



Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-203000
www.hkr.se

Examensarbete
Våren 2012
Gastronomiprogrammet
Mat- och måltidskunskap

Måltidsupplevelsen på restaurang utifrån barns perspektiv

En kvalitativ studie av familjens restaurangbesök

Meal experience in a restaurant based on children's perspectives

A qualitative study on families dining out

Författare

Louise Roth

Monica Åquist

Handledare

Hanna Sepp

Examinator

Viktoria Olsson

Abstract

Children between 4-9 years old have clear wishes about how they want their restaurant visits will be. In collaboration with “Barnens Bästa Bord” this qualitative study, focuses on the child’s wishes when visiting a restaurant. The aim is to take the entire meal experience regarding food, environment, customer service and menu into consideration. Methods used were a drawing exercise in which, children drew their favorite dish, focus group interviews with children and finally a questionnaire directed towards parents.

Results show that community within the family is important for the children at restaurant visits. The children are aware that when eating they are expected to behave peacefully and quiet, although sedentary is a problem for the children and they are asking for silent activities at the table but also physical activities. It is important for many children that food is not mixed on the plate and they request a fun menu with color, pictures and distinct fonts. The parents request a bigger variation of the children’s menu and that the food can be adjusted according to age and needs. Fruits and vegetables are important and natural parts of the meal for both child and parent. Parents wish to give the children a pleasant meal experience.

Keywords: restaurant visit, children, wishes, food, influence, children’s menu, experience.

Sammanfattning

Barn i åldrarna 4-9 år har tydliga önskemål kring hur de vill att deras restaurangbesök ska se ut. I samarbete med Barnens Bästa Bord har en kvalitativ studie gjorts med fokus på barns önskemål vid restaurangbesök. Syftet med uppsatsen var att undersöka barnens önskemål när de går på restaurang med hänsyn till hela måltidsupplevelsen gällande mat, miljö, meny och bemötande. Metoderna som har använts är bildövning där barn har ritat sin favoriträtt, fokusgruppintervjuer med barn samt enkätundersökningar med föräldrar.

Resultatet visar att gemenskapen inom familjen är viktig för barnen vid restaurangmåltiden. Barnen är medvetna om att vid restaurangbesök önskas lugn och ro, dock är stillasittande ett problem för barnen. De efterfrågar lugna aktiviteter som kan genomföras vid bordet men även fysisk aktivitet. Det är viktigt för många barn att maten som serveras inte är blandad på tallriken och de önskar en roligare meny med färger, bilder och tydlig text. Föräldrarna önskar en mer varierad barnmeny med fler valmöjligheter och att maten kan anpassas efter barnens ålder och behov. Frukt och grönsaker ses som en viktig och naturlig del av måltiden, både för barn och för föräldrar. Föräldrar önskar även att barnen ska få en bra måltidsupplevelse.

Nyckelord: restaurangbesök, barn, önskemål, mat, påverkan, barnmeny, upplevelse.

Förord

Vi ville göra en uppsats som gör skillnad, som behöver utvecklas och skapa förbättring. Idén kring att göra något för barn kom ganska tidigt och vår entusiasm och våra idéer inom området växte. Under arbetets gång har vi delat ansvaret och arbetsuppgifterna mellan oss lika.

Barnens Bästa Bord, och i synnerhet Susanne Thorén, vill vi rikta ett stort tack till för gott samarbete. Vi vill också tacka alla barn, föräldrar och pedagoger på berörda förskolor och skolor i de två kommuner som deltagit i studien.

Ett stort tack till vår handledare Hanna Sepp för hennes engagemang och stöd, samt värdefulla kommenterar och kritik. Tack!

Louise Roth & Monica Åquist

Kristianstad, april 2012

Innehållsförteckning

1. Inledning	7
2. Bakgrund.....	8
2.1 Barnens Bästa Bord.....	8
2.2 Frågeställningar.....	9
2.3 Syfte	9
3. Litteraturgenomgång.....	10
3.1 Barns påverkan av varandra	10
3.2 Neofobi.....	10
3.3 Familjemåltider i hemmet och på restaurang	11
3.4 Frukt och grönt i barnens kost.....	12
3.5 Faktorer som påverkar barns val	13
4. Material och metod	15
4.1 Bildövning med barn.....	15
4.1.1 Tillvägagångssätt vid bildövning	15
4.1.2 Bearbetning av data till bildövning	16
4.2 Fokusgrupper med barn.....	16
4.2.1 Tillvägagångssätt vid fokusgrupper med barn	17
4.2.2 Bearbetning av data till fokusgrupper	17
4.3 Enkätundersökning med föräldrar	18
4.3.1 Tillvägagångssätt vid enkätundersökning	19
4.3.2 Bearbetning av data till enkätundersökning	19
4.4 Urval.....	19
4.5 Bortfall	19
4.6 Etiska överväganden	20
5. Resultat	21
5.1 Restaurangen	21

5.1.1 Tankar kring restaurangbesök	22
5.1.2 Barnens beteende i samband med restaurangbesök	22
5.1.3 Önskemål på aktiviteter i samband med restaurangbesök	23
5.2 Maten.....	24
5.2.1 Betydelsen av frukt och grönsaker för barnen.....	25
5.2.2 Barnens favoritmaträtter.....	26
5.3 Menyn.....	27
5.3.1 Förslag på komponering av barnmenyn	28
5.3.2 Beställning av mat med hjälp av menyn	29
5.4 Personalen	29
5.4.1 Personalens påverkan på upplevelsen vid restaurangbesök	30
6. Diskussion.....	31
6.1 Restaurangen	31
6.2 Maten.....	32
6.3 Menyn.....	33
6.4 Personalen	34
6.5 Diskussion av metoder	35
7. Slutsats	37
7.1 Relevans kring ämnet mat och måltid	38
7.2 Förslag på fortsatt forskning och nya studier inom området.....	38
8. Litteraturförteckning	40
8.1 Elektroniska källor	44
8.2 Muntliga källor.....	44
Bilaga 1. Enkät till föräldrar/vårdnadshavare med anledning av intervju och filmning	
Bilaga 2. Frågor till fokusgrupper och bildövningar	
Bilaga 3. Barnen i fokus på restaurang - enkätundersökning	
Bilaga 4. Sökord och databaser	

1. Inledning

Här presenteras inriktningen av studien och dess omfattning samt en introduktion om var problematiken kring barn och restauranger finns. Även vår målsättning med studiens resultat tas upp i detta avsnitt.

Fokus i denna kandidatuppsats ligger på barn i åldrarna 4-9 år och vad de har för önskemål kring ett restaurangbesök. Ett tidigare examensarbete (Krüger 2010) är gjort inom området barns önskemål på restaurang. Det fokuserar på vad barn i åldrarna 9-12 år önskar i samma fråga och i undersökningen som gjordes i den studien framkom senare kriterier på vad restauranger ska uppfylla för att klassas som godkänd av Barnens Bästa Bord (Barnens Bästa Bord 2012a). En certifiering har skapats kring vad restaurangerna ska uppfylla för att ingå i Barnens Bästa Bord och de arbetar för att fler restauranger ska sträva efter att få denna utmärkelse. Med hjälp av de kriterier Barnens Bästa Bord har för restauranger har vi tagit upp ämnet vad barnen förväntar sig och vad de har för önskemål vid ett restaurangbesök. Hela familjen och måltidsupplevelsen påverkas i samband med restaurangbesöket ifall exempelvis maten eller miljön inte tilltalar barnet (Kelly, Turner & McKenna 2006). Barn blir lätt påverkade av föräldrar och kamrater (Karlich, Bauer & McPartlin 2009). Det är intressant att studera just barns önskemål i detta sammanhang på restaurang då deras önskemål inte prioriteras idag (Thorén 2012-04-05). Barnen är dagens och morgondagens konsumenter och gäster vilket innebär att de är viktiga kunder hos restauranger. Förhoppningen är att både barn och föräldrar ska bli mer medvetna om vad de kan erbjudas och att detta sedan ska leda till en bättre upplevelse vid restaurangbesök. Barnen ska kunna glädja sig åt ett restaurangbesök precis som en vuxen med maten, miljön och hela upplevelsen. Gemenskapen kring måltiden är viktig för hela familjen och enligt Anving (2012) sänder människor ut signaler, i samband med ätandet, som symboliserar familjens gemenskap. Dessa signaler handlar om tillhörighet och samhörighet inom familjen. Maträtten, måltidens komponering och den tidsmässiga uppdelningen har betydelse för dessa signaler. Vilken målgrupp som restaurangen inriktat sig på spelar roll då det finns restauranger som har just barnfamiljer som sin målgrupp och på dessa kan familjerna förvänta sig en barnanpassad måltidsupplevelse (Pettersson & Fjellström 2007).

2. Bakgrund

För att få en inblick i uppsatsens ämne introducerar vi här vår samarbetspartner Barnens Bästa Bord. Här presenteras även vår frågeställning och vårt syfte.

Vi ville göra en uppsats som gör skillnad och skapar utveckling och inom området barn på restaurang finns stora utvecklingsmöjligheter. Samarbetet med Barnens Bästa Bord har bidragit till denna studies inriktning och även gjort det möjligt att involvera ett stort antal barn.

2.1 Barnens Bästa Bord

Barnens Bästa Bord arbetar med projekt för att skapa fler och bättre mat- och måltidslösningar som är barnanpassade (Barnens Bästa Bord 2012b). Projektgruppen samarbetar med Region Skåne, skånska kommuner och skolor, Öresund Food Network, Krinova, Högskolan Kristianstad, Leader Skåne Nordväst samt stiftelsen Sveriges Bästa Bord. Projektet ägs av Leader Skåne Nordväst. Idén att arbeta för barnens bästa startades av föreningen Barntillåtet i Skåne (Barntillåtet 2009). Denna förening vill involvera barnen och låta dem få mer inflytande kring frågor som berör dem. Visionen med projekten i Barnens Bästa Bord är ”att öka barns intresse för mat på ett lustfyllt, enkelt och praktisk sätt!” Målet med projektet är att få fler aktörer inom mat- och måltidsbranschen att skapa bättre måltider för barn.

