



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

Har elever tillräckligt med tid för att äta?

En undersökning på högstadieelevers upplevelser av skolmåltiden

Monika Parvin Abdi

VT 2016

Folkhälsovetenskap
Hälsopedagogiska programmet
Folkhälsovetenskap, teori, metod och examensarbete
Handledare: Maria Lennernäs Wiklund
Examinator: Gisela van der Ster

Abstract

Abdi, Parvin Monika, MPA. (2016). *Have pupils in secondary school enough time to eat?*. Bachelor thesis in Public Health Science. Department of Occupational and Public Health Science. Faculty of Health and Occupational Studies. University of Gävle, Sweden.

Meal at school is a part of the school studies and it is important for health, but is also a prerequisite for both learning and enjoyment.

The school meal can provide students an opportunity to recover from their studies but sometimes students perceive the meal situation as stressful. It is important that the food environment at school works well for school children, so they do not have to rush during the meal and they can get the opportunity to eat in peace.

The purpose of this study was to investigate how students perceive lunch break at school. If they feel they get enough time to eat and how they feel during the meal situation in the school restaurant. The research approach of this study was qualitative and the method of data collection was focus groups. Data were analyzed as a content analysis.

The aim of the study were secondary school students in grade 7 and 9, one class from each grade was selected. The study was conducted at a secondary school in a municipality in Sweden with approximately 210 000 inhabitants.

The results of the study show that students at secondary school feel they have enough time to eat lunch, but the lunch break is too short. The meal environment in the school restaurant is perceived as very messy and stressful. The meal situation was experienced as more stressful at grade 7 students than 9th grade students.

The conclusion was that students need longer lunch break and meal environment is perceived as stressful.

Keywords: Public health, meal situation, time, school meals, secondary school

Sammanfattning

Måltiden i skolan är en del av skolarbetet, den har betydelse för hälsan men är även en förutsättning för både lärande och trivsel. Skolan är också en viktig miljö för barn eftersom det är där de utvecklas och blir tränade till olika kompetenser exempelvis problemlösningsförmåga och förmågan att samarbeta.

Man spenderar ungefär åtta timmar i skolan dagligen och där i mellan behöver man äta. Skolmåltiden kan ge skolelever en möjlighet till att återhämta sig från skolarbetet men ibland kan elever uppfatta måltidssituationen som stressande. Det är viktigt att måltidsmiljön i skolan fungerar väl för att skolelever inte ska behöva stressa under måltiden och få möjlighet att äta i lugn och ro.

Syftet med denna studie var att undersöka hur elever upplever matrasten i skolan. Om de upplever att de får tillräckligt med tid för att äta samt hur de upplever måltiden och måltidssituationen i skolmatsalen. Forskningsansatsen för den här undersökningen var kvalitativ och metoden för insamling av data är fokusgrupper. Data har analyserats som en innehållsanalys.

Målgruppen för undersökningen var högstadieelever i årskurs 7 och 9. Det är en klass från respektive årskurs som valdes. Studien har genomförts på en högstadieskola i en kommun i Sverige med ca 210 000 invånare.

Resultatet i studien visar att eleverna på högstadieskolan upplever att de har tillräckligt med tid för att äta vid matbordet men lunchrasten i sig är för kort. Måltidsmiljön i skolrestaurangen upplevs som väldigt rörig och stressande. Måltidssituationen upplevs mer stressig hos årskurs 7 eleverna än årskurs 9.

Slutsatsen är att eleverna behöver längre lunchrast och måltidsmiljön upplevs som stressig och bör åtgärdas av skolan.

Nyckelord: Folkhälsa, måltidssituation, tid, skolmåltid, högstadiet

Förord

Uppsatsen är skriven under våren 2016 vid Högskolan i Gävle som en del av Hälso pedagogiska programmet 180 hp . Ett intresse kring måltider, ungdomar och matvanor har alltid funnits hos mig. Därför fann jag det som ett intressant ämnesområde att undersöka i slutfasen av min studietid. Genomförandet av denna studie har varit väldigt lärorikt samt givit mig en inblick på hur skolungdomar kan uppleva måltidssituationer men samtidigt hur de själva värderar både skolmåltiden, skolarbetet och sociala umgänget i skolan.

Jag vill ta tillfället i akt och tacka de ungdomar som har deltagit i denna undersökning och gjort studien möjlig. Ett stort tack till min handledare Maria Lennernäs Wiklund som har varit otroligt hjälpsam, stöttande och visat ett stort intresse för studien.

Monika Parvin Abdi

Uppsala

2016-05-26

Innehållsförteckning

1. Introduktion	5
2. Bakgrund	5
2.1 Skolmåltidens betydelse	5
2.2 Kunskapsläget.....	6
2.3 Problemformulering.....	7
3. Syfte	7
3.1 Frågeställningar	7
4. Design och Metod	8
4.1 Kontext	8
4.2 Urval – Fokusgrupper.....	8
4.3 Urvalsmetod	9
4.4 Intervjuguide	9
4.5 Datainsamling.....	9
5. Genomförande	10
5.1 Dataanalys	10
6. Etiska överväganden	11
7. Resultat	11
7.1 Skolmåltiden	12
7.2 Tiden för att äta	14
7.3 Måltidsmiljö.....	14
7.4 Önskemål	15
7.5 Fokusgrupp 3 – årskurs 7.....	15
7.6 Likheter och olikheter	18
8. Diskussion	18
8.1 Metoddiskussion.....	18
8.2 Resultatdiskussion	20
9. Slutsats	22
10. Referenser	23

Bilaga 1, Missivbrev

Bilaga 2, Intervjuguide

Bilaga 3, Informationsbrev

1. Introduktion

I Sverige är det nationella målet för folkhälsoarbete att skapa samhälleliga förutsättningar till en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Därför har man utvecklat elva målområden som omfattar de faktorer som har störst betydelse för hälsan samt för människors livsvillkor och levnadsvanor (Folkhälsomyndigheten, u.d).

Mat har en avgörande påverkan på hälsan, har man goda matvanor kan det leda till en bättre hälsa som också är en förutsättning för en positiv utveckling inom hälsan hos befolkningen (ibid).

2. Bakgrund

Det nationella folkhälsoarbetet i Sverige innehåller elva målområden. Det tionde folkhälsomålet är *matvanor och livsmedel*. För en bra och positiv utveckling inom hälsa hos befolkningen är förutsättningarna bra matvanor och säkra livsmedel.

Olika faktorer påverkar vår hälsa och de bestämningsfaktorer som följs inom målområde 10 är goda matvanor, energibalans, amningsfrekvens och livsmedelsäkerhet, dessa bestämningsfaktorer mäts i olika indikatorer utifrån varje faktor (Folkhälsomyndigheten, 2010).

Måltiden i skolan är en del av skolarbetet, den har betydelse för hälsan men är även en förutsättning för både lärande och trivsel. Vårt tredje folkhälsomål är barn och ungas uppväxtvillkor. Insatser för att stärka barns hälsa på långsikt bör göras där barn är, samspelet i hemmet mellan barn och föräldrar är viktigt och även relationen mellan dem. Skolan är också en viktig miljö för barn eftersom det är där de utvecklas och blir tränade till olika kompetenser exempelvis problemlösningsförmåga och förmågan att samarbeta. I de miljöerna går det också att göra insatser för bra och goda levnadsvanor exempelvis bra kost och motionsvanor (Folkhälsomyndigheten, 2010).

2.1 Skolmåltidens betydelse

Lunch i skolan har en stor påverkan för att framställa viktiga signalämnen i hjärnan, exempelvis dopamin, serotonin. Ur ett kort perspektiv påverkar lunchen känslor av hunger, mättnad, lugn och stress men ur ett längre perspektiv bidrar skolans måltid till att påverka kroppsvikten samt att kroppen får tillräckligt med livsnödvändiga näringsämnen (Lennernäs, 2011).

Man spenderar ungefär åtta timmar i skolan dagligen och där i mellan behöver man äta dels för att blodsockernivån ska vara relativt stabil samt för att ha energi och att orka hela dagen (Skolverket, 2013). Om elever inte äter ordentligt kan blodsockret vara obalanserat vilket kan leda till att de blir okoncentrerade, aggressiva och högljudda (Nordlund & Lennernäs, 2001).

