



En studie om högstadieelevers lunchvanor

A study of adolescents' lunch habits in secondary school

Jennifer Abrahamsson Nordin
Emma Lundmark

Student

Ht 2011

Examensarbete, 15 hp

Dietistprogrammet, 180 hp

SAMMANFATTNING

Bakgrund: Intag av en balanserad skollunch har associerats till hälsosamma matvanor i övrigt, däribland bättre måltidsordning och mer hälsosamma mellanmål.

Syfte: Att undersöka elevers lunchvanor under skoldagar vid en högstadieskola i Arjeplog och en i Arvidsjaur.

Metod: En enkät delades ut till 110 elever i årskurs 8 och 9 i Arjeplog och Arvidsjaur. Enkäten frågade efter elevernas lunchvanor, om intag av utrymmesmat samt frukt och grönsaker.

Resultat: Fyra av fem elever åt skollunch dagligen (77 %, n=84). Mindre än var femte av dessa åt en balanserad skollunch enligt Livsmedelsverkets definition (17 %, n=14). Fler intog en balanserad skollunch i Arvidsjaur än i Arjeplog ($p=0,009$). Den oftast valda anledningen till att skollunchen intogs var för att stilla hungern och för att den inte konsumerades att de inte tyckte om maten. Av de som inte åt skollunch dagligen var det vanligast att de åt snabbmat istället. Det var 62 % (n=67) av alla deltagare som ansåg att skollunchen hade för få alternativ av varmrätter. Av eleverna åt 53 % (n=57) godis minst två dagar per vecka. De som åt en balanserad skollunch åt mer frekvent grönsaker, samt frukt än de med obalanserad skollunch ($p<0,001$ respektive $p=0,023$). Grönsaker intogs dagligen av 37 % (n=15) av tjejerna och 17 % (n=11) av killarna ($p=0,025$).

Slutsats: Högstadieelevernas måltidsmönster vid lunchtid i Arjeplog och Arvidsjaur indikerar mindre hälsosamma matvanor i övrigt. Tendenser till mindre hälsosamma matvanor ses i Arjeplog. Smaken och kvaliteten på maten har stor betydelse för om ungdomarna i högstadiet konsumerar skollunchen eller inte. Satsningar på skolmaten är en viktig investering i folkhälsan.

ABSTRACT

Background: Intake of a balanced school lunch has been associated with healthier eating habits in general, for example better meal planning and healthier snacks.

Objective: To investigate the lunch habits of pupils during school days, in one secondary school in Arjeplog and Arvidsjaur, respectively.

Method: A survey was handed out to 110 pupils in 8th and 9th grade in Arjeplog and Arvidsjaur. The survey asked for the pupils' lunch habits, intake of high sugary and fast food as well as fruit and vegetables.

Results: Four out of five pupils ate school lunch daily (77 %, n=84). Less than every five of these pupils ate a balanced school lunch according to the Swedish food administration's definition (17 %, n=14). More pupils ate a balanced school lunch in Arvidsjaur ($p=0,009$). The most chosen reason to eat school lunch was to satisfy ones hunger, and for not to eat that they didn't like the food. Among non-school lunch eaters, it was most common to eat fast food instead. Of all the pupils, 62 % (n=67) thought that the school lunch was lacking main course options. Candy was eaten at least two days per week by 53 % (n=57) of the pupils. Among balanced school lunch eaters, fruit and vegetables were consumed more frequently than among those eating an unbalanced school lunch ($p=0,023$; $p<0,001$, respectively). Vegetables were eaten daily by 37 % (n=15) of the girls and 17 % (n=11) of the boys ($p=0,025$).

Conclusion: The eating habits during lunchtime in Arjeplog and Arvidsjaur indicate less healthy dietary habits in general. There are tendencies of less healthy food habits in Arjeplog. When deciding whether to eat school lunch or not, taste and quality of the food is of major importance. Investment in school meals is an important investment in public health.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. BAKGRUND	5
1.1 Ungdomars matvanor	5
1.2 Skollunchen i Sverige	5
1.3 Ungdomars intag av skollunch	5
1.4 Skollunchens betydelse för ungdomar	6
1.5 Faktorer som påverkar matval	6
1.6 Skolans betydelse för ungdomarnas hälsa	7
2. SYFTE	7
3. METOD	7
3.1 Metod och Urval	7
3.3 Tillvägagångssätt	7
3.4 Analys	8
3.5 Etiska aspekter	8
4. RESULTAT	8
4.1 Intagsfrekvens av skollunch	8
4.2 Anledningar till konsumtion av skollunch.....	9
4.3 Kvalitet och utbud	10
4.4 Utrymmesmat	10
4.5 Frukt och grönsaker	10
5. DISKUSSION	11
5.1 Styrkor och svagheter med studien	11
5.2 Resultatdiskussion	12
6. SLUTSATS	14
7. FÖRFATTARNAS BIDRAG TILL ARBETET	14
7. REFERENSER	15
Bilaga 1. Enkät - En studie om högstadieelevers lunchvanor.	
Bilaga 2. Informationsbrev till föräldrar.	
Bilaga 3. Följebrev.	

1. BAKGRUND

1.1 Ungdomars matvanor

Barn äter mer godis, läsk, glass, snacks och bakverk än vad svenska näringsrekommendationer råder till (1). Nästan en fjärdedel av energin som barn intar kommer från dessa livsmedel och de bidrar med en stor andel socker och mättat fett. En studie på 15 åringar i Sverige visade att det var cirka en femtedel som åt godis dagligen eller nästan dagligen (2), samtidigt som andra svenska studier visade att hälften av ungdomarna åt godis tre eller fler dagar per vecka (3, 4). Godis och choklad har också visat sig vara ett vanligt mellanmål under skoltid (5).

Livsstilmönster som etableras i ungdomsåren blir ofta bestående in i vuxenlivet (6). Redan i tidig ålder uppmärksammas könsspecifika vanor kring mat, dessa grundläggs redan vid elva års ålder och skillnaderna mellan könen ökar sedan med åldern (2). Detta har setts exempelvis genom att läsk intas i större mängd av killar än tjejer. Någon form av läsk har man sett intas dagligen av mellan 11-30 % killar och för tjejer mellan 6-20 % (2, 3, 7).

