



# **Mat! Vad är det för mat?**

- Gymnasieelevers kostvanor

Malin Källgren

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 129:2013

Idrott, fritidskultur och hälsa åk 7-9 och gymnasiet

Handledare: Kerstin Hamrin

Examinator: Bengt Larsson

## **Abstract**

### **Aim:**

The aim of this study is to examine similarities and differences in eating habits in students ages 16-19 in high school.

### **Questions:**

- How do eating habits differ between adolescent athletes and non-athletes?
- What significance does living conditions and religious background have on the eating habits of adolescents?

### **Method:**

This study is of a quantitative approach using survey questions.

The method used was questionnaires. Three schools participated in the study. The school provided programs with and without athletic orientation. My purpose was to give out 200 surveys but in the end the total of handed out surveys landed on 141. I compiled a total of 140 surveys. The respondents were high school year one to four (Age 16-19).

### **Results:**

There was a tendency of a difference between students who participate in sporting activities and students who don't. The difference was mostly observed in their regularity of eating breakfast, fruits and vegetables. Other factors where a tendency of difference could be seen were gender, living with parents or on their own and participation in religious activities at least once a month.

### **Conclusions:**

The different eating habits between categories of students can be explained using the social cognitive theory, that students mimic the behavior of those around them. But it could also be explained by the ethnological theory, that people come from different cultures and thereby have different eating habits, or that there are environmental factors that have great impact on a person's eating habits.

## **Sammanfattning**

### **Syfte:**

Syftet med denna studie är att undersöka skillnader och likheter i kostvanor hos elever som går på gymnasiet.

### **Frågeställningar:**

- Hur skiljer sig kostvanorna mellan idrottande och icke idrottande ungdomar?
- Vilken betydelse har boendeform och religiös bakgrund på ungdomars kostvanor?

### **Metod:**

Metoden som användes var enkäter. Det var tre skolor som deltog i undersökningen. På de tre skolorna fanns både program med och utan idrottsinriktning. Jag räknade med att kunna dela ut 200 enkäter men delade i slutändan ut 141 enkäter och sammanställde därefter totalt 140 enkäter. Respondenterna var gymnasieelever från årskurs ett till årskurs fyra.

### **Resultat:**

Det fanns en tendens till skillnad mellan idrottande elever och icke idrottande elever vad gäller kostvanor under en skolvecka. Skillnaden ligger främst i hur regelbundet de äter frukost, frukt och grönsaker. Det fanns även vissa tendenser till skillnader i kostvanor mellan könen, om eleven bor hemma hos föräldrarna eller har flyttat hemifrån och ifall eleven minst en gång i månaden deltar i någon form av religiöst sammanhang eller ej.

### **Slutsats:**

Att elever har olika kostvanor kan förklaras med den socialkognitiva teorin vilket mycket kortfattat innebär att elever kopierar andras beteenden. Men den kan även förklaras med den etnologiska teorin, det vill säga att människor kommer från olika kulturer och på grund av det kan ha olika kostvanor, eller att det finns olika faktorer i miljön och omgivningen som har stor betydelse för hur ens kostvanor ser ut.

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund .....	2
1.1.1 Vad är bra kostvanor? .....	2
1.1.2 Vad avgör en individs kostvanor?.....	2
1.2 Litteraturgenomgång .....	5
1.2.1 Tidigare forskning .....	5
1.3 Teoretiska utgångspunkter .....	6
1.3.1 Etnologiska perspektiv .....	6
1.3.2 Den socialkognitiva teorin .....	7
1.4 Syfte och frågeställningar.....	8
2. Metod .....	8
2.1 Enkätmetoden.....	9
2.2 Urval.....	9
2.2.1 Bortfall .....	10
2.3 Undersökningsupplägg.....	11
2.4 Etiska aspekter.....	11
2.5 Tillförlitlighet .....	12
2.6 Databehandling/analys .....	12
3. Resultat.....	14
3.1 Likheter och skillnader i kostvanor mellan idrottande elever och icke idrottande elever. .....	15
3.2 Jämförelse av kostvanor bland elever med olika boende förhållanden och religiös bakgrund.....	18
3.3 Sammanfattning av resultatet.....	22
4. Resultat diskussion.....	23
4.1 Analys.....	24
4.2 Diskussion om metod .....	27
Käll- och litteraturförteckning:.....	29

Bilaga 1. Käll- och litteratursökning

Bilaga 2. Enkäter

Bilaga 3. Brev 1

Bilaga 4. Brev 2

## **Tabell- och figurförteckning**

Figur 1. Olika faktorer som påverkar en individs kostvanor .....	3
Tabell 1. Fördelningen mellan de olika faktorerna .....	14
Tabell 2. Idrottande elever och icke idrottande elevers kostvanor .....	15
Tabell 3. Idrottande elever och icke idrottande elever intag av kompletta måltider.....	16
Tabell 4. Män och kvinnors kostvanor .....	18
Tabell 5. De elever som deltar/deltar ej i religiösa sammanhang .....	19
Tabell 6. Skillnaden i kostvanor beroende på om eleven har flyttat hemifrån eller ej.....	20
Tabell 7. Skillnaden i ålder i kostvanor.....	21

# 1. Inledning

Hur elever äter under en skolvecka tycker jag är intressant att undersöka om då jag själv har erfarenhet av att elever ofta hoppar över måltider såsom frukost och lunch på grund av olika anledningar. Att hoppa över frukosten kan bero på morgontrötthet, eleven vill sova längre och skippar då frukosten. Eller så kan det bero på att eleven inte är hungrig på morgonen. Jag har själv erfarenhet av att elever som går i gymnasiet vill sova länge på morgonen och hoppar över frukosten på grund av det. Både Wyon (1997) och Mahony (2005) påvisar i sina undersökningar att frukosten påverkar elever positivt om den intas. Positivt i form av att minnet blir bättre, motivationen blir bättre och även kreativiteten blir bättre. Lunchen hoppas ibland också över men då kanske på grund av att eleven är kräsen och inte tycker om maten. Eller att eleven har någon form av ätstörning. Om både frukosten och lunchen hoppas över hur ska då eleven ha ork att ta sig igenom en skoldag? Då saknas både energi och näring som eleven får i sig genom mat.

I dagens samhälle finns det nu fler och fler människor, barn och ungdomar, som har någon form av ätstörning (Clinton & Norring, 2002). Vet människor hur de ska äta? Det vill säga, är vi idag medvetna om socialstyrelsens rekommendationer gällande födointag, har människor förstått innebörden av kostcirkeln och tallriksmodellen? Inser vi vikten av rätt balans mellan proteiner, kolhydrater och fetter? Har människan bra kostvanor? Med bra kostvanor tänker jag inte endast på rätt balans mellan proteiner, kolhydrater och fetter utan också på om vi förstår att det är viktigt att vi fördelar maten på fem mål per dag. Äter vi frukost, lunch och middag med mellanmål däremellan? Består då dessa mål av tillräckligt mycket grönsaker och frukt utifrån de rekommendationer som idag råder? Är det skillnad på de som idrottar och de som är icke idrottare vad gäller kostmedvetenhet och vad de äter? Kan man tänka sig att idrottande personer har en djupare insikt när det gäller kosten och vikten av att ha en balanserad och väl fördelad kostintag eller är det tankebanor som är förknippade med fördomar och ej vetenskapligt grundade belägg. Finns det andra faktorer påverkar en person kostvanor? Detta är några av de frågor den här uppsatsen intresserar mig för.

## **1.1 Bakgrund**

### **1.1.1 Vad är bra kostvanor?**

Livsmedelsverket har sammanställt översiktliga kostråd i fem punkter för att hjälpa människan att förstå vad en god kosthållning kan innebära för dem (Livsmedelsverket, 2013a). Dessa fem punkter är:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen.
- Välj i först hand fullkorn när du äter bröd, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna två-tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

På Livsmedelsverkets hemsida går det att gå djupare in på varje punkt för att få reda på vilka livsmedel som kosten bör innehålla och hur stor mängd som bör ätas för att kroppen ska få i sig den näring som behövs. Som ett hjälpmedel har livsmedelsverket tagit fram matcirkeln och tallriksmodellen. Det är två modeller som visar på hur kosten kan göras mer varierad och hälsosam (Livsmedelsverket, 2013b).