Oavsett hur mycket resurser lärosäten lägger på duktiga pedagoger och bra läromedel är det svårt att ta till sig kunskap om eleven är hungrig (Skolverket, 2013). Suhrcke et. al. (2005) skriver att ungdomar med bättre hälsa har bättre inlärningsförmåga samt en

större tendens att studera vidare. I en studie som gjordes i Storbritannien ville man undersöka om det fanns något samband mellan hälsa och utbildning. Studien visade att personer med högre utbildning hade bättre hälsa (Silles, 2009).

I juli 2011 trädde en ny skollag som bland annat hade krav på att måltiden i skolan ska vara näringsriktig men maten ger inte näring förrän den är uppäten och det krävs rätt förutsättningar för det (Skolverket, 2013). I Sverige har Skolverket och Livsmedelverket (2013) gjort en inspirationsrapport till skoledare och pedagoger för att ge verktyg till att utveckla skolmåltiden till en resurs på skolan. I rapporten finns det med en checklista som man kan följa för att se vad som kräver åtgärd och vad som fungerar. I listan framgår det att eleverna ska kunna äta mat i lugn och ro i 20 minuter.

Elever kan ofta uppleva måltidsmiljön som stökig därför kan det vara svårt att sitta kvar länge och äta tills de upplever mättnad. Rasten eleverna har efter skollunchen är också en orsak till att dem äter under en kort tid, elever kan ibland äta snabbt för att de vill gå ut och leka på rasten (Jacobson & Nordlund, 1997).

Skolmåltiden kan ge skolelever en möjlighet till att återhämta sig från skolarbetet men ibland kan elever uppfatta måltidssituationen som stressande (Halling, et. al, 1990). I Socialstyrelsens folkhälsorapport (2009) skrivs det att stress och stressrelaterade problem har under de senaste åren blivit allt vanligare. Det är viktigt att måltidsmiljön i skolan fungerar väl för att skolelever inte ska behöva stressa under måltiden och få möjlighet att äta i lugn och ro (skolmatSverige, u.d).

2.2 Kunskapsläget

Frukost kan dämpa sötsuget resten av dagen (Lennernäs, 2010). Arakawa et. al. (2001) skriver att det finns ett samband mellan ungdomar som är uppe sent och oregelbundna frukostvanor. Enligt Codon et al. (2009) kan ett skolmatsprogram med frukost och lunch gynna elever från sämre förhållanden och med dålig kost. Påfyllning av vitaminer, mineralämnen samt fettsyror ökar den kognitiva prestationsförmågan.

Att ha regelbundna måltidsvanor hänger ihop med hälsosamma levnadsvanor skriver Sjöberg et. al (2003). I en svensk studie på 15-16 åringar visar de att elever som inte har regelbundna frukostvanor äter inte lunch och middag regelbundet. De elever som hade oregelbundna måltidsvanor åt relativt mer energi från mellanmålet samt konsumerade mer tomma kalorier och socker, deras intag av vitaminer och mineraler var lägre i jämförelse med dem åt regelbundet (ibid).

I en studie i USA där man undersökte påverkan på utvecklingen av barns matvanor och matbeteende från barndom till tonåren skrivs det att om man sätter tidiga insatser kring matvanor och fysisk aktivitet under de första åren av ett barns liv kan det vara bäst möjlig chans att främja en utveckling av sunda matvanor och beteende hos dem (Birch et al, 2007).

En fokusgruppsstudie som gjorts i Sverige för att undersöka elevers uppfattning kring måltidssituationen i skolan visade att många elever upplever stress under måltiden på

grund av lite tid och att skolmåltiden är en social miljö för dem. Studien visade även att skollunchen kunde förbättras och lunchrasten är ett viktigt socialt tillfälle för dem (Ericson & Pettersson, 2010).

Ett resultat från ett examensarbete i Sverige visade att en del faktorer som kan påverka att elever inte trivs i skolmatsalen beror på ljudnivån och kvalitén på maten. Det kom även fram att många av de eleverna inte åt lunchen varje dag i skolan (Olsson & Irvestam, 2012).

I de studier som har nämnts ovan har man använt sig utav både kvalitativa och kvantitativa data i form av enkät undersökningar, intervjuer, fokusgruppsintervjuer samt observationer på barn och ungdomar i förhållande till skolmåltid för att se hur deras matvanor ser ut samt se vad för förbättringar och åtgärder som kan utföras. Resultatet från studierna visar dels att ungdomar med oregelbundna måltidsvanor får i sig mer socker och tomma kalorier och att ungdomar kan uppleva stress i förhållande till måltiden på grund av tidsbrist.

I dagsläget är det väldigt litet skrivet kring frågan om tiden för att äta därför har det varit svårt att hitta forskning som passar denna studie. Det har gjorts examensarbeten på kandidatnivå och masternivå inom detta område. Med denna studie kan man öka kunskapen i ämnet och använda sig utav det i framtida forskning.

2.3 Problemformulering

Om lunchrasten är för kort kan det leda till att eleverna måste äta under stress och inte upplever avkoppling och återhämtning från skolarbetet. Det är också möjligt att elever låter bli att äta skollunchen på grund av att tiden är för kort. Utebliven skollunch kan leda till ett ökat intag av godis och sötsaker under raster eller till bristande ork för skolprestation. Det finns begränsad kunskap om hur lång matrast elever har vid svenska högstadieskolor och deras uppfattning av matrastens längd. Eftersom att det framgår i Skolverket och Livsmedelsverkets inspirationsrapport (2013) att elever ska kunna äta i lugn och ro i 20 minuter syftar en frågeställning till om eleverna upplever att tiden är tillräckligt lång, alltså om 20 minuter räcker för dem att äta. I den här undersökningen ska det även tas reda på om det finns någon skillnad på upplevelserna kring skolmåltiden beroende på ålder.

3. Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka hur elever upplever måltiden och matrasten i skolan. Om de upplever att de får tillräckligt med tid för att äta vid bordet samt hur de upplever måltidssituationen i skolmatsalen. Ett syfte med analysen var att se om skillnader i självupplevd matro rapporterades mellan klassen i årskurs 7 och årskurs 9.

3.1 Frågeställningar

- Är tiden för att äta tillräckligt lång enligt elevernas upplevelser?
- Hur upplever eleverna måltidssituationen i skolmatsalen?

4. Design och Metod

Forskningsansatsen för den här undersökningen är kvalitativ och metoden för insamling av data är fokusgrupper.

I fokusgrupper arbetar man genom att samla ett antal människor i en grupp som får diskutera med varandra kring ett givet ämne. Diskussionen leds av en samtalsledare, även kallad moderator. Moderatoren påbörjar diskussionen samt introducerar nya aspekter av ämnet (Wibeck, 2010).

En närmare beskrivning av intervjuguide och innehållsanalys ges nedan i texten.

4.1 Kontext

Det finns 79 högstadieskolor i den valda kommunen och en skola har valts. Eftersom skolan ligger centralt i kommunen och är lätt tillgänglig valdes den. Det finns 550 elever på skolan och har klasser från förskolan till årskurs 9. I högstadiet finns det fyra klasser i respektive årskurs. Varje klass på högstadiet har ett avsatt tillfälle för studietid en gång i veckan, där de individuellt får studera ett valfritt ämne. Klassföreståndarna i årskurs 9 och 7 valde själva en klass från varje årskurs som fick vara med i studien utan någon form av hjälp från undersökaren.

Skolrestaurangen har öppet mellan 10.30-13.00 där låg och mellanstadie eleverna får äta då skolrestaurangen har öppnat och högstadiet efter klockan 11.30. Högstadieeleverna på skolan har 45-50 minuter avsatt tid för rast varje dag inklusive lunchen.

Maten lagas i skolmåltidensrestaurang och det erbjuds minst tre rätter att välja varav en alltid är vegetarisk. Det finns även en salladsbar som alltid innehåller någon form av ekologisk grönsak och är säsongsanpassad. Kött och charkprodukter får de från ett företag, brödet, nötfärs och mjölken är ekologisk. Kycklingen är svensk och fisken msc-märkt dvs miljövänligt. Grytor, såser, gratänger tillagas av måltidspersonalen.

4.2 Urval – Fokusgrupper

Undersökningen är en empirisk studie med metoden fokusgrupper.

Målgruppen för undersökningen är högstadieelever i årskurs 7 och 9. De två målgrupperna valdes eftersom det är en åldersskillnad och det kan vara intressant att ta reda på om det finns olika upplevelser beroende på ålder. Det är en klass från respektive årskurs som har valts av personal som arbetar med berörda årskurser. Under elevernas avsatta tid för studietid som är en gång i veckan fick eleverna delta i gruppdiskussionen. Inför diskussionstillfällena kontaktades klassföreståndare för den klassen i årskurs 7 och 9 på skolan som därefter informerade ungdomarna. Klassföreståndare för respektive klass vidarebefordrade missivbrevet till ungdomarnas föräldrar som gav godkännande via mail.

