



# **Barn gör inte som vi säger, barn gör som vi gör**

- en kvalitativ intervjustudie om hur vuxna tror att  
deras matvanor påverkar de egna barnen

Simon Körösi

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 2012:5

Hälsopedagogprogrammet: 2009-2012

Handledare: Kajsa Jerlinder

Seminarieledare: Örjan Ekblom

Examinator: Lena Kallings

## Sammanfattning

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur föräldrar resonerar kring sina barns matvanor och sitt eget inflytande över dessa vanor utifrån habitus. Genom följande frågeställningar ämnade författaren uppfylla syftesbeskrivningen:

- Vad finns det för tankar bakom maten som föräldrarna ger sina barn?
- Vilka eventuella svårigheter finns det kring barnens kostintag?
- Vilket inflytande upplever föräldrarna att de har på sina barns matvanor?
- Vilken inställning har föräldrarna till stöd och handledning i samband med sina barns matvanor?

För analysen valdes Bourdieus begrepp ”Habitus” som teoretiskt perspektiv, som går ut på att våra tidigare erfarenheter påverkar hur vi agerar och är som personer. Tillsammans med detta används Bourdieus begrepp ”fält” i analysen för att förtydliga rollen av den sociala arenan. Sex småbarnsföräldrar intervjuades från två förskolor med avseende på frågeställningarna.

Tankarna bakom maten var att det skulle vara så nyttigt och varierande som möjligt. Föräldrarna gav barnen det de själva ansåg nyttigast och bäst för barnen. De var vidare väldigt måna om att inte visa ett oönskat beteende för sina barn då samtliga var av uppfattningen att beteendet påverkar barnen, och att man därav måste föregå med gott exempel. Svårigheter som kom fram var att introducera nya smaker, att planera måltider för någon annan än sig själv samt att få till en trivsamt och lustfylld matupplevelse. Alla föräldrar ville vidare ha stöd och handledning i frågor kring barns matvanor om det blev problem, dock inte annars. Det visade sig att föräldrarna många gånger går tillbaka till det de lärde sig i unga dagar när det kom till tankar och handling kring barnens mat. Tidigare erfarenheter och föreställningar spelade en övervägande roll, och i de fall där föräldrarna samlat på sig ny information via exempelvis media, fanns stundtals en osäkerhet gentemot hur man ska agera. En osäkerhet som beror på att tidigare erfarenheter inte sammanfaller med den nya informationen. Vidare kände föräldrarna att deras beteende och föreställningar hade en avgörande roll i inflytandet på barnen, med motivering att föräldrarna själva påverkats av deras egen uppfostran.

Nyckelord: Habitus, matvanor, barn, påverkan, förebild, trygghet, handledning.

Innehållsförteckning

<b>1 Inledning</b> .....	1
1.1 Introduktion .....	1
1.2 Bakgrund .....	2
1.2.1 Kost och hälsa .....	2
1.3 Existerande forskning.....	3
1.4 Teoretiska utgångspunkter .....	5
1.4.1 Habitus.....	5
1.5 Problemformulering .....	6
1.6 Syfte och frågeställningar.....	7
<b>2 Metod</b> .....	8
2.1 Datainsamling.....	8
2.1.1 Val av insamlingsmetod .....	8
2.2 Urval.....	9
2.2.1 Val av målgrupp .....	9
2.2.2 Val av föräldrar .....	9
2.3 Genomförande .....	10
2.3.1 Intervjuguide .....	10
2.3.2 Pilotintervju .....	11
2.3.3 Analys av data .....	11
2.4 Reliabilitet och validitet .....	11
2.5 Generaliserbarhet.....	12
2.6 Etiska överväganden.....	13
<b>3. Resultat</b> .....	14
3.1 Vad finns det för tankar bakom maten som föräldrarna ger sina barn? .....	14
3.1.1 Matens innehåll .....	14
3.1.2 Måltidssituationen .....	16
3.2 Vilka eventuella svårigheter finns det kring barnens kostintag?.....	17
3.2.1 Matens innehåll .....	17
3.2.2 Måltidssituationen .....	18
3.3 Vilket inflytande upplever föräldrarna att de har på sina barns matvanor? .....	20

3.3.1 Den faktiska maten .....	20
3.3.2 Att kunna påverka matsituationen .....	22
3.4 Vilken inställning har föräldrarna till stöd och handledning i samband med sina barns matvanor? .....	24
3.4.1 Matens innehåll .....	24
3.4.2 Beteende .....	25
3.5 Sammanfattning.....	26
<b>4. Analys och resultatdiskussion .....</b>	<b>27</b>
4.1 Habitus och fält .....	27
4.2 Tidigare erfarenheter .....	28
4.3 Implicit fostran .....	30
4.3.1 Påverkan och Habitus.....	31
4.3.2 Tankarna bakom maten .....	32
4.4 Explicit fostran .....	34
<b>5. Metoddiskussion .....</b>	<b>37</b>
5.1 Generaliserbarhet, validitet och urval .....	37
5.2 Reflektioner kring intervjugenomförandet.....	38
<b>6. Slutsats.....</b>	<b>39</b>
6.2 Stöd och handledning .....	39
6.3 Vidare forskning.....	40
Käll- och litteraturförteckning.....	41
Bilaga 1.....	49
Bilaga 2.....	51

# Inledning

I den inledande delen av arbetet kommer författaren att beskriva varför han har valt det ämne han har valt att skriva om, och bakgrund till det övergripande området som kan vara av intresse att känna till. Under existerande forskning smälts existerande fakta på det specifika området av. I detta kapitel tas även det teoretiska ramverket upp, och hur den kommer att påverka resten av uppsatsen samt problemformulering kring detta ramverk. Avslutningsvis presenteras syftet och frågeställningarna, som genom att besvaras i slutet av arbetet uppfyller studiens syfte.

## 1.1 Introduktion

Enligt världshälsoorganisationen WHO blir vi allt fetare på grund av att vi på en global nivå konsumerar alltmer energirik och fet mat, samtidigt som vi rör oss allt mindre till följd av mer stillasittande arbeten, nya transportmedel och urbanisering. (WHO 2006) Detta gäller även barn (De Onis, Blössner & Borghi 2010). Enligt statistik från år 2000 var ca 300 miljoner människor överviktiga. År 2005 var den siffran uppemot en miljard. Då gjordes en framtidsprognos som visar att antalet överviktiga i världen kommer att nå upp till 1,5 miljarder år 2015 om trenden inte bryts (WHO 2003, 2005). Hur kan man gå tillväga för att få yngre generationer att bryta trenden mot en fetare mänsklighet?

I en svensk studie där man undersökte viktförhållanden samt fysisk aktivitet hos barn och ungdomar, visade det sig att trenden kraftigt har gått mot ökad övervikt och fetma (Eklom 2005). Samtidigt visar en amerikansk studie från 2008 att barn redan så tidigt som i 2 till 6-års ålder härmar sina föräldrar och påverkas av deras val av matprodukter (Sutherland, L., Beavers, D., Kupper, L., Bernhardt, A., Heatherton, T. & Dalton, M. 2008).

Hur tänker föräldrarna kring det barnen äter och hur ser de på sitt eget inflytande över barnen? Kan man gå via föräldrarna för att motverka övervikt hos barn? Och i så fall på vilket sätt?

Tanken med denna uppsats är att undersöka hur föräldrar resonerar kring sina barns matvanor och hur de uppfattar sitt eget inflytande över de egna barnen. Detta för att få en förståelse för hur hälsopedagoger i framtiden kan använda sig av föräldrar för att förändra ett barns

beteende. Kanske kan studien bidra till att ge hälsopedagoger mer kunskap kring föräldrarnas tankar och förhållningssätt till barns beteende kring mat för att smidigare kunna genomföra beteendeförändringar hos barn, och därigenom i ett större perspektiv bidra till en mer aktiv och hälsomedveten yngre generation.

## **1.2 Bakgrund**

### **1.2.1 Kost och hälsa**

Överviktiga och feta personer löper en ökad risk att drabbas av diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar (Folkhälsorapporten 2009, s. 204). Samtidigt åtföljs övervikten av olika typer av förändringar i kroppen förutom själva viktökningen, såsom stigande blodtryck, nedsatt insulinkänslighet och högre andel blodfetter, vilka alla påskyndar åderförkalkning (Ibid. s. 205).

Åderförkalkningen leder till hjärt- och kärlsjukdomar, och enligt Världshälsoorganisationen, WHO kunde 30% av alla världens dödsfall (ca 17,3 miljoner) härledas till denna kategori av sjukdomar (WHO 2011).

Enligt folkhälsorapporten (2009) ökar inte övervikten och fetman på befolkningsnivå i samma takt som den tidigare gjort, och därför spekuleras det i att en vändning är på gång. Dock menar man att det är betydligt fler barn och ungdomar som blivit överviktiga och feta under de senaste 20 åren, och därför föreligger risken att folkhälsan försämras än mer i framtiden, då hälsokonsekvenserna av just övervikt och fetma kommer i högre åldrar (s 201 f.). Detta påstående stöds av Weiss et al. (2004) som menar att det metabola syndromet är mycket vanligare bland barn och ungdomar än man tidigare trott och det fortsätter att öka stadigt.

För att sammanfatta detta kan man säga att vi idag är i stort behov av att påverka trenden av ökad övervikt och fetma i motsatt riktning för att minska risken för förtida död. Hos den vuxna befolkningen är detta sakta på väg att ske, medan det finns mycket kvar att göra hos barn och ungdomar. En beteendeförändring krävs, och frågan är hur man ska gå tillväga för att nå den.

### **1.3 Existerande forskning**

Idag finns det gott om forskning som visar på hur barn influeras och påverkas av föräldrarnas beteende. Ett tydligt exempel är en studie som publicerades 2008 i USA, som hade som mål att studera mat- och dryckesval hos barn innan de började skolan. 120 barn deltog och för varje barn deltog även en förälder som fick självskatta hur mycket denne handlade av specifikt uttalade varor. Sedan fick barnen genom rollspel med dockor gå till affären och ”handla” mat. Man undersökte då vilka produkter barnen valde och jämförde det med hur föräldrarna hade skattat sina konsumentvanor. Det visade sig att barnen i väldigt stor utsträckning härmade sina föräldrars matval även innan de ens var tillräckligt gamla för att förstå vad dessa val innebar. (Sutherland, Beavers, Kupper et al. 2008)

En studie från Mississippi State University som publicerades 2008, undersökte samband mellan föräldrars kostrelaterade beteende och barnens viktrelaterade beteenden för att se i vilken utsträckning föräldrar påverkar barnen. 216 föräldrar från fyra olika ”care centers” som attraherar olika sociala grupper deltog i studien. Resultatet visade på en stark korrelation mellan föräldrarnas intag av frukt, grönsaker och ”skräpmat” och barnens likvärdiga konsumtion. Barn från familjer med låg inkomst och där utbildningsnivån hos föräldrarna var låg, hade mindre hälsosamma beteenden såsom hög konsumtion av skräpmat, snabbmat och mer tv-tittande. (McBride, C., Collins, S., Bell, C., Quinn, C. & Worthy, SL. 2008)

Samtidigt finns det studier som har kommit fram till att barns beteende inte alls påverkas av föräldrarna i den utsträckning som många tror. En av de senare studierna om detta som kom ut i november 2010, gick ut på att sammanställa tidigare studier som behandlade förhållandet mellan föräldrars och barns kostintag. 24 studier som hade genomförts från 1980 och fram till idag analyserades. Man fann ett svagt samband mellan föräldrars och barns intag generellt sett, och resultaten varierade kraftigt beroende på studie, näringsämnen som undersöktes, typ av mat och barn/förälder-paren. Slutsatsen av studien blev att det är många olika komplexa faktorer som spelar in i begreppet ”kostvana” och att föräldrars påverkan bara är en av många faktorer. (Wang Y., Beydoun MA., Li J., Liu Y. & Moreno LA. 2011)

Trots alla studier som finns på hur barn påverkas av föräldrarnas beteenden, finns det inte så många studier som tar upp hur föräldrarna uppfattar sitt eget inflytande eller hur de tänker kring sina barns matvanor.