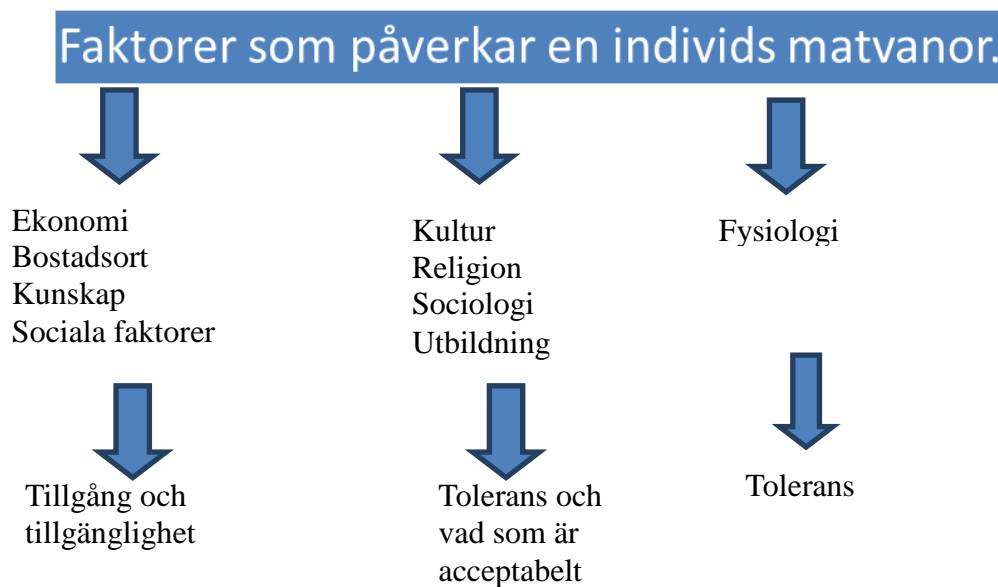
Antal mål som bör ätas på en dag varierar beroende på hur fysiskt aktiv en människa är, men målen bör variera från fyra mål per dag till sex mål per dag. De stora målen är tre stycken, frukost, lunch och middag. De mindre målen är mellanmål, de som äts mellan de stora målen. De tre stora målen bör alltid ätas. Så många mellanmål som behövs för att hålla blodsockret på en så jämn och stabil nivå som möjligt läggs sedan till, för att hålla sig piggare under dagen och då kunna prestera bättre både fysiskt och psykiskt. Svenskar och de som bor i Norden behöver äta mycket av bland annat grönsaker, frukt och fisk och mindre av salt, rött kött och alkohol (Nordiska näringsrekommendationer 2012).

### **1.1.2 Vad avgör en individs kostvanor?**

Trots att vi människor är olika till det yttre, har olika värderingar inställningar och idéer, lever våra liv på många olika sätt är vi ändå delar av samma art homosapiens. Vi är alltså både lika men ändå olika. Vi har alla biologiska och sociala behov. I de biologiska ingår bland annat mat, dryck, sömn och sex. Till sociala behoven inräknas trygghet och gemenskap. Dessa

behov måste alla människor tillgodose, vi är från olika kulturer och har olika sätt att tillgodose dessa behov (Ringquist, 2010, s.9).

Matens tillgänglighet och vad människan accepterar är avgörande för vad människan stoppar i sig. Även människans tolerans har en inverkan på kosten. Och det styrs i sin tur av hushåll, samhälle och individen, vilket Figur 3 påvisar (Abrahamsson, 2006, s.321).



Figur 1. Faktorer som påverkar en människas kostvanor (Abrahamsson, 2006, s.321).

Matvanor och näringsintaget påverkas av det kulturella och sociala omständigheter (Abrahamsson, 2006, s.314). Mat är en del av en människas kultur. Det är något som vi dagligen kommer i kontakt med och alla våra sinnen är berörda. En matkultur innefattar då inte bara vad vi äter utan även var vi äter maten och hur vi äter maten, även med vem eller vilka vi äter den tillsammans med. Maten har ett symboliskt värde. Med detta menas att vad och hur vi äter är beroende på en social standard, kulturen och den ekonomiska situationen (Abrahamsson, 2006, s.316).

Människan har fysiologiska behov som fylls på genom att äta och dricka. Mat är alltså livsviktigt för människan. Genom maten får människan i sig de näringsämnen som behövs för att fylla på de fysiologiska behoven. Människan har även sociala och psykiska behov, även de bidrar maten till att tillgodose (Abrahamsson, 2006, s.316). Fysiologiska hinder som påverkar en individs matvanor kan bland annat vara någon form av allergi eller intolerans eller sjukdomar såsom diabetes och njursvikt (Abrahamsson, 2006, s.320).



De sociala behoven och faktorerna har stor betydelse när det gäller vad vi äter, hur vi äter och när vi äter. Ofta äter människan för att andra äter (Abrahamsson, 2006, s.316).

Psykologiska faktorer påverkar också våra matvanor. Som exempel har vi en ärftlig preferens för sött. Detta har forskning påvisat i studier på nyfödda barn. Denna preferens härrör troligtvis från tiden då vi var ett jägar- och samlarfolk. Söta bär, honung och frukter gav energi och tillfredsställelse. Föda från växtdelar som var besk eller bitter var ofta giftigt (Abrahamsson, 2006, s.316).

Religion är en faktor som kan påverka individers matvanor genom lagar och regler för vad som är tillåtet och icke tillåtet att äta. Vissa religioner har som en lag och regel fastan, vilket betyder som det låter att man inte äter under vissa perioder (Abrahamsson, 2006, s.315). Det finns även religioner som har heliga djur inom sin tro och äter på grund av det inte allt. Olika geografiska områden har olika matvanor beroende vad landskapet och klimat har att erbjuda (Abrahamsson, 2006, s.316). Ytterligare ett exempel är samerna som endast hade tillgång till bröd när de kunde byta till sig säd eller mjöl. Samernas traditionella kost bestod av renkött, renmjölk och fisk då det var det som fanns att få tag i där de bodde (Abrahamsson, 1999, s.297).

Sammanfattningsvis så är det tolerans, vad som är godtagbart och matens tillgänglighet som styr vad en människa äter (se figur 3).

Kvinnor och män gör olika matval. Kvinnor har ett mer hälsosamt val av mat än vad män har och därmed har kvinnor ett bättre näringsintag än männen. Kvinnor och flickor i Sverige äter enligt studier mer frukt och grönsaker men mindre kött än vad män och pojkar gör (Abrahamsson, 1999, s.293).

Människan består av näringsämnen vatten, protein, fett och kolhydrater (Andersson, Nilsson & Aschan-Åberg, 2006, s. 58-59). Det är då viktigt att fylla på dessa till kroppen. Dessa ämnen ger även energi, något som kroppen behöver för att orka arbeta. Hur mycket energi kroppen behöver beror på hur mycket energi den gör av med. Ett sätt som kroppen gör av med energi är träning, fysisk aktivitet. Barn och ungdomar gör av med mer energi på grund av att

de växer. Desto mer energi människan gör av med desto mer energi behöver kroppen få i sig i form av proteiner, fetter, kolhydrater och vatten (Andersson, Nilsson & Aschan-Åberg, 2006, s. 58-59 och Andersson & Göransson, 2006, s.166-168).

## **1.2 Litteraturgenomgång**

### **1.2.1 Tidigare forskning**

Wyon et al (1997) och Mahony et al (2005) har undersökt frukostvanor och frukostens påverkan under dagen, dvs. den positiva påverkan i form av både psykiska och fysiska prestationer under dagen. Resultatet för dessa två studier visar att goda frukostvanor har en positiv inverkan på hälsa och motivation. En dålig eller sämre frukost påverkar hälsan och uthålligheten negativt, menar Wyons, medan Mahony i sin tur kom fram till att minnet och motivationen påverkades negativt.

Det finns forskning på gymnasieelevers kostvanor och energiintag, samt skillnader på idrottande elever och icke idrottande elever. En studie gjord av Lake A. A. et al. (2009, s. 450-451) visade att det inte var någon större skillnad på elevernas kostvanor när det gäller idrottare och övriga elever som inte idrottar. Däremot visade resultatet att idrottande elever fick större energiintag av protein och mindre från fett, jämfört med icke idrottande elever (Lake A. A. et al. 2009, s. 450-451).

Pearson et al (2007) undersökte om det fanns vissa faktorer som kunde påverka elevers kostvanor. Några av faktorerna i forskningen var rökning, religiösa sammanhang eller traditioner och de som motionerar minst tre gånger per vecka. Resultatet visade att de som hade bäst kostvanor, gällande grönsaker och frukt, var de som var djupt religiösa och de som motionerar minst tre gånger per vecka. De som hade sämre kostvanor var de som var rökare och de som inte deltog i några religiösa sammanhang (Pearson et al 2007, s. 174).