Fokusgruppen var ostrukturerad vilket innebär att deltagarna i gruppen får i stor omfattning tala med varandra och inte med samtalsledaren. Fördelen med

ostrukturerade fokusgrupper är å ena sidan att deltagarnas egna intressen kan analyseras å andra sidan kan diskussionerna bli oorganiserade samt svåra att analysera (Wibeck, 2010). I ostrukturerade fokusgrupper finns det mellanlägen där man som moderator kan styra till viss del, exempelvis om det finns någon som inte pratar mycket samtidigt som det finns en dominant person som talar mer än andra (ibid).

Gruppdiskussionen spelades in och fick användas som stöd för analys av vad eleverna hade sagt. När gruppdiskussionerna med alla klasser var klara gjordes en kvalitativ innehållsanalys där man kan fastställa slutsatser.

4.3 Urvalsmetod

Undersökningen bestod av bekvämlighetsurval vilket innebär att deltagarna är naturligt grupperade samt fanns till hands. Ett informationsbrev (bilaga 3) skickades till personal som tar hand om årskurs 7 och 9 på skolan för att få hjälp med val av klass. Därefter skickades ett missivbrev (bilaga 1) till klassföreståndare som vidarebefordrade till klassföräldrarna som gav sitt godkännande till respektive lärare. Även eleverna på skolan fick information via sin lärare samt innan diskussionstillfället.

4.4 Intervjuguide

När metoden var bestämd formades en intervjuguide med frågor som utgick efter undersökningens syfte och frågeställningar. Intervjuguiden följdes under fokusgruppsintervjun som var formad med frågor gällande elevernas upplevelser kring måltidssituationen och allmänna frågor om skolmåltiden. Intervjuguiden delades in i tre delar, allmänna frågor, frågeställningar och övriga frågor. I allmänna frågor ställdes det frågor gällande elevernas måltidsvanor ex. om de äter skolmaten varje dag och vad som är bra/dåligt med skolmaten etc. Frågeställningsdelen hade frågor som kunde svara på uppsatsens frågeställningar tex. hur eleverna upplever måltidssituationen och hur tiden för att äta är. I övriga frågor togs det upp frågor som innehöll elevernas önskemål kring skolmaten och vad som kan bli bättre gällande måltidssituationen. Varje del hade några följdfrågor beroende på vad för fråga som ställdes och om man fick enkla ja/nej svar.

En testintervju gjordes på ca 8 personer innan de riktiga fokusgruppsintervjuerna dels för att undersöka intervjuguiden, testa moderatorns förmåga till intervju samt uppleva hur inspelningsinstrumentet fungerar. Testintervjun gjordes på högskolan i Gävles lokaler. Under testintervjun följdes intervjuguiden och spelades in på samma instrument som användes vid ordinarie gruppintervjuer. Personerna som var med i testintervjun var dock inte i samma åldersgrupp som undersökningens målgrupp. Efter testintervjun gjordes det inga ändringar i intervjuguiden eftersom frågorna upplevdes som välformulerade.

4.5 Datainsamling

Metoden för datainsamlingen var ostrukturerade fokusgrupper med en intervjuguide (bilaga 2) som var format efter undersökningens syfte och frågeställningar. Klassen i årskurs 9 delades in i två grupper med ungefär 12 personer i. Eftersom klassföreståndare

ansåg att det var enklare att få alla att svara och vara delaktiga i diskussionen delades klassen in i en tjejgrupp och killgrupp. Med hjälp av klassföreståndaren delades eleverna in på ett sätt där alla kände sig trygga att tala och vara delaktiga. Eftersom årskurs 7 upplevdes som en mer trygg klass av personalen, där alla kan tala fritt blev det en stor gruppdiskussion med hela klassen, klassen hade 23 elever.

5. Genomförande

För att komma i kontakt med eleverna på skolan skickades det ett informationsbrev till klassföreståndare för årskurs 7 och 9. Klassföreståndaren till valda klasser skickade ut missivbrev till föräldrarna som därefter fick skicka sitt godkännande. Under tre tillfällen pågick datainsamlingen, ett tillfälle för varje fokusgrupp. Fokusgruppsintervjuerna ägde rum i skolans lokaler. Avsatt tid för varje diskussionstillfälle var 60 minuter. Gruppdiskussionen spelades in och fick användas som stöd för analys av vad eleverna hade sagt.

Fokusgruppsintervjuerna var under tre tillfällen, ett tillfälle för varje grupp. Det var ungefär 25 elever i båda klasserna som undersöktes.

Innan varje fokusgruppsintervju presenterade moderator sig själv, studien och syftet med studien. Eleverna informerades om de krav från Vetenskapsrådet och att man kan avbryta sin medverkan. Under fokusgruppsintervjun fick grupperna sitta i ring i klassrummet med moderator som ställde frågorna och lät eleverna diskutera. En del frågor i intervjuguiden hade endast ja/nej svar då kom en följdfråga efter.

Vid de allmänna frågorna flöt diskussionen ganska fort men vid frågorna rörande frågeställningarna så blev det en hel del diskussion. Fokusgruppsintervjuerna pågick i ungefär 30-40 minuter. När diskussionstillfället var slut analyserades materialet efter en innehållsanalys.

5.1 Dataanalys

Denna studie analyserades som en kvalitativ innehållsanalys. Materialet analyserades som en innehållsanalys som finns med i Wibeck (2010). Nedan beskrivs tillvägagångssättet och materialet har analyserats med hjälp av Wibeck (2010).

Material från fokusgruppsintervjuerna transkriberades genom att inspelningarna avlyssnades flera gånger samtidigt som materialet ordagrant skrevs ner.

När materialet dokumenterades på dator plockades det ut citat, fraser och meningar som innehöll information som kan besvara frågeställningarna. Därefter sammanställdes fraserna och förkortades och olika koder sattes på de som sedan kategoriseras. När det man har fått fram tolkats och sammanfattats genom kodning och kategorisering avslutas det med att man skriver det man kommit fram till i processen som resultat (Yin, 2013).

Efter fokusgruppsintervjuerna överfördes inspelningsmaterialet från mobil till dator som därefter avlyssnades flertal gånger. Allt som fanns på det inspelade materialet skrevs

ned ordagrant. Detta gjordes för att underlätta för analysen för undersökarens del och tydligare resultat.

Efter sammanställningen av materialet lästes varje fokusgruppsintervju noggrant flera gånger, under läsningen markerades det med penna de viktiga ord och meningar som har betydelse för resultatet, så som ”äter hos en kompis”, ”stökigt”, ”högljutt” etc. De understrykta orden användes som koder som därefter kategoriserades till olika kategorier. Varje kategori fick en färg, exempelvis grön färg fick orden ”högljutt” ”stressig” som därefter fick kategorin ”måltidsmiljön”. Detta gjordes för att underlätta för undersökaren som upplevde det enklare att hitta ett resultat. När alla koder och kategorier var färdiga sammanställdes ett resultat.

Undersökningen syftade till att efter diskussionstillfället analysera likheter och olikheter på upplevelsen av matrasterna.

6. Etiska överväganden

Eftersom eleverna var under 18 år har ett missivbrev skickats till elevernas föräldrar som fått ge sitt godkännande till klassföreståndare. Föräldrarna har via brevet blivit informerade att i denna undersökning följs de etiska huvudkraven från Vetenskapsrådet, nyttjandekravet, informationskravet, samtyckeskravet och konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Svaren bearbetades och redovisades på ett sätt som gör att ingen enskild elev kommer att kunna identifieras. Deltagandet i undersökningen var frivilligt och eleverna kunde när som helst avbryta sin medverkan.

Studien var frivillig att delta i och alla deltagare fick reda på vad undersökningen är till för. Klassföreståndare i respektive klass blev informerad att berätta för eleverna vad undersökningen handlade om och i vilket syfte. Därefter hade eleverna själva rätt att bestämma att delta i undersökningen vilket betyder att undersökningen tar hänsyn till autonomiprincipen (Andersson, 2006).

