ämnet. Har man öppna frågor i enkäten får man dock en liten fördjupning. (Ejlertsson 2005, s.11-13).

Före man använder enkäten i den riktiga undersökningen är det viktigt att man testat enkäten i en testundersökning, vilket också kan kallas pilotstudie. Syftet med denna pilotstudie är att man tar reda på om den som svarar förstår frågorna på samma sätt som den som gjort upp frågorna. Man får också fram ifall det saknas något från enkäten, till exempel om svarsalternativen är för få eller gör att man oftast kryssar i samma svarsalternativ. Eller att det i någon fråga saknas svarsalternativ så att det inte går att fylla i. När man gjort den första testundersökningen bör man låta bekanta fylla i enkäten, detta kallas pilotstudie 1. När man gått igenom svaren från pilotstudie 1 och gjort eventuella ändringar är det dags för pilotstudie 2. Här skall man låta helt främmande människor svara på enkäten och ge synpunkter på den.

Detta är den riktiga pilotundersökningen och de som fyller i den bör vara så nära den egentliga undersökningsgruppen som möjligt. (Ejlertsson 2005, s.35-36).

## **6.2 Deskriptiv statistik**

Vi har använt oss av deskriptiv statistik i studien. Utan statistik vore kvantitativ data en enda röra av siffror.

Man använder deskriptiv statistik när man vill beskriva och upplära data det vill säga på olika sätt redovisa siffermaterial. Man kan använda sig av olika tabeller, former eller andra statistiska mått t.ex. centralmått, korrelation, spridningsmått. Medelvärden och procentsatser är olika exempel på deskriptiv statistik. ( Polit & Beck, 2008, s. 556; Stukát, 1993, s. 12).

## **6.3 Innehållsanalys**

Då man analyserar kvalitativ data gör man en innehållsanalys på det material som man vill analysera. Materialet kan bestå av t.ex. intervjuer, skrivna berättelser eller observationer, men det måste analyseras.

Då man börjar analysera måste man först bekanta sig med materialet och få ”ordning på kaoset”. Att sammanställa uttryck och påstående som har samma bakomliggande tanke och bilda kategorier. Sedan bör man både beskriva och tolka samtidigt när man analyserar materialet. (Carlsson, 1991, s. 61-62; Dahlberg, 1993, s. 89).

## **6.4 Forskningsetiska principer**

Forskningsarbetets mål är att kunskapen skall vara så pålitlig som möjligt och att det är av betydelse för individen och utvecklingen av samhället. Det krävs att forskningen är väsentlig och håller hög standard. Informanterna får inte kränkas, förödmjukas eller göras till föremål för fysisk eller psykisk skada.

Det finns generellt fyra etikregler:

**Informationskravet;** Informanterna skall få information om forskningsarbetets syfte samt vad deras deltagande går ut på.

**Samtyckeskravet;** Informanterna har rätt att bestämma om de vill medverka i forskningsarbetet eller inte. Medverkan i ett forskningsarbete är frivilligt.

**Konfidentialitetskravet;** Informanternas uppgifter behandlas helt anonymt och deras personliga uppgifter skyddas så att inga utomstående kommer åt dem. Det får inte hända att enskilda informanter känns igen när resultatet redovisas.

**Nyttjandekravet;** De uppgifter som samlats in i samband med forskningsarbetet får bara komma till användning i det aktuella forskningsarbetet.

I många fall måste man ha ett tillstånd för att få utföra ett forskningsarbete. Man måste i ett tidigt skede innan undersökningen anhålla om ett tillstånd. I vissa fall måste även andra parter ge sitt tillstånd, t.ex. föräldrar. (Patel & Davidson 2011, s. 62-64).

## 6.5 Undersökningens praktiska genomförande

Undersökningen utfördes våren 2013. Vi började med att utforma en enkät som skulle ge svar på våra frågeställningar.

När vi var nöjda med enkätens utseende och innehåll gjorde vi en pilot undersökning med ca 6 personer som fick fylla i enkäten och sedan ge feedback på vad som kunde vara svårt att förstå. När vi fått feedbacken ändrade vi lite på enkäten före vi var helt nöjda.

Vi valde ut en gymnasieskola var vi skulle utföra undersökningen, sedan sände vi e-mail åt skolans rektor för att fråga om vi fick utföra undersökningen i skolan. När vi fått lov att utföra undersökningen bestämde vi ett datum med rektorn när vi skulle utföra den.

Alla andra års studerande i skolan delades in i två grupper. Vi berättade för eleverna vem vi var, varifrån vi kommer, vad syftet med undersökningen är samt vad resultatet skulle användas till. Vi informerade även eleverna om hur de skulle fylla i enkäten, samt garanterade deras anonymitet och att det var frivilligt att delta. Sedan delade vi ut enkäten (se bilaga 2). Det följde även med ett följebrev (se bilaga 1) när vi delade ut enkäten, i följebrevet upprepades det som vi informerade om i början.