Även Mia Danielson har gjort en studie om elevers kostvanor. Resultatet visade att ju äldre eleven blev desto sämre kostvanor fick eleven. Skillnaden låg på frukosten, frukt och grönsaker. Ju äldre eleverna var desto mindre intag av frukost, frukt och grönsaker. (Danielsson 2005/2006, s.31).

## **1.3 Teoretiska utgångspunkter**

### **1.3.1 Etnologiska perspektiv**

Etnologi betyder läran om folk, det är en kulturvarelse i en viss grupp som studeras. Inom etnologi används begreppet kultur. Det är ett begrepp som är brett och har många definitioner (Ehn & Löfgren, 2001, s. 9).

Etnologin försöker förklara och även förstå människors tankesätt och handlingar. Det en forskare studerar är olika människors beteenden i en viss grupp och i olika sociala sammanhang, där fokus ligger på det som är naturligt och självklart i vardagliga lägen. Så som att äta lunch i skolan under lunchrasten (Ehn & Löfgren, 2001, s.8 ff.).

Inom det etnologiska perspektivet talar man om två begrepp som är det individualistiska och det kultursociologiska.

Det individualistiska begreppet innefattar fyra faktorer som är viktiga när det gäller vilka matvanor en individ har. Dessa faktorer är ekonomisk hänsyn, hälsomässiga överväganden, smakmässiga preferenser och värdering av livsmedlets status (Jansson, 1993, s. 23). Dessa faktorer är beteendemönster som är medfödda, men är samtidigt kultur- och samhällsbundna (Jansson, 1993, s. 23). Ekonomisk hänsyn är ett perspektiv som innefattar hur individens ekonomi ser ut. Är individen fattig eller har individen det bra ställt ekonomiskt?

Hälsomässiga överväganden innefattar hur individens hälsa ser ut. En individ med diabetes bör äta mer mellanmål än en individ utan diabetes. Är individen överviktig och är i behov av att gå ner i vikt bör individen äta mer frukt och grönsaker. Smakpreferenserna återspeglar det individen tycker smakar bra och mindre bra. Värderingar av livsmedlets status är ett perspektiv som innefattar hur populärt livsmedlet är. Detta går i perioder, trenderna för vad som är ”inne” att äta byts ungefär lika ofta som klädmodet. Dessa perspektiv varierar kraftigt beroende på hur viktiga dessa faktorer är från individ till individ. En förmögen person lägger inte lika stor vikt vid den ekonomiska aspekten, och en person som lider av kort- eller långvarig sjukdom värderar antagligen hälsomässiga faktorer högre än en frisk person (Jansson, 1993, s. 23).

Det kultursociologiska begreppet utgår från en persons beteende och värdemönster (Jansson, 1993, s. 23). Ett värdemönster är en individs värderingar som formas av bland annat sitt sociala umgänge och sin uppväxt (Jansson, 1993, s. 23). Detta begrepp påminner om en kulturanalys, vilket handlar om det kulturellas betydelse i samhället. Kulturanalysen hjälper oss att analysera och se skillnader och likheter i olika människors värderingar och synsätt (Ehn & Löfgren, 2001, s.145 ff.).

Vidare skriver Jansson (1993, s. 60 ff.) om sin egen teori att nu för tiden handlar etnologi, när det gäller matvanor, mer om det sociala samspelet än den ekonomiska eller den hälsomässiga aspekten. Han ställer enpersons- och flerpersionshushåll mot varandra för att påvisa detta. Ett exempel som Jansson (1993, s. 62) tar upp är att i ett enpersonshushåll ger inte matlagning något positivt på sidan av utan mat äts på grund av nödvändighet. Att laga mat eller baka sitt eget bröd ger inget annat än billigare mat eller bröd.

### **1.3.2 Den socialkognitiva teorin**

Den socialkognitiva teorin är framtagen av Bandura och förklarar hur människors beteenden styrs av ett samspel mellan individer, beteenden och både den sociala och fysiska miljön. Denna teori kallas även för social inlärningsteori (Nylund & Faskunger, 2004, s. 18-19). Detta innebär att en människa påverkar och påverkas av omgivningen. Den socialkognitiva teorin förklarar hur en människas beteende styrs av omgivningen och omgivande faktorer på så sätt att andra människor fungerar som en modell vi kan kopiera ett beteende av (Nylund & Faskunger, 2004, s. 18-19). Denna term kallas för modellärande. Vi gör som andra gör. Med det menas att en människa kan observera en annan människas beteende och se vilka konsekvenser som människan får av ett visst beteende, och sedan själv välja ifall det beteendet skall undvikas eller kopieras (Eysenck, 2000, s.10ff). Modellärandet indelas i fyra olika steg, vilka är att uppmärksamma, försöka minnas, repetera och reproducera (kunskapscentrum för hälso- och sjukvården, 2014).

Steg ett som är uppmärksamhet måste även minnet kopplas in. Vi uppmärksammar ett beteende men sedan måste vi minnas beteendet för att kunna utföra eller återskapa det. När vi har uppmärksammat och lagt ett beteende på minnet måste vi repetera detta. Vi prövar oss fram med detta beteende och desto mer vi prövar och övar detta beteende så blir vi bättre på det för att sedan reproducera det. Det är inte alla beteenden som kopieras av en modell utan

motivationen av att vilja utföra detta beteende måste finnas där. Vilket kan komma genom att modellen får en positiv förstärkning av detta beteende eller att den blir utlovad en förstärkning senare av beteendet (Lätt att lära psykologi, 2014).

Det som är centralt inom denna teori är individers tankar, förklaringar och bedömningar av andras och sitt eget beteende i den sociala omgivningen.

Jag kommer i min studie använda mig av begreppet socialkognitiv teori för att försöka förklara och se på en individs kostvanor och förstå dessa.

Banduras socialkognitiva teori är mycket mer än vad som tagits upp i min teoridel. Jag har valt att inte ta med allt från hans teori då resterande av Banduras teori inte är relevant för min studie.

## **1.4 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att undersöka skillnader och likheter i kostvanor hos elever som går på gymnasiet.

- Hur skiljer sig kostvanorna mellan idrottande och icke idrottande ungdomar?
- Vilken betydelse har boendeform och religiös bakgrund på ungdomars kostvanor?

## **2. Metod**

Denna studie har en kvantitativ karaktär och enkäter användes som metod (Sörensen & Olsson, 2001, s.14).

Med kostvanor menas det i denna studie hur många mål per dag som äts och om måltiderna innehåller någon form av protein och/eller, - kolhydrater och om de innehåller grönsaker.

Detta på grund av att en avgränsning måste göras för att tiden inte räcker till mer om kostvanor. Har nämnt i vidare forskning vad som kan göras utöver denna avgränsning.

Denna studie kommer att handla om skillnaden mellan idrottande ungdomar och icke idrottande ungdomars kostvanor. Framförallt hur regelbundet de äter vissa måltider under en

skolvecka. Studien undersöker även hur religiös bakgrund och boendeform påverkar kostvanor hos ungdomar.

## **2.1 Enkätmetoden**

Enkätfrågorna utformades efter frågeställningarna. Många frågor är tagna direkt från Mia Danielson studie (2005/2006), eftersom frågeställningarna är liknande (Bilaga 2) (Johansson & Svedner 2010, s.22).

Större delen av enkätfrågorna är slutna, dels för att det ska bli lättare att analysera dem och dels för att det ofta är lättare att svara på dem. En del frågor är öppna och detta för att respondenten ska få tänka fritt och det finns för många svarsalternativ på dem (Hassmén & Hassmén 2008, s. 236-237). Fördelen med de öppna frågorna är att respondenten kan svara med egna ord och det blir mer exakta svar (Hassmén & Hassmén 2008, s. 236-237).