Den första studien som systematiskt gick in för att undersöka hur föräldrar tänker och handlar kring sina barns uppfattning om mat, publicerades 1998. 76 amerikanska föräldrar fick fylla i ett frågeformulär där man spontant fick ta ställning till elva olika metoder för att skapa ett ökat intresse för mat, och sex stycken metoder som skapar aversioner. Det framgick av studien att föredragna metoder för att öka intresset var att spela på det positiva socioaffektiva. Exempel på detta var att visa tydligt för barnet att föräldrarna tyckte om maten, eller att låta barnet vara med vid matlagningen. Tvång ansågs ineffektivt av föräldrarna och olika metoder för att skapa aversioner för olika produkter var inte heller någonting som föräldrarna föredrog. Samtidigt trodde de att en blandning av den mat man ville få i sitt barn tillsammans med annan mat som barnet tyckte om var ett effektivt sätt att få barnen att prova nya saker. Även belöning med önskvärd mat (inklusive godis) sågs av föräldrarna som ett sätt att få barn att prova nya smaker. I denna studie framkom det även att det inte rådde någon skillnad i tänk, attityd och handlande hos föräldrar till barn som hade olika svårigheter kring mat. (Casey & Rozin 1989)

Det har nu kommit en studie som även den har valt att fokusera kring föräldrarnas attityder och tankar kring de egna barnens matvanor, publicerad vid Uppsala universitet. Det framgår av studien att föräldrarna hade en attityd som var att barnen skulle vara mer hälsosamma än barnen faktiskt var. Det gällde både kring mat och fysisk aktivitet. Hinder som föräldrarna tyckte sig springa på som var orsaker till att barnen inte levde efter föräldrarnas önskan, var främst tiden och pengar. Tiden att laga hälsosam mat istället för att beställa färdiglagad mat och tiden att lägga ner på fysisk aktivitet, som faktor var för sig eller i kombination med ekonomiska hinder. Föräldrarna var överens om att de hade en stor påverkan på de egna barnens livsstil och de såg sig själva som förebilder för barnen. Vidare menade nästan två tredjedelar av föräldrarna att de är i behov av hjälp och stöd, speciellt från skolan, för att kunna ge barnen mer hälsosam mat och tillräcklig fysisk aktivitet. (Stenhammar 2011)

Det finns idag alltså olika meningar om inflytandet påverkar, och vidare på vilket sätt. Många av studierna visar tydliga samband mellan vuxnas beteende kring mat och deras barns beteende kring densamma, medan många menar att det är omöjligt att säga att det är en



specifik faktor som påverkar. Det framhävs vidare att det är många komplexa faktorer som spelar in i begreppet kostvanor, och att vuxnas beteende inte är den enda faktor som spelar in. Men av den påverkan som föräldrarna står för, verkar det till stor del ha att göra med vad föräldrar faktiskt äter. Detta kan bero på en mängd olika faktorer där socioekonomisk status är ett exempel. Det som inte har undersökts lika flitigt, men ändå fokuserats lite kring, är hur föräldrarna tänker kring barnens matvanor och sin egen påverkan på dessa. Föräldrar anser sig enligt tidigare studier ha en påverkan på de egna barnens matvanor, men det tas inte upp närmare hur föräldrarna tänker kring denna påverkan. Vad gäller stöd kommer författaren att fördjupa sig ämnet i hopp om att kunna dra nytta av det i arbetet som hälsopedagog.

## **1.4 Teoretiska utgångspunkter**

Då studien ämnar undersöka hur föräldrar resonerar kring sina barns matvanor och tänker kring sitt eget inflytande på barnen kan det vara lämpligt att sätta sig in i hur människors tankar påverkar beteendet och vad detta kan bero av. Om två personer är i mataffären och ska handla – och de har samma utbud framför sig – hur kommer det sig att de väljer att plocka ner olika saker i korgen?

### **1.4.1 Habitus**

Pierre Bourdieu sammanfattar detta med ett ord – habitus. Habitus är, i sin enkelhet, ett övergripande beteendesystem som tillåter människor att handla, tänka och orientera sig i den sociala världen. Detta system är ett resultat av det liv man dittills levt, alltså sociala erfarenheter, kollektiva minnen, sätt att röra sig och föra sig bland människor (Broady 1998, s. 16 f.). Detta system som är inristat i kroppen, styr även människans föreställningar, och är anledningen till att exempelvis ett beteende kan framstå som stilfullt för den ene och vulgärt för den andre (Bourdieu 1995, s. 19).

Bourdieu såg habitus som en samling dispositioner som utvecklas till följd av erfarenhet, strukturerad genom den sociala och ekonomiska miljön vi lever i. Därigenom är habitus en produkt av historia; genom att tidigare erfarenheter påverkar nutiden, försäkras habitus att våra erfarenheter även påverkar vår framtid då våra framtida val och handlingsmönster sker till följd av våra önskemål, föreställningar och tankar. (Spratt et al. 2006)

*Den kan liknas vid en inre kompass som guidar vårt agerande utifrån de möjligheter som står till buds.” (Larsson 2009, s. 50)*

Att habitus i så fall är en produkt av relativa, föränderliga faktorer som erfarenhet – *en produkt av en historia* (Broady 1998, s. 18) - innebär att habitus är föränderlig (Ibid.). Vidare hänvisar Broady till Bourdieu och menar att man i någon mån kan kontrollera sin habitus genom att göra sig medveten om den (Ibid.). Däremot är dessa handlingar, tankar, uppfattningar och värderingar inte direkta efterbildningar av yttre förhållanden. De är istället resultat av *”möten mellan människors habitus och de olika sociala sammanhang där de inträder.”* (Broady 1998, s. 18). Bourdieu och Wacquant förtydligar detta och menar att mänskligt handlande aldrig är en reaktion av ett direkt stimuli (1992, s. 124). Det är alltså inte kortsiktiga, tillfälliga faktorer eller yttre påverkningar som styr vårt handlande eller hur vi reagerar i olika situationer med olika människor. Vi lär istället av varandras sätt att vara, och det som vi har fått med oss i bagaget via andra människor i vår närhet kommer att vara helt avgörande för hur vi agerar och reagerar i olika sammanhang.

Då habitus är ett beteendesystem som tillåter oss att orientera oss i den sociala världen liksom att handla och tänka i olika sammanhang (Broady 1998, s. 16 f.), känns det naturligt att använda sig av habitus när datan ska analyseras och försöka förstå hur föräldrar resonerar kring sina barns matvanor och sitt eget inflytande kring dessa vanor. Habitus är alltså ett fenomen som försöker förklara vardagsmönster utifrån erhållna erfarenheter. Erfarenheter som styr tankar och föreställningar i vår vardag och i vårt handlande. Erfarenheter som i denna studie kommer att fokuseras kring barns matvanor.

## **1.5 Problemformulering**

Habitus är format av sociala förutsättningar och premisser, vilket innebär att människor lär och tar efter av varandra genom varandras sätt att vara och tänka – varandras habitus. Samtidigt är det vetenskapligt bevisat att barn kraftigt påverkas av sina föräldrar i olika sammanhang. Kan man då säga att skillnaden mellan människors habitus till stor del har att göra med det sociala arvet man fått av sina respektive föräldrar?

För att ta det ur föräldrars perspektiv;

Om habitus är ett resultat av *"möten mellan människors habitus och de olika sociala sammanhang där de inträder."* (Broady 1998, s. 18) samtidigt som man ibland omedvetet handlar, tänker, uppfattar och värderar vissa skeenden och situationer på ett specifikt sätt till följd av ens habitus, skulle det kunna innebära att man omedvetet, genom sättet man agerar, kan påverka andra människor. Betyder det att föräldrars habitus kan ha en påverkan på de egna barnen omedvetet? Om svaret är ja, betyder det att barns matvanor kan vara ett resultat av föräldrarnas egna vanor och uppfattningar kring mat, vare sig det uttalas eller ej. Att barns "mat-habitus" är en effekt av föräldrarnas "mat-habitus".

Men även om barns matvanor bevisligen är en direkt påverkan av föräldrarnas matvanor, vare sig de är medvetna om det eller ej, är det fördelaktigt att en förändring är möjlig för att denna studie ska kunna kasta nytt ljus över verktyg som hälsopedagoger ska kunna använda sig av vid beteendeförändring hos barn.

Om mänskligt handlande aldrig är en reaktion av ett direkt stimuli (Bourdieu & Wacquant 1992, s. 124), skulle det innebära att det finns en tanke eller ett inprogrammerat tankemönster bakom allt man gör, medvetet eller omedvetet. Många gånger reflekterar man kanske inte över saker man tar sig för, men ens inbyggda habitus gör valet åt en och säger vad som är rätt utifrån den inbyggda kompass man besitter. Denna kompass, som bland annat är sammansatt av ens egna upplevelser, erfarenheter och minnen, är föränderlig. Samtidigt som man i viss mån kan kontrollera den genom att göra sig medveten om att den existerar (Broady 1998, s. 18).

Det är dessa funderingar kring problematiken hos både det teoretiska ramverkets perspektiv och ämnet i sig som har lett till syftesbeskrivningen för uppsatsen.

## **1.6 Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka hur föräldrar resonerar kring sina barns matvanor och sitt eget inflytande över dessa matvanor utifrån "habitus".

För att besvara syftet har följande frågeställningar formulerats:

- Vad finns det för tankar bakom maten som föräldrarna ger sina barn?
- Vilka eventuella svårigheter finns det kring barnens kostintag?

- Vilket inflytande upplever föräldrarna att de har på sina barns matvanor?
- Vilken inställning har föräldrarna till stöd och handledning i samband med sina barns matvanor?

## **2 Metod**

I detta kapitel redovisas alla tankar bakom valen inför genomförandet av studien. Alltifrån varför en viss insamlingsmetod har valts till själva proceduren. Här finns även genomförandet av datainsamlingar liksom hur analysen gått till. Här kan man även läsa om validiteten och reliabiliteten i arbetet liksom generaliserbarhet och olika etiska överväganden som har gjorts i förberedande syfte inför skrivandet.

### **2.1 Datainsamling**

Författaren åkte till en öppen förskola samt en ”vanlig” förskola och presenterade studiens syfte för föräldrarna och ansvariga på plats. Dels för att få bättre kontakt med föräldrarna och för att närvaro på förskolan bidrar till seriositeten i arbetet vilket är viktigt för att nå ut till de sex föräldrar som skulle intervjuas.

Intervjuerna spelades in med diktafon och innebar att föräldrarna svarade på frågor om hur de tänker kring sina barns matvanor samt sitt eget inflytande kring dessa vanor. De besvarade även frågor rörande eventuella svårigheter och tankar kring det egna ansvaret.

#### **2.1.1 Val av insamlingsmetod**

En kvalitativ metod valdes då studiens syfte var att ta reda på, tolka och beskriva människors syn kring en bestämd parameter (barns kostvanor). Med denna utgångspunkt är det enligt Trost (2005, s.14) lämpligt att använda sig av kvalitativa metoder. Vidare stod studien och vägde mellan två kvalitativa metoder – fokusgrupper och individuella intervjuer.

Att tala om barns kostvanor med föräldrar kan vara känsligt, och därför menar Trost att fokusgrupper inte är att rekommendera, då man kanske inte vill dela med sig av sin

information till andra människor (1997, s. 25). Samtidigt varnar Trost för att de som är dominanta i en grupp riskerar att ta all plats i diskussionen, samt att det finns en risk att gruppen samlas kring en ”lämplig åsikt” i diskussionen. En slutsats han drar är att gruppintervjuer som denna passar bättre för att få fram deltagarnas erfarenheter och skapa idéer, men inte för att komma åt åsikter och attityder (1997, s. 27).

Med tanke på den känsliga karaktären av ämnet, målet att mer på djupet förstå de bakomliggande attityder till barnens matvanor, samt hur föräldrarna själva ser på sitt inflytande, valdes individuella intervjuer som insamlingsmetod. Detta stöds av Trost, som vidare förklarar att kvalitativa, individuella intervjuer går ut på att förstå hur den intervjuade tänker och känner, vilka erfarenheter den har och hur den intervjuades föreställningsvärld ser ut (Trost 1997, s. 24).

## **2.2 Urval**

Förutom att välja typ av insamlingsmetod, var det en mängd andra val att fatta. Här nedan beskrivs lite mer om vilka val som har gjorts och motiveringar för respektive val.

### **2.2.1 Val av målgrupp**

Som målgrupp valdes småbarnsföräldrar med barn i åldrarna 2-6 år. Anledningen till att barnen inte skulle vara yngre än två år var tron att det från två års ålder är större sannolikhet att barn äter ”riktig” mat med sina föräldrar. Yngre barn kan antas i större utsträckning äta både välling och mer lättuggad mat. Motivet att sätta den övre gränsen till 6 år var att barnen fortfarande är små och ännu inte börjat skolan, vilket kan tänkas ha påverkan på hur föräldrarna förhåller sig till deras kost. Vidare tänkte författaren att föräldrar med barn i den åldern kanske anser sig kunna påverka barnens utveckling vad gäller kost och hälsa i större utsträckning, än när barnen är lite äldre och alltmer kanske påverkas av andra än sina föräldrar.

