



**EKONOMI
HÖGSKOLAN**
Lunds universitet

**Kandidatuppsats Demografi
FEK 582
HT 2006**

Övervikt bland svenska ungdomar

– En studie av vilka bakomliggande faktorer som påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat

Författare:
Gabriella Ulfwi
Debbie Viklund
Susanne Wibréus

Handledare:
Björn Carlsson
Roland Knutsson

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

SAMMANFATTNING

- Titel:** Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?
- Seminariedatum:** 16 januari, 2007
- Ämne/Kurs:** FEK 582 Kandidatuppsats, tema demografi
- Författare:** Gabriella Ulfwi, Debbie Viklund, Susanne Wibréus
- Handledare:** Björn Carlsson, Roland Knutsson
- Nyckelord:** Hälsosam mat, attityder, social påverkan, intention, beteende
- Syfte:** Vi hoppas med denna uppsats bidra till en större förståelse för de bakomliggande faktorer som påverkar ungdomars intention att äta hälsosam mat.
- Metod:** Information har samlats in via kvalitativa intervjuer med högstadieelever. En abduktiv ansats har använts.
- Teoretiska perspektiv:** Theory of planned behavior, Attitydteori, Body image, Referensgruppsteori och Self-concept.
- Empiri och Analys:** Empirin har erhållits från sju kvalitativa intervjuer med ungdomar mellan 13 och 15 år bosatta i Göteborg och Stockholm. Denna empiri har vidare analyserats med hjälp av vår utvecklade version av Theory of planned behavior.
- Slutsats:** Ungdomarna har en positiv attityd till hälsosam mat men en negativ attityd till att äta den. De referensgrupper som ungdomarna har en interaktion med och som är närvarande vid köp är också de som har störst påverkan. Externa faktorer påverkar beteendet snarare än intentionen.

ABSTRACT

- Title:** What underlying factors influence adolescents' intention to eat healthy food?
- Seminar date:** 16 January 2007
- Course:** FEK 528, Bachelor thesis in Business Administration, 10 credits (15 ECTS)
- Authors:** Gabriella Ulfwi, Debbie Viklund, Susanne Wibréus
- Advisor:** Björn Carlsson, Roland Knutsson
- Keywords:** Healthy food, attitudes, social influence, intention, behaviour.
- Purpose:** We aim with this thesis acquire a deeper understanding of the underlying factors that influence adolescents in their intention to eat healthy food.
- Methodology:** The study has been written with an abductive method. To collect the empirical material qualitative interviews with high school students were used.
- Theoretical Perspective:** Theory of planned behavior, Attitude theory, Body image, Reference group theory and Self-concept.
- Empirical Foundation:** The empirical material was collected through eight qualitative interviews with adolescents between 13 and 15 years of age living in Gothenburg and Stockholm. Further the empirical material was analysed with our extended version of the Theory of planned behavior.
- Conclusion:** Adolescents have a positive attitude towards healthy food however they are negative towards consuming it. The reference groups that the adolescents interact with and who are present at the moment of purchase are also the ones who influence them the most External factors influence their behavior rather than their intentions.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

FÖRORD

Vi vill rikta ett stort tack till våra handledare Björn Carlsson och Roland Knutsson för ett gott samarbete under arbetets gång. Vi vill även tacka de högstadielärover som deltagit i vår undersökning.

2007 januari, Lund

Gabriella Ulfwi

Debbie Viklund

Susanne Wibréus

1 INLEDNING	7
1.1 BAKGRUND	7
1.2 PROBLEMDISKUSSION	8
1.3 SYFTE	10
2 METOD	11
2.1 METODANSATS	11
2.1.1 VAL AV ANSATS	11
2.1.2 ABDUKTION	12
2.2 DATAINSAMLING	13
2.2.1 KVALITATIVA INTERVJUER	13
2.2.2 RESPONDENTER	14
2.3 METODIK FÖR INTERVJUER MED UNGDOMAR	15
3 TEORI	17
3.1 VAL AV TEORETISKT RAMVERK	17
3.2 THEORY OF PLANNED BEHAVIOR	18
3.2.1 ATTITYD TILL BETEENDE	19
3.2.1.1 Attitydteori	20
3.2.1.2 Body image	20
3.2.2 SUBJEKTIV NORM	21
3.2.2.1 Referensgrupper	21
Positiva och negativa referensgrupper	21
Påverkan från vänner och familj	22
Konformitet	23
Social makt	24
Kritik av referensgruppers påverkan i attityder	27
3.2.2.2 Self-concept	27
Ideal och real selves	28
Self-esteem	28
3.2.3 UPPLEVD BETEENDEKONTROLL	29
3.2.4 INTENTION	29
3.3 FRÅGOR SOM UPPKOMMIT	30
3.4 INTERVJUGUIDE	31
4 EMPIRI OCH ANALYS	34
4.1 ATTITYD TILL BETEENDE	34
4.1.1 EMPIRI	34
4.1.1.1 Attitydteori	34

4.1.1.2 Body image	36
4.1.2 ANALYS	37
4.1.2.1 Attitydteori	37
4.1.2.2 Body image	38
4.2 SUBJEKTIV NORM	38
4.2.1 EMPIRI	38
4.2.1.1 Positiva och negativa referensgrupper	38
4.1.2.2 Påverkan från vänner och familj	39
4.1.2.3 Konformitet	40
4.1.2.4 Social makt	40
4.1.2.5 Self-concept	41
4.2.2 ANALYS	41
4.2.2.1 Positiva och negativa referensgrupper	41
4.2.2.2 Påverkan från vänner och familj	42
4.2.2.3 Konformitet	42
4.2.2.4 Social makt	43
4.2.2.5 Self-concept	44
4.3 UPPLEVD BETEENDEKONTROLL	44
4.3.1 EMPIRI	44
4.3.1.1 Externa faktorer	44
4.3.1.2 Interna faktorer	46
4.3.2 ANALYS	46
4.3.2.1 Externa faktorer	46
4.3.2.2 Interna faktorer	47
5 SLUTSATS	49
<hr/>	
5.1 FAKTORER SOM PÅVERKAR INTENTIONEN ATT ÄTA HÄLSOSAMT	49
5.1.1 ATTITYD TILL BETEENDE	49
5.1.2 SUBJEKTIV NORM	50
5.1.3 UPPLEVD BETEENDE KONTROLL	51
5.2 VAD INNEBÄR DETTA FÖR FRAMTIDEN?	52
5.3 UTVÄRDERING AV UNDERSÖKNINGEN	53
5.3.1 VAD HADE VI KUNNAT GÖRA ANNORLUNDA?	53
5.3.2 ARGUMENTATION FÖR VALDA TEORIER OCH KVALITATIV METOD	54
5.4 FÖRSLAG PÅ VIDARE FORSKNING	54
5.5 FÖRFATTARNAS FÖRHOPPNING	54
6 KÄLLFÖRTÄCKNING	56
<hr/>	
LITTERATUR	56
ELEKTRONISKA KÄLLOR	58
BILAGA 1	62
<hr/>	

1 Inledning

Det inledande avsnittet ger en bred bakgrundsbild av hur problemet med övervikt och fetma visar sig i samhället. Vidare resonerar vi i problemdiskussionen kring möjliga bakomliggande orsaker till problemet samt studerar tidigare forskning inom ämnet. På detta sätt orienterar vi oss fram till kunskapsluckan, som vi med vår frågeställning och syfte vill fylla.

1.1 Bakgrund

Fetma och övervikt har ökat kraftigt under de senaste åren och blivit till ett folkhälsoproblem. Idag är närmare 40 % av landets kvinnor och drygt 50 % av landets män överviktiga eller feta (www1). Ökningen av övervikt och fetma bland barn är speciellt allvarligt då människors fysiska och psykiska hälsa läggs till grund i barndomen (Rasmussen, 2004, s 8). Vad och hur man äter är viktigt i ung ålder eftersom det påverkar hur tillväxt, hälsa och intellekt utvecklas under denna period (www2). Som ung lägger man även grunden för sitt framtida konsumtionsbeteende och vanor, vilka blir svårare att förändra ju äldre man blir (www3). En annan bidragande faktor till dagens problem med övervikt bland ungdomar är teknologins utveckling. Tv, Internet, och den ökade bilismen har lett till minskad fysisk aktivitet vilket har bidragit till en mer stillasittande livsstil (www4). Övervikt och fetma kan mätas på olika sätt, men det vanligaste måttet är Bodymass index, BMI. För att räkna ut BMI-värde delar man vikt i kg med längd i kvadratmeter. Individer med BMI-värde över 25 klassas som överviktiga och ett värde över 30 klassas som fetma. En studie genomförd på högstadielever visar att 11,2 % av tjejerna och 14,5 % av killarna är överviktiga. Dessutom förekommer fetma hos 3,3 % av tjejerna och 3,7 % av killarna (Rasmussen 2004, s 8). Risken att ett överviktigt barn behåller sin övervikt i vuxen ålder och i värsta fall utvecklar fetma är relativt stor, vilket är ännu en anledning till att uppmärksamma detta problem just hos den yngre målgruppen. (www5) Åtta av tio barn i sjuårsåldern förblir överviktiga upp i vuxen ålder (www6).

Fortsätter denna trend finns det en risk att människor blir sjuka till följd av det ohälsosamma levernet, vilket i sin tur kan leda till ökade sjukvårdskostnader. Idag är kostnaderna för fetma och dess följsjukdomar omkring 2 % av de totala utgifterna för hälsa och sjukvård, vilket motsvarar cirka 3 miljarder kronor per år. Dessutom tillkommer indirekta kostnader så som förtidspensionering och sjukfrånvaro som är ungefär lika höga som de direkta kostnaderna. (www7). Åldersdiabetes har blivit allt vanligare hos ungdomar, något som tidigare endast

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

drabbade vuxna. Hjärtinfarkt och njursvikt drabbar idag även vuxna i tidig ålder om de varit överviktiga som barn.(www8). Med en hälsosam kosthållning förebyggs ett antal olika sjukdomar och därför är det viktigt att implementera hälsosamma kostvanor hos barn då de under denna period utvecklar sina framtida vanor (www2). Övervikt påverkar inte bara en individs fysiska välmående utan kan i många fall också leda till psykisk ohälsa. Ungdomar som är överviktiga eller feta har i större utsträckning dålig självkänsla och känner sig missnöjda med sin kropp. (Rasmussen 2004, s 10). De hamnar också lätt i en ond spiral av utanförskap och försämrat självförtroende (www9).

1.2 Problemdiskussion

Ett stort utbud av snabbmat och minskad fysisk aktivitet förknippas ofta med den västerländska kulturen vilket har gjort att den blivit syndabock för den ökade fetman. Datoriseringen och bristen på fysisk aktivitet är viktiga orsaker till den växande överviktsepidemin bland dagens unga. (www6). Samtidigt ser vi att intresset för fysisk aktivitet ökat på senare år (www4) och utbudet av hälsosam mat är stort på livsmedelsmarknaden (www10). Detta pekar på att det inte är kulturen som bär hela ansvaret för problemet med den ökande fetman, utan att det måste finnas andra faktorer som påverkar. Ungdomar har en tydlig uppfattning om vad som är hälsosam respektive ohälsosam mat och de är även medvetna om hur maten de äter påverkar deras hälsa (www12) vilket tyder på att detta inte heller är ett kunskapsproblem.

Livsmedelsverket har gjort en omfattande undersökning kring barns matvanor i årskurs 2 och 5 (www11). Resultatet visade att 25 % av barnens dagliga energiintag kommer från ohälsosamma livsmedel så som godis, läsk, snacks, efterrätter och bakverk. Det är i första hand dessa livsmedel som bidrar till att barn får i sig onödiga mängder socker och fett. Resultatet visade även att barnens kost var obalanserad då de dagligen bara får i sig hälften av det rekommenderade dagsintaget av frukt och grönsaker.

I februari 2005 lades en handlingsplan fram på begäran av regeringen för att förbättra förutsättningarna för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet hos den svenska befolkningen. Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut utformade denna plan bestående utav ett 79-punktsprogram, där punkt 13 behandlar utvecklandet utav en målgruppsanpassad hälsokommunikationsstrategi;

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

En hälsokommunikationsstrategi för goda matvanor, ökad fysisk aktivitet och förebyggande av övervikt riktad till allmänheten ska utvecklas. Strategin ska beskriva hur implementeringen ska genomföras på nationell, regional och lokal nivå. Hälsokommunikationen ska vara målgruppsanpassad och utnyttja verktyg och möjligheter som modern teknik ger. Strategin ska även omfatta utvärderingsmetodik.

En av målgrupperna för denna kampanj är ungdomar då man har sett att informationen om hälsa till denna grupp är otillräcklig, framför allt inom den offentliga sektorn. Informationen kommer i första hand från privata aktörer som har ett egenintresse. Denna kan i många fall vara tvetydig där olika bantningsmetoder förespråkas samtidigt som exempelvis matlagningsprogram sällan har för avsikt att tillaga näringsrik mat. I denna handlingsplan konstateras att det finns ett behov av producentobunden information riktad mot ungdomar som ser till samhällsintresset, för att minska förvirringen kring vad som är hälsosamt. (www13). Högstadielärover tillbringar mer tid utanför hem och skola än barn. Det gör ungdomar intressanta ur vårt forskningsperspektiv då de i större utsträckning än barn själva kan bestämma över vad de vill äta.

Vi har sett att ungdomar har en positiv inställning till hälsosam mat (www12). Därför kan man tänka sig att ungdomar också borde ha till avsikt att äta hälsosam mat, men eftersom samhället har problem med övervikt tyder det på att det finns faktorer som gör att ungdomar trots sin kunskap om hälsosam mat inte lever därefter. Detta kan bero på att ungdomars attityd till att *äta* hälsosam mat inte lika positiv som attityden *till* hälsosam mat. Attityder styr människors intentioner och därmed beteendet (Ajzen 1988) och därför kan det vara svårt att förstå beteendemönster om man saknar kunskap om attityder. Attityder skapas utifrån vilka positiva och negativa konsekvenser individer tror att ett visst beteende leder till (Ajzen 1988). För att kunna förstå ungdomars beteende är det väsentligt att undersöka vad ungdomar har för attityder till att äta hälsosam mat. Förutom attityder kan även Externa faktorer påverka intentionen (Ajzen 1988), vilket i vårt fall innebär att tillgänglighet, pris och reklam kan påverka intentionen att äta hälsosam mat. Story och French (www3) har i sin undersökning sett att det har skett en ökning av reklam för osund mat, och dessutom fann Coon och Tucker (www14) att de som tittade mycket på Tv, i större utsträckning var överviktiga än de som inte gjorde det. Detta kan betyda att reklam för osund mat påverkar ungdomar att äta mer ohälsosamt samt att det leder till mindre fysisk aktivitet.

Tidigare forskning om övervikt har studerat hur socioekonomiska faktorer påverkar människors matvanor (www12, www15, www16, www17). Dessa studier visar på att

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

låginkomsttagare och lågutbildade har högre BMI än höginkomsttagare och högutbildade. Vid en jämförelse av matvanor mellan ungdomar från olika socioekonomiska förhållanden har man sett att deras matvanor skiljer sig åt när de äter i hemmet. Barn till föräldrar med hög inkomst och utbildning hade sundare matvanor än barn från sämre socioekonomiska förhållanden. En annan studie (www18) fann dock inga skillnader hos de olika socioekonomiska grupperna vad gällde deras matvanor när de åt utanför hemmet. I rapporten, *Du blir var du äter*, konstaterar Martin Jansson (www12) att barn till både hög- och låg inkomsttagare är medvetna om att det inte är bra att äta godis och snabbmat. Etnisk bakgrund har också betydelse för matvanorna, då ungdomar med utländsk bakgrund i större utsträckning är överviktiga eller feta (Rasmussen 2004, s 9). De socioekonomiska skillnaderna syns inte när ungdomarna äter utanför hemmet (www18) och intaget av fet mat intas framförallt av ungdomarna på fritiden när de umgås med vännerna. Detta tyder på att de ungdomar som äter hälsosamt hemma ändrar sitt beteende när de äter utanför hemmet (www18). Detta leder oss in på hur den sociala omgivningen påverkar ungdomar i valet av mat, någonting som förbisets i den befintliga forskningen.

Ajzen (1988) menar att det är väsentligt att undersöka vilka bakomliggande faktorer som påverkar intentionen att bete sig på ett visst sätt. Som vi nämnt tidigare kan attityder, social omgivning och externa faktorer påverka en individs intentioner. Dessa faktorer kan både underlätta och driva fram ett visst beteende eller försvåra samt hindra beteendet (Ajzen 1988). Med hjälp av Ajzens teori ämnar vi undersöka om ungdomar har för avsikt att äta hälsosam mat, samt vad som driver dem eller hindrar dem från att göra detta. Vår forskningsfråga lyder därmed:

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

1.3 Syfte

Vi hoppas att med denna uppsats bidra till en större förståelse för vilka faktorer som påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat.

2 Metod

I detta avsnitt avser vi beskriva vilka metoder vi valt att använda och på vilket sätt dessa kommer att hjälpa oss att samla in den information som krävs för att besvara vår problemställning. Fortsättningsvis kommer vi att beskriva datainsamlingsmetod och respondenter för vår undersökning.

