

EXAMENSARBETE

Hösten 2007

Lärarytbildningen

Den äckliga skolmaten

- myt eller verklighet?

Författare
Michal Svensson
Cecilia Wahlgren

Handledare
Per- Ola Holmquist

Den äckliga skolmaten

Abstract

Det debatteras ofta om huruvida skolmaten är tillräckligt bra eller inte. I tidigare studier har det visat sig att eleverna ansåg att skolmaten smakade illa och att många elever inte åt lunch över huvudtaget. Det finns studier som påvisat att elevernas inlärnings - och koncentrationsförmåga har påverkats negativt av utebliven skollunch.

Vi har genomfört kvalitativa intervjuer med elevgrupper för att få fram vilka åsikter som förekommer om skolmaten. I vår frågeställning och analys har vi fokuserat på elevinflytande och förbättringar av skolmaten.

Vårt resultat visar att det inte förekommer några större skillnader mellan pojkar och flickors åsikter om mat. Det förekommer fortfarande en stark kritik mot skolmaten. Eleverna anser att det existerande matrådet inte fungerar vilket resulterar i att det inte sker några förändringar.

Ämnesord: Skolmat, elevpåverkan

INNEHÅLL

1. INLEDNING MED BAKGRUND OCH SYFTE	5
1.1 INLEDNING	5
1.2 BAKGRUND	5
1.3 SYFTE.....	6
1.4 PROBLEMSTÄLLNINGAR	6
1.5 AVGRÄNSNING	6
1.7 METODOLOGISK UTGÅNGSPUNKT	6
2. LITTERATURGENOMGÅNG.....	7
2.1 TIDIGARE FORSKNING.....	7
2.2 HISTORISK BAKGRUND.....	7
2.4 LIVSMEDELSVERKETS RIKTLINJER FÖR SKOLLUNCHER.....	8
2.5 VAD ÄR EN BRA SKOLLUNCH?	9
2.5.1 Hållbara matvanor	9
2.5.2 Arbeta för populär skolmat.....	10
2.5.3 Måltidens dag.....	10
2.6 ENERGI BEHOV	11
2.7 SKOLMATEN UR ETT ELEVPERSPEKTIV	12
2.8.1 Förbättringar.....	13
2.9 LITTERATURSAMMANFATTNING.....	14
3. METOD	15
3.1 GRUPPINTERVJU	17
3.2 FOKUSGRUPPER.....	18
3.3 GENOMFÖRANDE OCH URVAL	18
4. RESULTAT	19
4.1 SKOLMATEN SMAKAR SÅDÄR	19
4.2 FAVORITERNÄRÄR PIZZA, TACOS OCH SPAGHETTI	20
4.3 MÅLTIDENS SOCIALA VÄRDE.....	21
4.4 DAGENS RÄDDNING: KNÄCKEBRÖD OCH FRUKT	21
4.5 DET BRISTFÄLLIGA MATRÅDET	22
4.6 OMGIVNINGENS PÅVERKAN.....	23
4.7 ELEVERNAS FÖRSLAG PÅ FÖRBÄTTRINGAR	23
5. ANALYS.....	24
6. DISKUSSION.....	25
6.1 HUNGRIGA ELEVER	27
6.2 ELEVERNA KAN INTE PÅVERKA MATEN	28
6.3 OMGIVNINGEN ÄR VIKTIG	30
6.4 FLER MATALTERNATIV OCH JUICE.....	30
6.5 METODDISKUSSION	31
6.6 VIDARE FORSKNING	31
7. SAMMANFATTNING	32
REFERENSER.....	33
Elektroniska källor:	34
BILAGA 1	36
BILAGA 2	37
BILAGA 3	38

1. Inledning med bakgrund och syfte

1.1 Inledning

Vi är två lärarstudenter som har inriktningarna svenska/hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa/hem- och konsumentkunskap. Vi har läst Hem- och konsumentkunskap vilket har lett till att vi har fått med oss både teoretiska och praktiska kunskaper om mat och ämnets övriga områden såsom; hälsa, konsumentkunskap, hållbara matvanor, livsmedelshantering med mera.

Vi har valt att fördjupa oss i ungdomars åsikter om skolmaten för att det intresserar oss med tanke på att mat står i centrum för vår framtida undervisning i Hem- och konsumentkunskap. Vi tycker även att det är viktigt att eleverna får komma till tals. Vi vill även främja elevernas inflytande i skolans verksamhet.

1.2 Bakgrund

Enligt studier (Andersson, 1999, REA, 2007) som har utförts har det visat sig att det förekommer elever som inte äter skollunch. Det är något som rör alla pedagoger eftersom dessa elever som får svårare att koncentrera sig. Nordlund & Norberg (2004) visar i sin studie huruvida frukost- och lunchvanor påverkar ungdomars koncentration och inlärningsförmåga. Enligt livsmedelsverkets näringsrekommendationer ska 25- 35 % av dagens energi komma från lunchen (*Svenska näringsrekommendationer*, 2005).

Tidigare forskning har visat att det förekommer ett stort missnöje hos eleverna när det gäller skolmaten. I en undersökning som har genomförts i ett Stockholms distrikt är 13-44 % av ungdomarna missnöjda med skolmaten (Andersson, 1999). Vidare menar Andersson (1999) att 10 % av eleverna aldrig äter skollunch och det innefattar oftast att eleven har hoppat över frukosten. Dessa elever har uppgett att de oftare får huvudvärk, svårare att koncentrera sig eller ont i magen. Dock bör det påpekas att det inte alltid är maten i sig som är av dålig kvalitet utan att det kan vara andra faktorer som påverkar ungdomarnas åsikt som exempelvis omgivningen och hur mycket tid eleverna har till sitt förfogande till skollunchen. I en undersökning som barnprogrammet REA har genomfört visade det sig att 54 % elever var missnöjda med skolmaten jämfört med 35 % som var nöjda, 11 % uppgav att de inte visste (Rea, 2007).

1.3 Syfte

Syftet med vårt examensarbete är att vi vill undersöka vilka uppfattningar ungdomar har om skolmaten samt om det skiljer sig mellan pojkar och flickor. Vi anser att undersökningen är intressant eftersom det ständigt talas om hur bra eller vilka brister skolmaten har. I genusperspektivet söker vi om det skiljer sig över huvud taget samt på vilket sätt.

1.4 Problemställningar

- Vad anser eleverna om maten som serveras på skolan?
- På vilket sätt är eleverna delaktiga i beslutet om vilken mat som ska serveras?
- Hur anser eleverna att skolmaten kan förändras?

1.5 Avgränsning

Vi har valt att belysa tidigare forsknings och studiers åsikter kring skolmaten. De huvudområden som vår litteraturgenomgång tar upp är, ungdomars kostvanor samt åsikter om skolmat och vad som kan uppfattas som bra skolmat.

1.7 Metodologisk utgångspunkt

I vår undersökning har vi använt oss av en kvalitativ metod. Vi har genomfört intervjuer som har skett i fokusgrupper Trost (2005).

Med kvalitativ metod menas att man kan ställa enkla intervjufrågor och få djupare och mer ingående svar och därmed få ett bra material att arbeta utifrån. Trost (2005) menar att den kvalitativa metoden kan användas om man är intresserad av att fördjupa sig i människors diskussioner och reaktioner. När man använder sig utav den kvalitativa metoden koncentrerar man sig främst på det som sägs eller berättas. Kvale (1997) menar att man söker efter ett specifikt mönster.

Vid kvalitativa intervjuer kan man beakta hur den intervjuades livsvärld ser ut samt hur detta kommer att påverka intervjun (Kvale, 1997). Vidare menar Kvale (1997) att kvalitativa intervjuer är mer flexibla. Det finns i princip två olika sorters intervjuer, standardiserade och strukturerade. Skillnaden mellan dessa två är att strukturerade intervjuer oftast består av samma frågor och följer ett visst system vilket även styr svaren i en viss riktning. Standardiserade intervjuer kan mätas i olika grad, högt och lågt. En intervju som är lågt

standardiserad har anpassningsbara frågor och ger även möjlighet till följdfrågor om den är högt standardiserad sker det inga större förändringar mellan intervjutillfällena.

Carlström & Hagman (2006) menar att gruppintervjuer kan vara ett sätt att se hur individer diskuterar och samspelar i en grupp. Intervjuer kan även ge djupare svar och ger den som intervjuar en chans att vidareutveckla svaren. I fokusgrupper väljer man oftast att diskutera utifrån en frågeställning, svaren som ges vid en sådan diskussion kan vara mycket mångsidiga och varierande eftersom att intervjupersonerna påverkar varandra. Vid gruppintervjuer krävs det en organiserad och skicklig intervjuare som kan skapa en positiv stämning. Det är även viktigt att alla får komma till tals vilket kan vara svårt vid en gruppintervju (Carlström & Hagman, 2006).

2. Litteraturgenomgång

Vad som är bra och dåligt när det gäller skolmat är en definitionsfråga och det beror mycket på vem som besvarar frågeställningen. Vi kommer att ta upp de förbättringar som kan göras samt de negativa aspekter som förekommer. Staten har med hjälp av Livsmedelsverket satt upp riktlinjer för hur skolorna ska kunna servera en tilltalande och näringsriktig skollunch och dessa kan ses som grundläggande regler för skollunchen. Skolmaten kommer att stå i centrum. Inledningsvis ges en kortfattad beskrivning av hur skolmaten har utvecklats historiskt.

2. 1 Tidigare forskning

Wesslén (2000) redovisar en undersökning om hur tonåringars matvanor ser ut ur ett i sin avhandling; *Teenagers and food*. Respondenterna bestod av gymnasielever från fem olika gymnasieskolor från Bollnäs och Uppsala. Sammanlagt deltog 136 elever. Eleverna ansåg inte att kompisar påverkade deras matvanor. Däremot ansågs föräldrarna ansågs påverka deras matvanor framförallt mamman. Eleverna uppskattade den hemlagade maten framför snabbmat, exempelvis kom den hemlagade pizzan före färdiglagad pizza. Smaken var det som främst påverkade elevernas val av mat.