## **2.2 Urval**

Jag har valt tre olika gymnasieskolor inom ett någorlunda begränsat geografiskt område. Jag ville genomföra min undersökning inom samma kommun och jag valde specifikt denna kommun utifrån den mångkulturella befolkningen. Den mångkulturella aspekten har betydelse då jag i min undersökning vill undersöka om religion har någon inverkan på dessa personers kostvanor. Valet av kommun har också påverkats av tidsaspekten, jag hade inte obegränsat med tid till insamlandet av data. Den absolut avgörande faktorn i val av skolor var om de hade både nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU) och program med teoretisk inriktning. De gymnasieskolor som jag valt att ha med i min undersökning har de urvalsgrupper jag är intresserad av. På så vis vet jag att jag får med både idrottande och icke idrottande elever, även att jag då kommer få ett underlag för de olika faktorerna som finns med i min frågeställning (Johannessen & Tufte 2003, s 95). Jag valde att ha personer som går i gymnasieskola. Dels för att inte behöva föräldrarnas tillåtelse då det skulle ta längre tid av den lilla tiden som jag hade och dels för att det är gymnasieelever som jag vill jobba med när jag blir lärare.

De som jag definierar som idrottande elever i denna studie kommer vara de elever som är aktiva minst tre timmar på en vecka utöver skolidrotten. Detta för att det är de elever som Pearson et al (2007) har definierat som aktiva elever i sin studie (Pearson et al 2007, s. 174). Även de som svarar att de läser ett program i gymnasiet med specialidrottsinriktning räknas

som idrottande elever. Detta för att de är elever som är aktiva på sin specialidrottslektion då den idrotten är mer inriktad till att vara aktiv. Med bland annat fys tester där de behöver prestera bra. De elever som går en linje där specialidrott finns med på schemat utövar oftast på fritiden sin aktivitet några timmar i veckan. Vissa specialidrotts lektioner är dessutom inriktad på den aktivitet som eleven utövar på fritiden.

Jag genomförde undersökningen i 13 klasser fördelade på; fyra klasser på det första gymnasiet, fem klasser på det andra gymnasiet och fyra klasser på det tredje gymnasiet. Av dessa 13 klasser var fyra program NIU, totalt 75 elever. Jag delade ut 141 enkäter och jag samlade ihop 141 enkäter i direkt anslutning till undersökningstillfället. En enkät togs ur materialet på grund av att den respondenten gav skämtaktiga svar. I och med detta ansåg jag att den enkäten inte var ifylld på ett sådant sätt att den gick att analysera. Jag läste och samlade in fakta för att kunna definitionerna ord i uppsatsen. Jag analyserade enkäterna och dessa data redovisas sedan i resultatdelen. Enkäterna sammanställas i Excel där resultatet sedan signifikansprövades.

### **2.2.1 Bortfall**

Jag hade räknat med att få 200 enkäter besvarade, men det slutade med att jag sammanställde 140 besvarade enkäter vilket ger ett bortfall på 30 procent. Bortfallet som jag fick berodde på att alla elever inte var närvarande under den tiden då jag var ute i skolorna för att samla in enkäterna.

Bortfallen berodde på tre olika saker. En var att elever var sjuka vid tillfället då enkäterna skulle besvaras, en annan orsak var skolk och den tredje orsaken var att vissa elever hade andra uppgifter att göra som skolan givit dem. Detta bortfall var jämt fördelat könsmässigt. Det var cirka lika många killar som tjejer som var med i bortfallen. Vet dock inte om dessa elever var idrottande elever eller ej, vet inte om de var rökare, religiösa eller hur de bodde. Däremot vet jag att det var jämt fördelat klassvis det var 18 elever från årskurs ett som inte var närvarande 22 elever från årskurs två och 19 elever från årskurs tre och fyra. Det var en enkät som togs bort och inte var med vid sammanställningen på grund av skämtaktiga svar, denna enkät var från en elev i årskurs ett.

## **2.3 Undersökningsupplägg**

En skola kontaktades genom mail till rektor med beskrivning och förfrågan om de var intresserade av att delta i undersökningen. De andra två skolorna besökte jag personligen och där kontaktade jag berörda lärare direkt för att spara lite tid, detta var möjligt för att jag var bekant med de lärarna. När kontakt tagits med de lärare som berördes av undersökningen så beskrev jag ingående hur enkätundersökningen skulle gå till och sedan bestämdes tid för genomförandet. Jag genomförde undersökningen vid spridda tillfällen under 14 dagar. De lektioner som användes för att samla in data var uteslutande under teoretiska lektioner. Att lektionerna inte låg vid samma tid beror på att berörda lärare fick avgöra vilken tid som fungerade.

## **2.4 Etiska aspekter**

För att uppfylla kravet att alla ska få vara anonyma så berättas inte var någonstans studien gjordes, bara att den är genomförd i Sverige.

Informationskravet: Jag har informerat alla som deltog i undersökningen vad deras uppgift i studien var. De har också fått informationen att det är frivilligt att delta och att de när som helst kan välja att avbryta sitt deltagande (Johannessen & Tufte 2003, s 62).

Samtyckeskravet: Alla som deltog i studien har tillfrågats om de ville delta, jag har även försäkrat mig om att ingen elev på de skolor som var med i studien var under 15 år. Då behövde jag inte inhämta samtycke från föräldrarna, endast eleverna själva. Deltagarna själva informerades om på vilka villkor de skulle delta och att ett avbrytande accepteras (Johannessen & Tufte 2003, s 62).

Konfidentialitetskravet: De som deltagit i studien har fått informationen att det kommer att vara helt anonymt, och att inga obehöriga kommer att veta vilka de är eller vem som har svarat vad på enkäterna (Johannessen & Tufte 2003, s 62).

Nyttjandekravet: Alla som deltog i studien fick informationen att allt material som har samlats in enbart kommer att användas för denna studie och att enkäterna efter denna studie kommer att förstöras. Ingen kommer kunna få tag i eller ha tillgång till det insamlade materialet mer än jag (Johannessen & Tufte 2003, s 62).



## **2.5 Tillförlitlighet**

Då studien har för avsikt att undersöka skillnaden i matvanor mellan idrottande elever och icke idrottande elever har jag valt att gå till olika gymnasium; dels ett där det finns idrottsprofil att välja, dels ett som inte har idrottsprofil och dels ett där det finns både och. Att jag dessutom har med redan beprövade frågor ökar validiteten på denna studie, samt att jag var på plats när eleverna fick svara på enkäterna vilket ökar reliabilitet. Detta gjorde att eleverna kunde fråga mig om de var något de inte förstod. För att öka reliabilitet ytterligare så testades enkäten på två vänner. Detta för att se om något behövdes läggas till eller tas bort. Det visades att fråga 13 och 14 (bilaga 2) behövde få med alternativet åt ingen lunch och åt ingen middag (Hassmén & Hassmén 2008, s. 124 f).

För att minimera bortfall, både interna och externa, så valde jag att själv åka ut till skolorna där eleverna som deltagit i studien går. De interna bortfallen minimerade jag på så vis att eleverna gärna fick ställa frågor om de inte förstod enkätfrågorna. Det externa minimeras på så vis att jag personligen var där och samlade in svaren.

## **2.6 Databehandling/analys**

Jag arbetade fram resultatet genom att analysera enkäterna som jag fått in av eleverna. Först gick jag igenom alla enkäter för att se så att alla var ifyllda så att de var användbara. De som inte var användbara la jag åt sidan. Med icke användbara menar jag till exempel de enkäter där respondenten bara valt att svara på enstaka frågor, eller om respondenten har valt att förlöjliga sig och skriva skämtsamma svar, det var en av respondenterna som lämnade sådana svar. Därefter fortsatte jag att kontrollera mina frågeställningar för att kunna besvara dem och valde då ut vilka frågor som skulle analyseras och i vilken ordning. Jag valde att dela upp enkäterna i idrottande elever och icke idrottande elever och började med att analysera dessa så jag kunde svara på frågeställningarna. De slutna frågorna var de jag först analyserade. Efter det tog jag de öppna frågorna såsom vad de åt för mellanmål dagen innan undersökningen. Jag skrev ner de svar respondenterna givit på ett papper. Var det fler som svarade lika blev det ett streck under det svaret. Detta för att klart och tydligt se ur många som åt vad till mellanmål.

Därefter fortsatte jag vidare och delade istället in enkäterna i kön, man och kvinna, för att göra om samma procedur. Denna procedur var sedan densamma för indelningen av rökare och

ickerökare och deltagande i religiösa sammanhang och ej, och så vidare. När jag hade fått fram alla svaren som jag ville ha sammanställde jag dessa i Excel för att få fram tabeller som jag ville ha. Analysen avslutades sedan med att de signifikansprövades för att säkerhetsställa resultaten.

### 3. Resultat

140 enkäter sammanställdes. Vänstra kolumnen visar de olika infallsvinklarna i frågeställningarna. Den högra kolumnen visar fördelningen av frågeställningen i förhållande till det totala antalet.