Svenska barn i mellanstadiet uppnår inte de svenska rekommendationerna för frukt och grönsaker (1), och i högstadiet äter de ännu mindre (2). Bland deltagarna i en svensk studie var det endast tio procent som åt frukt och grönsaker dagligen (3) och hade möjligheten att uppnå den nordiska rekommendationen om 500 gram frukt och grönsaker per dag (3, 8). Antalet högstadieungdomar som åt frukt och grönsaker dagligen har varierat, för frukt mellan 22–32 % och för grönsaker mellan 25-45 % (2, 5, 7). Även bland grönsakskonsumtionen har könsskillnader setts; tjejer åt grönsaker oftare till sin skollunch än killar (5, 9). Skillnad i grönsakskonsumtion kunde även ses bland barn i stad och landsbygd, där intaget var lägre på landsbygden (7).

1.2 Skollunchen i Sverige

När det gäller att främja en hälsosam livsstil med bra matvanor har skolan en unik möjlighet (5, 10, 11). Sedan 1946 har kostnadsfria skolluncher serverats i Sverige, endast i Finland finner man samma system (12). Över en miljon luncher serveras varje dag i skolrestauranger runt om i vårt land. Livsmedelsverket har utformat råden ”Bra mat i skolan” där de ger stöd, vägledning och förslag till hur arbetet kring bra mat i skolan bör se ut (10). Definitionen på bra mat är enligt Livsmedelsverket att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och motsvarar elevernas behov av energi och näringsämnen.

Vikten av skollunchen syns tydligt i den nya skollagen som presenterades 2011 av Skolinspektionen (13). En del i denna nya lag är att regleringen av rätten till kostnadsfria måltider i skolan kompletterats med kravet att de skolmåltider som serveras även ska vara näringsriktiga. De ska ha sin utgångspunkt i de svenska näringsrekommendationerna.

1.3 Ungdomars intag av skollunch

Intaget av daglig skollunch bland högstadieelever har varierat mellan 39-87 % (2, 3, 5, 7). En studie från Göteborg visade att 76 % av killarna samt 70 % av tjejerna i nionde klass åt skollunch varje dag (14). Anmärkningsvärt var dock att lunchen endast bidrog med 16, respektive 17 % av det dagliga energiintaget, och att energiintaget från snacks stod för 21 % hos båda könen. Enligt nordiska näringsrekommendationer bör lunchen bidra med 25-35 % av det dagliga energiintaget och socker maximalt med 10 % (8).

Endast 9 % av elever i 11-16 års ålder i Finland åt alla delar av skollunchen – komponenter som mötte kriterierna för en välbalanserad skollunch av de Finska myndigheterna (huvudmål, sallad, bröd, margarin och mjölkprodukter) (9). De som inte åt enligt denna sammansättning ansågs äta en obalanserad skollunch. I Sverige är definitionen, enligt Livsmedelsverket, för en balanserad skollunch att den ska innehålla varmrätt, grönsaker, bröd med matfett samt som dryck lättmjölk eller vatten (10).

1.4 Skollunchens betydelse för ungdomar

Hälsosamma matvanor i stort har associerats med att äta en balanserad skollunch (9). En finsk studie visade att ungdomar som åt en balanserad skollunch också hade bättre måltidsordning på både helgdagar och vardagar. Hälsosamma mellanmål var mer vanligt bland de som åt en balanserad skollunch. Därför ansågs intaget av en balanserad skollunch som en indikator på ungdomars övriga matvanor.

En litteraturgenomgång visade att näringsintaget var viktigt för elevernas prestation i skolan (15). Hunger associerades med högre frånvaro, sena ankomster och sämre akademiska prestationer (16). Oregelbundna måltider och hunger ökade risken för överintag av näringsfattiga och energitäta livsmedel och sötsaker på grund av mekanismer som är kopplade till hjärnans belöningssystem (17).

Mindre hälsosamma livsmedelsval och näringsintag har kopplats till oregelbundet intag av huvudmålen (14). Denna svenska studie visade att oregelbundna frukost- och lunchvanor bland tjejer associerades med mindre hälsosamma matvanor. Bland annat åt de mindre fiberrika livsmedel som frukt, grönsaker och mörkt bröd och mer vitt bröd, snacks och söta drycker vilket också ledde till det minst tillfredsställande näringsintaget bland deltagarna. Jämfört med andra måltider visade det sig att skollunchen var näringsmässigt överlägsen (5), vilket belyser skollunchens betydelse för ungdomar.

1.5 Faktorer som påverkar matval

Många faktorer påverkar högstadielävernars val när det kommer till skollunch (18). Studier visar att ungdomar i högstadietiden uttrycker en ökad längtan efter självständighet (18-20). Ungdomar var mindre nöjda med sin skollunch när de blev äldre, och detta kan ha påverkats av den ökade viljan att fatta egna beslut (19). Dessa faktorer var associerade med att mer ohälsosam mat intogs under skoltid (20).

Valmöjlighet var en viktig faktor för att elever skulle vara nöjda med sin skollunch (19, 21). De skolor som serverade tre köträtter eller alternativ till kött hade de mest nöjda eleverna (21). För att få ungdomar att äta hälsosam mat bör skolorna vid planering av måltider betänka antal alternativ och kvalitet, men även hur attraktiv maten är samt hur den smakar. Matens utformning, som smak och utseende, var viktiga faktorer vid val av maträtter (18, 20). Även Livsmedelsverket anser att det är viktigt med attraktiv mat, den ska serveras och dukas fram på ett fräscht och trevligt sätt (10).

Andra faktorer som rankades högt för ungdomar vid val av mat var hunger och sug efter mat samt tidsaspekten – ungdomarna ville ha något snabbt när de var hungriga och ville inte vänta länge i lunchkön (18). Även matpreferenser (20), bekvämlighet och tillgänglighet var viktigt (18). Fanns ohälsosamma alternativ tillgängliga, var det också vanligt att de valdes (5). Ungdomarna uttryckte att det fanns mycket att tänka på i denna ålder, som vänner, skola och familj, och då rankades inte hälsosam mat högt nog att oroa sig för i ett stort perspektiv (18). Ungdomar ansåg sig för unga för att oroa sig över sin hälsa (18, 22). Även om många ungdomar hade en tydlig förståelse över vad hälsosam kosthållning innebar så vann deras tydliga preferenser för smak, textur och utseende som de fann i den ohälsosamma maten (20).