2.2 Historisk bakgrund

Redan på 1840- talet förekom det mat på skolorna men då kallades det för barnbispisning. Detta förekom inte på alla skolor utan var få förunnat. Fredén, (1999:3) skriver att maten tillagades av ”ideella föreningar” och ”privata välgörenhetsorganisationer” .

År 1946 fattades det ett beslut om att skolmaten skulle serveras i skolorna. Anledningen till att detta beslut togs var att eleverna inte kunde gå hem och äta samt att ungdomars välmående hade utforskats mer efter första världskriget (Fredén, 1999). Det var vanligt förekommande att eleverna medtog egen skollunch oftast i form av ett smörgåspaket. Dock bör det påpekas att skollunchen inte var gratis utan de som ville äta lunch fick betala för sig.

Nuförtiden kan alla barn äta skollunch gratis på grund av att våra skattepengar finansierar detta ändamål. Kommunerna tar numera ett eget ansvar för hur mycket pengar de vill spendera per elev och lunchtillfälle.

2.4 Livsmedelsverkets riktlinjer för skolluncher

Statens livsmedelsverk har satt upp riktlinjer för hur en skollunch ska se ut. Dessa riktlinjer har arbetats fram för att underlätta arbetet för såväl skola som kommun när det gäller sammansättningen av en näringsriktig och inbjudande måltid (Livsmedelsverket, 2001). Svenska näringsrekommendationer (SNR) 1997 för barn och ungdomar har legat som grund när Livsmedelsverket har sammanställt dessa riktlinjer.

SNR är en tillämpning till planeringar av hälsosamma måltider. SNR anger hur mycket energi vi ska få i oss från varje måltid och anger den mängd näringsämnen som det rekommenderas att vi ska ha per dag (Livsmedelsverket, 2001).

Riktlinjerna kan tillämpas vid exempelvis planering av matsedel, formulering av mål för skollunchen, tillagning av måltider, upphandling av livsmedel och färdigrätter. Ett utav målen med dessa riktlinjer är att få fler elever att äta skollunch. För att möjliggöra detta kan skolan erbjuda två lagade rätter vid skollunchen. Eleverna ska även få en chans att pröva nya rätter från olika kulturer samt olika ingredienser. Skolan kan vara en plats som ger eleverna inspiration och som skapar tillfällen då det finns möjlighet att få erfara något nytt (Livsmedelsverket, 2001).

På många skolor serveras det fil och smörgåsar som alternativ till den lagade maten men enligt riktlinjerna bör det endast förekomma vid några tillfällen per termin. Sallad kan även förekomma som ett alternativ men bör likt filen begränsas till ett fåtal tillfällen. Detta beror på att dessa alternativ inte innehåller tillräcklig näringsrikthet och energimängd utan måste kompletteras med något mer (Livsmedelsverket, 2001).

2.5 Vad är en bra skollunch?

Hur kan man då främja en bra skollunch? Livsmedelsverkets riktlinjer ger följande råd. Det är viktigt att upprätta kontinuerliga tider för lunch, exempelvis ska aldrig lunchen serveras innan klockan 11.00. Lunchen ska vara ett tillfälle då eleverna kan koppla av och slippa all stress. Matsalsmiljön kan ses som avgörande om eleverna äter skolmat eller inte. En trevlig, ren och inbjudande miljö ökar chanserna till att eleverna ska äta mat. Det kan vara svårt att få eleverna att äta sallad. En metod för att öka intresset och konsumtionen av grönsaker är att placera salladsbordet innan maten. På många skolor så finns ett matråd som oftast består av en lärare eller vuxen och elever. Det är till för att eleverna ska kunna påverka vilken mat som serveras samt diskutera frågor rörande matsal och utbud av mat. Matrådet kan även vara en bra åtgärd för att främja elevernas matlust och engagemang i skolmaten. Genom en utvärdering som eleverna genomför kan man få fram förslag på förbättringar av matsedeln (Livsmedelsverket, 2001).

Dåvarande skolministern Ylva Johansson 1998 uttalade sig i en diskussion om skolmat om hur pass viktigt det är med bra skolmat och att den skulle komma att förbättras genom en lagstiftning i skollagen (Fredén, 1999). Johansson (Fredén, 1999) gav några konkreta lösningar på hur en lyckad måltidsverksamhet kan se ut.

1. Maten måste vara tydligt prioriterad. Kommunen och skolan måste inse att maten är viktig.
2. Man måste låta skolmaten vara en del av skoldagens helhet, inte något som ligger som en liten blindtarm utan som faktiskt ingår i en helhet.
3. Husmor och de som arbetar i köket måste vara en del av kollegiet och känna att de är arbetskamrater med lärarna.
4. Eleverna måste ha ett stort inflytande över hur lunchen utformas. Både när det gäller konkret arbete och långsiktigt ansvar. (Jfr Nordlund & Jacobsson, 1997)

2.5.1 Hållbara matvanor

Huruvida ekologiskt odlade livsmedel innehåller mer näring än ekologiskt odlade livsmedel finns det inga belägg för. Ekologisk odling innebär att det är förbjudet att använda kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel.

Regeringen har tagit fram 14 miljömål som ska uppfyllas till 2010. För att detta ska bli möjligt försöker de påverka större organisationer såsom skolor att ändra till ekologiskt och KRAV-märkt producerade livsmedel. "Äta SMART" är en rapport som ger konkreta tips på hur vi som konsumenter kan äta och agera för en mer hälsosam och miljövänlig livsstil. Som

konsument kan man bland annat välja närproducerad mat samt anpassa livsmedelsval utifrån årstid för att skona miljön (Folkhälsoinstitutet, 2005). När sallad, tomat och gurka odlas under vintertid förbrukas det massor med energi eftersom det krävs värme och ljus. Rotfrukter och vitkål kräver mindre energi vid odling och kan därför vara ett bra alternativ under vinterhalvåret (Folkhälsoinstitutet, 2005).

I landet finns det ett flertal skolor som har börjat använda sig utav ekologisk mjölk. Detta kan bli ett val som både kökspersonal och lärare i Hem- och konsumentkunskap kommer att ställas inför. Vidare kommer pedagogerna att få fundera över hur de kan arbeta för hållbara matvanor samt vilka råvaror som ska användas och hur dessa kommer att påverka miljön.

I styrdokumentet, Lpo 94 står det att:

”Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om och förutsättningar för en god hälsa samt förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön” (Skolverket, 2006).

2.5.2 Arbeta för populär skolmat

Det finns vägar att gå för att få eleverna att börja tycka om maträtter. Ett bestående problem brukar vara att elever inte tycker om fisk men på Engelbrektsskolan i Borås har både kökspersonal och rektor arbetat för en bättre och trevligare skolmat (Smaka mera, 2000). Kökspersonalen lagar fisk från grunden i stället för att servera färdiga fiskrätter såsom fiskpinnar. Detta har resulterat i att åtgången ökat med 50 %.

Kenneth Jagetun är rektor på Engelbrektsskolan i Borås. Han har valt att anställa en professionell kock till skolköket på grund av han ledsnat på ”den traditionella skolmaten och alla halvfabrikat” (Smaka mera, 2000:11). Vidare benämner Jagetun att:

”Om eleverna tycker om maten blir det ofta dyrare för skolan eftersom det går åt mer. Men i ett större samhällsperspektiv handlar det om att barnen ska hålla sig friska och då är mat en billig insats”.

2.5.3 Måltidens dag

Måltidens dag är något som förekommer på några skolor i landet, bland annat på en högstadieskola i Surahammar. I ett samarbete mellan en lärare i Hem- och konsumentkunskap och elever har det skapats en Måltidens dag. Under denna dag ska måltiden vara i centrum. Syftet är att dagen ska uppfattas som rolig och festlig samt fungera som en social mötesplats (Smaka mera, 2000).

Några exempel på maträtter som serverats på Måltidens dag är:

” Spaghetti med köttfärsås, pitabröd med tacofyllning, äppeljuice och chokladpudding med vispgrädde. På borden fanns dukar och servetter, mataffischer satt på vägarna och det spelades levande musik ”.

På den här skolan leds matrådet av en lärare i hem- och konsumentkunskap. Alla elever är välkomna att delta oberoende årskurs. Dock endast en elev per årskurs i matrådet.

Matrådet har kommit fram till följande gemensamma trivselregler:

- inga kepsar eller mössor i matsalen
- ta inte mer mat än du orkar äta upp
- undvik applåder om någon gör ett misstag
- lämna inget kvar på matbordet
- skjut in stolen under bordet när du är klar
- ställ disken på rätt ställe

(Smaka Mera, 2000)

2.6 Energibehov

För att vår kropp ska fungera som den bör är det viktigt att vi får i oss näringsämnen.

De tre näringsämnen som ger oss mest energi och som är livsnödvändiga är kolhydrater, protein och fett. Dagen bör inledas med en väl sammansatt måltid. Frukosten ger oss 25 % av dagens energi och lunchen fyller 25-35 % av dagens totala energiintag därför är det viktigt att man inte hoppar över vare sig lunch eller frukost (Livsmedelsverket, 2005). Under en dag är det rekommenderat att vi ska äta sex gånger, tre måltider och tre mellanmål (Holm & Plantin, 1994).

Om eleverna inte äter en ordentlig lunch kan det påverka både deras koncentrationsförmåga och prestationer i skolan (Livsmedelsverket, 2001).

För att vi ska få i oss tillräckligt med näringsämnen kan vi använda oss av kostcirkeln. Kostcirkeln består av sju jämnstora delar, se bilaga 2. Vi ska äta något från varje del dagligen för att vi ska må bra, om vi inte får i oss rätt mängd näring så kan det resultera i att vi får en bristsjukdom (Holm & Plantin1994). Näringsfysiologen Åke Bruce från Livsmedelsverket betonar att skolmåltiden ska vara en stund då eleven kan koppla av, hämta energi som ska räckta till eftermiddagen samt ge eleven de näringsämnen som är en förutsättning för en god utveckling (Fredén, 1999).