Vi var närvarande under tiden som eleverna fyllde i enkäten ifall eventuella frågor skulle uppkomma. Efter att eleverna fyllt i enkäten fick de lämna in den i en sluten låda.

Sammanlagt deltog 42 personer i undersökningen. Det var inget bortfall och alla svarade på alla frågor.

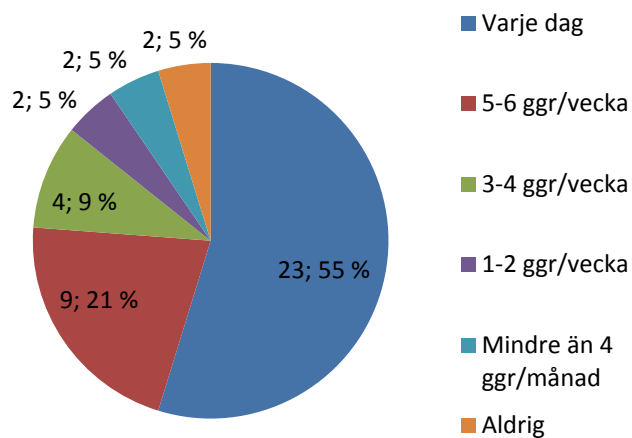
I analysprocessen använde vi oss av deskriptivstatistik när vi analyserade de slutna frågorna. Vi tog hjälp av dataprogrammet Excell för att kunna redovisa våra svar i cirkel diagram. Vi analyserade de öppna frågorna med hjälp av innehållsanalysens principer. Vi läste igenom de ifyllda enkäternas öppnafrågor flera gånger för att sedan sammanställa de som svarat likadant. Till sist tolkade vi svaren. Svaren från analysprocessen presenteras i resultatredovisningen.

## **7 Resultatredovisning**

I detta kapitel skall vi redovisa resultatet från enkätundersökningen. Vi kommer att redovisa resultatet i cirkeldiagram samt kommentera resultatet från de öppna frågorna. I enkätundersökningen deltog sammanlagt 42 personer, varav 5 var pojkar och 37 var flickor. Alla som deltog i enkätundersökningen studerar andra året på gymnasiet och är i åldern 16-17.

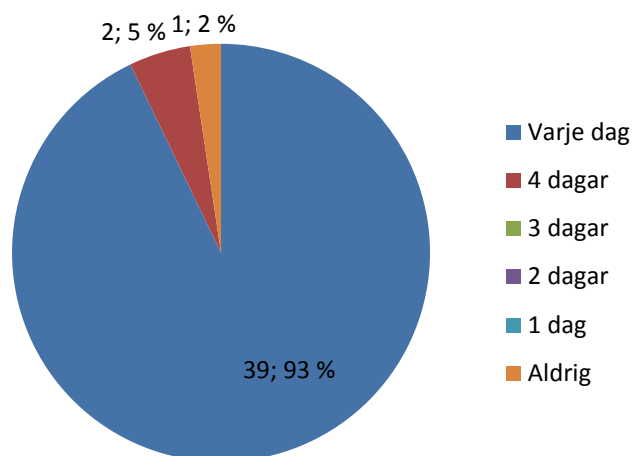
## 7.1 Måltiderna

Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter frukost.



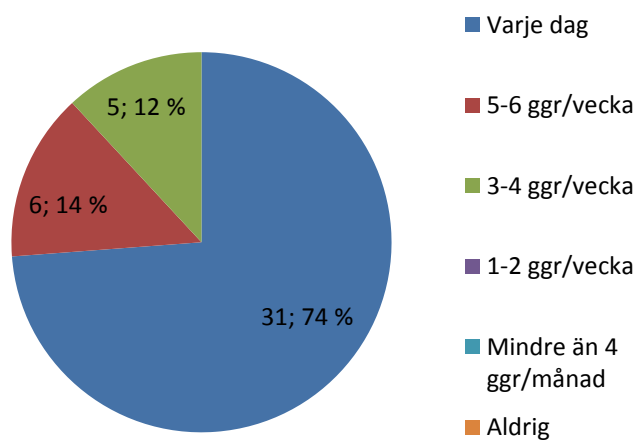
Sammanlagt var det 23 informanter (55%) som äter frukost varje dag, 9 informanter (21%) äter frukost 5-6 gånger i veckan, 4 informanter (9%) äter frukost 3-4 gånger i veckan. Endast 2 informanter (5%) äter frukost 1-2 gånger i veckan, 2 informanter (5%) äter frukost mindre än 4 gånger i månaden. Det är bara 2 informanter (5%) som aldrig äter frukost.

Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter skollunchen.



Sammanlagt 39 informanter (93%) äter skollunchen varje dag, 2 informanter (5%) äter skollunchen 4 dagar i veckan och endast 1 informant (2%) äter aldrig skollunchen. I enkäten frågade vi informanterna vad de som inte äter skollunchen äter i stället. Det visade ju sig att majoriteten äter skollunchen, men de som inte äter den hade svarat att de äter knäckebröd, eller dricker endast mjölk.

Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter middag.

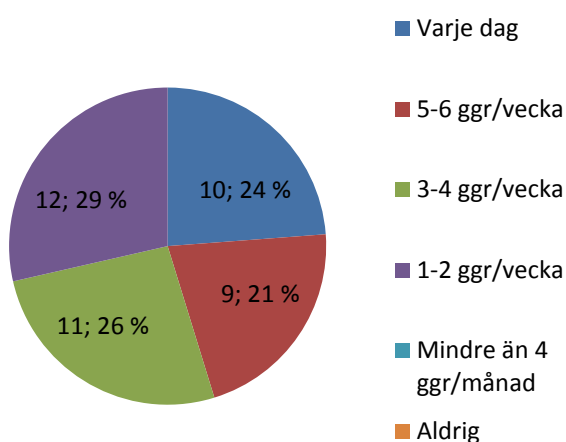


I vår undersökning var det 31 informanter (74%) som äter middag varje dag,

6 informanter (14%) äter middag 5-6 gånger i veckan och 5 informanter (12%) äter middag 3-4 gånger i veckan. Vi frågade också informanterna vad de oftast äter till middag, och de flesta äter husmanskost, olika sorters snabbmaträtter eller smörgåsar.

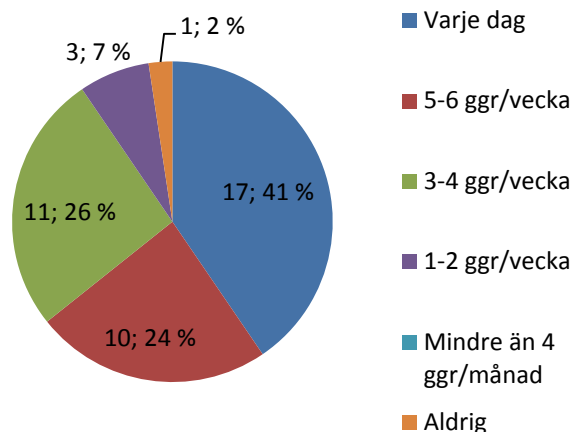
## 7.2 Bär, frukt och grönsaker

Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter bär och frukt.



Sammanlagt 10 informanter (24%) äter bär och frukt varje dag, 9 informanter (21%) äter bär och frukt 5-6 gånger i veckan, 11 informanter (26%) äter bär och frukt 3-4 gånger i veckan och 12 informanter (29%) äter bär och frukt 1-2 gånger i veckan.

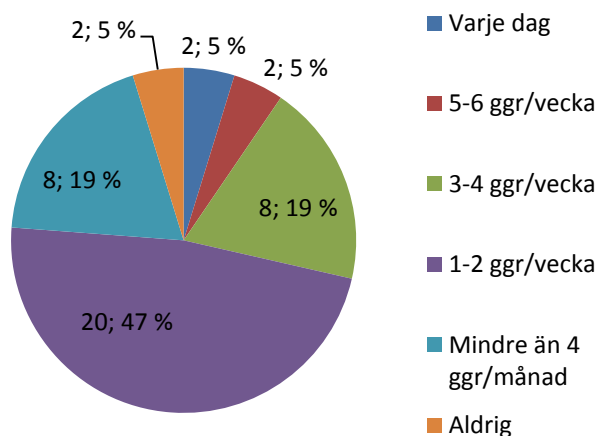
Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter grönsaker.



Sammanlagt 17 informanter (41%) äter grönsaker varje dag, 10 informanter (24%) äter grönsaker 5-6 gånger i veckan och 11 informanter (26%) äter grönsaker 3-4 gånger i veckan. Endast 3 informanter (7%) äter grönsaker 1-2 gånger i veckan och en informant (2%) äter aldrig grönsaker.

