



Är skollunchen god, hälsosam och lustfylld?

-En enkätundersökning i årskurs sex och åtta

Louise Henriques och Charlotte Linde

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete på grundnivå 111:2013
Läroutbildningen 2010-2014
Seminariehandledare: Mia Heurlin-Norinder
Examinator: Jane Meckbach

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att genom ett hälso- och miljöpsykologiskt perspektiv ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor under skoltid och vad som kan påverka dessa. För att uppnå vårt syfte har vi valt följande frågeställningar:

1. På vilket sätt skiljer sig elevernas lunchvanor åt i olika åldrar i studien?
2. Hur skiljer sig elevernas lunchvanor åt på olika skolor i studien beroende på vilken tillgång de har till närliggande matalternativ?
3. Hur upplever eleverna i studien att de olika skolornas policy angående lunchvanor ser ut?

Metod

Studien är av både kvantitativ och kvalitativ karaktär och bygger på en enkät som undersökningsmetod. Enkätundersökningen genomfördes i åtta klasser av totalt 177 elever i årskurs sex och åtta på två skolor i centrala Stockholm. Skolornas namn är fingerade till Ekorrens respektive Grävlingens skola.

Resultat

Ur ett övergripande perspektiv var det inte så stor skillnad mellan de olika skolorna, däremot kunde en tydlig skillnad ses mellan de olika årskurserna. De yngre eleverna tenderade att ha sämre matvanor än vad de äldre eleverna hade. Generellt har eleverna en oklar bild av de båda skolornas policy när det kommer till lunchvanor. De är inte många elever som är insatta i frågorna kring matråd, hur många maträtter som skolorna erbjuder samt tidsaspekten kring skollunchen.

Slutsats

Ur ett hälso- och miljöpsykologiskt perspektiv kan en skillnad ses i vad eleverna har för lunchvanor när det kommer till skollunchen. De största faktorerna som påverkar elevernas lunchvanor är enligt vår studie skolmatsalens miljö, tillgången till närliggande matalternativ och det sociala trycket ifrån omgivningen.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
1.1 Inledning.....	1
1.2 Bakgrund.....	2
1.3 Forskningsläge.....	4
1.3.1 Internationellt perspektiv.....	4
1.3.2 Nationellt perspektiv.....	5
1.3.3 Skolans perspektiv.....	7
1.4 Syfte och frågeställningar.....	8
1.5 Teoretisk utgångspunkt.....	8
2. Metod.....	10
2.1 Urval.....	11
2.2 Definitioner.....	12
2.3 Procedur.....	12
2.4 Datainsamlingsbearbetning.....	13
2.5 Validitet och Reliabilitet.....	13
2.6 Etiska överväganden.....	14
3. Resultat.....	15
3.1 På vilket sätt skiljer sig elevernas lunchvanor åt i olika åldrar i studien?.....	15
3.2 Hur skiljer sig elevernas lunchvanor åt på olika skolor i studien beroende på vilken tillgång de har till närliggande matalternativ?.....	22
3.3 Hur upplever eleverna i studien att de olika skolornas policy angående lunchvanor ser ut?.....	24
4. Sammanfattande diskussion och analys.....	28
4.1 Resultatdiskussion.....	28
4.2 Metoddiskussion.....	33
5. Slutsats.....	34
6. Käll- och litteraturförteckning.....	36

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Missivbrev till föräldrar

Bilaga 3 Enkät

Tabell- och figurförteckning

Figur 1- FAMM (Five Aspects of the Meal Model).....	9
Figur 2- Fråga 4. När du inte äter skolans lunch, vad äter du oftast då under skoltid?.....	16
Figur 3- Fråga 6. Hur ofta äter du lunch i skolan?.....	18
Figur 4- Fråga 20. Vid vilken tid äter du lunch?.....	20
Figur 5- Fråga 24. Hur ofta köper du någonting ifrån cafeterian?.....	22
Figur 6- Fråga 26. Hur ofta köper du någonting ifrån en kiosk/affär under skoltid?.....	23
Figur 7a-7d Fråga 8. Har ni ett matråd på skolan?.....	24
Figur 8- Fråga 11. Anser du att varmrätterna är varma när du kommer och ska äta?.....	26
Tabell 1- Fråga 5. Vad är anledningen till att du inte äter skolans lunch?.....	17
Tabell 2- Fråga 7. Varför äter du skolans lunch?.....	18
Tabell 3- Fråga 22. Hur länge sitter du ner och äter lunch?.....	21
Tabell 4- Fråga 12. Är det kökspersonalen som lägger upp maten på tallrikarna?.....	26
Tabell 5- Fråga 14. Hur många olika maträtter erbjuds under skolans lunch?.....	27

1. Introduktion

Debattören Pär Bergkvist skriver i Göteborgsposten att skolkockars passion och engagemang gällande skolmaten, samt den rådande måltidsmiljön är faktorer som har relativt stor betydelse för att eleverna ska äta sig mätta och orka med hela skoldagen. Han menar att det är viktigt att skolan kan erbjuda en lugn, trevlig och ren måltidsmiljö. För vem vill äta när det är stökigt, högljutt och stressigt i skolmatsalen? Likaså är det av betydelse att pedagoger och kanske även att skolledningen äter tillsammans med eleverna istället för att de sitter med sin medhavda matlåda i lärarrummet och äter. Det är kanske dags att vuxna börjar intressera sig lika mycket för maten som barnen äter i skolan som vuxna gör för sina egna luncher och dieter. (2013-11-28)

1.1 Inledning

En central del i våra liv är mat och måltider vilket har en stor betydelse för hälsan både hos barn och vuxna (Livsmedelsverket, 2013, s.3). Ohälsosamma levnadsvanor i ungdomsåren har visats sig ha stor betydelse för kroniska sjukdomar i det kommande vuxenlivet. Således finns det intresse till att studera olika omständigheter i skolmiljön som är relaterade till levnadsvanor såsom matvanor och fysisk aktivitet. (Kark, Hjern, Rasmussen, 2011, s.1) Den här studien syftar till att ta reda på vad elever i skolan har för lunchvanor under skoltid och om det skiljer sig någonting mellan olika årskurser och skolor. Vi tror nämligen att elever i äldre årskurser inte äter skolans lunch i lika stor utsträckning som yngre elever gör. Vår förhoppning är nu att försöka ta reda på vid vilken ålder som detta kan inträffa och vad som kan vara de bakomliggande orsakerna till detta beteende.

I vår kommande yrkesroll som lärare i idrott och hälsa kan vi ha stor nytta av denna studie med tanke på att det är vårt ansvar tillsammans med övriga lärare och personal på skolor att informera eleverna om betydelsen av hälsosamma matvanor. Elever som äter skolans lunch har bättre förutsättningar för inläring och dessutom är goda matvanor hos eleverna en relevant satsning för framtiden i det viktiga och långsiktiga folkhälsoarbetet. Då många elever äter de flesta av dagens måltider utanför hemmet påverkas deras matvanor av omgivningen. Således har skolan ett viktigt ansvar när det kommer till att främja en hälsosam livsstil med ett positivt förhållningssätt till goda matvanor hos elever i alla åldrar. (Livsmedelsverket, 2013, s. 3-9)

1.2 Bakgrund

I FN:s barnkonvention (2009, s. 24f) framkommer det att mat är en avgörande faktor för barns hälsa, välbefinnande och utveckling. Alla barn har rätt till att få näringsriktiga livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten samt undervisning i näringslära.

I både Sverige och Finland finns en lagstiftning som ger barn rätt till kostnadsfri mat, måndag till fredag både inom den obligatoriska skolan och även på gymnasiet. Norge och Danmark har en annan tradition när det kommer till skollunchen. I dessa länder är det inte ovanligt att eleverna får ta med sig mat hemifrån i form av smörgåsar och ”madpakken”. (Friedl, Bonnevier & Callmer, 2005, s. 8)

Sveriges kommuner har sedan 1940-talet serverat någon form av skollunch till eleverna, däremot var det först 1997 som det skrevs in som ett krav i skollagen att fria skolluncher inom grundskolan skulle serveras (ibid, 2005, s.8). Dock säger den svenska lagen ingenting om hur den näringsmässiga kvalitén på maten, måltidens längd, måltidsmiljön och tidpunkten bör vara (Hörnell, Lind, Silfverdal, 2009, s. 287).

Det finns krav att huvudmannen på varje skola, enligt skollagen, ska bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete när det gäller skolmåltiderna, där verksamheten planeras, följs upp och utvecklas kontinuerligt eftersom det ingår i elevernas utbildning (Livsmedelsverket, 2013, s.6).

I den nya skollagen som trädde i kraft 1 juli 2011 står det att eleverna ska erbjudas näringsriktiga skolmåltider (Skollagen, kapitel Grundskolan, 10§, s. 39). Enligt regeringens proposition 2009/10:165 ska eleverna få tillgång till en varierad och näringsriktig kost, dock anser inte regeringen att det är möjligt att bestämma vad skolmåltiderna ska innehålla. De svenska näringsrekommendationerna (SNR) ska användas som utgångspunkt för vad som anses vara en näringsriktig måltid. (Utbildningsdepartementet, 2010, s. 374) I de svenska näringsrekommendationerna anges ett rekommenderat dagligt intag av näringsämnen för energi i olika åldersgrupper och kön. Syftet med rekommendationerna är att ge barn och vuxna bra förutsättningar till en god hälsa samt att reducera riskerna för kostrelaterade sjukdomar. (Livsmedelsverket, 2013, s. 14)

En anledning till att skollunchen infördes i Sverige var som en del av en social förändring och även idag är skollunchen viktig för att utjämna sociala skillnader och bidra till att minska ojämlikhet i hälsa (Friedl et al. 2005, s. 8).

På uppdrag av regeringen utkom år 2007 Livsmedelsverkets rapport *Bra mat i skolan* som är tänkt att fungera som stöd för kommuner och skolpersonal, genom att den omvandlar de svenska näringsrekommendationerna till mat- och livsmedelsbaserade råd (Hörnell et al.

2009, s. 287). Rapporten behandlar även andra råd om hur skolmåltiden ska utformas och den är idag det enda nationella riktlinjer som finns angående detta (Patterson, Lilja & Schäfer Elinder, 2012, s. 2).

Enligt Hörnell, Lind och Silfverdal (2009, s. 287) är skolan en viktig arena för att påbörja och vidmakthålla en hälsosam livsstil med näringsriktig mat och fysisk aktivitet som kan komma att påverka barn och ungdomars hälsa både positivt och negativt på kort och lång sikt. Upprättas goda livsstilsmönster i barn- och ungdomsåren blir de oftast bestående även i vuxenlivet. Genom en dålig miljö med korta matraster, otillräcklig skolmat, stor tillgång till skräpmat, negativt socialt tryck och otillräcklig fysisk aktivitet kan skolan, i sämsta fall, bidra till att etablera en ohälsosam livsstil.

Livsmedelsverket gick år 1981 för första gången ut med rekommendationer för innehållet av energi och näringsämnen i skollunchen (Friedl et al. 2005, s. 8). Först år 2001 lanserade Centrum för Tillämpad Näringslära och Livsmedelsverket nationella riktlinjer för skolluncher inom Stockholms län. Riktlinjerna syftar till att definiera en bra skollunch för både de som äter och de som producerar maten, detta för att alla elever ska äta en komplett måltid. Vid planering av matsedlar, upphandling av livsmedel, tillagning av måltider och uppföljning av måltidsverksamheten är dessa riktlinjer avsedda att vara ett hjälpmedel. Dessa riktlinjer är baserade på de Svenska Näringsrekommendationerna (SNR) för barn och ungdomar i skolåldern. (ibid, 2005, s. 5)

I Friedl et al. (2005, s. 25) tredje bilaga står det att riktlinjerna bland annat ska innehålla; att skolan ska servera minst två lagade rätter varje dag, att eleverna ska äta en komplett måltid enligt tallriksmodellen, att maträtterna ska varieras och att ett välkomponerat salladsbord ska erbjudas. Skolan ska dessutom servera olika sorters bröd med lättmargarin och den dryck som erbjuds är antingen mjölk eller vatten. En av de sista riktlinjerna är att skolan ska försöka använda livsmedel som har korta transportsträckor och som gärna är ekologiskt producerade.

Det är många olika faktorer som kan påverka elevernas lunchvanor i skolan bland annat kan fysiska och sociala brister försämra elevernas möjlighet till goda matvanor. Att en elev inte vill äta skollunchen i matsalen kan bero på stress och den bullriga miljön i lokalen men det kan även bero på utanförskap, bråk och mobbning. (Livsmedelsverket, 2013, s. 13)

Enligt *Bra mat i skolan* är bra skolmat den som elever anser är god men som samtidigt utmanar deras smaklökar. Många barn äter det som de känner igen och som de tycker om. De flesta barn ifrågasätter nya maträtter, livsmedel och smaker vilket beror på att barnens smakpreferenser ständigt förändras under deras uppväxttid. Detta ger skolan goda möjligheter att bredda och utveckla elevernas smaker men det är viktigt att eleverna får testa de nya

sakerna utan tvång och på ett sätt som väcker nyfikenhet. Således kan det vara bra om skolrestauranger erbjuder eleverna flera olika rätter varje dag vilket kan leda till att fler elever lockas till skolrestaurangen och att äta av skolans lunch dagligen. (Livsmedelsverket, 2013, s. 8)

Trivsamt miljö, regelbundna tider och nog med tid till att äta samt tillräckligt med mat är en viktig förutsättning för att eleverna ska uppleva maten i skolan som bra. Andra viktiga principer för bra mat i skolan är att det alltid serveras två varmrätter och ett vegetariskt alternativ, att tiden mellan tillagning och servering ska vara så kort som möjlig samt att godis, bakverk, läsk och snacks tas bort från skolans cafeteria och/eller automater. (Hörnell et al. 2009, s. 288)

1.3 Forskningsläge

1.3.1 Internationellt perspektiv

Ungefär 94 procent av alla skolor i USA, både privata och kommunala, deltog i en undersökning av National School Lunch Program, (NSLP). Syftet för skolorna var att främja hälsosamma matvanor och attityder till mat hos eleverna och de skolor som deltog i undersökningen skulle hålla sig till de näringsrekommendationer som finns gällande vad barn i skolan ska äta. Skolorna som deltog i studien skulle servera eleverna en lunch som stod för en tredjedel av det dagliga näringsintaget samt en variation av kött, grönsaker, frukt, och mat med låg fetthalt. (Bevans, Sanchez, Teneralli & Forrest, 2001, s. 424) Det visade sig att mat med högt fettinnehåll och lågt näringsinnehåll verkade bli mindre tillgängligt i en del skolor. Tyvärr visade det sig samtidigt att mat med lågt näringsinnehåll och högt fettinnehåll var lätt åtkomligt via skolans cafeteria och automater. Bevans et al. (2001, s. 424) genomförde en observationsstudie för att testa hypotesen om hur lättillgänglig näringsrik mat var under skollunchen för eleverna och hur detta kunde jämföras med elevernas hälsosammare matvanor både i och utanför skolan. I studien deltog 2039 elever i årskurs fem till åtta och alla elever fick gratis mat på skolan under tiden studien genomfördes.