**Tabell 1.** Fördelningen mellan de olika faktorerna.

Kön	M 90 st / K 50 st
Idrottande/icke idrottande	104/36
Rökare/icke rökare	32/108
Deltog i/ deltog inte i religiösa sammanhang	25/115
Bodde hemma/ bodde på internat eller flyttat hemifrån	115/25
Årskurs 1/ årskurs 2/ årskurs 3 och 4	50/26/64

### **3.1 Likheter och skillnader i kostvanor mellan idrottande elever och icke idrottande elever.**

De som definierades som idrottande elever är 104 och icke idrottande elever är 36.

**Tabell 2.** Elever som åt frukost, lunch, middag, frukt och grönsaker minst tre gånger på en skolvecka. Idrottande/icke idrottande elever. Procent. N=140

Måltid	Frukost	Lunch	Middag	Frukt	Grönsaker
Idrottande elever	84	99	98	63	83
Ej idrottande elever	58	89	86	33	58
Totalt	77	96	95	55	76

chi<sup>2</sup>- test: \* p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Det vi ser i tabellen är att de stora skillnaderna ligger på frukost, frukt och grönsaker när det gäller intag av mat under en skolvecka. De idrottande eleverna äter i det stora hela högre andelar när det gäller alla måltider.

Detta resultat är visserligen inte signifikant då p värdet ligger mellan 0.95 och 0.05, detta är totalt på hela tabellen. Om vi tittar på siffrorna så kan vi ändå se att det skiljer sig en del i andelar på frukost, frukt och grönsaker då de idrottande eleverna har högra andelar i det.

Kompleta måltider utifrån att följa tallriksmodellen till lunch och middag skiljde sig även bland de idrottande eleverna och de icke idrottande eleverna, vilket tabell 3 påvisar.

**Tabell 3.** Kompletta måltider i form av tallriksmodellen. Idrottande/icke idrottande elever.

Procent. N=140

Måltid	Lunch	Middag
Idrottande elever	51	50
Icke idrottande elever	17	33
Totalt	42	46
	**	**

chi<sup>2</sup>- test: \* p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Det som kan avläsas ur tabellen är att när det gäller de kompletta måltiderna, tallriksmodellen, hade de idrottande eleverna högre andelar på det. Både när det gäller lunch och middag. Detta resultat är signifikant.

Det som kan ses i tabell 3 är att alla elever äter i en lägre grad kompletta måltider. Det är enbart 42 procent som äter kompletta måltider till lunch och 46 procent till middag vilket inte är höga siffror.

Ytterligare ett resultat som kom fram var att de svaren som eleverna angav i enkäterna när det frågades om mellanmål och vad deras mellanmål bestod av dagen innan svarade de elever som definieras som idrottande elever att de åt fler mellanmål än de icke idrottande eleverna gjorde. Det som framkom var också att de idrottande elevernas mellanmål till största del bestod av smörgås med någon slags grönsak på och ett glas juice. Medan de icke idrottande eleverna svarade till större delen att deras mellanmål bestod av ett glas chokladmjök och smörgåsar med ost. Dessutom var det betydligt fler av de icke idrottande eleverna som uppgav någon form av godis eller annan sötsak som mellanmål.

De idrottande eleverna åt mer mellanmål än vad de icke idrottande eleverna gjorde. De respondenter som svarade att de åt tre mellanmål eller mer dagen innan undersökningen var för de idrottande eleverna 92 procent och de icke idrottande eleverna var enbart 1 procent som åt tre mellanmål eller mer dagen innan undersökningen.

### 3.2 Jämförelse av kostvanor bland elever med olika boende förhållanden och religiös bakgrund

Av respondenterna är 90 män och 50 kvinnor.

**Tabell 4.** Elever, män/kvinnor, som åt frukost, lunch, middag, frukt och grönsaker minst tre gånger på en skolvecka. Procent. N=140.

Måltid	Frukost	Lunch	Middag	Frukt	Grönsaker
Män	78	98	97	52	70
Kvinnor	76	98	92	60	88
Totalt	77	98	95	55	76

chi<sup>2</sup>- test: \* p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

När det gäller resultatet mellan män och kvinnor i vilka måltider de får i sig under en skolvecka och vad de inkluderar så är det inte så stora skillnader. Det som skiljer sig åt en aning är grönsaksdelen då kvinnor äter mer grönsaker än vad män gör, som kan avläsas ur tabell 4.

Det finns även en liten skillnad på hur regelbundet de äter frukt på en vecka i form av att kvinnor får i en lite högre grad i sig frukt. Tabell 4 visar att det inte är så stor skillnad i procent, men när eleverna angav hur många frukter de åt dagen innan så fick kvinnorna i sig mer frukt än vad männen fick. De respondenter som svarade att de åt minst tre frukter dagen innan undersökningen var resultatet 87 procent kvinnor och 42 procent män.

Resultatet är inte signifikant. P värdet är mellan 0.95 och 0.05, detta p värde är på hela tabellen. Det vi kan läsa ur tabell 4 är att kvinnor har högre andelar på att äta frukt och grönsaker regelbundet.

**Tabell 5.** Elever, deltar/icke deltar i religiösa sammanhang, som åt frukost, lunch, middag, frukt och grönsaker minst tre gånger på en skolvecka. Procent. N=140.

Måltid	Frukost	Lunch	Middag	Frukt	Grönsaker
Religiösa sammanhang	56	100	88	60	80
Icke religiösa sammanhang	82	96	96	51	76
Totalt	77	96	94	53	76

chi<sup>2</sup>- test: \* p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Resultatet som visas i tabell 5 är att den största skillnaden när det gäller intag av mat under en skolvecka ligger på frukosten. De som har angivit i sina svar att de minst en gång i månaden deltar i någon form av religiösa sammanhang har en betydligt lägre andel procent vad gäller frukost än de som inte deltar eller de som sällan deltar i religiösa sammanhang.

Detta resultat är visserligen inte signifikant då p värdet ligger mellan 0.95 och 0.05. Detta p värde är totalt på hela tabellen. Vad vi kan se i tabellen är att de religiösa äter i en lägre grad frukost regelbundet under en skolvecka än vad icke religiösa gör.

Det var 25 respondenter som svarade i enkäten att de deltar i någon form av religiösa sammanhang minst en gång i månaden. De som inte eller mer sällan deltog i någon form av religiösa sammanhang är 115.



**Tabell 6.** Elever, flyttat eller bor på internat/bor kvar hemma hos sina föräldrar, som åt frukost, lunch, middag, frukt och grönsaker minst tre gånger på en skolvecka. Procent. N=140.

Måltid	Frukost	Lunch	Middag	Frukt	Grönsaker
Elever som har flyttat hemifrån eller bor på internat	88	100	100	76	96
Elever som bor kvar hos någon av sina föräldrar	75	96	94	50	72
Totalt	77	96	95	55	76

chi<sup>2</sup>- test: \* p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Av de eleverna som svarade på enkäterna så svarade 25 av eleverna att de har flyttat hemifrån eller bor på internat och 115 svarade att de bor kvar hemma hos någon av sina föräldrar.

De elever som har flyttat hemifrån är till större delen elever som går på idrottsgymnasium och då bor på internatet som skolan erbjuder. Skolan erbjuder alla måltider för dessa elever, vilket de även erbjuder de elever som valt att bo kvar hemma hos sina föräldrar. Vad vi kan avläsa från tabell 6 är att elever som har flyttat hemifrån har högre andelar på frukost, frukt och grönsaker än de elever som fortfarande bor hemma.

Resultatet är inte signifikant då p värdet ligger mellan 0.95 och 0.05, detta p värde är för hela tabellen, men läser vi i tabellen så ser vi att de elever som flyttat hemifrån har högre andelar i att äta alla måltider regelbundet under en skolvecka. Störst skillnad på andelar ser vi på frukt och grönsaker.

**Tabell 7.** Elever, år1/år2/år3 och 4, som åt frukost, lunch, middag, frukt och grönsaker minst tre gånger på en skolvecka. Procent. N=140.

Måltid	Frukost	Lunch	Middag	Frukt	Grönsaker
Elever i årskurs 1	78	96	98	60	78
Elever i årskurs 2	81	96	81	54	77
Elever i årskurs 3 och 4	73	95	95	47	75

chi<sup>2</sup>- test: \* p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Det är 50 elever från årskurs ett som har deltagit i undersökningen som svarat på enkäterna, 26 som går i årskurs 2 och 64 som går i årskurs tre och fyra.