2.1 Metodansats

Jacobsen (2002, s 20) menar att kunskap om metod är viktigt när man gör empiriska undersökningar. Han hävdar att detta är en förutsättning för att läsaren och forskaren kritiskt skall kunna bedöma om resultatet är en följd utav hur undersökningen är upplagd och genomförd, samt om den ger en korrekt bild av verkligheten. Metoden hjälper oss alltså att kritiskt kunna granska resultaten från vår undersökning samtidigt som den fungerar som praktisk mall för de steg som skall genomgå innan genomförandet av undersökningen. Inför varje steg ställs vi enligt Jacobsen inför val som för med sig konsekvenser för vilken empiri vi får in.

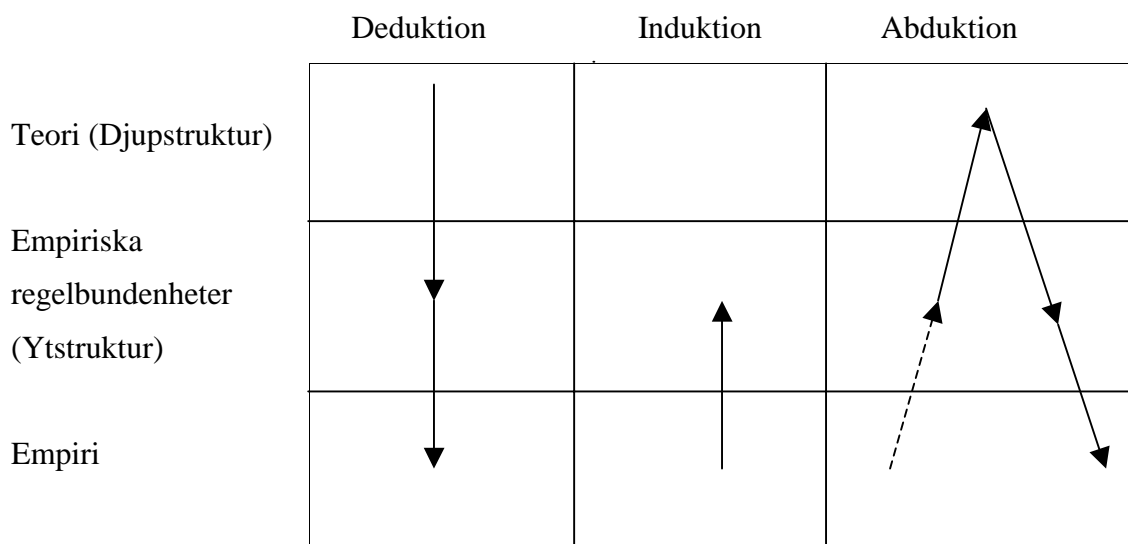
2.1.1 Val av ansats

I forskningssammanhang brukar man skilja mellan två ansatser; deduktiv och induktiv. Vi anser det nödvändigt att läsaren är införstådd i dessa ansatser för att förstå vårt val av ansats. Enligt Alvesson (1994 s 41) är en deduktiv ansats när man utgår från en teori eller en generell regel och applicerar denna på ett särskilt fall. Han påpekar dock att deduktion snarare fastställer att en regel eller teori stämmer med hjälp av ett särskilt fall, utan att ge en djupare förklaring till varför. Jacobsen (2002, s 42) tillägger att nackdelen med att använda sig utav deduktion är att forskaren tenderar att söka efter empiri som gör teorin gällande, vilket kan leda till ett vinklat resultat. I och med att vi inte funnit någon tidigare forskning kring ungdomars intentioner att äta hälsosamt finns det inga teorier vars giltighet vi kan pröva och därmed kan vi inte använda en deduktiv ansats. Induktion är enligt Alvesson (1994, s 41) när man utifrån empiriska undersökningar ser mönster och gör dessa allmänt giltiga. Han menar att nackdelen med detta angreppssätt är att induktion enbart ser ytan av ett fenomen. De mönster som upptäcks i empirin är endast en slags summering utav den information som hela tiden behandlats. Det finns emellertid en annan väg att gå som är en kombination utav de båda angreppssätten, nämligen abduktion som behandlas i nästa avsnitt.

2.1.2 Abduktion

Med anledning av tidigare resonemang har vi valt att arbeta utifrån en abduktiv ansats, vilket Alvesson (1994, s 42) beskriver som en kombination av deduktion och induktion. Figur 1 ger en tydlig bild över hur de olika metoderna skiljer sig åt

Figur 1



Alvesson & Sköldberg 1994, s 45

Med ett deduktivt angreppssätt utgår man enligt Alvesson (1994, s 45) från teoretiska djupstrukturer till empiri och med induktion samlas empiri in för att hitta regelbundenheter, så kallade ytstrukturer. Figur 1 illustrerar hur abduktion fungerar som en kombination av de båda metoderna, vilket innebär att man startar med ett induktivt angreppssätt. Ett empiriskt fenomen är utgångspunkten vilken man sedan kompletterar och analyserar genom att utforma och använda en teoretisk bas under undersökningens gång för att slutligen återgå till empirin. Vi anser att abduktion är en lämplig ansats för att besvara vår frågeställning då vi funnit ett empiriskt problem som vi analyserar med stöd utav valda teorier. Alvesson (1994, s 42) menar att teorierna hjälper oss att upptäcka mönster i empirin samt att de ger oss en förståelse för dessa regelbundenheter. Alvesson (1994, s 42) menar att denna metod är att föredra då man vill skaffa sig förståelse inom ett område, vilket överensstämmer med undersökningens syfte.

2.2 Datainsamling

2.2.1 Kvalitativa intervjuer

Ajzen (1988) skapade Theory of planned behavior (TPB) med syftet att framförallt förutse olika beteenden. Han förespråkar vidare kvantitativa metoder vid användandet av denna modell. TPB kommer att utgöra den teoretiska basen för vår undersökning, men vårt syfte är till skillnad från Ajzens att öka förståelsen snarare än att förutse beteenden. Med anledning av detta har vi anpassat TPB efter vårt syfte och kompletterat den med teorier, vilka vi kommer att beskriva närmare i teorikapitlet. Vi tror inte att det skulle vara möjligt att med hjälp utav en kvantitativ metod, som Ajzen rekommenderar, undersöka vår utvecklade TPB-modell. Istället väljer vi att använda oss utav en kvalitativ metod för att på ett djupare plan skapa en förståelse för ungdomarnas intentioner att äta hälsosam mat. Jacobsen (2002, s 142) menar att den kvalitativa metoden används då man vill få fram åsikter, attityder, tankar och uppfattningar om ett ämne. Han menar vidare att den kvalitativa metoden är öppnare och mer flexibel än den kvantitativa, eftersom den låter respondenten tala fritt kring ett ämne eller ett problem utan att ledas in på spår utav forskaren. Den ideala kvalitativa metoden är enligt Jacobsen (2002, s 163) att ställa helt öppna frågor, dock medför dessa att den insamlade informationen blir bred och svåranalyserad. Vi kombinerar därför öppna och slutna frågor som vi sammanställt i Bilaga 1. Intervjufrågorna är utformade efter våra valda teorier, vilket skapar en struktur som underlättar empiriinsamlingen och analysen. Vi hoppas med denna metod kunna få fram en nyanserad bild, trots att frågorna bara till viss del är öppna, då teorin berör flera väsentliga områden relaterade till vår frågeställning. Utifrån Theory of planned behavior delar vi upp intervjun i tre block, där vi studerar Attityd till beteende, Subjektiv norm och Upplevd beteendekontroll.

Våra respondenter är bosatta i Göteborg och Stockholm. På grund av det geografiska avståndet kommer intervjuerna att genomföras via telefon. För att minska risken att respondenten ska känna sig stressad eller störd under intervjun har vi på förhand kommit överrens om en tid då intervjun ska äga rum. Andersen (1998, s 173) menar att nackdelen med telefonintervjuer är att man går miste om ansiktsuttryck, visuella hjälpmedel och kroppsspråk vilket kan ha negativa konsekvenser för intervjun. Jacobsen (2002, s 162) hävdar att de positiva aspekterna med telefonintervjuer är att det är en relativt anonym form av intervju, samt att den minskar intervjuareffekten på så sätt att respondenten påverkas mindre utav intervjuaren då de inte ser dennes kroppsspråk och reaktioner. Vi tycker att telefonintervjuer är ett bra alternativ till vår insamling av data då vi har begränsat med tid och resurser.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Samtidigt kräver en telefonintervju mindre ansträngning från respondentens sida eftersom de inte behöver förflytta sig geografiskt.

För att undvika skönmålande svar menar Jacobsen (2002, s 165) att man inte bör berätta det exakta syftet med intervjun för respondenten. Därför kommer vi bara övergripligt att presentera ämnet samt behålla syftet dolt. Respondenterna kan uppleva vissa frågor som känsliga, speciellt de som är kopplade till grupstryck, kroppsbild och självförtroende. Med anledning av detta kommer vi att upplysa respondenterna om att deras namn inte kommer att nämnas i uppsatsen och att de därmed förblir anonyma. Detta hoppas vi kommer att leda till mer sanningsenliga svar. För att få ut mesta möjliga information från intervjutillfället kommer vi att använda diktafon, vilket ger oss möjligheten att koncentrera oss på samtalet istället för på antecknandet. Jacobsen (2002, s 166) nämner dock en nackdel med att använda diktafon då man som intervjuare ofta låter bli att anteckna. Detta är ingenting som rekommenderas då anteckningarna fungerar som ett bra komplement då man efter intervjun skall lyssna igenom bandet. Vi kommer därmed att föra vissa anteckningar under intervjuns gång, men utan att för den sakens skull förlora fokus på samtalet. Jacobsen (2002, s 166) menar att användandet av diktafon ger oss möjligheten att få med ordagranna citat, och att vi vid behov kan lyssna på intervjun upprepade gånger. Det är till vår fördel att intervjua yngre personer då Jacobsen (2002, s 166) hävdar att dessa inte brukar reagera lika starkt på att bli inspelade som äldre människor kan göra.

Jacobsen (2002) hävdar att halvtimmesintervjuer är för korta och att man på den tiden inte hinner samla all den information som man behöver. Han menar även att intervjuer inte bör överstiga två timmar eftersom respondenten under den tiden förmodligen hinner bli trött och därför börja besvara frågorna slarvigt. Vi planerar att hålla intervjuer mellan en halvtimme till högst en timma, vilket torde vara tillräckligt för att få fram den relevanta information som krävs för undersökningen. Tiden ska inte vara den avgörande faktorn utan det som kommer att styra intervjuns längd är mängden information som svaren ger samt kvaliteten på samtalet.

2.2.2 Respondenter

Vi har valt att intervjua högstadiel elever då det är i denna ålder som ungdomar börjar äta alltmer utanför hemmet och därmed får ett större inflytande på matvanorna. Vi har pratat med elever från Kärralundsskolan i Göteborg och Hässelby Villastadsskola i Stockholm, där eleverna frivilligt har anmält sitt intresse att delta i intervjuerna.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Tidigare forskning har visat att föräldrarnas utbildningsnivå (Jansson 2004) och ungdomarnas etniska bakgrund (Rasmussen 2004) påverkar matvanorna. Med anledning av detta har vi undersökt de båda skolorna för att se om det finns några skillnader emellan dem samt om de skiljer sig från övriga Sverige.

Tre av våra respondenter går på högstadiet i Hässelby Villastadsskolan i nordvästra Stockholm. Skolan har drygt 900 elever och ligger beläget i ett lugnt villaområde (www19). Resterande fyra respondenter går på högstadiet i Kärralundsskolan i Göteborg, närmare bestämt i Örgryte. Kärralundsskolan är i jämförelse med Hässelby Villastadsskola, något mindre skola med cirka 400 elever. (www20).

Statistik visar att föräldrar till eleverna på dessa skolor har en utbildningsnivå som ligger över rikssnittet, 2,16¹. Det finns en viss skillnad mellan skolorna då Hässelby Villastadsskolan i snitt har 2,33 och Kärralundsskolan 2,52. Rikssnittet för andelen elever med utländsk bakgrund är i Sverige 13 %. I Hässelby Villastadsskolan har 12 % av elever utländsk bakgrund och motsvarande siffra för Kärralundsskolan är 8 %. (www21, www22).

Föräldrarnas utbildningsnivå är något högre än rikssnittet på båda skolorna och de har färre elever med utländsk bakgrund. Med tanke på tidigare forskning kan det här innebära att matvanorna i hemmet är något hälsosammare än snittet. Skillnader mellan de två högstadieskolorna är relativt små men vi kommer att vara uppmärksamma på om det uppstår skillnader mellan respondenter från olika skolor.

2.3 Metodik för intervjuer med ungdomar

Doveborg (2000) har i sin bok *Att förstå barns tankar – Metodik för barnintervjuer* tagit fram rekommendationer som är lämpliga att beakta när man intervjuar barn. Hon använder sig utav ordet barn och gör ingen skillnad på barn och ungdomar, utan särskiljer endast barn och vuxna. Vi tar hänsyn till Doveborgs rekommendationer då vi tolkar att dessa kan appliceras på ungdomar eftersom de är under 18 år.

¹ 1=folkhögskola/grundskola, 2=gymnasial utbildning max 3 år, 3=minst 20 högskolepoäng eller 4de året teknisklinje på gymnasiet

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Doveborg (2000, s 29) poängterar att enskilda intervjuer är att föredra om man vill att alla skall få komma till tals, även de blyga barnen, något som inte alltid sker vid gruppintervjuer. Vi har valt att utföra intervjuerna individuellt för att försöka undgå gruppsytryck från klasskamrater i så stor utsträckning som möjligt. Då vårt ämne kan uppfattas som känsligt för ungdomarna är det viktigt att de känner sig trygga så att svaren blir så ärliga som möjligt.

Doveborg (2000, s 31) framhäver att formuleringen av frågorna kan vara avgörande för om barnet känner att de vill dela med sig av sina tankar. Med anledning av detta kommer vi att använda en lättförståelig svenska när vi formulerar våra intervjufrågor. Vi kommer att be elevernas klassföreståndare att läsa igenom frågorna innan intervjuerna genomförs, eftersom de har större kunskap om hur frågor bör ställas till ungdomar än oss. Doveborg (2000, s 43) påpekar även att det är viktigt att man är aktiv som intervjuare så att man uppmuntrar barnet att berätta mer. Därför är öppna frågor som vi till viss del använder oss utav ett bra alternativ eftersom det ger oss möjligheten att ställa följdfrågor. Vidare fäster Doveborg (2000, s 44) uppmärksamhet på att det är viktigt att beakta att barn ofta tänker på vad det är som vi vuxna vill ta reda på. De har ofta uppfattningen om att det finns ett "rätt" svar på frågorna. Hon nämner att detta fenomen är mer utbrett hos äldre barn och det blir därför något vi måste vara uppmärksamma på vid våra intervjuer.

3 Teori

I detta kapitel kommer vi närmare att förklara de teoretiska perspektiv som vi kommer att ta stöd av i vår empiriska insamling och analys. Inledningsvis presenterar vi kortfattat teoriernas betydelse för vår forskningsfråga. Därefter redogör vi mer utförligt om teorierna och deras relevans i sammanhanget. Avslutningsvis för vi en diskussion om de empiriska frågor som växt fram utifrån teorierna.

3.1 Val av teoretiskt ramverk

Vi har valt att utgå från Icek Ajzens Theory of Planned Behavior (TPB) då vi anser att den passar vår forskningsfråga. Denna teori behandlar tre olika komponenter, attityd till beteende, subjektiv norm och upplevd beteendekontroll, som alla påverkar intentionen till ett visst beteende. För att studera dessa olika komponenter har vi kompletterat TPB med ytterligare teorier och modeller för att få en ökad förståelse för hur de tre komponenterna påverkar ungdomarnas intention att äta hälsosamt.

Den första komponenten i TPB är Attityd till beteende. Ajzen (1988) menar att attityder skapas utifrån hur man tror att konsekvenserna av ett beteende blir. Därför är det av betydelse att ta reda på vilka för- och nackdelar ungdomarna ser med att äta hälsosamt. För att djupare studera och få en förståelse för ungdomars attityder kring mat har vi valt att använda Attitydteorier och Body image teori. Vi vill med dessa teoriers hjälp undersöka hur attityder, kroppsuppfattning och kroppsideal påverkar individers intention att äta hälsosamt.

Ajzens (1988) andra komponent i TPB är den subjektiva normen som speglar omgivningens inflytande över en individs intention att äta hälsosam mat. Vi har valt att analysera denna komponent med hjälp av Referensgruppsteorin och teorin om Self-concept. Palasuo et al (2004) har i deras studie kommit fram till att ungdomar äter annorlunda beroende på om de äter med sin familj i hemmet eller på stan med sina kompisar. Childers och Rao (1992) har utvecklat en modell som visar att beroende på konsumtionsmiljö har vänner och familj olika starkt inflytande. Inom området Referensgruppsteori behandlas bland annat positiva och negativa referensgrupper som influerar individens intentioner. Vi vill undersöka om det finns grupper som ungdomarna väljer att efterlikna eller ta avstånd ifrån och som påverkar deras vilja och avsikt att äta hälsosamt. För att få förståelse för varför individer låter sig influeras utav andra människor tar vi stöd av French och Raven's teori om social makt (1959). De

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

menar att individer eftersträvar en viss homogenitet inom sin sociala grupp och därmed låter sig influeras utav denna för att behålla denna homogenitet. Vidare säger de att gruppens makt att få individen att bete sig som de vill beror på hur stark viljan är hos individen att tillhöra denna grupp. Vi vill undersöka om ungdomar upplever social maktutövning i deras omgivning som påverkar deras intention att äta hälsosamt.