### **2.2.2 Val av föräldrar**

Valet av föräldrar var ett bekvämlighetsurval, men urvalet har ändå försökt varieras genom att intervjua personer från olika stockholmsförorter. Föräldrarna har antingen funnits i författarens egna hemtrakter, eller så har de kontaktats via en förskola där en gammal

klasskamrat tidigare arbetat. Några av intervjuerna genomfördes med föräldrar som har barn på en ”vanlig” förskola, men i första hand med föräldrar på öppna förskolor av flera praktiska anledningar; Dels är det svårt att få tag på småbarnsföräldrar då den enda gången de kommer förbi en ”vanlig” förskola är när de ska hämta eller lämna barnet. Dessutom trodde inte författaren att föräldrarna har tid att ställa sig och prata när det väl är dags att hämta barnet/barnen.

*”Öppen förskolas uppgift är att erbjuda barn en god pedagogisk gruppverksamhet i nära samarbete med de vuxna besökarna.” (Skolverket 2011).*

Föräldrarna är alltså närvarande på den öppna förskolan under dagen, och då är det betydligt lättare att komma överens om tid för intervju.

## **2.3 Genomförande**

Under denna rubrik kommer förberedelserna för intervjuerna liksom analysmetoden för datan att redovisas.

### **2.3.1 Intervjuguide**

Kvale förklarar att en intervjuguide innehåller de ämnen som är föremål för undersökningen, förslag till frågor och i vilken ordning de kommer att tas upp under intervjun (1997, s.121). Därav har en intervjuguide sammanställts för att på ett övergripande sätt klargöra vilka typer av frågor som ska ställas och i vilken ordning. Vidare skiljer Kvale på forskningsfrågor och intervjufrågor, där forskningsfrågorna är att likställa med författarens frågeställningar, och intervjufrågorna är de frågor som kring frågeställningarna ska ge en helhetsbild och närma sig den ur olika synvinklar (Ibid. s. 122 f.).

Med denna bakgrund och tidigare erfarenheter av intervjuer från uppsatser är de flesta frågor i intervjuguiden öppna, med följdfrågor som ämnar ta reda på hur intervjupersonen själv tänker, för att uppfylla syftet. De frågor som är av en stängd karaktär följs upp av ”varför?” eller ”hur?” så att intervjupersonen kan utveckla sina egna tankar och ge en bättre helhetsbild av personen. Med hjälp av bakgrunden har frågorna sedan delats upp i sektioner. (Se bilaga 3)

Trots frågornas upplägg och att det innan intervjuerna tar fart ser bra ut, uppmanar Trost i sin bok att se över intervjuguiden efter den första eller andra intervjun, så att man kan se om det är någonting som kanske måste korrigeras eller någonting man måste betona till efterföljande intervjuer (Trost 2005, s. 51).

### **2.3.2 Pilotintervju**

En pilotintervju genomfördes innan de åtta planerade intervjuerna ägde rum. Dels för att testa diktafonen och se att ljudupptagningen fungerar som den ska, och dels för att ta reda på tidsaspekten för intervjuerna. En intervju handlar om att få en person att ge synpunkter på sitt liv och sin värld, och därför bör intervjun iscensättas så att detta görs möjligt (Kvale & Brinkmann 2009, s. 144). Detta stöds i Jan Krag Jacobsens bok *Intervju – konsten att lyssna och fråga* (1993) där han tar upp flera saker man bör tänka på under förberedelserna inför sina intervjuer. Det handlar om alltifrån budskapet man vill förmedla och frågorna man ska ställa till vilket språkbruk som ska användas och hur man ska registrera svaren (1993, s. 175 ff.). Det är med denna utgångspunkt författaren genomförde en pilotintervju - så att feedback såsom formuleringar och ordning på frågorna gjordes aktuell.

### **2.3.3 Analys av data**

Utefter studiens upplägg har en deduktiv, tematisk, teoriledd analys valts ut. Deduktiv analys är en typ av innehållsanalys, som av Hassmén och Hassmén beskrivs som en ”*detaljerad och systematisk metod som används för att vetenskapligt analysera och tolka innehållet i ett material med syftet att identifiera teman, mönster och mening.*” (s. 322) och innebär att man utgår ifrån förutbestämda kategorier och ”stoppar in” data där det passar. Författaren letade alltså meningar i intervjuerna som hade relevans för studien, för att sedan dela in dessa i teman.

## **2.4 Reliabilitet och validitet**

När man talar om reliabilitet och validitet inom de kvalitativa mätmetoderna används ord som tillförlitlighet, pålitlighet och uppreparhet (Hassmén & Hassmén 2008, s. 135).

Det finns enligt Patton (1983) två delar av begreppet tillförlitlighet kring den erhållna datan. För det första måste personen/personerna som analyserar datan bestämma hur stor tillförlitlighet de kan lägga i sin egen analys. För det andra måste dataanalysen presenteras till

andra på ett sådant sätt att de kan verifiera och validera fynden i analysen på egen hand (s. 326). Detta innebär rent praktiskt att svaren som intervjupersonerna gav presenteras noggrant, och inte influeras av tolkningar och åsikter utifrån förförståelse. Därför transkriberades intervjuerna ordagrant, men författaren tog samtidigt i enlighet med ”*informerat samtycke*”, bort sådant i texten som kunde röja intervjupersonens identitet. För att ytterligare öka på reliabiliteten i arbetet talar man inte bara om den erhållna informationens reliabilitet, utan även om intervjuarens reliabilitet. Kvale tar här upp några fallgropar som man ska försöka se upp för, såsom ledande frågor. Ledande frågor kan nämligen, om de inte är en medveten del av intervjutekniken, oavsiktligt inverka på svaren (1997, s.145 f.). Därför har frågor valts ut som i största möjliga mån inte anses ledande.

I *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* (2008) tar Hassmén och Hassmén upp olika aspekter av validitet i kvalitativ forskning (s. 155 ff.) där en av dessa är trovärdighet.

Trovärdighet som handlar om hur trovärdiga data och tolkningen av data är, har två aspekter. Tid är en första aspekt av trovärdigheten, där det gällde att spendera tillräckligt med tid för datainsamlingen och analysen av arbetet så att man fick en djupare förståelse för ämnet och de faktorer som spelar in (Ibid. s. 156). Tid är någonting vi fick väldigt begränsat, så det gällde i möjligaste mån att samla relevant information och genomföra ordentliga intervjuer med den tid vi hade att disponera. Den andra aspekten är triangulering. Triangulering innebär i korthet att man använder sig av olika utgångspunkter för att på så sätt öka trovärdigheten (Ibid. s. 156).

I möjligaste mån användes flera olika källor för att validera slutsatser, även kallat datatriangulering (Ibid.), med utgångspunkten att flera oberoende källor som hävdar samma sak ökar sannolikheten för slutsatsens riktighet. Författaren bad även sin mor, i egenskap av psykolog, att se över analysen och tolkningen för att på så sätt få ett par nya ögon på arbetet och även då upptäcka om det är någonting i tolkningen som inte verkar logiskt eller passande.

## **2.5 Generaliserbarhet**

Som i alla studier, liksom intervjuundersökningar, frågas det om resultaten är generaliserbara. Michael Q. Patton redogör för Lee J. Cronbachs 20-åriga studier på området i sin bok *Qualitative Evaluation Methods*. Cronbach (1975, s. 116 ff.) menar att sociala fenomen och



uttryck är för varierande och bundna till den unika situationen för att kunna generaliseras. Han trycker vidare på vikten av att tolka den kvalitativa datan i sitt sammanhang, hellre än att reducera den för att kunna generalisera (Patton 1983, s. 280). Samtidigt beskriver Kvale att det finns olika typer av generaliserbarhet som kan användas vid kvalitativa studier. En av dessa är *Analytisk generaliserbarhet*, som innebär att man gör en ”välövägd bedömning om i vad mån resultaten från en undersökning kan ge vägledning för vad som kommer att hända i en annan situation.” (Kvale 1997, s. 210). Det finns alltså olika skolor i denna fråga, där vissa menar att man ska fokusera på djupet och det unika i varje kvalitativ undersökning, medan andra menar att man kan använda sig av informationen man fått för att senare kunna applicera det i andra skeden.

Syftet är att undersöka hur föräldrarna resonerar kring sina barns matvanor och sitt eget inflytande över barnens matvanor utifrån habitus. Ambitionen är inte att generalisera och säga hur det ser ut för alla föräldrar med barn i åldrarna 2-6 år. Däremot kommer diskussion att föras i slutet av uppsatsen kring funderingar över vidare applicering och tillämpning av ämnet samt föräldrarnas tankar.

## **2.6 Etiska överväganden**

När man genomför en studie som denna kan det finnas föräldrar som inte alls anser det lämpligt att någon utomstående lägger sig i och ställer frågor om hur de uppfostrar sina barn. Det är ett känsligt ämne som många föräldrar tampas med dagligen. När man ska gå in och snudda vid sådana känsliga ämnen är det oerhört viktigt att intervjun har karaktären av intresse och nyfikenhet i studiesyfte, och inte vara dömande, så att de som intervjuas inte känner obehag eller att de granskas av en ”hälsopolis”. En atmosfär var tvungen att byggas upp där den intervjuade kände sig trygg nog att tala fritt om sina känslor och upplevelser. Detta uppmuntrar Kvale, samtidigt som han varnar för att risken om man inte är uppmärksam blir att den uppmuntran förvandlas till ett terapeutiskt samtal (Kvale 1997, s. 118). För att vidare göra det mer säkert och bekvämt för intervjupersonen, klargjordes det tydligt från början att deltagandet var helt frivilligt, att intervjupersonen närsomhelst kunde avbryta intervjun, och att denne hade rätt att svara på så få/så många frågor som denne kände för. Innan intervjuerna berättades det även om det allmänna syftet med studien. Ett samlingsnamn för allt detta är *informerat samtycke* (Kvale & Brinkmann 2009, s. 87). Kvale och Brinkmann

talat om flera etiska riktlinjer, där en annan är konfidentialitet (Ibid. s. 84.).

Då denna studie ska lämnas vidare är det viktigt att man är noggrann med att skydda de medverkandes identitet. Vad gäller konfidentialitet är det generellt sett lite av ett dilemma inom kvalitativ forskningsmetodik. *”Det kan här råda en konflikt mellan det etiska kravet på konfidentialitet och grundläggande principer för vetenskaplig forskning, som att ge den nödvändiga specifika information som krävs för intersubjektiv kontroll och för att andra forskare ska kunna upprepa studien.”* (Ibid. s. 89)

Alltså kan den etiska dygden hos forskare att skydda intervjupersonernas identitet och privata integritet bli ett hinder för andra som ska läsa igenom studien och eventuellt pröva den vad gäller reliabilitet. Därför kommer resultaten och intervjuerna att i möjligaste mån att redovisas så noggrant och rättvisande som möjligt för att underlätta detta moment.

### **3. Resultat**

Här kommer resultatet att presenteras, som framkommit av intervjuerna vad gäller tankar kring barnens matvanor och hur föräldrarna har uppfattat sitt eget inflytande. Styckena är indelade efter studiens frågeställningar och därunder har underrubriker delat upp resultatet ännu mer för att underlätta läsningen.

#### **3.1 Vad finns det för tankar bakom maten som föräldrarna ger sina barn?**

##### **3.1.1 Matens innehåll**

Det var ett genomgående tema för alla intervjuade att kosten helst skall vara varierad. På följdfrågor skiftade uttrycken mellan att maten skulle vara näringsriktig, att de *”får i sig det de behöver”* eller att de får i sig tillräckligt med vitaminer. Flera av föräldrarna var inne på att det är väldigt viktigt att inte servera halvfabrikat till barnen, medan andra tyckte att det viktigaste är att barnen överhuvudtaget äter. En av föräldrarna sammanfattade det hela såhär:

*...det viktigaste är ju alltid i slutskedet att när de är så små att det ska vara snabbt och enkelt så att barnen äter det. Då kanske det inte blir det nyttigaste fast man har det som ambition.”*

Det märktes en tydlig skillnad i föräldrarnas egna tankar och uppfattningar gentemot barnens mat, när de beskrev sin situation. Hos de föräldrar där barnen äter dåligt eller i de familjer där barnen är kräsna med maten, är innehållet viktigt i teorin, men i praktiken var det viktigaste att de åt överhuvudtaget. Detta att jämföra med de föräldrar som hade allätande barn, och då kunde de vara mer noggranna med matens innehåll.