Eftersom studien syftar till högstadie elevers upplevelser i måltidsmiljön kan det anses som värdefullt för framtida folkhälsoarbete. Studien fyller även nyttoprincipen och hjälper positivt till folkhälsan i Sverige då med hjälp av undersökningen kan leda folkhälsoarbete samt bidra med eventuella åtgärder (ibid).

7. Resultat

Fyra kategorier har bildats *skolmåltiden*, *måltidsmiljön*, *tiden för att äta* och *önskemål*. Kategorierna berör intervjuguidens tre delar, allmänna frågor, frågeställningar och önskemål. *Skolmåltiden* och *måltidsmiljön* berör de allmänna frågorna, kategorin *tiden för att äta* berör syfte och frågeställning och *önskemål* tar upp de övriga synpunkterna som kom fram under fokusgruppsintervjun. För att underlätta förståelsen av resultatet är fokusgrupp1 gruppen med enbart pojkar från årskurs 9, fokusgrupp2 enbart flickor från årskurs 9 och fokusgrupp3 är årskurs 7 som var blandad.

Tabell 1

Tabell 1 visar kategorier och koder utifrån årskurs 9s svar under fokusgruppsintervjun. Klassen hade 25 elever, varav 13 var pojkar och 12 flickor. Fokusgrupp 1 hade 13 deltagare och fokusgrupp 2 hade 12 deltagare. Koderna visar vad som kommit fram inom varje kategori under analysens process.

Kategorier	Skolmåltiden	Tiden för att äta	Måltidsmiljön	Önskemål (näringssämnen, maträtter, miljö)
Koder	Restaurang Mackor Endast skollunch Viktigt med mat Varierande mat Påverkar humöret Fredagar bättre	15-20 min 20-30 min 30-40 min Ibland stressigt Behöver mer tid Mer rast	Bullrig Trivsamt Högljudd Kaos Skrikigt Kompisar Smutsigt	Kolhydrater Protein Tillagat Mer alternativ Vegetariskt Lugnt

Tabell 2

Tabell 2 visar kategorier och koder utifrån årskurs 7s svar under fokusgruppsintervjun. Klassen hade 24 elever, varav 12 var pojkar och 12 flickor. Koderna visar vad som kommit fram inom varje kategori under analysens process.

Kategorier	Skolmåltiden	Tiden för att äta	Måltidsmiljön	Önskemål (näringssämnen, maträtter, miljö)
Koder	Salladsbaren Varierande mat Påverkar humöret Fredagar bättre Sällan bra mat Godis Frukt Inget alls	15-20 minuter Ibland stressigt Behöver mer tid Mer rast	Bullrig Trivsamt Högljudd Skrikigt Stressigt Smutsigt	Kolhydrater Protein Tillagat Mer alternativ Vegetariskt Lugnt Rent Mer tid

7.1 Skolmåltiden

Alla ungdomar i fokusgrupp 1 med pojkar från årskurs 9 äter skollunchen varje dag, några stycken la till att om de inte skulle äta skollunchen någon dag äter de en macka eller på närmaste restaurang i området. De flesta är nöjda med skolmaten men upplever att en del dagar är det bättre mat än andra, en person uttryckte att en veckodag i veckan var det godare mat. Bland flickorna i fokusgrupp 2 äter fler än hälften skollunchen varje dag. En del tjejer i gruppen menade att även om det är mindre bra mat någon dag så försöker de äta något exempelvis genom att köpa något från en närliggande

livsmedelsbutik, äta en macka i måltidsrestaurangen eller frukt. Få flickor konstaterade att de inte äter något alls om de inte äter skollunchen. Alla i gruppen vara enade om att skolmaten varierar, en del dagar är det bättre mat och andra dagar sämre. En person uttryckte att på fredagar har de bättre mat. Eleverna i båda grupperna anser att det är viktigt att få i sig mat varje dag.

”Jag älskar skolmaten, har bara tyckt att det var äckligt någon enstaka gång men det är lätt att komplettera genom salladsbordet.” (FG1)

”ja, det är viktigt att äta annars blir man hungrig och trött på resterande lektioner” (FG1)

”ibland är maten bättre men det beror inte på veckodagarna” (FG2)

Trots att ungdomarna tycker att det är viktigt med mat och de är relativt nöjda med skolmåltiden finns det saker som kan påverka att de står över skollunchen någon dag. Det var några stycken som åt oavsett om det var mindre bra mat eller om det var någon kompis som skulle äta utanför skolan. En del menade att om de inte kände hunger så skulle de inte äta. I fokusgrupp 2, med enbart flickor från årskurs 9, påverkade kvaliteten på skolmåltiden om de skulle hoppa över skollunchen en dag. Dem menade att om de inte gillar skolmaten så äter de inte, några få uttryckte även att om de inte känner hunger äter de inte. Endast en person i gruppen hoppar inte över skolmåltiden.

”att jag inte är hungrig” (FG1)

”asså jag skulle äta skolmaten även om jag inte hade någon lektion efter och vi har slutat för dagen” (FG1)

”om det finns något annat godare att äta eller att jag är mätt då äter jag inte” (FG1)

”det beror på maten, om den är god eller inte. Äcklig mat då äter jag inte” (FG2)

”om jag inte gillar maten eller om den inte är färdigstekt” (FG2)

Större delen av fokusgrupp1 tyckte att skolmåltiden påverkade deras mående resten av dagen. En menade att om skollunchen någon dag är mindre bra så är resten av dagen förstörd. De upplevde även mer trötthet och hunger samt mindre ork om de inte äter. Flickorna i fokusgrupp2 blir påverkade om de inte äter skollunchen, dem upplever sig själva som okoncentrerade, gnälliga och hungriga i slutet av dagen om de inte äter.

”asså lite svårt att svara på eftersom att jag alltid äter mycket men skulle kunna tänka mig att det är jobbigt” (FG1)

”om maten är äcklig så äter jag inte så mycket så då är jag väldigt okoncentrerad” (FG2)

”ja om jag inte äter så orkar jag inte med att koncentrera mig resten av dagen” (FG2)

7.2 Tiden för att äta

I fokusgrupp 1 med bara pojkar från årskurs 9 upplevs tiden för att äta tillräckligt lång. En person i gruppen tyckte att rasten borde få vara längre så man kan sitta längre i matsalen. Ungdomarna sitter vid bordet mellan ungefär 15-30 minuter när de ska äta. Bland flickorna tyckte en person att tiden inte var tillräckligt lång och på grund av att det kan bli stressigt ibland. Övriga i fokusgrupp2 som upplevde tiden som tillräckligt lång uttryckte däremot att ibland kan det hända att dem måste stressa eller att lektionerna är tätt inpå och i sin tur måste stressa. I båda grupperna (FG1 och FG2) upplever flertalet att tiden för att äta är tillräckligt men att det skulle vara skönt om de kunde få 10-15 minuter extra rast. Flickorna uttryckte att det kan ibland vara ont om i tid eftersom de behöver gå till skåpet och lämna saker efter lektionen därefter gå till skolmatsalen.

”den är tillräcklig men skulle tacka ja till lite mer, kanske 10 minuter längre” (FG1)

”nu när jag tänker efter, jag tycker tiden är lagom men under dagar med många lektioner kan det vara skönt att få vila ut och spendera lite tid i uppehållsrummet efter man har ätit” (FG1)

”ja tiden är tillräcklig men ibland hinner man bara äta sen är det lektion, vissa dagar kan det vara lite kort” (FG2)

Eleverna är överrens om att de vill ha längre rast under lunchen dock är de nöjda med den tiden de har nu men upplever att 10-15 minuter extra skulle underlätta.

”10-15 minuter extra rast skulle vara skönt, då kan man äta i lugn och ro sen få lite rast efteråt” (FG1)

”runt 50 min kanske. Vi har 55 minuter lunchrast en dag och det är jätte skönt men skulle bli lite för mycket om varje var så lång. Därför blir nog 50 min balanserat och bra. Jag äter ändå på 20-30 minuter så 30 minuter rast efter det räcker”(FG1)

”jag vill gärna ha rast efter min lunch så lite mer än en timmes rast skulle vara bra”(FG2)

7.3 Måltidsmiljön

Måltidssituationen upplevs som trivsamt och bra av ungdomarna men väldigt högljudd, bullrig och skrikig. En del tyckte att borden kunde vara smutsiga ibland. En person beskrev matsalen som kaos. Eleverna upplever väldigt sällan stress i förhållande till måltidssituationen. Det var fler än hälften i fokusgrupp1 som tyckte att de kunde äta maten i lugn och ro, några stycken upplevde det som stressigt ibland. Då beror det på om de har kommit tillbaka sent från idrotten som är på en annan skola eller om de har skrivit ett prov som tagit extra lång tid. Ibland kan de bli stressade om kompisarna har ätit färdigt och de själva inte är klara. I fokusgrupp 2 upplevs måltidsrestaurangen som helt okej och trivsamt men väldigt högljutt och skrikigt. Matbordet upplevs oftast som smutsigt. Ljudnivån kan påverka att eleverna känner sig stressade. Dock känner båda

grupperna (FG 1 och FG 2) att de kan äta maten i lugn och ro. Stämningen i måltidsmiljön upplevs som mindre bra av flickorna trots att de väldigt sällan upplever stress. Om de har upplevt stress har det berott på kort lunchrast och haft tidspress inför nästa lektion. En person i gruppen var väldigt missnöjd med måltidsituationen och måltidsmiljön där det berodde på ljudnivån, kort rast och smutsiga bord.