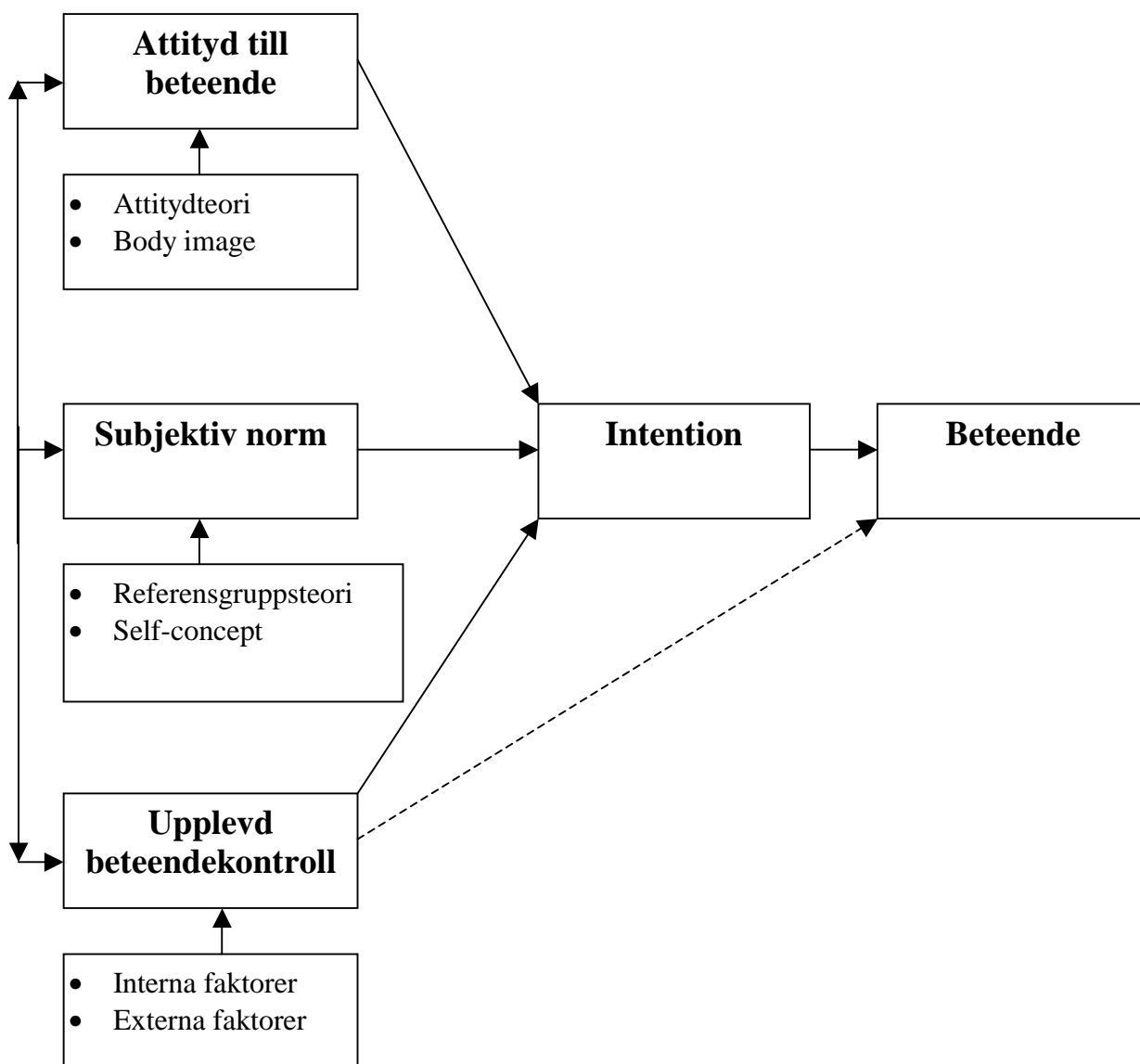
Enligt Passer och Smith (2006) väljer människor produkter som de tycker överensstämmer med deras självuppfattning och hur de vill uppfattas av andra. Därför är en individs självuppfattning av stor betydelse då vi undersöker de bakomliggande faktorerna till intentionen. För att få en bild av hur ungdomar uppfattar sig själva använder vi oss utav teorin om Self-concept. Det är relevant att se om ungdomar äter utifrån hur de vill bli uppfattade av sin omgivning, och hur de med sin självuppfattning legitimerar sina matvanor.

Den sista komponenten i Ajzens (1988) TPB är hur individer upplever sig ha kontroll över sitt eget beteende, vi har valt att kalla denna komponent för Upplevd beteendekontroll. Vi ämnar undersöka ifall ungdomarna känner att de kan påverka vad de äter eller om de upplever att okontrollerbara faktorer hindrar dem från att äta hälsosamt. Vi vill undersöka hur externa faktorer så som tillgänglighet, pris och reklam påverkar ungdomarna i deras val av mat. De interna faktorerna kan också vara svåra att kontrollera för ungdomarna och därför skall även dessa studeras. Exempel på interna faktorer kan vara självdisciplin, kunskap och förnekande.

3.2 Theory of planned behavior

Vi har tidigare nämnt att Ajzens (1988) Theory of planned behavior utgör vår teoretiska bas. Figur 2 visar dels Ajzens ursprungliga komponenter Attityd till beteende, Subjektiv norm, Upplevd beteendekontroll, intention samt beteende, dels de teorier vi kompletterat modellen med. De olika komponenterna har även inverkan på varandra som pilarna i Figur 2 visar.

Figur 2 Utveckling av Theory of Planned Behavior



3.2.1 Attityd till beteende

Ajzen (1988) menar att attityden till ett beteende är beroende av vilka konsekvenser beteendet väntas få. Han menar att följderna kan vara positiva eller negativa och att individer noggrant utvärderar de väntade konsekvenserna när attityden formas. Vi vill med stöd av denna teori undersöka vad ungdomarna ser som för- och nackdelar med att äta hälsosam och ohälsosam mat. Dessutom vill vi ta reda på hur betydelsefulla dessa konsekvenser är för den enskilde individen. Tror ungdomarna att konsumtion av hälsosam mat leder till positiva konsekvenser vilka i sig upplevs som betydelsefulla, är attityden till att äta sunt positiv. För att öka förståelsen för hur attityder formas och därmed påverkar intentionen har vi valt att ta stöd av Attitydteori och Body image.

3.2.1.1 Attitydteori

För att förstå hur attityder är uppbyggda använder vi Ajzen (1988) teorier kring attityder. I föregående stycke beskriver vi attityder till ett visst beteende, medan vi i detta avsnitt närmare beskriver attityden till ett objekt. Ajzen beskriver attityd som en varaktig inställning till ett objekt som byggts upp av tidigare erfarenheter och påverkar människors beteende. Vidare förklarar han att attityden består av tre olika faktorer, kognitiva, affektiva och intentionella. Den kognitiva delen handlar om vilken kunskap och uppfattning personen har till ett visst objekt. I vårt fall är det intressant att undersöka vad ungdomar tycker om hälsosam mat. Den affektiva komponenten berör enligt Ajzen känslor och utvärdering av ett objekt. Han menar att den affektiva komponenten svarar för om inställningen till ett visst beteende är positiv eller negativ. Därför kommer vi att undersöka känslor förknippade med hälsosam mat samt om ungdomarna upplever dessa som positiva eller negativa. Den intentionella komponenten som är den tredje och sista delen i Ajzens (1988) Attitydteori beskriver personens avsikt att bete sig på ett visst sätt. Vi ämnar att bland annat med hjälp av denna komponent studera om ungdomar har för avsikt att äta hälsosam mat.

3.2.1.2 Body image

Body image fokuserar enligt Burns (1979) på en individs känslor och attityder gentemot sin egen kropp. Denna uppfattning är subjektiv eftersom den inte alltid stämmer överens med verkligheten. Burns (1979) menar också att det ofta finns en klyfta mellan uppfattningen av sin egen kropp och sitt önskade ideal, han anser vidare att individer därmed köper produkter som hjälper dem att närma sig sitt ideal. I vår forskning väljer vi att se hälsosam mat som en produkt, och vi vill undersöka om ungdomarna väljer att använda sig utav denna för att uppnå ett kroppsideal.

Enligt Stipek (1992) varierar skönhetsidealen i olika kulturer och därför beror tillfredsställelsen med kroppen på vilket ideal som råder i kulturen. Han konstaterar vidare att det ideal som finns i rådande kultur har en stark inverkan på människorna som lever i den, vilket resulterar i att de har en varierande grad av tillfredsställelse med sina kroppar. Rasmussen (2004) har sett att tjejer i ungdomsåren ofta har en felaktig bild av sin kropp, och därför har en sämre självkänsla än killarna. Relevant för vår forskning är om, och i så fall hur, ungdomarnas egen kroppsuppfattning påverkar deras attityd till mat.

3.2.2 Subjektiv norm

I Ajzens (1988) TPB tar man i denna komponent hänsyn till hur individens sociala omgivning påverkar intentionen att bete sig på ett visst sätt. Han menar att den upplevda sociala pressen att bete sig på ett visst sätt påverkar individers intentioner och beteende. En person som upplever att en referensperson eller grupp förväntar sig ett visst beteende utav honom eller henne kommer sannolikt bete sig därefter. I vår undersökning vill vi ta reda på vilka beteenden som förväntas av omgivningen, samt ta reda på hur viktigt det är för ungdomarna att följa sig efter omgivningens förväntningar. Dessutom vill vi undersöka vilka eller vad som påverkar ungdomarnas intention och på vilket sätt detta sker. Vi har därför valt att ta hjälp av Referensgruppsteorin för att närmare studera detta fenomen. Hur och varför en individ påverkas av en grupp beror till stor del på dennes självkänsla och självuppfattning. Därför kommer även teori om Self-concept tas med i vår undersökning.

3.2.2.1 Referensgrupper

Park och Lessig (1977) definierar en referensgrupp som en verklig eller påhittad individ eller grupp som har ett starkt inflytande på en individs beteende. Enligt Bearden och Etzel (1982) påverkar referensgrupper individers beteende och livsstil, de influerar människors Self-concept och de bidrar till utvecklingen av värderingar och attityder. Dessutom menar de att referensgrupper även utövar gruppsyck för att få en individ att följa en viss norm som finns inom gruppen. Referensgrupper kan vara formella grupper såsom organisationer och institutioner. I vårt fall kan dessa bestå av skola och idrottsföreningar, men de kan även vara informella grupper som vänner och familj.

Positiva och negativa referensgrupper

Det är lätt att tro att de som influerar oss är familjen, vännerna och andra människor i den sociala omgivningen. Cocanougher och Bruce (1971) har dock studerat referensgrupper som vi inte har någon personlig interaktion med och kommit fram till att även dessa kan fungera som referensgrupper som påverkar oss. Dessa människor har påverkan över oss för att vi identifierar oss med dem eller för att vi beundrar dem. De kan vara sportproffs, skådespelare, sångare eller andra framgångsrika personer. Cocanougher och Bruce (1971) menar att dessa människor förmedlar en bild av hur man bör vara. De kan därför påverka ungdomars attityder och värderingar genom att vara positiva referensgrupper för dem. De flesta har säkerligen någon gång i sin ungdom haft en förebild som man sett upp till och velat efterlikna. Cocanougher och Bruce (1971) såg tecken på att individer tar efter de beteenden och åsikter som referensgruppen har i ett försök att förstärka och underhålla sin självbild och ta del av

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

den belöning som denna förstärkta självbild innebär. Burncrant och Cousineau (1975) fann att negativa referensgrupper är sådana grupper som man inte vill kopplas ihop med och som man istället tar avstånd ifrån. Om ungdomar har en särskild bild av människor som äter hälsosam respektive ohälsosam mat kan dessa fungera som positiva eller negativa referensgrupper och därmed påverka ungdomarnas intention att äta på ett visst sätt. Det är även intressant att undersöka om människor som ungdomarna inte har någon interaktion med påverkar dem i deras val av mat.

Påverkan från vänner och familj

Bearden och Etzel (1982) menar att referensgrupper har olika stort inflytande beroende på vilken typ av produkt som inhandlas och vilken konsumtionsmiljö köpet sker i. De delar in produkter i två olika kategorier; nödvändiga produkter och lyxprodukter. Till nödvändiga produkter räknas produkter som alla behöver och också har råd att köpa, medan lyxprodukter är exklusiva och är inte tillgängliga för gemene man. Vidare menar de individer påverkas mer av referensgrupper vid exklusiva köp då dessa köp förmedlar en bild till omgivningen om vem man är eller vill vara. Dessa inhandlas i första hand för att man vill och inte för att det är nödvändigt. Bearden och Etzel (1982) särskiljer även på privat- och publik konsumtionsmiljö. Modellen uttrycker att produkter som köps eller konsumeras i publik miljö kommer även de att stå i centrum för referensgruppens influenser eftersom referensgruppen då har kännedom om beteendet och kan därmed utvärdera om det beteendet passar in på vad som är inom gruppen korrekt beteende. Då Bearden och Etzel (1982) inte särskiljer på när olika referensgrupper har inflytande över individen väljer vi att komplettera med en modell utvecklad av Childers och Rao (1992). Den går i huvudsak ut på att man dessutom separerar på familjens och vännernas inflytande över individens val av produkt och märke.

Figur 3 Referensgruppsinflytande på nödvändiga produkter

		KONSUMTIONSMILJÖ	
		Publik	Privat
REFERENS-GRUPP	Vänner	Stark influens	Svag influens
	Familj	Svag influens	Stark influens

Förenklad version utav Childers och Rao's modell (1992) "The Influence of Familial and Peer-based Reference Groups on Consumer Decisions" *Journal of consumer research* 19 s 201

I Figur 3 väljer vi att se på mat som en nödvändig produkt och bortser därmed helt från lyxprodukter. Om man applicerar modellen på köpet av mat säger den att typen av mat som köps eller förtärs i en publik miljö kommer påverkas av vännerna. Enligt modellen skulle alltså ungdomarna starkt influeras utav vänner i en publik miljö och starkt influeras av familjen i en privat miljö. Modellen är av intresse för oss då tidigare studier (Palasao et al, 2004) visat att valet av mat skiljt sig åt beroende på om den konsumerades i hemmet eller på stan.

Konformitet

Asch (1951) och Sherif (1935) konstaterar att människor är känsliga för sociala influenser. Denna påverkan har av forskare kommit att kallas för konformitet. Enligt Singer (1981) är konformitet ett uttryck för ett normativt inflytande ifrån en grupp, det vill säga att vi agerar utifrån vad vi tror andra förväntar sig utav oss. Hon menar att konformitet kan påverka uppfattningar, intentioner och beteenden. Vidare framför hon att konformitet både kan uppstå när man önskar medlemskap i en grupp och när man redan betraktas som medlem.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Cocanougher and Bruce (1971) anser att de som har störst inflytande över en individs grundläggande normer är de personer som individen oftast är i kontakt med.

Deutsch och Gerard (1955) har identifierat två olika typer av sociala influenser vilka de kallar *normative social influence* och *informational social influence*. Normativ social influence är när man påverkas till ett visst beteende för att tillfredsställa gruppens förväntningar. Detta sker för att man vill uppnå en typ av belöning eller undvika straff. Denna influens äger därmed enbart rum när individens beteende är känt hos referensgruppen då kännedom om beteendet krävs för att kunna ge belöning eller straff. Informational social influence är när en individ ser en speciell grupp beteende som det rätta. Burncrant och Cousineau (1975) menar att vi accepterar denna typ av influens om den hjälper oss att komma fram till en förklaring till ett problem vi står inför eller om den kompletterar den åsikt vi redan hade skapat oss rörande vår omgivning. Deutsch och Gerard (1955) har uppmärksammat att informational social influence och normativ social influence kommer ofta påverkar tillsammans, men det är fullt möjligt att dessa agerar självständigt. Man kan till exempel säga en sak som är vad referensgruppen förväntar sig trots att man är av annan åsikt. Vi tänker oss att ungdomar *skä* tycka att vissa maträtter smakar mindre gott, men detta behöver nödvändigtvis inte betyda att de ogillar den. Deutsch och Gerard (1955) menar att individer på samma sätt även kan tycka att en åsikt från en person man inte sympatiserar med är rätt även om man inte får ut något av att tycka det.