Barnens Bästa Bords kriterier för barnanpassade restauranger (Barnens Bästa Bord 2012a):

1. Personalen ska vara barnvänlig och välkomna familjer.
2. Barnmenyn ska presenteras på ett tydligt och tilltalande sätt.
3. Maten ska vara upplagd på ett sätt som visar exakt vad som finns på tallriken.
4. Man ska sträva efter att servera naturlig mat.
5. Portionerna ska mätta en normalt byggd 12-åring.
6. En eller flera grönsaker ska ingå i måltiden.
7. En aktivitet ska erbjudas i väntan på maten.
8. Rätterna som serveras ska vara godkända av Barnen Bästa Bords barnpatrull.

2.2 Frågeställningar

- Vilka tankar och önskemål har barn när det gäller deras måltidsupplevelse på restaurang?
- Hur ser problematiken ut och vilka förbättringar kan göras för att tillgodose hela familjens behov vid restaurangbesök för att få restaurangen mer barnanpassad?

2.3 Syfte

Syftet med detta examensarbete var att utifrån ett barnperspektiv undersöka barns och föräldrars önskemål och tankar kring måltidsupplevelsen på restaurang med hänsyn till mat, miljö, bemötande och meny.

3. Litteraturgenomgång

Barns önskemål kring upplevelse gällande mat på restaurang sätts här i fokus. Här introduceras faktorer på vad som påverkar barnens val och anledningar till dessa.

3.1 Barns påverkan av varandra

Barnen påverkar och influerar varandra till åsikter och tankar (Hill & Rabe 1994). Det kan handla om vad man ska leka med, vilka kläder man ska ha och även vilken mat man tycker om. Strukturen och stämningen i grupper med barn har de senaste decennierna genomgått en snabb utveckling (Dong 2009), särskilt vad gäller barns sociala behov och utveckling. En del studier visar på att barns värderingar skapas och utvecklas tillsammans med andra barn (Hill et al. 1994), och att studier kring att barnen får sina värderingar från föräldrarna är en myt. Detta motsägs av andra studier där föräldrarna påstås påverka sina barn till stor del (Dammann & Smith 2010). Barn använder förebilder för att utvecklas och bland förebilderna är föräldrarna en viktig del (Karlich et al. 2009). Barnens utveckling och lärande sker genom social imitation då barn vill vara lika de andra barnen i gruppssammanhanget. Samhörighet är viktigt för att barn ska kunna iaktta och lära av varandra (Andersson & Jeppsson 2010). Barnen utvecklas genom att vara i grupp med varandra och genom detta förbereds de för att skapa normer och värderingar inför framtiden (Andersson et al. 2010). Dessa värderingar kan innefatta det mesta däribland uppfattningar kring maten. När barn utvecklar en vänskap till varandra står ömsesidighet och rättvisa i fokus. Vänskap bland yngre barn handlar ofta om att tillfredsställa sina egna sociala behov. Tidigt utvecklar barn attityder och värderingar tillsammans med eller gentemot andra barn. Detta är en av konsekvenserna av det samhälle och de värderingar som omger dem (Hill et al. 1994).

3.2 Neofobi

Att barn kan ha många krav gällande mat och vad de ska äta eller absolut inte äta under sin uppväxt är väl känt. Detta kan ha olika orsaker och neofobi, rädsla att prova något nytt eller en motvillighet till att äta, är en anledning men även så kallade kinkiga eller kräsna barn kan vägra äta både sådant som de känner igen och nya livsmedel. Hur barnen

beter sig beror på en rad olika faktorer. Allt från ålder, kön och socioekonomiska förhållanden till miljön, kulturen och sociala kontakter (Dovey, Stables, Gibson & Halford 2007). Den söta smaken i maten är något som redan från födseln ses som en njutning för människan (Ask, Marcus & Sobko 2010). Barn är födda med känslan att tycka om sött och salt, men att ogilla sura och bittra livsmedel (Berg 2002) Barn som har en hög sensibilitet för beska har en förmåga att fördrå mer söta livsmedel än barn med normal sensibilitet för beska, vilket i längden kan leda till övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar. Att barn är känsliga mot beska beror på instinkter från långt tillbaka i tiden (Ask et al. 2010). En anledning till att barn kan tycka att frukt och grönsaker är osmakliga är utifrån människans fem grundsmaker, sött, salt, beskt, surt och umami. Barns smakpreferenser och känslighet för syra och beska kan påverka deras val av mat, en besk smak kan upplevas vid intag av till exempel broccoli, spenat och citrusfrukter (Rapp 2008). De smakpreferenser som utvecklas under barndomen följer och påverkar personens val av råvaror och livsmedel under resten av livet, det är därför viktigt att redan i tidig ålder prova på nya livsmedel för att utveckla sina smaklökar (Rapp 2008). Det är otroligt viktigt att som förälder och förebild vara ett gott föredöme då barn kopierar ett beteende och vill göra likadant (Dammann et al. 2010). Även den sociala omgivningen, och människorna i den, har stor inverkan på beteendet hos barnet. Studien av Dovey et al. (2007) visar att om man som barn inte äter tillräckligt med frukt och grönt kommer man även som vuxen att fortsätta utesluta viktiga näringsämnen vilket kan leda till ett ohälsosamt kostintag.

3.3 Familjemåltider i hemmet och på restaurang

Familjemåltiden är en viktig del av vardagen och föräldrarna vill gärna påverka sina barn speciellt när det gäller deras matvanor (Anving 2012). I en studie (Jansson 2004) kring barnens matvanor har det framkommit att när barnen får reflektera och tänka fritt kring mat har samtliga någon form av medvetenhet kring vad som är närings- och hälsomässigt bra och dålig mat. Barn är medvetna om att snabbmat i form av pizza och hamburgare inte är nyttigt fastän det är gott. Å andra sidan finns även en medvetenhet kring att exempelvis äta grönsaker. Hur barn reflekterar kring mat kan även vara en fråga ur socioekonomiska aspekter. Enligt Jansson (2004) har områden med lägre ekonomisk status jämförts med områden med högre ekonomisk status. Resultatet visar på att barnen

som bor i området med högt inkomstindex visar på större verbal förmåga att uttrycka sig i sin syn på maten och måltiden samt reflektera kring detta (Jansson 2004). Barnen uttrycker sig även kring vikten av att äta tillsammans i familjen, och formulerar sig att det är tråkigt att äta själv. Den gemensamma middagen inom familjen finns till för att stärka familjebanden och ge en trygghet inom familjen, detta oavsett vilken socioekonomisk kategori familjerna tillhör (Jansson 2004). Genom maten tillhör familjemedlemmarna ett sammanhang och känner en trygghet till familjen (Anving 2012). Familjens gemenskap räddar den enskilda familjemedlemmens rädsla för främmande maträtter eller liknande. Savoie-Zajc (2005) menar att i familjemåltiden är gemenskapen och närheten till familjen det viktiga och att vad måltiden innehåller kommer i andra hand.

Enligt Anving (2012) är restaurangbesök en återkommande händelse i barnfamiljens vardag och den anses som viktig för hela familjen. Krügers studie (2010) visar att när familjer besöker restauranger besöker de restauranger med barnanpassade miljöer och mataalternativ som till exempel IKEA, McDonalds och Åhlens. Familjens restaurangbesök förekommer ofta i samband med andra familjeaktiviteter och det är därför viktigt att besöket fungerar lättsamt och praktiskt för hela familjen. Park (2004) påstår att för vuxna är det betydelsefullt att gå på restaurang då det ger en känsla av välbefinnande och det är ett socialt samspel. De besöker restauranger för att få en trevlig upplevelse med god mat och det skapar en mer spännande vardag. Restaurangbesök görs för att tillfredställa hunger och underlätta vardagens sysslor och den egna matlagningen. Livsstil, ekonomi och demografiska faktorer spelar roll vid val av restaurang och även hur ofta restaurangbesök görs i vardagen.

3.4 Frukt och grönt i barnens kost

Karlich et al. (2009) beskriver att vuxna erbjuder barnen frukt och grönsaker på ett negativt sätt. Detta kan handla om att belöna barnen efter dem ätit upp grönsakerna i måltiden, vilket bidrar till barns ogillande av grönsaker. Det kan exempelvis vara så att barnen inte får efterrätt förrän grönsakerna ätits upp i måltiden, alternativt får barnen inte lämna måltiden förrän grönsaken ätits upp. Föräldrar med en positiv inställning istället för negativa straff i samband med ätande av grönsaker, bidrar till att främja hälsosamma

matbeteende under små barns utvecklande. Detta bidrar även till livslånga vanor som kan vara en bidragande faktor och hjälper till att minska risken för fetma och andra kroniska sjukdomar på grund av matvanor senare i livet (Karlich et al. 2009). Föräldrarna har en stor påverkan på barnen när det gäller intag av frukt och grönsaker (Gross, Pollock & Braun 2010). Det är dock tveksamt om föräldrarna vet hur stor betydelse deras beteende har för barnens val av livsmedel och i synnerhet deras intag av frukt och grönt (Reinaerts, de Nooijer, van de Kar & de Vries 2006). Enligt Livsmedelsverket (2011) rekommenderas vuxna att äta minst 0,5 kg frukt och grönsaker per dag. Enligt studierna minskar i så fall risken för hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt samt vissa former av cancer. Vad gäller barn över fyra år rekommenderas de att äta 400 gram per dag och studier visar på att barn som äter mycket frukt och grönt äter mindre söta och feta produkter. Lämpligast är om hälften av denna mängd är frukt och hälften grönsaker. Barn har lite lägre energibehov än vuxna och därför är deras mängd också uträknad därefter (Livsmedelsverket 2011). För att få en bra balans i barnens kost bör man rekommendera frukt och grönt som en stor del av kosten. Som tidigare nämnts läggs grunden för bra matvanor i tidig ålder och barn som är vana vid att äta mycket frukt och grönt gör detta även i vuxen ålder (Livsmedelsverket, 2011). Barn över tio år har samma rekommendation som vuxna vad gäller frukt och grönsaker.