Bevans et al. kom fram till att eleverna åt skollunch 3,5 dagar i veckan i genomsnitt och att de åt 1,9 dagar i veckan i genomsnitt ifrån cafeteria eller automater på skolan. Studien undersökte om tillgängligheten till hälsosammare skolluncher kunde påverka elevernas matvanor generellt. Om det fanns tillgång till frukt, fullkorn och mat med låg fetthalt skulle det också skapa en mer hälsosam livsstil. Tyvärr visade det sig att dessa ovanstående, positiva faktorer, försvagades på grund av lättillgängligheten av snabbmat i skolans cafeteria och automater. De elever som regelbundet åt från cafeteria eller automaterna under skollunchen

hade sämre matvanor generellt, än de elever som inte tillbringade lika mycket tid där. (ibid, 2001, s. 425ff) Resultatet av studien visade att skolor kan påverka elevernas matvanor genom att öka tillgängligheten till hälsosam mat såsom frukt, grönsaker, fullkorn och mat med låg fetthalt. Men genom att det finns cafeterior eller andra platser som erbjuder mat med lågt näringsinnehåll minskar skolans chanser till att eleverna skapar mer hälsosamma matvanor. (ibid, 2001, s.428)

Tillgång till snabbmatsrestauranger i närheten av en skola kan göra så att en stor del av eleverna inte stannar kvar i skolan och äter lunch vilket kan minska sannolikheten till att de äter en hälsosam måltid (Beaulieu & Godin, 2011, s. 20). Beaulieu & Godin genomförde år 2004 en randomiserad studie i Kanada på 153 högstadieelever mellan 12-17 år, denna studie visade att 52,3 procent av eleverna stannade varje dag i skolan för att äta lunch under en uppföljningsstudie gjord på två veckor. Genom studien har det framkommit att det är en kombination av olika individuella beteenden och miljömässiga faktorer som påverkar sannolikheten till att elever i högstadiet stannar i skolan för att äta lunch. (ibid, 2011, s. 20)

Studier med inriktning på konsumtion av mat hos barn och ungdomar visar att om mat med god kvalitet serveras hemma och i skolan kan inflytandet och stödet ifrån föräldrar samt lättillgängliga snabbmatsrestauranger påverka vilken mat som dagens ungdomar väljer att stoppa i sig (ibid, 2011, s. 21). I samma studie av Beaulieu och Godin har det framkommit att en tredjedel av de intervjuade ungdomarna (14-18 år) köpte snabbmat från en snabbmatsrestaurang under en vanlig dag. På senare år har en del grundskolor och gymnasieskolor antagit ett hälsosammare tillvägagångssätt för att erbjuda mer hälsosam mat i skolan. Dock är en hel del skolor belägna i miljöer där snabbmatsrestauranger kan nås genom gångavstånd. Slutsatsen av Beaulieu och Godins studie (2011, s. 21) visar att elever lämnar skolan vid lunch för att äta en måltid som är rik på socker, fett, salt och kalorier ifrån någon av snabbmatsrestaurangerna. Resultatet visar att under en 10 dagars period stannade eleverna och åt lunch i skolan 8,9 dagar vid första undersökningen och 8,5 dagar under uppföljningsstudien. Vad gäller lunchvanor i skolan fanns det ingen skillnad i beteendet mellan flickor och pojkar. Intentionen hos eleverna för att stanna kvar och äta lunch i skolan var 4,2 på en 5-gradig skala, där 5 är bäst och man kunde se en tydlig skillnad mellan olika åldrar genom att yngre elever stannade på skolan och åt lunch i större utsträckning än äldre elever. (ibid, 2011, s. 25ff)

1.3.2 Nationellt perspektiv

Att barn och ungdomar äter mat med bra näringsinnehåll är viktigt eftersom de ständigt växer och utvecklas. Det dagliga energiintaget fördelas lämpligen på tre huvudmål; frukost, lunch

och middag varav lunchen bör stå för 25-35 procent av det dagliga energiintaget.

(Livsmedelsverket, 2013, s.14) Hörnell et al. (2009, s.288) skriver att även om mycket av det som barn äter är bra, visar en undersökning att godis, läsk, snacks och bakverk står för 25 procent av det totala energiintaget. I början av 2000-talet visade enstaka enkätstudier att mer än 80 procent av svenska högstadiel elever åt lunch i skolan fyra till fem dagar i veckan. De barn som äter lunch oftare i skolmatsalen är barn till högutbildade mödrar, barn med svensk bakgrund och pojkar, i jämförelse med barn till lågutbildade mödrar, barn med utländsk bakgrund och flickor.

Karolinska institutet har i samarbete med Sveriges kommuner och landsting (SKL), Statens Livsmedelsverk (SLV) och Statens folkhälsoinstitut (FHI) tagit fram ett webbaserat verktyg i form av en enkät som stödjer skolor och kommuner i sitt arbete att dokumentera, utvärdera och utveckla kvaliteten på skolmåltiderna. Detta verktyg möjliggör en kontinuerlig kartläggning på nationell, regional och kommunal nivå som har betydelse för skolmåltidens kvalitet och inte minst med koppling till hälsa och inlärning. Genom verktyget *SkolmatSverige* kan skolor tydligt få reda på sina styrkor och svagheter med skolmåltiden och få hjälp med hur den kan förbättras. (Patterson, et al., 2012, s. 2f)

Innan den nya skollagen trädde i kraft, våren 2011, utfördes den hittills största nationella studien om kvaliteten på skolmaten där 695 grundskolor kontaktades varav 191 deltog i studien. I studien har det framkommit att mer än hälften, 53,9 procent, av de deltagande skolorna erbjuder en huvudrätt på skollunchen. Enbart 38,7 procent erbjuder eleverna två huvudrätter och 14,1 procent av skolorna erbjuder ett vegetariskt alternativ till alla elever varje dag. (ibid, 2012, s. 4-7)

I studien av *SkolmatSverige* har det även framkommit att mindre än hälften av de deltagande skolorna har en policy som rör skolans måltider. På de deltagande skolorna var det 67,2 procent som hade matråd där eleverna kunde påverka skolmåltiderna. (ibid, 2012, s. 9-15)

Det är viktigt att eleverna får vara med och påverka samt känna sig delaktiga i skolans verksamhet. Ett bra sätt att låta eleverna engagera sig kring skolans måltidsfrågor är att de är delaktiga i matråd eller lyfter viktiga frågor på klass- och elevråd så att deras röster blir hörda. Genom att eleverna ges möjlighet till att delta i dessa forum får skolan en förutsättning att arbeta med elevernas kunskaper och värderingar kring mat och måltider. En ökad delaktighet leder oftast till ett ökat ansvarstagande och således kan skolmåltiderna utgöra en del av skolans viktiga demokratiarbete. Det är vanligt att skolor har matråd, elevråd och föräldraföreningar som kan arbeta med att skolan ska erbjuda eleverna en så bra skolmåltid

som möjligt. Många åsikter finns angående måltidsmiljön, serveringstider, ljudnivå, antalet rätter och utbudet i skolans cafeteria men utan dessa samråd ifrån elever, lärare och föräldrar kan skolmåltiden inte förbättras på längre sikt. (Livsmedelsverket, 2013, s. 11) Av de deltagande skolorna i *SkolmatSveriges* studie var det 70 procent som har tagit beslut om att servering av söta produkter som säljs på skolan ska begränsas. Det är betydligt vanligare att en skola har en cafeteria än en automat med mat/dryck och 30,9 procent av de deltagande skolorna har en cafeteria medan 0,5 procent har en automat med mat/dryck. (Patterson et al. 2012, s. 9-15) Det är olämpligt om skolans cafeteria har öppet under tiden som skollunchen serveras eftersom det kan leda till att eleverna hellre går och handlar ifrån cafeterian istället för att äta en portion av skollunchen. Därför är det lämpligt om cafeteria är stängd under lunchtid och öppen på för-och eftermiddagarna. (Livsmedelsverket, 2013, s. 34)

Enligt livsmedelsverkets rekommendationer ska skollunchen schemaläggas tidigast kl. 11.00 samt att eleverna ska äta vid samma tid varje dag. Detta för att hindra att eleverna blir hungriga på eftermiddagen och för att skapa en god aptit. Trots detta har det framkommit i *SkolmatSveriges* studie att det ändå är 63,9 procent av skolorna som fortfarande serverar lunch före kl. 11.00. Det är även 8,2 procent av skolorna i studien som serverar skollunch innan kl. 10.30. Majoriteten av skolorna (81,1 procent) serverar skollunch ungefär samma tid varje dag. (Patterson et al. 2012, s. 13) När det kommer till vilken tid som skollunchen serveras kan det skilja sig rejält ifrån skola till skola. Däremot är det viktigt att skollunchen på respektive skola schemaläggs så att varje elev får regelbundna tider som infaller mellan klockan 11.00 och 13.00 varje skoldag. Varje elev ska få möjligheten att sitta ner och äta sin skollunch i cirka 20 minuter för att få tillräckligt med tid till att äta och umgås med klasskamraterna. (Livsmedelsverket, 2013, s. 13) Det är viktigt att skolmatsalens miljö är bra, då den kan skapa trivsel och vilja till att äta hos eleverna. Faktorer som kan skapa dålig miljö är buller och höga ljudnivåer. Även den pedagogiska lunchen, det vill säga att de vuxna äter med eleverna i skolmatsalen, kan skapa en trygg och lugn måltidsmiljö vilket kan skapa en positiv inställning till skollunchen. (Patterson et al. 2012, s. 13)

1.3.3 Skolans perspektiv

Stockholms läns landsting utgav år 2005 en rapport som syftade till att utvärdera på vilket sätt skolmåltidsverksamheten, det politiska stödet och skollunchernas sammansättning hade förändrats i kommuner och stadsdelar inom Stockholms län, under de tre första åren efter att de nationella riktlinjerna lanserades (Friedl et al. 2005, s. 5). Riktlinjerna visar att det är bra om skollunchen erbjuder eleverna minst två olika lagade rätter varje dag. Om det finns fler alternativ att välja på är sannolikheten större att eleverna äter av skollunchen och möjligheten

till att fler elever provar på olika maträtter och livsmedel ifrån olika kulturer ökar. I baslinjestudien som genomfördes under år 2000 och 2001 framkom det att 10 kommuner serverade en lagad maträtt till skillnad från uppföljningsstudien (som utfördes under år 2003 och 2004) där sju kommuner serverade en lagad maträtt. Från att sex kommuner i baslinjestudien serverade två rätter (varav en vegetarisk rätt) hade det ökat till att 12 kommuner i uppföljningsstudien gjorde det. (ibid, 2005, s. 34)

Friedl et al. (2005, s. 49) skriver att de av egna erfarenheter vet att många skolor upplever det som en stor svårighet att få alla elever att äta i skolmatsalen. De menar även att om eleverna inte äter i skolans matsal går de troligtvis någon annanstans vilket förmodligen innebär ett sämre näringsmässigt alternativ.

En del skolor har börjat med schemalagd lunch för att minska stress och risken att eleverna äter för lite av maten som serveras. Läraren går tillsammans med hela klassen ner i skolans matsal för att äta skollunch och därefter, när alla har ätit färdigt går de tillbaka till klassrummet för att fortsätta lektionen. Följaktligen läggs raster före skolmåltiden eller vid en annan tidpunkt. (Livsmedelsverket, 2013, s. 11)

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att genom både ett hälso- och ett miljöpsykologiskt perspektiv ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor och vad som kan påverka dessa.

För att uppnå vårt syfte har vi valt följande frågeställningar:

1. På vilket sätt skiljer sig elevernas lunchvanor åt i olika åldrar i studien?
2. Hur skiljer sig elevernas lunchvanor åt på olika skolor i studien beroende på vilken tillgång de har till närliggande matalternativ?
3. Hur upplever eleverna i studien att de olika skolornas policy angående lunchvanor ser ut?

1.5 Teoretisk utgångspunkt

Denna studie kommer att utgå ifrån ett hälso- och miljöpsykologiskt perspektiv för att ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor och vad som kan påverka dessa.

Skolan har en viktig funktion som en positiv aktör i folkhälsoarbetet. Detta genom att dels praktiskt förse barn och ungdomar med näringsriktig kost och erbjuda möjligheter till fysisk aktivitet, dels genom att ge en ökad kunskap om sambandet mellan hälsa, kost och fysisk aktivitet. (Hörnell et al. 2009, s. 290)

I grundskolans läroplan framgår det att varje elev, när de har gått ut grundskolan, ska: "ha fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och

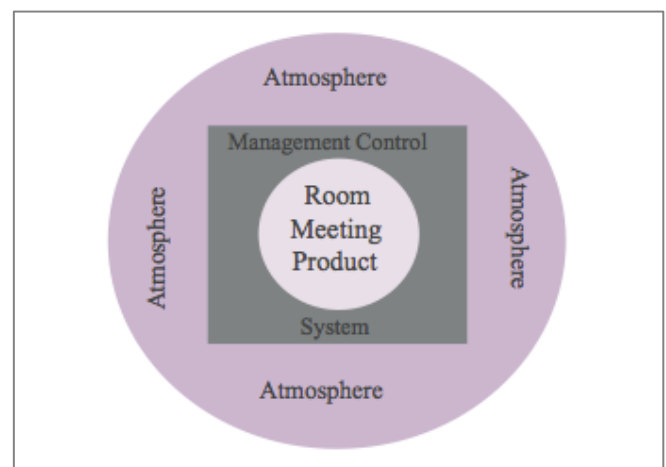
samhället" (Utbildningsdepartementet, 2011, s. 8). Detta kan ske genom luncher där hälsosamma matvanor och gemenskap står i centrum. Enligt Livsmedelsverket (2013, s. 14) kan skolmåltiderna utgöra ett värdefullt pedagogiskt verktyg i skolans uppdrag kring livsstil, miljö och hälsa.

Skolmaten är en viktig del för arbetsmiljön på skolan, faktorer som stämning, lokal, ljud samt personalens och elevernas beteende avgör om skollunchen är värd att sitta ner och avnjuta en stund. Därför är det viktigt att det finns förhållningsregler för hur både elever och lärare ska bete sig mot varandra i skolmatsalen. Att lärare äter tillsammans med eleverna gör att måltidsmiljön blir lugnare och de elever som ibland kan uppfattas som lite ensamma och blyga känner sig oftast mer trygga. (Livsmedelsverket, 2013, s. 12f)

På senare tid har olika matsituationer och sammanhang fått en ökad uppmärksamhet genom att ett antal variabler identifierats med avseende på de fysiska aspekterna av matplatser, de sociala aspekterna av matintag och de ekonomiska aspekterna av att äta (Edwards, Mieselman, Edwards och Leshner, 2003, s. 647).

Enligt Edwards et al. (ibid, 2003, s. 647) finns det tre olika variabler som bidrar till en persons uppskattning av mat. Dessa tre variabler är själva maten, individen och platsen där måltiden intas samt situationen som personen befinner sig i. Den viktigaste slutsatsen i Edwards et al. (2003, s. 651) studie är att platsen är den avgörande faktorn till att en individ väljer att äta och acceptera den mat som serveras.