För att få i sig rätt mängd av mat kan man tillämpa tallriksmodellen, se bilaga.3. Två av delarna är större och ska bestå av kolhydrater såsom, potatis, bröd och grönsaker och den minsta delen ska bestå av protein, exempelvis fisk eller kött (Livsmedelsverket, 2001).

”Skolmåltider ska möta många olika behov. För eleverna är det viktigt att de får en näringsriktig måltid mitt på dagen för att kunna vara aktiva och ta till sig kunskaper under resten av dagen” (Fredén, 1999:3).

I en undersökning som genomförts i Trollhättan och Uppsala visade det sig att godis, glass, bullar, kakor och läsk upptog 15- 20 % av det dagliga energiintaget hos 15-åringar. Det framgick även att barn och ungdomar äter för liten mängd grönsaker och frukt. De bör äta dubbelt så mycket (Livsmedelsverket, 2007). I SNR 2005 står det att högst 10 % av dagens energibehov bör komma från godis och sötsaker. Att begränsa utbudet av skolans försäljning av godis, bakverk, läsk och glass anses vara en åtgärd som kan främja ungdomars hälsa (Livsmedelsverket, 2001).

2.7 Skolmaten ur ett elevperspektiv

Sjögren (1995) skriver att eleverna föredrog pasta och ris i stället för potatis och önskade att maträtter som pizza och hamburgare skulle serveras oftare per termin. Eleverna uppskattade även variation av rätter och ifrågasatte varför det serverades mat som ingen tyckte om.

Enligt Wessléns (2000) undersökning anser tonåringarna att snabbmat som hamburgare, kebab och pizza klassificeras som ”dålig mat” trots detta så gillar de den typen av mat för att smaken tilltalar dem. Fet mat klassificerades som dålig mat.

Ungdomar känner oftast till vad som är nyttig mat och onyttig mat. Detta märks dock inte på deras matvanor. De har oftast fått bestämma vad de ska äta och utvecklar på det sättet egna smakpreferenser (Brown & McIlven, 2000).

Eleverna önskade att matsalen skulle kännas hemtrevlig eller likna en restaurang. Att äta i klassrummet ansågs inte som ett lockande alternativ. Några elever ansåg att miljön fick komma i andra hand och att maten borde prioriteras. Bestämda platser i matsalen uppfattades som något negativt av eleverna (Sjögren, 1995).

Hemmet kan anses som en central och kär plats för de flesta ungdomar och detta återkommer i undersökningar som genomförts av såväl Sjögren (1995) som Wesslén, (2000).

Andersson (1999) har genomfört en kartläggning av skolelevers matsituation i Stockholm. Det visade sig att majoritet av elever på högstadiet äter alltid/nästan alltid skollunch (Jfr Nordlund & Jacobson, 1997). De elever som inte åt lunch på skolan gick hem för att äta lunch. Eleverna uppfattade lunchen som en avkopplande och trevlig stund samt att den smakade bra nästan alltid.

Dock har det visat sig i en undersökning som gjordes bland 15-åringar i Uppsala och Trollhättan att det förekommer regionala skillnader. I Trollhättan angav endast 20 % av eleverna att de åt skollunch gentemot 60 % av eleverna i Uppsala (Livsmedelsverket, 2007). Nordlund & Norberg (2004) menar att många av eleverna äter ofullständiga luncher, det vill säga att de inte äter av den tillagade maten vilket leder till att de inte får i sig tillräckligt med näring.

Becker (2000) skriver att ungdomar i åldern 12-16 år har riktat kritik emot hur skolmaten smakar. Eleverna trivdes inte med matsalsmiljön och blev ofta erbjudna mat som de inte tyckte om (Becker, 2000). Andersson (1999), visar i sin studie att det finns ett samband mellan elevens åsikt om matsalsmiljö och att de hoppar över skollunchen. Detta kan även kopplas till elevernas trivselkänsla. Elever som hoppar över skollunchen vantrivs ofta på skolan och anser att matsalsmiljön är mycket dålig. Eleverna vill kunna påverka det som serveras i matsalen och vill gärna kunna vara med och bestämma veckomenyn (Andersson, 1999).

2.8.1 Förbättringar

Hamnholm, Hammers & Selin (2001) har genomfört en undersökning där eleverna fick möjlighet att välja på fem olika maträtter. Eleverna skulle sedan välj ut sin favorit bland dessa: stekt falukorv med makaroner, kokt fisk med citronsås och råris, köttbullar med potatismos och lingonsylt, grönsakssoppa och pannkakor med sylt samt kyckling med potatisklyftor och sås. Eleverna föredrar hel kyckling, till exempel filé och de populäraste tillagningssätten var grillat och stekt (Hamnholm, Hammers & Selin, 2001).

Eleverna önskade även att det skulle finnas flera alternativ av sås och att potatisen skulle serveras stekt i form av klyftor i stället för kokt. Skälet som framkom till varför den kokta potatisen var impopulär var att eleverna tyckte att potatisen var äcklig för att den har ett "skinn" på utsidan trots att den är skalad. Hembakat bröd var en stor favorit bland eleverna och de hade gärna sett mer av det vid skollunchen. Mat som inte var populär bland eleverna var ihop blandade rätter och röror samt maträtter som inte var fräscha (Hamnholm, Hammers & Selin, 2001).

Nästan hälften av eleverna har angivit i högstadieenkäten att de tycker att skolmaten smakar bra eller mycket bra. Det framgick även av högstadieenkäten att eleverna ansåg att skollunchen var alldeles för kort och att de därför fick stressa vid lunchen. Eleverna har även givit tydliga förslag på vilka förbättringar som kan genomföras, bland annat att lunchen serveras vid samma tidpunkt varje dag. De vill även ha större utbud på alternativrätterna samt ha ett matråd (Nordlund & Jacobson, 1997, Jfr Mjölkrämmandet, 2004).

Ungdomars fem kriterier för hur en väl fungerande måltidsverksamhet bör vara:

1. Gemenskap
2. God mat
3. Bli mätt
4. Lugn och ro
5. Rent och fräscht i matsalen

(Hamnholm, Hammers & Selin, 2001)

2.9 Litteratursammanfattning

Vi har valt att inleda vår litteraturgenomgång med en kortfattad historisk bakgrund om skolmaten. Det finns forskning som har visat att barns matvanor går i arv från föräldrarna. Brown & McIlveen (2000) skriver att om föräldrarna inte gillar något livsmedel så kommer inte barnet göra det heller. Måltiden kan även ses som en social stund i elevernas liv och bör vara ett tillfälle då eleverna kan koppla av.

Livsmedelsverket (2001) har satt upp riktlinjer för skolluncher och med dessa hoppas man att skolor ska kunna skapa en trevlig lunch som ökar elevernas konsumtion. Skolan ska erbjuda mat som vidgar elevernas smakpreferenser samt öppnar upp för nya matupplevelser. Alternativet till huvudrätten bör vara näringsriktigt och ses som ett fullvärdigt lunchalternativ.

Vad är då en bra skollunch? Vi har valt att beskriva för och nackdelar med skollunchen i detta avsnitt. Vi tar även upp hur pass viktigt det är med elevpåverkan och matsalsmiljön. Skollunchen bör ses som en del av den helhet som skolans verksamhet försöker eftersträva. Det förekommer ofta debatter om hur vi ska skapa ett hållbart samhälle och många skolor har börjat inrikta sig alltmer mot ekologiska livsmedel. Det står även i Lpo94 att eleverna ska ha med sig kunskaper om hur man lever hälsosamt samt hur man ska tänka på att bevara miljön.

Vi beskriver även hur lärare och elever kan samarbeta för att uppnå bättre skolmat genom att belysa hur en högstadieskola har arbetat för detta. Ett fungerande matråd kan ses som mycket viktigt i arbetet mot en populär skollunch. Nordlund & Norberg (2004) visar i sin studie huruvida bristfälliga matvanor kan leda till koncentrationssvårigheter och inlärningssvårigheter.

3. Metod

I vår undersökning har vi valt av att använda oss av en kvalitativ metod då vi vill få en djupare förståelse för resultatet. Med kvalitativ metod menas att man kan ställa enkla intervjufrågor och få djupare och mer ingående svar och därmed få ett bra material att arbeta utifrån (Trost, 2005). Kvalitativ metod skiljer sig främst från kvantitativ metod genom att i den sistnämnda för man fram resultat genom siffror, tabeller och statistik. I kvalitativ metod koncentrerar man sig främst på det som sägs, berättelser samt olika argument (Carlström & Hagman, 2006).

Med hjälp av kvalitativ metod kan man även få en djupare förståelse för resultatet samt vilka variabler som påverkar. Med variabler menar Carlström och Hagman (2006) allt som skiljer sig och påverkar den grupp individer som ingår i undersökningen. Det kan gälla ålder, vikt, kön, inställning och även social bakgrund. Något som också skiljer kvalitativ studie från kvantitativ är bearbetningen av resultatet och vad man vill få fram men ofta kan det bli en blandning av de båda. Gemensamt för dessa metoder är dock att de är verktyg och användandet av dem beror på de forskningsfrågor som ställs (Kvale, 1997).