3.5 Faktorer som påverkar barns val

När barn utvecklar sin självständighet behöver de någon att se upp till och ta efter. Att föräldrar påverkar sina barn råder det inga tvivel om (Karlich et al. 2009). I många fall är det föräldrarnas åsikter, vanor och beteende som barnen är lyhörda och mottagliga för (de Mol & Buysse 2008a). Kelly et al. (2006) menar att föräldrar ska fungera som en skyddande mur gentemot barnen och rädda dem från medias påverkan om ohälsosam mat. Barn fungerar i många fall även som beslutsfattare inom familjen och har en stor påverkan på föräldrarna (de Mol & Buysse 2008b). Marknadsförare och reklamskapare har snappat upp detta och allt mer reklam syftar till att påverka barn som i sin tur påverkar resten av familjen, i synnerhet föräldrarna, till att köpa varan. Detta för att barn i första hand inte är enskilda konsumenter (Kelly et al. 2006). Inom familjen kan det lätt uppkomma konflikter kring inköp av livsmedel, exempelvis kan dessa handla om att köpa nyttig alternativt onyttig mat. Livsmedel som barnen känner till att föräldrarna brukar

köpa blir även en trygghet för dem och en säkerhet. Barn får ett allt större inflytande på de dagliga inköpen i hushållet och det kan eventuellt bero på förändringar i familjesammansättningar och större konsumentpåverkan bland barn (Kelly et al. 2006).

I åldrarna 2-5 år är barnen mer lyhörda för externa signaler, från exempelvis reklam och tv-program (Karlich et al 2009). Den största delen av reklam som visas på TV före, efter eller under barnprogram riktar sig tydligt till målgruppen barn (Larsson 2007). En idé från media är att skapa tv-reklam med populära seriefigurer som barnen känner igen och på så vis annonsera om livsmedel och påverka barnen (Karlich et al. 2009). Även matbutiken och snabbmatskedjor utnyttjar detta. Välkända livsmedelsföretag som McDonalds och Kellogg's utnyttjar detta genom att använda välkända seriefigurer som till exempel Batman och använder dessa för att locka och uppmuntra barnen till att konsumera deras produkter (Asp & Johansson 2005). I livsmedelsaffären placeras godis exempelvis vid kassan och i höjd för barnen. Hos snabbmatsrestauranger får barnen en leksak vid köp av måltid, detta påverkar barnen positivt och gör att de hädanefter uppskattar stället där de fått en leksak då nya leksaker är roliga (Chienh & Ekdahl 2008). Viss forskning säger att vid cirka fem års ålder har barnen förlorat deras inre förmåga att de ska äta på grund av att de är hungriga. Istället äter de på grund av andra orsaker såsom belöning och komfort (Karlich et al. 2009).

4. Material och metod

Nedan följer en beskrivning av de material och metoder som använts i denna studie. Tillvägagångssätten kring de olika undersökningarna beskrivs samt hur urvalet har gått till. Även information om bortfall beskrivs i följande avsnitt. I bilaga 4 presenteras de databaser vi använt oss av för artikelsökning, samt de olika sökorden.

4.1 Bildövning med barn

133 barn har deltagit i en bildövning där alla i gruppen fick rita sin favoritmaträtt – hemma eller på restaurang. Bildanalys är en metod som utvecklar barns tankar, idéer och känslor. Enligt Skolverket och kursplanen för förskola och grundskola från 2011 är tecknandet en bra metod för att utvecklas, skapa lust och kreativitet och även för att lära känna sig själva. Vygotskij (1995) hävdar att barn ritat det som de känner till utifrån deras egen synvinkel och inte alltid det som är verkligt. Ett exempel på detta är när barn ritat en människa i profil, då ritat de två ögon även om båda egentligen inte syns i profil. En fördel med att använda bildanalys är att den kan förstärka resultatet från fokusgruppintervjuerna då barn som ritat och relaterat till det som de känner till. Genom att ta hjälp av de regler som finns om hur barn tänker när de ritat kan vi tolka deras teckningar (Aronsson 1997). Att barn ritat och målat kan även göra kommunikationen tydligare (Koskela & Thomasson 2006).

4.1.1 Tillvägagångssätt vid bildövning

Målet med bildövningen var att få en överblick av vad barns favoritmaträtt är. Bildövningen utfördes vid sju olika tillfällen, en gång i varje berörd grundskoleklass respektive förskoleklass. Vi använde oss av helt vita blanka papper och gav barnen instruktionerna att de skulle rita sin favoritmaträtt med färgkritor och tuschpennor. När de var klara med tecknandet fick de berätta vad de ritat vilket vi skrev ner på teckningens baksida. Under tiden barnen ritade gick vi runt bland dem och pratade med dem om vad de ritade och vad de tyckte om för mat.

4.1.2 Bearbetning av data till bildövning

Teckningarna vilka barnen ritat har kategoriserats och sorterats efter vad de ritat för favoritmaträtt. Därefter har en procentuell uträkning gjorts för att jämföra resultaten av de populäraste maträtterna samt andra intressanta aspekter som barnen tagit upp med sina teckningar. Resultaten av detta redovisas i tabellerna 2 och 3.

4.2 Fokusgrupper med barn

För att få en djupare förståelse för hur barn tänker och för att möjliggöra nya upptäckter utfördes fokusgruppintervjuer, en form av gruppintervju där diskussion sker kring ett bestämt ämne vilket bestäms av forskaren. En fokusgrupp ska spegla vardagen då fler åsikter och idéer kommer upp i en situation som känns bekväm (Wibeck 2000). Denna metod gör det även möjligt att tolka och jämföra barnens reflektioner. De här fokusgrupperna bestod av fyra till fem barn per grupp. Flickor och pojkar har blandats i de olika grupperna. Vi har utfört tio fokusgruppintervjuer med totalt 40 barn (19 flickor respektive 21 pojkar). Varje fokusgruppintervju varierade i tid mellan 10-20 minuter beroende på barnens ålder, ju yngre barnen var ju svårare hade de att sitta still och vara koncentrerade en längre tid. För att kunna skilja på vilket barn som pratar och även se olika kroppsspråk, då yngre barn ofta uttrycker sig med hela kroppen, och tolka dessa användes en filmkamera för att dokumentera intervjuerna (Doverborg & Pramling Samuelsson 2000). Samma moderator har utfört alla fokusgrupperna för att få en bättre struktur (Wibeck 2000). Grupptrösk och rädsla kan påverka deltagarnas svar vilket kan leda till att de inte uttrycker sina åsikter, utan håller med någon av de andra deltagarna (Lökken & Söbstad 1995). Vid intervjuer med barn finns det vissa delar man måste vara medveten om då även barn har olika personligheter. Får den blyga flickan eller pojken fram sina meningar eller tar en av de pratglada barnen över? Det är även viktigt enligt Doverborg et al. (2000) att ställa frågor som är lätta för barnen att förstå utan att prata som om de är oförstående eller med en nedvärderande ton. Då det till stor del var yngre barn i fokusgruppintervjuerna användes specifika frågor för att de ska kunna uttrycka sina åsikter (Wibeck 2000).

”Att tala med barn är en konst. Men att verkligen lyssna är en ännu svårare konst.”
(Aronsson 1997).

4.2.1 Tillvägagångssätt vid fokusgrupper med barn

Målet med fokusgruppintervjuer var att se till barns önskemål och tankar kring hela måltidsupplevelsen på restaurang. Fokusgrupperna genomfördes vid tre olika tillfällen under tre dagar på tre olika förskolor och skolor. Barnen hade sedan tidigare delats in i grupper om fem stycken barn, med varierat kön, födda samma år. Samtliga intervjuer började med att moderatorn berättade att intervjun kommer att filmas och spelas in. Barnen fick vinka till kameran för att släppa spänningen med att bli filmade. Därefter ställdes en fråga om bilden som de tidigare ritat i bildövningen. Barnen fick berätta vad de ritat för maträtt samt varför. Som hjälpmedel under fokusgruppintervjuerna användes ett förskrivet ark med frågor, se Bilaga 2. På grund av tidsbrist och rastlöshet hos barnen användes inte alla frågorna vid alla fokusgrupperna. Intervjuerna var anpassade så att en av oss fungerade som moderator medan den andra antecknade, det hände att den som antecknade kompletterade med frågor vid behov. Vi använde oss av samma roller i alla fokusgrupper då det är att föredra att ha samma moderator i alla fokusgrupper (Wibeck 2000). Frågorna vilka användes som hjälpmedel var indelade efter olika kriterier. De kriterierna var formade utifrån de bedömningsgrunder som Barnens Bästa Bord tagit fram med hjälp av en föregående studie (Krüger 2010). Kategorierna vi utgått från är restaurangen, maten, menyn, personalen och bildövningen. Fokusgrupp 1-3 och 7-8 ägde rum på berörd skola i ett grupprum avskilt från resten av eleverna och personalen. Fokusgrupp 4-6 ägde rum i förskolans personalrum samt fokusgrupp 9-10 ägde rum i förskolans kök. Alla fokusgruppintervjuer genomfördes bakom stängda dörrar utan inblandning av pedagoger eller lärare. Intervjuerna varierade i tid mellan 9 minuter och 22 minuter beroende på ålder och koncentrationsförmåga. Fokusgruppernas sammansättning av flickor och pojkar samt antal barn i gruppen varierade, se tabell 1. Alla intervjuer avslutades med att deltagarna fick vinka hej då till kameran.

4.2.2 Bearbetning av data till fokusgrupper

Inspelningarna av fokusgruppintervjuerna granskades noggrant en efter en. Granskningen gjorde vi var för sig ett flertal gånger. Anteckningar fördes under tiden kring varje film och intervju. Därefter jämförde vi anteckningarna vi gjorde i efterhand med dem som gjordes under fokusgruppintervjuerna, detta för att få fram så mycket som möjligt och undvika att vi missade något. Transkribering utfördes inte på intervjuerna då det vore i

princip omöjligt att skriva ner allt då många ofullständiga meningar användes och att barnen ofta pratade i mun på varandra, vilket resulterade i att det ibland var svårt att tyda vad de sa. Efter sammanställning av anteckningarna analyserade vi de påståenden och uttryck som barnen gav på fokusgruppsintervjuerna. Med hjälp av en artikel av Graneheim & Lundman (2003) delades svaren av intervjuerna in i flera kategorier och underkategorier. Artikeln beskriver den kvalitativa analysen och ger en översikt av viktiga begrepp inom området. Metoden kvalitativ innehållsanalys har använts för att bearbeta materialet från fokusgruppintervjuerna. Till att börja med skrev vi ner meningsenheter utifrån anteckningarna från fokusgruppintervjuerna. Därefter tog vi bort de meningar som var samma och kondenserade meningarna efter relevans. Vi kodade de kondenserade meningarna efter samhörighet och därefter delades dessa in i subkategorier. Slutligen delade vi in allt i följande kategorier:

- Viktiga faktorer vid restaurangbesök vad gäller maten som barnen serveras.
- Viktiga faktorer vid restaurangbesök vad gäller barnens känsla och önskemål.
- Viktiga faktorer vid restaurangbesök vad gäller personalens inflytande och beteende.
- Viktiga faktorer vid restaurangbesök vad gäller menyn.