1.6 Skolans betydelse för ungdomarnas hälsa

Skolan bidrar med en bra bas för att stödja goda hälsovanor hos ungdomar (5). Av ungdomar i nionde klass uppgav 23 % att det är skolan som lärt dem vad de ska äta och dricka för att må bra (4). Att skolan och maten ungdomarna intar på skolan har en stor betydelse för deras hälsa, visar relevansen av en studie som ser närmare på hur ungdomarna faktiskt äter under skoltid och om samband till övriga matvanor kan erhållas.

2. SYFTE

Syftet med vår studie var att undersöka lunchvanor under skoldagar vid två högstadieskolor i Norrbotten med dessa frågeställningar;

- Äter eleverna den kostnadsfria lunch som serveras i skolan – varför/varför inte? Om ja– är den då balanserad enligt Livsmedelsverkets definition?
- Förekommer något samband mellan intag av skollunch och intag av utrymmesmat samt intag av frukt och grönsaker i allmänhet?
- Erhålls någon skillnad mellan de två skolor i Norrbotten där studien genomfördes avseende de variabler vi undersöker?

3. METOD

3.1 Metod och Urval

En enkätstudie genomfördes på en högstadieskola i Arjeplog och en i Arvidsjaur. Enkätstudien var av kvantitativ karaktär med åtta slutna frågor och en öppen fråga (Bilaga 1).

I studien ingick elever i årskurs 8 och 9. Genom att årskurs 7 inte hunnit utforma regelbundna lunchvanor på högstadiet vid tidpunkt för undersökningen, exkluderades dessa elever från studien. I Arjeplog deltog alla närvarande elever i årskurs 8 och 9, totalt 46 elever. I Arvidsjaur skedde ett slumpmässigt urval genom att författarna besökte informanterna klassvis och delade ut enkäter slumpmässigt bland de närvarande i båda årskurserna. Detta då antalet informanter skulle bli för stort om alla elever deltog. Vissa elever tackade nej till deltagande, enkäten delades då ut till andra elever slumpmässigt. Exakt antal nekande kan inte fastställas. En så jämn könsfördelning som möjligt eftersträvades och totalt deltog 63 av 127 elever i inkluderade årskurser i Arvidsjaur.

Antalet utlämnade enkäter var 110 stycken. Bortfall av en enkät på grund av att denna ifylldes i annat klassrum och inlämnandet uteblev. Denna eliminerades senare på skolan av personal för att bevara anonymiteten. Det fanns enkäter som efter genomförande av studien innehöll variabelbortfall, dessa matades ändå in för analys. De frågor som inte hade svar eller var felaktigt ifyllda visades upp som ”missing value” i analysen, i resultatet anges antal giltiga svar på frågorna.

En balanserad skollunch fastställde vi enligt Livsmedelsverkets definition, vilket innebär att den bör inkludera varmrätt, smörgås med margarin, grönsaker, och som dryck vatten eller lättmjölk.

3.3 Tillvägagångssätt

En mindre pilotstudie genomfördes med fem deltagare för att testa utformningen av enkäten. Deltagarna var utanför målgruppen då högstadieskolorna vid denna tidpunkt inte påbörjat höstterminen. Efter pilotstudien gjordes mindre justeringar av enkäten. Ett informationsbrev (Bilaga 2) skickades ut till elevernas vårdnadshavare via skolan där de kunde neka deltagande

i studien. Enkäterna distribuerades av författarna under den första delen av höstterminen 2011 i båda kommunerna. Författarna fanns på plats under ifyllandet av enkäter för att informera om studien samt svara på frågor från informanterna. Detta skedde i informanternas klassrum, en klass åt gången under cirka 15 minuter. Lärare närvarade vid alla tillfällen. Enkäterna samlades in på plats efter ifyllandet.

3.4 Analys

Insamlad data analyserades och bearbetades i SPSS Statistics 17.0. Detta genom hypotesprövning med chi-två test, där ett av våra syften var att se om en skillnad fanns mellan orterna vad gällde intag av en balanserad skollunch. Signifikansnivån sattes till $p \leq 0,050$.

3.5 Etiska aspekter

Rektorerna på högstadieskolorna kontaktades och gav klartecken för studiens genomförande. Ingen vårdnadshavare nekade till barnets medverkan, vilket de givits möjlighet till då en del av informanterna var under 15 år (Bilaga 2). Deltagarna informerades om att medverkan var anonym och frivillig i det följebrev (Bilaga 3) som medföljde enkäten, samt muntligt före ifyllandet.

De frågor vi använde oss av i enkäten bedömdes inte känsliga till dess karaktär. Frågor och svarsalternativ diskuterades noga. Svarsalternativ relaterat till vikt uteslöts för att minska förställningar och påverkan angående viktninskning.

4. RESULTAT

4.1 Intagsfrekvens av skollunch

Fyrtioåtta elever från årskurs 8 och 61 elever från årskurs 9 deltog i studien, sammanlagt 109 medverkande från båda skolor. Fyrtiotre tjejer och 65 killar deltog, en enkät hade denna variabel obesvarad. Av de som svarade på frågan hur ofta de åt skollunch ($n=106$) var det totalt 77 % ($n=84$) som åt dagligen. I Arvidsjaur åt eleverna i större utsträckning skollunch dagligen, jämfört med Arjeplog ($p=0,018$, Tabell 1). Ingen signifikant skillnad erhöles mellan könen ($p=0,095$, Tabell 1). Bland de som inte åt skollunch dagligen var det vanligast att äta snabbmat istället (37 %, $n=7$).

Tabell 1. Intagsfrekvens av skollunch uppdelat på ort ($n=106$) och kön ($n=105$) bland högstadieungdomar i årskurs 8 och 9 i Arjeplog och Arvidsjaur ht-11.

		Ort				Kön			
		Arjeplog		Arvidsjaur		Kille		Tjej	
		Antal	Procent av ort	Antal	Procent av ort	Antal	Procent av kön	Antal	Procent av kön
Hur ofta äter du skollunch?	1-2 ggr/vecka	3	6,8 %	1	1,6 %	2	3,1 %	2	5,0 %
	3-4 ggr/vecka	11	25,0 %	7	11,3 %	15	23,1 %	3	7,5 %
	Dagligen	30	68,2 %	54	87,1 %	48	73,8 %	35	87,5 %

Ungefär var femte elev av de som åt skollunch dagligen åt en balanserad skollunch (Tabell 2). Bland alla som åt en balanserad skollunch, inte bara dagligen, erhöles en signifikant skillnad mellan orterna, där en större andel åt balanserat i Arvidsjaur jämfört med Arjeplog (26 %, $n=16$ vs. 7 %, $n=3$, $p=0,009$). I Arjeplog åt ingen av dessa skollunch dagligen. Ingen signifikant skillnad erhöles mellan könen ($p=0,851$).