”vi alla tycker ju att det är trivsamt och bra miljö men det är ju lite högljutt, skrikigt osv.” (FG1)

”kan tycka det blir lite stressigt om någon kompis dra och man måste skynda sig att bli klar”(FG1)

”det är ganska skrikigt så man är lite stressad” (FG2)

”Smutsig, hög ljudnivå och därför vill man helst där ifrån snabbt” (FG2)

7.4 Önskemål

Här tog ungdomarna upp vad de upplevde som en perfekt skolmåltid och övriga synpunkter gällande måltiden på skolan. Eleverna beskriver den perfekta skolmåltiden som då det serveras mat som man tycker om och tycker är gott. Några upplevde det utbud som redan finns tillgängligt är bra. Det största önskemålet som de flesta i fokusgrupp1 var eniga om var en måltid som innehåller mycket kolhydrater men även är proteinrikt. Även vegetariskt mat av olika slag med ett stort utbud av grönsaker önskades. Några stycken tyckte att den perfekta skolmåltiden är när man kan sitta i lugn och ro och äta mat utan att det ska vara högljutt runt omkring. Några i fokusgrupp 2 beskrev den perfekta måltiden som pizza, pommes frites och tacos. Resterande i gruppen önskade mer vegetariskt och bättre tillagning av maten samt mer grönsaker.

”jag skulle vilja ha något som innehåller mycket kolhydrater, så man orkar dagen! Men också kött och ett stort utbud av grönsaker” (FG1)

”bara vegetariska alternativ med mycket vid salladsbordet, t.ex tacobuffé med quorn” (FG1)

”när det är god lunch & det finns folk som man kan prata med”(FG2)

”något gott som är vegetariskt” (FG2)

7.5 Fokusgrupp 3 – årskurs 7

Skolmåltiden

Nästan alla ungdomar i årskurs 7 klassen äter skolmaten varje dag. Bara fåtal av pojkarna äter utanför skolan om skolmaten är mindre bra, resterande äter något från salladsbaren, knäckebröd eller frukt. Av dem få som äter utanför skolan köper något från en närliggande livsmedelsbutik eller på en hamburgarkedja på stan. Det är fler flickor än pojkar som inte äter skollunchen varje dag, de flickor som inte äter skollunchen väljer antingen ta med sig matlåda hemifrån, äta på stan eller äta godis.

Fåtal av flickorna väljer att äta från salladsbaren eller knäckebröd som erbjuds på skolans måltidsrestaurang. Både pojkarna och flickorna tycker att skolmaten varierar och ingen särskild veckodag utmärker sig mer. Dock kan det vara bättre mat på fredagar men två flickor uttryckte att maten är bra ungefär tre gånger på en månad. Trots missnöje och enligt de själva att det mestadels är motbjudande mat så försöker de flesta i gruppen äta något under lunchrasten.

”Maten är olika dålig olika dagar, men ingen vecko dag har mindre dålig mat än någon annan” (FG3)

”Vissa gånger tycker jag att det inte är så speciellt god mat. Jag skulle säga att det är både bra och dålig mat” (FG3)

Maten har stor påverkan på ungdomarnas mående över dagen enligt de själva men de är inte nöjda med kvaliteten av maten. Det är viktigt för gruppen att få i sig mat, flickorna känner sig mer irriterade, ofokuserade och sura när de inte äter och pojkarna trötta, griniga och okoncentrerade. Ungdomarna är ense om att skolmåltiden påverkar deras mående positivt. I fokusgrupp 3 uttryckte större delen av gruppen att om de inte äter skollunchen någon dag kan det bero på att maten är mindre bra och smakar dåligt.

”Om inte jag äter mår jag illa, kan inte koncentrera mig”(FG3)

”att jag inte orkar skoldagen och brukar få huvudvärk och att jag inte äter eller dricker” (FG3)

”Jag presterar sämre i skolan & kan bli snabbt trött på tidigare fotbollsträningar efter skolan”(FG3)

Tiden för att äta

I gruppen upplevs tiden för att äta tillräckligt lång och att de kan äta maten i lugn och ro. Det var endast ett par stycken som upplevde tiden som kort. Trots de som anser att tiden är tillräcklig upplevs det ibland att det kan vara stressigt att äta. Eleverna har nästan 45 minuter rast nästan varje dag vilket enligt en del av gruppen är för kort. Både pojkarna och flickorna sitter vid bordet ungefär 15-20 minuter men det är mer flickor än pojkar som upplever stress i förhållande till rasten.

”Tiden är för kort eftersom vi har 45 min rast oftast, det tar ca 10 min att komma ut från klassrummet gå till skåpet och sen till lucnhen och då är det 30 min kvar, man vill gärna ha lite rast efteråt” (FG3)

”Det är mycket elever samma tid då och det blir lång kö så man inte hinner äta sig mätt” (FG3)

”Tiden är för kort för att man hinner inte med annat efter att man har ätit” (FG3p)

Trots att tiden upplevs som tillräcklig hos större delen av gruppen så upplever de att de behöver mer tid. Många i gruppen anser att ibland hinner de endast äta och därefter gå

till nästa lektion. Elevernas önskemål är att de skulle ha en timme rast inklusive lunch så att de kan äta utan stress.

”10-20 min extra rast efter maten så man kan hinna vara med kompisarna” (FG3)

”Ja eller det skulle inte vara fel att ha längre lunch ibland, för ibland blir det stressigt” (FG3)

”Lite för kort vissa dagar så 15-20 minuter extra skulle vara skönt” (FG3)

Måltidsmiljön

Måltidssituationen upplevs som väldigt bullrig, smutsig, högljutt och kaos men trots det är den trivsamt. Några upplever måltidssituationen som bra, högljutt och stökigt men en del anser att den är helt okej och lite pratig. Många uttryckte att ibland kan det vara svårt att få bord eller att man måste flytta på sig för att småbarnen ska få sitta vilket kan leda till stress. Trots att större delen av gruppen upplever att de kan äta i lugn och ro och att tiden är tillräckligt så kan de för det mesta känna sig stressade under rasten. När frågan kring stress under måltiden ställdes då hade hela gruppen upplevt stress väldigt ofta dels för att rasten är för kort samt att det kan vara lång kö eftersom ibland ska flera klasser äta samtidigt. Några upplevde det stressigt när deras kompisar har ätit färdigt och de själva inte har ätit klart. Det var fåtal pojkar som upplevde stress lika mycket som flickorna.

”om F – klasserna kommer och ska sitta där vi sitter, då orkar man inte byta plats så då går man istället” (FG3)

”det känns som om man inte hinner äta klart ibland” (FG3)

”kan känna mig stressad när ens kompisar ska gå fören man ens är klar” (FG3)

Önskemål

Större delen av gruppen upplever att skolmåltiden behöver förbättras och att den smakar dåligt. Elevernas önskemål är framförallt godare mat i form av pannkakor, kyckling, hamburgare, tacos, pizza eller potatisbullar. Många beskrev den perfekta skolmåltiden som när det är fräscht på bordet, maten är väl tillagad och god. Mat som innehåller mycket protein och kolhydrater önskades samt olika sorters grönsaker och vegetariskt. Även ljudnivån borde dämpas.