4.3 Enkätundersökning med föräldrar

En enkätundersökning med föräldrar till barn mellan 4-9 år har utförts. Det här för att se hur föräldern ser på barnets måltid på restaurang och hur/om föräldern påverkar barnen. Även för att se vad föräldern tycker, vad som kan vara problematiskt och vilka förbättringar som kan förenkla för familjen på restaurangen. Metoden vi använt oss av är en webbaserad enkät vilken skickats till föräldrar med barn på de förskolor och skolor vi samarbetat med, se Bilaga 3. Fördelen med enkätundersökning är att vi enkelt kunde skicka ut och få in data. Deltagarna kan svara och delta när de vill i mån av tid och med enkäten utesluter vi intervjuareffekten, där deltagare kan påverkas av intervjuarens attityd eller åsikt i frågan (Rosengren & Arvidsson 2002). Detta leder till mer sanningsenliga svar. En nackdel med webbaserad enkätundersökning är att bortfallet kan bli av betydande storlek (Ejlertsson 1996).

4.3.1 Tillvägagångssätt vid enkätundersökning

Målet med att utföra enkätundersökningar med föräldrar till barn i åldern 4-9 år var att få förståelse och mer djupgående information om hur de tänker kring barnens måltider på restaurang. En datorenkät användes och besvarades sedan genom att skickas in via Google Docs, där en mejladress var kopplad till enkäten och svaren. Enkäten skickades till ansvariga lärare i berörda klasser vilka därefter vidarebefordrade ut enkäten till föräldrarna. Information kring enkäten och studien presenterades i ett missivbrev, se bilaga 3. Enkäten besvarades av totalt 47 föräldrar.

4.3.2 Bearbetning av data till enkätundersökning

Kvalitativ innehållsanalys har använts som metod för att analysera de kvalitativa svaren i enkäten. Tematisering och kategorisering har utförts och de olika svaren har sorterats i facken restaurangen, menyn, personalen och maten.

4.4 Urval

I studien har två förskolor och en grundskola varit delaktig. Dessa valdes ut med hjälp av Susanne Thorén, projektledare för Barnens bästa bord, då de sedan tidigare varit i kontakt med varandra och de hade viljan att delta. Till fokusgrupperna, enkätundersökningen och bildövningen användes bekvämlighetsurval då vi valde att använda oss av redan erhållna kontakter (Trost, 2010, s. 140-141). Barnen som deltog i fokusgrupperna valdes ut av pedagogerna och berörda föräldrar fick sedan godkänna deras deltagande. I bildövningen medverkade alla barn i de olika klasserna som var närvarande på respektive dag.

4.5 Bortfall

Den grundläggande planeringen var att vi skulle utföra 10 stycken fokusgruppintervjuer med 5 barn i varje grupp under tre dagar. På grund av sjukdom dagen då vi utförde intervjuerna saknades totalt 10 barn. I Intervju 1 saknades 2 barn, i intervju 4 saknades 1 barn, i intervju 5 saknades 1 barn, i intervju 6 saknades 3 barn, i intervju 9 saknades 2 barn och i intervju 10 saknades 1 barn, se Tabell 1.

Tabell 1 - Antal deltagare, flickor och pojkar per fokusgrupp samt födelseår och bortfall.

Intervju nr	Antal deltagare	Antal flickor	Antal pojkar	Födelseår	Bortfall
1	3	1	2	2005	2
2	5	2	3	2003	0
3	5	3	2	2004	0
4	4	2	2	2008	1
5	4	2	2	2007	1
6	2	0	2	2006	3
7	5	2	3	2004	0
8	5	5	0	2005	0
9	3	0	3	2006	2
10	4	3	1	2007	1
Totalt	40				10

4.6 Etiska överväganden

De undersökningar vi utfört, fokusgruppintervjuer, bildövning och enkätundersökning, har behandlats enligt forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet 2010). För att få intervjua och filma barn behövs dels ett utdrag ur belastningsregistret från Polisen samt godkännande från båda vårdnadshavarna till barnet. Ett formulär skickades ut till berörda familjer där båda vårdnadshavare fick underteckna och därmed godkänna att deras barn deltog i denna studie, se bilaga 1. Barnen fick även enligt de etiska principerna veta att de är med frivilligt och att när de vill kan avbryta intervjun. Vi säkerställer även att informationen hanteras konfidentiellt och att varken barnen eller föräldrarnas identitet avslöjas.

5. Resultat

I det här avsnittet tar vi upp resultatet vilket redovisas efter de kategorier vi utgått ifrån i enkätundersökningen med föräldrar och även under fokusgruppintervjuerna med barnen. Kategorierna vi utgått från handlar om restaurangen, maten, menyn och personalen.

5.1 Restaurangen

Barnen var i några fall inte helt säkra på vad en restaurang var. Oklarheterna när de skulle berätta om de varit på restaurang eller inte var många. Ett barn började dra paralleller till biografbesök och pratade om popcorn och att stämningen var mysig med familjen. En annan började berätta om IKEA och köttbullar. Definitioner från andra barn var bland annat kinarestaurang, sushirestaurang, McDonalds, snabbmat, grill och kiosk. Det var tydligt att barnen hade olika uppfattningar kring vad en restaurang var. Diskussioner kring begreppen hemgjord och hämtmat framkom under både fokusgrupperna och bildövningen. Några barn ritade exempelvis hemgjord pizza medan ett annat barn ritade kinamat i form av en hämtbox med mat i. Det framkom att många barn var vana vid hämtmat då de diskuterade detta och vad de brukade beställa för sorts pizza exempelvis. Även i enkätundersökningen med föräldrar framkom att hämtmat är något som tillhör vardagen för många familjer. Föräldrarna poängterade att de tycker att familjen får en lugnare måltid och matro om de äter i hemmet. Restaurang var något som barnen uppfattade på olika sätt. De drog paralleller till olika typer av restauranger, vilket också innebar att de räknade de olika definitionerna till kategorin restauranger. Både McDonalds, kinarestaurangen, à la carte restaurangen och biografen fick vara med bland benämningarna. Detta gjorde också att deras uppfattning kring hur många gånger de varit på restaurang varierade. De barn som bara räknade restauranger i form av à la carte till begreppet restauranger påstod att de inte var där särskilt ofta, medan barnen som även räknade pizzerior, snabbmatsrestauranger och gatukök har varit på restaurang fler gånger. Detta grundade sig i hur barnen definierar begreppet restaurang och restaurangbesök. En pojke 7 år definierade hämtmatens inverkan på begreppet restauranger och restaurangbesök. ”*Jag har varit där jättemånga gånger, men bara ätit där två gånger och vi brukar också ta med maten hem.*”

5.1.1 Tankar kring restaurangbesök

Barnen var väldigt oense kring hur det var att besöka en restaurang. En del ansåg att det inte var roligt att besöka restauranger. Anledningarna var att barnen tyckte att det var tråkigt att vänta på maten och att de bara fick sitta stilla och ha tråkigt. De andra barnen ansåg att det var roligt att gå på restaurang. En anledning till detta var att de tyckte det var viktigt med gemenskapen som fanns vid restaurangbesök då hela familjen eller släkten samlades. En flicka 8 år poängterade detta ytterligare med att hennes syskon inte längre bodde hemma och när familjen gick på restaurang var alla återigen tillsammans.

Att det serverades god mat på restaurang ansåg många av barnen och föräldrarna var en stor orsak till att restaurangbesök var trevliga. God mat och mycket mat var begrepp som bedömdes som viktiga för barnens positiva bild av restaurangbesök. En flicka 7 år tyckte att restaurangbesök var bra vid de tillfällen då det inte fanns någon mat hemma. *”Det är bra för att om man inte har så mycket mat hemma så kan man bara åka och beställa pizza eller så”*. Många förknippade även det positiva kring restaurangbesök med att det var fint på restaurangen. En återkommande önskan bland föräldrarna var att det ska vara väl tilltaget utrymme kring bordet i samband med restaurangmåltiden. Motiven handlade om att familjen inte vill känna att de är en belastning för andra gäster, samt för att skapa en egen gemenskap kring familjemåltiden där exempelvis även barnvagnen får plats.

5.1.2 Barnens beteende i samband med restaurangbesök

Under fokusgruppintervjuerna tog barnen själva upp att det var viktigt med lugn och ro vid restaurangbesök. Barnen var medvetna om att skrik, bus och oväsen inte ska finnas på restaurang. Orsakerna till varför detta inte var att rekommendera var spridda och handlade om alltifrån att inte störa personalen och andra gäster till att maten som beställts kan bli fel. Barnen var medvetna om att deras beteende skulle vara på ett visst sätt vid restaurangbesök och att det förväntades av dem att uppföra sig. En flicka 8 år uttryckte att den största anledningen till att man inte ska busa vid måltiden var att restaurangens status kan försämrans. *”Ifall det är så med stjärnor så får de mindre stjärnor. Sådana stjärnor de sätter på restaurangen, femstjärnigt hotell eller så. Eller femstjärnig restaurang. Så när man busar så kan de förlora sina stjärnor.”* En pojke 7 år tyckte det var jobbigt när det

var för mycket stim på restaurangen då han var orolig över att inte få den mat han beställt. *”Man får inte skrika där när man äter för då kan de som jobbar där lägga lite fel på pizzan. Alltså en gång när vi var där så var det jättemånga som skrek då och så fick jag sådana... De var jättenära att... De skulle ta ananas. Men istället för ananas så blev det ananas och så blev det sådana där fruktchili. Och jag vill inte ha fruktchili.”* Många barn var även oroliga för att andra gäster och personalen på restaurangen skulle bli arga och störas ifall de busade och förde oväsen. Detta var en viktig anledning för barnen att inte busa och vara stömmiga. De flesta barnen var överens om att lugn och ro på restaurang var att föredra, då de ansåg att det var skönt med tystnad vid måltiden och att stämningen kring hela måltiden skulle vara lugn.