Tabell 2. Intag av skollunch av högstadiel elever i årskurs 8 och 9 i Arjeplog och Arvidsjaur ht-11 och om denna är balanserad (n=105).

		Konsumering skollunch			
		Dagligen		Inte dagligen	
		Antal	Procent av dagliga konsumenter	Antal	Procent av inte dagliga konsumenter
Skollunchgrupp	Balanserad skollunch	14	16,9 %	5	22,7 %
	Icke balanserad skollunch	69	83,1 %	17	77,3 %

4.2 Anledningar till konsumtion av skollunch

Den största anledningen till att eleverna åt skollunch var för att stilla hungern (Tabell 3). Att de inte tyckte om maten var den vanligaste anledningen till att eleverna inte åt skollunch (Tabell 4).

Tabell 3. Anledningar till konsumering av skollunch hos högstadiel elever i årskurs 8 och 9 i Arjeplog och Arvidsjaur ht-11 (n=106). Eleverna fick kryssa i tre alternativ.

		Antal	Procent
Vad är anledningen till att du äter skollunch?	För att stilla min hunger	94	88,7 %
	För att mina vänner äter skollunch	34	32,1 %
	För att det är gott	31	29,2 %
	Jag har ingen annanstans att äta	14	13,2 %
	Annat	9	8,5 %

Tabell 4. Anledningen till att skollunchen inte konsumeras av högstadiel elever i årskurs 8 och 9 i Arjeplog och Arvidsjaur ht-11 (n=19). Eleverna fick kryssa i tre alternativ.

		Antal	Procent
Vad är anledning till att du inte äter skollunch?	Jag tycker inte om maten	15	78,9 %
	För få alternativ	4	21,1 %
	Jag äter skollunch	3	15,8 %
	Annat	3	15,8 %
	Jag tycker inte om miljön i skolmatsalen	2	10,5 %
	Jag är inte hungrig	1	5,3 %
	Av religiösa/medicinska/etiska skäl och alternativ finns inte	1	5,3 %
	Mina vänner äter inte skollunch	0	0,0 %
	Jag hinner inte	0	0,0 %

Trettioen elever uppgav att de åt skollunch för att det var gott (Tabell 3) och 15 angav att de inte åt skolmat för att de inte tyckte om maten som serverades (Tabell 4). I Arvidsjaur var det ungefär en tredjedel som av eleverna åt för att det var gott, i Arjeplog en femtedel (36 % n=22 respektive 20 %, n=9, $p=0,072$). Nio av tio elever i Arjeplog hoppade över skollunchen för att de inte tyckte om maten, i Arvidsjaur knappt sex av tio (92 %, n=11 respektive 57 %, n=4,

$p=0,075$). En tredjedel av tjejerna och en fjärdedel av killarna åt skollunch för att den var god (34 %, $n=14$ respektive 25 %, $n=16$, $p=0,311$). Att många elever ogillade skollunchen framgick även i kommentarer där eleverna fick tycka till om maten. ”Jag hatar skollunchen för den är nästan aldrig ens ätbar. Fastän man är hungrig så blir man bara äcklad av maten...” och ”Maten är inte speciellt god, den är jätte tråkig och den finns ingen smak...” är exempel på detta. Dessa kommentarer varvas också med kommentarer som ”Den är god”, ”Den är oftast bra och man blir mätt av den” och ”Jag tycker att det mesta är gott, men vissa rätter smakar inte så mycket så de gillas inte”.

4.3 Kvalitet och utbud

Matens kvalitet diskuterades främst av eleverna i Arjeplog. Detta visades genom de kommentarer de angivit om maten, där tillagningen var i fokus. Exempel på kommentarer; ”Dåligt lagad och inte alltid färdig.”, ”Dålig, mer ansträngning när maten ska lagas.”, ”Jag gillar oftast inte lunchen ibland är den alldeles för lite kokt/stekt eller för mycket det är väldigt sällan den är helt bra...”, ”Den är inte bra för maten är kall och äcklig nästan aldrig färdiglagad”.

Totalt tyckte 62 % ($n=67$) av de tillfrågade att det finns för få alternativ av varmrätter. Kommentarer från Arjeplog löd; ”Bättre mattanter som gör bättre mat och ger oss fler alternativ. Vi får oftast bara 1 maträtt att ”välja”.”, ”Jag tycker att det borde finnas fler alternativ och mer variation.”, ”Skolmaten har blivit bättre men skulle kunna förbättras med fler alternativ att välja mellan.”, ”Jag tycker att det skulle bli bättre om man hade mer att välja på till ex. om man inte gillar fisk så ska det finnas ett annat alternativ.”.