### 7.3 Snacks, godis och snabbmat

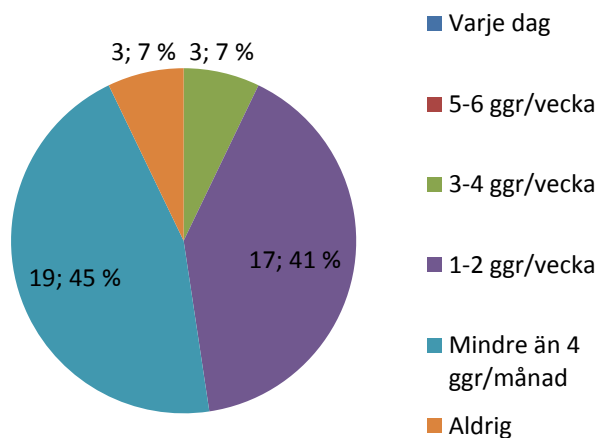
Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter godis.



Av 42 informanter, är det 2 informanter (5%) som äter godis varje dag, 2 informanter (5%) som äter godis 5-6 gånger i veckan och 8 informanter (19%) som äter godis 3-4 gånger i veckan. Sammanlagt 20 informanter (47%) äter godis 1-2 gånger i veckan, 8 informanter (19%) äter godis mindre än 4 gånger i månaden och 2 informanter (5%) äter aldrig godis.

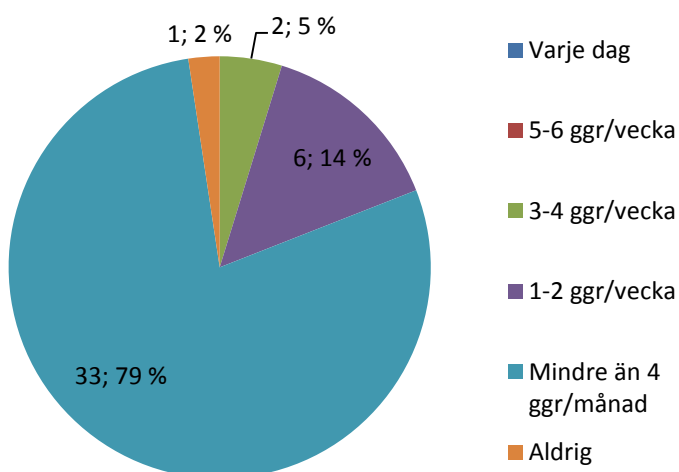


Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter snacks, t.ex. chips, popcorn o.s.v.



Sammanlagt 3 informanter (7%) äter snacks 3-4 gånger i veckan, 17 informanter (41%) äter snacks 1-2 gånger i veckan, 19 informanter (45%) äter snacks mindre än 4 gånger i månaden och 3 informanter (7%) äter aldrig snacks.

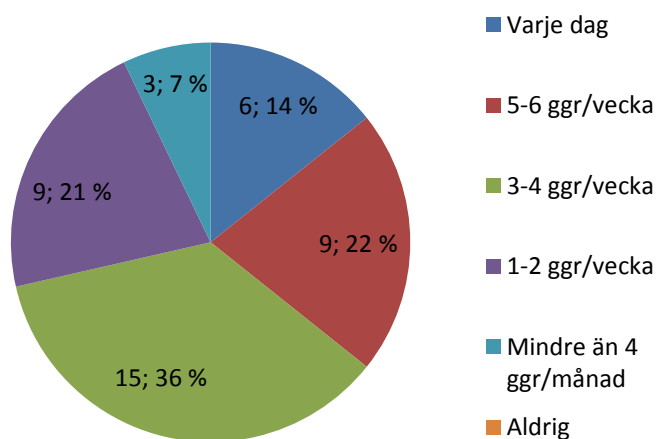
Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna äter snabbmat.



Sammanlagt 2 informanter (5%) äter snabbmat 3-4 gånger i veckan, 6 informanter (14%) äter snabbmat 1-2 gånger i veckan, 33 informanter (79%) äter snabbmat mindre än 4 gånger i månaden och en informant (2%) äter aldrig snabbmat. Vi frågade även vilken sorts snabbmat de äter. De flesta svarade pizza, hamburgare, pommestates, våfflor och Subway-smörgåsar.

## 7.4 Motionsvanor

Cirkeldiagrammet i figuren nedan visar hur ofta informanterna är fysiskt aktiva i minst 30 minuter.



Sammanlagt 6 informanter (14%) är fysiskt aktiva varje dag, 9 informanter (22%) är fysiskt aktiva 5-6 gånger i veckan, 15 informanter (36%) är fysiskt aktiva 3-4 gånger i veckan, 9 informanter (21%) är fysiskt aktiva 1-2 gånger i veckan och 3 informanter (7%) är fysiskt aktiva mindre än 4 gånger i månaden. Vi frågade även informanterna på vilket sätt de är fysiskt aktiva. Svaren vi fick var; promenader, löpning, simning, cykling, gym, ridning, fotboll och andra bollsporter, dans, friidrott och skolgymnastiken.