5.1.3 Önskemål på aktiviteter i samband med restaurangbesök

Den viktigaste delen av fokusgruppsintervjuerna handlade om att många av barnen saknade någon form av aktivitet eller underhållning i samband med restaurangbesök. Idéerna kring förbättringar på detta var många och barnen var fulla av nya idéer och förslag. Många paralleller drogs med McDonaldsrestaurangernas lekplatser och barnanpassade miljöer då många barn ansåg att dessa var de roligaste restaurangerna att leka på. *”Allt sådant roligt finns på McDonalds”*, klargjorde en pojke 7 år vid diskussionen kring vad barnen skulle vilja göra i samband med restaurangbesöket, före eller efter maten. Rutschkana och lekland tillhörde de saker som fick störst respons och uppskattning av barnen. *”Det är roligt när det finns saker att göra på restaurangen, McDonalds är bra för där finns en rutschkana”*, påpekade en 8-årig flicka. Snabbmatsrestaurangernas välanpassade miljö för barn var enligt föräldrarna en bidragande orsak till val av restaurang. Andra förslag handlade om aktiviteter man kan utföra inomhus när man väntar på maten. Läs tidning, spela schack, sjunga, spela sällskapsspel, rita och måla var några förslag. Många barn tyckte att leken ”sten, sax, påse” var en bra lek att fördriva tiden med i väntan på maten. Spel på föräldrarnas mobiltelefoner var även ett tips på underhållning vid bordet: *”Jag brukar spela på mammas telefon när vi väntar på maten”*, poängterade en flicka 5 år. Andra förslag på stillasittande aktiviteter handlade om målarböcker, färgpennor och kriter vilket både barnen och föräldrarna tyckte var en bra sysselsättning. En förälder sa att barnen måste få något att aktivera sig med i all väntan på maten så att de inte tröttnar innan maten hunnit

komma ut från köket. Barnen behöver också ha något att göra efter maten då föräldrarna vill koppla av en stund. *"Lekhörna är bra för då kan man leka medan föräldrarna ska sitta och prata"*, menade en pojke 9 år. I en av fokusgrupperna kom förslaget med att restaurangen kan ha en egen ingång till barnen så de känner sig mer välkomna och utvalda. De vuxna kan ha sin ingång. Barnen ville ha en ingång där de exempelvis åker rutschkana in i restaurangen. En viktig aspekt som efterfrågades bland barnen var någon form av fysisk aktivitet, däribland olika former av sport samt lekar utifrån seriefigurer och tv-program.

Barnen såg restaurangbesöket som ett äventyr med spänning och upplevelser de inte är med om i sin hemmiljö påstod en del föräldrar. Enligt flera föräldrar uppskattade barnen även små saker som till exempel att de får ett sugrör i sin dricka eller att de själva får beställa sin mat. Att få belöning eller känna sig utvald var viktigt för barnen. De diskuterade kring att få en klubba eller annan sak efter eller i samband med måltiden. Godis och efterrätter ansågs som belöningar efter måltiden. En 5-årig flicka ansåg att glassen är det bästa med restaurangbesöket och en annan tyckte att det bästa var att få saker, exempelvis en klubba eller en present.

5.2 Maten

Under fokusgruppsintervjuerna framkom att barnen vill ha maten uppdelad. Just fenomenet med olika hörn på tallriken var viktigt för många barn. Viktiga tankar och uppfattningar från barnen kring detta var *"lite kött där, lite sås där, lite potatis där"*, *"jag vill inte ha maten blandat, jag vill blanda själv"* och *"man hittar ingen mat när den ligger ihopa, den ska ligga i högar"*. Att de flesta barn i åldrarna 4-9 år ville ha maten uppdelad var för sig rådde det inga tvivel om under intervjuerna, även om det fanns en minoritet som uppskattade maten blandad. När maten serveras framkom det även att en del av barnen ansåg att det var bra om den serverades i bitar. Föräldrarnas synpunkter på hur barnen vill ha sin mat serverad överensstämmer med barnens önskemål eftersom *"de äter mycket varierat och tycker om att smaka på nya rätter men gärna rätter som inte är blandade"*. En annan sak som föräldrarna nämnde var att det viktigaste var att barnen äter på restaurangen och att vad de äter har mindre betydelse. Barnen hade även förslag på

förbättringar av matens servering och ett förslag som nämndes flera gånger var ordet buffé. Var och en kan välja själv vad som ska ligga på tallriken och var, samt i vilken portionsstorlek de tycker passar. Barnen ser detta som en viktig del i sin restaurangmåltid då de påstod sig inte ha blivit serverade maten så som de ville ha den. En annan positiv effekt av buffé är att barnen inte behöver vänta på maten och de kan ta mat när de vill. På buffé får man äta hur mycket man vill och det ansåg barnen var positivt och en pojke 6 år mindes att *”på kinarestaurang så hade de en buffé, där fick man ta så mycket mat man ville, det var gott”*.

Något som även diskuterades av barnen under både fokusgruppintervjuerna och bildövningen var tillbehör till maten. Detta var inte någon diskussion som var planerad sedan tidigare utan det var barnen som ansåg att detta var viktigt när vi diskuterade maten. Det var tydligt att tillbehör som rostad lök, ketchup, krydda, sylt och grädde hade en viktig betydelse för barnen i samband med deras beskrivningar av maträtter och måltider. En pojke 4 år poängterade detta med att beskriva att kryddorna hade betydelse för en måltid han upplevt: *”jag gillar pommes med krydda och salt”*. En 7-årig pojke uttryckte vikten av andra tillbehör till sin måltid: *”korv med rostad lök och ketchup vill jag ha.”*

5.2.1 Betydelsen av frukt och grönsaker för barnen

Medvetenheten hos barnen var fascinerande. Att grönsaker och frukt var nyttigt och gott framkom på i princip varje fokusgruppintervju. Barnens tankegångar verkade handla om att nyttiga livsmedel gör dig stor och stark, och det var något som barnen ansåg var viktigt att sträva efter. Två 5-åriga pojkar påstod att *”grönsaker är toppen så man blir stor och stark”*. Vem som var starkast på förskolan diskuterades livligt och barnen drog paralleller kring att det berodde på intaget av grönsaker. En flicka 5 år nämnde även fisk som nyttigt när vi diskuterade frukt och grönsaker. Detta visar på en medvetenhet hos barnen. Även vilka grönsaker som barnen gillade mest framkom under intervjuerna. Storfavoriterna var morot, tomat, gurka, broccoli, paprika och majs. Andra favoriter var blomkål och sallad, medan endast ett fåtal hade ärtor och bönor som favoriter. Vid några av fokusgruppintervjuerna utbröt det jubel när grönsaker kom på tal. Det var tydligt att

både frukt och grönsaker var en viktig del i barnens dagliga liv. Föräldrarna vill att det serveras någon form av grönsaker till alla maträtter och att det finns nyttigare alternativ att välja på. Naturlig¹ mat var också en sak som spelade roll och ansågs vara en självklarhet för föräldrar då familjen äter på restaurang.

5.2.2 Barnens favoritmaträtter

I frågan om vad barn har för favoritmaträtt finns inget enkelt och självklart svar. När barnen skulle rita sin favoriträtt var valet för vissa självklart, de visste precis vad de skulle teckna. För andra barn uppstod en del problem, en beslutsångest om vad de tyckte var allra godast och svårigheter med att välja. I resultatet av bildövningen där barnen fick rita sin favoritmaträtt blev variationen stor. Något som kunde urskiljas från teckningarna var att de yngre barnen mer sällan, i jämförelse med de äldre barnen, tecknade någon form av snabbmat. De relaterade till stor del istället sin favoritmat till svensk husmanskost. Här nedan följer utfallet i Tabell 2. Bland maträtterna fanns tre favoriter som tecknades av flest barn, pizza 20 procent, pannkakor 16 procent och tacos 13 procent. Av barnens teckningar innehöll 40 procent någon grönsak och 29 procent ritade tillbehör i form av till exempel ketchup, senap eller sylt.

¹ Naturlig betyder äkta, sann, obehandlad, enkel, riktig, som finns i eller uppkommer ur det ursprungliga. (www.synonymer.se; Norstedts PLUS-ordbok, 1997)

Tabell 2 - Barnens favoriträtter i procentuellt antal.

Favoritmaträtt	Procent %	Favoritmaträtt	Procent %
Pizza	20	Bruna bönor	1,5
Pannkakor	16	Grillspett	1,5
Tacos	13	Frukt & Grönsaker	1,5
Spagetti, köttfärssås	7,5	Godis	0,7
Köttbullar	7,5	Gröt	0,7
Hamburgare	4,5	Döner	0,7
Lasagne	3	Pasta carbonara	0,7
Fläskpannkaka	2,3	Broccolisoppa	0,7
Korv med bröd	2,3	Baconlåda	0,7
Fiskpinnar	2,3	Kinamat	0,7
Blodkorv	1,5	Chili con carne	0,7
Potatis	1,5	Kycklingwook	0,7
Revben	1,5	Köttfärspirog	0,7
Tomatsoppa	1,5	Oxfile	0,7
Falukorv med mos	1,5		

Tabell 3 - Procentuellt antal barn som tecknade grönsaker eller tillbehör som t. ex ketchup i sin favoriträtt.

Grönsaker/tillbehör	Procent %
Grönsaker på tallriken	40
Tillbehör ex ketchup/ sylt	29

5.3 Menyn

Hur en meny ser ut och är komponerad var det inte många av barnen som visste. Några få menade att det var en mapp eller en bok med mat i. En pojke 6 år ansåg att *"en meny är en bok där man kan se vad man kan äta"* och en flicka 8 år menade att *"menyn ska vara som en mapp"*. När barnen fick se ett förslag på en meny var de flesta fascinerade över innehållet och läskunniga i gruppen började delge kamraterna om vilka rätter som fanns med. De flesta av barnen tyckte att menyns innehåll var svårläsligt och otydligt samt att det var dåligt att det bara fanns text. Några barn började berätta om olika maträtter som kan stå i menyn. En flicka 8 år ansåg att *"i barnmenyn är det mindre mat"*. Hon syftade

då på att portionsstorlekarna i barnmenyn var mindre i förhållande till portionerna i vuxenmenyn. Flera barn påpekade även att barnmenyn ofta innehöll tråkiga saker som pasta och korv eller köttfärssås och önskade att det fanns fler roliga saker att välja på.