Social makt

Som vi beskrivit i tidigare resonemang influerar referensgrupper människor av olika anledningar. Enligt French och Raven (1959, s156-164) ger detta inflytande referensgruppen en typ av *social makt* över individen. De menar att storleken på denna makt samt i vilken utsträckning referensgruppen kan utöva den beror på gruppens vilja att utöva makt och individens resistens gentemot denna. Med detta i åtanke beror referensgruppens inflytande på hur man som individ väljer att tackla denna maktutövning. Makten beror alltså på vilken relation man har till sin referensgrupp samt hur mottaglig och påverkbar man är som individ. Enligt Burncrant och Cousineau (1975) kommer en individ acceptera stor påverkan från referensgruppen om denne har en stark vilja att förstärka sin självbild via denna.

I *The bases of social power* redogör French och Raven (1955, s 150 - 167) för vilka olika typer av makt som en referensgrupp kan utöva. Påverkas en individ av de människor de identifierar sig med eller ser upp till och därmed antar ett liknande konsumtionsmönster eller

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

beteende som dessa har de *referensmakt*. Är någon en del av en sådan grupp, och vill fortsätta vara det, anpassar hon eller han sig till denna för att bevara relationen. Ju mer en individ identifierar sig med gruppen desto större makt har denna att påverka och influera individen. I detta fall låter individer sig inte influeras på grund av hot eller belöning utan enbart för att man identifierar sig med referensgruppen. På detta sätt menar French och Raven (1959, s161-162) skiljer sig referensmakt från belöningsmakt och tvingande makt som vi beskriver närmare nedan. Skådespelare, sångare och proffs inom sportvärlden kan ha referensmakt över ungdomar. De kan eventuellt påverka både åsikter, värderingar och attityder men även ungdomars Body image då dessa personer ofta utgör en form av skönhetsideal hos människor. Förutom att dessa förebilder har viss makt över ungdomarna kan de även ingå i deras positiva referensgrupp.

Utifrån en individs grundläggande normer och värderingar kan individen ge referensgruppen berättigad makt att influera honom eller henne. Detta kallas enligt French och Raven (1959, s 156-161) legitim makt. De menar att en individ kan känna sig tvungen att följa referensgruppernas vilja för om de inte gör det kan de uppleva att de bryter mot någon utav deras egna normer och principer. Att stå fast vid sitt ord eller att hålla det man lovar är exempel som French och Raven (1959, s 156- 161) nämner som sådana djupt rotade värderingar som ger referensgrupper en makt över individer. De nämner även att vissa personer har särskild auktoritet över andra via sin position eller yrke. Att hålla sitt ”sluta äta godis löfte” inför sina föräldrar kan vara ett exempel på denna typ av makt. Så som samhället är uppbyggt i Sverige idag har föräldrarna legitim rätt att bestämma över hur vi, innan vi blir vuxna, ska handla i olika situationer. Med undantag för några rebelliska år i ungdomen ifrågasätter ungdomar inte varför de skall lyda sina föräldrar. Detta fenomen hänvisar till att vi tillgett föräldrarna legitim makt.

Vissa människor eller grupper tilldelas expertmakt för att de har speciell kunskap inom ett område som individen vill ta del av. French och Raven (1959, s 163-165) påpekar att människor influeras olika mycket av denna typ av makt beroende på hur kunniga de anser dessa experter vara och om de förlitar sig på att dessa personer talar sanning. Skolsköterskan, idrottsläraren, och programledare på olika hälsokostprogram på tv är alla personer som kan ses som experter inom hälsa för ungdomar. Dessutom kan ungdomar betrakta föräldrarna som experter om ungdomarna upplever dem ha mycket kunskap om vad som är hälsosam mat. Om dessa personer skulle uttala sig om betydelsen av en varierad och hälsosam kost kan det budskapet gå fram till många ungdomar. När det kommer till ungdomar kan det tänkas att

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

expertmakt kan vara svårt att utöva eftersom råd kan tolkas som order och därmed förkastas som en slags manifestation utav deras egen vilja och frihet. Vi ämnar undersöka om ungdomar tar till sig råd samt låter sig påverkas utav människor som har mer kunskap om hälsosam mat än de själva.

Informationsmakt uppstår när en grupp eller person ger en individ information som. Deutsch och Gerard (1955) hävdar att denna makt inte behöver utövas av dennes referensgrupp utan kan även komma från annat håll. För att klargöra skillnaden mellan informationsmakt och expertmakt menar French och Raven (1959, s 164) att man kan skilja dem åt genom att informationen från så kallade experter måste vara trovärdig för att den skall accepteras av individen. Vidare framför French och Raven (1959, s 164) att informationsmakt snarare utövas om individen tycker att informationen är logisk och uppenbar. Individen behöver alltså inte anse att personen som ger informationen är expert inom området.

Om en person agerar utifrån ett förväntat beteende från referensgruppens sida för att på så sätt vinna en slags av belöning kallas denna belöningsmakt. Denna belöning kan enligt French och Raven (1959, s 156) vara av både social och monetär karaktär. Makten är beroende av hur värdefull individen upplever att belöningen är. Denna makt kan ske via social acceptans av klasskamraterna i skolan om man tar efter deras beteenden, men det kan även utövas ifrån föräldrars som till exempel kan belöna sina barn med pengar då de inte äter godis.

Nära belöningsmakt ligger tvingande makt som enligt French och Raven (1959, s 157) består i att individen upplever att den kommer bli bestraffad om denne inte lyder referensgruppen. Ett tänkbart scenario är att gruppen fryser ut en individ om denne inte ger med sig för referensgruppens påtryckningar. För vår undersökning skulle det kunna innebära att vissa ungdomarna väljer att äta den mat som deras referensgrupp förespråkar trots att de egentligen har för avsikt att äta någonting annat.

French och Raven (1959, s 158) säger att belöningsmakt och tvingande makt kan vara svåra att skilja på då man kan se borttagandet av ett straff som en belöning i sig. Att slippa bli utfrys av en grupp och att bli accepterad av en grupp är båda positiva händelser. Men de klargör skillnaderna genom att förklara att när individen handlar utifrån ett undvikande av straff är det på grund av den tvingande makten som referensgruppen har över individen.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Kritik av referensgruppers påverkan i attityder

Kandel (1978) påpekar att alla likheter i attityder hos personer i samma referensgrupp inte är ett uttryck för referensgruppens inflytande. I en undersökning gjord på högstadiel elever hade medlemmar i samma vänskapsgrupp liknande värderingar redan innan deras relation etablerades. Han uppskattade att hälften av alla likheter i attityder och värderingar fanns hos individen redan innan denne blev vän med resterande grupp. På samma sätt var andra hälften av likheterna ett uttryck för referensgruppsinflytande. Detta är en aspekt som inte får förbises när vi drar slutsatser från vår undersökning.

3.2.2.2 Self-concept

Wylie (1961) menar att vi inte kan förstå mänskligt beteende utan kunskap om hur en individ uppfattar sin omgivning, eller hur han eller hon ser sig själv i relation till denna. Burns (1979) definierar Self-concept som den mentala bild eller uppfattning en människa har om sin egen person, det vill säga om sitt utseende, sin bakgrund, sina förmågor, sina attityder och sina känslor. Han menar också att en individ generellt sett kan ha ett positivt Self-concept, men att det alltid finns vissa delar av det som är mer positivt utvecklat än andra. Till exempel kan en individ vara mer nöjd med det self denne har i hemmamiljö med familjen än med det self denne visar i skolmiljö tillsammans med klasskamraterna. Burns (1979) anser att existensen utav olika self är grunden till varför vi påverkas utav olika referensgrupper i olika sammanhang.

Burns (1979) konstaterar också att en person har lika många olika sociala self som det finns personer eller grupper vars åsikt han eller hon är mån om. Det sociala self är det self som individen tror att andra ser eller bedömer denne efter. Enligt Wylie (1961) kan det finnas en konflikt mellan personens olika sociala selfs. Wylie nämner vidare att om olika referensgruppers värderingar skiljer sig åt kommer individen alltså att ta till sig de åsikter från den grupp som står honom eller henne närmast. Om vänner, familj och hälsoexperter har olika uppfattningar om vad ungdomar bör äta kommer de sannolikt att följa de rekommendationer från den grupp som står dem närmast, vilket kan antas vara deras familj eller vänner.

Burns (1979) poängterar att Self-concept bör vara konsistent, om det rubbas eller förändras ofta kommer individen få en inkomplett eller opålitlig personlighet. Han menar vidare att Self-concept influeras utav attityder, vanor och värderingar och att ju tidigare detta skapas ju svårare blir det att förändra. Detta resonemang stärks av Wylie (1961) som menar att Self-concept gradvis uppstår under livets första månader för att sedan formas fram och tillbaka genom upplevda och återupprepade erfarenheter livet igenom. Hon konstaterar att även vid de

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

situationer där individens åsikter inte överensstämmer med gruppens kommer han eller hon sannolikt att ändra sin personliga åsikt för att den ska stämma överens med gruppens värderingar.

Passer och Smith (2006) menar att människor försöker att hålla Self-concept konsistent genom att bete sig på ett sätt som överensstämmer samt förstärker den bilden av sig själv som man vill förmedla till omgivningen. När individens beteende kongruerar med Self-concept har individen enligt Passer och Smith (2007) uppnår hög self-congruence. Detta kan förklara att överviktiga barn löper en större risk att även förbli det i vuxen ålder (www.5). Individen har som barn utvecklat och accepterat en viss bild av sig själv som överviktig, vilket även är den uppfattningen som omgivningen har om personen. På grund av detta skulle en överviktig person ha svårt att ändra sina matvanor då dessa är beteenden som kongruerar med dennes Self-concept. Det kan leda till att det är svårare att förändra sin kroppsvikt eller byta matvanor då bilden av en själv som överviktig kan ha blivit en så stor del av ens självuppfattning.

Ideal och real selves

Den person en individ önskar vara eller skulle vilja bli, kallas för vårt ideal self, och behöver inte enligt Burns (1979) stämma överens med verkligheten på något sätt. Denna bild kan symboliseras utav en idol eller en förebild som ungdomarna väljer att identifiera sig själva med. Vill man uppfattas som en hälsosam och sportig person kommer man att äta den typ av mat och anta den livsstil som överensstämmer med detta ideal. Så som en person är i realiteten kallas för real self. Enligt Stipek (1992) hänvisar detta self till en mer realistisk uppskattning av de kvalitéer en individ har eller saknar. En individ kan ha ett ideal av hur han eller hon skulle vilja vara eller uppfattas av andra, men om verkligheten är en annan och vägen till dennes ideala self känns för lång kan det vara så att individen slutar eftersträva detta ideal. Om detta är fallet kan det vara så att ungdomar väljer ett onyttigt alternativ framför ett nyttigt då de i vilket fall inte tror sig kunna nå sitt ideala self.

Self-esteem

Graden av en individs självförtroende beror på hur stort förtroende de känner för sin egen person och vad de tror sig vara kapabel till att klara av. Enligt Stipek (1992) är självförtroendet hos ungdomar som starkast då de befinner sig nära sitt ideal self. Han menar även att ungdomar som har ett bra självförtroende lättare kan hantera konflikter och få vänner. Stipek (1992) säger dessutom att de har lättare att stå emot negativt gruppträck och påverkas därmed mindre utav referensgruppers inflytande. Stipek (1992) konstaterar också att barn med

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

ett sämre självförtroende har svårare att hantera motgångar, är mer självkritiska och har en mer pessimistisk syn på sig själva och livet. Vi vill undersöka självförtroendet hos ungdomar då detta är relevant för hur de påverkas av omgivningen.

3.2.3 Upplevd beteendekontroll

Attityd till beteende och Subjektiv norm är komponenter som framförallt styrs av individens viljestyrka och kan på så sätt påverka intentionerna till ett visst beteende. Ajzen (1988) har i TPB även tagit hänsyn till faktorer som påverkar intentionen och i vissa fall direkt beteendet på ett sätt som individen själv inte upplever sig kunna kontrollera. Han menar att individens resurser och möjligheter till att utföra ett beteende kan påverka hur denne upplever sig ha kontroll över en situation. Dessa kan vara externa påverkande faktorer som till exempel pris, reklam och tillgänglighet. Med vår undersökning vill vi veta vad de tycker om priset på hälsosam mat och om detta är en avgörande faktor när de väljer vad de ska äta. Vi vill även undersöka om de påverkas av reklam och erbjudanden så som extrapriser på ohälsosamma produkter, vilket kan göra det svårare att motstå osunda alternativ. Dålig tillgänglighet på hälsosam mat skulle också kunna upplevas som ett hinder, detta ämnar vi också undersöka. Det kan även vara interna faktorer hos individen som påverkar beteendet och som exempel på dessa nämner Ajzen (1988, s 138) kunskap och självdisciplin. Vi vill undersöka huruvida ungdomar har tillräckligt med kunskap om hälsosam mat för att kunna äta sunt. Dessutom vill vi ta reda på om de upplever det som besvärligt att motstå onyttig mat.

Vi har lagt till förnekande som ännu en intern faktor vilken vi tror kan påverka den upplevda kontrollen. Freud (Levander 1996) talar om olika försvarsmekanismer som vi omedvetet använder för att skydda oss själva mot ångest. En av dessa mekanismer kallar han förnekande och denna innebär att en individ förnekar en del av verkligheten för att göra tillvaron lättare att leva i. Vi vill med hjälp av denna teori undersöka om ungdomarna förnekar att de själva kan fara illa av att äta ohälsosam mat. Det kan hända att ungdomarna rättfärdigar sina dåliga matvanor för att de inte anser sig ligga i riskzonen för att i framtiden råka ut för de negativa konsekvenser ett ohälsosamt ätande leder till. Förnekande är en mekanism som vi omedvetet använder och därför är den svår att kontrollera samtidigt som den påverkar vår intention och vårt beteende.

3.2.4 Intention

Ajzen (1988) menar i enighet med Figur 1 att intentionen påverkas av de tre komponenterna; attityd till beteende, subjektiv norm och upplevd beteendekontroll. Han menar vidare att ju

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

starkare dessa komponenter påverkar en individ i samma riktning ju större är sannolikheten att intentionen påverkas och leder till beteendet. I vårt fall förstärks intentionen om ungdomarna har en positiv attityd till att äta hälsosamt samtidigt som upplever konsekvenserna av detta beteende som fördelaktiga och betydelsefulla. Är den subjektiva normen stark, alltså om betydelsefulla individer i personens omgivning förespråkar och förväntar sig att individen ska äta hälsosamt är sannolikheten stor att intentionen att äta sund mat förstärks. Om det dessutom inte finns några okontrollerbara hinder som försvårar konsumtionen av nyttig mat, kommer intentionen med största sannolik bli så stark att resultatet bli att de äter sund mat.

3.3 Frågor som uppkommit

Vi vill i detta avsnitt ta upp de frågor som uppkommit under teorigenomgången. På detta sätt tydliggör vi det resonemang som legat till grund för utformningen av intervjufrågorna.

Vi anser det relevant att undersöka ungdomarnas attityd till hälsosam mat och av vilka anledningar de väljer att äta den eller inte. Är attityden till hälsosam mat densamma som attityden till att äta hälsosam mat? Om det finns skillnader vill vi veta vilka dessa är samt förstå vad de beror på. Finns det en koppling mellan hälsosam mat och bantning och påverkar det i så fall ungdomars attityder till hälsosam mat? Kan det vara så att ungdomars intentioner till att äta sunt förstärks för att de vill uppnå vissa kroppsideal?

Varför äter ungdomar annan mat utanför hemmet? Beror detta på den naturliga distanseringen från föräldrarna eller påverkas de av sina vänner? Vi vill undersöka vilka som tillhör ungdomarnas positiva och negativa referensgrupper, för att se om dessa kan påverka ungdomarnas intention till val av mat. Finns det grupper där viss typ av mat inte accepteras och påverkas i så fall ungdomarna av denna norm? Kan självförtroende och Self-concept avgöra hur individer påverkas av omgivningen?

Upplever ungdomar att de inte har fullständig kontroll över vad de äter på grund av externa och interna faktorer? Vi vill ta reda på om de upplever att hälsosam mat är så dyrt och otillgängligt att de blir påverkade att äta ohälsosamt. Det kan även vara så att ungdomar har dålig självdisciplin och svårt att motstå sötsaker, vilket leder till ökad konsumtion av ohälsosamma alternativ.

3.4 Intervjuguide

Med utgångspunkt i föregående resonemang vill vi i detta avsnitt tydliggöra hur vår intervju är uppbyggd utifrån vår utvecklade TPB. Vi kommer att presentera vilka intervjufrågor som är knutna till respektive teori samt vilka områden vi vill belysa med respektive teori. Intervjufrågorna finns i bilagan 1 och är en slutgiltig version som delvis är framarbetad under undersökningens gång.

Fråga 1-5 Attitydteori

Vi ställer dessa frågor för att få en överblick av hur ungdomars attityder ser ut gentemot olika typer av mat. Ungdomarna talar fritt kring vad som är bra respektive dålig mat, rolig respektive tråkig mat, etc. På detta sätt ser vi vad deras spontana attityder är gentemot viss typ av mat samt vilka känslor som de förknippar vissa sorters mat med. Dessa svar kommer vi att analysera med hjälp av Ajzens (1988) teorier om attityder.