Ett av skälen till att det varierade mellan familjer trodde flera berodde på hur man själv vuxit upp och förhållit sig till maten. En av de intervjuade förklarade exempelvis att hon hade vuxit upp med grädde, fil och ”riktig mjölk”, och att hon idag är helt emot lightprodukter och inte släpper in det i sitt hem, medan en annan menar att han är ganska noga med barnen under veckan, men att han släpper lite på tyglarna under helgen eftersom han själv fick äta godis och chips under helgerna när han var yngre. På frågan varför de trodde att den egna uppfostran hade en inverkan svarade en av föräldrarna såhär:

*”När man får barn går man tillbaka till det man lärde sig tidigt i livet. Varierat, tallriksmodellen”*

En av de andra föräldrarna är inne på samma spår och berättade varifrån hon tror att hennes tankar och idéer kommer ifrån:

*”Jag tror att det hänger med från vad man lärde sig i skolan liksom att man behöver lite av varje för kroppens bästa, med kolhydrater, proteiner och vitaminer och så vidare. Lite tallriksmodellen. Sen om det är rätt eller inte. Jag har inte hört någonting annat...”*

Matens innehåll påverkas även av det förskolan och dagis serverar. Det är inte matinnehållet i sig som dagis och förskolan påverkar, men alla föräldrar uttryckte att det påverkar vilken dag man serverar en specifik rätt. Föräldrarna ville nämligen försöka undvika att lunchen och middagen innehöll samma ingredienser, för att på så sätt variera så mycket som möjligt. En av föräldrarna presenterade sin lösning på problemet, som var att fråga barnen vid hemkomst vad de hade fått till lunch:

*”Det enklaste sättet att se till att jag inte ger mitt barn samma mat är ju att bara fråga. Då får man veta vad man inte ska servera.”*

Ett annat genomgående tema för de intervjuade var att de anser att barnen skall prova på sådan mat de inte tidigare ätit. En intervjuperson beskriver det så här;

*”Jag menar, sen tycker vi det är viktigt att de i alla fall skall smaka och prova. Sen kan man ju inte tycka om allt, men det är viktigt att de har försökt.”*

Detta i kontrast till det som föräldrarna beskriver som någonting de skulle vilja ändra på, som är att variera maten i större utsträckning som de ger till barnen. En anledning till att de inte gör det menar flera är tiden som inte räcker till under veckorna, men att de på helgen skulle kunna ta sig tid att laga lite mer varierat.

### **3.1.2 Måltidssituationen**

En annan orsak till att många föräldrar inte varierar maten i större utsträckning är måltidssituationen. Uttryck som användes av föräldrarna vid intervjuerna var ”matro”, ”ingen stress”, ”rofylt” och ”trevlig stund”. Flera föräldrar menade att det var viktigt att alla åt tillsammans och att måltiderna - speciellt middagarna - var ett tillfälle för familjen att samlas kring bordet och få tala med varandra i lugn och ro. Samtidigt som de vill uppnå ro vill de variera maten som de serverar, men håller igen. En av föräldrarna uttryckte sin önskan att variera maten mer men samtidigt hålla tillbaka såhär:

*Man skulle kunna försöka att vara bättre på att försöka vara ihärdig och introducera nytt för henne. För ofta skippar man det eftersom man vet att det är enklast. Man orkar inte ge henne någonting som man vet att hon inte vill ha eftersom man vet att det är problem, och ibland som förälder vill man vara lite bekväm.*

Hälften av föräldrarna har även tydligt uttryckt under intervjuerna att det är viktigt att familjen äter tillsammans för att barnen äter bättre då. En förälder tror att det beror på att barnet då fokuserar på att endast äta, medan en annan förälders motiv är att barnet då inte är ensamt och känner en närvaro som uppmuntrar till att äta. En liknande skillnad upplever de

föräldrar som låter sina barn vara med och laga maten ibland – att de äter bättre när de har varit med och förberett maten.

En tredje tanke bakom måltidssituationen som några av föräldrarna tar upp, är det roliga och lustfyllda. Föräldrarna har olika syn på detta, men gemensamt för dem är att det är förberedandet och upplägget som ska vara roligt. En av de intervjuade berättar hur tv:n sätts på i samband med middagen för att skapa en trevlig stämning, medan en annan berättar om hur man kan gå tillväga för att göra maten som ska serveras roligare:

*”Något som är jätteviktigt när de är så små är att man gör det roligt liksom och liksom pepparkaksformar till blodpuddingen. Att göra ett spektakel.”*

Flera av föräldrarna anser att det är uppfattningen till mat som skapas i tidig ålder och att det därför är viktigt att göra det roligt för att på så sätt ge dem en positiv inställning till mat som inte bara handlar om ätandet i sig.

## **3.2 Vilka eventuella svårigheter finns det kring barnens kostintag?**

### **3.2.1 Matens innehåll**

Svårigheter kring kostintaget såg lite olika ut beroende på om barnet var glad i maten eller ej. De föräldrar, vars barn inte gärna provade nya smaker, var svårigheten just att få dem att prova annat.

*Det svåraste har varit att få henne att introduceras till nya smaker. Få henne att äta. För det finns saker hon jättegärna äter, men det är svårare att få det varierat när hon är väldigt bestämd kring vad hon inte vill ha.*

Att smaken hos barnen ändras är en svårighet kring introduktionen av nya smaker som tas upp i samma veva under intervjuerna:

*”Vissa saker som har fungerat, fungerar inte längre. Hon tyckte jättemycket om fisk när hon var lite yngre, men nu ratar hon det.”*

Samma föräldrar berättade även att de ofta ger barnen samma mat, mat som de vet att barnen tycker om, eftersom de är rädda att barnen annars inte äter alls. De uttrycker att det stundtals inte är lika viktigt att de varierar kosten, då deras första prioritet ligger i att barnen överhuvudtaget äter.

*”Om min treåring säger att han vill ha fiskpinnar så får han dem direkt och då kanske inte potatisen är klar, men bara för att han ska få i sig någonting så får han det, så tar han förhoppningsvis potatisen efteråt.”*

Föräldrarnas egna tankar kring varför det är svårt att ibland servera viss mat är att barnen har ett vanemönster kring viss typ av kost och därför är det svårt att variera sig vidare. En av de intervjuade berättade om en väninna som fått sitt barn att äta thaimat, någonting som hon upplevde att hennes barn aldrig skulle äta i den här åldern. Anledningen var att barnet redan tidigt hade blivit introducerat för olika kryddor och konsistenser.

*”Jag tror att det beror på att man vänjer dem vid vissa maträtter direkt från ganska låg ålder.”*

Några föräldrar uttryckte att det är svårt att laga god mat med olika ingredienser som passar barnen. Två av föräldrarna hade matkassar som kom med nya recept var och varannan vecka vilket gav inspiration och underlättade arbetet något, men annars låg inte svårigheten endast i att barnen var kräsna med maten, utan att det även kunde vara svårt för föräldrarna att variera det de serverade.

### **3.2.2 Måltidssituationen**

De föräldrar vars barn gärna åt det mesta, fokuserade på andra aspekter när det kom till svårigheter kring maten. Den röda tråden bland dessa aspekter var ”planering” som togs i uttryck på olika sätt. En av föräldrarna sammanfattade det såhär:

*”Som förälder är det mycket att tänka på. Innan kunde man vara mer egoistisk, men nu måste man ju ha mat hemma hela tiden, man måste se framåt. Redan på morgonen börjar jag tänka på lunchen och under lunch börjar jag tänka på vad man ska göra till middag.”*

En annan förälder där barnen åt det mesta sammanfattade sin planering utifrån förskolan såhär:

*”Det bästa är ju om man har några rätter hemma att välja på. För om den ena åt något och den andra åt något annat så finns det en tredje. Att försöka ligga några dagar före helt enkelt.”*

Det är dock inte bara för dessa föräldrar som tiden är en viktig aspekt. Det gäller flertalet, men skillnaden är att planering inte var ett lika högt prioriterat problem att tackla som den att barnen inte ville äta ordentligt eller variera sig.

Svårigheterna och olika ledsamheter kring matsituationen varierade sedan lika många gånger som antalet föräldrar som intervjuades. En av föräldrarna berättade att hennes barn ofta blir rastlös om han sitter för länge vid matbordet, medan en annan förälder berättade att han upplevde det som svårt att komma loss och äta med barnen på grund av tidsbrist. Parallellt med detta tycker flera av föräldrarna att barnen äter bättre när alla sitter tillsammans och äter och att det är väldigt viktigt.

Ett resultat som verkar vara genomgående i alla intervjuer som rör måltidssituationen är den trevliga stämningen och matron som nämndes under förra underrubriken. Svårigheten kring matsituationen har dock samtidigt kretsat kring denna stämning som ses viktig av flera föräldrar:

*”Det kan vara om man är ute och det finns pannkakor så kan man föreslå det för att man vill att han ska äta och för att han ska tycka om det. Lite bekvämlighet och att det ska bli en trevlig stund där alla är glada och nöjda.”*

En annan förälder uttrycker sig såhär på frågan om svårigheterna hon nämner påverkar vad hon ger sitt barn:

*”Ja, det kan det göra för att man inte vill ta fighten eller för att man har en stressig dag och vet att korven går ner direkt. Då blir det så ibland. Då blir alla nöjda.”*

Det är alltså av svaren att döma en ständig kamp mellan föräldrarnas intressen att introducera

nya smaker och få barnen att göra som föräldrarna vill, och att ta hänsyn till barnens önskemål för att få en trevlig matstund som även det väger tungt his föräldrarna.

### **3.3 Vilket inflytande upplever föräldrarna att de har på sina barns matvanor?**

På frågorna om inflytande och påverkan på barnen var alla föräldrar överens – de påverkar sina barns matvanor. I vilken utsträckning de tycker sig påverka varierar något, där några föräldrar tror att de påverkar helt, medan andra tror att barnen tar efter vissa saker från föräldrar, men där även annat spelar in som inte föräldrarna kan rå för.

#### **3.3.1 Den faktiska maten**

En förälder som ansåg att föräldrar påverkar allt beskrev det såhär:

*”Jag tror att de påverkas helt av det vi gör. Det vi gör tar de efter. Och vi märker på henne nu att hon vill äta det vi äter, och om vi har samma på tallriken vill hon hellre äta det på vår tallrik för att se om det är mer spännande.”*

Det var flera föräldrar som talade om att matens innehåll, vissa rätter för att vara exakt, skulle föras vidare till barnen. Det kunde handla om exempelvis pannkakor eller köttfärssås, där en av de intervjuade beskrev hur hon och hennes kompisar älskade hennes pappas köttfärssås och att hon nu serverade den till sina barn. På frågan om vilka tankar som ligger bakom svarade hon såhär:

*”ja men det är väl att de rätter som jag tyckte om när jag var liten, att jag gärna lagar dem till min son”*

Annars var det några av de intervjuade som uttryckte att man hade stor påverkan genom att barnen tar efter deras beteende. Ett exempel är en av de intervjuade som delger sina tankar kring varför han tror att hans barn tar efter hans beteende:



*”Han ser ju vad jag äter och vad jag gör. Sen att vi äter samma sak för det mesta gör ju att han kanske kommer att ta efter mina matvanor. Det vet jag inte. Men jag vet ju att jag äter sånt som jag växte upp med delvis. Man påverkas ju liksom av det man har omkring sig.”*

Fler föräldrar var av uppfattningen att deras egen uppväxt hade påverkat hur de själva betar sig idag och att detsamma troligtvis gäller för deras barn. Att det som påverkade barnen i mångt och mycket hade att göra med föräldrarnas eget beteende kring mat;

*”Hade jag och min fru suttit hemma och ätit chips hela dagarna så är det klart att det skulle ge en bild av att chips och bullar äter man hela dagarna...”*

Föräldrarna tycker att de kan styra en del, vissa helt, men när det just gäller vad som ska serveras är det lika många som anser att det delvis är utanför deras kontroll. Det som de känner att de inte kan kontrollera och påverka är maten som serveras på dagis och förskola. Flera av föräldrarna tycker att det är väldigt viktigt att få en matsedel eller meny som visar vad barnet får för mat varje dag. Dels för att de ska kunna anpassa middagarna, men även för att kunna kontrollera vad barnen får i sig. Andra föräldrar förlitar sig på dagiset/förskolan och anser inte att det är deras sak att lägga sig i vad som serveras:

*”Jag kan ju inte styra vad barnen ska äta på dagis. Jag får ju anpassa mig i det forumet.”*

En förälder som var väldigt mån om det och som kände att hon i allra högsta grad påverkade vad barnet får i sig, valde förskola på grund av bland annat vilken mat som serverades.