5.3.1 Förslag på komponering av barnmenyn

Fokusgruppintervjuernas tydligaste resultat handlade om att i princip alla barn förespråkade bilder på maten som en viktig del av menyn. En 9-årig flicka ansåg att *"bilder är bra, de ska se ut som maten. Det är bra med bilder på köträtterna på en sida"*. Barnen ville ha en färgglad meny med bra bilder på maten som restaurangerna erbjuder. *"En glad meny med massa färg"* efterfrågades av en fokusgrupp med 8-åringar. Även större text och tydligare typsnitt var klara förbättringsförslag från både de läskunniga och icke läskunniga barnen. Texten får inte vara suddig och inte skriven med skrivstil. En bra och tydlig meny med både text och bilder var att föreslå. En flicka 7 år poängterade att *"det ska vara både bilder och text på menyn, men större text hade varit bra"*. Många barn tyckte att bilder på maten gör det lättare för dem att förstå vad det är för mat och hur den kommer att se ut vid servering vilket även föräldrarna höll med om. Bilder är en klar fördel i en barnmeny för att barnen ska få det de vill.

När barnen tänkte på menyer de sett tidigare så uttryckte de sig både negativt och positivt. De negativa reaktionerna handlar om otydlighet från restaurangernas sida med både bilder och text. En pojke 7 år påminde sig om att *"bilderna i menyn visade inte hur maten såg ut"*. Även deras positiva minnesbilder fanns med i diskussionerna och de drog slutsatser kring vad som var bra och mindre bra att ha med vid ny utformning av en meny. En pojke 5 år kom ihåg att *"i Österrike på restaurangen fanns det bilder och det var bra. Men jag tycker text är bäst"*. Föräldrarna hade många krav om vad som ska finnas på en barnmeny. De ville att tillbehören ska vara utbytbara som till exempel från pasta till potatis samt att det ska serveras någon form av grönsak till alla rätterna. Många kommentarer handlade om att det borde finnas mer ren mat som potatis och fisk samt att portionsstorlekarna ska gå att variera utifrån behov och att då även att priset på portionen minskar. En nyttigare barnmeny efterfrågades med fler spännande alternativ. *"Gärna att det finns spännande grönsaker och att det är fint upplagt även till barnen"*, tyckte en

förälder. Även att barnen gillar maten var en viktig del för föräldrarna då de uttryckte sig att om barnen gillar det, gillar vi det också. Även att de får en egen barnmeny som inte endast innehåller den typiska barnmaten som pommes och korv eller köttbullar. En förälder poängterade att *”menyn behöver inte bara innehålla köttbullar för att vara barnvänlig, barn måste lära sig äta annat än pommes och korv”*. Föräldrarna efterfrågade även en valmöjlighet på meny efter barns behov och ålder.

5.3.2 Beställning av mat med hjälp av meny

Barnen ansåg att deras mat och menyalternativ ska vara gjorda och specificerade för dem. Det bedömdes som viktigt av barnen att inte använda sig av samma meny som för de vuxna. Barnen vill ha en egen meny som är anpassad efter dem och deras behov. När barnen ska beställa från meny är det olika uppfattningar ifall de väljer från vuxen- eller barnmenyn. Viktigast för de flesta barn var dock att få välja själva. En läskunnig person, i de flesta fall var det mamman, läste upp maträtterna ur meny och därefter valde barnen själva vad de ville ha. Endast i få fall ur fokusgruppintervjuerna framkom det att någon vuxen valde mat åt barnet.

5.4 Personalen

En del av barnen var helt säkra på vilka det var som arbetade på restaurang. Alltifrån pappor och mostrar till kockar, servitriser, kypare och en chef som bestämmer allt. Även gubbar och tanter fanns med i barnens förslag på vilka som arbetar på restaurang. Några barn menade att de som arbetar på restaurang har hattar på huvudet som är vita, långa och stora. Vad arbetet innebär och vem som gör vad på restaurangen framkom det lite olika uppfattningar kring. En pojke 8 år upplevde att *”det finns kypare som serverar maten och de har slips och svarta kläder. Kockarna lagar maten och sen finns det en chef som bestämmer allt”*, medan en pojke 9 år upplevde situationen som att *”gubbar och tanter springer runt, tar beställningar och lagar mat.”*

5.4.1 Personalens påverkan på upplevelsen vid restaurangbesök

Vad personalen på restaurangen gör varierade i positiva och negativa uttryck. De ansågs vara kunniga och duktiga på att laga mat, medan vissa barn ansåg att de inte gör maten så som de vill ha den. Barn ville känna sig utvalda, speciella och väl bemötta av personalen. Några barn tyckte att det var roligt att se på när maten lagades. En pojke 9 år såg inte personalen som något lika positivt: *"Ibland blandar de fast man inte vill, de kan ju fråga hur man vill ha det."* Föräldrarna var otroligt måna om att också barnen ska få en bra upplevelse av restaurangbesöket. För dem är det betydelsefullt att miljön är barnvänlig och att personalens bemötande är bra. I enkäten har hundra procent av de tillfrågade föräldrarna svarat att personalens bemötande är viktigt vid val av restaurang. De ansåg att matens kvalitet spelade mindre roll än bemötandet och att om bemötandet brister, brister hela upplevelsen och chansen att de går tillbaka till restaurangen är väldigt liten. Föräldrarna ville att även barnen ska känna sig välkomna och att personalen ska tycka att det är trevligt med barn på restaurang både när de sitter vid bordet, vid sidan av bordet eller till och med under bordet. En förälder efterfrågade *"en restaurang där barn är en tillgång snarare än en belastning"* och poängterade det viktiga i att barn får vara barn. En annan förälder visste egentligen inte vad som ansågs som barnanpassat eftersom barnen alltid fått följa med oavsett ålder: *"Lite "sorry if you don't like our children". De har fått följa med ut innan de var stora nog att sitta själva i en stol, och klarat det bra. De har ALDRIG stört andra gäster eller burit sig illa åt"*.

6. Diskussion

Nedan diskuteras resultaten under samma rubriker som i resultatdelen. Rubrikerna vi använt oss av är, likt resultatdelen, restaurangen, maten, menyn och personalen. Även en diskussion kring de metoder vi använt oss av presenteras här.

6.1 Restaurangen

Resultatet visar att många barn tycker att det viktigt med gemenskapen och den trygghet som uppstår vid restaurangbesök med familjen, i likhet med Anving (2012) som säger att tillhörighet inom familjen är en trygghet som skapas kring familjemåltiden. Familjemåltiden ses som viktig då den stärker samhörigheten i familjen, vilket också stöds av Jansson (2004). Även Savoie-Zajc (2005) anser att gemenskapen som skapas inom familjen är det viktiga vid den gemensamma måltiden. Många föräldrar ansåg att en viktig faktor på trivsel vid restaurangbesök var utrymmet runt bordet och familjens måltidsplats. Robson, Kimes, Becker & Evans (2011) visar att personligt utrymme är en viktig aspekt vid till exempel restaurangbesök. För trångt utrymme vid bordet kan leda till stress och oro vilket kan resultera i att restaurangen lämnas tidigare. Detta är speciellt viktigt vid familjemiddagar men även vid en romantisk middag eller en affärslunch.

En viktig del som framkom på fokusgruppintervjuerna var barnens beteende på restaurang och i samband med måltiden. Många barn var medvetna om att de förväntades bete sig bra på restaurangen och i likhet med Sepp (2002) visar det på att barn är medvetna om vad som är accepterat och inte vid matbordet. Barnen känner till att det finns regler kring beteende och uppförande i samband med måltiden och att dessa ska följas. Paralleller kan även dras till Krügers studie (2010) om att barnen vill ha en mysig måltidsmiljö. Det behöver inte bara innefatta inredningen utan även stämningen och ljudnivån, som barnen nämner i fokusgruppintervjuerna kring lugn och ro vid restaurangbesök.

En anledning till varför barnfamiljer besöker snabbmatställen som till exempel McDonalds istället för en restaurang med à la carte beror delvis på att många

snabbmatsrestauranger är väl anpassade till barnfamiljer. Enligt Elder, Sallis, Zive, Hoy, McKenzie, Nader et al. (1999) är det oftast den bidragande orsaken till familjers val av restaurang vilket stödjer den här studien. Resultatet visar att barnen tycker att det är viktigt med aktiviteter i samband med restaurangbesöket samt att det finns en speciell barnmeny. Föräldrarna önskar en större valmöjlighet på menyns innehåll och att maten och tillbehören kan anpassas efter barnens ålder och behov. Även personalens service och atmosfären i restaurangen ansågs viktigt i samband med restaurangbesök enligt Krüger (2010). I likhet med våra resultat är det något som var viktigt för barnen och de ville känna sig speciella och delaktiga. Något vi speciellt uppmärksammat är barnens förslag och behov av aktiviteter i samband med restaurangbesök. Resultatet visar på ett behov av både fysisk aktivitet samt lugnare aktiviteter i form av familjespel och målarbok i samband med restaurangbesök, vilket också resultatet från Krüger (2010) verifierar.

6.2 Maten

Föräldrar överför sina matbeteenden och matvanor till sina barn och påverkar dem att efterfråga en viss sorts mat (Anving 2012). Detta grundar sig i att föräldrarna tar ansvar för sina barns uppfostran och även kring normer i måltiden, att de vill ge sina barn rätt sorts mat för att eftersträva ett gott föräldraskap. I resultatet framkom att det naturliga är viktigt för föräldrarna och de önskar att det som serveras till barnen är mer naturlig mat och inget halvfabrikat. Att föräldrar anser att det ska serveras naturlig mat på restaurang kan kopplas till deras känslor kring ett bra föräldraskap och viljan att lära sina barn vad bra normer kring måltiden innebär (Anving 2012). Viktigt för föräldrar är även den mängd mat som barnen äter och mängden kan ibland hamna i större fokus än vad de äter (Ramos & Stein 2000), vilket även flera föräldrar i enkätundersökningen nämnde.