4.4 Utrymmesmat

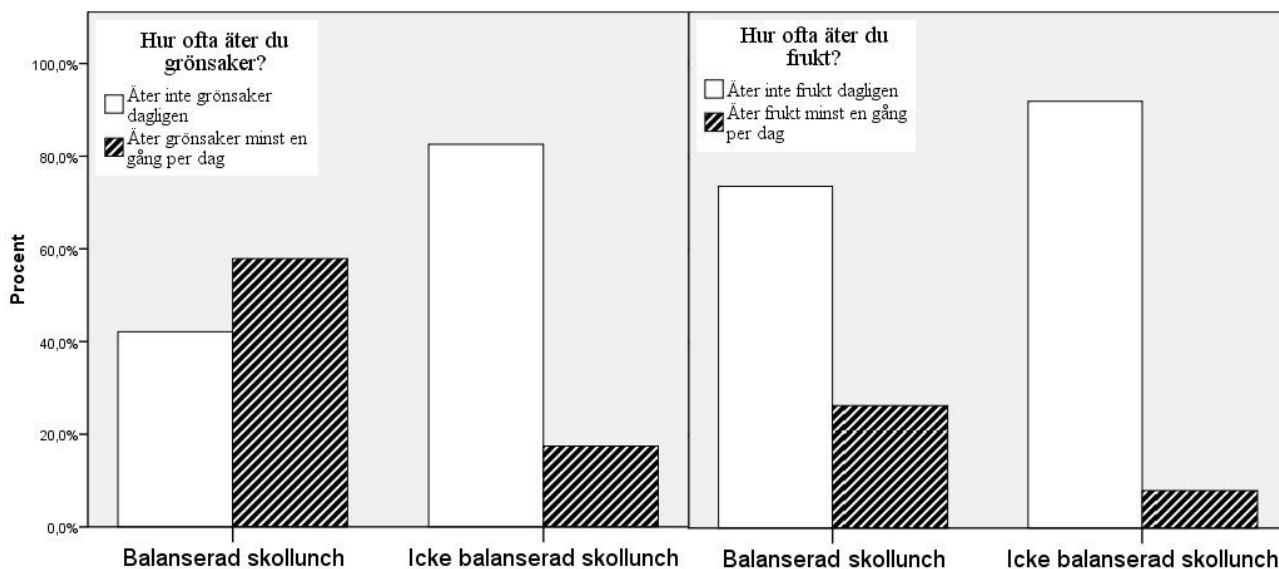
Bland deltagarna var det 14 % ($n=15$) som åt godis varje dag eller nästan varje dag samt 39 % ($n=42$) som konsumerade godis två till fyra gånger per vecka. Av de som åt en icke balanserad skollunch var det 15 % ($n=13$) som åt godis varje dag eller nästan varje dag, mot 11 % ($n=2$) bland de som åt en balanserad skollunch ($p=0,707$). Godis åts i större utsträckning dagligen i Arjeplog än i Arvidsjaur ($p=0,008$).

Sötad/light dryck intogs dagligen av 11 % ($n=7$) av killarna och 7 % ($n=3$) av tjejerna, ($p=0,513$). Ingen statistisk signifikans erhöles mellan de som intog en balanserad och icke balanserad skollunch ($p=0,856$). Det var heller ingen skillnad i energidrycksintag mellan de som åt en balanserad respektive obalanserad skollunch ($p=0,462$).

I Arjeplog var det fler som konsumerade snabbmat minst en dag per vecka, än i Arvidsjaur (33 %, $n=15$ vs. 16 %, $n=10$, $p=0,045$).

4.5 Frukt och grönsaker

En fjärdedel av eleverna åt grönsaker dagligen och var tionde åt frukt dagligen (25 %, $n=26$ respektive 11 %, $n=12$). De som åt en balanserad skollunch åt mer frekvent grönsaker, samt frukt än de med obalanserad skollunch ($p<0,001$ respektive $p=0,023$, Figur 1). Fler tjejer än killar åt grönsaker dagligen (37 %, $n=15$ vs. 17 %, $n=11$, $p=0,025$). För frukt erhöles ingen signifikant skillnad mellan könen.



Figur 1. Intagsfrekvens av grönsaker (n=105) och frukt (n=106) bland högstadieungdomar i årskurs 8 och 9 i Arjeplog och Arvidsjaur uppdelat i balanserad och icke balanserad skollunch ht-11.

5. DISKUSSION

5.1 Styrkor och svagheter med studien

Metodvalet passar syftet då vi genom en kvantitativ metod kunde besvara frekvensfrågor samt se samband och skillnader mellan orter och kön. Antalet deltagare underlättar generalisering till populationen, det vill säga högstadieungdomar i Arjeplog och Arvidsjaur. Att det i Arjeplog i princip är en totalundersökning och att cirka hälften av eleverna i Arvidsjaur deltog stärker resultaten. Generaliserbarhet till andra delar av Sverige är svår då antalet informanter och geografiskt område är begränsat, dock kan eventuella paralleller dras då resultat i studien på många områden går i linje med tidigare forskning.

Enkäter är mindre krävande för deltagarna och gör att en större population kan nås. Informanterna kan begrunda frågor och svarsalternativ och dessa presenteras på samma sätt för alla, det finns ingen påverkan från intervjuare. Om någon skulle uppleva att frågorna var av känslig karaktär underlättar det att besvara dem i en anonym enkät. En korrekt utformad enkät gör resultaten enkla att tolka, däremot kan bortfallet bli större på enskilda frågor vid denna metod, vilket vi fick erfara. Följdfrågor samt klargöranden kan inte erhållas. Att inkludera en öppen fråga ger delvis möjlighet till fördjupning vilket många elever utnyttjade.

I Arjeplog deltog alla närvarande elever. Då denna möjlighet inte fanns i Arvidsjaur på grund av större klasser, delades enkäter ut slumpmässigt för att urvalet skulle bli så representativt som möjligt. Urvalet i Arvidsjaur kan ha påverkat resultaten genom att de som inte fyllde i enkäten eventuellt påverkade deltagare i närheten, vissa elever hjälpte också varandra. Detta kan innebära att svaren inte blev helt sanningsenliga. Genom att inte alla deltog kan elever av betydelse utslutits. Det fanns här även elever som valde att inte delta, vilket kan betyda att dessa elever inte ville delge ett avvikande kostmönster.

Bortfallet minimerades genom att vi fanns på plats för att genomföra studien. Frågor besvarades och enkäterna samlades in direkt efter ifyllandet. Närvaron garanterar att det är eleverna som besvarat enkäten. Att lärarna fanns närvarande kan ha bidragit till att studien uppfattades seriös och de uppmanade i flera fall eleverna att fylla i enkäten ordentligt och sanningsenligt. Samtidigt som vår närvaro kan ha varit positiv, kan den även påverkat hur sanningsenligt eleverna svarade på frågorna. Särskilt då vissa elever kände till oss sedan tidigare.

Det förekom elever med svenska som andraspråk vilket kan ha påverkat hur frågorna tolkades men även elevassistenter som hjälpte till med enkäterna kan omedvetet påverkat eleverna. Enligt vår vetenskap var det en enkät som översattes från svenska till engelska, vilket kan ha påverkat tolkningen av frågorna.

Vårt mål var att könsfördelningen skulle vara jämn, detta kunde vi dock inte uppnå vilket kan ha påverkat jämförelser mellan könen. Samtidigt representerar denna könsfördelning hur det ser ut i dessa skolor, med en högre andel killar än tjejer.