*”... för det har varit viktigt för oss i valet av förskola vilken mat som serveras. Vi tittade runt på olika förskolor för att se att det var ordentligt lagad mat och inte bara färdigköpt.”*

Det finns alltså olika uppfattning här om i vilken utsträckning man kan påverka allt som barnen får i sig, inklusive maten på dagiset eller förskolan. Samtliga föräldrar anser dock att de har väldigt stort inflytande över vad barnen får i sig när det gäller måltiderna. Men det är inte bara matens innehåll i sig som föräldrarna tror att de kan påverka. Det är även uppfattningen kring mat och hela matsituationen.

### 3.3.2 Att kunna påverka matsituationen

*”Jag personligen tror att upplevelsen kring mat är det som påverkar barnen mest. Mer än det som är på tallriken.”*

Matsituationen, både uppfattningen kring mat och beteendet kring matbordet, ansåg föräldrarna att de starkt kan påverka. Flera av föräldrarna förklarade det som i citatet ovan, att ”upplevelsen” eller ”beteendet” kring mat är det som spelar en central roll.

*”Du ska uppfostra dem och allting och då är beteendet kring mat en central del i det förstås. Hur du beter dig runtomkring mat.”*

Samtidigt presenterade en av föräldrarna uppfattningen kring mat som en påverkan som är svår att kontrollera:

*”... för att jag tror att det på något sätt handlar, vare sig direkt eller indirekt, vad man tycker om mat. Det är svårt att hålla en helt nollad inställning till mat för man har ju alltid någonting med sig, om man gillar det eller inte gillar det, om det är nyttigt eller onyttigt...”*

Dels talade flera av föräldrarna här om att det är väldigt viktigt att äta tillsammans för att lära barnen att måltiderna är ett tillfälle för familjen att umgås, och dels om att föregå med gott exempel.

*”Svårt att förutsäga det där, men visst tror jag att föräldrar har en enorm påverkan. Barnen ser ju upp till oss på ett eller annat sätt och då är det klart att man själv måste föregå med gott exempel.”*

Med gott exempel gällde det i stort att man inte skulle göra en sak och försöka förmedla en annan. Föräldrarna förklarade detta med att barnen inte bara lyssnar på det föräldrarna säger, utan gör även det som föräldrarna gör.

*”... visst måste man föregå med gott exempel och man kan ju inte sitta och svulla själv och låta barnen äta morötter, men jag tror att man påverkar barnet som man är och vad man gör*

*och vad man äter. I högsta grad. Det är väl så barnen lär sig. Genom att härma och titta på hur vuxna gör, så det är mycket viktigt.”*

En av de andra föräldrarna uttryckte sig såhär:

*”Nej, men det är ganska fundamentalt att barnen ser vad föräldrarna gör och om man vill förändra ett beteendemönster så måste föräldrarna föregå med gott exempel.”*

Dock presenterades inte många konkreta exempel på hur och när föräldrarna tycker att de påverkar matsituationen. Det talades både om hur de kunde vara med och påverka att upplevelsen blev lustfylld:

*”Samtidigt tänker man att man kanske kan styra dem ibland och då kan man göra det lite roligt...”*

samtidigt som de tydliggjorde att de hade ”makten” att kunna göra matsituationen mindre angenäm:

*”Sen får man kanske introducera smaken igen ändå i ett senare skede ifall barnet inte vill ha, men man gör det inte till en tråkig upplevelse. För föräldrar kan ju göra det till en negativ upplevelse också.”*

Ett av de få konkreta exempel som beskriver att föräldrar är med och påverkar matsituationen lät såhär:

*”Om vi säger att det är väldigt viktigt att alla sitter tillsammans runt bordet och äter på vardagar men att man på helgen kan sitta framför tv:n och äta så kommer barnen att anamma det beteendet. De kommer att växa upp med att det är okej att äta framför tv:n på helgerna oberoende av vilken mat de äter.”*

Av intervjuerna att döma känner föräldrarna att de har en betydande påverkan på sina barns matvanor och det som sker runtomkring maten. Ett av de få tillfällen där flera känner att maten står utanför deras kontroll är när barnen är på dagis eller förskola. Annars upplever

föräldrarna att de själva påverkar barnens matvanor, både genom det som de serverar, och genom deras eget uppförande kring mat då barnen i viss mån härmar föräldrarna.

### **3.4 Vilken inställning har föräldrarna till stöd och handledning i samband med sina barns matvanor?**

Vid frågor som rörde stöd och handledning i direkt anslutning till eventuella svårigheter blev svaret samstämmigt: föräldrarna behöver ingen hjälp i dagsläget men om det skulle uppstå problem som de själva inte kan lösa, eller om de vill genomföra en förändring som de inte själva kan genomföra så var alla öppna för förslag om stöd.

#### **3.4.1 Matens innehåll**

Föräldrarna känner att de kan tillräckligt om vad barnen får i sig och vad de bör få i sig för att inte behöva stöd i den frågan.

*”Jag känner mig trygg vad gäller mat och sånt och känner inte att jag behöver hjälp med det. Det är mer om man får problem där man inte kan någonting som man kan vända sig till någon, men inte i frågor om vad som är bra mat.”*

Flera av föräldrarna förklarade att de får väldigt mycket av informationen genom media. Några ser det som en pålitlig källa:

*”Ja, det blir väl det man ser på text-tv eller nyheterna eller någonting så försöker man hålla sig lite uppdaterad, men samtidigt är det svårt att ta till sig allting.”*

Medan det finns andra föräldrar som ser informationen från media som ett säljknep:

*”Står det i media känns det som att aftonbladet bara vill sälja lösnummer – sanning med modifikation.”*

Samtidigt som föräldrarna ger uttryck för att inte behöva stöd i frågor kring barnens matvanor, svarade några av föräldrarna att de vill få bättre koll på barns kost:

*”Det är väl i barnsyfte då. Haha. Ja men framför allt hur man ser till att de får i sig alla näringsämnen som de behöver.”*

*”Ja, det är ju barns mathållning i olika åldrar och sånt, men det finns nog någonstans att ta reda på.”*

*”Man blir ju inte matad med information med kost för barn, men å andra sidan upplever jag inte att vi har några problem med kosten och därför har vi heller inte sökt.”*

Några av föräldrarna vill veta mer om kosten för barn, men samtidigt uttrycker flera att det finns att finna om de bara hade letat. Anledningen till att flera inte har letat är för att det inte har uppstått några bekymmer kring maten ännu:

*”Ja, men det är väl klart att om de säger på nyheterna att det är något dåligt så är det klart att jag kommer att söka vidare information om det.”*

### **3.4.2 Beteende**

Medan vissa föräldrar utgick ifrån bekymmer kring maten, utgick andra ifrån barnens beteende när det gällde att söka mer information:

*”Inte nu, men det är klart att om hon slutar äta eller drabbas av bulimi eller liknande. De problemen är inte ovanliga att unga tjejer drabbas av. Då är det bra. Psykologiskt eller vad det nu skulle vara, men att få läsa sig till vad man borde ge barnen känner jag inte är rocket science som vi inte klarar av.”*

Barnens kostrelaterade beteende var inte någonting som alla föräldrar verkade bekymra sig över, men de som gjorde det uttryckte det på olika sätt:

*”... snart kommer de in i den där åldern där det är hur man ser ut, det är vikter, det är ideal och det är förebilder. Bara försöka att få så sund inställning till mat som möjligt och inte själv hålla på med massa dieter och bantningsprogram.”*

*”... jag kör gärna lite mer kolhydratsfritt, lite mer LCHF, men det finns inte på banan att hon ska få det.”*

Några föräldrar förtäljde att det inte ens vid problem är så att de söker upp hjälp eller handledning det första de gör:

*”...att det dyker upp någonting så skulle jag absolut kunna vända mig till någon som kan det bättre än jag. Men jag tror alltid att man försöker lite själv först på egen hand med lite påhitt, men om det inte ger resultat så får man fråga någon annan.”*

Föräldrarna vill inte att barnen skall härma den delen av beteendet kring mat som inte stämmer överens med föräldrarnas uppfattning om ”god kosthållning”. Parallellt försöker några av föräldrarna förbereda barnen genom att ge dem en sund inställning till mat för att undvika osunt framtida beteende. Däremot är alla föräldrar överens när det gäller stöd och handledning; när och varför den behövs:

*”Det här med barn och mat är ju en djungel och man vill ju som förälder att det ska bli så bra som möjligt. Sen är det ju det att så länge de mår bra och ser ut att må bra så behöver man inte oroa sig. Men skulle det förändras så tar jag gärna emot tips från de som kan det här bättre.”*

### **3.5 Sammanfattning**

Det är alltså viktigt för föräldrarna att maten är varierad. Föräldrarna vill ge barnen det de anser är bäst för barnen, och den allmänt vedertagna viljan är att få barnen att prova nya smaker och konsistenser. Vidare vill föräldrarna se till att måltidssituationen är så bra som möjligt då många är av uppfattningen att barnen äter bättre då. Att alla äter tillsammans eller att man blandar in barnen i matlagningen och gör den lustfylld.

Svårigheter kring kosten varierade något, men där den tydligaste var att få barnen att prova nytt, speciellt om de inte var glada i maten, samtidigt som det rädde ”matro”. En ytterligare svårighet kring matens innehåll är att föräldrarna tycker att det är svårt att själva komma på nya rätter som barnen tycker om. Kring matsituationen var planering en punkt som kom upp.

Att se till att det fanns ”bra” mat tillgänglig hemma dygnet runt. I övrigt varierade det rejält, men i stort var svårigheten att balansera mellan föräldrarnas intressen att introducera nya smaker, och att ta hänsyn till barnens önskemål för att få en trevlig matstund.

Vad gäller inflytande anser föräldrarna att de påverkar barnen starkt. Vissa ansåg att de själva står för all påverkan, medan andra trodde att de står för en stor del men inte allt. Samtidigt trodde några av föräldrarna att det var specifika maträtter som skulle föras vidare, medan andra trodde att det var beteenden, och därav var det viktigt för föräldrarna att olika dieter som några ägnade sig åt absolut inte syntes för barnen. Men både det egna beteendet kring mat och den mat som föräldrarna serverar anser de påverkar. Den enda vardagssituation där några av föräldrarna inte ser sig själva påverka matsituationen är på förskola/dagis.

Stöd och handledning utifrån är endast aktuellt för föräldrarna om det har uppstått problem kring barnens kosthållning, efter att föräldrarna har provat lite själva. Mår barnen bra, ser de ingen anledning till förändring och förlitar sig på egna erfarenheter, även om flera uttrycker en önskan att lära sig mer för att de inte kan tillräckligt för att känna sig trygga alla gånger.

## **4. Analys och resultatdiskussion**

I resultatanalysen kommer frågeställningarna hjälpa till för att sammanföra resultatet och den teoretiska bakgrunden. Här kommer även en annan aspekt av Bourdieus begrepp att tas upp, som är nära sammankopplat med habitus. Vidare kommer resultaten att diskuteras och reflekteras kring för att se hur tillämpbara och överförbara till andra sammanhang och arenor de kan tänkas vara, vad svaren från intervjuerna kan tänkas innebära samt känslor som uppkommit i samband med svaren, samtidigt som implicit och explicit fostran kommer att behandlas för att kunna förklara vidare vad som händer i det sociala rummet.

### **4.1 Habitus och fält**

Inom begreppet habitus finns det många komponenter som passar in. Det är ett resultat av de sociala erfarenheter och kollektiva minnen man samlat på sig, vilka resulterar i hur vi för oss bland människor, hur vi tänker och hur vi agerar. (Broady 1998, s. 16 f.) I samband med habitus är det alltid ett annat av Bourdieus begrepp som uppkommer, nämligen fält.

Bourdieu använde många gånger spelmetaforer för att illustrera interaktionen mellan habitus och fält. Exempelvis kan spelreglerna illustrera fältet, som sätter ramen och bestämmer hur spelet ska spelas (Bourdieu & Wacquant 1992, s. 98 ff.). Spelarna däremot skapar sin version av spelet genom sina strategiska val och handlingar. De förhåller sig till varandra liksom till spelplanen, och inom spelets ramar har spelarna olika positioner och egenskaper vilket även begränsar valen de kan göra (Ibid.). Genom individuell förståelse och tolkning av fältet utvecklar och formar spelarna sin habitus (Bourdieu 1990, citerad i Spratt et al.) – ett resultat av *”möten mellan människors habitus och de olika sociala sammanhang där de inträder.”* (Broady 1998, s. 18). Fältet är alltså ett samlingsnamn för alla de sociala spelplaner där människor verkar.

I studien har småbarnsföräldrar intervjuats, vilka antingen har talat utifrån fältet ”hem” eller ”förskola/dagis”. Deras resonemang och tankar kring barnens matvanor och sin egen påverkan ledde fram till en tredelning av analysen där alla tre underrubriker är kopplade till varandra.