Tabell 7 visar skillnader och likheter i kostvanor när det gäller åldersskillnad. Det som kan avläsas ur tabellen är att skillnaden ligger i hur regelbundet en elev äter frukt under en skolvecka. Resultatet som vi ser är att ju äldre eleven blir ju mindre regelbundet äter eleven frukt. Det som kan avläsas är att årskurs ett har högre andelar på middag, frukt och grönsaker än de övriga årskurserna. Elever i år två har en högre andel på frukost än de övriga årskurserna.

Detta resultat är inte signifikant. P värdet ligger mellan 0.95 och 0.05, detta p värde gäller för hela tabellen totalt. Om vi läser i tabellen ser vi att med stigande ålder sjunker andelarna i att äta frukt regelbundet under en skolvecka.

### **3.3 Sammanfattning av resultatet.**

Det fanns skillnader när det gäller kostvanor bland de idrottande eleverna och de icke idrottande eleverna. Både i form av att de idrottande eleverna har högre andelar på frukost, frukt och grönsaker och när det gäller att följa tallriksmodellen. En likhet som finns mellan dem är att båda parterna äter lunch och middag regelbundet under en skolvecka.

Bland de övriga faktorerna skiljde det sig i kostvanor mellan alla faktorer på olika sätt. Mellan män och kvinnor så hade kvinnorna högre andelar på frukt och grönsaker. De elever som deltar i religiösa sammanhang minst en gång i månaden hade högre andelar på frukost än de övriga eleverna. De elever som har flyttat hemifrån eller bor på internat hade högre andelar på frukost, frukt och grönsaker i jämförelse med de elever som bor hemma hos någon eller hos båda sina föräldrar. Slutligen har vi åldersfaktorn, där skillnaden låg på intag av frukt. Ju äldre eleven blev desto lägre blev andelarna på frukt. Men år två hade högre andelar på frukost än de övriga årskurserna har.

Det var bara en signifikant skillnad på idrottande elever och icke idrottande elever vad gäller att följa tallriksmodellen. De övriga resultaten är inte signifikanta men vi om vi tittar i tabellerna på frukost, lunch, middag, frukt och grönsaker var för sig ser vi en utveckling mot en skillnad i tabellerna.

## 4. Resultat diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka om det finns skillnader mellan idrottande och icke idrottande elevers kostvanor. Vidare ville jag undersöka hur olika livsvillkor och kulturella skillnader påverkade kostvanorna

Att äta frukost påverkar oss fysiskt och psykiskt genom att minnet, motivationen och hälsan påverkas positivt (Vyon, 1997, och Mahony, 2005). Resultatet från denna studie påvisar att de som definieras som icke idrottande elever äter i en lägre grad frukost än de som är idrottande.

Till skillnad från Lake A. A. (2009) studie som inte visade på någon större skillnad mellan idrottande elever och de icke idrottande eleverna i form av kostvanor så gör denna studie det. Denna studie visar klart och tydligt att de idrottande eleverna äter i en högre grad när det gäller kompletta måltider som följer tallriksmodellen till både lunch och middag. De idrottande eleverna äter även i en högre grad när det gäller frukt och grönsaker. Skillnaden i kostvanor mellan idrottande elever och icke idrottande elever är bekymmersamt. För att vända detta resultat tror jag skolan behöver utöka och införa kostläran i flera ämnen och redan tidigare i grundskolan. De ämnena som kostläran kan utökas i är bland annat i idrott och hälsa, biologi samt hem- och konsumentkunskap.

Pearson (2007) menar att de som var djupt religiösa och de som i min studie definieras som idrottande elever var de som hade högre andelar i kostvanor när det gäller frukt och grönsaker. Vilket delvis stämmer bra överens med mina resultat. De som deltog i religiösa sammanhang åt något mer av frukt och grönsaker än de som inte deltog i religiösa sammanhang. Däremot visar min studie att kvinnor har högre andelar i kostvanor när det gällande intag av frukt och grönsaker.

Mia Danielssons (2005/2006) studie där hon undersökte om åldersfaktorn har betydelse visar liknande resultat som min studie. Danielssons studie fann att intag av frukost, frukt och grönsaker minskar ju äldre eleven var. Mitt resultat visade enbart skillnad på intag av frukt och där visar våra resultat på samma skillnad. Att jag inte i övrigt fick lika stor skillnad som Danielsson kan tyda på en förändring i attityderna eller att eleverna i min studie var äldre och ålderskillnaden var endast tre till fyra år. Att elever får i sig lägre andelar på att äta frukt ju äldre de är tycker jag är oroväckande.

## 4.1 Analys

Att det är skillnader i kostvanor mellan människor över huvudtaget kan förklaras med de två teorierna – etnologiska perspektivet och socialkognitiv teori.

Skillnaden på idrottande elever och icke idrottande elever skulle kunna vara en kulturfråga. Inom etnologin finns det kultursociologiska begreppet vilket är en studieteknik där kulturanalys användes. Då studerar forskaren gemenskap och hur de i gemenskapen identifierar sig med varandra. Vilket skulle kunna vara ett idrottsgäng. En annan viktig aspekt i det kultursociologiska begreppet är individens värderingar vilket formas av uppväxten och umgänget. I ett idrottsgäng finns en gemenskap och värderingar som de har tillsammans och att identifiera sig som just den idrottaren är vanligt. Är det hockeyspelare så klär de sig lika de umgås oftast alltid med varandra. Varför då inte äta likadant? De elever som har samma intressen drar sig oftast till varandra och umgås. De äter tillsammans på lunchen och de är vänner. De är en egen gemenskap. Vanligt är även att någon av föräldrarna som man är uppväxt med gillar denna idrott och därifrån formas också en individs värdemönster. Samma gäller de som delta i religiösa sammanhang. Där är det inte en gemenskap på samma sätt i skolan men utanför skolan är de en stor gemenskap och har en matkultur med vad som är acceptabelt att äta och inte. vilket gör att de på grund av sin religion äter likadant och är en gemenskap (Ehn & Löfgren, 2001, s. 8 ff. och s. 145 ff.) (Nylund & Faskunger, 2004, s. 18-19) (Eysenck, 2000, s.10ff) (Abrahamsson, 2006, s.315) (Jansson, 1993, s. 23).

En förklaring till varför människor har olika kostvanor kan vara, enligt den socialkognitiva teorin, att ett beteende kopieras. Det kan kopieras från en förälder, från andra elever och kompisar eller från sin gemenskap. Ett beteende styrs enligt den socialkognitiva teorin av omgivningen och omgivningens olika faktorer. Ett matbeteende styrs då av ens omgivning, ens vänner och ens föräldrar (Eysenck, 2000, s.10ff). Denna teori skulle även kunna förklara varför jag i mina resultat bara fick en signifikant skillnad på ett resultat vad gäller skillnader i kostvanor. Att vi alla kopierar av varandra och gör då lika. Detta geografiska område där studien är gjord kan vara en hel stor gemenskap där alla kulturer delar med sig av varandra och att förändringar sker på grund av influenser som accepteras av alla (Abrahamsson, 2006, s.316).

Ytterligare en förklaring till varför människor äter som de gör kan ha med det individualistiska begreppets fyra faktorer att göra, ekonomisk hänsyn, hälsomässiga överväganden, smakmässiga preferenser och värdering av livsmedlets status att göra (Jansson, 1993, s. 23). Grönsaker och frukt som är dyrt ligger troligtvis inte högst upp på prioriteringslistan om en individ har det dåligt ställt ekonomiskt. Skräpmat som finns att få tag i billigt och enkelt kan vara det som prioriteras, och därav får människan dåliga kostvanor. däremot en individ med hälsoaspekten i fokus kanske prioriterar frukt och grönsaker även om det är dyrare. Även de smakmässiga preferenserna spelar stor roll. Tycker personen som skall äta maten inte om maten, äts då maten?

Det som kan ses i Tabell 3 är att alla elever hade låga andelar på att äta kompletta måltider. Även om det var en signifikant skillnad. Det är totalt enbart 42 procent som äter kompletta måltider till lunch och 46 procent till middag är låga siffror.