När en individ väljer att äta är det inte bara maten som är viktig och av en avgörande faktor utan det finns en rad kompletterande faktorer som verkar antingen enskilt eller tillsammans och påverkar individens upplevelse av måltiden. Edwards och Gustafsson (2008) har utarbetat en modell, FAMM (Fem Aspekter på Måltids Modell) vars syfte är att försöka förklara olika faktorer som kan ha en inverkan på hur måltider uppfattas av olika individer. De fem aspekterna berör rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären. Modellens utgångspunkt är rummet vilket kan förklaras genom dess belysning, ljud, färger och design av textilier som kan ha en inverkan på en måltid. Den andra aspekten är mötet mellan människor till exempel personal, gäster och elever. För att förstå vikten av mötesaspekterna och hur man hanterar dem, behöver vi kunskap om socialpsykologi,



Figur 1 – FAMM (Five Aspects of the Meal Model)

teorin om känslor, former av sociala interaktioner och regler för etikett. Den tredje aspekten är produkten det vill säga den mat och dryck som förbereds och serveras. Den fjärde aspekten är styrsystemet vilket menas med ekonomi, lagar och förordningar samt måltidens logistik, exempelvis i en matsal där människor går fram till en serveringsdisk för att få sin mat. Ett stort antal måltider serveras under en kort tid och ibland flera gånger om dagen, därför måste logistiken planeras ordentligt inför dessa stunder. Dessa fyra ovanstående aspekter resulterar i en atmosfär kring måltiden vilken skapar den femte och sista aspekten i FAMM modellen. (ibid, 2008, s. 4-10)

FAMM modellens fem faktorer behöver inte nödvändigtvis betraktas enskilt var och en utan mer som gemensamma bidragande faktorer till måltidens helhet. En förståelse av alla fem aspekter behövs för att skapa en trivsamtidsupplevelse och miljö. (ibid, 2008, s. 10)

2. Metod

Denna studie är av både kvantitativ och kvalitativ karaktär och bygger på en enkät som undersökningsmetod. Begreppet enkät har med tiden kommit att betyda frågor som besvaras med den svarandes hand. Det vill säga att den som besvarar frågorna skriver själv ner sina svar. (Trost, 2001, s. 9)

Enligt Hassmén och Hassmén (2008, s. 85) är syftet med den kvantitativa forskningen att undersöka någonting på bredden och att finna ytterligare information om exempelvis en större grupp individer. Utgångspunkten är att det som studeras ska göras mätbart och för att ett begrepp eller en egenskap ska kunna mätas behövs begreppen operationaliseras. Det betyder att det måste finnas korrekta, tydliga och användbara definitioner av de olika begreppen som studeras för att de ska kunna användas vetenskapligt.

Enkätundersökningen i denna studie innehåller både öppna och slutna frågor (se bilaga 3). Med öppna svarsalternativ menas att frågorna fritt kan besvaras av respondenten och slutna svarsalternativ betyder att ett antal fasta svarsalternativ finns att välja mellan (Hassmén och Hassmén, 2008, s. 236). Anledningen till att både öppna och slutna frågor har använts i enkätundersökningen är för att försöka få ett djup i deltagarnas svar.

Att en enkätundersökning har valts som metod för att samla in data är för att det anses lämpligast för att kunna besvara uppsatsens frågeställningar. Eftersom frågeställningarna handlar om hur elevernas lunchvanor ser ut i olika åldrar och på olika skolor samt vilka faktorer som kan påverka lunchvanorna ansåg vi att en enkätundersökning passade bra. Med en enkätundersökning går det att nå många människor på en relativt kort tid och förhoppningsvis besvarar deltagarna frågorna mer sanningsenligt då de är anonyma.

2.1 Urval

Enkätundersökningen genomfördes i åtta klasser med totalt 177 elever i årskurs sex och åtta på två olika skolor i centrala Stockholm. Vi har valt att ge de olika skolorna fingerade namn vilka är; Grävlingen (G) och Ekorren (E) i den kommande sammanställningen av resultatet för att underlätta för läsaren. Vi valde att genomföra undersökningen i två klasser ur årskurs sex och två klasser ur årskurs åtta på Grävlingens skola samt i två klasser ur årskurs sex och två klasser ur årskurs åtta på Ekorrens skola. I skola Grävlingen var det totalt 38 elever i årskurs sex och 48 elever i årskurs åtta som deltog. I skola Ekorren var det totalt 43 elever i årskurs sex och 48 elever i årskurs åtta. De utvalda skolorna har båda tillagningskök vilket betyder att de lagar sin mat på plats i skolans eget kök. Vi kontrollerade innan undersökningen genomfördes hur många olika maträtter respektive skola serverade under skollunchen. På skola G serverades det tre olika maträtter och på skola E serverades det fyra maträtter under lunchtid.

Grävlingens skola har en cafeteria där eleverna från och med årskurs sju får handla. Skolan ligger i närheten av en kiosk samt ett köpcentrum där ett antal matalternativ såsom McDonalds, sushirestaurang, caféer och mataffärer finns. Grävlingens matsal är stor och rymlig med mycket ljusinsläpp. Matsalen har en runt gående balkong där elever även kan sitta och äta. Maten serveras från en matdisk direkt vid ingången till matsalen.

Ekorrens skola ligger i närheten av en tunnelbanestation där det finns flera matalternativ såsom en mataffär och kiosker. Även på denna skola får eleverna först från och med årskurs sju handla i skolans egen cafeteria. Vad gäller Ekorrens matsal är den något mindre än Grävlingens och inte lika rymlig men med bra ljusinsläpp och dekorerad med gröna växter. I Ekorrens matsal serveras skollunchen ifrån en matdisk där serveringspersonalen befinner sig bakom. Vad gäller de båda skolornas egna cafeterior vet vi inte vilka öppettider dessa har.

Av bekvämlighetsurval valdes två skolor som studenter ifrån Gymnastik- och idrottshögskolan har haft kontakt med sedan tidigare. Ett bekvämlighetsurval är en metod för att välja ut sin undersökningsgrupp och det urvalet sker på ett bekvämt sätt och bygger på att människor väljs, utifrån hur lätta de är att få tag på, till undersökningen (Hassmén och Hassmén, 2008, s. 94-98).

Att elever i årskurs sex och åtta valdes ut beror på att de är en spännande urvalsgrupp enligt oss. Vi tror att elever i äldre årskurser inte äter skolans lunch i lika stor utsträckning som yngre elever gör. Vår förhoppning är nu att försöka ta reda på vid vilken ålder som detta kan inträffa och vad som kan vara de bakomliggande orsakerna till detta beteende.

2.2 Definitioner

För att underlätta för läsaren har vi valt att definiera några begrepp som återkommer i vår uppsats. Dessa begrepp kan tolkas på olika sätt och vi vill därför ge en förklaring till hur vi valt att begreppen ska tolkas. Ett av dessa begrepp är *lunchvanor* och med det menar vi allt som rör lunchen, det vill säga alltifrån synen på maten, tidpunkten och längden för måltiden, varierad kost samt att måltiden sker regelbundet, vilket kan göra att lunchen blir en daglig vana. Det andra begreppet vi har valt att definiera är *snabbmat* och det är mat som är tillagad snabbt vilket gör att den kan innehålla mycket fett, socker och salt. I enkäten exemplifierades snabbmat som pizza, hamburgare och korv. Ett liknande begrepp som återkommer i uppsatsen är ordet *snacks* och med det menar vi godis, kakor, bullar, chips och läsk. Det tredje begreppet som vi har valt att definiera är *närliggande matalternativ*. Med matalternativ menar vi kiosk, mataffär, café, pizzeria och restaurang. Närliggande matalternativ för oss är något som finns inom cirka fem till tio minuters gångavstånd ifrån utgångspunkten vilket i det här fallet är elevernas respektive skolor.

Det sista begreppet som vi har valt att definiera är *policy* och med det menar vi skolornas respektive regler kring allt som rör skolmåltiden. Exempelvis skolmatsalen, tider, hur mycket mat eleverna får ta, hur många olika maträtter som serveras, om kökspersonalen lägger upp maten eller inte samt om skolorna har matråd.

2.3 Procedur

Undersökningen påbörjades i början av september genom att ett ämne valdes och därefter formulerades uppsatsens syfte i och med att skrivandet av ett PM kom igång. Bakgrundsfakta och tidigare forskning kring ämnet införskaffades och PM:et lämnades in. Därefter omarbetades allt material och uppsatsens frågeställningar utformades. Efter det författade vi ett missivbrev (se bilaga 2) och kontaktade en rad olika skolor både via epost och telefon.

Eftersom eleverna i årskurs sex var under 15 år behövde vi få tillåtelse från respektive elevs vårdnadshavare om att deras barn fick besvara enkäten och på så sätt delta i undersökningen. På grund av detta skickade vi ett missivbrev till alla vårdnadshavare för elever i årskurs sex på de två skolor som kom att ingå i studien.

En enkät bestående av både kvantitativa och kvalitativa frågor utarbetades och både vår handledare och seminariegrupp läste igenom den. En pilotstudie genomfördes i en nionde klass på en skola i norra Stockholm och efter pilotstudien kom det fram många bra förslag på ändringar gällande enkätens utformning. Enkäten reviderades ytterligare och sammanställdes till totalt 26 frågor. (Se bilaga 3)

Enkätundersökningarna på de olika skolorna ägde rum under första delen av oktober efter överenskommelse med läraren för respektive klass. Att alla respondenter (elever i en klass) har samlats för att besvara enkäten vid ett tillfälle när testledarna finns på plats kallas för en gruppenkät. På detta sätt kan undersökningsledarna kontrollera att enkäten inte besvaras av någon annan än den som avsetts och att respondenterna inte pratar med varandra om frågorna eller svaren. (Hassmén och Hassmén, 2008, s. 250) Vi fanns båda på plats under studiens genomförande ifall det skulle uppstå några frågor samt för att se till att vi fick in alla enkäter. Innan eleverna besvarade enkäten presenterades bakgrunden och syftet till varför studien gjordes. Information om att undersökningen var frivillig och helt anonym samt att eleverna när som helst kunde avbryta den, gavs innan enkäten delades ut.

Under den första slutgiltiga enkätundersökningen föreslog klassläraren att vi skulle fråga eleverna: ”Går du och köper någonting i en närliggande kiosk/affär under skoltid?” detta eftersom att hon visste att eleverna sprang till en närliggande kiosk och köpte godis på rasterna istället för att gå till skolans cafeteria. Denna fråga ställdes då muntligt utav oss till eleverna vid det första undersökningstillfället. De fick blunda och räcka upp handen, beroende på vad de ville svara, när de hörde svarsalternativet ”ja” eller ”nej”. Denna fråga har används i resultatsammanställningen. Inför de andra slutgiltiga enkätundersökningarna reviderades enkäten ytterligare en gång vilket resulterade i en tydligare utformning på enkätfrågorna och tillägget av ovanstående fråga samt en fråga till som löd: ”Hur ofta köper du någonting ifrån en kiosk/affär under skoltid?” Detta medförde att enkäten slutligen innehöll 28 stycken frågor om elevernas lunchvanor. Under den senare delen av oktober och början av november har alla enkäter sammanställts, tabeller och diagram utformats för att sedan kunna bearbetas och analyseras i resultat- och diskussionsdelen nedan.

2.4 Datainsamlingsbearbetning

Databearbetning av alla enkäter har gjorts för hand. Vi har räknat ihop alla svar för respektive fråga och svarsalternativ. Därefter valde vi ut de frågor från enkäten som vi ansåg kan hjälpa oss att besvara våra frågeställningar. Vi har således sorterat in de enkätfrågorna under respektive frågeställning. Utifrån det har vi skapat tabeller och diagram i program som Word och Excel som ska hjälpa oss att framställa vårt resultat på ett så lättöverskådligt sätt som möjligt.

2.5 Validitet och Reliabilitet

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ och kvantitativ enkätundersökning för att försöka få fram de svar som vi söker till våra frågeställningar. Vi har genomfört en pilotstudie i

årskurs nio, detta för att vi vill vara säkra på att eleverna i årskurs sex och åtta förstår vad vi frågar och att deras svar förhoppningsvis blir så sanningsenliga som möjligt. Efter pilotundersökningen utfördes revideringar vilket gjorde att vi fick bättre formulerade frågor, som därmed minskade risken för misstolkningar och missförstånd inför de kommande undersökningarna. På detta sätt får vi en hög grad av validitet genom vår noggrannhet i mätningen.

När vi besökte skolorna gav vi alla elever, oavsett klass och skola, samma beskrivning av undersökningen och bad de läsa frågorna noga och besvara dem individuellt. Vi nämnde även att deras svar var viktiga för oss och att studien var anonym. Eftersom undersökningen har genomförts när vi har varit på plats och funnits tillhands för eleverna, om frågor skulle uppstå, anser vi att vår studie är tillförlitlig vilket ger en hög grad av reliabilitet.

2.6 Etiska Överväganden

I Hassmén's och Hassmén's (2008) bok *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* står det att en rad olika råd och riktlinjer har skapats för att skydda individer som ställer upp som undersökningsdeltagare. Några av dessa riktlinjer är:

- Informationskravet; informera de berörda om forskningens syfte.
- Samtyckeskravet; deltagaren i undersökningen har själv rätt att bestämma över sin medverkan.
- Konfidentialitetskravet; uppgifter om alla personer i en undersökning ska ges största möjliga konfidentialitet och obehöriga ska inte kunna ta del av personuppgifterna.
- Nyttjandekravet; insamlade uppgifter om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål. (2008, s.389f)

Eleverna som deltog i studien fick en rättvis och begriplig beskrivning av undersökningsmetoden och undersökningens syfte. Detta fick de genom det missivbrev som skickades ut till elevernas lärare och föräldrar där information om studien förmedlades. Eftersom cirka hälften av eleverna, som deltog i studien, var under 15 år behövde deras föräldrar informeras och tillfrågas om deras barn fick medverka i studien, om nu eleverna själva ville göra det. I missivbrevet som skickades ut till deltagarnas vårdnadshavare kunde föräldrarna skriva under med sin namnteckning och lämna tillbaka missivbrevet till klassläraren om eleven ifråga fick tillåtelse att ställa upp i undersökningen. Om eleverna hade glömt missivbrevet med underskriften hemma, den dagen då enkätundersökningen skulle äga rum, beslöt vi att de kunde sms:a till sina föräldrar och fråga om de fick ställa upp. Eleverna visade upp sms:et för sin klasslärare och först efter det kunde de delta i undersökningen.

Däremot togs beslutet angående medverkan i studien av eleven själv ifall denne gick i årskurs åtta och var över 15 år.