## **4.2 Tidigare erfarenheter**

Ett återkommande tema i intervjuerna som uttrycktes, både implicit och explicit, var föräldrarnas egna erfarenheter och hur dessa inverkar på föräldrarnas sätt att tänka och agera. De menade att det de lärde sig när de var små är den tankegång de använder sig av nu när de ska uppfostra sina egna barn. Det är precis detta som Bourdieu menar med habitus – ett beteendesystem som är ett resultat av det liv man dittills levt (Broady 1998, s. 16 f.).

Föräldrarna har en uppfattning om vad som är nyttigt och bra; en föreställning de har fått från sin uppväxt, och när det kommer till barnen är det oerhört viktigt att de uppfostras efter dessa föreställningar. Vidare framgår det av resultatet att föräldrarna även anser att deras beteendemönster förs vidare till barnen. Detta står helt i samklang med Bourdieus teori, men vad blir konsekvensen av det? Föräldrarna måste då tänka på varje steg de tar i alla lägen, då ett snedsteg skulle kunna ge barnen intrycket att det är så man ska agera. Betyder det att man från den dagen man får barn måste vara ett helgon som inte begår misstag tills det att barnen uppnått en viss ålder? Det är lite av denna osäkerhet som lyser igenom bland svaren kring uppfostran. En osäkerhet som kan förklaras med förändrat Habitus.



En aspekt av beteendepåverkan genom habitus där man kan se hur smidig övergången till fält är, kommer från exemplet där en av de intervjuade inte släpper in lightprodukter i sitt hem på grund av att det känns onaturligt. Det framgår av den intervjun att intervjupersonen i fråga själv har vuxit upp på landet med ”riktig” mjölk, fil och grädde. Tidigare erfarenheter – i detta fall uppfostran - som formar habitus och som Bourdieu så tydligt påpekar har en avgörande roll i hur vi tänker och agerar, blir här väldigt påtagligt i samtalet kring lättprodukter. Den intervjuade har tagit med sig sitt habitus från fältet ”barndomshem” till fältet ”vuxenheim”.

Bagaget man tar med sig över tid och förflyttar till en liknande arena förklaras av Bourdieus habitus, som formas och bestäms av sociala betingelser (Broady 1998, s. 17). Om man befinner sig i ett liknande fält kommer man högst sannolikt att agera och fungera på ett liknande sätt som man gjort innan. Ett agerande man känner sig trygg med.

För trots att vi har friheten att välja själva, styr våra tidigare erfarenheter de val vi gör i livet. Habitus är den inre kompass som gör att vi väljer ”rätt” när vi befinner oss i en miljö eller ett fält som passar vår habitus (Ibid. s. 51). Man talar om att känna sig som ”fisken i vattnet”, där man i vissa miljöer och sociala sammanhang känner sig väldigt säker på sin plats och position, medan man i andra sammanhang känner sig som ”fisken ur vattnet” och inte alls vet hur man ska bete sig (Carlbom 2005, s. 330 citerat i Jonsson 2008, s. 26). Föräldrarna i det här fallet, går tillbaka till det som de plockat upp tidigt - någonting de känner igen. Ett sätt att sträva efter att vara som fisken i vattnet. Detta beteende för med sig ett framtida handlingsmönster som förtydligar habitus roll i våra val, då dessa val styrs av våra önskemål, föreställningar och tankar (Spratt et al. 2006).

Att då agera på ett visst sätt utifrån tidigare erfarenheter, innebär att denna spiral kommer att komma tillbaka till samma plats som den började. Barnen kommer att ta efter sina föräldrar då de försöker härma andra människor i sin närhet, som i sin tur leder till att barnen, när de växer upp, kommer att uppfostra sina barn på samma sätt. Det är detta som Bourdieu utgår ifrån när han säger att vi omedvetet inte bara representerar oss själva, utan även tidigare generationer (Larsson 2009, s. 50). Utifrån problemformuleringen skulle man kunna relatera skillnaden mellan människors habitus till det nedärvda sociala kapitalet (Broady 1998, s. 17).

### **4.3 Implicit fostran**

**Vad finns det för tankar bakom maten som föräldrarna ger sina barn?**

**Vilket inflytande upplever föräldrarna att de har på sina barns matvanor?**

Påverkan genom sätt att agera och genom föreställningar har svarsmässigt gått hand i hand, och därav har de av författaren hamnat under en och samma kategori - implicit fostran.

Fostran definieras i nationalencyklopedin som *”den process genom vilken en människa, oftast en uppväxande, formas av den omgivande kulturen och dess olika institutioner...”* (NE)

Implicit förklaras som *”en tanke som inte direkt utsägs men om vilken det kan visas att ett visst resonemang förutsätter dess riktighet.”* (NE)

Implicit fostran kan alltså med dessa två definitioner sammanfattas som uttalade tankar men också värderingar som överförs till och formar en person under dennes uppväxt.

Studiens resultat baseras på olika slags fostran och vad föräldrarna tycker och tänker om dessa. Det mesta handlar dock om implicit fostran, där föräldrarna beskriver hur barnen tar efter föreställningar och beteende i det tysta. Det talas samtidigt om förebilder och gott exempel. Då kommer man tillbaka igen till problematiseringen kring helgonbegreppet. Var är det acceptabelt att göra snedsteg och var är det inte det? Föräldrarna vill och anser att de ska föregå med gott exempel och ser ofta sig själva som förebilder för barnen, men samtidigt osäkerhet kring uppfostran där man inte vill göra fel, och nästan uttrycker en oro kring ansvaret. Det kan bero på att de med ännu små barn är osäkra på rollen som föräldrar. Fältet ”vuxenhem” är en ny arena som man inte har vant sig vid ännu, där man ska ta hand om andra på ett sätt som man kanske inte gjort förr. Det skiljer sig ofta från fältet ”barndomshem”, där man snarare blivit omhändertagen och inte alltid haft det yttersta ansvaret i många avseenden.

Med gott exempel handlar det om att föra vidare ett beteende eller tankemönster till barnen som de kan ta efter och som i föräldrarnas ögon är socialt accepterat. Habitus kan förklara en del av detta, då det är socialt betingat. Däremot kan habitus som begrepp inte förklara hela företeelsen då den inte sträcker sig så långt. Istället talar Bourdieu om ett annat begrepp som vi har snuddat vid tidigare - kapital (Broady 1998, s. 17).

*”Enligt Bourdieu är habitus en av kapitalets existensformer.”* Varje människa är utrustad med habitus och man passar olika bra in i olika miljöer till följd av denna habitus. Broady drar begreppet ännu längre och säger att det finns människor vars habitus är högre värderat än andras, en värderingsskillnad som kan föreligga både mellan individer, och mellan grupper. Vidare säger han att *”kapital i Bourdieus mening är tillgångar som i den sociala världen tillerkännes värde...”* (Ibid.)

Det innebär att de egenskaper och de kvaliteter som föräldrarna vill att barnen ska ta efter, är de egenskaper som deras habitus – deras inre kompass – säger är de egenskaper och kvaliteter som är av värde. Det är dessa kapital som av föräldrarna tillerkänns värde. Det är viktigt att belysa detta då Bourdieu har en teori om att man i någon mån kan kontrollera sin habitus genom att göra sig medveten om den (Ibid. s. 18). Kanske kan man, genom att själv göra sig medveten om vilka egenskaper och kvaliteter man besitter, kunna kontrollera vilka man förmedlar vidare till sina barn? Däremot är det kanske inte så oväntat att föräldrarna vill förmedla vidare de egenskaper som de högst värdesätter socialt – att föräldrar vill sina barns bästa.

#### **4.3.1 Påverkan och Habitus**

För föräldrarna anser att deras eget inflytande är väldigt stort i många situationer och många sammanhang, vad gäller beteende, föreställningar och åsikter. Det enda fältet där några av föräldrarna inte anser sig påverka är på förskolan/dagis. Här fanns tendenser till att några av föräldrarna till och med lämnar över ansvaret. Man förlitar sig på att dagiset eller förskolan har den kompetens och kunskap som ger dem rätt att ta hand om, och delvis uppfostra barnen. Det resultatet var något överraskande, då det är svårt att tänka sig att man lämnar över ansvaret kring sitt egna barns uppfostran till någon annan. Kanske är det så att det implicita i uppfostran och i våra handlingar, som *tillåter människor att handla, tänka och orientera sig i den sociala världen*, är det som i slutändan påverkar mest kring barnens uppfostran. En av föräldrarna uttryckte att barnen påverkas helt av det föräldrarna gör, en inställning som genomsyrade de flesta intervjuer. Men om föräldrarna är så medvetna om att deras handlingar påverkar barnen, varför var det då en av de intervjuade som inte tillät lightprodukter i sitt hem? Hon är ju medveten om att barnen då troligtvis inte kommer att tycka om det senare i livet. Är det för att skydda barnen? På samma sätt kan man resonera kring olika dieter som

föräldrarna följer, dieter som uttryckligen inte bör föras vidare till barnen. Utifrån denna studies teoretiska perspektiv borde barnen ändå påverkas, även om det inte är föräldrars avsikt.

Att föräldrarna påverkar barnen genom sitt beteende bör således innebära att en förändring av föräldrarnas beteende även förändrar barnens beteende. Detsamma bör gälla föreställningar då habitus är ett resultat av *"möten mellan människors habitus och de olika sociala sammanhang där de inträder."* och det faktum att habitus är föränderlig.

Betyder det att man bara kan förändra barns beteenden genom att först förändra föräldrars beteenden? Och hur effektivt är beteendeförändring hos barn om inte föräldrarna förändrar samma beteende?

Föräldrarna uttryckte en osäkerhet i sin påverkan på barnen då information som mottogs utifrån inte stämde överens med det som de vetat om tidigare – en del av deras habitus. Denna osäkerhet i vad som skulle efterlevas, valet mellan den egna kompassen och exempelvis en auktoritet, fick föräldrarna att tvivla på den egna förmågan och kunskapen. Broady menar att man i viss mån kan kontrollera sin habitus genom att göra sig medveten om den, vilket tolkas som att även kunna förändra den. Om man är medveten om att man besitter en viss egenskap eller ett beteende, och vet att det beror på en specifik faktor, tror författaren att det går att förändra den. Att då medvetandegöra föräldern om att det är något annat som gäller än det som denne vetat om tidigare kan bidra till en förändring av människans habitus. Det gäller bara att påverkan är tillräckligt stor. Exempelvis att det är en person som man litar på eller ser upp till som hävdar någonting nytt. Påverkan och habitus går således åt båda hållen; en stor yttre påverkan på en människas habitus kan förändra den, liksom habitus förändrad på grund av en påverkan i nästa led kan vara orsaken till att föräldrarna i det här fallet inte vet hur de ska agera. Detta för att de är rädda för den påverkan som det nya, osäkra beteendet kan ha på deras barns habitus.

### **4.3.2 Tankarna bakom maten**

Vad gäller tankarna bakom maten som föräldrarna serverar sina barn, är det också en typ av implicit fostran. På samma sätt som vi såg i exemplet med kvinnan som inte ville ha lättprodukter i sitt hem, fostras barnen av det nedärvda sociala kapitalet (Ibid. s. 17). Hennes

barn kommer inte att växa upp med lättprodukter och kommer med stor sannolikhet att vara lika mycket emot lättprodukter som sin mor utan att ha testat dem eller ens undersökt innehållet. En av föräldrarna förtydligade att på samma sätt som de egna föreställningarna om mat påverkar barnen, är det viktigt att förklara varför man tycker som man tycker, eller agerar som man gör.

Bourdieu och Wacquant förklarar att tankar, åsikter och mänskligt handlande aldrig är en reaktion av ett direkt stimuli. (1992, s. 124). Det är istället ett resultat av *"möten mellan människors habitus och de olika sociala sammanhang där de inträder."* (Broady 1998, s. 18). Det innebär att det alla gånger inte kommer att handla om att föräldrarna säger till barnen vad de ska äta eller inte, utan barnen kommer att ha åsikter om i det här fallet mat, utan att ha skapat en egen uppfattning. Det är då viktigt att tidigt berätta för barnen vad som är orsaken till ett viss handlande eller beteende, då detta hjälper barnen att skapa sig en egen uppfattning och förståelse kring ett beteende, och samtidigt hjälper barnen att själva besluta om de tycker att den motivering som föreligger för ett specifikt beteende är godtagbart eller inte.