Intag av proteiner, kolhydrater och grönsaker kan vara en kulturfråga för i vissa kulturer äts inte protein, kolhydrater och grönsaker tillsammans (Ehn & Löfgren, 2001, s.8 ff.). Det kan även vara en ekonomisk fråga och ha med det individualistiska begreppets ena faktor ekonomisk hänsyn att göra (Jansson, 1993, s. 23). Alla kanske inte har råd med allt. Det kan även kopplas till hälsomässiga överväganden som är ett annat perspektiv i det individualistiska begreppet, en individ kan vara överviktig eller är laktos och eller gluten intolerant och väljer bort kolhydrater ur kosten (Jansson, 1993, s. 23). Dessutom vet jag av egen erfarenhet att detta kan bero på dieter som följs tillexempel LCHF då kolhydrater inte skall intas. Vissa elever är dessutom vegetarianer och i mina enkäter (bilaga 2) har jag bara skrivit ut kött som proteiner vilket vegetarianer inte äter.

Även andra faktorer påverkar skillnaderna i kostvanorna. De elever som har angivit att de deltar i någon form av religiösa sammanhang minst en gång i månaden äter frukost i en lägre grad jämfört mot de elever som inte deltar i några religiösa sammanhang. Detta kan vara en etnologisk fråga. Har det att göra med olika kulturer? Är det inte lika vanligt att äta frukost i andra kulturer? Min studie kan inte svara på detta då jag ej ställer frågor om studenternas kulturella bakgrund.

För män och kvinnor finns det ingen större skillnad i kostvanor vad gäller intag av frukost, lunch och middag. Däremot har kvinnor högre andelar vad gäller frukt och grönsaker jämfört med männen. Varför det är så skulle kunna förklaras med kultursociologiska begreppet då kvinnor som en gemenskap identifierar sig med varandra och gör likadant (Ehn & Löfgren, 2001, s. 8 ff. och s. 145 ff.). Men det skulle även kunna vara så att kvinnorna är mer mån om vad de äter för att i dagens samhälle så är idealen att se ut som alla kvinnor gör i media. I tidningar kan vi läsa om olika dieter för att gå ner i vikt, olika kändisdieter m.m.

Varför de elever som har flyttat hemifrån har högre andelar på kostvanor än de elever som fortfarande bor hemma hos sina föräldrar har, kan jag bara spekulera i. En anledning kan vara att de kopierar ett beteende från en förälder sen tidigare. Att de hade sin mamma eller pappa som en modell som lärande. Vilket är det som Bandura benämner som modellärande. Men individen kan även kopiera ett beteende från en klasskompis eller en kompis som också bor på internatet (Eysenck, 2000, s.10ff) (Nylund & Faskunger, 2004, s. 18-19). Eleverna som bor hemma kan kopiera beteendet från sina föräldrar som de kanske inte ser äta någon frukost eller lunch. En annan anledning som kan ligga till grund för det är att de eleverna som bor på internatet på skolan erbjuder frukost, lunch och middag serverat till dem varje skoldag. De kan välja att avstå från dessa måltider. Men en person som tränar så mycket som dessa elever gör behöver mycket energi i form av mat och då kan det vara så att det blir en kostnadsfråga i slutändan. Att vara student innebär att studenten får leva på ett bidrag eller eventuellt lån. Vilket i sin tur leder till en ekonomisk fråga som är en av det individualistiska begreppets fyra faktorer (Jansson, 1993, s. 23).

Jag tycker det är oerhört bra att skolan erbjuder sina elever en chans att få i sig åtminstone de tre huvudmålen. Att alla i just den skolan ändå inte åt frukost kan bero på många saker. Vad det kan bero på är bara vad jag själv tror och det är framför allt tre saker jag kommer att tänka på. Min första tes är att de elever som inte bodde på internatet inte ville åka in tidigare då gymnasiet ligger avsides och eleverna måste åka buss dit. Min andra tes är att de elever som bodde på internatet och inte åt frukost kan ha varit morgontrötta och föredrar att ha en sovmorgon. Min tredje tes är elevers okunskap om hur viktig frukosten är för att kunna prestera både fysiskt och psykiskt under dagen.

En likhet med tidigare studier är att det är framför allt frukost, frukt och grönsaker som eleverna slarvar med. Det är inte bra att någon måltid hoppas över, att följa kostcirkeln och tallriksmodellen är två bra modeller som lägger en grund för bra kostvanor. Att få in dessa tidigt hos elever och gå igenom dessa under idrott och hälsa-lektionerna, men även få in det tidigare redan i grundskolan och då även i andra ämnen såsom hem och konsumentkunskap och biologi också, tror jag skulle vara bra och förhoppningsvis ge en positiv effekt på elevernas kostvanor.

## **4.2 Diskussion om metod**

Att få fram allmänt om hur kostvanor ser ut hos elever tror jag själv är svårt via intervjuer av fem till sex elever som jag enbart hade haft tid att göra om jag skulle haft en studie med en kvalitativ ansats i form av intervjuer. Med intervjuer för dessa frågeställningar som studien har så skulle det behövas fler att intervjua och den tiden fanns inte för denna studie. Med den tidsramen som detta arbete hade så var enkäter det bästa alternativet för att få fram ett bra resultat.

En felkälla som kan ha uppstått är att jag fick reda på efter att jag gjort alla enkätfrågor att ena skolan som jag var på erbjöds alla elever frukost, lunch och middag. Nästan alla elever som flyttat hemifrån bodde på internat vid den här skolan, vilket troligen styrkt resultaten på den frågan.

## **4.3 Vidare forskning**

Det skulle då vara intressant att lägga till fler faktorer i studien såsom betyg för att se om de som äter frukost regelbundet även har bättre betyg. De idrottande elever tränar minst tre gånger per vecka och behöver rent fysiskt mer näring än vad de icke idrottande eleverna behöver. Frågan är då får de bättre betyg i skolidrotten än vad de icke idrottande eleverna som en följd av den positiva påverkan av frukosten?

Fler faktorer som skulle vara intressant att forska vidare på är till exempel föräldrars utbildning. Får elever med föräldrar som har högre utbildning bättre matvanor? Vidare forskning skulle även kunna vara att fortsätta undersöka om elever på gymnasiet har bra kostvanor i form av frukost, lunch, middag och mellanmål men också studera om de följer någon slags diet och i så fall vilken diet.



Även vad dieten går ut på och vilka regler den dieten har. Är det för viktminskning, muskelbyggnad eller bara ett mer hälsosamt liv? Då kan dieter även ställas mot varandra och få fram vilken som passar bra för en tränande elev som behöver mycket näring och kolhydrater, eller för en elev som gillar att sitta stilla och inte gör av med lika mycket energi. Med den studien skulle enkäter passa bra och den skulle även kunna kompletteras med intervjuer ifall det skulle behövas med några enstaka elever.

En annan variant på vidare forskning som skulle vara intressant att undersöka vad eleverna lär sig från hälsodelen i idrott och hälsa-kurserna som de läser, och då även analysera vad läraren tar med i kursen och/eller hur läraren tar upp ämnet och om det överensstämmer med vad som står i läroplanen.

### **Slutsats**

Att elever har olika kostvanor kan förklaras med den socialkognitiva teorin vilket mycket kortfattat innebär att elever kopierar andras beteenden. Men den kan även förklaras med den etnologiska teorin, det vill säga att människor kommer från olika kulturer och på grund av det kan ha olika kostvanor, eller att det finns olika faktorer i miljön och omgivningen som har stor betydelse för hur ens kostvanor ser ut.

## **Käll- och litteraturförteckning:**

Abrahamsson, Lillemor. (1999). Matvanor och behov under livscykeln. I: Abrahamsson L. (red.). *Näringslära för högskolan 4:e upplagan*. Stockholm: Liber.

Abrahamsson, Lillemor. (2006). Kostvanor, planering och värdering. I: Abrahamsson L. (red.). *Näringslära för högskolan 5:e upplagan*. Stockholm: Liber.

Andersson, Agneta & Göranzon, Helen. (2006). Energi och metabolism. I: Abrahamsson L. (red.). *Näringslära för högskolan 5:e upplagan*. Stockholm: Liber.

Andersson, Agneta, Nilsson, Gerd & Aschan-Åberg, Karin. (2006). Kroppens uppbyggnad och hantering av näringsämnen. I: Abrahamsson L. (red.). *Näringslära för högskolan 5:e upplagan*. Stockholm: Liber.

Clinton, David & Norring, Claes. (2002) *Ätstörningar - Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*. Natur & Kultur.

Danielsson Mia. *Svenska Skolbarns Hälsovanor 2005/2006. Grundrapport*. Statens Folkhälsoinstitut.

Ehn, Billy & Löfgren, Orvar (2001). *Kulturanalyser*. 2., [omarb.] uppl. Malmö: Gleerup.

Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU idrottsböcker.