Våra förkunskaper när enkäten utformades kan oavsiktligt avspeglats i enkäten, samt vinklat tolkningen av resultaten. Fördomar och förutfattade meningar, samt det faktum att vi själva varit bosatta i orterna kan inverka på studiens alla delar. Val av frågor och formuleringen av dessa kan ha påverkats, då vi hade föreställningar om hur situationen såg ut på de två orterna. Exempelvis frågan om intag av energidryck då vi fått signaler om ett högt intag av dessa i en av de undersökta kommunerna.

En styrka för enkäten är att en pilotstudie genomfördes, efter denna justerades enkäten för att tydliggöra frågorna. Pilotstudien var dock liten, deltagarna var utanför målgruppen och alla brister i enkäten framkom inte. Exempel på brister skulle möjligen vara otydliga frågor. Ett bias framkom när enkäten reviderats och inte alternativet ”Jag äter skollunch” tagits bort, detta ledde till att detta alternativ valdes av elever vid genomförandet av studien, på bekostnad av andra alternativ.

En balanserad skollunch består enligt Livsmedelsverket av varmrätt, smörgås med margarin, grönsaker samt lättmjölk eller vatten. Denna definition har vi använt oss av i vår undersökning. I efterhand begrundar vi dock om definitionen är för snäv. Det kan exempelvis vara så att elever äter en adekvat lunch utan att inkludera en smörgås. Samtidigt kan en stor portion varmrätt men en uteslutning av grönsaker leda till att näringsintaget inte blir tillräckligt. Genom vår studie kan vi inte redogöra för om elever som inte äter balanserat enligt definitionen når rekommendationer av näring och energi trots att de inte äter alla komponenter av skollunchen. Mer undersökning krävs där kriterierna för en balanserad skollunch ses över, samt studier som fokuserar på energi- och näringsintag hos denna målgrupp. Däremot visar vår studie tydligt att inte skollunchen intas av allt för få elever, vilket inte har något att göra med dess sammansättning. Detta är ett resultat som inte ska negligeras då det inte spelar någon roll hur näringsmässigt sammansatt skollunchen är eller hur den komponeras, om den inte intas alls.

5.2 Resultatdiskussion

En stor del av den vakna tiden spenderas i skolan (25). Det är därför viktigt att skolan, som är det enda stället som når alla barn, ser sin möjlighet att påverka barn inom alla livsområden och kosten specifikt. Skolan kan genom att verka för goda kostvanor bli ett föredöme för eleverna (4). Genom att öka fokus på livsstilsfrågor kan skolan stärka förutsättningarna att påverka eleverna till att välja ett hälsosamt leverne.

Av de elever som deltog i studien var det 77 % som åt skollunch dagligen, vilket ligger inom den frekvens som setts i tidigare forskning (2, 3, 5, 7). Även om det är en högre siffra än hur det sett ut på andra skolor i Sverige och Finland så är det över 20 % av eleverna som inte äter skollunch varje dag, vilket är en stor andel. Att de som inte äter skollunch istället oftast konsumerar snabbmat är oroande då snabbmat är ett mindre näringsriktigt mål än skollunchen (5), samt att matvanor anläggs under uppväxten och kan följa med till vuxen ålder (6). Av denna anledning är det också viktigt att godisintaget uppmärksammas, diskuteras och bearbetas tidigt. De ungdomar som åt godis två dagar eller mer per vecka var hela 53 %, vilket är i linje med tidigare forskning (3, 4). En anledning till att ungdomar valde att avstå den kostnadsfria skollunchen för att istället välja ett dyrare alternativ kan vara att de i denna ålder har en ökad tillgång till pengar och vill känna friheten av en egen vilja (19, 20).

Konsumtionen av en balanserad skollunch var i studien 17 %, och trots denna låga siffra var det fler än vad tidigare forskning i Finland visat (9). Detta är oroande då skollunchen är viktig ur näringssynpunkt (13). En balanserad skollunch har associerats till hälsosammare matvanor i övrigt (9), tendenser till detta ses även i vår studie då de som åt en balanserad skollunch oftare åt frukt och grönsaker. Signifikant skillnad fanns mellan orterna där en balanserad skollunch intogs oftare i Arvidsjaur. Vi anser det mycket alarmerande att endast 7 % av Arjeplogseleverna åt en balanserad skollunch och att ingen av dessa åt skollunch dagligen. I relation till att en balanserad skollunch indikerar hälsosamma matvanor, ligger det nära till hands att dra slutsatsen att dessa elever har mindre hälsosamma matvanor i övrigt. Då maten enligt kommentarer i Arjeplog inte var så omtyckt och dess kvalitet enligt många av eleverna var undermålig, är detta något som måste belysas. Mer undersökningar och åtgärder krävs.

Största anledningen till att eleverna inte åt skolmat var för att de inte tyckte om maten, vilket är i linje med tidigare forskning (9). Detta kan kopplas samman med att smaken är en viktig faktor för om maten väljs eller inte (18, 20). På frågan varför ungdomarna åt skollunch var det inte fullt en tredjedel som åt för att det var gott. Detta indikerar att ungdomars smakpreferenser är en viktig faktor att ta i beaktning när skolmaten planeras. Ett sätt att få dem att äta skollunch oftare kan vara att erbjuda fler alternativ så att skollunchen täcker fler av elevernas preferenser. En undersökning visade att endast ett alternativ erbjöds i Arjeplog och minst två lagade rätter fanns på flera skolor i Arvidsjaur (23). Vi kan inte uttala oss om hur möjligheterna ser ut på skolorna i vår studie att följa Livsmedelsverkets råd om två lagade rätter och ett vegetariskt alternativ (10). Det är dock något att eftersträva för att öka andelen elever som äter skollunch dagligen. Att involvera eleverna i planeringen av den mat som serveras kan vara en god idé, vilket även är en av Livsmedelsverkets rekommendationer (10). Elevråd med inflytande och påverkan på den mat som ska ätas kan generera en känsla av självständighet och förmåga att ta egna beslut, vilket är mycket centralt i denna ålder (18-20).

Det är föga förvånande att den mest valda anledningen till att skollunchen konsumerades var för att stilla hungern. Mer intressant är att 32 % åt för att deras vänner gjorde det. Detta kan förklaras genom att skollunchen är ett tillfälle till social samvaro där eleverna påverkar varandras ätbeteenden och preferenser (24). Av denna anledning skulle det vara av värde att lära eleverna mer om betydelsen av mat för att få dem att inse värdet av en ordentlig lunch, så att intaget inte är beroende av gruppptryck. Dock har forskning visat att ungdomar bryr sig mer om vänner, skola och familj än om att inta en hälsosam kost (18), vilket gör det hela till en utmaning.