Viljan att introducera nya rätter och smaker var tankar som återkom vid flera tillfällen när föräldrarna uttryckte vilken del av kosten de ville förändra mot dagens situation. Dessa tankar kan bero på flera saker, men en teori kan vara att man inte känner sig tillräckligt trygg att ändra matvanor – att förändra spelreglerna. Deras medärvda habitus, som av föräldrarna är upplevd trygghet att luta sig tillbaka mot, säger att det är bra som det är - det är bekvämt och man vet vad man tar sig för - medan nyare information som kommit via media och andra källor hävdar att man till viss del ska förändra den.

Det väldigt intressanta bakom föräldrarnas tankar som aldrig uttalades riktigt, är varför föräldrarna är så måna om att lägga vikt vid barnens matvanor. Varför vill de att barnen ska äta varierat? De säger att det är för att de som små lärde sig att det var bra, men bra för vaddå? Deras habitus säger att det är så de ska uppfostra sina barn, men de kanske inte ens har reflekterat över varför de gör det. De kanske bara accepterar att det ska vara så, eller så kanske de visst reflekterar kring nyttan och gör det för att barnen inte ska insjukna i olika bristsjukdomar till följd av brist på vitaminer och mineraler. Vet föräldrarna vad bristen på ett specifikt mineral eller ett vitamin leder till? Kanske, kanske inte. Igenom alla intervjuer vävs anledningarna in i finare meningar och slöjas över av något som tycks komma fram underifrån – vikten. Det talas om att barnen ska må så bra som möjligt och att det är viktigt att

de får i sig alla viktiga vitaminer eller mineraler, vilket är en bra anledning att ge barnen varierat – för att de ska hålla sig friska. Men likväl som man talar om att inte bli sjuk på grund av dålig kosthållning, känns det som att vikten har en stor betydelse. Många gånger nämns fysisk aktivitet och rörelse och att det är viktigt att barnen rör på sig, samtidigt som några ser negativt på modebranschen och det inflytande det har. Föräldrarna vill i slutändan att barnen ska vara sunda. Men vad innebär det? Då väldigt många idag vet vad övervikt och fetma kan leda till, känns det många gånger som att det är detta föräldrarna är rädda att barnen ska uppnå. Några av de intervjuade köper aldrig hem halvfabrikat för att de vill göra maten från grunden och på så sätt kunna kontrollera vad som serveras hemma. Är det för att man vill se till att barnen får i sig alla vitaminer och mineraler, eller är man rädd för tillsatser och härdat fett som många gånger kommer med i maten? På samma sätt var en och annan förälder väl medveten om hur det kan vara om barnet går helt åt det motsatta hållet och inte får i sig tillräckligt, vilket medför både psykiska liksom fysiska komplikationer. Många föräldrar berättade dessutom om rädslan att barnen inte skulle få i sig tillräckligt om de inte tyckte om det som serverades, och att man därav hade svårt att variera maten med rädsla för att barnen inte skulle äta. Det var av innehållet i intervjusvaren att döma störst fokus kring barnens vikt när det gällde att hålla barnet friskt och får barnet att må bra. Det kan då lätt tolkas som att det är övervikt och undervikt som föräldrarna är mest oroliga för, och inte vitaminerna eller mineralerna.

#### **4.4 Explicit fostran**

**Vilken inställning har föräldrarna till stöd och handledning i samband med sina barns matvanor?**

**Vilka eventuella svårigheter finns det kring barnens kostintag?**

Den explicita fostran och rollen kring den uttrycker föräldrarna i större utsträckning i samtalen om förskola och dagis. Personalen på förskola och dagis säger till barnen vad de bör och inte bör göra, vilket också inkluderar tillvägagångssättet kring matbordet samt vad barnen skall äta. Här är det plötsligt inte tal om osäkerhet eller tvekan inför föräldraansvaret. Här lämnar föräldrarna många gånger gladeligen över ansvaret till förskolan eller dagiset. Här kan man tala om en typ av stöd, där det är dagiset eller förskolan som är stöttepelaren. För fältet ”förskola/dagis” är inte ett fält där föräldrarna känner samma egenansvar som i det egna fältet

”hemma”. Det kan förklaras med att man vet med sig att man här är lite ”fisken ur vattnet” och lämnar den trygghet som finns på den egna arenan. Istället låter man andra som i detta fält känner sig hemma ta ansvar. Vidare har föräldrarna en föreställning och en uppfattning – en del av deras habitus - kring dagiset och förskolan som säger att de som jobbar där är utbildade i att ta hand om barnen i den miljön, och därav lämnas ansvaret över.

Att man lämnar över ansvaret kan även bero på andra saker, som att man själv känner sig stressad och på grund av tidsbrist inte kan ge den mat man vet att barnen borde få. Då är dagis och förskola ett skäl att känna sig trygg och förlita sig på att institutioner har regler för vad de får ge barnen. Men hypotetiskt sett; Kan föräldrarnas egen otrygghet vara en anledning till att man väljer att förlita sig på förskola/dagis i stor utsträckning när det kommer till barnens matvanor? Kan hälsopedagogen vara lösningen på det problemet?

Förutom det stöd och den handledning man kan referera till via förskola och dagis, var ett uttalat stöd från en extern aktör någonting som föräldrarna såg som positivt. Att de bara var intresserade av det när det uppstod eventuella problem är anmärkningsvärt, men intressant att begrunda. Som extern aktör kommer man in och meddelar att det beteendemönster kring mat som föräldrarna överför till sina barn, bör ändras i någon utsträckning. Man kommer in och ber föräldrarna ändra ett beteende, vilket indirekt innebär att man ber föräldrarna ändra sitt habitus. Eftersom vi kunnat konstatera att habitus är föränderlig då den är en produkt av historia, är detta inte ogenomförbart. Dock skall resultatet från intervjuerna tolkas så att en familjs matsituation och angelägenheter kring just maten kan vara väldigt intima och väldigt personliga. Därför kan det vara så att de inte vill be om hjälp om de inte själva upplever att det föreligger någon problematik. Fältet och spelreglerna för matsituationen är oförändrad och föräldrarna känner igen sig – det känns tryggt. Samtidigt uttryckte många föräldrar att de anser sig behärska matsituationen hemma och av den anledningen inte är intresserade av hjälp. Om föräldrarna av en händelse inte kan ta itu med problemen på egen hand, är de beredda att lämna över ansvaret till någon professionell för stöd och handledning kring barns matvanor – till någon vars habitus passar in i det fältet. Detta stöd söks efter då, eftersom fältet har förändrats. Då är det inte lika tryggt och säkert längre, på grund av att det är någonting på spelplanen som ändrat form. Ännu en gång ser vi hur den upplevda tryggheten till följd av habitus förändras när spelreglerna förändras.

Det visade sig finnas en hel del svårigheter för föräldrarna där stöd och handledning också är tänkbar. Exempel på sådana svårigheter som de intervjuade föräldrarna nämnde var;

- att måltiderna kräver annan planering än innan man fick barn
- svårigheter att få barnen att äta sådant de inte provat på, eller inte tycker om
- att balansera mellan en trevlig matstund och samtidigt kämpa med de två ovanstående.

I dessa exempel kan man se stöd och handledning som en typ av explicit fostran. Inte för barnen utan för föräldrarna, där man genom regler, riktlinjer och stöd uttrycker vad som måste göras respektive inte göras. Bourdieu talar om att man inom ett fält ska arbeta mot samma mål, vilket förenklas om alla parter har samma regelverk (Haster 2007, s. 38.). Det betyder att man vid förändringsarbete, i egenskap av handledare/hälsopedagog, först sätter ett mål som alla parter är överens om. Därefter är det lämpligt att använda de hjälpmedel som finns att tillgå och som man bedömer är rimliga att ta till. Med dessa utgångspunkter bör såväl handledaren som föräldrarna ha klart för sig vilka de gemensamma premisserna – regelverket - är. Då kan man också röra sig mot ett gemensamt mål.

En sådan arbetsmetod, där man anpassar regelverket efter spelramen för att fältet bättre ska passa in på föräldrarnas habitus, kommer följaktligen att öka säkerheten och den upplevda tryggheten.

Idag lär sig föräldrarna att sakta behärska osäkerheten med olika individuella tekniker. De tar till olika knep för att exempelvis få barnen att äta sådant de inte provat eller inte tycker om. Exempel på sådana tekniker är att låta barnen vara med och laga maten eller där föräldrarna tydligt visar att maten som ska serveras är väldigt god. Det är samma typ av tekniker som framgår av Casey och Rozins studie från 1989, där föräldrarna uttryckte att exempelvis matlagning och positiva socioaffektiva uttryck är metoder de föredrar för att förändra ett barns beteende eller åsikter kring maten. Gemensamt för dem är att de alla är exempel på explicita fostranstekniker som föräldrarna anser öka barnens benägenhet att ta till sig ett beteende som av föräldrarna är önskvärt. Ett beteende som ökar föräldrarnas egen trygghet.



## 5. Metoddiskussion

Under denna rubrik kommer metoddiskussionen att framföras. Här kommer ett kritiskt förhållningssätt genomsyra metodvalet och alla de delar som metoden innefattar. Här diskuteras bland annat urvalet och validiteten i det genomförda arbetet, liksom reflektioner kring intervjuernas genomföranden.

### 5.1 Generaliserbarhet, validitet och urval

Valet av datainsamling genom individuella intervjuer var i efterhand helt rätt, då samma information från intervjuerna troligtvis inte erhållits om de hade genomförts i grupp. Det handlar som tidigare nämnt om att bygga upp en atmosfär där den intervjuade känner sig trygg nog att tala fritt om känslor och upplevelser (Kvale 1997, s 118). Det hade nog inte åstadkommit med fokusgrupper. Vad gäller ålder på barnen borde de i efterhand varit något äldre, då det känns som att föräldrarna nu hade barnmat och puréer nära till hands. Samtidigt var det svårt för några föräldrar att se på vilket sätt deras barn skulle komma att påverkas av deras beteende som troligtvis märks av i mycket större utsträckning när barnen blir lite äldre.

Det var sex föräldrar som intervjuades vilket ger insyn i hur sex föräldrar tänker. Det är inte att likställa med hur alla föräldrar tänker i dessa frågor. Syftet med studien är inte heller att kunna dra sådana slutsatser, men att försöka förstå hur föräldrar *kan* tänka avseende dessa frågor och hur de *kan* tänka kring sitt eget inflytande.

Vad gäller validiteten i arbetet var det ett av kriterierna som Hassmén och Hassmén (2008) tar upp kring kvalitativ forskning som är särskilt viktig att lyfta fram (s. 155 ff.). Det gäller tillförlitligheten som både behandlar tiden och triangulering. Då tiden var en bristvara i framställandet av denna uppsats, finns det en frågeställning som kom in sent i arbetet och som inte direkt besvaras av de första intervjuerna. Det gäller inställningen till stöd och handledning. När denna frågeställning kom in i arbetet hade de första intervjuerna redan genomförts, och även om man kan dra paralleller i det som har frågats efter, har frågan då inte ställts rakt ut. Detta påverkar resultatet i uppsatsen eftersom alla inte har besvarat denna fråga direkt. Även när det gäller val av frågor, hade några fler frågor kunnat ställas om föräldrarnas syn på stöd kring barns kostrelaterade beteende och inte bara kring matens innehåll. På den fronten hade man kunnat få ut mer som hade varit av intresse för hälsopedagogens roll - att gå

via föräldrarna för att påverka barns beteende. Vad gäller triangulering har flera olika citat från intervjupersonerna använts för att kunna ta upp det i resultatdelen, och på så sätt för egen del säkerställa att det är en åsikt/tanke som delas av flera. Vidare hade det varit optimalt, som även påpekas av Hassmén och Hassmén (2008, s. 157), om någon helt utomstående hade tagit del av uppsatsen och analysen, och inte författarens mor. Men eftersom författarens mor anses kompetent på området, har författaren ändå valt att diskutera uppsatsen med henne.

## **5.2 Reflektioner kring intervjugenomförandet**

Intervjuerna genomfördes delvis på den öppna förskolan, men även hemma hos några av föräldrarna. Att genomföra intervjuer hemma hos intervjupersonerna var väldigt behagligt och man fick i lugn och ro sitta och ställa de frågor man behövde ställa. På den öppna förskolan var det dock rörigt, så om intervjuerna hade gjorts om hade ingen av dem ägt rum där. Föräldrarna var där tvungna att vara i närheten av barnen eftersom det inte fanns någon annan som kunde se efter dem och det gjorde att en del av koncentrationen från intervjupersonen stundtals hamnade på barnet istället för på intervjun. I praktiken ledde det till att vissa frågor fick upprepas eller förklaras med andra ord då intervjupersonens fullständiga fokus inte alltid låg på samtalet. Däremot var de erhållna svaren troligtvis lika de som skulle erhållits om intervjuerna hade genomförts bakom stängda dörrar. Möjligtvis att svaren hade utvecklats mer, men tankarna och åsikterna hade nog uttryckts i samma riktning. Vidare var föräldrarna väldigt intresserade av ämnet i fråga, men vissa ansåg spontant att 45 minuter för en intervju – innan intervjun genomförts - var alltför lång tid. Efteråt var de dock så pass nöjda att många ställde vidare frågor om uppsatsen, om kost och hälsa relaterat till deras egna barn.