Fråga 6-9 Attityd till beteende

Dessa frågor har vi utformat utifrån Ajzens (1988) teorier om attityd till beteende. Vi har för avsikt att undersöka om ungdomarna upplever att konsumtion av hälsosam och ohälsosam mat medför olika typer av konsekvenserna. Frågorna ställs för att få en uppfattning om hur de resonerar kring de för- och nackdelar som de olika typerna av matvanor medför samt för att få en större förståelse för deras attityd till att äta hälsosam mat

Fråga 10-38 Subjektiv norm

Fråga 10-31 Referensgruppsteori

Dessa frågor behandlar det övergripande området Referensgruppsteori som vi använt för att förstå hur den Subjektiva normen påverkar ungdomars intentioner. Referensgruppsteorierna består av en rad olika teorier vilka vi tagit hänsyn till i utformandet av intervjufrågorna. Fråga 10 till 13 ger oss information om vilka positiva och negativa referensgrupper som påverkar ungdomarna i deras sätt att se på sig själva och andra människor, samt i deras val av mat. Vi ställer fråga 14 till 20 utifrån Childers och Raos teorier för att närmare undersöka hur och när familj och vänner påverkar ungdomarnas val av mat. Vikten av konformitet och hur ungdomarna anpassar sig till referensgrupper tar vi reda på genom att ställa fråga 21 till 25. Fråga 26 till 31 är frågor som berör social makt och där vi lägger fokus på referensmakt, expertmakt, legitim makt och tvingande makt.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Fråga 32-38 Self-concept och Body image

Dessa frågor har vi utformat utifrån teorier om Self-concept och Body image. Svaren ger oss information rörande självförtroende, kroppsideal, bantning samt upplevd utseendepress. De frågor som har sin utgångspunkt i Body image teorin analyserar vi med Ajzens (1988) teori om Attityd till beteende, alltså på vilket sätt kroppsbild och ideal påverkar attityden till viss mat.

Fråga 39-49 Upplevd beteendekontroll

Fråga 39-47 Externa faktorer

Dessa frågor behandlar externa påverkande faktorer som tillhör den sista komponenten Upplevd beteendekontroll i vår utvecklade TPB. Med dessa frågor ämnar vi undersöka prisets, reklamens och tillgänglighetens påverkan vid valet av mat. Syftet med att ställa dessa frågor är att undersöka huruvida ungdomarna upplever sig kunna påverka dessa externa faktorer och i så fall vilka.

Fråga 48-49 Interna faktorer

Interna faktorer tillhör även de Upplevd beteendekontroll och kan påverka vilken typ av mat en individ väljer att äta. Freud (Levander 1996) menar att vi omedvetet förnekar vissa risker och med anledning av detta vill vi studera om ungdomar förnekar risken att i framtiden bli överviktig på ett sätt som legitimerar osund konsumtion. Vi ämnar även undersöka ungdomarnas självdisciplin då Ajzen (1988) menar att det är en viktig intern påverkande faktor.

Ytterligare frågor

Under de första intervjuerna uppkom det ytterligare frågor, vilka vi kommer att ta upp i följande avsnitt. Då dessa frågor uppkommit under undersökningens gång har de inte ställts till samtliga respondenter.

Fråga 50 Upplevd beteendekontroll

Denna fråga kommer att analyseras med hjälp utav Upplevd beteendekontroll, där vi ämnar undersöka om ungdomarna tror att de kommer att ändra sitt val av mat när de själva har kontroll över sitt ätintag.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Fråga 51 Self-concept

Med hjälp utav Self-concept teorin kommer denna fråga att analyseras för att ta reda på om ungdomarna utseendemässigt jämför sig med varandra.

Fråga 52-53 Social makt

Vi avser att undersöka huruvida idrottsklubbar utövar expertmakt över ungdomarna. Vi vill även undersöka möjligheten att förändra ungdomars matvanor med hjälp av någon typ av belöning.

Fråga 54-56 Konformitet

Med dessa frågor vill vi ta reda på hur ungdomar låter sig influeras av vännerna.

Fråga 57-59 Childers och Rao

Vi ämnar med hjälp av dessa frågor förstå i vilken utsträckning föräldrarna kan påverka ungdomarna i sitt val av mat, samt om föräldrarnas och vännernas uppfattning om vad som är ohälsosam mat är den samma.

Detta är en grov uppdelning utav informationsinsamlingen och det är troligt att vissa oråden berörs utav flera olika teorier. Då vi ser våra teorier som en samspelande helhet som inverkar på varandra är det sannolikt att svaret på en fråga även kan belysas utifrån andra perspektiv än det ursprungliga.

4 Empiri och analys

I detta avsnitt kommer vi att beskriva den insamlade empirin som intervjuerna givit oss, samt analysera den. Vi avser att i anknytning till varje del i vår teori presentera den samlade empirin för att sedan analysera den med utgångspunkt i teorierna. Vi kombinerar empiri och analys om vart annat för att skapa en mer överskådlig bild samt tydliggöra kopplingen till teorierna.

4.1 Attityd till beteende

4.1.1 Empiri

4.1.1.1 Attitydteori

Till att börja med vill vi ta reda på ungdomarnas attityder *till* hälsosam mat för att vidare undersöka hur de ställer sig till att *äta* hälsosamt. Samtliga respondenter anser att sallad är bra mat och de flesta definierar även kött, fullkorn och potatis som hälsosamt att äta. Ohälsosam mat beskrivs innehålla mycket socker och fett. Som exempel på nämner de hamburgare och pommes frites från McDonald's. Många tycker att utländsk mat så som sushi och orientaliskt är roligt att äta eftersom det är lite annorlunda. Till kategorin rolig mat nämner de även maträtter där de själva har möjlighet att krydda och välja tillbehör, som till exempel tacos. Ingen utav respondenterna benämner hälsosam mat som rolig, och enligt vissa anses den till och med som tråkig. Till exempel upplever de flesta att mat som innehåller mycket fibrer är tråkigt att äta. Det råder delade meningar om vad som anses vara gott att äta, och ungdomarna svarar antingen hemlagat eller snabbmat. Några finsmakare anger att de tycker mest om att äta hummer och fläskfilé. Soppa är en maträtt som ungdomarna genomgående upplever som mindre god mat. En tjej tycker också att färdiglagad mat som man värmer i mikrovågsugnen är "äckligt" och en annan svarar att fisk inte smakar gott.

För att undersöka ungdomarnas attityder närmare studerar vi vilka känslor de associerar med mat. Ungdomarna säger att de belönar sig själva med godis, pizza, chips eller läsk när de till exempel uppnår bra resultat i skolan. Vissa tycker att det är acceptabelt att "tröstäta", vilket innebär att de tycker att det är godtagbart att äta onyttigt om man känner sig ledsen och behöver muntras upp.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Fördelarna med att äta hälsosam mat är enligt ungdomarna att man framförallt mår bättre, får mer energi och därmed också orkar mer. Vissa ser även fördelar som att man undviker att bli tjock, håller sig mätt längre, och att man lever längre. Ungdomarna lägger olika stor vikt vid dessa fördelar och majoriteten av dem uppger att de inte reflekterar över fördelarna speciellt ofta och att de inte heller är så betydelsefulla för dem. En kille som anger ett flertal fördelar med att äta hälsosamt svarar följande på hur betydelsefulla dessa fördelar är för honom; ”själv tycker jag inte så, jag har mest hört om det”. Två killar anser att de kan äta mycket ohälsosam mat på grund av att de tränar så ofta och att det därför inte har någon betydelse vad de väljer att äta. Två tjejer svarar i sin tur att de tycker det är särskilt viktigt att äta hälsosam mat med tanke på att de ska orka träna.

Ungdomarna upplever även att det finns en del nackdelar med att äta sunt. Majoriteten upplever att hälsosam mat smakar mindre gott än ohälsosam mat. En respondent svarar; ”hellre lite fet mat som är god, än hälsosam mat som är äcklig”. Dessutom tycker vissa att det är tidskrävande att tillaga hälsosamt. Övervägande delen av ungdomarna tycker att nackdelarna med hälsosam mat är så många att de därför hellre väljer mer osunda alternativ trots att de är medvetna om långsiktiga följder som till exempel sjukdomar och viktuppgång.

För att få en tydlig överblick över ungdomarnas attityder till hälsosam respektive ohälsosam mat, har sammanställt svaren nedan i Tabell 1

Tabell 1

Hälsosam mat

Fördelar

Mår bättre
Mer energi
Inte bli tjock
Mätt längre
Lever längre
Bra för hjärtat

Nackdelar

Inte gott
Tidskrävande

Ohälsosam mat

Fördelar

Gott

Nackdelar

Sjukdomar
Viktuppgång
Skadligt på lång sikt
Fetma
Diabetes
Högt blodtryck

4.1.1.2 Body image

Ungdomarna svarar alla jakande på frågan om de anser sig vara nöjda med sin kropp, och ingen av dem svarar att de är rädda för att gå upp i vikt. Fem av sju upplever att en det finns en press på hur man ska se ut, vilket båda könen känner av. Tjejerna svarar att de jämför sina kroppar med varandra, medan killarna svarar enhälligt att de sällan tänker på vad de äter. Det visade sig dock att många av dem, killarna som tjejerna, upplever att de måste kompensera med hälsosam mat efter de ätit stora mängder ohälsosam mat. En av tjejerna känner skuld känslor i direkt samband med att hon äter ohälsosamt, och fyra av sju förknippar hälsosam mat med bantning.

Det kroppsliga idealet bland tjejerna är anmärkningsvärt smalt, en av dem svarar att idealet är; ”att vara så smal som man kan, utan att ha anorexi”. De svarar alla att midjemåttet i jeans bör ligga mellan 25 och 27. Intressant att notera är att det bland tjejerna endast råder ett och

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

samma ideal, medan det är mindre tydligt hos killarna vilket ideal de har. Dock nämner de betydelsen av muskler och att man ska vara lagom muskulös med framförallt framtydande magmuskler.

4.1.2 Analys

4.1.2.1 Attitydteori

Med stöd av det Ajzen (1988) första del som kallas den kognitiva, analyserar vi respondenternas kunskap och uppfattning av hälsosam mat. Vi ser skiftande kunskaper hos respondenterna då vissa beskriver hälsosam mat som kött, potatis och grönsaker medan andra beskriver hälsosam mat i termer av fullkornsprodukter, proteiner samt långsamma kolhydrater.

Med stöd av den andra delen i Ajzens (1988) teori kallad den affektiva, kan vi visa att ungdomarna likställer hälsosam mat med något tråkigt. Maträtter där de själva är delaktiga i tillagningen upplevs som roliga, men detta har ingen anknytning till om maten de lagat är hälsosam eller ohälsosam. Dålig mat ter sig i vissa fall vara synonymt med god mat. Ohälsosamma produkter så som snacks, godis och läsk fungerar som belöning vid goda prestationer samt uppmuntrande då de känner nedstämdhet, vilket tyder på att ungdomarna förknippar dessa produkter med positiva känslor.

Den tredje och sista delen som Ajzen (1988) benämner den intentionella, kommer vi inte att gå närmare in på i vår analys eftersom den intentionen enbart påverkas av attityder. Istället kommer vi utifrån vår utvecklade TPB i ett större perspektiv med hänsyn till de tre komponenterna i denna modell dra slutsatser kring vilka faktorer som påverkar ungdomarnas intentioner att äta hälsosam mat.

Utifrån den första komponenten i TPB, alltså Attityd till beteende ämnar vi att undersöka vilka för- och nackdelar ungdomarna upplever med att äta hälsosam mat. I Tabell 1 kan man tydligt se att fördelarna med hälsosam mat väger tyngre än nackdelarna samtidigt som nackdelarna väger tyngre för ohälsosam mat. Ungdomarna verkar vara överens om dessa för- och nackdelar, men har olika uppfattningar om hur betydelsefulla de är för dem. De mest framträdande fördelarna med att äta hälsosamt uppger de är att må bra och orka mer. I och med att ungdomarna räknar upp en rad allvarliga nackdelar med att äta ohälsosamt, måste det vara andra omständigheter som gör att de bagatelliserar dessa. Det kan bero på att de har lärt

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

sig innantill vilka fördelarna är med att äta hälsosamt, men att de inte själva upplevt dem. De kan vara så att de inte upplever att de själva löper någon större risk att drabbas av nackdelarna med ohälsosam mat.

4.1.2.2 Body image

Vi finner intressanta svar på frågor som behandlar Attitydteori vilka passar bra att analysera med stöd utifrån Body image teori. Två tjejer motiverar betydelsen av att äta hälsosamt utifrån att de orkar träna mer, samtidigt som två killar säger sig kunna äta osunt av den anledningen att de tränar. Enligt killarna är fördelen med att äta hälsosamt att de då inte behöver träna lika mycket, samt att de rättfärdigar ohälsosamt ätande med sin träning. Av detta kan vi anta att deras attityd till mat är direkt kopplad till deras kroppsuppfattning. Maten fungerar alltså som ett komplement till träningen och de upplever att de bör äta mer hälsosamt om de tränar mindre och vice versa. Utifrån teorin tolkar vi att deras resonemang bygger på att mat och träning används som verktyg för att uppnå ett manligt kroppsideal. Killarna uppfattar alltså att det är tillräckligt att antingen äta hälsosamt *eller* träna, och att en kombination av de båda delarna skulle vara en överdrift. Denna inblick ger en bild av att killarna ser hälsosamma matvanor som ett medel att nå ett önskvärt fysiskt yttre snarare än ett medel för att få en bra hälsa.

De två tjejerna som motiverar betydelsen av att äta hälsosamt utifrån att de ska orka med sin träning kan också analyseras med stöd av Body image teorin. I och med att de nämner ett smalt kroppsideal, kan vi göra antagandet att de tränar för att närma sig detta ideal och vi ser då en koppling mellan mat, träning och deras kropp.

4.2 Subjektiv norm

4.2.1 Empiri

4.2.1.1 Positiva och negativa referensgrupper

Under denna rubrik samlar vi empiri rörande positiva och negativa referensgrupper som ungdomarna inte har någon interaktion med. Dessa inbegriper alltså inte vänner och familj, då de tas upp under nästa avsnitt. Ungdomarna likställer en individ som äter hälsosamt med någon som är vältränad. De beskriver vidare att denna individ har en familj samt mycket fritid. Bilden av någon som äter ohälsosamt är en överviktig person som vissa även uppfattar som lat eller olycklig. Ungdomarna är noga med att påpeka att de själva respekterar personer med övervikt men att de har märkt att det är svårare för dessa att bli lika accepterade som

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

normalviktiga i samhället. Ungdomarna beskriver överviktiga med ord som; ”annorlunda”, ”olika” och att de ”lättare lägger märke till dem”. En kille tycker inte att de överviktiga hör till de ”coola” eleverna på skolan.

Ungefär hälften av ungdomarna uppger att de påverkas av kända personer. En kille ville efterlikna ”coola” kändisar och en tjej svarade att hon tog intryck av smala kända personer. En annan kille menar att han påverkas mer av hur människor i hans direkta omgivning ser ut än av människor han ser på bild, och nämner som exempel människor han ser på stan. Andra hälften utav våra respondenter svarade blankt nej på frågan om de lät sig påverkas av kända personer, och en av tjejerna som själv är fysiskt aktiv nämner Kajsa Bergkvist som exempel.

4.1.2.2 Påverkan från vänner och familj

När ungdomarna är ensamma hemma äter de för det mesta någon form utav pasta. En av killarna avviker från övriga respondenter då han äter pizza, hamburgare eller kebab när han är ensam hemma. En typisk middag med familjen säger de består av kött eller fisk med potatis eller pasta och ofta med en tillhörande grönsallad.

När ungdomarna vistas på stan utan sällskap av vänner väljer hälften utav dem att inte äta alls. Resterande går till McDonald's, äter sushi eller tar en baguette. När de äter utanför hemmet i sällskap med sina vänner äter de framförallt snabbmat eller sushi. Intressant att notera är att samtliga elever uppger McDonald's som den restaurang de oftast besöker när de är på stan ihop med vänner. En tjej förklarar valet så här:

Om vi skulle äta tillsammans, alla gillar typ McDonald's så då går vi dit för då vet vi att alla liksom blir nöjda.

En annan anledning till varför man väljer McDonald's är att det går snabbt och att det är också är billigt. En tjej som brukar gå till McDonald's säger att hon inte går dit om hon är ensam på stan. Samtliga påpekar att de troligen hade ätit mer hälsosamt om deras vänner också gjorde det. En kille: ”Jag hade inte ätit mer hälsosamt hemma, men när jag var med kompisar skulle jag nog ha gjort det.” En tjej förklarar varför hon går till McDonald's så här: ”Ja, man dras med av grupptricket.” Om alla gör det så vill man också göra det.”

Fem av sju ungdomar upplever att det är familjen som till största delen influerar deras matvanor. Endast två tjejer uppger att det är vännerna som påverkar dem mest. Ungefär hälften utav ungdomarna avstår från att köpa godis eller gå till McDonald's när deras

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

föräldrar är närvarande, och de tror att deras föräldrar vet ungefär hur mycket godis och snabbmat de konsumerar men att de oftast utelämnar hela sanningen för dem.