## 8 Tolkning

I detta kapitel kommer vi att tolka vårt resultat från enkätundersökningen med tidigare forskningar och den teoretiska bakgrunden. Frågeställningarna som vi ville ha svar på var om ungdomarna äter skollunchen, och om inte, vad de äter istället. Vi ville också ha reda på hur ofta det äts godis, snacks och snabbmat samt vilka måltider ungdomarna äter.

När vi ser på resultaten från vår enkätundersökning så framkommer det att ungdomarna ändå har rätt så hälsosamma matvanor och levnadsvanor. De flesta av ungdomarna äter frukost, middag och skollunch varje dag. Bär, frukt och grönsaker är ungdomarna också duktiga på att äta och snabbmat, godis och snacks äts inte så ofta, de flesta väljer att äta det endast någon gång i veckan eller ännu mer sällan. Det som är positivt är att det dessutom finns de som aldrig äter godis, snacks eller snabbmat.

Ungdomarna är också måna om att motionera och de flesta av dem motionerar 3-4 gånger i veckan och det var ingen som svarade att de aldrig motionerar.

När vi gör en jämförelse med de tidigare forskningarna och vårt resultat så får vi fram att informanterna äter skollunchen i större mån än vad som framkommer i Tikkanen och Urhos artikel där det var hela 10-15% som hoppade över skollunchen. I vårt resultat var det endast 1 (2%) som inte åt skollunchen.

Enligt vårt resultat kommer det fram att ungdomarna motionerar bra. I Erikssons bok (Eriksson m.fl., 1995 s. 13-14) tas det upp om människans tre dimensioner görande, varande och vardande. Hälsa som görande utmärks av att man tänker i termer som att "ha hälsa" alternativt hälsa som görande. Man bedömer hälsan utgående från yttre kriterier. Hälsan kopplas samman med en del beteenden, man lever hälsosamt och undviker sådant som kan äventyra hälsan. Eftersom ungdomarna förstår vikten av att motionera så betyder det att de har hälsa.

I resultatet framkom det att alla informanter är fysiskt aktiva i minst 30 minuter åtminstone någon dag i veckan. Hela 15 stycken (36%) var fysiskt aktiva 3-4 gånger i veckan. Det som de gjorde när de var aktiva var promenader, löpning, simning, cykling, gym, ridning, fotboll och andra bollsporter, dans, friidrott och skolgymnastiken. I boken tervevliikunta (Fogelholm, Vuori, Vasankari, 2011 s. 85-86) tas det upp att ungdomar i åldern 13-18 år rekommenderas vara fysiskt aktiva minst 1-1,5 h om dagen.

Exempel på fysiska aktiviteter kan vara rask gång eller cykling mellan skolan och hemmet 5 dagar i veckan, ledd aktivitet t.ex. aerobic, simning, skidning, jogging alla dessa exempel ökar pulsen och påverkar konditionen. Informanterna i vår undersökning förstår vikten av att vara fysiskt aktiva vilket var positivt överraskande.

I en undersökning som gjordes år 2012 av Vikstedt, Raulio, Puusiniikka & Prättälä så framkommer det att 70% av de undersökta äter skollunchen varje dag. Samma goda resultat kan ses i vår undersökning där resultatet visar att hela 93% av våra informanter äter skollunchen varje dag.

Flera studier har visat att ungdomar i USA äter för mycket tillsatt fett, tillsatt socker och halvfabrikat. I studien (Axelsens, Danielsson, Nordberg, Sjöberg 2012) framkom det att mellan 1980 och 2010 ökade den årliga konsumtionen av choklad, konfektyr och godis och har ökat från ungefär 10 till 15 kilo per person. I vårt resultat kom det fram att de flesta informanter (47%) äter godis 1-2 gånger i veckan.

Det var endast 5% som åt godis varje dag. Tyvärr var det bara 5% som aldrig åt godis, men resultatet visar ändå att våra informanter inte konsumerar godis så ofta, och dessutom visade resultatet om snabbmats ätandet att det var hela 79% som äter snabbmat mindre än 4 gånger i månaden. Vilket lutar mot det positiva hållet.

Johansson (2007, s. 249-250) skriver i sin bok att frukost påstås vara den viktigaste måltiden på dagen. I vårt resultat framkommer det att ungdomarna förstår att frukosten är viktig eftersom de flesta av dem äter frukost varje dag och endast två stycken som aldrig äter frukost. Även Aaltonen (2007, s. 134-135) tar upp om frukost och att det gjorts flera studier där det framkommit att ungdomar ofta utelämnar frukosten och äter dåligt med frukt och grönt. Vilket inte stämmer med resultatet vi fått fram av de ungdomar som vi gjort undersökningen på.