Studien av Wellard, Glasson & Chapman (2011) visar att ju äldre barn blir desto oftare besöker de snabbmatsrestauranger. I likhet med Wellard et al. (2011) visar den här studiens resultat att ju äldre barn som deltog i fokusgrupperna, desto mer diskuterades det om snabbmat och McDonalds. I bildövningen kan likheter urskiljas mellan ålder och antal teckningar relaterade till snabbmat vilket även Bevans, Sanchez, Teneralli & Forrest (2012) visar genom att yngre barn väljer mat som är nyttigare och hälsosammare än vad

de äldre barnen gör. Resultatet visar att bufféer är något som barn är mycket positiva till, då de får välja sin mat själva och även kan anpassa storlek på portion, vilken även stöds även av Krüger (2010). En annan anledning till att barnen gillar bufféer är enligt Krüger (2010) att de kan plocka det som de vill ha och välja det som de tycker är gott. Tacos är en stor favorit hos barn enligt bildövningen vilket kan liknas med plockmaten och att de kan välja själva. Även i likhet till att barnen vill ha maten uppdelad i högar, var sak för sig, vilket också vårt resultat visar på. Serrano & Jedda (2009) diskuterar och jämför barnmenyer och portionsstorlek på snabbmatsrestauranger respektive restauranger med bordsservering. Detta resulterade i att visa en skillnad i näringsinnehåll då snabbmatsrestaurangerna erbjöd en mer näringsmässigt korrekt måltid än vad restaurangerna med bordsservering gör. Restaurangerna med bordsservering och à la carte brister därför i sitt utbud av mat till barn då de serverar ett onyttigare alternativ än vad snabbmatsrestauranger gör. Däremot visar Wellard et al. 2011 att snabbmaten innehåller en mängd onyttigheter som mättat fett och socker vilket inte är lämplig mat att erbjuda i en barnmeny. De här studierna visar på att stora brister finns inom restaurangvärlden och utbudet av barnanpassad mat i menyerna, vilket både barn och föräldrar uttrycker i den här studiens undersökningar.

Med utgångspunkt i resultatet från fokusgrupperna har frukt och grönt blivit mer accepterat och ses nu positivt och som något nyttigt och gott. Timperio, Ball, Roberts, Campbell, Andrianopoulos & Crawford (2008) undersökte hur många barn som följer de riktlinjer vilka säger att du ska äta två frukter och tre grönsaker per dag och resultatet visade att cirka hälften av alla barn följer rekommendationerna. Studien verifierar det faktum att frukt och grönsaker är viktigt och även naturligt för barn att äta i vardagen. Dovey et al. (2007) förklarar att neofobi är vanligt bland barn och att frukt och grönsaker är vanliga livsmedel som barn vägrar att äta. Dock motsäger sig detta till resultatet i den här studien där inga barn var negativa till varken frukt eller grönsaker.

6.3 Menyn

Serrano et al. (2009) visar att cirka en tredjedel av restauranger erbjuder en barnmeny eller barnanpassade alternativ vilket kan vara en bidragande orsak till att en del barn inte

vet vad en meny är medan andra relaterar till en mapp eller vuxenmeny. Krüger (2010) nämner barnmeny och att den uppfattas som tråkig och onyttig medan vuxenmenyn uppfattas innehålla rätter som inte uppskattas av alla barn. Liknande resultat visas i den här studien där barnen tyckte barnmenyn var tråkig och flera föräldrar ansåg att barnmenyerna ofta innehåller en begränsad variation och utbud.

Resultaten klargör att barn har ett behov av att särskilja sig från vuxna och att känna sig speciella och utvalda när de går på restaurang. Osowski, Göranson & Fjellström (2011) anser att det är viktigt för barn att kunna identifiera sig med jämnåriga. Att barn får sina egna menyer på restaurang är en del i barnens känslor kring att känna sig utvalda och avskilda från de vuxna och deras meny. Elder et al. (1999) förklarar att barnmenyn påverkar familjens val av restaurang att besöka och ses som en viktig sak. I jämförelse med resultatet i den här studien där föräldrarna prioriterar att de hellre besöker en barnanpassad restaurang. Dock behöver det enligt föräldrarna inte finnas en barnmeny men att rätterna i ordinarie meny går att anpassa efter ålder och behov. Många av barnen syftade till att restauranger borde använda mer bilder i sina menyer. För barn som ännu inte lärt sig läsa är bilder ett sätt att utveckla sitt språk och som hjälpmedel till förståelse (Gable, Kjellsson & Honkonen 2004). Författaren Lukehart (2011) påpekar också att bilder ger en bättre förståelse för barn som inte lärt sig läsa. Bilder hjälper barnen att uttrycka sig i språk och att bli mer självständiga exempelvis vid val av mat från restaurangens meny. Viktigt är att bilden överensstämmer med texten som läses upp ur menyn och med tallriken från köket. Annars kan problem uppstå och det kan även bli jobbigt för barnet ifall texten på menyn är mer detaljerad än vad bilden föreställer enligt barn och föräldrar i studien.

6.4 Personalen

I enkätundersökningen har föräldrarna svarat att personalens bemötande spelar stor roll vid val av restaurang och återkommande besök, även barn i fokusgrupperna poängterade att de vill få ett trevligt bemötande och känna sig viktiga. Enligt Ohlsson (2009) ska personalen på en restaurang, för att uppfylla kraven hos gästerna, framstå som professionella genom att vara omhändertagande, trevliga och kunniga på sitt område. De

ska kunna svara på frågor och vara hjälpsam mot gästen. Även Elder et al. (1999) förklarar att servicens kvalité är en stor faktor vid val av restaurang vilket styrker resultatet i den här studien. Att gå på restaurang ses som att man betalar för en tjänst och det är personalens uppgift att se till att gästens upplevelse blir så bra som möjligt (Ohlsson 2009).

6.5 Diskussion av metoder

En svårighet vilket uppkom under tecknandet var att de barn vilka hade svårt att bestämma vad de skulle rita och vad de tyckte bäst om var att de påverkades väldigt starkt av vad andra barn vid samma bord ritade. Hill et al. (1994) och Andersson et al. (2010) är eniga om att barn påverkar varandra särskilt i grupp. Ett exempel var en flicka som kom och visade sin teckning och sa att hon var klar med den. Dock när hon skulle berätta vad som fanns på bilden var svaret ”jag vet inte, det är samma som X har ritat” (X = ett annat barn i klassen). Ett annat exempel handlar om att om ett barn i klassen sa ”Jag ska rita pizza” så bestämde sig fler för att pizza var det bästa de visste. Det här kan ses som en bidragande orsak till varför just pizza tecknades av 20 procent av barnen och har en påverkan på resultatet av favoritmat vilket visar klart och tydligt att barnen har stor påverkan på varandra, vilket Hill et al. (1994) och Andersson et al. (2010) bekräftar.

Att utföra fokusgrupper med barn i åldrarna 4-9 år kan precis som Krüger (2010) och Sepp (2002) förklarar vara svårt då de bland annat relaterar till saker som inte alls har med ämnet och frågan att göra, samt att de ofta pratar samtidigt och i mun på varandra. När barn ska redogöra för sin åsikt i samband med intervju kan de ha lätt för att blanda ihop verkligheten med fantasin och det är lätt hänt att de blir påverkade med information av den som intervjuar men även av andra barn (Cederborg 2000). Det kan även handla om olika personligheter och roller som kan påverka hur mycket barnet vågar prata (Lökken et al. 1995), vilket kan ha viss påverkan på resultatet då vissa barn var mer framåt och sociala än andra. Ju äldre barnet blir desto bättre blir minnet och detta påverkar hur de redogör för sina minnen och erfarenheter vilket till viss del visades under fokusgrupperna. Öppna frågor har använts vid fokusgruppintervjuerna istället för slutna, då de kan återskapa en situation till något annat än det var (Cederborg 2000). Ett problem

som inträffade under fokusgruppintervjuerna var att yngre barn hade svårt att koncentrera sig under en längre tid, vilket ledde till att fokusgruppintervjuerna varierade i tid. På grund av bortfall varierade antalet deltagande barn i fokusgrupperna och även blandningen av flickor och pojkar. Detta kan ha haft en inverkan på resultatet då för få deltagare är en nackdel enligt Cederborg (2000) men när det gäller barn kan det istället vara en fördel då de pratar i mun på varandra och för många deltagare kan vara svåra att uppfatta all information från.

I enkätundersökningarna med föräldrar uppkom vid bearbetning av resultatet en svårighet då konstruktionen av den webbaserade enkäten brast. På grund av otydlighet kryssades mer än ett svarsalternativ i vilket har lett till att vi inte kunde använda oss av frekvenstabeller och räkna på frekvensen bland de kvantitativa frågeställningarna. Trots det här har en analysering av resultatet varit möjlig att genomföra av de kvalitativa frågeställningarna och i slutändan har vårt misstag inte gjort betydande inverkan på resultatet.

7. Slutsats

Här nämns slutsatserna i denna studie kring barns önskemål när de går på restaurang. Även relevans till ämnet mat och måltid tas upp samt intressanta förslag på fortsatt forskning inom ämnet presenteras här.

De flesta barn i åldrarna 4-9 år är medvetna om vad de förväntar sig och vad som förväntas av dem i samband med restaurangbesök. Barnen förväntas vara lugna och inte högljudda vid måltiden, för att inte störa personalen och de andra gästerna. Stillasittande under en längre tid medför rastlöshet och oro bland barnen. Önskemål från barnens sida handlar om fler aktiviteter i samband med restaurangbesök, både före och efter måltiden. Alltifrån lugnare lekar som familjespel och kriterior till mer fysiska aktiviteter som lekrum och rutschkana. För både barnen och föräldrarna är personalens bemötande viktigt för helhetsupplevelsen i samband med restaurangbesöket. Personalen förväntas vara trevlig mot barnen och deras föräldrar. Barnen vill känna sig delaktiga genom att exempelvis beställa sin egen mat i sin egen barnmeny.

Angående maten som serveras på restaurang önskar de flesta barn att maten är uppdelad i olika hörn på tallriken. Buffé är ett av barnens önskemål vid restaurangbesök, då de kan välja vilken mat de vill ha och var på tallriken den ska ligga. Barnen önskar en färgglad meny med tydlig text och de skulle vilja ha bilder på maträtterna för att lättare kunna ta till sig informationen. Det viktigaste för barnen är att få se hur maten som de beställer kommer att se ut. För föräldrarna är valmöjligheten viktig då de önskar att barnmenyn och maten kan anpassas efter barns olika ålder och behov. De önskar nyttigare alternativ och att barnen ska få en positiv upplevelse av restaurangbesöket. I samband med fokusgruppintervjuerna påstod alla barn att frukt och grönsaker är gott och de tycker också att frukt och grönsaker ska ätas varje dag. Resultatet från fokusgrupperna stärks av bildövningens resultat där 40 procent av barnen ritade någon form av grönsak till sin måltid.

Barnen är både dagens och morgondagens besökare på restauranger. Det är på tiden att hela familjen får en bra helhetsupplevelse och framförallt att barnen blir nöjda och får en positiv bild av restaurangbesöket. Familjemåltiden handlar om gemenskap och är en viktig del i familjens trygghet och samhörighet. Restaurangerna borde nu ta chansen att erbjuda något som passar hela familjen, liten som stor, ung som gammal. Ta in barnens behov i verksamheten och gör den till en viktigare del, då barnen påverkar hela familjens val.