Många gånger kändes det som att de intervjuade sa saker som de trodde att intervjuaren ville höra. För att tackla det försökte intervjuaren inte lägga in några vidare värderingar för att inte styra intervjupersonen. Allteftersom släppte det, och kanske tack vare att många av de större frågorna var öppna. Som Kvale så rätt påpekar så kan ledande frågor oavsiktligt inverka på svaren om de inte är en medveten del av intervjutekniken (1997, s. 145 f.). Trots avsikten på den fronten, märktes det i efterhand vid genomgång av utskriften att intervjuerna stundtals kunde vara lite ledande, vilket absolut har inverkat många av svaren som erhållits.

## 6. Slutsats

Tankarna varierade lite på olika håll, och det är naturligt då människor kommer från olika bakgrund, både samhälleligt och etniskt. Vad gäller maten fanns en känsla av att vikten betydde mycket och att föräldrarna ville att barnen skulle få en sund inställning till mat och matsituationen. Vidare ansåg de att deras inflytande var väldigt stort, både explicit och implicit. Av alla intervjuer att döma spelar maten en central roll i föräldrarnas uppfostran av barnen, samtidigt som de lyfter många svårigheter kring maten. Men alla föräldrar var överens om att de ville göra det som de ansåg var bäst för barnen, även om detta i praktiken kunde variera något. Föräldrar vill alltid sina barns bästa. Ibland vet de vad som är bäst, ibland tror de att de vet vad som är bäst fast sanningen inte helt överensstämmer, och ibland är föräldrarna osäkra på sin roll. Det är helt naturligt att man inte alltid kan veta allt, och då är det inga konstigheter att be om hjälp utifrån.

### 6.2 Stöd och handledning

Frågan om stöd och handledning fick en intressant utveckling i intervjuerna. Å ena sidan vill föräldrarna inte ha hjälp med sina barns matvanor, men å andra sidan skulle flertalet av dem vilja ha mer kunskap om kost och barn. Lite av en paradox kan tyckas. En slutsats kan vara att föräldrarna känner sig nöjda med den kunskap de anser sig ha, men vid djupare resonemang är de intresserade av mer information om barnens kost, eftersom de inser att det kanske ändå finns kunskapsluckor. I de situationer där det uppstår problem med maten och matsituationen för barnen är föräldrarna mottagliga för hjälp utifrån.

Innebär det praktiskt att man bara kan hjälpa de barn som redan har fått problem för att föräldrarna inte anser att hjälp annars är nödvändig? Av resultaten på denna punkt att döma så är förebyggande arbete via föräldrarna ganska verkningslös då de inte verkar särskilt mottagliga för hjälp innan problemen uppstått. Hur gör man då som hälsopedagog om man vill gå via föräldrarna för att förändra ett barns beteende som ännu inte har orsakat problem, men där forskningen säger att problemen troligtvis kommer att dyka upp senare i livet?

Roller som hälsopedagog kommer här att vara väldigt viktig, då hälsopromotiv beteendeförändring och ökad fysisk och psykisk hälsa är expertisen. Kunskapen och viljan

bland hälsopedagoger att hjälpa individer liksom familjer eller andra grupper, finns där. Det gäller bara att få de berörda att själva inse att en förändring behövs innan det är för sent.

### **6.3 Vidare forskning**

En väldigt intressant studie skulle vara att undersöka hur effektiv beteendeförändring är hos barn om samma förändring inte sker hos föräldrarna. Den informationen skulle kunna ge en känsla av hur pass angeläget det är att gå via föräldrar för att uppnå beteendeförändring hos barn. Vidare skulle det vara mycket intressant att genomföra mer omfattande studier som fokuserar på föräldrars medvetenhet kring barns matvanor och vad dessa vanor kan innebära. Förhoppningsvis skulle dessa studier resultera i framtagande av information som bidrar till att upplysa föräldrar om att avsaknad av vissa produkter eller vissa matrelaterade beteenden får konsekvenser för barnen senare i livet. Information som skulle kunna underlätta vårt arbete som hälsopedagoger. Det skulle kanske även få föräldrarna att tänka om gällande sina egna vanor, för faktum kvarstår; barn gör inte som vi säger, barn gör som vi gör.

# Käll- och litteraturförteckning

## Tryckta källor

Bourdieu, P. (1995). *Praktiskt förnuft. Bidrag till en handlingsteori*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.

Bourdieu & Wacquant. (1992). *An invitation to reflexive sociology*. Chicago: Univ. of Chicago Press.

Bowman, SA. & Vinyard, BT. (2004). Fast Food Consumptions of U.S Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status. *J Am Coll Nutr*, vol. 23 (2), s. 163-168.

Broadly, D. (1998). *Kapitalbegreppet som utbildningssociologiskt verktyg. Skeptronhäften / Skeptron Occasional Papers nr 15*. Uppsala: ILU.

Casey, R & Rozin, P. (1989). Changing children's food preferences: parent opinions. *Appetite* vol. 12 (3), s. 171-182.

De Onis, M., Blössner, M. & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *AJCN*. vol. 92, s. 1257–1264.

Duffey, KJ., Gordon-Larsen, P., Jacobs, DR., Williams, OD. & Popkin, BM. (2007). Differential associations of fast food and restaurant food consumption with 3-y change in body mass index: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. *Am J Clin Nutr*, vol. 85 (1), s. 201-208.

Eklom, Ö. (2005). Physical fitness and overvweight in swedish youths. Diss. Karolinska Institutet & GIH.

Ello-Martin JA, Roe LS, Ledikwe JH, Beach AM, Rolls BJ. (2007). Dietary energy density in the treatment of obesity: a year-long trial comparing 2 weight- loss diets. *Am J Clin Nutr*. vol. 85 (6), s. 1465–1477.

Greenwood, J.L. & Stanford, J.B. (2008). Preventing or improving obesity by addressing specific eating patterns. *J Am Board Fam Med*, vol. 21 (2), s. 135-140.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Haster, K. (2007). ”Barn gör inte som du säger, barn gör som du gör”: *Lärarstudenters syn på fritidspedagogens roll för fostran av barn på fritidshem*. Examensarbete 10 hp i barn- och ungdomsvetenskap på Lärarhögskolan i Stockholm, 2007:1. Stockholm: Lärarhögskolan.

Jakobsen, J.K. (1993). *Intervju – Konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.

Jonsson, L. (2008) *Identitetens Ljudspår - Musik, smak & subkultur*. Diss. Lunds Universitet.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Larsson, L. (2009). *Idrott - och helst lite mer idrott; Idrottslärarstudenters möte med utbildningen*. Diss. Stockholms universitet. Stockholm: HLS.

McBride, C., Collins, S., Bell, C., Quinn, C. & Worthy, S.L. (2008). Parents' Influence on Children's Weight-Related Behaviors. *URJHS*. vol. 7.

Patton, M.Q. (1975). *Qualitative Evaluation Methods*. California: Sage Publications, Inc.

Stenhammar, C. (2011). *Parental Perspectives on Preschool Children's lifestyle; quantitative and qualitative aspects*. Diss. Uppsala universitet. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.

Sutherland, L., Beavers, D., Kupper, L., Bernhardt, A., Heatherton, T. & Dalton, M. (2008). Like Parent Like Child – Child Food and Beverage Choices During Role Playing. *Arch Pediatr Adolesc Med*, vol. 162(11), s. 1063-1069.

Spratt J., Shucksmith, J., Philip K. & Watson C (2006). Interprofessional support of mental well-being in schools: A Bourdieuan perspective. *Journal of Interprofessional Care*, vol. 20 (4), s. 391 – 402.

Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer* (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Världshälsoorganisationen, WHO. (2011). *Global status report on noncommunicable diseases 2010* - Description of the global burden of NCDs, their risk factors and determinants.

Wang Y., Beydoun MA., Li J., Liu Y. & Moreno LA. (2011). Do children and their parents eat a similar diet? Resemblance in child and parental dietary intake: systematic review and meta-analysis. *J Epidemiol Community Health*. 2011 vol. 65 (2), s. 177-189. Epub 2010.

Weiss, R., Dziura, J., Burgert, TS., Tamborlane, WV., Taksali, SE., Yeckel, CW., Allen, K., Lopes, M., Savoye, M., Morrison, J., Sherwin, RS. & Caprio, S. (2004). Obesity and the Metabolic Syndrome in Children and Adolescents. *N Engl J Med*. vol. 350, s. 2362-2374.

Wibeck, Victoria (2000). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*, Lund: Studentlitteratur.

## Elektroniska källor

Statens folkhälsoinstitut, FHI (2008). Flera ohälsosamma levnadsvanor ökar risk för förtida dödlighet,

<http://www.fhi.se/Aktuellt/GD-Sarah-Wamalas-blogg/2008/12/Flera-ohalsosamma-levnadsvanor-okar-risk-for-fortida-dodlighet/> [2012-05-07]

Statens folkhälsoinstitut, FHI (2010). Om Statens folkhälsoinstitut, <http://www.fhi.se/Om-oss/> [2012-05-07]

Skolverket (2011), Vad är öppen förskola?

<http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/2.3341/utbildningssystemet/2.3344/2.3350> [2012-02-07]

Världshälsoorganisationen, WHO (2003). Controlling the global obesity epidemic,

<http://www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/> [2011-11-16].

Världshälsoorganisationen, WHO (2005). The World Health Organization warns of the rising threat of heart disease and stroke as overweight and obesity radically increase,

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr44/en/> [2011-11-16].

Världshälsoorganisationen, WHO (2006). Obesity and Overweight,

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> [2011-11-16].

Världshälsoorganisationen, WHO (2011). Cardiovascular Diseases (CVDs)

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/> [2012-05-07]



## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka hur föräldrar resonerar kring sina barns matvanor och sitt eget inflytande över dessa matvanor utifrån "habitus".

För att besvara syftet har följande frågeställningar formulerats:

- Vad finns det för tankar bakom maten som föräldrarna ger sina barn?
- Vilka eventuella svårigheter finns det kring barnens kostintag?
- Vilket inflytande upplever föräldrarna att de har på sina barns matvanor?
- Vilken inställning har föräldrarna till stöd och handledning i samband med sina barns matvanor?

#### Vilka sökord har du använt?

Barn gör som vuxna gör, childrens behaviour, adult influence on children,  
Parental influence + food  
Socioeconomic status + food  
Metabolic syndrome + health  
Food + health  
Nutrition + health  
Health + disease  
Overweight  
Food + overweight  
Fat binding water  
Habitus  
Pierre Bourdieu  
Hälsosam livsstil  
Healthy living

#### Var har du sökt?

*GIH:s bibliotekskatalog, PubMed, Cochrane Library, Ebsco, Google scholar, google.*

## Sökningar som gav relevant resultat

GIH:s bibliotekskatalog – Habitus  
Google scholar – parental influence + food  
Google – parental influence + food  
PubMed – Children + food + parents + opinions

## Kommentarer

*Scholar passade absolut bäst, men många gånger hänvisade den vidare till PubMed. Annars var det lite gott och blandat vad gäller innehåll. Tycker inte att det fanns överdrivet med studier om just den twist som jag sätter på arbetet med föräldrarnas tankar och åsikter, men det fanns några få. Vidare fick jag nämna några andra studier som tangerar mitt ämne för att visa att det finns studier och vetenskapliga belägg som visar att barn exempelvis påverkas av föräldrarna redan i tidig ålder.*

## Bilaga 2



### **Föräldrar sökes till studie kring barns matvanor**

Hej,

Simon Körösi heter jag och skriver en kandidatuppsats vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm.

Jag söker Dig som är förälder till barn i åldrarna 2-6 år för att samtala kring barns kostvanor i allmänhet och hur Du som förälder tänker kring dessa frågor.

Samtalet kommer att genomföras på överenskommen tid och plats.

Medverkande garanteras anonymitet, och medverkan i studien är naturligtvis helt frivillig.

Om Du är intresserad av att veta mer eller är intresserad av att delta, är du välkommen att höra av Dig till mig per telefon:

0708 62 62 61, eller via mail: [simon\\_korosi@hotmail.com](mailto:simon_korosi@hotmail.com)

Med vänlig hälsning

Simon Körösi