Enligt Trost (2005) ska man välja kvalitativ metod om man är intresserad av att "försöka förstå människors sätt att resonera eller reagera". När man gör en kvalitativ undersökning försöker man finna olika mönster eller försöka förstå materialet Trost (2005). Kvale (1997) anser även att man ska försöka förstå den intervjuades livsvärld samt även tolka olika kroppsuttryck så att meningen med intervjun blir korrekt. Vidare kan man söka förståelse för vilka olika synsätt människor har på diverse saker. Materialet tolkas och bearbetas med hjälp av allt som sägs och beskrivs (Carlström & Hagman, 2006). När man ska samla data från sin undersökning kan detta ske på olika sätt som intervjuer, observationer eller olika dokument som t ex dagböcker (Carlström & Hagman, 2006). Enligt Kvale (1997) är öppenhet den största fördelen med kvalitativa intervjuer. Det finns inte några regler för en undersökning utan endast vissa standardval som t ex hur många deltagare, datauppsamlingsmetod eller analys. När man sedan börjar undersökningen så ska den som leder undersökningen vara

öppen för förändringar av de frågor eller annat material som ska användas, beroende på hur studien utvecklar sig (Carlström & Hagman, 2006). Vilket sätt som man sedan ska välja för datainsamling beror på vad man vill undersöka och vilka resultat man är ute efter. Om man söker efter djupare information från antingen en mindre grupp eller några få människor, är intervjuer det rätta alternativet. Man kan även undersöka samspelet samt hur människor diskuterar mellan varandra med hjälp av gruppintervjuer. Dock finns olika sätt som kan vara rätt metod för den undersökning som ska ske och ofta kan en kombination av två sätt vara den bästa lösningen (Carlström & Hagman, 2006).

Det finns olika slags intervjuer och ofta brukar man skilja på olika grader av standardisering samt strukturering. Med det förstnämnda menas att man i hög grad har ytterst lite variation under intervjuerna. Man håller sig till samma frågor samt ändrar inte i situationen för de intervjuade. Med låg grad menas att man utgår efter den intervjuade och anpassar frågorna efter föregående intervjuer samt att man försöker utveckla svaren med följdfrågor. Vid strukturering så kan både intervjufrågor samt svarsalternativ styras och det är lite utrymme för de intervjuade att svara på något annat sätt än vad som förväntas av den som ställer frågorna. Kvalitativa intervjuer brukar bestå av en blandning av både hög grad strukturering samt låg grad av standardisering (Trost, 2005). När man genomför en intervju finns det mycket att tänka på enligt Carlström och Hagman (2006). Framförallt krävs en bra planering så att den som intervjuar är väl förberedd med frågor, miljön, tiden och andra faktorer som påverkar intervjun. Något som också är viktigt är samspelet med respondenterna så att de är informerade om vad som kommer att ske. Detta kan gälla t ex syftet, bearbetningen och metoden samt vilka rättigheter de intervjuade har.

De frågor som ska användas kan utformas på olika sätt som direkta, indirekta eller uppföljningsfrågor. Framförallt bör de vara korta och enkla enligt Kvale (1997). Hur själva utformningen sker beror på syftet med intervjun och vad man vill ha svar på. Bra exempel på frågor är direkta som normalt inleds med frågeord som t ex vad, vem eller hur. Vidare rekommenderas uppföljningsfrågor som utformas genom en allmän fråga i början och sedan tillkommer följdfrågor (Carlström & Hagman, 2006). När man sedan ska registrera sina svar finns det olika metoder att välja som anteckningar, bandspelare och videoinspelning. Bandspelare kan ge det bästa registreringsresultatet om tekniken hanteras rätt och att de intervjuade godkänner den. Dessutom kan intervjuaren koncentrera sig på ämnet som ska diskuteras (Kvale, 1997). När materialet ska bearbetas krävs däremot mycket efterarbete då all information först måste skrivas ut och sedan tolkas. För övrigt är bandspelare främst lämpad om man genomför gruppintervju (Carlström & Hagman, 2006).

3.1 Gruppintervju

Att använda denna metod är lämpligt både om man använder sig av övergripande eller mer djupgående frågeställningar och därför har vi använt oss av just gruppintervju. Om man ska ha individuell eller gruppintervju beror på problemställningen. Dock om man vill att flera personer ska ingå i en intervju samtidigt så kan man antingen använda sig av gruppintervju eller fokusgrupper. I fokusgrupper koncentrerar man sig på en frågeställning medan man i gruppintervju kan ha olika frågeställningar. Med fokusgrupper brukar även syftet vara att studera diskussionsprocessen (Bryman, 2002 se Carlström & Hagman, 2006). Gruppintervjuer ger bra möjligheter att få fram ny information som tidigare inte funnits i en undersökning genom att deltagarna kan påverka varandra och hjälpas åt till olika lösningar och svar (Carlström & Hagman 2006).

Det finns både för- och nackdelar med gruppintervju. Det första man ska tänka på är gruppstorleken där runt 4 - 10 elever anses rimligt om man vill koncentrera sig på en specifik frågeställning och få en djupare diskussion (Carlström & Hagman, 2006). Det viktigaste är emellertid inte storleken på gruppen utan att man får reda på det man vill veta (Kvale, 1997). Gruppintervju ger möjlighet till för spel mellan de intervjuade samt att man kan få en bättre insikt i de enskildas egna åsikter. Man kan med hjälp av gruppintervjuer få fram idéer till utveckling av det område som undersöks (Trost, 2005). Det man mer kan tänka på är att man som intervjuare ska undvika inblandning i diskussionen då denna är viktig för resultatets utveckling (Trost 2005).

Till nackdelarna hör att det kan finnas de som dominerar i gruppen och därmed att främst deras åsikter framhävs. Vidare är det svårt att få en övergripande blick på varje enskild individ vilket kan leda till att vissa deltagare inte håller sig till ämnet. Detta kan i sin tur leda till en dålig insamling av data (Carlström & Hagman, 2006). Något annat som kan vara problematiskt är att gruppmedlemmarna svarar på ett sätt som ska passa omgivningen. Gruppintervjuer ställer stora krav på den som intervjuar då denne ska kunna bilda en vi-känsla samt se till så att alla kan få fram sina åsikter (Trost, 2005) Det som krävs för en lyckad gruppintervju är att alla deltagarna är införstådda med reglerna för intervjun, en bra datainsamlingsmetod samt en positiv stämning (Carlström & Hagman, 2006). Trots problemen är gruppintervju att rekommendera med tanke på all ny information som man kan få till skillnad från individuell intervju (Carlström & Hagman, 2006).

3.2 Fokusgrupper

Fokusgrupper är en sorts gruppintervju och Wibeck (2000) menar att de ofta strukturerade. Fokusgrupper bygger på att man söker information i forskningssyfte. Fortsättningsvis fokuserar man mer på grupsamspillet och inte på själva diskussionen i en fokusgrupp. Slutligen är det intervjuaren som bestämmer ämnet i en fokusgrupp (Morgan, 1996 se Wibeck, 2000). För att få en fungerande fokusgrupp bör man ha en blandning av deltagare som har liknande bakgrund. Detta underlättar för en bra diskussion och samspel i gruppen (Wibeck, 2000). Val av fokusgrupp som undersökningsmetod ger många olika möjligheter. Framför allt kan deltagarna ta stor lärdom av varandra och ämnet. Ofta kan man sätta fart på deltagarnas tänkande då både fakta och värderingar brukar kunna framhävas (Wibeck, 2000).

Om man vill studera samtalet i en grupp, få möjlighet till nya infallsvinklar på ett ämne, eller få djupare förståelse för deltagarnas tankar och värderingar så är fokusgrupp en bra metod. Deltagarna får möjlighet att upptäcka och utveckla ämnet samt tolka de frågor som tas upp utifrån egna erfarenheter. En annan fördel är om man vill ta upp känsliga ämnen kan det vara lättare för vissa deltagare att uttrycka sig. Bland svagheter hos fokusgrupper finns intervjuaren som ibland kan styra och påverka för mycket. Övriga svårigheter gäller likadant som för andra kvalitativa metoder så som hur gärna deltagarna vill dela med sig av sina åsikter, hur långt kan de uttrycka sina åsikter, finns det någon som dominerar i gruppen samt hur urvalet ska göras. För övrigt kan det vara väldigt positivt att arbeta med fokusgrupper då man får kontakt med deltagare på ett speciellt sätt som man kanske annars inte haft möjlighet till (Wibeck, 2000).

3.3 Genomförande och urval

Plats och tid för intervjuerna var ett klassrum på skolan under skoltid. Som material till vår undersökning använde vi oss av anteckningar samt bandspelare. Bandspelaren var ett hjälpmedel så att man inte behövde koncentrera sig på anteckningar utan på det som sades. Vi kunde därmed föra personliga notiser om vad som skedde under intervjun, vilka som talade, olika tolkningar mm (Trost, 2005). Under bearbetningen analyserade och sammanfattade vi allt som sagts under intervjuerna. Vi lyssnade på banden och förde anteckningar utifrån dessa. På detta sätt kunde vi utesluta allt oväsentligt som fanns på banden och koncentrera oss på det kvalitativa materialet. Slutligen tolkade vi vårt material samt utgick från de teorier som låg till grund för vår undersökning. I vår tolkning följde vi även de etiska riktlinjerna och arbetade hela tiden utifrån vår litteratur. Tolkningen har praktiskt skett utifrån de svar vi fick (Trost 2005)

I vårt urval utgick vi utifrån ett åldersperspektiv främst för att se någon koppling i mognaden bland eleverna. I våra intervjuer ingick det lika många elever av båda könen och samtliga blev slumpmässigt valda från de klasslistor de tillhörde. Urvalet skedde på en högstadieskola samt från två olika årskurser. Sammanfattningsvis ingick 12 elever från en skola i vår undersökning varav hälften av dessa är av det motsatta könet. Vi valde att göra få men väl utförda intervjuer då dessa gav bättre värde än om vi skulle ha haft ett större antal (Trost, 2005). Eleverna var helt anonyma eftersom vi följde individskyddskravet. Detta innebär att de som ingår i forskning har rätt till skydd mot olämplig insyn eller kränkning (Vetenskapsrådet, 2007).