En studie som förekommer i Lingström & Fjällströms (2008) artikel visar att 90% av de som undersöktes i studien åt frukost, vilket stöder vårt resultat gällande frukosten. Ungdomarna är överlag rätt så måna om sin hälsa och har rätt så hälsosamma vanor när det gäller mat och motion.

## 9 Kritisk granskning

I detta kapitel kommer vi att kritiskt granska bristerna gällande vår enkät samt antalet informanter. Vi kommer även att ta upp bristen på litteratur. I kritiska granskningen använder vi oss av Eliassons (2006) principer från boken *Kvantitativ metod från början*.

Vår enkät hade en del brister som upptäcktes när vi skulle börja analysera svaren. I de slutna frågorna hade vi för många och för otydliga svarsalternativ. Enligt Eliasson bör en fråga utformas så exakt som möjligt. Språket bör vara vardagligt för att informanten skall förstå och för att svarsfrekvensen skall förbättras. Frågorna bör vara formulerade så att man bara frågar en sak åt gången och att man inte har följdfrågor. Man skall sträva efter att frågorna skall vara så korta som möjligt. Ord som ”aldrig” och ”inte” bör man undvika, eftersom det kan skapa missförstånd bland informanterna och ge fel resultat i slutändan. Ledande frågor bör också undvikas. Enligt Eliasson bör en bra enkät vara lagom lång, ha en bra layout och vara tydligt strukturerad.

Man skall försöka skriva frågor som behandlar samma ämne på ett gemensamt ställe, för att underlätta för informanten. (Eliasson, 2006 s.39-41).

I enkäter kan man ha både öppna och slutna frågor. Fördelen med en öppen fråga är att den tillåter informanten att fritt besvara frågan. Nackdelen är att det är svårare att analysera och tolka svaren. En sluten fråga har fasta svarsalternativ. Fördelen med slutna frågor är att man kan vara säker på att svaren är brukbara för undersökningen. Nackdelen är att svarsalternativ faller bort eftersom de inte finns med. Detta går att undvika om man har ett ”övrigt” svarsalternativ. (Eliasson, 2006 s. 37).

Vi använde oss av både öppna och slutna frågor i vår enkät. Brister som förekommer i vår enkät är att svarsalternativen borde ha formulerats på ett bättre sätt för att underlätta för informanterna och oss själva. Svarsalternativen var för många, några av dem kunde ha skrivits ihop så att de skulle ha blivit färre. Vi borde ha gjort fler pilotstudier än vad vi gjorde innan vi genomförde undersökningen. Då hade vi kanske märkt att svarsalternativen inte var de bästa. Vi borde också ha tänkt igenom enkäten mer än vad vi gjorde. Vi hade från början tänkt jämföra skillnaden mellan pojkars och flickors matvanor. Bland våra informanter fanns endast fem pojkar (av 42 informanter) vilket gjorde att det inte var möjligt att göra en jämförelse.

När man väljer teori skall man välja den teori som ger de mest väsentliga svaren på frågeställningarna. De teorier som man väljer att använda sig av kommer till stor del att leda genomförandet i undersökningen. (Eliasson, 2006 s.11-12).

Vi hade inga problem med att hitta material till bakgrunden, det fanns gott om böcker och annan information som berörde våra ämnen. Det vi däremot hade svårigheter med var att hitta relevant fakta till tidigare forskningar.

## **10 Diskussion**

Syftet med denna studie var att få reda på hur matvanorna ser ut hos ungdomarna. Vi ville få reda på vilka måltider ungdomarna äter och vad måltiderna oftast består av samt om eleverna äter lunchen som skolan bjuder på.

Frågeställningarna var: hur ofta äter ungdomarna godis, snabbmat och snacks? vilka måltider äter ungdomarna och vad består dessa av? Samt äter ungdomarna skollunchen, om inte vad äter de i stället?

Som utgångspunkt för vår undersökning valde vi Erikssons och Orems teorier om hälsa. Vi tog upp det ontologiska hälsobegreppet vars utgångspunkt är hälsa som ett görande, ett varande och ett vardande. Hälsa som görande utmärks av att man tänker i termer som att ha hälsa. Genom att leva hälsosamt och att undvika sådant som äventyrar hälsan betyder att man har hälsa. Genom att i enkäten ha Frågor om vad måltiderna består av och hur ofta ungdomarna äter fick vi reda på om de äter hälsosamt eller ohälsosamt.

I de tidigare forskningarna som vi tagit upp om i vår undersökning har vi sett att resultaten varit samma som vi kommit fram till. Morgonmål var något som i både de tidigare forskningarna och i vårt resultat visat sig vara lika, alltså ungdomarna äter för det mesta morgonmål och hoppar inte över den.