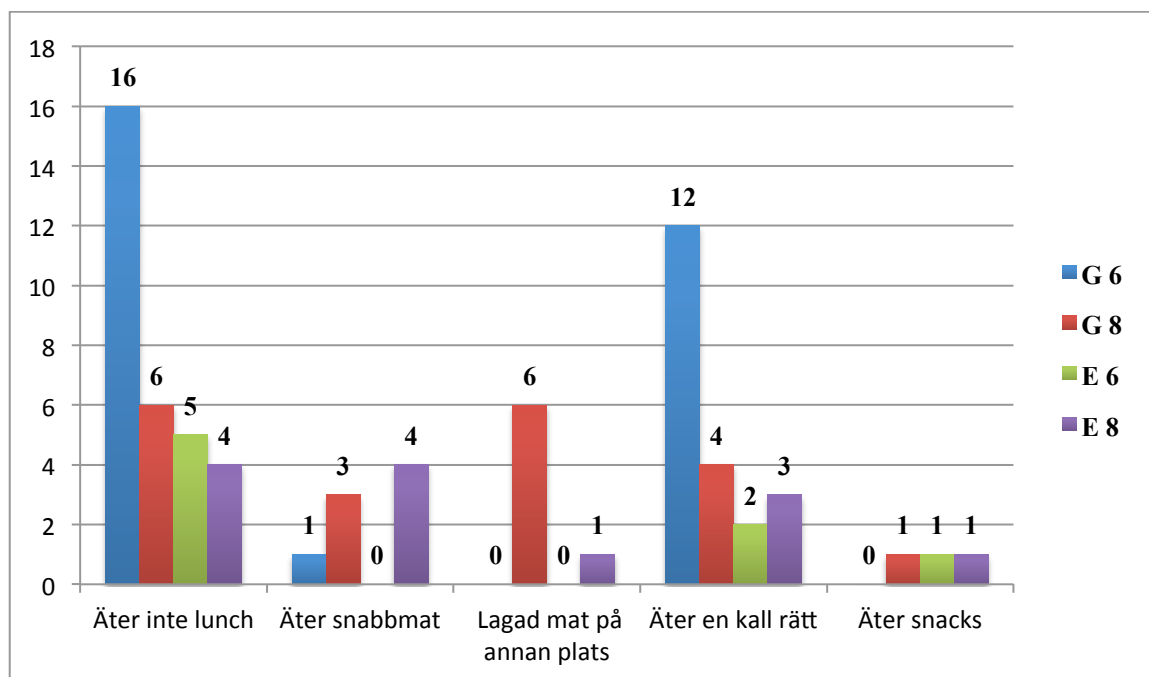
Eleverna blev informerade om studien innan de genomförde själva enkätundersökningen. Ännu en gång påtalades det att studien var frivillig och att de kunde välja att avbryta sin medverkan när som helst utan negativa följder. Information gavs till deltagarna om att de när som helst kunde ställa frågor om undersökningen och att de, om de deltog i studien, skulle vara helt anonyma. Eleverna upplystes om att deras svar inte skulle komma att hanteras av någon annan än uppsatsskrivarna samt att deras svar endast skulle användas i forskningssyfte.

3. Resultat

Enkätundersökningens resultat kommer att presenteras nedan med hjälp av de tre frågeställningarna. De kvantitativa frågorna kommer att presenteras i form av diagram, tabeller och löpande text medan de kvalitativa frågorna kommer att presenteras i form av citat ifrån eleverna där stavningen är korrigerad. En del resultat presenteras i antalet elever och andra redogörs i procent. Intill varje diagram och tabell framgår det vilken fråga ifrån enkäten som presenteras. Undersökningen är genomförd i åtta klasser med totalt 177 elever på två skolor i centrala Stockholm. Två klasser i årskurs sex och två klasser i årskurs åtta på Grävlingens skola har valts ut samt två klasser i årskurs sex och två klasser i årskurs åtta på Ekorrens skola. I resultatsammanställningen har klasserna i samma årskurs och skola lagts ihop till en klass. Således finns det totalt fyra klasser i sammanställningen av resultatet; G6, G8, E6 och E8.

3.1 På vilket sätt skiljer sig elevernas lunchvanor åt i olika åldrar i studien?

I enkätstudien på fråga tre har det framkommit att 14 av de 35 eleverna i årskurs sex på Grävlingen svarade ja på frågan om de äter skolans lunch, tre elever svarade att de inte åt lunch och 21 elever svarade att de åt skolans lunch ibland. I årskurs åtta på samma skola var det 34 av 48 elever som åt lunch, en elev åt inte någon lunch och 13 elever åt lunch ibland. I årskurs sex på Ekorren svarade 35 av 43 elever ja och åtta elever ibland. Ingen av eleverna svarade nej på frågan om de åt skolans lunch. I årskurs åtta på Ekorren svarade 36 av 48 elever att de åt lunch på skolan, varav 10 av dessa åt ibland och två elever i årskursen åt ingen skollunch.



Figur 2- Fråga 4. När du inte äter skolans lunch, vad äter du oftast då under skoltid? (Angett i antal svar, n=70)

Fråga fyra och fem i enkäten besvarades endast av de elever som svarade ”nej” respektive ”ibland” på föregående fråga. På denna fråga kunde fler svarsalternativ väljas och resultatet visade att 16 elever i årskurs sex på Grävlingen inte äter lunch, en elev åt snabbmat, ingen av eleverna åt snacks (godis, kakor, bullar, chips och läsk) eller lagad mat på annan plats än i skolan under skoltid och 12 elever äter en mindre kall rätt som exempelvis bestod av smörgåsar eller filmjolk. I årskurs åtta på samma skola var det sex elever som inte åt lunch, sex elever åt lagad mat på annan plats, tre elever åt snabbmat, fyra elever åt en mindre kall rätt och en elev åt snacks istället för skolans lunch.

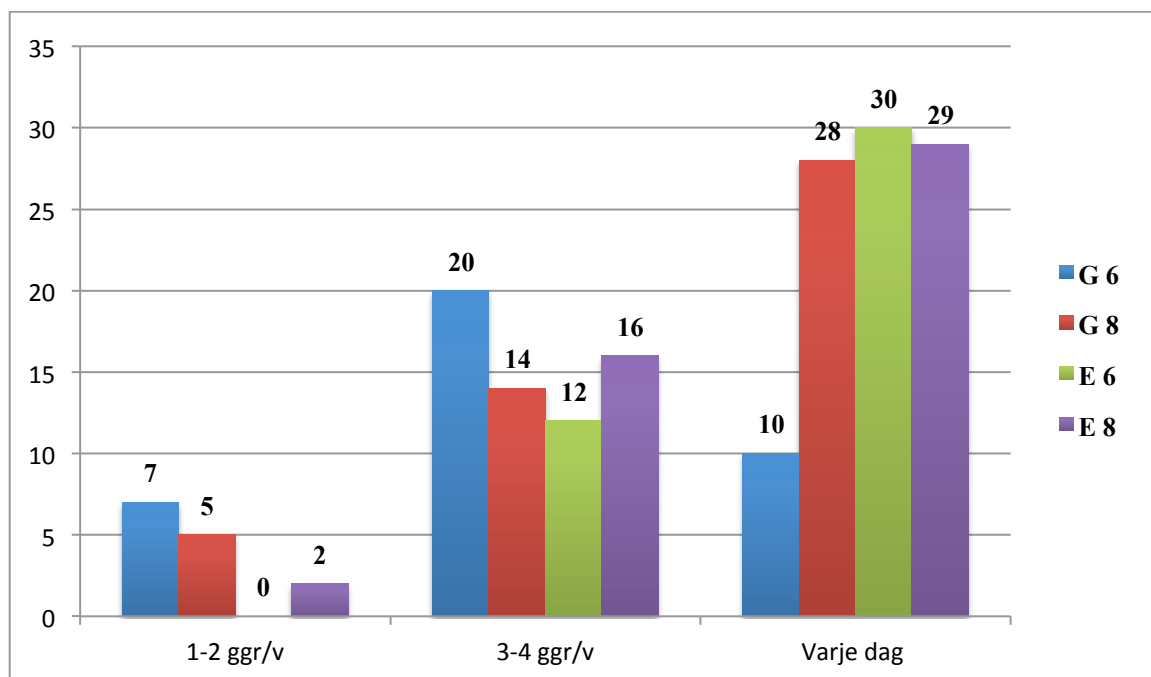
På Ekorren i årskurs sex var det fem elever som inte åt lunch, två elever åt en mindre kall rätt och en elev åt snacks. Ingen av eleverna svarade att de äter snabbmat eller lagad mat på annan plats. I årskurs åtta var det fyra elever som inte åt någon lunch, fyra elever åt snabbmat, en elev svarade att denne åt mat på annan plats, tre elever åt en mindre kall rätt och en elev åt snacks. På denna fråga var det totalt två bortfall, en ifrån vardera årskurs på skola E.

Tabell 1- Fråga 5. Vad är anledningen till att du inte äter skolans lunch? (Angett i antal svar, n=83)

	G 6	G 8	E 6	E 8
Jag hinner inte	0	1	0	1
Tycker inte om maten	24	12	8	9
Finns för få alternativ	3	4	2	0
Tycker inte om miljön	4	2	3	1
Jag är inte hungrig	1	0	0	3
Mina kompisar äter inte lunch	2	2	0	0

På fråga fem i enkäten kunde eleverna besvara frågan genom att kryssa i fler svarsalternativ. Det var 24 elever som svarade att de inte tyckte om skolans mat i årskurs sex på skola Grävlingen. Tre elever ansåg att det fanns för få matalternativ att välja på, fyra elever tyckte inte om miljön och en elev svarade att denne inte var hungrig. Två elever svarade att anledningen till att de inte åt skolans lunch var för att deras kompisar inte åt lunch. Ingen av eleverna i årskursen ansåg att anledningen till att de inte åt lunch var för att de inte hann göra det. I årskurs åtta var det en elev som ansågs sig inte hinna äta lunch och 12 elever tyckte inte om maten. Fyra elever ansåg att det fanns för få matalternativ, två av eleverna tyckte inte om miljön och två elever åt inte skolans lunch eftersom deras kompisar inte gjorde det. Svarsalternativet ”jag är inte hungrig” valdes inte av eleverna.

I årskurs sex på Ekorren var det åtta elever som inte tyckte om skolans mat, två elever tyckte att det fanns för få alternativ att välja på och tre av eleverna tyckte inte om miljön. Det var ingen av eleverna i denna årskurs som hade kryssat i de resterande svarsalternativen. I årskurs åtta var det en elev som inte hann äta lunch, nio elever tyckte inte om skolans mat och en elev tyckte inte om miljön i matsalen. Tre av eleverna var inte hungriga och resterande svarsalternativ valdes inte av eleverna. Det var totalt tre bortfall på denna fråga varav två i årskurs åtta på Grävlingen och en i årskurs åtta på Ekorren.



Figur 3- Fråga 6. Hur ofta äter du lunch i skolan? (Angett i antal elever, n=173)

I årskurs sex på Grävlingen var det sju av 38 elever som åt lunch 1-2 gånger i veckan, 20 elever åt lunch 3-4 gånger i veckan och 10 elever åt lunch i skolan varje dag. I årskurs åtta var det fem av 48 elever som åt 1-2 gånger i veckan, 14 elever åt 3-4 gånger i veckan och 28 elever åt lunch varje dag.

Ingen av de 43 eleverna i årskurs sex på Ekorren åt lunch 1-2 gånger i veckan, 12 elever åt lunch 3-4 gånger i veckan och 30 elever åt skolans lunch varje dag. I årskurs åtta var det två av 48 elever som åt lunch 1-2 gånger i veckan, 16 elever åt lunch 3-4 gånger i veckan och 29 elever åt lunch varje dag på skolan. Totalt var det fyra bortfall, en i respektive klass och skola.

Tabell 2- Fråga 7. Varför äter du skolans lunch? (Angett i antal svar, n=273)

	G 6	G 8	E 6	E 8
För att bli mätt	16	38	31	28
För att det är gott	3	8	11	8
För att mina kompisar gör det	0	8	3	10
Jag äter inte lunch i skolan	3	3	1	2
För att må bra	17	16	8	23
Annat	12	10	4	10

Fråga sju kunde eleverna besvara med flera svarsalternativ. På frågan om varför eleverna äter skolans lunch svarade 16 elever i årskurs sex på Grävlingen att de åt för att bli mätta. Tre av

eleverna åt för att maten var god och 17 elever åt för att må bra. Tre elever åt inte lunch i skolan och ingen av eleverna åt för att deras kompisar gjorde det. Det var 12 elever som kryssade för svarsalternativet ”annat” och några av deras svar var: ”Det är viktigt för kroppen att få energi och protein. Plus det är viktigt för kroppen att äta frukost, lunch och middag”, ”För att orka skoldagen” och ”För att inte vara hungrig”. I denna årskurs var det ett bortfall.

I årskurs åtta på samma skola åt 38 elever lunch för att bli mätta, 16 elever åt för att må bra och åtta elever åt för att det var gott. Tre elever åt inte lunch i skolan och åtta elever åt för att deras kompisar gjorde det. På svarsalternativet ”annat” var det 10 elever som svarade bland annat: ”För att jag är tvungen”, ”För att orka mer” och ”Det är en självklarhet för mig”. Totalt var det ett bortfall i denna årskurs.

På Ekorrens skola, årskurs sex, var det 31 elever som åt för att bli mätta, åtta elever åt för att må bra och 11 elever för att de tyckte maten var god. Tre elever åt för att deras kompisar gjorde det och en elev åt inte lunch i skolan. Fyra elever svarade på kategorin ”annat” och skrev bland annat: ”För att orka dagen och för att det är gott” samt ”För att jag behöver energi”. I denna årskurs var det inget bortfall.

I E8 åt 28 elever för att bli mätta, åtta elever för att det var gott och 23 elever åt för att må bra. Det var 10 elever som åt skolans lunch för att deras kompisar gjorde det och två elever åt inte lunch i skolan. Under kategorin ”annat” svarade eleverna: ”Gratis mat, vi har ont om tid”, ”För att jag är hungrig” och ”För att orka med dagarna”. I E8 var det ett bortfall på denna fråga.