”mycket protein och samt bra kolhydrater och mycket vitaminer och dricka mycket”

”Jag tycker om hamburgare. Det är också skönt att man har lång rast och kan sitta och prata länge med sina kompisar” (FG3)

”Fräscht på bordet, inte känna stress och ha tid på sig medans man äter. T.ex pannkakor osv.” (FG3)

7.6 Likheter och olikheter

Det som var gemensamt i båda årskurserna var att många upplevde måltidsmiljön väldigt bullrig, högljudd men samtidigt trivsamt. Även tiden för att äta uppfattades som tillräcklig av majoriteten av alla tre grupperna men trots det fanns det olikheter kring lugn och ro. Eleverna i årskurs 9 upplever väldigt sällan stress i förhållande till måltidssituationen men däremot upplever årskurs 7 eleverna stress eftersom rasten är för kort eller att det är långa köer i måltidsrestaurangen. De gånger de äldre eleverna upplever stress är väldigt sällan och då beror det på tidspress inför nästa lektion eller kort lunchrast. Båda årskurserna upplever tiden för att äta som tillräcklig men trots det önskas det mer tid för rast av eleverna framförallt dem i årskurs 7. Den största likheten som hittats är att hos båda årskurserna är lunchrasten som ett socialt umgänge där de får träffa sina vänner och umgås utanför studierna. Många elever verkar bli stressade av att inte hamna sist och behöver äta färdigt snabbt eftersom deras vänner har hunnit äta klart. En annan likhet är att eleverna beskriver sig själva väldigt lika oavsett kön gällande hur måltiden påverkar deras mående över dagen. Den största olikheten som hittats är vad eleverna äter om de inte äter skollunchen. Den här undersökningen visar att i båda årskurserna så äter de flesta något trots att skolmåltiden är mindre bra någon dag. En del väljer att antingen köpa något i en livsmedelsbutik i närheten, inget alls eller äter godis. Några andra däremot äter det som erbjuds i salladsbaren, knäckebröd eller frukt. Det fanns ett antal som åt det som erbjuds i skolrestaurangen men det var fler från årskurs 9 än årskurs 7.

I båda grupperna önskas det ”bättre skolmat” som de själva uttryckte det. I årskurs 9 uttryckte de att det skulle behövas mer vegetarisk mat eller kolhydrat/proteinrik mat och mer grönsaker. En likhet mellan årskurserna var att många flickor uttryckte att ljudnivån borde dämpas och fräschare på bordet men även att både pojkarna och flickorna i båda årskurserna ville ha mer utav mat så som pizza, tacos och pommes frites.

Eleverna i båda årskurserna upplever att tiden för att äta är tillräcklig men vill gärna ha mer tid för rast eftersom det kan en del dagar bli stressigt. Måltidssituationen upplevs mer stressig hos årskurs 7 eleverna än årskurs 9. Eleverna i årskurs 9 upplever måltidsmiljön som stressig likaså de i årskurs 7.

8. Diskussion

Diskussionen inleds med metoddiskussionen därefter sammanfattas kort resultatet som sedan diskuteras.

8.1 Metoddiskussion

Begrepp som tillförlitlighet, överförbarhet och giltighet används inom kvalitativa studier för att resultatets trovärdighet ska beskrivas. Inom kvalitativ forskning så undersöker man människors upplevelser. Hur man tolkar studien kan vara avgörande för graden av trovärdighet (Graneheim & Lundman, 2004).

Precis som alla metoder inom forskning så har även fokusgrupper för och nackdelar.

Inom fokusgrupper kan man säga att gruppeffekter studeras, att deltagarna i gruppen ifrågasätter och förklarar sig för varandra. Morgan (1996) menar att därför kan en fokusgruppsintervju ta ut mer information i jämförelse med separata individuella intervjuer. Samtidigt har fokusgrupper en del nackdelar i sig exempelvis moderatorns roll men även hur intervjupersoner ska väljas ut (ibid).

Valet av metoden fokusgrupper fungerade bra för denna undersökning dels för att deltagarna kunde ta hjälp av varandra i svaren och lägga till sådant de själva upplever samt de svar man fick var väldigt djupa. Att använda sig utav fokusgrupper var både roligt och intressant för att se samspelet mellan ungdomarna i klassen men samtidigt var det besvärligt eftersom det var ostrukturerade fokusgrupper där moderatorn inte fick vara delaktig. Trots att metoden för studien fungerade bra och man fick fram ett resultat så ifrågasätts tillförligheten eftersom det är lätt hänt att att gruppens deltagare följer det andra säger. En av anledningarna till att det användes fokusgrupper än individuella intervjuer var att man kan få ut mer information och se vad flera har för upplevelser. Att intervjua några enstaka upplevdes som ett sämre givet resultat som kan påverka tillförlitligheten eftersom det är färre personer som har deltagit i studien (Morgan, 1996).

Data analyserades som en innehållsanalys vilket var en väldigt svår process eftersom transkriberingen tog lång tid och kategoriseringen och kodningen var besvärlig. En kvantitativ metod kan ha givit ett tydligare resultat i form av siffror och diagram och även processen hade tagit mindre tid. I exempletvis en enkätundersökning hade man kunnat ta reda om det finns någon skillnad mellan könen i årskurserna. Som författare är det dock viktigt att förstå valet av metod och dataanalys därför valdes en kvalitativ metod före en kvantitativ.

Att diskutera i grupp kan ha både för och nackdelar, även vad för ämne som diskuteras kan ha stor betydelse. Ibland vill man kanske inte diskutera framför människor ett känsligt ämne men ibland så kanske man känner sig tryggare i och med att alla i gruppen har samma 'problem'. Ämnet i den här studien kan anses mer okänslig eftersom det inte handlar om personliga och känsliga saker som kan beröra en person. Dock kan urvalsgruppen som i denna studien var skolungdomar i tonåren vara besvärlig med tanke på att det kan vara lätt hänt att man följer det andra säger och det kan hända att man faller för gruppsyck framförallt i den ålder som studiens målgrupp hade.

Skolungdomarna valdes utifrån ett bekvämlighetsurval eftersom det ansågs som både att eleverna är grupperade men även nära till hands. Val av urval kan ha betydelse för giltigheten av resultatet (Graneheim & Lundman, 2008). En faktor som kan ha påverkat resultatet är att författaren är bekant med flera av personalen på skolan. Klassföreståndare som har kontaktas var väldigt positiva till studien och varit hjälpsamma vilket kan vara ett skäl till att alla skolungdomar valde att delta. Även att ungdomarna måste skriva in giltig närvaro kan vara en faktor att alla elever var närvarande under diskussions tillfället. En annan faktor som kan ha påverkat studien och kunde ha givit ett otydligt resultat är om klassen i årskurs 9 inte hade delats. Eftersom klassföreståndaren till årskurs 9 hjälpte att dela in eleverna på ett sätt där alla

skulle känna sig trygga att tala och vara delaktiga. Att klassföreståndare valde en klass av årskursernas fyra klasser är också en positiv faktor till studiens resultat eftersom om alla klasserna hade blandats hade kanske diskussionerna inte flutit på så som det gjorde då alla elever inte hade känt varandra.

Graneheim & Lundman (2008) skriver att när man har med fler antal citat från sin data kan man underlätta och hjälpa läsaren till att bedöma giltigheten på studien. Därför har många citat tagits med i resultatet.

Det är tänkt att studiens resultat ska ge en kunskap om hur högstadie elever kan uppleva måltidssituationen i skolan. Vilka förbättringar som kan göras för att skolelever ska uppleva skolmåltiden som positiv. Även om denna studie är utförd på endast en skola i en relativ stor kommun så kan man ha användning utav den till framtida studier. Genom att läsa resultatet i studien kan det vara intressant att göra en liknande undersökning på övriga skolor i kommunen för att se om det finns några likheter eller inte. Man kan även utföra denna undersökning i andra kommuner i landet. Denna studie kan även hjälpa skolor att se vilka förbättringar som kan göras för att skolelever ska uppleva skolmåltiden som positiv. Enligt Graneheim & Lundman (2008) så kan resultat från en fokusgruppsstudie överföras till annan relevant forskning. Även personen som genomfört studien avgör om studien är möjlig att överföras till framtida forskning.

Skolelevernas åsikter, upplevelser och tankar kring måltidssituationen är viktig eftersom det är där de vistas större delen av vardagen. Därför är resultatet i denna studie användbart för forskning inom ämnesområdet.