Innan undersökningen informerade vi skolan samt klasserna att vi vill genomföra intervjuer med några slumpmässigt utvalda elever. Vidare informerade vi eleverna om vad undersökningen gick ut på samt att deltagandet var frivilligt. Givetvis hade eleverna också möjlighet att avbryta sin medverkan under intervjuernas gång samt stryka sin medverkan även efter genomförd intervju. Alla namn på elever har använts endast under bearbetningen av materialet och all etiskt känsligt material har varit konfidentiellt (Trost 2005)

4. Resultat

I vår utförda undersökning kom det fram fakta angående elevernas syn på maten i skolan. Det har bland annat framkommit vilken inställning de har till maten samt vilka faktorer som styr den syn de har. När resultatet presenteras kommer vi att utgå från varje fråga enskilt och sammanfatta vad som sagts av eleverna under intervjuerna (Se bilaga 1). Vi har valt att använda oss rubriker som på något sätt sammanfattar och påpekar vad som sagts under intervjuerna.

4.1 Skolmaten smakar sådär

Majoriteten av eleverna ansåg att skolmaten smakade sådär. En elev ansåg att maten helt enkelt inte smakar speciellt gott. En annan elev ansåg att maten inte alltid var god och att det var "sällan gott". För övrigt ansåg en utav eleverna att man kunde ha haft fler olika rätter medan två av eleverna ansåg att maten inte alltid var klar. Två elever hade även åsikter om temperaturen. En av dessa ansåg att maten var "inte varm nog och ibland för kall". Den andra eleven ansåg att maten var för kall emellanåt. Sammanfattningsvis grundade eleverna sina åsikter på matens temperatur, utseende samt om hur pass färdiglagad den var.

När vi utvecklade frågan och pratade om utseende och doft samt dess påverkan framkom det varierande svar. Tre elever ansåg att utseendet inte påverkade dem om de skulle smaka

eller äta maten i skolan. En av dessa tre ansåg att han inte alls brydde sig om utseendet, medan de andra två alltid smakade oavsett hur maten såg ut. Resterande elever ansåg att utseendet kunde påverka i olika utsträckning, från att påverka lite till att man inte alls äter. Fyra av nio elever ansåg att de oftast brukade smaka av maten. En elev tyckte att man kunde smaka ibland trots utseendet och de sista fyra eleverna skulle inte ha smakat alls. Slutligen ansåg en elev att utseendet kunde påverka beroende vilken mat som det gällde. ”Om en soppa ser ut som om man bara slängt i en massa saker så äter jag inte.”

När det gällde doften så ansåg tre av samtliga elever att den påverkade dem medan resterande ansåg att doften inte hade någon större betydelse. De tre förstnämnda eleverna ansåg att de inte kunde äta maten om den inte luktade gott. Dofthen hade alltså en direkt påverkan om de skulle äta eller inte. Fem av återstående elever tyckte att doften inte påverkade så mycket och ytterligare två ansåg att doften inte alls påverkade. Tre ansåg att det ibland kunde dofta bra men smaka dåligt samt tvärtom. Både doft och smak kan ses som två viktigare faktorer till varför elever äter eller hoppar över lunchen.

4.2 Favoriterna är pizza, tacos och spaghetti

Resultatet visade på att några rätter återkom ständigt som favoriter i båda klasserna. Sex av eleverna ansåg att pizza var en av favoriträtterna. Ytterligare sex elever tyckte att spaghetti och köttfärssås var en rätt som alltid fungerade. Därefter följde hamburgare och tacos eftersom favoriter hos fyra elever. Två elever hade ugnspannkaka som absoluta favorit och två tyckte mycket om pyttipanna. Sedan följde några enstaka rätter som t ex fiskburgare och vegetariska schnitzlar som en elev ansåg var gott i skolan. En elev nämnde piroger, en annan lasagne och en tredje soppa som alltid gick ner. Slutligen var det två elever som gärna åt något som hade med makaroner och spaghetti att göra.

Vi har i vår studie sett att hälften av eleverna kritiserade potatisen, följt av kommentarer som ”potatisen är dålig”, ”potatisen skiftar” samt ”potatisen är hård ibland”. Den andra hälften har istället riktat sin kritik mot sopporna, framförallt mot ärtsoppa som inte alls ansågs vara någon höjdare. När det gäller soppor överhuvudtaget ansåg fem elever att minst två eller flera sorters soppor inte var någon favorit. En av dessa elever nämnde Hedvigsoppa som exempel och en annan ansåg att inga soppor gick att äta.

Fortsättningsvis tyckte några elever inte om bruna bönor och pyttipanna med åsikten att pyttipannan bara var en massa ihopplock. Andra rätter som upprepades var falafel som

nämndes av tre elever samt köttgryta som nämndes av två elever. Även fiskgratäng nämndes av tre elever.

För övrigt nämndes olika enstaka rätter som ogillades av eleverna. Korv av olika slag nämndes av fyra elever. Slutligen nämnde en elev att när rätten köttbullar och makaroner serveras brukar makaronerna vara överkokta och köttbullarna inte färdigstekta. En annan elev hade åsikten ”när torsk och kyckling serveras så badar dessa i vatten”.

4.3 Måltidens sociala värde

Vidare i vår undersökning undrade vi hur ofta eleverna åt med sina kompisar samt vilken påverkan deras vänner har. Samtliga av elever förutom en kunde svara att de alltid åt antingen med sina bästa kompisar eller i alla fall med någon bra kompis. De har alltså alltid någon att äta med.

Eleverna äter alltså med sina kamrater varje dag och anser att det alltid finns någon att äta med. En elev åt inte utan sina kamrater.

De flesta av eleverna hade en positiv syn på tiden och ansåg att den räckte till. Däremot tyckte två att det inte hade skadat med lite längre tid ibland. I normala fall har samtliga av klasserna 20 min skollunch. En elev tyckte att det kunde bli stressigt ibland och en anledning till detta var att lektionerna började tidigare.

4.4 Dagens räddning: Knäckebröd och frukt

De flesta eleverna åt i matsalen varje dag. Det som skiljde sig markant var om de åt själva lunchen eller något annat. Fem av samtliga elever menade på att de åt skollunchen varje dag. Två av dessa ansåg att de mer eller mindre var tvungna att äta eftersom skollunchen var deras enda möjlighet till mat under dagen. Hemma skulle de äta först på kvällen. De tre andra eleverna smakade av maten varje dag, och en av dem ansåg att man måste få i sig något med tanke på energin.

Av de sju elever som återstår av de intervjuade var det två som inte åt i matsalen varje dag. En av dem tyckte att det berodde på vilken mat det var samt hur hungrig man var. Den andra åt aldrig på torsdagar eftersom då hade man alltid soppa som skollunch. ”Soppa är äckligt, alla soppor är äckliga”.

För de sista fem eleverna var likheten att de åt varje dag i matsalen även om det inte innebar att de åt av själva skollunchen. De menade på att om skollunchen inte var speciellt

god så åt de istället en knäckemacka eller vanlig macka om det fanns. Två elever nämnde även att man kunde äta olika slags sallader till maten.

Alltså hoppar eleverna sällan över lunchen men om de inte äter av den tillagade maten så väljer de frukt, sallad eller knäckebröd. Dock framgick det inte hur ofta eleverna inte åt av alternativet till huvudrätten.

Eleverna äter sig inte alltid mätta på den skollunch som serveras. Endast två elever av de intervjuade tyckte att de alltid åt sig mätta av skollunchen. En av dessa åt alltid en stadig frukost och att det räckte ibland att bara äta en macka. Den andra ansåg att man kunde komplettera bra med sallad.

Av de tio resterande eleverna kände fyra att de åt sig mätta ibland beroende på maten. En av dessa sa: ”om det är god mat så äter man sig mätt”. Två av dessa elever menade på att man kunde äta sig mätt av något annat. De andra två eleverna åt sig inte mätta även om det fanns alternativ till skollunchen.

Av de två sista eleverna var det en som åt sig rätt så mätt på skollunchen samt ansåg att man alltid kunde äta hemma efter skolan. Den andra eleven åt sig sällan mätt. Eleven åt ibland en macka men gick när kompisarna gick.

Det visade sig att många av eleverna äter frukt och knäckebröd för att klara sig. En flicka brukar köpa något i cafeterian om hon har pengar. Nu vet vi inte vad eller om de tillfrågade eleverna äter i stället för skollunchen, exempelvis på rasterna.

4.5 Det bristfälliga matrådet

När vi frågade eleverna huruvida de kan påverka maten som serveras på skolan så tyckte majoriteten av eleverna att det finns möjlighet att påverka. De exempel som ges är matrådet samt temaveckorna. En elev ansåg att det inte gick att påverka. Sex av elever nämner matrådet men att det inte brukar hända så mycket. Vidare tycker fem elever att den främsta möjligheten till påverkan sker under temaveckor på skolan då de röstar om olika maträtter.

Många av eleverna har olika uppfattningar om matrådet och dess funktion. En elev berättar att man kan ge förslag till matrådet om det är nyttigt. En annan säger att ett förslag kan gå igenom om matrådsmedlemmarna är på bra humör. Sedan säger en elev att de har blivit lovade förändringar men att inget har hänt, samt en annan att det är upp till lärarna att saker tas upp. Denna elev anser även att han aldrig har påverkat maten någon gång. Slutligen tycker en elev att han har klagat förr men att ingen förändring skett. Däremot anser en utav eleverna att ”mattanterna” har sagt att det har skett förbättringar men eleven har inte märkt det. Eleven

anser dock att olika sallader har tillkommit. En annan elev säger vidare att matrådet står stilla den senaste tiden och att de sällan har möten. Det sista som kommer fram från eleverna är att maten har blivit bättre med tiden men att just matrådet inte fungerar.

4.6 Omgivningens påverkan

Två av eleverna tyckte matsalsmiljön var tråkig medan resterande hade en positiv bild. Fyra av eleverna tyckte att ljudnivån var för hög ibland och en av dessa tyckte även att det pratades för mycket. Åtta av eleverna tyckte att nivån var bra. Två av de sistnämnda tänkte inte på ljudnivån så mycket. Fem av eleverna nämner även att musik ibland brukar spelas men att denna oftast inte märks så mycket.

De flesta av eleverna ansåg att det brukar se rent ut i matsalen. Det enda negativa som nämndes var att det spilldes mycket där maten serveras.