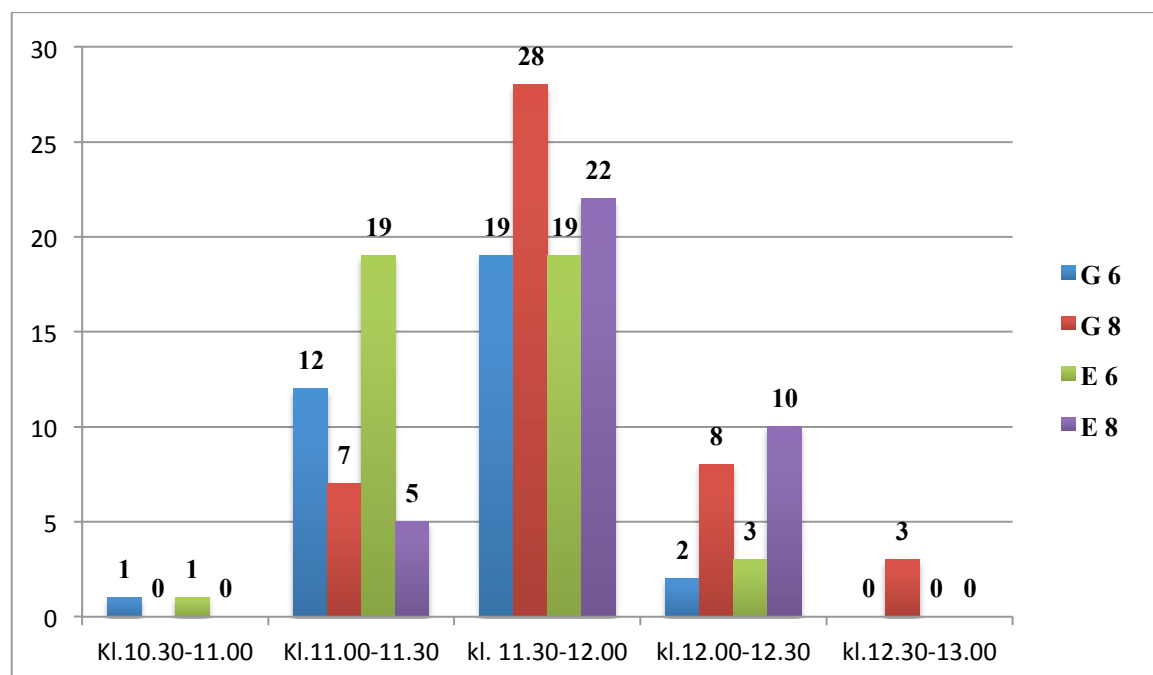
Fråga 18 i enkäten handlade om vad eleverna ansåg var det bästa med skollunchen. Nedan följer några av elevernas svar i årskurs sex på Grävlingens skola: ”Att ibland är det okej god lunch och man kan prata med kompisarna under lunchen”, ”Att det finns mackor man kan ta ifall det är äcklig mat”, ”Att man kan äta så att man blir mätt”, ”Att det alltid finns mycket olika grönsaker”, ”Att det är väldigt lyxig mat jämfört med andra delar på jorden och det är bra för oss”. På samma skola i årskurs åtta svarade eleverna följande: ”Att den är fräsch”, ”Att det är gratis”, ”Det är ofta variation på rätterna och ofta gott”, ”Den är god och mättande”, ”Det finns flera alternativ”, ”Att man får energi, blir mätt och orkar fler lektioner” och ”Att den är lagad i skolan”.

I årskurs sex på den andra skolan svarade eleverna: ”Att det finns många valmöjligheter”, ”Att den är god”, ”Grönsakerna och maten”, ”Att det är gott och att man kan ta det lugnt”, ”Det är gott och man erbjuds allsidig kost och allergiker kan få njuta av den goda maten. Salladsbuffén har ett stort sortiment, även om inte alla utnyttjar den”, ”Det är en superbra kock som lagar supergod mat” och ”Att man får ta hur mycket man vill”. I årskurs åtta på

samma skola svarade eleverna: ”Att den är fräsch och att den smakar bra”, ”Gemenskapen och den stora salladsbuffén”, ”Det finns alltid mat ifrån alla delar av tallriksmodellen”, ”Att det lagas på plats”, ”Det finns många alternativ” och ”Att man ibland får ta så mycket så att man spyr ☺”.

Fråga 19 beskriver vad eleverna ansåg var det sämsta med skollunchen. Elever i årskurs sex på Grävlingens skola svarade: ”Att all mat är ’vuxenmat’ som t.ex. fisk”, ”Hårdkokt/okokt pasta och potatis. Kött är bara klumpar med köttfärs och lök i”, ”Att det tar lång tid att stå i kö och maten är äcklig”, ”Maten är inte god det ser inte gott ut, det är ofräscha tallrikar och räckan till trappan”, ”Ibland är det hårstrån och ibland är det kallt” och ”Stökigt, för lite platser”. Årskurs åtta svarade: ”Att den ibland smakar riktigt dåligt”, ”Alla platser är abonnerade av småbarn”, ”Att det är ofräscht”, ”Att det inte finns mer vegetarisk mat eller t.ex. pastasallad” och ”Att vi har för kort tid på oss”.

I E6 svarade eleverna att: ”Det sämsta är nog när något är konstigt t.ex. hård biff eller grönsaker i biffen”, ”Att det inte finns några rena platser ibland”, ”Lite ofräscht i matsalen ibland”, ”För fullt i matsalen”, ”Man får så kort tid att äta maten på så jag får ont i magen för att jag ätit för snabbt” och ”Det är oftast äckligt”. Årskurs åtta på samma skola svarade: ”Om man äter sent på dagen får man oftast rester”, ”Ibland får vi samma mat som dagen innan”, ”Ibland måste man äta väldigt snabbt för att hinna till nästa lektion”, ”Stökigt, äckligt vid grönsakerna, maten är inte så god, specialkosten är inte genomtänkt för elevernas behov”, ”Det är långa köer, ibland är maten kall eller slut” och ”Dåligt med sittplatser”.



Figur 4- Fråga 20. Vid vilken tid äter du lunch? (Angett i antal elever, n=159)

Frågan som handlade om ”vid vilken tid äter du lunch?” svarade en av 38 elever i G6 att denne åt mellan kl. 10.30-11.00. Det var 12 elever som åt lunch mellan kl.11.00-11.30, 19 elever åt mellan kl. 11.30-12.00 och två elever svarade att de åt lunch mellan kl.12.00-12.30. Ingen elev i G6 åt lunch mellan kl.12.30-13.00. I G6 var det fyra bortfall. I årskurs åtta på samma skola svarade ingen av de 48 eleverna att de åt mellan kl. 10.30-11.00, sju elever svarade att de åt mellan kl.11.00-11.30 och 28 elever svarade att de åt mellan kl.11.30-12.00. Det var åtta elever som svarade att de åt lunch mellan kl. 12.00-12.30 och tre elever mellan kl.12.30-13.00. I G8 var det två bortfall.

I årskurs sex på Ekorren svarade en av 43 elever att de åt lunch mellan kl.10.30-11.00, 19 elever svarade att de åt lunch mellan kl.11.00-11.30 och samma antal elever svarade att de åt mellan kl. 11.30-12.00. Av eleverna var det tre som svarade att de åt lunch mellan kl. 12.00-12.30, ingen av eleverna i årskursen svarade att de åt lunch mellan kl. 12.30-13.00 och det var ett bortfall på denna fråga. I årskurs åtta på samma skola var det fem av 48 elever som svarade att de åt lunch mellan kl. 11.00-11.30, 22 elever åt lunch mellan kl. 11.30-12.00 och 10 elever svarade att de åt lunch mellan kl. 12.00-12.30. På denna fråga var det ingen av eleverna som svarade att de åt lunch mellan kl. 10.30-11.00 samt mellan kl.12.30-13.00 och bortfallet på denna fråga var 11 elever.

Tabell 3- Fråga 22. Hur länge sitter du ner och äter lunch? (Angett i antal elever, n=174)

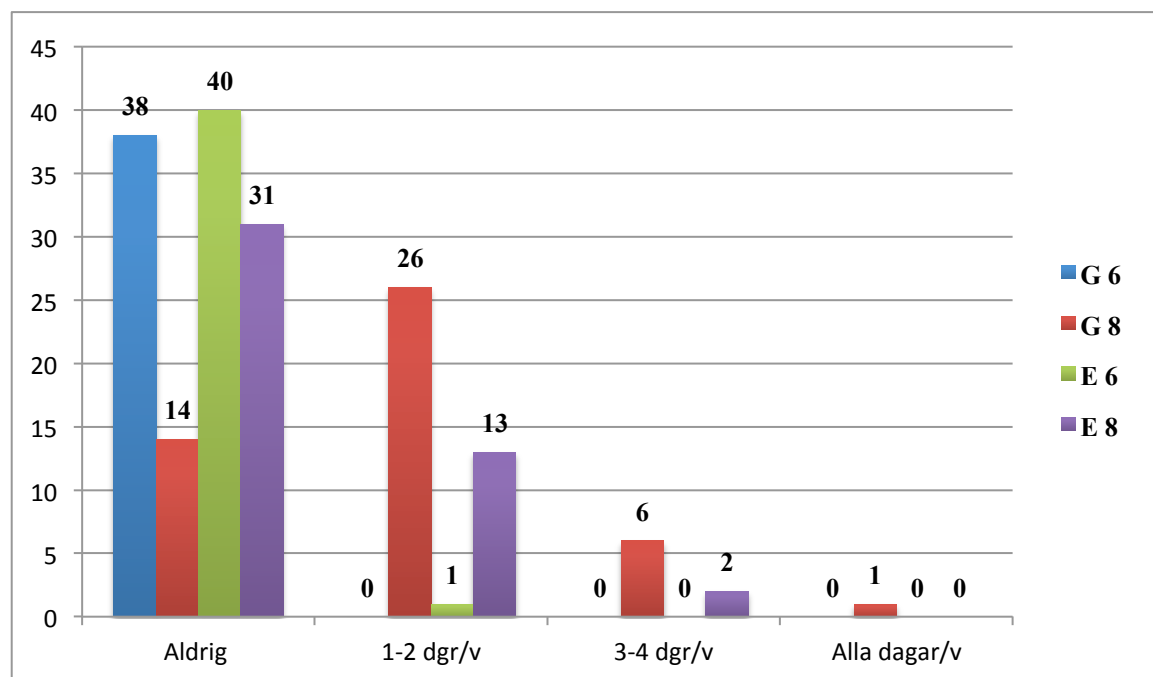
	G 6	G 8	E 6	E 8
0-5 min	3	0	0	2
6-10 min	14	7	5	6
11-15 min	13	15	24	18
16-20 min	7	12	12	19
Mer än 20 min	1	12	2	2

På fråga 22 i enkäten fick eleverna välja ett svarsalternativ. I årskurs sex på Grävlingen svarade tre av 38 elever att de satt och åt lunch 0-5 minuter, 14 elever uppgav 6-10 minuter, 13 elever kryssade för alternativet 11-15 minuter, sju elever skrev 16-20 minuter och en elev satt mer än 20 minuter och åt lunch i skolans matsal. I årskurs åtta var det ingen av de 48 eleverna som satt 0-5 minuter, sju elever satt 6-10 minuter, 15 elever uppgav 11-15 minuter, 12 elever valde alternativet 16-20 minuter och samma antal elever satt och åt mer än 20 minuter.

I årskurs sex på Ekorren var det ingen av de 43 eleverna som åt lunch på 0-5 minuter, fem elever åt 6-10 minuter, 24 elever satt 11-15 minuter, 12 elever uppgav 16-20 minuter och två elever satt ner och åt mat i mer än 20 minuter. I årskurs åtta satt två av 48 elever 0-5 minuter, sex elever 6-10 minuter, 18 elever 11-15 minuter, 19 elever uppgav 16-20 minuter och två elever satt längre än 20 minuter och åt lunch i skolans matsal. Totalt var det tre antal bortfall på denna fråga varav två i G8 och en i E8.

3.2 Hur skiljer sig elevernas lunchvanor åt på olika skolor i studien beroende på vilken tillgång de har till närliggande matalternativ?

I enkäten, fråga 23, blev eleverna tillfrågade om det fanns en cafeteria på skolan. På Grävlingens skola i årskurs sex svarade 35 av 38 stycken ja, det vill säga tre stycken nej och i årskurs åtta svarade 47 av 48 ja och en svarade inte på frågan. I årskurs sex på Ekorren svarade 16 av 43 ja, en svarade inte på frågan och 26 elever svarade nej. I E8 svarade 39 elever ja, åtta elever nej och en elev svarade inte på frågan om det fanns en cafeteria på skolan.

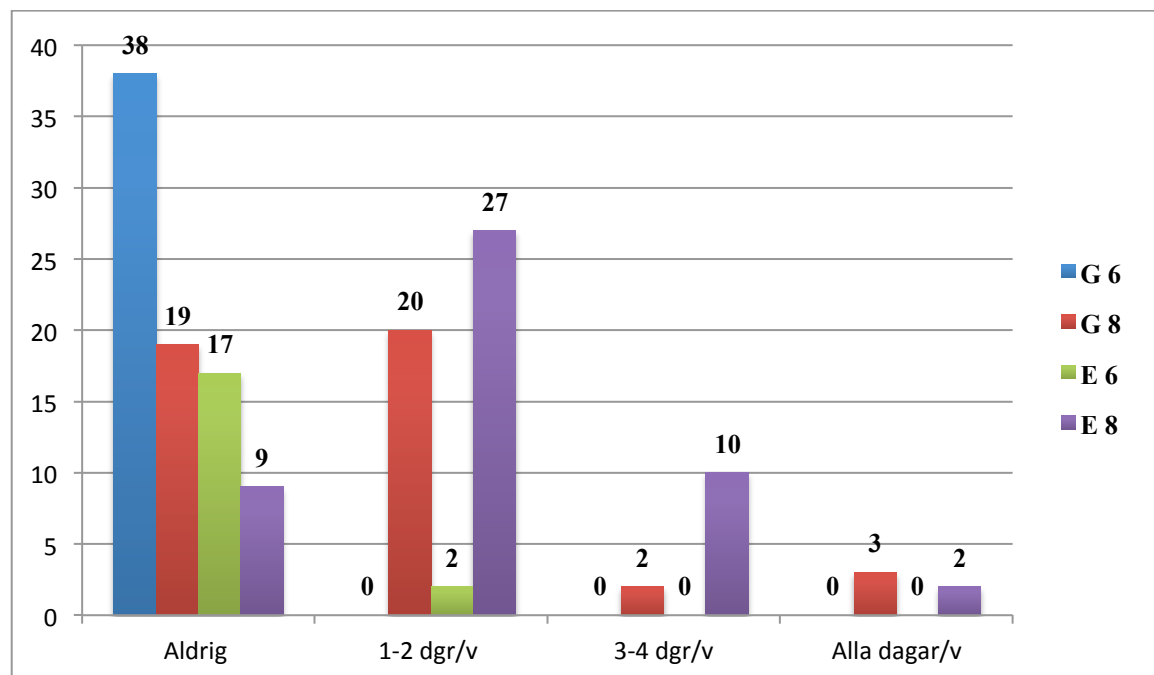


Figur 5- Fråga 24. Hur ofta köper du någonting ifrån cafeterian? (Angett i antal elever, n=172, dgr =Dagar)

I fråga 24 framkom det att ingen av de 38 eleverna i G6 handlade ifrån cafeterian på skolan. I G8 var det 14 av 48 elever som aldrig handlade ifrån cafeterian, 26 elever handlade 1-2 dagar i veckan, sex elever handlade 3-4 dagar i veckan och en elev köpte någonting ifrån cafeterian varje dag. I denna årskurs var det ett bortfall.

I årskurs sex på Ekorrens skola var det 40 av 43 elever som aldrig handlade ifrån cafeterian och en elev handlade 1-2 dagar i veckan. Det var två bortfall i denna årskurs. I årskurs åtta var det 31 av 48 elever som aldrig handlade ifrån cafeterian, 13 elever handlade 1-2 dagar i veckan, två elever handlade 3-4 dagar i veckan och det var två bortfall.

Fråga 25 i undersökningen handlade om eleverna gick och köpte någonting i en närliggande kiosk/affär under skoltid. I G6 svarade alla 38 elever nej. I G8 svarade 25 elever ja, 20 elever nej och tre besvarade inte frågan. I E6 svarade åtta elever ja och 35 elever nej och i E8 svarade 39 elever ja och nio elever nej.