Jansson, Sören (1993). *Maten och det sociala samspelet: etnologiska perspektiv på matvanor*. Stockholm: Utbildningsradion.

Johannessen, Asbjorn & Tufte, Per, Arne. (2003). *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Liber AB.

Johansson, Bo & Svedner, Per-Olov, (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Uppsala kunskapsföretaget.

Kunskapscentrum för hälso- och sjukvården (2014), *Socialt lärande och self-efficacy*.  
<http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Kommentar/Patientutbildning-i-grupp-vid-livslanga-sjukdomar/Faktarutor/Socialt-larande-och-self-efficacy/> [2014-06-24].

Lake A, Townshend T, Alvanides S, Stamp E, Adamson A.J. (2009) Diet, physical activity, sedentary behaviour and perceptions of the environment in young adults. I: *The British Dietetic Association*, 22, pp. 444–45.

Livsmedelsverket (2012), *nordiska näringsrekommendationer, fjärde upplagan*.  
[http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad\\_rek/livsmedelsverket\\_nnr\\_2012\\_presentationsbr oschyr\\_webb.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/livsmedelsverket_nnr_2012_presentationsbr oschyr_webb.pdf) [2014-01-05].

Livsmedelsverket (2013)a, *Kostråd*. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/> [2013-12-16].

Livsmedelsverket (2013)b, *matcirkeln och tallriksmodellen*.  
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/> [2013-12-16].

Lätt att lära psykologi (2014), *Socialinlärningsteori*. <http://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/behavioristiskt-perspektiv/socialinlarningsteori/> [2014-06-24].

Mahoney et al. (2005). Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary schoolchildren. I: *Physiology and behavior*. Vol. 85 s.635-64.

Nylund, Kamilla & Faskunger, Johan (2004). *Det löser sig*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Olsson, Henny & Sörensen, Stefan (2007). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

Pearson et al (2007), Correlates of healthy eating and physical activity among students in grades 6-12. I: *Amercian journal of health studies*. Vol. 22 (3) s. 174.

Rasmussen F, Eriksson M, Bokedal C och Schäfer Elinder L.(2004) I: *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm*. Rapport. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. Vol. 1 s. 8-11.

Ringquist, Anne Charlotte (2010). *Människan socialt och kulturellt* . 4., [omarb.] uppl. Stockholm: Liber.

Wyon et al (1997) An experimental study of the effects of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. I: *International Journal of food sciences and nutrition*. Vol. 48 s. 305-312.

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att undersöka likheter och skillnader på kostvanor hos elever som går på gymnasiet.

#### Frågeställningar:

- Hur skiljer sig kostvanorna mellan idrottande och icke idrottande ungdomar?
- Vilken betydelse har boendeform och religiös bakgrund på ungdomars kostvanor?

#### Vilka sökord har du använt?

*Matvanor, kostvanor, näringslära, student, Nutrition and habit\* and student\*, diet*

#### Var har du sökt?

*Google*

*SportDiscus*

*GIH Bibliotekskatalog*

*PubMed*

#### Sökningar som gav relevant resultat

*SportDiscus: student\**

*SportDiscus: Nutrition and habit\* and student\**

*SportDiscus: Diet*

*Google: kost och diet, matvanor och kostvanor*

*GIH: Näringslära*

*GIH: Diet*

#### Kommentarer

## Bilaga 2

### Enkäter

1. Kön                                      Man                                       Kvinna

2. Vilket år på gymnasiet går du? (1:an, 2:an eller 3:an)

---

---

3. Vilket gymnasieprogram går du?

---

---

4. Går du ett gymnasieprogram med idrottsinriktning?                      Ja                       Nej

5. Vilken sport tränar du? (även om det är en sport på fritiden)

---

6. Hur många gånger har du under den senaste veckan varit fysiskt aktiv i minst en timme?(  
Skolidrotten räknas INTE)

0                       1                       2                       3                       4                       5 eller fler

7. Bor du hemma hos någon av dina föräldrar eller har du flyttat hemifrån?

---

---

---

8. Har du under den senaste veckan rökt cigaretter?    Ja                       Nej

9. Hur ofta deltar du i någon form av religiösa sammanhang? (t.ex. går i kyrkan)

Aldrig/mer sällan     En gång i månaden     2-3 gånger i månaden

En gång i veckan eller mer

10. Hur många gånger under en vanlig skolvecka äter du vanligtvis:

Frukost:	0-2 dagar <input type="checkbox"/>	3-4 dagar <input type="checkbox"/>	5 dagar <input type="checkbox"/>
Lunch:	0-2 dagar <input type="checkbox"/>	3-4 dagar <input type="checkbox"/>	5 dagar <input type="checkbox"/>
Middag:	0-2 dagar <input type="checkbox"/>	3-4 dagar <input type="checkbox"/>	5 dagar <input type="checkbox"/>
Frukt:	0-2 dagar <input type="checkbox"/>	3-4 dagar <input type="checkbox"/>	5 dagar <input type="checkbox"/>
Grönsaker:	0-2 dagar <input type="checkbox"/>	3-4 dagar <input type="checkbox"/>	5 dagar <input type="checkbox"/>

11. Vilka av följande måltider åt du igår? (Du kan kryssa i fler alternativ)

Frukost                       Lunch                       Middag

12. Om du åt någon frukost, vad bestod den då av?

---

---

13. Vad innehöll din lunch igår?

Kolhydrater(pasta, ris, bröd, potatis)                       Protein(fågel, fisk, kött)   
Grönsaker                       Åt ingen lunch

14. Vad innehöll din middag igår?

Kolhydrater(pasta, ris, bröd, potatis)                       Protein(fågel, fisk, kött)   
Grönsaker                       Åt ingen middag

15. Hur många frukter åt du igår?

Inga               1               2               3               4               5 eller fler

16. Hur många mellanmål åt du igår?

Inga               1               2               3               4               5 eller fler

17. Om du åt något/några mellanmål igår, vad bestod dessa då av?

---

---

## **Bilaga 3**

### **Brev 1 – till eleverna**

Hej! Denna studie är riktad till dig som går på gymnasiet. Denna studie ingår i mitt examensarbete på avancerad nivå då jag studerar sista terminen som lärare och studerar just nu på GIH- gymnastik idrottshögskolan. Undersökningen går ut på att jag ska undersöka kostvanor hos idrottande elever och icke idrottande elever och se om och vad det finns för skillnader. Detta kommer jag att göra med hjälp av enkätfrågor och du kommer få svara på enkätfrågor och du kommer utöver frågor om kosten få svara på lite frågor om faktorer som kan påverka kostvanor.

Enkäten kommer att behandlas och ta hänsyn till de etiska reglerna som måste följas vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Vilket innebär att du som svarar på enkäten kommer att vara anonym, ingen kommer veta att det är du som har svarat, inte ens jag som forskare vet. Dessa enkätsvar kommer enbart att nyttjas till denna studie och när studien är klar så förstörs enkäterna. Det är även frivilligt att delta och du har när som helst rätt till att avbryta och inte vilja delta utan att ge någon anledning till det.

Men jag skulle uppskatta om du vill hjälpa mig genom att svara på denna enkät så noggrant och sanningsärligt som möjligt!

Tack på förhand

Malin Källgren Studerande på GIH



## **Bilaga 4**

### **Brev 2- till lärare och rektor**

Hej!

Mitt namn är Malin Källgren och jag studerar sista terminen som lärare och studerar just nu på GIH- gymnastik idrottshögskolan. Gör nu mitt examensarbete på avancerad nivå och studien riktar sig till gymnasieelever.

Undersökningen går ut på att jag ska undersöka kostvanor hos idrottande elever och icke idrottande elever och se om och vad det finns för skillnader. Detta kommer jag att göra med hjälp av enkätfrågor och det eleverna kommer få svara på i enkätfrågor är om kosten och lite frågor om faktorer som kan påverka kostvanor.

Så min fråga till dig som lärare är om det är okej att jag kommer till skolan under denna vecka och eventuellt nästa vecka för att dela ut enkäterna till elever?

Lättast är då om jag kan komma till början av lektioner och dela ut dessa. Det är enkäter på två sidor och tar ca 5 min att svara på då det är många kryssa i frågor.

Jag nås på telefonnummer: 0768 75 95 96 eller på mail [malin.kallgren88@gmail.com](mailto:malin.kallgren88@gmail.com)

Och skulle vara jätte tacksam om jag kunde få komma och göra detta.

Tack på förhand

Malin Källgren