Avståndet till snabbmatsrestauranger och livsmedelsbutiker är längre för eleverna i Arjeplog. Då tillgängligheten av ohälsosam mat gör att denna ofta väljs (5) antog vi att närheten till livsmedelsbutiker och snabbmatsrestauranger skulle påverka eleverna i Arvidsjaur negativt.

Resultatet blev dock att snabbmat och godis konsumerades i större utsträckning i Arjeplog än i Arvidsjaur, vilket är intressant. Detta kan vara kopplat till en ökad hunger då dessa elever mer sällan intog en balanserad skollunch. Hunger påverkar hjärnans belöningssystem och ökar risken för att äta näringsfattiga och energitäta livsmedel (17).

Andelen tjejer som konsumerade skollunch dagligen var något högre än vad en tidigare studie visat (14). Tjejer åt också oftare grönsaker än killar, i linje med tidigare forskning (5, 9). Dessa resultat kan eventuellt bero på att tjejer har nått en högre mognad vilket gör att de är mer mottagliga för att prova nya maträtter (19).

Vår undersökning visade att det krävs åtgärder för att stimulera eleverna i årskurs 8 och 9 till att äta en balanserad skollunch. Hur detta ska se ut kan diskuteras, men alternativ kan som nämnt vara att involvera eleverna i planeringen av skollunchen samt att titta närmare på denna åldersgrupps smakpreferenser.

6. SLUTSATS

Högstadiееlevernas måltidsmönster vid lunchtid i Arjeplog och Arvidsjaur indikerar mindre hälsosamma matvanor i övrigt. Väldigt få ungdomar äter frukt och grönsaker varje dag – vilket gör det mycket svårt att uppnå svenska näringsrekommendationer. I Arjeplog ses tendenser till mindre hälsosamma matvanor än i Arvidsjaur.

Smaken och kvaliteten på maten har stor betydelse för om ungdomarna i högstadiet konsumerar skollunchen eller inte. Matens näringsinnehåll är oväsentligt om den inte blir uppäten, därför bör matens smak och utformning diskuteras för att bättre möta elevernas preferenser. Genom att stimulera till bättre lunchvanor kan elevernas övriga hälsa främjas, satsningar på skolmaten är en viktig investering i folkhälsan.

7. FÖRFATTARNAS BIDRAG TILL ARBETET

JAN och EL har gemensamt planerat, genomfört och sammanställt enkätstudien samt författat arbetet.

7. REFERENSER

1. Livsmedelsverket. Riksmaten - Barn 2003 Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Uppsala: ORD&FORM, 2006. (ISBN 91 7714 177). [även tillgänglig från; http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmaten%20%20barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige.pdf]
2. Ett friskare Sverige. Skolbarns hälsovanor 2009/2010 Mat och fysisk aktivitet. Statens folkhälsoinstitut. 2010. [även tillgänglig från; <http://www.fhi.se/Documents/Aktuellt/Nyheter/Skolbarnshalsovanor-mat-fys-april2010-1.pdf>]
3. Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens Folkhälsoinstitut. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens Folkhälsoinstitut. Halmstad: Bulls Tryckeriaktiebolag, 2004. (ISBN: 91-973246-8-X). [även tillgänglig från; [http://www.fhi.se/PageFiles/3129/COMPASS\(2\).pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3129/COMPASS(2).pdf)]
4. Sveriges Tandläkarförbund. Högstadieturneringarnas syn på läsk och godis våren 2010. Sveriges Tandläkarförbund. 2011. [även tillgänglig från; http://www.tandlakarforbundet.se/media/128786/kartlaggningsrapport%20%20elevenkat%20_2010oppna.pdf]
5. Hoppu U, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutr.* 2010;13(6A):956-72.
6. Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, Lytle LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health.* 1994;84:1121-6.
7. Höglund D, Samuelson G, Mark A. Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. *Eur J Clin Nutr.* 1998;52:784-9.
8. Becker W, Lyhne N, Pedersen AN, Aro A, Fogelholm M, Þórsdóttir I, Alexander J, Anderssen SA, Meltzer HM, Pedersen JI. *Nordic Nutrition Recommendations 2004 – Integrating nutrition and physical activity.* 4th Edition. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2006.
9. Tilles-Tirkkonen T, Pentikäinen S, Lappi J, Karhunen L, Poutanen K, Mykkänen H. The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11-16-year-old schoolchildren in Finland. *Public Health Nutr.* 2011;14:1-7.
10. Livsmedelsverket. Bra mat i skolan. Uppsala: Erlanders/Berlings. 2007. (ISBN: 91 7714 180 6). [även tillgänglig från; http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/bra_mat_i_skolan_2007.pdf]
11. Prell, H. Promoting dietary change Intervening in school and recognizing health messages in commercials. Göteborg: Göteborgs Universitet, Institutionen för mat, hälsa och miljö. 2010. Doktorsavhandling.
12. Livsmedelssverige [hemsida på Internet]. Skolmaten [citerad 2011-08-16]. Senast uppdaterad: 2010-10-08. Tillgänglig från: <http://www.livsmedelssverige.se/hem/fakta-om-mat/383-skolmaten.html>
13. Skollinspektionen. Premoria Nya skollagen Kostnadsfria och näringsriktiga skolmåltider. Skollinspektionen. 2011. [även tillgänglig från; http://www.skolmatensvanner.se/pdf/SV_nyhetsbrev_1106_info_SLV.pdf]
14. Sjöberg A, Hallberg L, Höglund D, Hulthén L. Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence study. *Eur J Clin Nutr.* 2003 57(12):1569-78.