4.1.2.3 Konformitet

Samtliga ungdomar berättar att de tycker om liknande maträtter som deras vänner gör och samma sak gäller med vad som anses vara "äcklig" mat. Många nämner ärtsoppa, spenat och fisk som exempel på "äckliga" maträtter. Ingen av ungdomarna kan förklara varför de har liknande smak som vännerna. En kille spekulerar och tror att man kanske omedvetet låter sig påverkas av sina vänner. Att influeras av vänner upplever ungdomarna som både positivt och negativt. En tjej anser att det är bra att påverkas av vänner om det är så att de har bättre kunskap om vad som är hälsosamt att äta än vad hon själv har.

Skolmaten får inga höga betyg av de intervjuade ungdomarna, och denna åsikt delar de med sina vänner. Fem av sju ungdomar skiljer på de elever som dagligen äter i skolmatsalen och de som inte gör det. En tjej beskriver grupperingen så här:

Vår klass är uppdelad i grupper, de kallar oss pluggisar och vi kallar dom bitchar. Bitcharna äter nästan aldrig maten i skolan utan de springer ner på McDonald's.

På frågan vilka det är som inte äter skollunchen svarar ungdomarna att det är de populära eleverna som också ofta går på fester. En tjej menar att de som väljer att äta skollunchen är de som tänker på att äta sunt och också är fysiskt aktiva på fritiden.

4.1.2.4 Social makt

Ungdomarna upplever att de till viss del influeras av program som förespråkar ett sunt leverne. De uppger att personerna som leder dessa program vet vad de talar om, vilket gör dem tillförlitliga. Ungefär hälften av dem kan till viss del ta till sig informationen från dessa program. Många av de fysiskt aktiva eleverna får liknande information från respektive idrottsföreningar. De upplever även denna källa som tillförlitlig. En kille säger: "De är ju lite mer experter, de kan lite mer sånt än vad jag kan." Till skillnad från tv-programmen, som somliga tyckte kunde vara för extrema, tog alla till sig råden från sina idrottsföreningar. En tjej lärde sig följande vid senaste hälsomöte i hennes idrottsklubb;

De sa att man ska äta 10 minuter efter träningen för då förbränner man mest kalorier och att man inte ska äta snabbmat innan träningen för då blir man seg.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Ungdomarna anser att deras familj och vänner har en liknande inställning till hälsosam mat, dock upplever majoriteten att föräldrarna har bättre kunskap än vännerna. En kille uttrycker det så här:

Föräldrarna vet mer, de har gått igenom det här, de vet att det inte är bra att äta ohälsosam mat. Vi yngre vi tänker mer "Det gör väl ingenting".

På frågan om någon i vänskapskretsen hade reagerat om man hade valt ett sundare alternativ vid besöket på McDonald's skiljde sig svaren åt. En utav tjejerna säger:

De skulle nog berömt mig för att jag inte tar pommes frites och för att man kämpar för att stå emot. Dom kanske säger: "så där skulle jag också göra ifall jag kunde".

En annan tror inte att någon hade reagerat då det var vanligt i hennes vänskapskrets att man väljer de hälsosamma alternativen på McDonald's. En tredje tjej säger att hon ibland avstår från att välja hälsosamma alternativ på grund av att ingen annan gör det. Anledningen till detta är för att hon vill undvika negativa kommentarer från vännerna. Samtliga killar tror att deras vänner hade skrattat åt dem och undrat om personen i fråga ansåg sig vara fet. En kille uttrycker sig på följande sätt: "De hade nog tyckt det var lite konstigt, de hade nog trott att jag själv tyckte att jag var lite överviktig" En annan nämner att hans vänner skämtsamt hade frågat om han inte var hungrig. Många av ungdomarna är beredda att avstå från att äta ohälsosam mat om de får någon form av belöning och spontant föredrar de flesta en monetär sådan.

4.1.2.5 Self-concept

De flesta ungdomarna reflekterar inte speciellt mycket över vad de äter. En flicka som är väldigt fysiskt aktiv avviker och säger; "Jag tänker att man liksom får med alla bitar, kolhydrater och proteiner så att man får mesta möjliga energi". Majoriteten av ungdomarna anser sig ha ett bra självförtroende.

4.2.2 Analys

4.2.2.1 Positiva och negativa referensgrupper

Ungdomarna ser endast negativa konsekvenser med att vara överviktig, både på det sociala planet och när det kom till fysiskt välmående. Detta verkar inte avskräckande och vi har inte sett tecken på att överviktiga fungerar som negativa referensgrupper. Ungdomarna vill inte gå

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

upp i vikt, men rädslan för detta är inte så stor att man konsekvent väljer hälsosamma alternativ. Den gemensamma bilden av människor som äter hälsosamt var överlag positiv men de identifierar denne som en äldre person med familj och ett arbete. Värt att notera är att de alla beskrev den hälsosamma individen som en äldre person och att ett hälsosamt leverne kopplas samman med en vuxen livsstil. Denna fiktiva person fungerar alltså inte som en positiv referensgrupp som ungdomarna vill tillhöra eller identifiera sig med. Kändisar fungerar som en positiv referensgrupp inom olika områden som till exempel musik, mode och sport. En tjej säger att kändisar påverkar hennes val av mat och hon preciserar att det är ”smala kändisar” som påverkar henne. Denna påverkan behöver inte leda till att hon äter mer hälsosamt. Det kan lika gärna leda till att ångestkänslor uppstår efter att hon ätit någonting onyttigt som att hon börjar svälta sig själv.

4.2.2.2 Påverkan från vänner och familj

Ungdomarnas matvanor skiljer sig åt när ungdomarna är på stan med vänner och när de är ensamma antingen på stan eller i hemmet. Ofta konsumeras mer ohälsosam mat när de är med vänner. Ungdomarna uppger även att de antagligen hade ätit mer hälsosamt om deras vänner också gjorde det. Att ungdomarna på detta sätt anpassar sitt beteende efter sina vänner kan förklaras med att de vill undvika att bli uteslutna ur gruppen, det vill säga ett slags straff. Man väljer i så fall ett beteende som är anpassat till gruppens. Ungdomarna är i regel med vännerna på stan och med familjen i hemmet. Det leder till att ungdomarna påverkas olika mycket av respektive referensgrupp beroende på om de befinner sig i en privat eller publik miljö. Denna aspekt ligger i linje med Childers och Raos modell som illustreras i Figur 3. Det faktum att ungdomarna köper mindre godis och snabbmat om föräldrarna är närvarande tyder på att ungdomarna anpassar sitt beteende med hänsyn till den referensgruppen som är närvarande. Figur 3 är inte applicerbar på alla ungdomar då några av dem inte ändrar sitt beteende beroende på om de var ensamma eller i sällskap av vänner och familj. De nämner andra avgörande faktorer som ligger bakom valet av mat såsom brist på tid och pengar.

4.2.2.3 Konformitet

Ungdomarna som ingår i vår undersökning är från olika städer och har ingen relation till varandra och är därmed inte medlemmar i samma referensgrupp. Trots detta har de likadan uppfattning om vad som är ”äcklig” mat. Vi ser att det finns vissa normer inom ungdomarnas respektive vänskapskrets gällande mat, då många till exempel nämner soppa som ”äcklig” mat. Detta kan innebära att ungdomar ingår i en slags gemensam större referensgrupp där alla ska ha liknande värderingar. Ungdomarna anpassar sig efter gruppens värderingar istället för

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

att eventuellt erfara negativa konsekvenser om man erkänner att man faktiskt tycker om en typ av mat. Denna tvingande makt kan vara orsaken till att ungdomarna visar en negativ attityd mot exempelvis soppa.

Den tydliga uppdelningen bland eleverna under skollunchen tyder på att ungdomarna anpassar sitt beteende efter sina respektive referensgrupper. De som identifierar sig med eller önskar tillhöra de elever som anses populära äter i större utsträckning lunch utanför skolan än de som inte tillhör denna grupp. En tjej beskriver den populära gruppen på ett negativt sätt och det framstår tydligt att hon gärna vill ta avstånd ifrån denna. Genom att göra ett medvetet val att äta i skolan eller utanför, förmedlar de en bild av sig själva samt vilken grupp de tillhör. Det kan finnas elever som tycker de hör bättre hemma i en annan grupp, det vill säga att ungdomarna inte alltid själva kan välja grupp på grund av olika anledningar. Värt att nämna är att gruppstillhörighet inte enbart bestäms av var ungdomarna väljer att äta.

4.2.2.4 Social makt

Ungdomarna anser att deras föräldrar har god kunskap om vad som är hälsosamt att äta. När det kommer att handla om mat upplever vi att ungdomarna snarare har sina föräldrar som en positiv referensgrupp än negativ. Detta kan bero på att de föräldrarna har en god kunskap inom området och att de på grund av sin ålder har den erfarenheten ungdomarna saknar. Detta leder till att föräldrarna kan utöva informationsmakt över sina barn. Ungdomarna influeras även utav andra än sina föräldrar när det kommer till mat. Så kallade experter för tv-program med ett hälsosamt budskap influerar ungdomarna då de upplever dem som trovärdiga. Ungdomarna påverkas endast till viss del av information från dessa källor och därför utövas inte så mycket expertmakt ifrån dessa som man utifrån French och Ravens (1959) teori hade kunnat förvänta sig. Däremot kan idrottsklubbarna utöva expertmakt eftersom ungdomarna i större utsträckning låter sig påverkas av dem. I och med att de är medlemmar i gruppen känner de sig mer berörda av den informationen då den är direkt riktad till dem. Detta ligger i linje med vad Cocanougher and Bruce (1971) anser, nämligen att den grupp som har störst inflytande över en individs grundläggande normer är de personer som individen oftast är i kontakt med.

Ungdomarna uppger att de kan tänka sig att förändra sina matvanor till mer hälsosamma om de får belöning i form av pengar. Detta är en form av belöningsmakt dock kan man med denna metod inte påverka attityder utan endast beteendet. Vi ser att en social form av belöningsmakt som förekommer då en tjej säger att hon får beröm av sina vänner när hon

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

väljer hälsosamma alternativ på McDonald's. Det kan vara så att hon väljer detta just för att erhålla uppskattning från dessa. Samtidigt är det en tjej som inte skulle få några reaktioner om hon väljer hälsosamma alternativ på McDonald's. Det skulle kunna vara så att hon hade fått negativa reaktioner om hon istället valde ohälsosamma alternativ, vilket innebär att hon väljer hälsosam mat för att undvika ett slags socialt straff. I motsats till denna tjej svarar en annan att hon ibland avstår från att välja hälsosamma alternativ på grund av att ingen annan gör det. Den här tjejen ser i motsats till den föregående att hon bestraffas om hon inte äter ohälsosamt. Detta visar att olika referensgrupper har olika värderingar och attityder som medlemmarna försöker följa. Det är tydligt att killarna upplever att de får utstå straff i form av skratt och retliga kommentarer från vännerna om de väljer hälsosamma alternativ.

4.2.2.5 Self-concept

Det faktum att killarna avstår från att köpa hälsosamma alternativ på grund av rädsla att kompisarna ska reagera negativt kan även analyseras utifrån teorin om Self-concept. En av killarna tror att hans vänner hade frågat om han ser sig själv som överviktig eller om han vill banta, vilket är något han definitivt inte vill förmedla till sin omgivning. Att välja det hälsosammare alternativet skulle i så fall sända ut signaler om att han är missnöjd med sin kropp och att han vill förändra den. Ur teorins synvinkel tolkar vi kompisarnas inflytande som så starkt att han väljer att äta det osunda alternativet för att det bättre överensstämmer med den bild han vill förmedla av sig själv. Detta är den bild som accepteras hos vännerna.

Två tjejer som upplever sig vara ”sportiga” uppger att de brukar äta hälsosam mat även då de är med sina vänner. När de besöker McDonald's, som de gör med jämna mellanrum, brukar de välja hälsosamma alternativ från menyn. Med stöd av Passer och Smith (2007) väljer tjejerna hälsosam mat då den typen av mat stämmer bäst överrens med deras Self-concept. På samma gång sätt sänder detta beteende ut signaler till omgivningen att de är ”sportiga”, vilket skapar en stark self-congruence. Tjejernas beteende är alltså konsekvent med deras Self-concept samt den bild de vill förmedla av sig själva.

4.3 Upplevd beteendekontroll

4.3.1 Empiri

4.3.1.1 Externa faktorer

För att undersöka hur ungdomarna upplever sig kunna påverka lunchen som oftast intas i skolan, vill vi veta vad de tycker om skolmaten och vad det finns för alternativ till denna. Alla

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

tillfrågade upplever att skolmaten är ”ganska nyttig”, samtidigt som den gemensamma inställningen är att den är ”äcklig”. Somliga beskriver maten som smaklös och salladen som ofräsch. Av de tillfrågade eleverna svarar alla att de äter utanför skolan minst en gång per vecka. De flesta av eleverna tycker att det är svårt att hitta hälsosamma alternativ i närheten av skolan och att det alternativa utbudet består av pizzerior, kiosker, McDonald’s samt thai-, sushi- och kinarestauranger. Det vanligaste alternativet till skolmaten är pizza, men sushi och McDonald’s är även de populära alternativ.

Som tonåring i en familj vill vi veta om de upplever maten i hemmet som hälsosam och i vilken utsträckning de känner att de kan påverka vad som serveras hemma. Samtliga ungdomar är överens om att maten som serveras i hemmet är hälsosam. Ungdomarna upplever att de har möjligheten att vara delaktiga i valet av middagsmat, men att de inte alltid tar tillvara på den möjligheten.

Det är intressant för oss att veta hur de tror matvanorna kommer att förändras i framtiden när de själva har kontroll över vilken mat som tillagas. Denna fråga väcktes under undersökningens gång och har på grund av detta bara ställts till två tjejer och två killar. Tjejerna tror att de kommer att behålla dagens matvanor och eventuellt komplettera dessa med mer hälsosam kost. Killarna tror att deras matvanor kommer förändras till det sämre när de flyttar hemifrån, dels beror detta på bristande kunskaper om matlagning och dels beror det på att killarna tror sig bli lata, vilket leder till en ökad konsumtion av snabbmat.

Pris är en extern faktor som kan påverka intentionen och därför är det intressant för oss att veta hur prismedvetna ungdomarna är när de gäller mat. De uppger antingen att de inte har någon uppfattning om pris på hälsosamma varor eller att de upplever dessa varor som dyrare. En tjej upplever priset på hälsosam mat som högt, men detta ser hon till skillnad från övriga respondenter som någonting positivt då hon direkt förknippar högt pris med god kvalitet. Killarna svarar att priset inte är en avgörande faktor för vilken mat de väljer att äta, medan tjejerna tycker att de äter mer ohälsosamt på grund av det höga priset på nyttig mat. En tjej säger; ”Vi går till McDonald’s för att det är billigast”.

Vi vill undersöka om ungdomarna ofrivilligt påverkas av diverse erbjudanden och reklam, samt om de upplever att dessa medför att de köper mer ohälsosam mat. Samtliga ungdomar anser att de lockas till att handla mer eller onyttigare på grund av priserbjudanden. Erbjudanden som innebär att man får tre produkter till priset av två, gör att de får svårt att

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

motstå köp. En kille beskriver detta på följande sätt; ”Man känner att man sparar pengar på så sätt, man får mer för mindre pengar”. Dessutom hävdar vissa att priserbjudanden kan leda till oplanerade köp. Ungdomarna upplever inte att de i någon större utsträckning påverkas av reklam innehållande budskap om mat när de väljer vad de äter. En kille menar att reklam kan bidra till att människor blir informerade och upptäcker nya produkter som de tidigare inte känt till. En annan kille tror att det finns en risk att människor omedvetet påverkas av reklam, eftersom det är någonting som ständigt finns i omgivningen.

4.3.1.2 Interna faktorer

Samtliga respondenter upplever sig ha tillräckligt med kunskap om vad som är hälsosam mat för att kunna äta sunt. Trots kunskapen om vad som är hälsosamt upplever ungdomarna ofta att de köper mer onyttigt än de planerat och låter sig styras av ”sötsuget”. Många har svårt att motstå frestelsen och låta bli att köpa godis. En tjej beskriver detta på följande sätt; ”Man skulle köpa en macka och kommer ut med choklad istället”. Förutom ”sötsuget” är stress en faktor som påverkar vad man äter, de menar att stressade personer inte hinner laga mat, vilket leder till att de äter mer snabbmat.

Hälften av ungdomarna anser sig själva ligga i riskzonen för att bli överviktiga i framtiden. De upplever att de riskerar att bli överviktiga om de slutar idrotta, vilket vissa tror kommer att ske när de börjar arbeta i framtiden. En tjej är speciellt orolig då hon säger sig ha gener för att bli överviktig. Den andra hälften av ungdomarna upplever inte att det finns någon risk för dem att bli överviktiga eftersom de tränar och äter hälsosamt. En tjej uppger att hon är underviktig och tror på grund av detta att hon inte ligger i riskzonen för att bli överviktig i framtiden.