7.1 Relevans kring ämnet mat och måltid

Det är intressant att studera barns önskemål på restaurang, då barn och deras önskemål inte prioriteras. Maten som serveras och dess näringsinnehåll, mängd och utseende är en fråga som ännu inte utvecklats tillräckligt mycket. Vår förhoppning med examensarbetet är att det ska användas av Barnens Bästa Bord som hjälpmedel för vidare arbete och certifiering. Det finns mycket att arbeta med för restaurangerna och vi hoppas att de ska kunna ta till sig och förstå barnens önskemål och behov för att på så vis förbättra barns måltidsupplevelse på restaurang.

Då studien har utförts i två olika kommuner i Skåne kan resultatet till viss del generaliseras då kommunerna är av helt skilda karaktär och storlek. Resultatet förstärks av att antalet deltagande barn i studien är stort och att likvärdiga tydliga tankar och önskemål finns bland majoriteten av barn i båda de undersökta kommunerna.

7.2 Förslag på fortsatt forskning och nya studier inom området

Barnen i fokus på restaurangen är något det finns mycket att arbeta kring och det är ett ämne som blir allt viktigare. Det vore intressant att fortsätta göra studier kring barn och restaurang för att utforska vilka möjligheter som finns att förbättra. Exempel på en ny intressant frågeställning inom ämnet är, hur villiga restaurangerna är att arbeta vidare med barnens önskemål och anpassa sig till dessa? Barnmenyn är också ett exempel på något som barnen förespråkar en uppdatering av. Andra frågeställningar som kan vara intressanta är om hur mycket barnen påverkar familjens val av restaurang, samt hur

föräldrarna anser att en restaurangmeny för barn ska se ut och vad den ska innehålla. Hur anser restaurangpersonalen att barnen ska bemötas och hur ser de på barns åsikter? Även hur den socioekonomiska statusen påverkar restaurangbesöken kan vara en intresseväckande fråga, vilken typ av restaurang besöks och hur ofta?

8. Litteraturförteckning

Andersson, L. & Jeppsson, E. (2010). *Inställning och kompetens: En studie om gruppstorlek och personaltäthet i förskolan*. Högskolan Kristianstad.

Anving, T. (2012). *Måltidens paradoxer: Om klass och kön i vardagens familjepraktiker*. Lund: Media-Tryck.

Aronsson, K. (1997). *Barns världar – Barns bilder*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Ask, S. Marcus, C. & Sobko, T. (2010). Barns smak- och doftpreferenser utvecklas tidigt. *Nordisk nutrition*, 2, s. 33-35.

Asp, M. & Johansson, B. (2005). *Barn och TV-reklam: En studie som beskriver hur barn uppfattar TV-reklam, samt hur TV-reklam riktad till barn är utformad*. Högskolan Trollhättan/Uddevalla.

Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection: Focus on fat and fibre at breakfast*. Göteborgs universitet.

Bevans, K. B. Sanchez, B. Teneralli, R. & Forrest, C. B (2012). Children's eating behavior: The importance of nutrition standards for foods in schools & dietetics. *Journal of School Health*, 81 (7), s. 424-429.

Cederborg, A. (2000). *Barnintervjuer: vägledning vid utredningsarbete*. Falköping: Liber.

Chienh, J. & Ekdahl, S. (2008). *Leksaker i fokus: En studie om barns tankar kring förskolans leksaker*. Högskolan Kristianstad.

Dammann, K. & Smith, C. (2010). Food-related attitudes and behaviors at home, school, and restaurants: Perspectives from racially diverse, urban, low-income 9- to 13-year-old children in Minnesota. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42 (6), s. 389-397.

De Mol, J. & Buysse, A. (2008a). Understandings of children's influence in parent-child relationships: A Q-methodological study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25 (2), s. 359-379.

- De Mol, J. & Buysse, A. (2008b). The phenomenology of children's influence on parents. *Journal of Family Therapy*, 30 (2), s. 163-193.
- Dong, T. (2009). *Children's behaviors and emotions in small-group argumentative discussion: Explore the influence of big five personality factors*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Doverborg, E. & Pramling Samuelsson, I. (2000). *Att förstå barns tankar: Metodik för barnintervjuer*. Stockholm: Liber AB.
- Dovey, T. M. Stables, P. A. Gibson, E. L. & Halford, J. C. G. (2007). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50 (2-3), s. 181-193.
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Elder, J. Sallis, J. F. Zive, M. M. Hoy, P. McKenzie, T. L. Nader, P. R. et al. (1999). Factors affecting selection of restaurants by anglo-and mexican-american families. *Journal of the American Dietetic Association*, 99 (7), s. 856-858.
- Gable Kjellsson, J. & Honkonen, L. (2004). *Bilden som pedagogiskt verktyg*. Kristianstad: Högskolan Kristianstad.
- Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2003). *Qualitative content analysis in nursing research: concept, procedures and measures to achieve trustworthiness*. Umeå University.
- Gross, S. M. Pollock, E. D. & Braun, B. (2010). Family influence: Key to fruit and vegetable consumption among fourth- and fifth-grade students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42 (4), s. 235-241.
- Hill, A. & Rabe, T. (1994). *Barns syn på andra barn. En studie av barns socialisation av attityder och värderingar av andra barn med särskild tonvikt på barn med funktionshinder*. Göteborgs universitet.
- Jansson, M. (2004). Du blir var du äter: Studie om hur den socioekonomiska vardagsmiljön påverkar barns förhållningssätt till mat. *Livsmedelsverket*, rapport 19.

- Karlich A. K. Bauer, D. & McPartlin D. (2009). Early sprouts: Establishing healthy food choices for young children. *Young Children*, 66 (4), s. 49-55.
- Kelly, J. Turner, J. J. & McKenna, K. (2006). What parents think: Children and healthy eating. *British Food Journal*. 108(5), s. 413-423.
- Koskela, J. & Thomasson, A. (2006). *Bildanalys som metod: Hur kan den användas för att synliggöra barns tankar om ilska?* Högskolan Kristianstad.
- Krüger, L. (2010). *9-12-åringars syn på mat, måltider och restaurangbesök: En kvalitativ intervju- och observationsstudie*. Högskolan Kristianstad.
- Larsson, B. (2007). *Barn & TV-reklam: En studie om tv-reklamens påverkan på barn*. Karlstads universitet.
- Lukehart, W. (2011). Wordless books, picture perfect. *School Library Journal*, 57 (4), s. 50-54.
- Løkken, G. & Søbstad, F. (1995). *Observation och intervju i förskolan*. Oslo. Studentlitteratur.
- Ohlsson, P. M. (2009). *Restaurangen som upplevelserum: En studie om upplevelser*. Högskolan Kristianstad.
- Osowski, C. P. Göranson, H. & Fjellström, C. (2012), Children's understanding of food and meals in the foodscape at school. *International Journal of Consumer Studies*, 36 (1), s. 54-60.
- Park, C. (2004). Efficient or enjoyable? Consumer values of eating-out and fast food restaurant consumption in Korea. *Hospitality Management*, 23, s. 87-94.
- Pettersson, A. & Fjellström, C. (2007). Restaurants as friends of the family: Functions of restaurants visits in everyday life. *Journal of foodservice*, 18, s. 207-217.
- Ramos, M. & Stein, L. M. (2000). Development children's eating behavior. *Journal de Pediatria*, 76 (3), s. 229.
- Rapp, E. (2008). Smakupplevelse – en riskindikator för övervikt och hjärtkärlsjukdom. *Gastronomiska forskning*, 42 (1), s. 181-190.

- Reinaerts, E. de Nooijer, J. van de Kar, A. & de Vries, N. (2006). Development of a school-based intervention to promote fruit and vegetable consumption: Exploring perceptions among 4-to-12-year old children and their parents. *Health Education*, 106 (5), s. 345-356.
- Robson, S. K. A. Kimes, S. E. Becker, F. D. & Evans, G. W. (2011). Consumers' responses to table spacing in restaurants. *Cornell Hospitality Quarterly*, 52 (3), s. 253-264.
- Rosengren, K. E. & Arvidsson, P. (2002). *Sociologisk metodik*. Malmö: Liber AB.
- Savoie-Zajc, L. (2005). Children's visual representations of food and meal time: Towards an understanding of nutrition and educational practices. *European Educational Research Journal*, 4 (2), s. 132-141.
- Sepp, H. (2002). Pre-school children's food habits and meal situation: factors influencing the dietary intake at pre-school in a Swedish municipality. *Acta Universitatis Upsaliensis. Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from Faculty of Social Sciences*, 114, s. 1-64.
- Serrano, E. & Jedda, V. (2009). Comparison of fast food and non-fast food children's menu items in a community. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41, s.132-137.
- Skolverket. (2011). *Grundskolan – kursplaner och betygskriterier*. Stockholm: Fritzes.
- Timperio, A. Ball, K. Roberts, R. Campbell, K. Andrianopoulos, N. & Crawford, D. (2008). Children's fruit and vegetable intake: associations with the neighborhood food environment. *Preventive Medicine*, 46 (4), s. 331-335.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Vygotskij, L. S. (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.
- Wellard, L. Glasson, C. & Chapman, K. (2011). Fries or a fruit bag? Investigating the nutritional composition of fast food children's meals. *Appetite*, 58 (1), s. 105-110.
- Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper: Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

8.1 Elektroniska källor

Barnens Bästa Bord. (2012a). *Barnens Bästa Bord: Cerifiering*. Hämtad 2012-04-04, från <http://www.barnensbastabord.se/category/barnensbastabordcertifierar>

Barnens Bästa Bord. (2012b). *Barnens Bästa Bord: Projektbeskrivning*. Hämtad 2012-02-28, från www.barnensbastabord.se/projektbeskrivning

Barntillåtet. (2009). *Barntillåtet*. Hämtad 2012-04-10, från www.barntillatet.info

Livsmedelverket. (2011). *Mat och näring: Kostråd: Barn över 2 år: Frukt och grönt – barn*. Hämtad 2012-03-02, från www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn/Frukt--gront-for-barn/

Vetenskapsrådet. (2010). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2012-03-19, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

8.2 Muntliga källor

Thorén, S. Projektledare Barnens Bästa Bord. Workshop 2012-04-05.