I bakgrunden tog vi upp om ämnen som till exempel fysisk aktivitet för att få reda på vad rekommendationerna för fysisk aktivitet är för att ha något att jämföra vårt eget resultat med.

Vi tog även upp om näringsrekommendationerna för att få en bättre inblick över hur man borde äta. Vi fick även svar på hur man borde äta genom att ta upp måltidsplanering i vilket ingår matcirkeln, matpyramiden, tallriksmodellen och måltidsordning.

I undersökningen blev vi positivt överraskade över ungdomarnas goda matvanor. Vi trodde att det skulle vara ett större antal som hoppade över måltider och att de skulle äta mycket ohälsosammare än vad resultatet visade. I en artikel framkom det att ungdomar som åt skollunchen 5 dagar i veckan åt också frukost och middag oftare än de ungdomar som åt skollunchen mer sällan. Det skulle ha varit roligt att få reda på detta i vår undersökning. Men på grund av ganska få deltagare kunde inte detta undersökas.

Det var en utmaning att hitta intressanta och relevanta artiklar. Vi hittade flera artiklar, men de flesta behandlade samma ämne. Många berörde högstadielärover, vilket vi inte var intresserade av. Vi valde ut de artiklar som vi tyckte passade bäst i vårt arbete. Vi skulle ännu ha velat hitta artiklar som behandlade de nya näringsrekommendationerna.

Det var lätt att komma igång med vårt examensarbete och vi följde ganska noggrant vår tidsplan hela våren. Under sommaren hade vi en längre paus med skrivandet, så när vi sedan till hösten tog tag med arbetet igen kändes det som att börja från noll igen. Vi hade ganska mycket kvar att göra på vårt arbete, så vi fick jobba effektivt.

Efter att vi skrivit vårt slutarbete har vi lärt oss vikten av samarbete, vilket är till nytta i vårt kommande yrke som sjukskötare.

## Källförteckning

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Axelsen M., Danielsson M., Norberg M, Sjöberg A (2012) *Eating habits and physical activity Health in Sweden: The National Public Health* 2012; 9; 164-175
- Bevans K., Sanchez B., Teneralli R., Forrest B (2010) *Children's Eating Behavior: The Importance of Nutrition Standards for Foods In Schools* 2011; 81: 424-429
- Carlsson, B. (1991). *Kvalitativa forskningsmetoder. För medicin och beteendevetenskap*. Falköping: Gummessons Tryckeri AB
- Coop: [http://www.coop.se/Global/KF/Tidslinjen/1960-1990/1973/matpyramid\\_varkokbok75.jpg](http://www.coop.se/Global/KF/Tidslinjen/1960-1990/1973/matpyramid_varkokbok75.jpg) (hämtat: 21.4.2013)
- Dahlberg, K. (1993). *Kvalitativa metoder för vårdvetar*. Lund: Studentlitteratur
- Ejlertsson, G. (2005) *Enkäten i praktiken en handbok i enkätmetodik*. (2.uppl.) Lund: Studentlitteratur
- Eriksson, K. (1988a). *Hälsans idé*. (2. uppl.)
- Eriksson, K. (1988b). *Vård processen*. (4 uppl.) Stockholm: Nordstedts förlag
- Eriksson, K, Bondas-Salonen, T, Herberts, S, Lindholm, L & Matilainen, D. (1995) *Den mångdimensionella hälsan- verkligheter och visioner*. Vasa: Institutionen vid vårdetenskap
- Fjällström C. (2004) *Mealtime and meal patterns from a cultural perspective* 2004; 48 (4): 161-164
- Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. (2011) *Terveysliikunta*. (2 uppl.) Keuruu: Otavan Kirjapaino OY
- Gosliner, W., Madsen, KA., Woodwars-Lopez, G. & Crawford, PB. (2011). Would students prefer to eat healthier foods at school?. *Journal of Shool Health* 2011; 81: 146-151.
- Johansson, U. (2007). *Näring och hälsa*. (2. uppl.) Polen: Studentlitteratur



Lingström, P. & Fjellström, C. (2008). Så påverkar kostvanor den orala hälsan. *Endrade mat- och konsumtionsvanor ur ett nordiskt perspektiv*. *Nor Tannlegeforen Tid* 2008; 118: 14–21.

Livsmedelsverket (1995). *Mat verket. Fakta om maten och hälsan*. Malmö: Tryckeriteknik

Musaiger, A-O., Bader, Z., Al-Roomi, K. & D'Souza, R. (2011). Dietary and lifestyle habits amongst adolescents in Bahrain. *Food & Nutrition Research* 2011, 55: 7122.