4.3.2 Analys

4.3.2.1 Externa faktorer

Ingen av ungdomarna upplever att de har någon kontroll över vad som serveras i skolmatsalen, och för att undvika skolmaten söker vissa alternativ utanför skolan. Samtliga tycker att det är svårt att hitta hälsosam mat i närheten av skolan eftersom det mest finns snabbmatsställen. De upplever alltså tillgängligheten till god och hälsosam mat som begränsad.

Ungdomarna upplever att de kan påverka vad som serveras i hemmet, men de flesta är inte speciellt intresserade av detta, vilket kan bero på att de är nöjda med den maten de får. Detta

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

tyder även på att ungdomarna inte engagerar sig alltför mycket i vad de äter i hemmet, utan litar på att föräldrarna lagar god och nyttig mat.

Det är inte konstigt att de flesta ungdomarna inte har någon tydlig uppfattning om priset på hälsosam mat eftersom undersökningen visar att de sällan inhandlar denna typ av mat på egen hand. De som ändå har en uppfattning om priset på hälsosam mat anser att den är något dyrare än ohälsosam mat. Killarna tycker inte att priset styr valet av mat samtidigt som priset är en avgörande faktor för tjejerna. Det är svårt att veta om denna skillnad mellan könen är en ren slump eller om det är en generell skillnad mellan könen. Hur som helst har priset betydelse för fyra av sju individer i undersökningen.

Flera ungdomar köper både mer och onyttigare produkter på grund av att de inte kan motstå priserbjudanden. På så sätt kan ungdomarna till viss del förlora kontrollen i affären och påverkas till att köpa ohälsosamma produkter på grund av deras låga pris. Vissa av ungdomarna känner att de sparar pengar på att exempelvis köpa två produkter till priset av en. De reflekterar inte över att de egentligen spenderar mer pengar än vad de från början planerat.

4.3.2.2 Interna faktorer

Ungdomarna har överlag bra kunskap om vad som är hälsosam mat och därför kan de med hjälp av denna kunskap kontrollera sina matvanor. Trots att de besitter kunskap om vad som är sunda matvanor äter en stor del av ungdomarna osund mat, men detta beror på andra faktorer än bristande kunskap. Ungdomarna låter sig i många fall styras av suget efter sötsaker och kan inte motstå frestelsen av ohälsosamma alternativ. Detta tyder på en bristande självdisciplin då de ofta köper mer och onyttigare än vad de från början planerat. Ungdomarna har svårt att kontrollera vad de äter och sötsuget blir helt enkelt starkare än viljan att äta hälsosamt. Stress beskriver de som en annan faktor som påverkar matvanorna. Detta verkar främst påverka människor som själva lagar sin mat, vilket ungdomarna i vår undersökning inte gör. Därför tror vi inte att de ser stress som en anledning till att de själva äter ohälsosamt, utan snarare en orsak till varför vuxna äter onyttigt.

Killarna tror att de i framtiden kommer att bli "lata" och på grund av detta äta mer ohälsosamt. De upplever också att de är begränsade då de inte har någon kunskap om hur man tillagar hälsosam mat. Dock ska man ha i åtanke att killarna är relativt unga och att dessa tankar förmodligen förändras under de närmaste åren då de blir äldre och mer delaktiga i matlagningen.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Hälften av ungdomarna ser inte sig själva löpa någon risk att i framtiden bli överviktiga. Vi tror att detta först och främst beror på att majoriteten av våra respondenter är fysiskt aktiva och därför har de svårt att se sig själva som överviktiga. Dock är nuläget fysiska form inte någon garanti för att undvika övervikt i framtiden, någonting som många av ungdomarna är medvetna om. Enligt Freuds (Levander 1996) teori kan detta vara en försvarsmekanism, vilken kallas förnekande, som människor omedvetet använder sig av för att skydda sig mot obehag. Förnekar ungdomarna riskerna med att äta osunt är det enklare för dem att rättfärdiga ohälsosamma kostvanor. Den andra hälften av ungdomarna är medvetna om att de i framtiden kan riskera att bli överviktiga. Många reflekterade över att de förmodligen inte kommer att vara lika fysiskt aktiva i framtiden, vilket kan leda till förändrade matvanor för att undvika övervikt. Detta tyder på självinsikt och en medvetenhet om riskerna med ohälsosam mat.

5 Slutsats

I detta kapitel ämnar vi presentera de slutsatser som vi kommit fram till med hjälp av vår insamlade empiri och analys av denna i föregående kapitel. Därefter tydliggör vi vår undersöknings begränsningar samt ger förslag på vidare forskning.

5.1 Faktorer som påverkar intentionen att äta hälsosamt

5.1.1 Attityd till beteende

Enligt Ajzen (1988) krävs det att man jämför för- och nackdelar med ett beteende och tar hänsyn till hur högt dessa värderas av individen. Den mest betydelsefulla faktorn för ungdomarna är god smak då denna fördel väger tyngre än alla de nackdelar som förknippas med ohälsosam mat. Många har svårt att föreställa sig att de själva kan drabbas av de nackdelar som ohälsosam mat är förknippade med och därför påverkas inte deras attityder nämnvärt av dessa nackdelar. Ungdomarna redogör för vilka fördelar de har lärt sig att associera hälsosam mat med, snarare än att tala utifrån sina egna erfarenheter, vilket gör att de inte ser fördelarna med hälsosam mat som betydelsefulla. Det här gäller inte alla våra respondenter då ett fåtal faktiskt uppger att de värdesätter fördelarna med hälsosam mat.

Av detta kan vi dra slutsatsen att ungdomarna har en positiv attityd *till* hälsosam mat för att de förknippar den med många fördelar. Med undantag för de som värdesätter fördelen med att äta hälsosam mat är attityden till att *äta* hälsosam mat negativ för att de inte upplever några värdefulla konsekvenser av att äta denna typ av mat idag. Med anledning av detta har majoriteten av ungdomarna inte till avsikt att förändra sina matvanor till mer hälsosamma.

Kroppsidealet hos killarna är slankt men muskulöst och för tjejerna är idealet att vara smal. Det är även mer accepterat för tjejerna att tänka på vad de äter och öppet visa om de är missnöjda med sin kropp. De ungdomar som har ett kroppsideal tenderar att ha en mer positiv attityd till att äta hälsosamt. Hälften av ungdomarna använder alltså maten som ett redskap för att närma sig ett kroppsideal, och därmed ser vi att deras kroppsuppfattning tenderar att påverka deras intentioner att äta hälsosamt. Den andra hälften av ungdomarna har inte en lika stark strävan efter att uppnå ett kroppsideal, vilket innebär att de inte ser hälsosam mat som ett medel att nå detta. På så sätt påverkar inte deras kroppsuppfattning deras intentioner att äta hälsosam mat.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

5.1.2 Subjektiv norm

Familj och vänner är båda grupper som påverkar ungdomarnas intentioner att äta hälsosam mat, och det är den grupp som är närvarande vid köpet eller konsumtionen av maten som också är den som influerar ungdomarna mest.

De som ungdomarna anser har en god kunskap om hälsa, som till exempel föräldrar, kostexperter och idrottsledare, har inflytande över intentionen och deras kunskap anses som värdefull av ungdomarna. Dock krävs det att de känner en tillhörighet till dessa grupper för att verkligen ta till sig informationen som ges från dem. Exempel på detta är att ungdomarna är mer villiga att ta till sig råd från sina respektive idrottsledare än från en kostexpert på tv. Av detta drar vi slutsatsen att idrottsklubbarna bär ett tungt ansvar för vilka budskap som förmedlas till ungdomarna eftersom de lyssnar till dessa. Därför är det viktigt att klubbarna ger ungdomarna kunskap om hälsa och inte lär ut bantningsmetoder som visade sig vara fallet för en av våra respondenter.

Konformitet gentemot sin referensgrupp i skolan visar sig genom att det finns en tydlig uppdelning av vilka som äter i skolmatsalen och vilka som inte gör det. De väljer att äta i skolmatsalen om deras vänner gör det. Ungdomarna betar sig alltså efter vad de tror att deras respektive referensgrupp har för förväntningar på dem. Att ungdomarna tycker om liknande mat som deras vänner kan bero på att de har anpassat sig efter deras referensgrupps uppfattning om mat. Det framkom att referensgrupperna utövar olika typer av social makt för att uppnå denna konformitet, och vanligast förekommande är den makt som French & Raven (1959) benämner som tvingande makt. Informationsmakt, expertmakt och belöningsmakt förekommer också men inte i samma utsträckning. Konformitet gentemot sin referensgrupp som följd av den utövade sociala makten är en bakomliggande faktor till ungdomarnas intention att äta hälsosam mat. Dock kan det inte uteslutas att ungdomarnas intention även till stor del beror på deras individuella preferenser. Kandel (1978) styrker denna iakttagelse genom att påpeka att en individs attityder inte enbart går att härleda till konformitet gentemot sin referensgrupp, utan beror till stor del på att en individ från början väljer vänner som han eller hon tycker liknar sig själv.

På samma sätt kan vissa likheter i preferenser härledas till att våra respondenter eventuellt kommer från liknande socioekonomiska förhållanden. Tidigare forskning visar att socioekonomiska faktorer påverkar en individs matvanor. I och med att man som ungdom ofta har de flesta utav sina vänner i skolan och att de också bor inom samma bostadsområde är det

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

troligt att de på grund av detta även har liknande ekonomiska förhållanden. Dock kan inte alla likheter i ungdomars beteende förklaras med individuella preferenser och socioekonomiska variabler utan homogeniteten inom referensgrupperna beror även på att ungdomarna anpassar sig till gruppen. Vi kan alltså fastställa att ungdomarnas referensgrupp är en bakomliggande faktor som påverkar deras intention att äta hälsosam mat. Hur intentionen slutligen ter sig beror på de olika referensgruppernas uppfattningar om vad som anses vara det korrekta beteendet. Undersökningen visar att vissa grupper uppmuntrar till att äta hälsosamt medan andra grupper inte gör det.

Hälften utav de tillfrågade ungdomarna förknippar hälsosam mat med bantning, vilket för dem är ett ord med negativ laddning. Ungdomarna vill inte förmedla en bild av att de är missnöjda med sig själva då det inte stämmer överens med deras Self-concept. Det kan vara en anledning till varför intentionen att *äta* hälsosam mat är svag trots att respondenterna har en positiv attityd överlag *till* hälsosam mat. Detta får som konsekvens att intentionen till att *äta* hälsosam mat inte blir lika stark som den borde vara. Ett fåtal ungdomar äter hälsosam mat för att det överensstämmer med deras Self-concept. Att ungdomar väljer den typ av mat som passar bäst med deras självbild går i linje med vad the self-congruence modell talar för. Ungdomarnas Self-concept kan alltså påverka deras intentioner att äta hälsosam mat både positivt och negativt.

5.1.3 Upplevd beteende kontroll

Upplevd beteende kontroll som är den tredje komponenten i TPB (se Figur 2) påverkar både intentionen och i vissa fall direkt beteendet. Det innebär att intentionen till ett visst beteende kan vara stark, men att okontrollerbara faktorer kan försvåra förutsättningarna för det av individen önskade beteendet.

Majoriteten av ungdomarna undviker skollunchen någon gång i veckan och då upplever de att det är svårt att hitta hälsosamma alternativ till lunchen i skolans omgivning. De har en begränsad ekonomi och därför spelar även priset på mat en väsentlig roll för en övervägande del av ungdomarna. Det är framförallt tjejerna som vill äta någonting hälsosamt, men de upplever sig oförmögna till detta på grund av det höga priset. Dock är det inte säkert att ungdomarna skulle välja ett billigt och hälsosamt alternativ till skolmaten om det skulle finnas ett sådant, då det är smaken som i många fall prioriteras.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Undersökningen visar tydligt att ungdomarna påverkas av Externa faktorer så som priserbjudanden på framförallt godis. Ungdomarna har svårigheter att stå emot extrapriser och detta gör det svårt för dem att behålla kontrollen i affären, vilket bidrar till en ökad konsumtion av ohälsosamma produkter.

Interna faktorer så som dålig självdisciplin bidrar till att ungdomar äter ohälsosamt. I många fall har de svårt att motstå frestelser så som sötsaker och låter suget styra vad de äter istället för att styras av den kunskapen de har om kost. Vi har även sett vissa tendenser till ett sockerberoende då vissa av våra respondenter talar om ett sug efter socker. Därför kan det vara ett sockerberoende kombinerat med en dålig självdisciplin som gör det svårt för dem att behålla kontrollen över vad de äter. Detta kan även bidra till att det blir ännu svårare att motstå priserbjudanden på ohälsosamma produkter.

Undersökningen visar att hälften av ungdomarna förnekar riskerna med att äta hälsosam mat, vilket enligt Freud (Levander 1996) inte är ovanligt att vi människor gör. Förmodligen förnekar ungdomarna risken att själva drabbas av övervikt eftersom de på så sätt undviker olustiga känslor som kan uppstå i samband med konsumtion av ohälsosam mat. Förnekelsen sker omedvetet och påverkar beteendet, vilket kan leda till svårigheter att medvetet kontrollera matvanorna. Den andra hälften av ungdomarna inser riskerna med att äta ohälsosam mat och förstår att alla människor är i riskzonen. Med denna insikt och medvetenhet är det förmodligen lättare att kontrollera matvanorna och på så sätt undvika ohälsosam mat.

Interna och Externa faktorer påverkar alltså snarare beteendet än intentionen. Undersökningen visar att dessa faktorer i många fall gör det svårare för ungdomar att fullfölja sina intentioner att äta hälsosamt.

5.2 Vad innebär detta för framtiden?

Har man för avsikt att förändra ungdomars intentioner till att äta hälsosam mat är det lämpligt att göra det via en personlig kontakt som ungdomarna har en nära relation med och som de anser vara kunniga inom området. Vikten av att äta hälsosam mat behöver inte förklaras ytterligare till ungdomarna då de redan är medvetna om dess betydelse. De behöver snarare mer praktisk än teoretisk information, som visar på att det går att äta hälsosam mat utan att det behöver smaka mindre gott eller vara tidskrävande.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Då vännerna har stor inverkan på ungdomarna är det viktigt att inte bara påverka enskilda individers intentioner utan istället arbeta med hela grupper. Ett sätt att eventuellt få fler ungdomar att äta hälsosamt är att förändra det faktum att hälsosam mat av många förknippas med bantning, och istället etablera dess betydelse för hälsan både idag och i framtiden.

Vi ser att de Externa faktorerna så som pris och tillgänglighet påverkar beteendet och gör det svårare för ungdomarna att äta hälsosamt. Skulle priset på hälsosam mat sänkas och tillgängligheten öka blir utgångsläget mer gynnsamt för de ungdomar som har intentioner att äta mer hälsosamt.

5.3 Utvärdering av undersökningen

5.3.1 Vad hade vi kunnat göra annorlunda?

Det faktum att ungdomarna fått anmäla sig frivilligt till vår undersökning efter att de blivit upplysta om ämnet kan ha lett till att vi fått ett snett urval. Det kan vara så att deltagarna anmält sig på grund av att de anser sig vara kunniga inom området. Det kan antas att ungdomar som lider av övervikt undviker detta ämne då det för dem kan upplevas som känsligt. Utbildningsnivån är högre än genomsnittet (www21, www22) hos elevernas föräldrar vid de båda skolorna och de har en lägre andel elever med utländsk bakgrund än rikssnittet (www21, www22). Det kan ha lett till att vi inte fått den diversifiering på respondenter som skulle ha varit värdefull för vår undersökning. Tidigare konstaterade vi att det fanns vissa socioekonomiska och etniska skillnader skolorna emellan. Vi upptäckte dock inte några nämnvärda skillnader som en följd av dessa.

Med vår metod får vi endast tillgång till den information som ungdomarna själva är medvetna om. Denna faktor samt det faktum som Doveborg (2000) uppmärksammat, att ungdomar har en tendens att ge de svar som de tror att intervjuaren vill få kan ha påverkat vad för information vi kommit över. Personliga möten med respondenterna hade givit oss möjligheten att se deras reaktioner och avläsa deras kroppsspråk, vilket hade kunnat ge oss en klarare bild av respondenten. Anonyma enkäter är en möjlig metod som skulle kunna leda till att ungdomarna vågar vara mer ärliga och frispråkiga i sina svar, dock krävs det en god förkunskap för att på ett bra sätt kunna formulera en sådan enkät.

5.3.2 Argumentation för valda teorier och kvalitativ metod

Våra valda teorier har hjälpt oss att formulera ett strukturerat intervjuunderlag och dessa har varit till stöd för att få förståelse för vår insamlade empiri. Den kvalitativa metoden har visat sig vara en lämplig metod då vi har fått många nyanserade svar på våra frågor. Vi tycker att syftet med vår uppsats uppnåtts i den bemärkelsen att vi fått en ökad förståelse för de bakomliggande faktorer som påverkar ungdomarnas intentioner att äta hälsosam mat. Vår undersökning kan inte svara för alla ungdomar, då urvalet är för litet för att kunna dra en långtgående slutsats. Med stöd av Burncrant och Cousineau (1975) forskning om nära referensgruppers inverkan på en individ och Childers och Raos (1992) modell om närvarande referensgruppers betydelse, bedömer vi att dessa sociala bakomliggande faktorer är applicerbara på andra ungdomar i samma ålder.