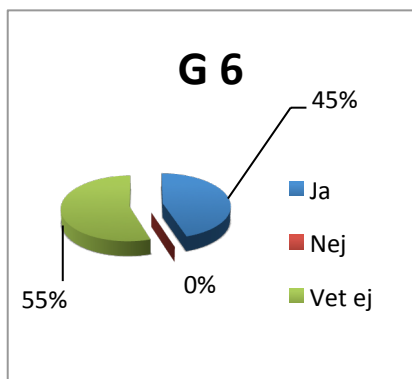


Figur 6- Fråga 26. Hur ofta köper du någonting ifrån en närliggande kiosk/affär under skoltid?
(Angett i antal elever, n=149)

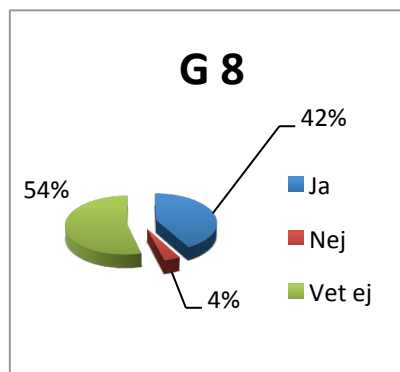
På fråga 26 i enkäten svarade alla 38 eleverna i G6 att de aldrig går till en kiosk/affär och köper någonting under skoltid. I G8 var det 19 av 48 elever som aldrig gick och handlade någonting under skoltid, 20 elever handlade 1-2 dagar i veckan, två elever handlade 3-4 dagar i veckan och tre elever handlade alla dagar i veckan. I G8 var det fyra bortfall.

På Ekorrens skola, årskurs sex, var det 17 av 43 elever som aldrig handlade någonting ifrån en närliggande kiosk/affär och två elever handlade 1-2 dagar i veckan. På denna fråga var bortfallet 24 elever. I årskurs åtta på samma skola var det nio av 48 elever som aldrig handlade, 27 elever handlade 1-2 dagar i veckan, 10 elever handlade 3-4 dagar i veckan och två elever handlade alla dagar i veckan.

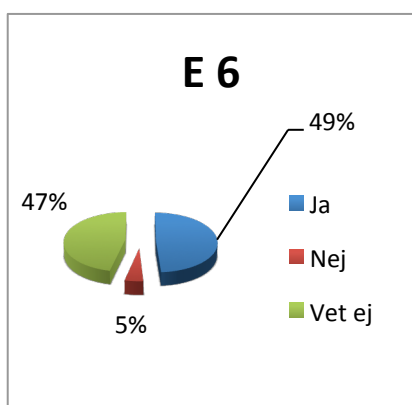
3.3 Hur upplever eleverna i studien att de olika skolornas policy angående lunchvanor ser ut?



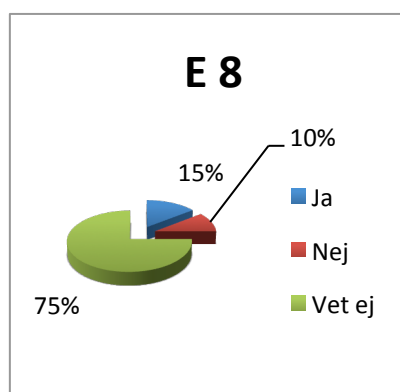
Figur 7a – Fråga 8. Har ni ett matråd på skolan? (Angett i procent)



Figur 7b - Fråga 8 (Angett i procent)



Figur 7c – Fråga 8 (Angett i procent)



Figur 7d – Fråga 8 (Angett i procent)

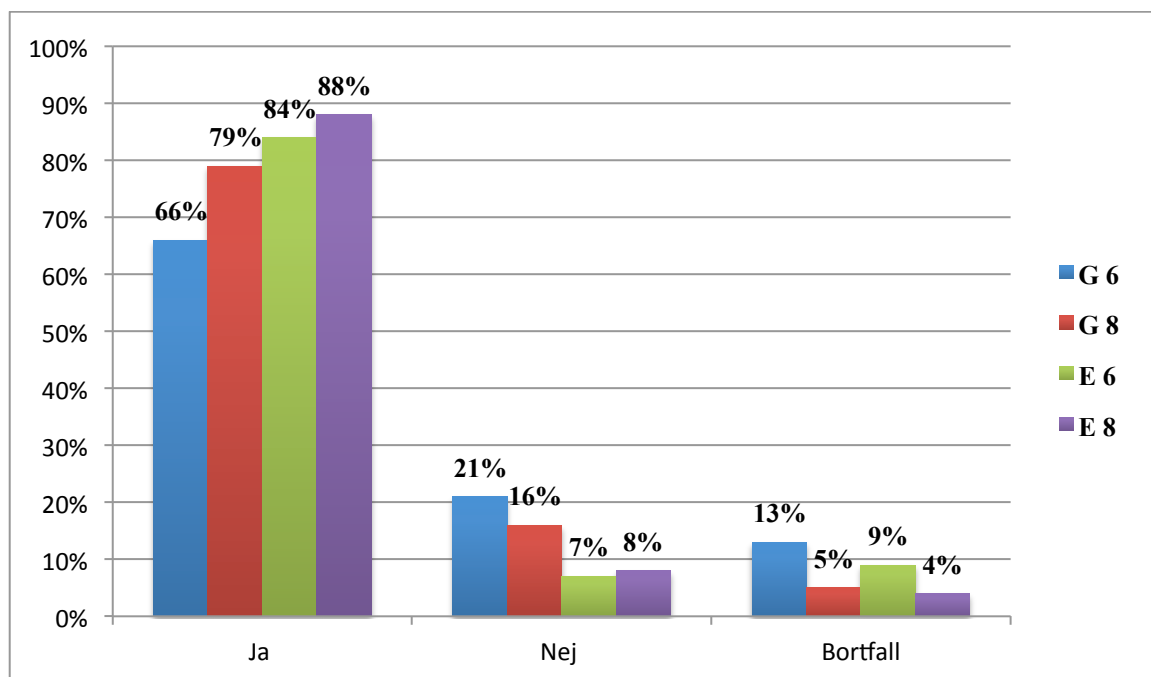
Figurerna ovan visar vad eleverna har svarat på fråga åtta i enkäten som handlade om skolan har ett matråd eller inte. Figur 7a redogör för, om elever på Grävlingens skola i årskurs sex kände till ifall det fanns ett matråd på skolan och 45 % ansåg att det fanns ett matråd på skolan och 55 % visste inte om det gjorde det. I årskurs åtta (figur 7b) menade 42 % av eleverna att det fanns ett matråd, 4 % skrev att det inte fanns något matråd på skolan och resterande 54 % visste inte hur det låg till. Således var det ingen stor skillnad mellan årskurs sex och åtta på Grävlingens skola.

På Ekorrens skola i årskurs sex (figur 7c) ansåg 49 % att det fanns ett matråd på skolan, 5 % skrev att det inte fanns något och 47 % visste inte ifall det fanns ett matråd. I årskurs åtta (figur 7d) svarade 15 % av eleverna att det fanns ett matråd, 10 % menade att det inte fanns och resterande 75 % svarade att det inte visste om det fanns ett matråd på skolan eller inte.

Eleverna hade möjlighet att på fråga nio i enkäten skriva vad de fick vara med och bestämma om på matrådet och några av kommentarerna från G6 var: ”Vi får ge tips men de brukar inte ändra på det”, ”Jag vet inte exakt vad vi har matrådet till för det händer typ inget, men jag vet att det finns” samt ”Det är aldrig matråd”. I årskurs åtta på samma skola skrev eleverna följande: ”Jag tror att vi får tycka till om hygien och fräschhet/smak”, ”Så fort man klagat på maten finns det hundra tusen olika ursäkter till varför” och ”Typ inget för de säger ingenting om matrådet”.

På Ekorrens skola i årskurs sex svarade eleverna att: ”Ibland får vi bestämma en veckas maträtter”, ”Vet faktiskt inte” och ”Vi har men jag har aldrig varit med där men jag antar att de som är med får bestämma lite”. I årskurs åtta på samma skola var elevernas kommentarer; ”Vi bestämmer inte så mycket, två från varje klass går ju dit fast råden är typ en gång per termin om ens det”, ”Jag är inte med i det rådet så jag vet inte” och ”Om vilka maträtter de tycker är godast”.

På fråga 10 i enkäten som handlade om eleverna anser att maten räcker till alla elever, svarade 14 av 38 elever i årskurs sex på Grävlingen att de ansåg att maten räcker till alla elever, 13 elever svarade nej och åtta elever svarade vet ej. I årskurs åtta på samma skola svarade 33 av 48 elever ja, 11 elever nej och fyra elever vet ej. På Ekorren svarade 32 av 43 elever ja i årskurs sex, 10 elever nej och en elev visste inte om maten räckte till alla elever. I årskurs åtta svarade 37 av 48 elever ja, sex elever nej och fyra elever vet inte. Bortfallet på denna fråga var totalt fyra elever varav två i årskurs sex på Grävlingen och en elev i årskurs åtta på respektive skola.



Figur 8- Fråga 11. Anser du att maträtterna är varma när du kommer och ska äta? (Angett i procent)

På fråga 11 svarade 66 % av eleverna i G6 ja om att maträtterna var varma när eleverna kom och skulle äta, 21 % svarade nej och 13 % svarade inte på frågan. I årskurs åtta på samma skola svarade 79 % ja, 16 % nej och 5 % svarade inte. I E6 svarade 84 % ja, 7 % nej och 9 % svarade inte på frågan. Eleverna i E8 svarade 88 % ja, 8 % nej och 4 % svarade inte på frågan om maträtterna var varma.

Tabell 4- Fråga 12. Är det kökspersonalen som lägger upp maten på tallrikarna? (Angett i antal elever, n=176)

	G 6	G 8	E 6	E 8
Ja	0	2	17	3
Nej	30	45	7	6
Ibland	8	1	18	39

På fråga 12 som handlade om kökspersonalen lägger upp maten åt eleverna svarade 30 av de 38 eleverna i årskurs sex på Grävlingens skola nej och åtta elever svarade ibland. I årskurs åtta på samma skola svarade två av 48 elever att kökspersonalen la upp maten på tallrikarna, 45 elever svarade nej och en elev svarade ibland.

I årskurs sex på Ekorren var det 17 av 43 elever som svarade ja, sju elever svarade nej och 18 elever svarade ibland. Denna årskurs hade ett bortfall. I årskurs åtta på samma skola svarade tre av 48 elever ja, sex elever nej och resterande 39 elever ibland.

Fråga 13 i studien handlade om det fanns några regler gällande hur mycket mat som eleverna får ta, exempelvis maximalt åtta köttbullar eller två pannkakor. I G6 svarade 36 av 38 elever ja och två elever nej. I G8 svarade 42 av 48 elever ja och sex elever nej. Av 43 elever i E6 svarade 25 elever ja och resterande nej. I E8 svarade 20 av 48 elever ja, 27 elever nej och en elev besvarade inte frågan.

Tabell 5- Fråga. 14 Hur många olika maträtter erbjuds under skolans lunch? (Angett i antal elever, n=175)

	G 6	G 8	E 6	E 8
En maträtt	2	3	1	0
Två maträtter	20	26	21	23
Tre maträtter	14	19	13	19
Fyra eller fler maträtter	2	0	6	6

På fråga 14 var det två av 38 elever i årskurs sex på Grävlingens skola, som ansåg att skolan erbjöd en maträtt, 20 elever kryssade för alternativet två maträtter, 14 elever valde alternativet tre maträtter och två elever ansåg att det fanns fyra eller fler maträtter att välja på under skolans lunch. I årskurs åtta på samma skola tyckte tre av 48 elever att det fanns en maträtt att välja på, 26 elever ansåg att det fanns två maträtter och resterande 19 elever kryssade för svarsalternativet tre maträtter.

I den andra studerade skolan var det en av 43 elev i årskurs sex som ansåg att det fanns en maträtt att välja på. Det var 21 elever som tyckte att det fanns två maträtter, 13 elever kryssade för alternativet tre maträtter och sex elever ansåg att det fanns fyra eller fler maträtter att välja på. Två bortfall förekom i denna årskurs. I årskurs åtta på Ekorrens skola svarade 23 av 48 elever att det fanns två maträtter, 19 elever att det fanns tre maträtter och resterande sex elever ansåg att det fanns fyra eller fler maträtter.

Fråga 15 i enkäten handlade om skolan serverade vegetariska maträtter till alla elever. I årskurs sex svarade 31 av 38 stycken ja, fem stycken nej och två stycken svarade inte på Grävlingens skola. I G8 svarade 35 av 48 stycken ja, 10 nej och tre var bortfall. På Ekorrens

skola i årskurs sex svarade 15 av 43 ja, fyra nej och 24 svarade inte. Av 48 elever i E8 svarade 28 elever ja, 16 nej och resterande, vilket var fyra elever svarade inte.

4. Sammanfattande diskussion och analys

4.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att genom både ett hälso- och ett miljöpsykologiskt perspektiv ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor och vad som kan påverka dessa.

Något som framkom i vår undersökning var att en skillnad kunde ses mellan olika åldrar, genom att yngre elever stannade på skolan vid lunchtid i större utsträckning än äldre elever, vilket också Beaulieu och Godin kom fram till i sin studie (2011, s. 25ff). Trots detta är det anmärkningsvärt att de yngre eleverna i vår studie inte äter skolans lunch fast att de stannar i större utsträckning än vad de äldre eleverna gör. Vi tror att det kan förklaras med att eleverna i årskurs sex på båda skolorna inte fick lämna skolans område under skoltid vilket eleverna i årskurs åtta fick. Att de flesta eleverna inte tycker om skolmaten kan vara en bakomliggande faktor till att de inte äter skolans lunch. Enligt Livsmedelsverket finns det en rad olika faktorer som kan påverka att en elev inte vill äta lunchen i skolmatsalen. Fysiska och sociala brister, stress, utanförskap och den bullriga miljön i lokalen kan försämra elevernas möjlighet till goda matvanor. (Livsmedelsverket, 2013, s. 13) Detta är någonting som vi av egna erfarenheter vet påverkar elevers lust och vilja till att vistas i skolmatsalen vilket på lång sikt kan ha en inverkan på elevernas lunchvanor. Vår studie har, som tidigare nämnt, sin utgångspunkt i det miljöpsykologiska perspektivet och enligt Edwards et al. (2003, s.647ff) är det tre faktorer som bidrar till en individs uppskattning av mat och dessa är; själva maten, individen och platsen/situationen där måltiden intas. Emellertid är det själva platsen som är den avgörande faktorn för om en individ väljer att äta och acceptera den mat som serveras.