Sedan talar vi om möbleringen och alla eleverna tyckte att möbleringen var bra. Sex av eleverna tyckte att det skulle behövas fler bord varav två av dessa tyckte att matsalen behöver byggas ut eftersom det emellanåt blir trångt och ont om platser. Två elever nämner att vissa glas och tallrikar är för slitna. ”Det brukar finnas sprickor där man ibland kan se matrester”.

Det spelas musik men den hörs inte.

4.7 Elevernas förslag på förbättringar

Några gemensamma förslag var en förbättring av potatisen som nämndes av tre elever. En av eleverna önskar sig ett bättre salladsutbud. Hans svar skiljer sig på så sätt från de övriga svaren. En flicka önskade att grönsakerna inte skulle vara så torra.

Elevernas svar tyder på att de uppfattar maten som bra men att det bör tillkomma några förbättringar. Det skulle kunna liknas vid konstruktiv kritik.

Många av eleverna önskar även att det ska serveras juice som alternativ till mjölk och vatten. Juice fanns att välja innan men plockades bort med argumentet att det var en lightprodukt, som kunde vara cancerframkallande.

Fyra av eleverna tyckte att lite mer valbarhet bland maten skulle vara bra och två elever tyckte även att man oftare kunde ha mackor istället för bara knäckebröd. ”Alltid samma torra knäckebröd”. En elev tyckte även att de små smörpaketen skulle tas tillbaka.

Slutligen så ansåg sex elever att det inte fanns något vegetariskt alternativ till skollunchen. De resterande sex tyckte att man kunde få vegetarisk rätt om man anmälde i förväg.

Många av eleverna önskade sig finare tallrikar och glas då valet av dessa kan få maten att se godare ut. Det alternativ som förekom var oftast pastasallad eller en annan soppa om det serverades ärtsoppa. Eftersom det finns en negativ inställning till viss mat som serveras så kan en lösning vara att vissa rätter som majoritet av eleverna inte äter tas bort. Det förekommer trots allt många elever som inte äter en komplett lunch med anledning av att det fattas bra alternativ och på grund av att de inte gillar huvudrätten.

5. Analys

Eleverna ansåg att skolmaten smakade sådär. Utseendet hade störst betydelse när de valde om de skulle äta av maten eller inte. Två elever har sagt att maten ser konstig ut ibland. Några av eleverna brukar smaka av maten trots att den luktar konstigt eller ser annorlunda ut. En elev tyckte att om det luktar konstigt så kan man smaka i alla fall. Ibland kan mat som luktar konstigt smaka bra och tvärtom.

Eleverna tycker inte att lukten påverkar så mycket. Det skiljer sig mellan eleverna om de äter av maten eller inte. Några anser att maten inte har varit färdiglagad och att den ibland har serverats för kall eller varm.

Majoritet av elevernas favoriträtter visade sig vara pizza, tacos och spaghetti. De föredrog köttfärssås och spaghetti. En elev var vegetarian och därför skiljde sig elevens svar från de andra svaren. Eleven tyckte om vegetarisk schnitzel och fiskburgare med pasta.

De flesta elever anser att de oftast eller ibland äter sig mätta av skollunchen. Ingen av eleverna svarade att de åt sig mätta varje dag utan detta kunde variera. Det berodde mest på vilken mat som serverades. Det fanns alltid något annat som de kunde äta sig mätta på. Många av eleverna brukade äta frukt eller knäckebröd om de inte kände sig mätta eller ogillade maten.

Alla elever har svarat att de äter varje dag i matsalen. Mer än hälften av eleverna brukade komplettera med en frukt eller en knäckebrödssmörgås. Vilket är vanligare om det serverades ”äcklig” lunch. En elev åt inte skollunchen varje dag men åt i matsalen varje dag. En kille åt varje dag och brukade alltid smaka av maten.

På frågan om det fanns någon alternativrätt svarade några elever att det brukade serveras soppa och pastasallad ibland. Dessa alternativ brukade förekomma när det serverades rätter som få elever åt av. Det fanns även ett vegetariskt alternativ men då fick man säga till innan

om man skulle ha det. En tjejs åsikt var att om det var ärtsoppa eller konstig mat som inte många tyckte om så brukade det finnas något annat till exempel pastasallad eller soppa.

Eleverna var eniga om att de hade gott om tid till att äta lunch. Vid något tillfälle när det serverades god mat önskade de att de kunnat ha längre lunch. Eleverna äter dagligen med sina kamrater. Några av eleverna har svarat att även om deras kompisar inte äter så finns det alltid någon annan som man kan äta tillsammans med. Det var ingen av de intervjuade som brukade äta ensam.

På frågan om eleverna ansåg att de kunde påverka maten som serverades svarade de att de inte hade något större inflytande på maten som serverades, trots att det är just deras lunch som det rör sig om. Matrådet har fungerat till och från vilket har lett till att det inte skett några förändringar enligt eleverna. Elevernas enda möjlighet att påverka var vid temaveckor.

En elev svarade att matrådet inte går så mycket framåt längre utan står stilla och det är sällan möten.

Åsikterna om huruvida omgivningen påverkar matupplevelsen gick isär. Några elever ansåg att ljudnivån var för hög medan några andra påstod att den brukade vara bra. Det rådde även delade uppfattningar om hur matsalens inredning såg ut. Den uppfattades som tråkig av somliga elever och som trevlig av några andra.

Elevernas förslag på förbättringar var bland annat att det skulle finnas fler alternativ till huvudrätten. De önskade även att det skulle serveras juice till lunchen. Grönsaker, sallad och potatis skulle även kunna förbättras hävdade några elever. Vidare menade eleverna att maten skulle kunna se trevligare ut om porslin och glas såg helt och rent ut. En kille tyckte att maten kunde förbättras, potatisen var för hård ibland och ibland var den för mjuk. Vidare ansåg han att det kunde bli lite finare där maten läggs upp och så skulle juice finnas.

6. Diskussion

I följande avsnitt kommer vi att diskutera de resultat som våra intervjuer har resulterat i. Avsnittet är indelat i fyra avsnitt; 6.1 Hungriga elever, 6.2 Eleverna kan inte påverka maten, 6.3 Omgivningen är viktig, 6.4 Fler matalternativ och juice.

Vi som blivande lärare i hem-och konsumentkunskap intresserar oss för hur skollunchen påverkar elevernas lärande och koncentration. Att eleverna inte äter sig mätta kan leda till att de inte orkar koncentrera sig på lektionerna vilket kommer att drabba deras inläring. En lösning på detta skulle kunna vara att servera gratis frukt och att förbättra alternativen i matsalen som t ex alternativrätter. Det är även viktigt att skolcafeterian kan erbjuda

näringsrika och nyttiga alternativ till en skollunch samt mellanmål. Nordlund & Norberg (2004) menar att ungdomars koncentration påverkas negativt om de inte äter frukost och lunch. Deras undersökning har visat att de elever som hoppade över frukost och lunch hade fler symptom såsom huvudvärk och trötthet (Nordlund & Norberg 2004).

Vi reflekterar över vilka framsteg som skulle kunna göras om kökspersonal och lärare i hem- och konsumentkunskap samarbetade. Eleverna i vår undersökning har kritiserat skolmaten och givit den omdömet, sådär. Med sådär menar de oftast att maten ibland är bra och ibland dålig. Eleverna har givit förslag på förbättringar och är i behov av vuxna som lyssnar och hjälper till. I Smaka mera (2000) skriver de om en kökspersonal som satsat mer på skolmaten vilket har resulterat i att fler elever har blivit mer positiva till skolmaten (Smaka mera 2000).

Många utav eleverna äter sig inte mätta. Oftast tog de elever som vi intervjuade knäckebröd eller en frukt. Detta är bättre än ingenting men kan inte ersätta en komplett måltid. Vi kan även se en hälsosam medvetenhet hos eleverna som väljer att äta frukt i matsalen som ett alternativ till sin lunch. Dock måste det påpekas att ett äpple eller en banan knappast kan räknas som en lunch, varken näringsmässigt eller ur en mättnadssynpunkt. Enligt de svenska näringsrekommendationerna bör 25 % av dagens energibehov komma från lunchen (Livsmedelsverket, 2005).

Maten kommer alltid att komma i första hand för oss som ska bli lärare i Hem- och konsumentkunskap. En del av vårt uppdrag som lärare är att förmedla goda måltidsvanor till våra elever och förhoppningsvis ett bestående intresse för mat. I den här undersökningen har vi valt att fokusera på skolmaten eftersom vi som Hem- och konsumentkunskapslärare inte har så stor möjlighet att påverka maten som serveras i matsalen. Vi har inte mött något samarbete i mellan kökspersonal och lärare hem- och konsumentkunskap ute på de skolor som vi besökt under vår utbildning. Kanske är detta något som bör utvecklas? Tänk vilka möjligheter som skulle kunna skapas om kökspersonal samarbetade med lärare i Hem- och konsumentkunskap.

Skolmaten är något som skulle kunna engagera all skolpersonal, politiker och föräldrar. I många fall kan eleverna bidra med åsikter om skolmaten och kan ge oss lärare förslag på förbättringar. Vi vuxna skulle kunna öppna upp för ett större elevinflytande ute på skolorna och arbeta vidare för att förbättra skolmaten.

Lunchen skulle kunna vara mer flexibel så att eleverna kunde välja att sitta lite längre ibland. Ett alternativ kunde vara att eleverna fick ta lunch när de själva ville mellan 11 och 12. Nu kanske detta inte är praktiskt möjligt och man vet inte vilka konsekvenser som skulle

uppstå. Det kan tänkas att eleverna tycker att tjugo minuters lunch är tillräckligt för att hinna med att äta för att det har blivit en vana. Det kan även vara så att om eleverna inte äter av huvudrätten så tar det mindre tid att äta. Eleverna kanske har rast efter lunchen vilket leder till att de hellre är utomhus eller på någon uppehållsplats med sina kompisar.

6.1 Hungriga elever

Vad anser ungdomar om skolmaten? Överensstämmer myten om den äckliga skolmaten med verkligheten? I undersökningar som Sjögren (1995) och Becker (2000) genomfört har det visat sig att eleverna inte var nöjda med hur maten smakade.