5.4 Förslag på vidare forskning

Vi har med vår undersökning utvecklat en egen teori med tillhörande intervjuunderlag och dragit vissa slutsatser utifrån de sju intervjuer som vi genomfört. Vår förhoppning är att andra studenter ska kunna ta del av vår uppsats och låta den ligga som grund för vidare forskning på en större grupp ungdomar, vilket skulle leda till ett pålitligare resultat. Det skulle kunna vara intressant att jämföra mellanstadie-, högstadie-, och gymnasieelever för att undersöka vilka komponenter i TPB som starkast påverkar ungdomarna i respektive åldersgrupp. Om resultatet av en sådan undersökning visar att olika komponenter i TPB är olika viktiga för åldersgrupperna skulle man kunna utforma skraddarsydda strategier för varje åldersgrupp. På detta sätt skulle man på ett mer framgångsrikt sätt kunna nå ut till respektive åldersgrupp för att påverka intentionen att äta mer hälsosam mat. Det skulle även vara intressant att i undersökningen ta hänsyn till om respondenten är kille eller tjej, överviktig eller normalviktig och fysiskt aktiv eller stillasittande. På detta sätt skulle man kunna urskilja samband och skillnader mellan kön, vikt, fysisk aktivitet och intentionen att äta hälsosam mat. Om fallet skulle vara så att intentionerna skiljer sig åt beroende på dessa faktorer, kan man då fokusera insatserna på dem som ligger i farozonen att utveckla fetma.

5.5 Författarnas förhoppning

Vi hoppas att vår uppsats ger ett samhällsnyttigt kunskapsbidrag och att våra resultat kan ge en ny synvinkel på faktorer som inte bör förbises när man skall förebygga övervikt hos dagens ungdomar. Vi hoppas även att vår undersökning kan vara till nytta och väcka intresse

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

hos framtida studenter och att Folkhälsoinstitutet kan dra nytta av våra resultat vid en kommande kommunikationsplan riktad mot svenska ungdomar.

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

6 Källförtäckning

Litteratur

Ajzen Icek (1988) *Attitudes, Personality and Behavior* Open University Press Milton Keynes

Alvesson Mats, Sköldberg Kaj (1994) *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* Studentlitteratur, Lund

Andersen Ib (1998) *Den uppenbara verkligheten: val av samhällsvetenskaplig metod* Lund Studentlitteratur 1998 (tryckår 2005)

Asch S. E. *Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgements*. I Guetzkow H (1951) *Groups, leadership and men*. Pittsburgh: Carnegie Press, s 177-190

Burns R.B. (1979) *The Self-concept: Theory, measurement, development and behavior* London: Longman; 1979

Doveborg Elisabet och Pramling Samuelsson Ingrid (2000) *Att förstå barns tankar – Metodik för barnintervjuer* Liber AB tredje upplagan

French John R. P. Jr, Raven Bertram (1959) *The Bases of Social Power* I Dorwin Cartwright's (1959) *Studies in Social Power* The University of Michigan, Ann Arbor s 150-167

Jacobsen, Dag Ingvar (2002) *Vad, hur och varför? Om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen* Studentlitteratur Lund

Levander Martin (1996) *Psykologi* Natur och Kultur Andra upplagan Arlöv

Rasmussen Finn (red), Eriksson Marit, Bokedal Carin, Schäfer Elinder Liselotte (2004), *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*, Samhällsmedicin och Statens folkhälsoinstitut Epidemiologiska enheten

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Passer W. Michael och Smith E. Ronald (2006) *Psychology the Science of Mind and Behavior* McGraw-Hill Third addition

Singer Eleanor (1981) *Reference Groups and Social Evaluations* I Morris Rosenberg och Ralph H. Turner's *Social psychology, Sociological Perspectives* second printing (1992) The American Sociological Association, s 66-93

Solomon Michael, Bamossy Gary, Askegaard Søren, Hogg Margaret K. (2006) *Consumer Behavior – A European Perspective* Prentice Hall, Third edition

Stipek Deborah (1992) *Self-evaluation in young children* Chicago, University of Chicago Press, 1992

Wylie Ruth C (1961) *the Self-concept: A Critical Survey of Pertinent Research Literature* Lincoln

Bearden William O., Etzel Michael J. "Reference Group Influence on Product and Brand Purchase Decisions (1982) *Journal of consumer research* sept 1982; 9; 2 ABI / INFORM Global s.183

Burnkrant Robert B., Cousineau Alain "Informational and Normative Social Influence in buyer behavior" (1975) *Journal of Consumer Research* 2, s 206-215

Childers Terry L., Rao Akshay R. "The Influence of Familial and Peer-based Reference Groups on Consumer Decisions" (1992) *Journal of consumer research* vol. 19 s. 198-211

Cocanougher A. Benton, Bruce Grady D. "Socially Distant Reference Groups and Consumer Aspirations" (1971) *Journal of Marketing Research* Vol 8, No 3 s 379 - 381

Deutsch M., Gerard H. B. "A Studie of Normative and Informational Social Influences upon Individual Judgement" (1955) *Journal of Abnormal and Social Psychology* s 629-636

Kandel Denise B. "Homophily, Selection and Socialization in Adolescent Friendship" (1978) *the American Journal of Sociology* Vol. 84, No 2, s 427-436

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Kelley Harrold H. "Two functions of reference groups" in Harold Proshansky's och Bernhard Seidenbergs *Basic Studies in Social Psychology* (1965) New York: Holt, Rinehart och Winston s 210-214

Park C. Whan, Lessig V. Parker "Students and Housewives: Differences in Susceptibility to Reference Group Influence" *Journal of consumer research* (1977) Vol 4 s 102-110

Sherif M."A study of some social factors in perception" *Archives de Psychologie* (1935) Vol 27 No 187 Genève: Médecine et hygiène, 1901-

Elektroniska källor

www1

Statistiska Centralbyrån "Är överviktiga eller feta" uppdaterad 2006-06-02

http://www.scb.se/templates/tableOrChart____48681.asp 2006-11-05

www2

Roth Niklas, Boström Gunnel, Nykvist Karin 2005 "Hälsa på lika villkor-Resultat från nationella folkhälsoenkäten", www.fhi.se, Folkhälsoinstitutet

http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/lika_villkor.pdf 2006-11-23

www3

Story Mary, French Simone, Review: "Food Advertising and Marketing Directed at Children and Adolescents in the US" *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2004) 1:3 <http://www.ijbnpa.org/content/1/1/3> 2006-11-05

www4

Folkhälsoinstitutet, Regeringens handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet (2005) www.fhi.se <http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/handlingsplanmatfys0502.pdf> 2006-11-05

www5

Vetenskapsrådet (2005), Remiss: Underlag för handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen S2005/1274/FH, www.vr.se

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

http://www.vr.se/download/18.1fba95bc10a40a4c97e8000551/Handlingsplan_matvanor_fysisk_aktivitet.pdf 2006-11-07

www6

Anna-Lena Haverdahl 22.6.2006 Svenska dagbladet "Barn behöver mer fysisk aktivitet"

http://www.svd.se/dynamiskt/inrikes/did_13269719.asp 2006-12-19

www7

Statens beredning för medicinsk utredning (2002), "Fetma - Problem och åtgärder" *SBU-rapport* nr 160

http://www.sbu.se/Filer/Content0/publikationer/1/fetma_2002/fetmafull.html 2006-11-23

www8

Anna-Lena Haverdahl 2004-06-01 Svenska Dagbladet, "Barnfetma leder till hjärtinfarkt"

http://www.svd.se/dynamiskt/inrikes/did_7544900.asp 2006-12-19

www9

Anna-Lena Haverdahl 2006-02-25 Svenska dagbladet, "Mat blir feta barns enda tröst"

http://www.svd.se/dynamiskt/inrikes/did_11944464.asp 2006-12-19

www10

Torbjörn Askman "Funkismat ger liv åt biobolagen" publicerad 2004-05-19

www.affarsvarlden.se

<http://www.ad.se.ludwig.lub.lu.se/index.php?loginkey=CA721D1CB2AD1FE44EABAF64EBA71EF9F7B5A87D3AEF3FDB0B3EAB81F66DF42C326218C41F0DFF4> 2006-09-14

www11

Becker Wulf, Pearson Monika, Enghardt Barbieri Heléne (2003) Riksmaten – barn 2003, Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. www.slv.se Livsmedelsverket

http://www.slv.se/upload/dokument/Rapporter/Mat_och_nutrition/riksmaten%20_%20barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige.pdf uppdaterad 2006-09-14
2006-11-05

www12

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Jansson Martin (2004), "Du blir var du äter" www.slv.se, Livsmedelsverket,
http://www.slv.se/upload/dokument/Rapporter/Mat_och_nutrition/dublr_vardu_ater_19_05.pdf 2006-11-05

www13

Folkhälsoinstitutet, Sammanfattning – Underlag till handlingsplan för goda matvanor och fysisk aktivitet (2005) www.fhi.se
http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/handlingsplan_sammanfattning0502.pdf 2006-11-05

www14

Coon Katharine A., Goldberg Jeanne, Rogers Beatrice L., och Tucker Katherine L.
"Relationships between Use of Television during Meals and Children's Food Consumption Patterns". *Pediatrics Vol. 107* No. 1 (2001), p. e7 2006-11-05
<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/107/1/e7> 2006-11-05

www15

Becker Wulf, Pearson Monika "Riksmaten 1997-98. Kostvanor och näringsintag i Sverige metod och resultatanalys". Uppsala: Livsmedelsverket Avdelning för information och nutrition (2002)
http://www.slv.se/upload/dokument/Rapporter/Mat_och_nutrition/riksmat.pdf 2006-11-15

www16

Nationella Folkhälsoenkäten: "På lika villkor" Stockholm: Statens folkhälsoinstitut (2004)
2006-11-15

www17

Becker Wulf, Enghardt Barbieri Heléne "Svenska barns matvanor 2003- resultat från enkätfrågor" Livsmedelsverket, Avdelning för information och nutrition (2004)
http://www.slv.se/upload/dokument/Mat_Halsa/Matvanor/Barns%20matvanor%202003%20resultat%20enk%C3%A4t.pdf 2006-11-05

www18

Palasuo H, Sihto M, Keskimäki I, Koskinen S, Lahelma E, Manderbacka K, Prättälä R
"Ojämlighet och hälsopolitik. Erfarenheter om hur Sverige, England och Holland har

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

motiverat socioekonomiska skillnader i hälsan” Helsingfors (2004) *Social och hälsovårdsministeriets publikationer*

http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/handlingsplan_socioekonomiska0502.pdf 2006-11-27

www19

Hässelby Villastadsskola hemsida <http://www.hasselbyvillastadsskola.stockholm.se> 2006-12-19

www20

Kärralundskolan hemsida

<http://www.orgryte.goteborg.se/prod/orgryte/dalis2.nsf/535E371E7FD657AEC1256A5C0045675F/871CD86FB1E18572C1256BC4004CC637?OpenDocument> 2006-12-19

www21

Statistik Hässelby Villastadsskola

http://salsa.artisan.se/cgi-shl/school_frame.exe?andel=yesochantal=+1ochselskolor=018003301ochtodo=schools_all_years_frame 2006-12-19

www22

Statistik Kärralundskolan [http://salsa.artisan.se/cgi-](http://salsa.artisan.se/cgi-shl/school_frame.exe?andel=yesochantal=+1ochselskolor=148041701ochtodo=schools_all_years_frame)

[shl/school_frame.exe?andel=yesochantal=+1ochselskolor=148041701ochtodo=schools_all_years_frame](http://salsa.artisan.se/cgi-shl/school_frame.exe?andel=yesochantal=+1ochselskolor=148041701ochtodo=schools_all_years_frame) 2006-12-19

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Bilaga 1

Intervjufrågor VI HAR ÄNDRAT ORDNINGSFÖLJDEN PÅ FRÅGORNA.

Utveckling av TPB

Attityd till beteende

Attitydteori:

1. Vad är bra mat respektive dålig mat?
2. Vad är rolig mat respektive tråkig mat?
3. Vad är god mat respektive äcklig mat?
4. Finns det situationer där du äter en viss typ av mat och andra situationer där du äter annan typ av mat?
5. Vad skulle du äta om du vill ge dig själv en belöning? Vad skulle du äta om du ville bestraffa dig själv?
6. Vilka fördelar finns det med att äta hälsosam mat? Hur viktiga är dessa fördelar för dig?
7. Finns det några nackdelar med att äta hälsosam mat?
8. Hur påverkas ditt val av mat med tanke på dessa nackdelar?
9. Vad tror du att det finns för nackdelar med att äta ohälsosam mat?

Body image:

10. Är du nöjd med din kropp som den ser ut idag?
11. Är du rädd för att gå upp i vikt?
12. Upplever du att det finns en press på hur man ska se ut? Om svaret är ja: På vilket sätt känner du av detta?
13. Hur ser idealet ut idag?
14. Tror du att man äter hälsosam mat för att man tänker på sin vikt?

Subjektiv norm

Positiva och negativa referensgrupper:

15. Vilken typ av person äter fet mat respektive hälsosam mat?

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

16. Påverkas du av hur kända personer ser ut? Varför?
17. Upplever du att överviktiga är lika accepterade som normalviktiga?
18. Vilka är det som äter lunch i skolan och vilka är det som inte gör det?

Childers och Rao:

19. Hur ofta äter du utanför hemmet? (måltid, snacks, läsk, godis)
20. Med vem/vilka?
21. Vad äter du när du är ensam? Vad äter du när du är med dina vänner?
Om svaren skiljer sig åt: Vad är anledningen till att du äter annorlunda när du äter med dina vänner?
22. Hur ofta hoppar du över skollunchen och äter någon annanstans? Om svaret är ja: Vad äter du i sådana fall?
23. Händer det att du får bestämma vad som skall ätas hemma? Hur ofta?
24. Vad består en typisk middag av hemma hos dig?
25. Vilka påverkar dig till att äta den mat du äter?

Konformitet:

26. Tycker du och dina vänner om samma typ av mat? Varför beror det på?
27. Vilken är attityden till skolmaten bland dina kompisar? Vilken är din?
28. Vad anses normalt att äta enligt dina vänner?
29. Är det bra att äta det som vännerna tycker att man ska äta?
30. Finns det någon mat som inte är acceptabelt att äta bland dina vänner?

Socialmakt:

31. Har du någon gång sett program som ”Du är vad du äter”, ”Tjockholmen” eller ”Kom i form”? Om svaret är ja; Anser du att dessa programledare är så kallade experter inom ämnet hälsa?
32. Tar du till dig de råd som dessa personer ger?
33. Anser du att dina föräldrar har en bra kunskap om vad som är hälsosamt att äta?
34. Hur tror du dina vänner hade reagerat om du valde mineralvatten istället för läsk och morötter istället för pommes frites på McDonalds?
35. Har det hänt att du avstått från att äta hälsosam mat för att ingen utav dina vänner äter det?
36. Har du någon gång struntat i skolmaten för att dina vänner ville äta någon annanstans?

Self-concept:

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

37. Jämfört med dina vänner, tycker du att du har bra självförtroende?

38. Tänker du ofta på vad du äter? Varför?

Upplevd Beteendekontroll

Externa faktorer:

39. Vad tycker du om priset på hälsosam mat?

40. Påverkar priset vad du äter?

41. Äter ni hälsosam mat hemma?

42. Tycker du att skolmaten är hälsosam?

43. Vad finns det för alternativ till skolmaten?

44. Är det lätt eller svårt att hitta hälsosamma alternativ nära skolan? På stan?

45. Händer det att du handlar mer osund mat än vad du från början räknat med för att det är extrapris? (Ex: köp tre betala för två) Om svaret är ja: Vad beror det på?

46. Känner du att du har tillräckligt med kunskap om vad som är hälsosam mat?

47. Påverkas du av reklam när du väljer mat?

Interna faktorer:

48. Tror du själv att du löper risk att bli överviktig i framtiden? Varför?

49. Händer det att du köper mer eller onyttigare än vad du hade tänkt när du går in i en kiosk eller matbutik? Varför?

Ytterligare frågor

Childers och Rao

50. Tycker din familj och dina vänner likadant om ohälsosam mat?

51. Om dina föräldrar hade varit med dig varje gång du tänkt köpa godis eller gå på McDonalds, hade du gjort det ändå?

52. Vet dina föräldrar om hur mycket godis och snabbmat du äter?

Konformitet

53. Vad tycker dina vänner om hälsosam mat?

54. Vad tycker dina vänner om ohälsosam mat?

55. Om dina vänner oftare hade ätit hälsosam mat, hade du också gjort det?

Vilka bakomliggande faktorer påverkar ungdomars intentioner att äta hälsosam mat?

Social makt

56. Är du med i någon idrottsförening? Informerar de om betydelsen att äta hälsosamt? Tar du till dig den information som ges där? Varför? Varför inte?

57. Hade du avstått från att äta ohälsosam mat om du fick någon belöning?

Self-concept

58. Tänker du på hur dina vänner ser ut?

Upplevd beteendekontroll

59. Tror du att du kommer att äta liknande mat som idag när du flyttat hemifrån?