15. Taras H. Nutrition and student performance at school. *J Sch Health*. 2005;75(6):199-213.
16. Murphy J M, Wenler C A, Pagano M E, Little M, Kleinman R E, Jellinek M S. Relationship between hunger and psychosocial functioning in low-income American children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 1998;37:163-170.
17. Goldstone A P, Prechtl de Hernandez C G, Beaver J D, Muhammed K, Croese C, Bell G, et.al. Fasting biases brain reward system towards high-calorie foods. *Eur J Neurosci*. 2009;30(8):1625-35.
18. Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey M A. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc*. 1999;99(8):929-37.
19. Meyer M K. Top predictors of middle/junior high school students' satisfaction with school foodservice and nutrition programs. *J Am Diet Assoc*. 2000;100(1):100-3.
20. Fitzgerald A, Heari C, Nixon E, Kelly C. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. *Health Promot Int*. 2010;25(3):289-98.
21. Meyer M K. Influence of food choices on high school students' perception of school foodservice. *J Am Diet Assoc*. 2000;100(8):952-54.
22. Croll J K, Neumark-Sztainer D, Story M. Healthy Eating: What does it mean to adolescents? *JNE*. 2001;33:193-8.
23. Skolmatens vänner [hemsida på internet] Kartläggning Kostchefer om skolmat april 2011 [citerad 2011-09-08]. Senast uppdaterad: Information ej tillgängligt. Tillgänglig från: http://www.skolmatensvanner.se/kostchefer_om_skolmat_2011.php
24. Birch LL, Fisher JO. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*. 1998;101(3 Pt2):539-49.
25. Livsmedelsverket. Du blir var du äter – en studie om hur den socioekonomiska vardagsmiljön påverkar barns förhållningssätt till mat. Uppsala: Livsmedelsverket, 2004. [även tillgänglig från; http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/dublir_vardu_ater_19_05.pdf]

En studie om högstadieelevers lunchvanor

Svara på frågorna med ett kryss i rutan eller på det sätt som frågan kräver.

Tjej

Kille

Går i årskurs _____

1. Äter du skollunch?

Ja ----- ➔ Om ja fortsätt på fråga 2

Nej ----- ➔ Om nej hoppa till fråga 5

2. Hur ofta äter du skollunch?

1-2 gånger/vecka

3-4 gånger/vecka

Dagligen

3. Vad äter du av skollunchen?

Kryssa för de alternativ du oftast äter, fler än en ruta av maträtterna får markeras

Varmrätt

Smörgås m. margarin

Grönsaker

Mjöl/Vatten

4. Vad är anledningen till att du äter skollunch?

Välj max tre alternativ

- För att stilla min hunger
- För att det är gott
- För att mina vänner äter skollunch
- Jag har ingen annan stans att äta
- Annat _____

OM DU ÄTER SKOLLUNCH DAGLIGEN, HOPPA TILL FRÅGA 7

5. Om du inte äter skollunch, vad äter du då oftast till lunch under skoltid?

Välj ett alternativ

- Jag äter inte lunch
- Jag äter snabbmat (ex. pizza/hamburgare/korv)
- Jag äter lagad mat men på annan plats än i skolan
- Jag äter en mindre, kall rätt (ex. fil, smörgås)
- Jag äter godis/choklad, snacks, kakor eller bakverk
- Annat _____

Var? _____

6. Vad är anledningen till att du inte äter skollunch?*Välj max tre alternativ*

- Jag äter skollunch
 Jag hinner inte
 Jag tycker inte om maten
 För få alternativ
 Jag tycker inte om miljön i skolmatsalen
 Jag är inte hungrig
 Mina vänner äter inte skollunch
 Av religiösa/medicinska/etiska skäl och alternativ finns inte
 Annat _____

7. Vad tycker du om skollunchens utbud av varmrätter?

- För få varmrätter att välja mellan
 Tillräckligt många varmrätter att välja mellan
 För många varmrätter att välja mellan

8. Hur ofta äter du av följande?*Svara genom att kryssa i rutorna*

	Aldrig	Mindre än 1 dag per vecka	1 dag per vecka	2-4 dagar per vecka	5-6 dagar per vecka	Varje dag, 1 gång per dag	Varje dag, mer än 1 gång per dag
Godis/choklad, snacks, kakor eller bakverk							
Dricker sötad/light läsk eller saft							
Dricker energidrycker							
Frukt							
Grönsaker							
Snabbmat (ex. pizza, hamburgare, korv)							

9. Tyck till om skolunchen på din skola – förslag till förbättring eller varför den är så bra.

En studie om högstadieelevers lunchvanor

Hejsan,

Våra namn är Jennifer Abrahamsson Nordin och Emma Lundmark och vi är två studenter vid Umeå Universitet som läser sista terminen på Dietistprogrammet. Det är nu dags för oss att utföra ett examensarbete och detta ska vi göra i våra hemkommuner Arjeplog respektive Arvidsjaur där vi ska genomföra en dag på högstadieskolan där vi vill inspirera ungdomar till bra matvanor. I anslutning till denna dag kommer vi att genomföra en undersökning om elevernas lunchvanor och detta är således ett brev där vi vill informera Er om denna studie.

Anledningen till att vi vill undersöka just lunchvanorna hos eleverna är att lunchen är mycket viktig ur flera synvinklar och även kan användas som en markör för matvanor i övrigt.

Undersökningen består av en enkät som kommer att fyllas i av eleverna under skoltid. Deltagandet är frivilligt och att all data kommer att vara anonym samt hanteras konfidentiellt.

Om ni inte vill att Ert barn ska delta i undersökningen om lunchvanor så meddela detta till Er skola senast måndag den 29 augusti.

Hör gärna av Er om ni har några frågor!

Våra kontaktuppgifter är;

Jennifer Abrahamsson Nordin
jeab0009@student.umu.se

Emma Lundmark
emlu0039@student.umu.se

Till dig som är elev vid en högstadieskola i Norrbotten

Vi behöver mer kunskap om hur högstadieelever äter i Norrbotten. Som studenter på Dietistprogrammet vid institutionen för kostvetenskap, Umeå Universitet, vill vi därför undersöka detta i vårt examensarbete.

Därför är vi här idag med ett frågeformulär till Dig och Dina skolkamrater, för att Ni är elever som går årskurs 8 eller 9 vid en högstadieskola i Norrbotten.

Ditt deltagande i undersökningen är naturligtvis frivilligt, men det är betydelsefullt för undersökningens kvalitet, att Du som får frågeformuläret besvarar det. Försök svara så fullständigt som möjligt på alla frågor.

Du kommer vara anonym och Ditt svar kommer behandlas konfidentiellt.

Svaren databehandlas och kommer inte kunna kopplas till Dig som person. Några möjligheter att identifiera just Ditt svar finns inte.

Om Du har några problem med att besvara frågorna eller har synpunkter på frågeformuläret kan Du räkna upp handen så kommer vi till Dig.

Tack på förhand för Din medverkan!

Emma Lundmark och Jennifer Abrahamsson Nordin
Dietiststudenter vid Umeå Universitet