I vår studie fick skolmaten betyget sådär när det gällde smak och utseende vilket säger en del om den skolmat som serveras. Uppenbarligen så finns det en hel del saker som skulle kunna åtgärdas för att förbättra elevernas måltidsupplevelse.

Matens utseende kan kopplas till vilken kvalitet livsmedlen har samt vilken typ av mat som serveras. Exempelvis kan färdigrätter och halvfabrikat se konstiga ut och smaka underligt. Det beror även på vilka smakerfarenheter eleverna har med sig. I Wessléns (2000) avhandling framgår det att den hemlagade maten var populärare än den färdiglagade och eleverna efterfrågade även mer hemlagad mat i skolan. Hemmet har en viktig plats i elevernas liv och maten är minst lika viktig för dem (Jfr Sjögren, 1995).

Eleverna i vår studie nämnde inte hur maten var kryddad men för övrigt framgår det en kritik emot hur skolmaten smakar. Tillagningen verkade ha större betydelse. Kryddningen kan annars vara en orsak till varför eleverna inte tycker om maten. Detta belyser Becker (2000) och Mjölkrämmandet (2004) i sina studier där eleverna ansåg att maten skulle vara bättre kryddad.

Som nämnt tidigare så åt många av eleverna inte sig mätta av skollunchen och fick äta en knäckemacka eller frukt för att klara skoldagen. Detta ger inte tillräckligt med energi och näring om man utgår från Livsmedelsverkets riktlinjer (2001) som säger att 25- 35 % av dagens energi ska hämtas från lunchen och detta är inte genomförbart om eleverna äter knäckebröd och frukt. Att hoppa över lunchen kan även leda till att eleverna blir trötta och får svårt att koncentrera sig. I detta fall hade yoghurt eller fil med nyttig musli varit ett bättre alternativ. Valet av knäckebröd och frukt kan ses som ett bättre val av mat än att lunchen uteblir helt och hållet.

Skolcafeterian kan ses som en räddning för många elever men då bör man också se det ur ett hälsoperspektiv. Vad säljer cafeterian? I många fall erbjuds det endast ”snabba kalorier” i

form av godis, kakor och läsk. Dessa ger bara sockerkickar och ger inte någon långvarig energi. Livsmedelsverket (2001) skriver att endast 10 % av elevernas dagliga energibehov bör komma från godis, kakor och läsk. Nordlund & Jacobson (1997) menar att flickor äter mer frukt och grönsaker och att pojkar äter mer sötsaker. Fredén, 1999 och Holm & Plantin, 1994 menar att lunchen är viktig för ungdomars hälsa och utveckling. Osunda matvanor kan leda till antingen bristsjukdomar eller vällivnadssjukdomar som fetma, diabetes 2 och hjärtinfarkter.

I likhet med tidigare undersökningar (Sjögren, 1995, Wesslén, 2000 och Becker, 2000 och Mjölkrämmandet, 2004) så toppas fortfarande elevernas favoriträtter av pasta, pizza och tacos. I Wessléns (2000) undersökning menade eleverna att pizza och hamburgare var onyttig och dålig mat men att de tilltalades av smaken. Hamnholm, Hammers & Selin (2001) har i sin studie fått fram att eleverna föredrog kycklingfilé och klyftpotatis. Sjögren (1995) menade att eleverna föredrog pasta framför potatis. Vi anser dock att inställningen till potatisen var allmänt negativ och eftersom eleverna hade olika orsaker till negativiteten så hade i så fall grupptricket knappast någon inverkan i denna fråga. Hamnholm, Hammers & Selin (2001) visar även i sin studie att eleverna anser att ett trevligt sällskap är viktigare än hur maten smakar. Interaktionen mellan eleverna kan ses som god eftersom de föredrar att umgås än att äta ensamma. Vi har sett att eleverna anser att det är viktigt att äta med sina kamrater och att de gör det varje dag.

Eleverna känner även att de har gott om tid vilket kan ses som något positivt. Enligt Livsmedelsverkets riktlinjer (2001) bör lunchen serveras på en lämplig tidpunkt och helst ska lunchen vara 20 minuter eller längre.

Vi anser att lunchen skulle vara minst 30 minuter för att minska den stress som annars lätt uppkommer. En annan möjlighet skulle kunna vara att eleverna fick välja när de skulle gå och äta lunch, till exempel kunde matsalen vara öppen mellan elva och tolv. Risken med detta alternativ är att det kan bli ont om platser i matsalen och att alla då inte skulle kunna sätta sig ner och äta.

6.2 Eleverna kan inte påverka maten

Livsmedelsverket (2001) samt Fredén (1999) påpekar att matrådet är oerhört viktigt för att eleverna ska kunna påverka den mat som serveras. Vidare menar Fredén (1999) att skolmaten bör ses som en "helhet" i skolans verksamhet (Jfr Andersson, 1999). Vi anser att mat kan vara

så mycket mer än bara en måltid och håller med om att måltiden, i detta fall skollunchen skall ses som en helhet. Forskning har visat att lunchen kan påverka både inläring och studieresultat (Nordlund & Norberg, 2004). Vi anser även att servering av frukost på skolan kan vara ett bra alternativ för att öka elevernas koncentration. Men det är likväl viktigt att det serveras en lunch som eleverna blir mätta av.

Elevernas medverkan har visat sig vara en effektiv metod för att främja elevernas matglädje och intresse för mat (Smaka Mera, 2000). Det kan ses som en gåta varför skolköket fortfarande serverar rätter som av eleverna anses har blivit kända som äckliga rätter, såsom ärtsoppa och bruna bönor. Dock vet vi inte vad det beror på men en undersökning i detta område hade behövts. Vissa rätter kan ses som äckliga av eleverna på grund av innehållet. Ärtsoppans färg, lukt, konsistens och smak har kanske avskräckt eleverna. Då kan man ställa sig frågan som även förekommer i Smaka Mera (2001). Är det viktigaste att eleverna äter av maten eller att den ska vara nyttig? Lusten till att äta av mat och njuta av den måste gå före alla nyttighetsprinciper men det kan ändå inte serveras onyttig mat. Det går att förena den nyttiga maten med den onyttiga. Tacos är en sådan rätt då man använder mycket grönsaker (Jfr, Smaka Mera, 2000). Varför just tacos har blivit en favorit kan man spekulera i. Vi tror att det kan bero på att det är en rätt med många valmöjligheter. Det är en rätt som man kan varieras på många sätt och som man själv kan utforma. Eleverna får även en möjlighet att göra sina egna val och kan på så sätt skapa sin egen måltid. Detta kan kopplas till elevernas ogillande av hopblandad mat. Spaghetti och köttfärssås är en typisk favoriträtt. En anledning skulle kunna vara att man oftast lär sig att äta det tidigt. Maträtten förekommer även som barnmat och det finns forskning som tyder på att vi grundlägger våra matvanor redan som barn.

Några elever nämner att de fått möjlighet att påverka vilken mat som ska serveras och detta har skett i samband med en temavecka. Då har det fått påverka vilken mat som ska serveras under en vecka men enligt en pojke var det endast nyttiga alternativ som det skulle resultera i. En intressant kommentar som en flicka sa var om matrådet var på bra humör så kunde det gå bra. Vi anser inte att det är humöret som ska styra om det ska ske några förändringar.

Vår vision är att det ska finnas ett fungerande matråd ute på alla skolor för det är trots allt eleverna som ska äta av maten. Det krävs en engagerad vuxen som leder arbetet för bättre skolmat. Eleverna kan behöva någon som ser till att deras förslag tas på allvar, framför allt om förslagen kan få deras inställning till skolmaten mer positiv.

6.3 Omgivningen är viktig

Livsmedelsverket (2001) menar att en trevlig och inbjudande måltidsmiljö ökar chanserna för att eleverna ska äta skollunch. I intervjuerna framgår det att matsalsmiljön uppfattas som tråkig och att det hade kunnat se fräschare ut där maten serveras. I intervjuerna så var det en elev som inte gillade tallrikarna och glaset. Något som har blivit populärt ute på skolorna är att använda sig av plasttallrikar och plastglas. Detta kan bero på ekonomiska skäl, det vill säga att plast är svårare att ha sönder än porslin. Det som de undgår genom att använda plast är kantstötta tallrikar och svinn. Ett plastglas tål att tappas massor av gånger. Vi anser att det skulle användas porslin i matsalen och riktiga glas att använda plast kan ses som praktiskt men inte som trevligt.

Andersson (1999) har i sin studie kommit fram till att eleverna ansåg att ljudnivån var för hög i likhet med Nordlund & Jacobson (1997) där hälften av eleverna ansåg ljudnivån som störande och hög. Dessa undersökningar genomfördes för nästan tio år sedan och det kan hända att eleverna har utvecklats i takt med samhället och på så sätt har uppnått en högre toleransnivå för höga ljud. I vår undersökning framgick det att eleverna uppfattade ljudnivån som okej. I matsalen spelades det musik som knappt hördes enligt eleverna. Vi anser att detta är lite underligt. Musik kan fungera som avkopplande men om man inte hör den så uppfyller den inte sitt syfte. Vi har funderat över om det skulle kunna vara så att musiken möjligtvis har fungerat som en slags ljuddämpare. Det vill säga att om eleverna är tystare så kommer de att höra musiken. Metoden skulle kunna ifrågasättas eftersom eleverna inte verkar bry sig om att vara tystare och på så sätt är den ineffektiv.

6.4 Fler matalternativ och juice

I vårt resultat framgick det att eleverna önskade att juice skulle serveras som ett alternativ till mjölk och vatten. Det hade funnits juice tidigare som plockats bort och anledningen antogs vara att den hade varit en lightprodukt som var cancerframkallande. Juice kan serveras ibland men anledningen till att den plockades bort kan ha varit med anledning av tillsatsämnen och sockerhalten. Eleverna saknar förmodligen sockret från juicen och därför önskar sig det alternativet.