8.2 Resultatdiskussion

Det viktigaste resultatet i studien är att eleverna på högstadie skolan upplever att de har tillräckligt med tid för att äta vid bordet men lunchrasten i helhet är för kort. Måltidsmiljön i skolrestaurangen upplevs som väldigt rörig och stressande. Måltidssituationen upplevs mer stressig hos årskurs 7 eleverna än årskurs 9. Eleverna i årskurs 9 upplever väldigt sällan stress i förhållande till måltidssituationen, de gånger de känner sig stressade beror på tidspress inför nästa lektion eller kort lunchrast. Årskurs 7 eleverna upplever mer stress eftersom rasten är för kort eller att det är långa köer i måltidsrestaurangen. Studien visar att i båda årskurserna så äter de flesta något trots att skolmåltiden är mindre bra någon dag. Det fanns ett antal som äter det som erbjuds i skolrestaurangen men det var fler från årskurs 9 än årskurs 7 som valde det alternativet.

Nedan diskuteras resultatet utifrån de kategorier som bildades under dataanalysen.

Tiden för att äta/Måltidsmiljön

Syftet med denna studie var att ta reda på om elever upplever tiden för att äta som tillräcklig och hur de upplever måltiden samt måltidssituationen vilket vi har fått ett tydligt svar på i resultatet. Lunchrasten är kort trots att eleverna upplever tiden för att äta vid bordet som tillräcklig. Ungdomarna sitter vid bordet mellan 15-30 minuter av 45-50 minuter lunchrast. Måltiden upplevs som mindre bra kvalitets mässigt av

eleverna. Skolmaten och måltidssituationen anses av fler utav eleverna som en social miljö där de får träffa sina kamrater men det kan också vara en stress faktor för dem.

Det finns tydliga likheter i denna studie och med de två arbeten som har gjort i Sverige. Dels att lunchrasten är kort och att måltidsmiljön är en faktor som påverkar till stress men även att skolmatsalen upplevs som stökig. De olikheterna som finns med i den här studien och de två andra är att det har olika frågeställningar, syftena har varit någorlunda liknande då arbetenas syfte var att på olika sätt undersöka elevers upplevelser i förhållande till skolmåltiden. En liten skillnad som kan diskuteras är att eleverna i Olsson & Irvestams (2012) studie uttryckte att ljudnivån i måltidsmiljön var en av faktorerna till att skolelever inte trivs i måltidsmiljön, detta har dock endast kommit fram av en person som deltagit i den här studien.

En intressant faktor som visas i den här studien är att skolmåltiden ses som social plats hos skoleleverna och samma resultat har kommit fram i både Ericson & Petterson (2010) och Olsson & Irvestam (2012). Det gemensamma i de här tre studierna är att många elever blir stressade av att inte hinna äta och behöver äta färdigt snabbt eftersom deras vänner har hunnit äta klart. Detta är dock en individuell stressfaktor som inte beror på lunchrastens struktur. Det kan vara svårt att åtgärda detta då det beror mer på umgänget bland kamraterna och inte hur skolan strukturerar rasten.

Eftersom resultatet tydligt visar missnöje från elevernas håll gällande lunchrastens tid och måltidsmiljön borde skolan se över måltidssituationen i skolan. I den här studien har det inte kommit fram hur många lärare som finns tillgänglig i skolmatsalen som kan observera måltidsmiljön. I Olsson & Irvestam (2012) kom det fram att eleverna tyckte att det fanns få lärare i matsalen och det skapade en otrygg miljö. Det hade varit intressant att se om ungdomarna upplever det likadant i den här studien.

Skolmåltiden/Önskemål

Eleverna i båda årskurserna anser att skolmåltiden påverkar deras mående på olika sätt dock äter inte alla maten i skolrestaurangen på grund av olika skäl. Den största orsaken till att eleverna äter utanför skolrestaurangen beror på att maten smakar dåligt då väljer de att äta utanför skolan eller komplettera genom restaurangens salladsbord eller knäckebröd men ibland på hamburgarkedjor som innehåller mindre näringsämnen. Eleverna önskar även mat som pizza, hamburgare, pannkakor, en del uttryckte mer vegetariskt, tillagat och mer protein/kolhydratrikt.

Det är viktigt för elever att äta men om de inte tycker om skolmaten väljer de oftast något näringsfattigt, snabbmat eller äter inget alls. Vilket påverkar dem.

I den här undersökningen visades det att en del elever brukar äta godis om de inte äter skolmaten vilket kan kopplas lite till Sjöbergs et al. (2003) studie där det visades att elever som har oregelbundna måltidsvanor konsumerade mer socker. Dock är det svårt att uttrycka om det verkligen är så då man i denna studie inte tog reda på hur elevernas måltidsvanor ser ut för övrigt och syftena med studierna var olika. I Olsson & Irvestam (2012) framkom det att skolelever upplever skolmåltiden som

mindre bra kvalitetsmässigt och att de oftast tycker måltiden i skolan inte är tillfredställande. Vilket liknar den här studiens resultat.

Skolan borde satsa på skolmåltiden på olika sätt, exempelvis genom mer resurser för eleverna, information, utvärdering kring skolmaten eller få in mer kunskap kring måltider i skolämnena t.ex hemkunskap och biologi. Att öka ekonomin kan å ena sidan vara en fördel eftersom man kan öka resurserna till skolmat som eleverna faktiskt är nöjda med men å andra sidan krävs det mer samarbete från kommunens sida och det behövs mer satsning från politikerna vilket kan vara svårt att genomföra på kortsikt.

Om det inte är aktuellt eller kortsiktigt möjligt att ekonomin ökar kan man via de olika skolämnena öka kunskapen kring måltider och dess funktion för kroppen via hemkunskapen eller biologi lektionerna. De kan skylta måltidsrestaurangen i skolan med lockande skyltar och information kring skolmaten. Man kan utvärdera elevers upplevelser av skolmaten och måltidsrestaurangen genom enkät undersökningar en gång per år för att se vad för åtgärder som kan göras inför kommande läsår. Hälso pedagoger, skolinspektionen och kommunen kan samarbeta och möjliggöra dessa åtgärder tillsammans.

9. Slutsats

Slutsatsen av studien är att eleverna får tillräckligt med tid för att äta vid bordet men behöver längre lunchrast och måltidsmiljön upplevs oftast som stressig och bullrig även om den är trivsamt. Det är viktigt att skolelever känner sig nöjda med det som erbjuds i skolrestaurangen eftersom det är i skolan de vistas större delen av vardagen. Eftersom undersökningen har skett på ett litet antal ungdomar på endast en skola i landet kan det bli svårt att veta om man ska utföra lika åtgärder för samtliga skolor i landet. Resultatet har visat att tiden vid bordet är tillräcklig men hela rasten i sig är kort därför kan denna studie utvecklas och göras sedan på flera skolor i olika kommuner för att se om det finns likheter och olikheter mellan studierna. För tillfället kan åtgärder göras på kommunnivå eller på individuell skola. Det är positivt att öka kunskapen gällande skolelevers upplevelser i förhållande till skolmåltiden, ju mer forskning det finns desto fortare kan åtgärder bildas.

10. Referenser

Andersson, I. 2006. *Epidemiologi för hälsovetare: - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Arakawa, A-K, Taira, K, Tanaka, H, Yamakawa, K, Toguchi, H, Kadokaru, H., Yamamoto Y., Uezu, E., & Shirakawa S. (2001). A survey of junior high school student's sleep habit and lifestyle in Okinawa. *Psychiatry and Clinical Neurosciences.*, 55:211-2. (Hämtad: 15/3-2016)

Brisch, L, Savage, J, Fisher Orlet J. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*. Spring;35(1):22-34. DOI: 10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x. (Hämtad: 16/1-2016)

Condon E.M, Crepinsek M.K, Fox M.K. School meals: types of foods offered to and consumed by children at lunch and breakfast. *Journal of the American Dietetic Association*. [Journal Article Research Support, Non-U.S. Gov't; Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. 2009 Feb;109(2 Suppl):S67-78. (Hämtad: 15/1-2016)

Ericson, S, Petterson, M. 2010. *Skolmåltiden- en lektion för livet?: en kvalitativ studie om elevers uppfattningar gällande måltidssituationen i skolan*. Högskolan i Gävle. Akademin för utbildning och ekonomi, Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap. (Självständigt arbete på grundnivå, 15 hp, 2010). Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:324641/FULLTEXT01.pdf> (Hämtad: 11/5-2016)

Folkhälsomyndigheten. u.d. *Folkhälsans utveckling – 11 målområden*. (Hämtad 15/3. Från: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>)

Graneheim, U-H. & Lundman, B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(29):105-12.

Halling, B., Jacobson, T. & Nordlund, G. 1990. *Skollunchen. I går- idag- i morgon*. Stockholm, LTs förlag.