Vissa elever har i vår studie svarat, på frågan varför de inte äter skolans lunch, att de inte tycker om miljön. Det är de yngre eleverna som i större utsträckning inte tycker om miljön i matsalen. Genom att skolmatsalens miljö är bra kan den skapa trivsel och vilja att äta hos eleverna (Pattersson, et al. 2012, s. 13). Den svenska lagen säger dessvärre ingenting om hur måltidsmiljön bör vara (Hörnell, et al, 2009, s. 287) vilket den kanske borde, då det i vår studie har visat sig att många av eleverna inte väljer att äta i skolmatsalen då de inte anser att miljön är bra.

Edwards och Gustafssons utarbetade modell FAMM (Fem Aspekter på Måltids Modell) förklarar olika faktorer som kan ha en inverkan på hur måltider uppfattas av olika individer. Dessa fem faktorer är rummet, mötet, produkten och styrsystemet vilket resulterar i den

upplevda atmosfären. (Edwards & Gustafsson, 2008 s. 8ff) De första två faktorerna, rummet och mötet, anser vi exempelvis kan påverka att eleverna inte vill äta i skolmatsalen på grund av ljudnivån, städningen av lokalen och antalet elever som vistas i matsalen under samma tid. Om en av de fyra första faktorerna saknas eller inte uppfyller individens krav/önskemål blir helhetsupplevelsen dvs. atmosfären påverkad. Detta resulterar i vårt fall att eleverna väljer att inte äta av skolans lunch.

Något som vi finner intressant är resultatet på fråga sex där vi frågar hur ofta eleverna äter lunch i skolan. Många av eleverna i årskurs åtta på båda skolorna samt några av eleverna i årskurs sex på Ekorrens skola äter lunch nästan varje dag i skolan. Detta har Hörnell et al. (2009, s. 288) även kommit fram till i sin studie där 80 procent av svenska högstadiel elever äter lunch i skolan fyra till fem dagar i veckan. Däremot är det inte så stor andel av eleverna i årskurs sex på Grävlingen som äter lunch i skolan varje dag. Vad detta kan bero på är svårt att avgöra och något som är anmärkningsvärt är att eleverna i årskurs sex inte får lämna skolans område eller köpa någonting ifrån cafeterian. Därför frågar vi oss själva vad eleverna i årskurs sex äter till lunch? En annan anledning kan vara att eleverna i årskurs sex på Grävlingen kanske slutar skolan tidigt på dagarna och därför äter mat hemma. Dock svarar ingen av dessa elever att de äter lagad mat på annan plats på frågan om vad eleverna äter till lunch om de inte äter i skolan. (Fråga 4)

Fråga fem och sju handlade om varför eleverna äter skolans lunch respektive vad anledningen till att eleverna inte äter lunch i skolan är. Båda frågorna hade ett svarsalternativ som löd: mina kompisar äter lunch respektive mina kompisar äter inte lunch. Vi anser att eleverna påverkar varandra positivt i detta avseende eftersom de i större utsträckning väljer att äta lunch i skolan på grund av att deras kompisar gör det. Eleverna påverkar inte varandra lika mycket när det handlar om att inte äta lunch i skolan, vilket vi tycker är bra.

Den fjärde faktorn i FAMM modellen handlar om styrsystemet, vilket i vårt fall kan kopplas till logistiken och till tidsaspekten i skolmatsalen (Edwards & Gustafsson, 2008, s. 8ff) Exempelvis hur och när skollunchen serveras och hur länge eleverna sitter ner och äter lunchen. Majoriteten av eleverna i alla årskurser på båda skolorna äter lunch mellan kl. 11.30-12.00. En liten del av eleverna anser att de äter mellan kl. 11.00-11.30 samt mellan kl.12.00-12.30. Enligt oss uppfyller de undersökande skolorna Livsmedelsverkets riktlinjer om att skollunchen ska schemaläggas mellan kl.11.00 och 13.00 varje dag. Någonting som Livsmedelsverket också skriver om är att alla elever ska få en möjlighet till att äta skollunch i cirka 20 minuter varje dag. (Livsmedelsverket, 2013, s. 13) I vår studie äter majoriteten av eleverna i 11-15 minuter vilket är relativt bra med tanke på att de sitter i nästan 20 minuter.

Varför eleverna inte sitter under en längre tid kan bero på att de inte väljer det, fast att eleverna har möjlighet till det. Det hade varit intressant att fråga personalen på respektive skola om hur lång tid eleverna har till sitt förfogande att äta lunch. En skillnad kan ses genom att de äldre eleverna äter under en längre tid än vad de yngre eleverna gör. Vi tror att detta kan ha att göra med att de yngre eleverna hellre vill ha en längre lunchrast för att leka och umgås med kompisar än de äldre eleverna. Vi tror att eleverna i årskurs åtta har ett minskat intresse av detta vilket kan resultera i att de sitter ner under en längre tid och äter skollunch.

Något som vi finner intressant är vad eleverna i de olika årskurserna har svarat på vår fråga om vad eleverna tycker är det bästa med skolans mat. Några av elevernas kommentarer som vi valt att lyfta är: ”Att det är väldigt lyxig mat jämfört med andra delar på jorden och det är bra för oss”, ”Att det är gott och att man kan ta det lugnt” och ”Det finns alltid mat från alla delar av tallriksmodellen”. Den första kommentaren får oss att förstå att den eleven är medveten om att den mat som serveras på skolan är bra och att eleven är tacksam för det. Det glädjer oss att personen som har skrivit kommentar nummer två tycker om skolans mat och uppskattar att få sitta ner i lugn och ro för att äta. Den sista kommentaren får oss att inse att även elever tycker att det är viktigt med tallriksmodellen och en varierad kost. Friedl et al. (2005, s. 25) nämner även i sin rapport vikten av att servera en komplett måltid enligt tallriksmodellen, varierade maträtter och ett välkomponerat salladsbord. Vi tycker att det är intressant att inte bara vuxna tänker på vad de äter utan att även elever i skolan värdesätter sin hälsa. Genom att skolan praktiskt förser barn och ungdomar med näringsriktig kost och erbjuder möjligheter till fysisk aktivitet som i sin tur kan ge en ökad kunskap om sambandet mellan hälsa, kost och fysisk aktivitet (Hörnell et al. 2009, s. 290), kan enligt oss leda till ett livslångt lärande inom hälsa.

Eleverna fick även besvara vad de tyckte var det sämsta med skolmaten. Många elever har nämnt tidsaspekten och några av kommentarerna var: ”Att vi har för kort tid på oss”, ”Man får så kort tid att äta maten på så jag får ont i magen för jag ätit för snabbt” samt ” Ibland måste man äta väldigt snabbt för att hinna till nästa lektion”. Att läsa dessa kommentarer oroar oss eftersom det låter som att matsalen är en stressig miljö och att eleverna inte finner någon ro till att äta i sin egen takt. Att äta så hastigt att det leder till att elever får ont i magen är ohälsosamt enligt oss, ingen elev ska behöva stressa i sig lunchen. Den sista kommentaren får oss att ifrågasätta schemalaggningen av skollunchen då alla elever har rätt att sitta minst 20 minuter, vilket också kan kopplas till tidigare källa från Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, 2013, s. 13).

Andra kommentarer av eleverna var: ”Stökigt, för lite platser” och ”Det är långa köer, ibland är maten kall eller slut”. Vi ser negativt på att skolmatsalen har för lite platser och långa köer till maten, vilket resulterar i att eleverna måste skynda sig för att hinna till sina lektioner. Det här kan vara ytterligare faktorer till att eleverna inte väljer att äta skollunchen.

Något som fångade vår uppmärksamhet är att eleverna på Grävlingens skola i årskurs åtta handlade från skolans cafeteria i större utsträckning än vad elever i årskurs åtta på Ekorrens skola gjorde. Däremot när de kom till hur ofta eleverna köper något från ett närliggande matalternativ var det eleverna i årskurs åtta på Ekorren som handlade oftare än eleverna i årskurs åtta på Grävlingens skola. Vad detta kan bero på kanske har att göra med hur respektive skolas cafeteria ser ut. Möjligtvis har Grävlingens cafeteria ett större utbud av mat med lågt näringsinnehåll vilket kan locka Grävlingens elever till att handla där istället för att gå till närliggande matalternativ som Ekorrens elever i större utsträckning gör. Bevans et al. (2001, s. 428) kom i sin undersökning fram till att genom ökad tillgänglighet till hälsosam mat kan skolorna påverka eleverna till hälsosamma matvanor. Däremot om det fanns närliggande cafeterior eller andra platser som erbjuder mat med lågt näringsinnehåll minskar det skolans chanser till att eleverna får hälsosamma matvanor, eftersom att eleverna hellre går dit och handlar.

Att skolors cafeterior är öppna under skollunchen kan leda till att eleverna väljer att gå dit och handla istället för att äta en portion av skollunchen (Livsmedelsverket, 2013, s. 34). På grund av det som Livsmedelsverket har kommit fram till anser vi att det vore lämpligt om alla skolors cafeterior är stängda under skollunchen för att minska problematiken. Vi vet inte vad de undersökta skolorna har för policy kring problemområdet och därför kan vi inte kommentera det vidare.

Vi upplevde att en av de svåraste frågorna för eleverna att besvara var om skolan hade ett matråd eller inte. Det förvånande är att cirka hälften av eleverna i respektive skola och årskurs inte visste om att det fanns ett matråd på skolan. Den största skillnaden var på Ekorrens skola där årskurs åtta hade sämre uppfattning om detta än vad årskurs sex på samma skola hade. Hela 75 procent av årskurs åtta på Ekorrens skola ansåg sig inte veta om det fanns ett matråd och vi tycker att det är märkligt att det kan vara en så stor skillnad i uppfattning på samma skola när dessa elever dessutom är äldre och har gått på skolan längre än vad de i årskurs sex har. Kan detta bero på att skolans lärare inte arbetar och informerar eleverna om detta eller är det någonting som eleverna inte anser som intressant? Enligt skollagen finns det krav på att huvudmannen på varje skola ska bedriva ett systematiskt kvalitetsarbete vad gäller skolmåltiderna. (ibid, 2013 s. 6)

Till ovanstående fråga fanns en följdfråga där eleverna kunde skriva om vad de fick vara med och bestämma om på matrådet. Vi har valt att lyfta fram de kommentarer som vi anser är mest anmärkningsvärda och dessa är: ”Jag vet inte exakt vad vi har matrådet till för det händer typ inget, men jag vet att det finns”, ”Det är aldrig matråd” och ”Jag är inte med i det rådet så jag vet inte”. Kommentarererna stämmer överens med bilden som eleverna gett oss angående om skolorna har matråd eller inte. Ett matråd är ett viktigt inslag i skolan, vilket Livsmedelsverket poängterar då de skriver att en ökad delaktighet oftast leder till ett ökat ansvarstagande. Ett fungerande matråd kan leda till att skolmåltiderna utgör en del av skolans viktiga demokratiarbete. Utan elevers, lärares och föräldrars åsikter kan skolmåltiden inte förbättras på längre sikt. (ibid, 2013, s. 11) Det är skrämmande att så få elever i vår undersökning inte vet att de har rätt till att kunna påverka hur skolmåltiden ska bedrivas. Det är svårt att vara med och påverka någonting som de inte vet existerar. Vi tycker oss se en brist hos lärarna i detta avseende eftersom det är de som ska hjälpa eleverna att framföra information från exempelvis matråd till andra elever.

Edwards och Gustafssons (2008) tredje faktor i FAMM modellen handlar om produkten det vill säga den mat och dryck som förbereds och serveras. (Edwards & Gustafsson, 2008, s. 8ff) Majoriteten av eleverna tycker att det finns två eller tre maträtter att välja på vid lunchen hos de respektive skolorna. Som tur var ansåg endast ett fåtal av eleverna att det enbart fanns ett matalternativ att välja på och enligt riktlinjerna från Stockholms läns landstings rapport bör skolan erbjuda eleverna minst två olika lagade rätter varje dag. Genom att fler alternativ finns att välja på kan det skapas en större sannolikhet att eleverna äter av skollunchen samt att fler elever väljer att prova på olika maträtter från olika kulturer. (Friedl et al. 2005, s. 34) Vi är positivt inställda till att det finns riktlinjer inom Stockholms läns landsting för att underlätta skolans planering vad gäller lunchen. Att de undersökta skolorna uppfyller dessa riktlinjer och att det finns flera maträtter att välja på för eleverna gör att varje elev kan hitta en maträtt som passar just denne.

Vad gäller det vegetariska alternativet ansåg den övervägande delen av eleverna att alla elever hade rätt till att äta av det vegetariska alternativet som skolan erbjöd. Vi ser detta resultat som positivt att alla elever har möjlighet att äta av det vegetariska alternativet. Enligt Hörnell et al. (2009, s. 288) ska skolan alltid servera två varmrätter och ett vegetariskt alternativ till alla elever. Dock har det visat sig i Patterson et al. (2012, s. 7) visat i en studie att inte är mer än 14,1 % av skolorna som erbjuder ett vegetariskt alternativ till alla elever varje dag. Vi är glada att vi inte har fått ett liknande resultat i vår studie.

4.2 Metoddiskussion

Till en början var tanken att vi skulle undersöka skolor som själva lagar skollunchen i egna tillagningskök på skolan och skolor som får färdiglagad mat levererat till sig och sedan förbereder maten i mottagningskök. Vi ville se om elevernas lunchvanor påverkades positivt eller negativt av att maten lagades i ett tillagningskök respektive i ett mottagningskök. Tyvärr gick detta inte att genomföra då det var svårt att få någon skola med mottagningskök att ställa upp i vår undersökning. Att finna en skola med mottagningskök som ligger i ett relativt tätbebyggt område där det finns andra närliggande matalternativ såsom restauranger, affärer och kiosker gick inte att finna. Vi förkastade således vår idé och av bekvämlighetsurval valdes istället två högstaadieskolor som studenter ifrån Gymnastik- och idrottshögskolan har haft kontakt med sedan tidigare.

Vi tyckte att enkät som undersökningsmetod passade bättre i denna studie än vad metoder som till exempel observationer eller intervjuer skulle göra. Detta med tanke på att syftet med studien var att ta reda på vad majoriteten av eleverna har för lunchvanor. Att genomföra en enkätstudie är ett bra mätinstrument eftersom man kan nå en större mängd människor på en kortare tid och förhoppningsvis svarar deltagarna mer sanningsenligt i en enkätundersökning där de är anonyma än vad de kanske skulle göra i en observationsundersökning eller i en intervjuundersökning, där de möjligen känner sig mer granskade eftersom det är i en pressad situation. Däremot hade en observationsundersökning varit det mest rimliga alternativet som ersättare till denna studie. Observation av eleverna hade behövts under en längre tid för att det skulle kunna gå att avgöra hur deras lunchvanor ser ut. Det hade inte räckt med att observera eleverna under en dag utan eleverna hade behövts studerats under en längre tid för att det skulle kunna gå att dra några slutsatser om hur deras lunchvanor generellt ser ut. Det är svårt att endast genom observation avgöra hur en persons lunchvanor ser ut, observationen hade säkerligen behövts kompletterats med intervjuer eftersom en del bakomliggande information om eleverna krävts för att det skulle kunnat gå att förstå sammanhanget. Att genomföra intervjuer och observationer är mer tidskrävande undersökningsmetoder i jämförelse med enkätundersökningar och det skulle ha blivit svårt att hinna med detta om samma storlek, på urvalsgrupp hade valts.