Orem, D. (1991). *Nursing concepts of practice*. (4. uppl.) St. Louis: Mosby-Year book, Inc.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Polit, D. Beck, C (2008). *Nursing research*. (8:e uppl.) Crawfordsville: R.R. Donnelley

Slv1: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/> (hämtat: 21.4.2013)

Slv2: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/> (hämtat: 21.2.2013)

Slv3: <http://www.slv.se/sv/grupp3/Pressrum/Nyheter/Pressmeddelanden/Nya-nordiska-naringsrekommendationer-betonar-helhet-och-kvalitet/> (hämtat: 29.10.2013)

Social-och hälsovårdsministeriet (2007). *Handbok för studerandehälsovården*. (Publikationer 2006:13). Helsingfors.

Stukát, S. (1993). *Statistikens grunder*. Lund: Studentlitteratur

Tikkanen, I., Urho, U-M. (2009). *Free school meals, the plate model and food choices in Finland*. *British food journal* 111.2, 102-119.

Umo: <http://www.umo.se/Kroppen/Vikt/Undervikt---att-ga-upp-i-vikt/> (hämtat 27.10.2013)

Øverby, N. & Høigaard, R. (2012). Diet and behavioral problems at school in Norwegian adolescents. *Food & Nutrition Research* 2012. 56: 17231.

Vikstedt T., Raulio S., Puusniekka R., Prättälä R (2012) *Suomalaisnuorten kouluaiikainen ateriointi* 2012;22

Bästa elever.

Vi är tre sjukskötarstuderanden från Yrkeshögskolan Novia, Vasa. Vi gör nu vårt examensarbete (slutarbete) som handlar om matvanor hos andra års studeranden i gymnasiet. Syftet med denna undersökning är att få reda på hur matvanorna skiljer sig mellan pojkar och flickor samt att undersöka om eleverna äter frukost, lunch och middag. Vi vill också undersöka om eleverna äter lunchen som skolan bjuder på och om inte, vad och var de äter istället.

Resultatet av undersökningen kommer att analyseras, tolkas och sedan presenteras i vårt slutarbete.

Vi har fått tillstånd av er rektor att utföra denna undersökning. Det är frivilligt att fylla i denna enkät och ni får när som helst avbryta. Vi önskar att ni vill delta i vår studie, eftersom flera deltagare ger ett tillförlitligare resultat. Era svar behandlas konfidentiellt och vi garanterar er anonymitet.

**Tack för er medverkan!**

## Enkät om matvanor

Nedan får du frågor som berör dina matvanor. Ringa in ditt/dina svarsalternativ och skriv på raderna.

**Kön:** Man Kvinna

**Ålder:** \_\_\_\_\_

**Årskurs:** \_\_\_\_\_

**Boende:**

Med föräldrarna Internat

- **Annat boende, var och med vem?**

---

---

**Längd:** \_\_\_\_\_cm

**Vikt:**

Under 50 kg 50-55 kg 55-60 kg 60-65 kg 65-70 kg 70-75 kg 75-80 kg

80-85 kg 85-90 kg över 90 kg

**Hur ofta äter du frukost?**

Varje dag 5-6 ggr i veckan 3-4 ggr i veckan 1-2 ggr i veckan Aldrig

- **Vad består din frukost oftast av?**

---

---

---

**Hur många dagar i veckan äter du oftast lunchen som skolan bjuder på?**

Varje dag   4 dagar   3 dagar   2 dagar   1 dag   Aldrig

- **Om du svarat annat än varje dag, vad/var äter du istället?**

---

---

---

**Hur ofta äter du middag?**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

- **Vad består din middag oftast av? Du kan välja flera alternativ.**

Husmanskost   Smörgåsar   Snabbmat

- **Annat, vad?**

---

---

---

**Vad dricker du oftast till måltiderna?**

---

---

---

**Hur ofta äter du snabbmat? (t.ex. hamburgare, pizza, mikromat o.s.v.)**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

**Vad äter du oftast när du äter snabbmat? Du kan välja flera alternativ.**

Hamburgare   Pizza   Hot dog   Subway smörgås   Pommes frites   Vårullar

- Annat, vad?

---

---

**Hur ofta äter du grönsaker?**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

**Hur ofta äter du bär och frukt?**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

**Hur ofta dricker du saft?**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

**Hur ofta dricker du lemonad?**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

**Hur ofta äter du godis?**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

**Hur ofta äter du snacks? (t.ex. chips, popcorn o.s.v.)**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

**Hur ofta är du fysiskt aktiv (minst 30 minuter)?**

Varje dag   5-6 ggr i veckan   3-4 ggr i veckan   1-2 ggr i veckan   Aldrig

- **Vad gör du när du är fysisk aktiv?**

---

---

---

**Tack för dina svar!**