Irvestam, H. Olsson, F. 2012. *Skolans rörigaste plats: –En studie om skolmatsalen*. Linnéuniversitetet Växjö. Fakultetsnämnden för hälsa, socialt arbete och beteendevetenskap, Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap, PPI. (Självständigt arbete på grundnivå, 15 hp, 2012). Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:553065/FULLTEXT01.pdf> (Hämtad: 11/5-2016)

Nordlund, G & Lennernäs, M. 2001. The circadian rhythm rules food habits and sleep among students in secondary. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 45:30

Lennernäs, M. 2010. *Att äta är en fråga om tajming. Klinisk översikt*. *Läkartidningen*. ISSN 0023-7205, Vol. 107, nr 36, 2084-2095 s. (Hämtad: 16/3-2016)

Lennernäs, M. 2011. *Lunch och lärande – skollunchen betydelse för elevernas prestation och situation i klassrummet*. Livsmedelsverket. Sverige.

http://www.livsmedelverket.se/globalassets/rapporter/2011/2011_livsmedelverket_1_1_unch_och_larande.pdf?id=3793 (Hämtad: 14/2-2016)

Livsmedelverket 2016 <http://www.livsmedelverket.se/matvanor-halsa-miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/> (Hämtad: 15/1-2016)

Lundman, B. & Graneheim, U. H. 2008. Kvalitativ innehållsanalys. I M, Granskär & B, Höglund-Nielsen (Red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälsa – och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Morgan, D. 1996, "Focus Groups. I: Annual Review of Sociology 22:129-152.

Socialstyrelsen. 2009. *Folkhälsorapport 2009*. Från: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71> (Hämtad den 11/5-2016)

Silles, M.A. 2009. The causal effect of education on health: Evidence from the United Kingdom. *Economics of Education Review*, 28(1), 122-128.

SkolmatSverige, u.d. <http://www.skolmatsverige.se/> (Hämtad: 11/5-2016)

Skolverket (2013) Stöd och inspiration till skoledare. http://www.skolverket.se/polopoly_fs/1.209489!/Menu/article/attachment/skolmaltiden_viktig_del_av_bra_skola.pdf (Hämtad: 17/1-2016)

Sjoberg A, Hallberg L, Hoglund D, Hulthen L. 2003. *Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Goteborg Adolescence Study*. European journal of clinical nutrition. [Comparative Study Journal Article Research Support, Non-U.S. Govt]. Dec;57(12):1569-78. (Hämtad: 15/1-2016)

Statens folkhälsoinstitut, 2011. *Målområde 10 Matvanor och livsmedel, kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010*, Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12677/Matvanor-och-livsmedel-Kunskapsunderlag-for-Folkhalsopolitisk-rapport-2010.pdf>

Staten folkhälsoinstitut, 2011. *Målområde 3 Barn och ungas uppväxtvillkor, kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010*, Östersund: Statens Folkhälsoinstitut. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12640/R2011-06-Barns-och-ungas-uppvaxtvillkor.pdf>

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet

Wibeck, Viktoria. 2010. *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. 2 uppl. Studentlitteratur AB. ISBN: 9789144058566

Yin, R.K. 2013. *Kvalitativ forskning från start till mål*. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1, Missivbrev

Gävle 21/3-2016

Till lärare och föräldrar!

Information om en undersökning av matraster i skolan

Hej!

Mitt namn är Monika och jag är hälsopedagogstudent vid Högskolan i Gävle. För tillfället skriver jag mitt examensarbete i folkhälsovetenskap som syftar till att fördjupa mig inom högstadieselevers tid för att äta skolmåltiden.

Måltiden i skolan är en del av skolarbetet, den har betydelse för hälsan men det är även en förutsättning för både lärande och trivsel. I Sverige har Skolverket och Livsmedelverket gjort en inspirationsrapport, i rapporten framgår det att eleverna ska kunna äta mat i lugn och ro i 20 minuter.

Det finns begränsad kunskap om hur lång matrast elever har vid svenska högstadieskolor och deras uppfattning av matrastens längd. Syftet med denna studie är att undersöka hur elever uppfattar matrasten i skolan. Om de upplever att de får tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro.

Jag har valt att använda mig utav fokusgrupper som metod i arbetet. Tanken är att ha en gruppdiskussion med eleverna i årskurs 9 därefter årskurs 7 för att undersöka om det är någon skillnad på uppfattningen av måltidsmiljön och matron mellan årskurserna. I varje grupp kommer ca 30 elever att bjudas in till ett samtal som jag leder, Det beräknas ta cirka en timme och fokusgruppsintervjun kommer att äga rum inom skolans lokaler. Eftersom undersökningen riktas till elever under 18 år undrar jag därmed om ni/du som vårdnadshavare godkänner att ditt barn medverkar i en gruppdiskussion tillsammans med andra elever i klassen?

Målet är att genomföra diskussionstillfället efter påsklovet. Gruppdiskussionen kommer att spelas in och jag kommer att använda det som stöd för analys av vad eleverna sagt. Svaren kommer att bearbetas och redovisas på ett sätt som gör att ingen enskild elev kommer att kunna identifieras. Naturligtvis är deltagandet i undersökningen frivilligt och eleverna kan när som helst avbryta sin medverkan. Det är betydelsefullt för kvalitén av undersökningen att få många deltagare. I undersökningen efterföljs de etiska kraven från Vetenskapsrådet så som nyttjandekravet, samtyckeskravet och konfidentialitetskravet.

Jag vore väldigt tacksam om eleverna har möjlighet att medverka, ni får jätte gärna kontakta mig om ni har några funderingar.

Med vänlig hälsning

Monika Parvin Abdi

Handledare: Maria Lennernäs Wiklund

Mail: hhp13mai@student.hig.se

maria.lennernas@hig.se

Bilaga 2, Intervjuguide

Måltiden i skolan är en del av skolarbetet, den har betydelse för hälsan men det är även en förutsättning för både lärande och trivsel. Syftet med denna studie är att undersöka hur elever uppfattar matrasten i skolan. Om de upplever att de får tillräckligt med tid för att äta i lugn och ro.

Allmänna frågor:

- Äter ni alla skollunchen varje dag?
- Vad äter du om du inte äter skollunch? (stödfrågor var de äter, vem betalar maten)
- Är maten lika bra alla dagar – någon veckodag som brukar vara bättre eller sämre mat?
- Är det viktigt för er att få ni får i er mat?
- Vad kan påverka att ni skippar skollunchen någon dag?
- Tycker ni skolmåltiden påverkar ert mående resten av dagen?

Frågeställningar:

- Hur lång tid sitter ni vid bordet under skollunchen?
- Tycker ni tiden för att äta är tillräckligt långt?
- Om nej: Varför tycker ni tiden är för kort? Hur länge skulle ni behöva?
- Hur upplever ni måltidssituationen i skolmatsalen?
- Tycker ni att ni kan äta maten i lugn och ro?
- Hur upplever du miljön i skolmatsalen (stödfrågor – trivsamt, bullrigt, rent och fint)
- Har ni någonsin känt stress under måltiden? Om ja: vad är det som har fått er att känna stress?

Övriga frågor:

- Har ni någon annan åsikt ni har kring måltidsmiljön?
- Har någon något annat som den vill tillägga?
- Vad är den perfekta skolmåltiden för dig? Beskriv! (stödfrågor om tiden, miljön, maten, portionerna, tidpunkt...)

Tack för din medverkan!

Hej!

Mitt namn är Monika, student på högskolan i Gävle. För tillfället skriver jag min C uppsats i folkhälsovetenskap där jag ska undersöka måltidsmiljön på skolan och se om eleverna på skolan upplever att de har tillräckligt med tid för att äta skollunchen. Syftet är att undersöka årskurs 7 och 9 för att se ifall det finns likheter och olikheter mellan årskurserna. Metoden för uppsatsen är fokusgrupper där eleverna kan diskutera med varandra efter de frågor som ställs. Jag räknar med att det tar en timme ungefär. Elevernas personuppgifter behövs inte och kommer inte finnas med i uppsatsen då jag följer de olika etiska kriterierna från Vetenskapsrådet. Ett missivbrev som väntas på godkännande kommer därefter skickas till er som ni kan vidarebefordra till föräldrarna som får godkänna ungdomarnas deltagande. Jag undrar därmed om det finns möjlighet för mig att träffa en klass från respektive årskurs?

För eventuella frågor kan du kontakta mig!

Med vänlig hälsning

Monika Parvin Abdi