Undersökningsmetoden som användes i denna studie gav ett relevant resultat för studiens syfte och frågeställningar. En del problem stöttes på under arbetets gång och ett exempel på detta var när eleverna under enkätundersökningen skulle svara på frågan om det fanns något matråd på skolan. Ingen av eleverna på de undersökande skolorna verkade veta om det existerade ett matråd eller inte på skolan. Således ställde vissa av eleverna denna fråga rakt ut

i klassrummet, vilket kan ha påverkat de övriga elevernas svar på enkätfrågan om de själva var osäkra på detta. En sak som kan ha påverkat elevernas svar på enkäten var att två av åtta klasser fick besvara enkäten i en idrottshall, sittandes på golvet, medan de resterande sex klasserna genomförde undersökningen i ett klassrum.

Ett annat problem som uppstod under studiens gång var att elever i årskurs sex på de båda skolorna inte fick lämna skolans område under skoltid eller handla ifrån cafeteria som fanns på skolan, vilket kan ha gjort att svaren på dessa frågor i enkäten blev något missvisande. Något som vi borde ha undersökt innan studien genomfördes var ifall det fanns en cafeteria på de studerade skolorna eller inte, lyckligtvis var så fallet denna gång.

En enkätfråga som kunde ha ställts annorlunda till eleverna var fråga 20 som handlade om vid vilken tid som eleverna äter lunch. Denna fråga var av kvantitativ karaktär där endast ett svarsalternativ var möjligt. Eleverna hade svårt att bestämma sig för en tidsangivelse, eftersom de åt lunch på olika tidpunkter varje dag. Troligtvis berodde detta på att tidsangivelserna var i halvtimmessintervall med start kl. 10.30 och slut kl. 13.00. Detta är ett väldigt stort spann och då många av eleverna hade svårt att välja ett av dessa svarsalternativ gav vi förslaget att de skulle välja den tid de åt den dagen som undersökningen genomfördes. Många av eleverna vill gå och titta på sitt schema för att se vid vilken tid de brukade äta lunch vilket de nekades till. Med detta i åtanke hade det varit bättre om denna fråga varit kvalitativ så att eleverna själva kunde skriva vilka tider de ansåg sig äta skollunch. Det hade varit svårt att fastställa ett resultat utifrån ett kvalitativt svarsalternativ, men samtidigt kanske inte det nuvarande resultatet på frågan är trovärdigt eftersom eleverna endast fick välja ett fast svarsalternativ med ett så långt tidsintervall.

5. Slutsats

Syftet med denna studie var att genom både ett hälso- och miljöpsykologiskt perspektiv ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor och vad som kan påverka dessa. Vi trodde att elever i äldre årskurser inte åt skolans lunch i lika stor utsträckning som yngre elever gjorde. Dock har det genom vår studie nu framkommit att de äldre eleverna i årskurs åtta äter av skolans lunch nästan varje dag i jämförelse med de yngre eleverna i årskurs sex som inte äter av skolans lunch i lika stor utsträckning. De bakomliggande orsakerna till detta beteende som påverkar elevernas lunchvanor är enligt vår studie skolmatsalens miljö, närheten till närliggande matalternativ och det sociala trycket ifrån omgivningen.

Vi är glada över att många av de elever som medverkat i studien är nöjda med den mat som skolan serverar till lunch. Däremot är det oroväckande att många elever upplever matsalen

som en stressig miljö där de inte finner ro till att äta. Någonting annat som vi ser allvarligt på är att cirka hälften av eleverna i studien inte visste om skolan hade ett matråd. Vi kan således konstatera att det finns en rad olika förbättringsområden när det kommer till skollunchen.

I vår kommande yrkesroll som lärare i idrott och hälsa kan vi ha stor nytta av denna genomförda studie med tanke på att det är vårt ansvar tillsammans med övriga lärare och personal på skolan att informera eleverna av vikten av hälsosamma matvanor. Upprättas goda livsstilsmonster i barn- och ungdomsåren blir det oftast bestående även i vuxenlivet. (Hörnell et al. 2009, s. 287) På detta sätt kan, enligt oss, Sveriges folkhälsa förbättras på lång sikt.

Om vi skulle göra om studien hade vi önskat att få göra den på en bredare urvalsgrupp i ett större upptagningsområde. Om mer resurser hade funnits till förfogande hade vi velat fokusera undersökningen på att jämföra skillnaderna hos elevernas lunchvanor mellan skolor som har mottagningskök respektive tillagningskök. Om en bredare urvalsgrupp använts hade det kunnat bli ett mer generaliserbart resultat men genom vår nuvarande studie kan vi inte dra några ytterligare slutsatser.

6. Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor:

Beaulieu, D. & Godin, G., (2011). Factors predicting staying in school to eat lunch, *Health Education*, vol. III, nr.1, s.20-33.

Bevans, K., Sanchez,B., Teneralli, R.& Forrest, C., (2011) Childrens eating behavior: the importance of nutrition standards for foods in schools, *Journal of school health*, vol.81 nr.7, s. 424-429.

Edwards J., & Gustafsson I-B.,(2008) The Five Aspects Meal Model, *Journal of Foodservice*,vol.19, s. 4-12.

Edwards J., Meiselman H., Edwards A., & Lesher L.,(2003) The influence of eating location of the acceptability of identically prepared foods, *Food Quality and Preference*, vol. 14, nr. 8, s. 647-652.

FN:s Barnkonvention i sin helhet, Stockholm, 2009.

Friedl, A., Bonnevier, H. & Callmer, E.,(2005) Skolluncher i Stockholms län före och efter introduktionen av riktlinjerna för skollunchen, *Stockholms läns landsting*, nr. 35, Stockholm: Centrum för folkhälsa.

Hassmén, N. & Hassmén, P.,(2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Litauen: Logotipas.

Hörnell, A., Lind, T. & Silfverdal, S.A., (2009) Maten i skolan- långt mellan kostråden och verkligheten, *Läkartidningen*, vol. 106, nr. 5, s. 287-290.

Livsmedelsverket, (2013) *Bra mat i skolan- Råd för föreskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*, luppl, Västerås: Edita Västra Aros AB.

Patterson, E., Lilja, K. & Schäfer Elinder, L.,(2012) *Kartläggning av svenska skolmåltider 2011- resultat från skolmatsSveriges nationella baslinjestudie före den nya skollagen*, Stockholm: Karolinska institutet.

Utbildningsdepartementet, (2010) Regeringens proposition 2009/10:165, *Den nya skollagen- för kunskap, valfrihet och trygghet*.

Riksdagen, (2010) Svensk författningssamling, skollag SFS2010:800, Västerås: Edita Västra Aros.

Trost, J., (2001) *Enkätboken*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Elektroniska källor:

Kark, M., Hjern, A. & Rasmussen, F., (2011) *Starka samband mellan levnadsvanor och skolprestationer- COMPASS- En studie bland 15-åringar i Stockholms län*, Stockholm: Karolinska Institutet folkhälsoakademi,
http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Barn%20och%20ungdomar/Starka%20samband%20mellan%20levnadsvanor%20och%20skolprestationer%202011_8.pdf, [2013-10-15].

Pär Bergkvist, *Bra skolmat handlar inte om pengar*, 13 oktober 2013,
<http://www.gp.se/nyheter/debatt/1.2126420-bra-skolmat-handlar-inte-om-pengar>
[2013-11-28].

Bilaga 1 - Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med vår studie är att genom både ett hälso- och miljöpsykologiskt perspektiv ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor och vad som kan påverka dessa.

För att uppnå vårt syfte har vi valt följande frågeställningar:

1. På vilket sätt skiljer sig elevernas lunchvanor åt i olika åldrar i studien?
2. Hur skiljer sig elevernas lunchvanor åt på olika skolor i studien beroende på vilken tillgång de har till närliggande matalternativ?
3. Hur upplever eleverna i studien att de olika skolornas policy angående lunchvanor ser ut?

Vilka sökord har du använt?

Riktlinjer, bra skollunch, lunchvanor, elever, årskurs sex, årskurs åtta, bra mat i skolan, miljö i skolan, skolmatsal, skolverket, skolmatsverige, skollagen, FN:s barnkonvention, goda matvaor hos ungdomar,

School nutrition, childrens eating behaviour, eating behaviour, habit, lunch, school, students, habits, nutrition, school lunch attendance,

Var har du sökt?

Artikeldatabaser: PubMed, Ebsco, Google Scholar, Google, skolverket, livsmedelsverket,

Sökningar som gav relevant resultat

*Ebsco: habit*lunch*school, Students*lunch*habits,
PubMed: childrens eating behavior, school lunch attendance, nutrition habits,
Google Scholar: riktlinjer bra skollunch, livsmedelsverkets riktlinjer,*

Kommentarer

De databaser som passade oss bäst var Ebsco och PubMed. Vi anser att det var ganska svårt att finna fakta i början då det finns relativt mycket skrivet om frukostvanor men inte så mycket om skollunchen. När vi till sist hittade rätt sökord blev det genast lättare att finna relevant fakta.

Bilaga 2 - Missivbrev till föräldrar



Gymnastik och idrottshögskolan

Elevers lunchvanor i årskurs sex och åtta

Hej,

Vi är två studenter från Gymnastik och Idrottshögskolan som läser fjärde året på lärarprogrammet och vi skriver just nu vår uppsats på grundnivå. Vi känner en oro för att allt fler elever i grundskolan hoppar över skollunchen och vi vill nu försöka ta reda på varför detta sker. Därför har vi tänkt genomföra en enkätundersökning för elever i årskurs sex och åtta.

Vårt syfte med denna studie är att genom både ett hälso- och miljöpsykologiskt perspektiv ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor och vad som påverkar dessa. Vår hypotes är att elever i äldre årskurser inte äter lunch i skolan i lika stor utsträckning som yngre elever gör.

För att elever under 15 år ska få delta i undersökningar behövs generellt föräldrarnas/vårdnadshavarnas tillåtelse. Undersökningen är frivillig och eleverna kan välja att avbryta den när de vill. Undersökningen görs helt anonymt. Ingen av oss som arbetar med undersökningen kommer att veta vem som har svarat vad.

Vi är tacksamma över att vi får komma till er skola och utföra vår undersökning. Om det finns några frågor angående studien är ni välkomna att kontakta oss.

Elevens namn

Förälders/Vårdnadshavares underskrift

Bilaga 3 – Enkät



Hej,

Vi är två studenter från Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm som läser fjärde året på lärarprogrammet och vi skriver just nu vår uppsats på grundnivå.

Vårt syfte med denna studie är att ur både ett hälso- och miljöpsykologiskt perspektiv ta reda på vad elever i årskurs sex och åtta har för lunchvanor och vad som påverkar dessa.

För att komma fram till vårt resultat kommer vi att genomföra en enkätundersökning som är frivillig och den kan när som helst avbrytas. Undersökningen är helt anonym, ingen av oss som arbetar med studien kommer att veta vem som har svarat vad.

Er medverkan är viktig för oss och vi är tacksamma om ni tar er tid och läser alla svarsalternativ noga.

Om det uppstår några frågor under enkäten finns vi här!

Hälsningar Louise och Charlotte.

Enkätundersökning om elevers lunchvanor i skolan

1. Vilket kön är du?

- Flicka
- Pojke

2. Vilken årskurs går du i?

- Sex
- Åtta

3. Äter du skolans lunch?

- Ibland
- Ja
- Nej

Svarade du ”ja” på fråga 3 så gå vidare till fråga 6.

Svarade du ”nej/ibland” på fråga 3 så gå vidare till fråga 4.

4. När du **inte** äter skolans lunch, vad äter du oftast då **under skoltid**? (Fler svarsalternativ är möjliga)

- Jag äter inte lunch
- Jag äter snabbmat (t.ex. pizza/ hamburgare/ korv)
- Jag äter lagad mat men på annan plats än i skolan **Var?** _____
- Jag äter en mindre kall rätt (t.ex. Fil/smörgås)
- Jag äter godis/snacks/kakor/bullar

5. Vad är anledningen till att du **inte** äter skolans lunch? (Fler svarsalternativ är möjliga)

- Jag hinner inte
- Jag tycker inte om maten
- Det finns för få matalternativ
- Jag tycker inte om miljön i skolmatsalen
- Jag är inte hungrig
- Mina kompisar äter inte lunch

6. Hur ofta äter du lunch i skolan?

- 1-2 gånger i veckan
- 3-4 gånger i veckan
- Varje dag

7. Varför äter du skolans lunch? (Fler svarsalternativ är möjliga)

- För att bli mätt
- För att det är gott
- För att mina kompisar gör det
- Jag äter inte lunch i skolan
- För att må bra
- Annat _____

8. Har ni ett matråd på skolan?

- Ja
- Nej
- Vet ej

9. Om ja, vad får ni elever vara med och bestämma om på matrådet?

10. Anser du att maten räcker till alla elever?

- Ja
- Nej
- Vet ej

11. Anser du att varmrätterna är varma när du kommer och ska äta?

- Ja
- Nej

12. Är det kökspersonalen som lägger upp maten på tallrikarna?

- Ja
- Nej
- Ibland

13. Finns det några regler för hur mycket mat man får ta? (t.ex. max 8 köttbullar)

- Ja
- Nej

14. Hur många olika maträtter erbjuds under skolans lunch?

- En maträtt
- Två maträtter
- Tre maträtter
- Fyra eller fler maträtter

15. Serverar skolan vegetariska maträtter till alla elever?
- Ja, alla elever har möjlighet att äta vegetarisk mat
 - Nej, endast vegetarianer får äta vegetarisk mat

16. Vet du vart maten tillagas?

- Ja
- Nej

Om ja, vet du vart någonstans? _____

17. Är det viktigt för dig att veta vart maten tillagas?

- Ja
- Nej

Om ja, varför? _____

18. Vad tycker du är det bästa med skollunchen?

19. Vad tycker du är det sämsta med skollunchen?

20. Vid vilken tid äter du lunch?

- Kl. 10.30-11.00
- Kl. 11.00-11.30
- Kl. 11.30-12.00
- Kl. 12.00-12.30
- Kl. 12.30-13.00

21. Äter du lunch vid samma tid varje dag?

- Ja
- Nej

22. Hur länge sitter du ner och äter lunch?

- 0-5 min
- 6-10 min
- 11-15 min
- 16-20 min
- Mer än 20 min

23. Finns det en Cafeteria på skolan?

- Ja
- Nej

24. Hur ofta köper du någonting ifrån Cafeterian?

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- Alla dagar i veckan

25. Går du och köper någonting i en närliggande kiosk/affär under skoltid?

- Ja
- Nej

26. Hur ofta köper du någonting ifrån en kiosk/affär under skoltid?

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- Alla dagar i veckan

27. Finns det en automat på skolan som erbjuder snacks (t.ex. Läsk, chips, godis)?

- Ja
- Nej

28. Hur ofta köper du någonting ifrån automaten?

- Aldrig
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- Alla dagar i veckan

Vi är tacksamma för ditt svar och din medverkan. Tack för att du tog dig tid! ☺

// Louise och Charlotte