Vi kunde även notera att eleverna saknade alternativrätter. I likhet med resultaten från Hamnholm, Hammers och Selin (2001) kan vi se att eleverna ogillar hopblandade rätter samt ofräscha rätter. Potatisen och soppa framstår som dåliga och äckliga. Sjögren (1995) menar att

eleverna inte förstår varför det serveras mat som ingen tycker om. Ett sätt att undgå den dåliga potatisen kunde vara att servera den med skal i stället. På så sätt blir inte potatisen lika lätt fläckig och trasig.

Skolköket har ändå försökt att erbjuda alternativ såsom en annan soppa och pastasallad men det skulle kunna erbjudas något bättre alternativ än knäckebröd. Eleverna skulle kunna ge förslag på alternativ i en omröstning.

När det gäller skolmaten brukar ofta den ekonomiska frågan belysas. Detta skulle kunna ses som dubbelmoral. När det serveras mat som inte eleverna tycker om väljer eleverna att inte äta av maten eller så kastar de massor av mat. Det kan liknas vid att eleverna kastar skolans pengar i soporna. Vi anser att det är på tiden att elevernas åsikter börjar tas på allvar och att skolmaten förbättras.

6.5 Metoddiskussion

Vi hade som utgångspunkt att genomföra undersökningen på två skolor men på grund av tidsbrist fick vi begränsa oss till en skola. Vår första handledare föreslog att vi skulle använda oss utav metoden fokusgrupper. Vi gillade idén med att intervjua i grupp men valde att inte filma eftersom det skulle ha påverkat resultatet negativt.

Vi valde att intervjua eleverna i grupp för att de skulle känna sig trygga och för att det skulle skapas en diskussion. Det visade sig att det kan ha påverkat resultaten och att eleverna kanske svarade likadant för att vara bekväma. Om vi skulle göra om undersökningen skulle vi intervjua en elev i taget, för att kunna få mer uttömmande och personliga svar. Under intervjun fick varje elev i genomsnitt tala i ungefär 7-10 min. Vi att de svar vi fick var mycket givande och tycker att vi fick ut ett bra resultat. I vår studie framgår det att eleverna anser att skolmaten kan förbättras samt att de inte kan påverka. Vår undersökningsgrupp var ganska begränsad vilket kan ha lett till ett avgränsat svar.

6.6 Vidare forskning

Det hade varit intressant att gå vidare och undersöka hur till exempel skolor med profil jobbar med skolmaten? Det hade även varit möjligt att undersöka vad eleverna anser om maten som serveras och lagas inom ämnet Hem- och konsumentkunskap. Det hade varit mycket intressant att ta reda på vad lärare och kökspersonal eller gymnasieelever ansåg om skolmaten. Man hade även kunnat koncentrera sig på vad eleverna äter på rasterna. Till exempel om det äter så pass mycket godis och chips eller dricker massor av läsk som studier visar.

7. Sammanfattning

Syftet med vår studie var att undersöka vilka åsikter som ungdomar har om skolmaten. Vi har använt oss av kvalitativa intervjuer som har genomförts i fokusgrupper.

Nordlund & Norberg (2004) har i sin studie visat att bristfälliga matvanor kan leda till koncentrationssvårigheter och även påverka inläringen. Detta kan ses som en av konsekvenserna om eleverna hoppar över skollunchen. I tidigare forskning har det visat sig att många elever hoppar över skollunchen och att många inte äter av huvudrätten.

Eleverna skall ges möjlighet att påverka skolmaten genom ett fungerande matråd skriver Livsmedelsverket, 2001. Eleverna ansåg att skolmaten var sådär. De ansåg inte att lukten hade så stor betydelse utan reagerade mer på smak och utseende. De flesta åt nästan varje dag med sina kamrater vilket kan uppfattas som att det finns god kamratskap och trygghet mellan dem. Eleverna ansåg att omgivningen var okej men att det ibland var trångt och att det såg tråkigt ut. Många av eleverna åt en knäckemacka eller frukt om de inte gillade maten.

Elevernas favoriträtter var spaghetti och köttfärssås, pizza och tacos. Rätter som eleverna inte gillade var bland annat soppor; ärtsoppa och bruna bönor. Det förekom ett matråd på skolan men eleverna ansåg inte att det fungerade. De kände att de hade en liten möjlighet att påverka vilken mat som skulle serveras. Elevernas förslag på förbättringar var bland annat att det skulle serveras juice och att det skulle finnas fler alternativ till huvudrätten.

Vi anser att skolmaten skulle kunna bli bättre. Det behövs engagerade vuxna som ser till att det finns ett fungerande matråd ute på skolorna och det krävs en lyhörd och kreativ kökspersonal för att detta ska bli mer än en vision.

Referenser

Becker, W.(2000). *Skolmåltider. Vår föda 1*

Bjurwill, C. (2001). *A, B, C och D vägledning för studenter som skriver akademiska uppsatser*. Lund: Studentlitteratur

Brown, K., McIlveen, H & Strugnell, C. (2000). Nutritional awareness and food preferences of young consumers. *Nutrition and food science*. Vol. 30, Issue 5, p. 230-35.

Fredén, J (1998). *Skolmat, hälsa, kvalitet*. Stockholm

Holm, A & Plantin, B (1994). *Hemkunskap för årskurs 6-9*. Stockholm: Liber

Nordlund, G & Jacobson, T. (1997). *Högstadienkäten. Högstadielärovernas måltidsvanor relaterat till hur de mår och känner sig i skolan, deras skolprestationer och sociala bakgrund*. Pedagogiska rapporter från Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.

Livsmedelsverket.(2001). *Riktlinjer för skolluncher - råd, tips och mängdtabeller*. Uppsala: Livsmedelsverket och Centrum för tillämpad näringslära

Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer, Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Fjärde upplagan.

SAOL13 (2006). *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket (13:e uppl.)* Nordstedts Ordbok.

Sjögren, M.(1995). *Maten i skolan: en undersökning gjord med fokusgrupper*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.

Svenska språknämnden. (2002). *Svenska skrivregler* .Stockholm: Liber.

Trost, Jan (2002) *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur: Lund

Wesslén, A (2000). *Teenagers and food. The impact of culture and gender on attitudes towards food*. Uppsala: Uppsala universitet

Vetenskapsrådet. (2007). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm. Vetenskapsrådet.

Elektroniska källor:

<http://www.bo.se/Adfinity.aspx?pageid=3476> Nyberg, L & Kringstad, A (2002) *Skolmåltiderna måste bli bättre* 2007-04-09 14.40

<http://www.braskolmat.se/www.braskolmat.se/filer/matgladje.pdf> Hamnholm, L., Hammers, L & Selin, A. (2001) *Matglädje och ungdomar* 2007-04-09 14.28

<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/rapporter/compass.pdf> Rasmussen, F. (red.), Eriksson, M., Bokedal, C. & Schäfer Elinder, L. (2004) *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* 2007-04-09 16.13

<http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/atasmart0511.pdf>
Statens folkhälsoinstitut (2005) *Hur man äter smart* 2007-05-06 16.00

www.mjolkframjandet.se/_data/assets/pdf_file/2678/En_bättre_start_på_livet.pdf
En bättre start på livet (2004) 2007-04-09 15.52

<http://www.orebroll.se/upload/USO/YMK/Dokument/Referens9ny.pdf> Andersson, K. (1999)
En kartläggning av matsituationen för skolelever 2007-04-09 14.27

www.pedag.umu.se/forskning/publikationer/rapporter/dygnsrytm_och_skolarbete.pdf
Nordlund, G., Norberg, H., Lennernäs, M., Gillberg, M., Pernler, H. (2004). *Dygnsrytm och skolarbete* 2007-04-09 14.48

http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf
Bra mat i skolan (2007) 2007-04-09 14.45

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12383&epslanguage=SV
Livsmedelsverket (2007) *Barn och ungdomar* 2007-04-06 12.18

<http://www.skolverket.se/publikationer?id=1069>

Skolverket (2006) *Lpo 94- Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet* 2007-05-07 20.50

<http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?showResults753904=true&a=753910&d=64257#pa753904>

Rea, en webundersökning: Är du nöjd med skolmaten? (2007) 2007-03-12 18.00

<http://www.vgregion.se/upload/Regionkanslierna/hsskansli/hskgbg/SmakaMer.pdf>

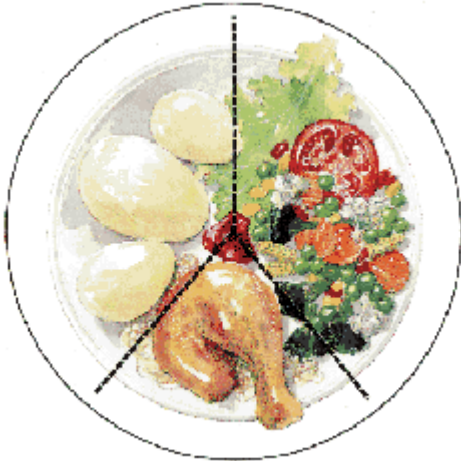
Smaka mera - God mat i skolan. (2000) 2007-04-09 14.44

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Vad tycker du om maten i skolan? (Vad tycker du om matens utseende, lukt och smak?)
2. Hur ofta äter du skollunch?
3. Vilka är dina tre favoriträtter?
4. Vilka tre rätter tycker du inte om?
5. Äter du dig mätt av skolmaten?
6. Finns det någon alternativrätt?
7. Hur ofta äter du skollunch med dina kompisar?
8. Hur lång lunch har du? Vad anser du om detta?
9. Kan du påverka vilken mat som serveras?
10. Vad anser du om miljön i skolmatsalen? (Ljudnivå, renhet, möblering: placering av bord, ljus, inredning)
11. Tycker du att skolmaten skulle kunna bli bättre? (Vilka förbättringar föreslår du?)

Bilaga 2



Tallriksmodellen

Bilaga 3



Matcirkeln/Kostcirkeln