



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **Kost- och hälsoundervisning i grundskolan**

**En jämförelsestudie mellan niondeklassare i två svenska  
skolor respektive en finsk skola**

**Marisanna Korhonen**

**Elin Larsson**

**Emma Luhanka**

Kandidatuppsats 15 hp  
Hälsopromotion med inriktning kostvetenskap  
Vt2021  
Handledare: Stefan Pettersson  
Examinator: Agneta Sjöberg



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### **Kandidatuppsats 15 hp**

Titel: Kost- och hälsoundervisning i grundskolan. En jämförelsestudie mellan niondeklassare i Sverige och Finland.

Författare: Marisanna Korhonen, Elin Larsson & Emma Luhanka

Program: Hälsopromotion med inriktning kostvetenskap

Nivå: Grundnivå

Handledare: Stefan Pettersson

Examinator: Agneta Sjöberg

Antal sidor: 39

Termin/år: Vt2021

Nyckelord: Kostvanor, Kostundervisning, Niondeklassare, Näringslära, Hälsoundervisning

### **Sammanfattning**

I dagens samhälle förses vi kontinuerligt med olika budskap relaterade till mat och ätande. Utan en tillräcklig kunskap inom ämnet är det svårt att veta hur man ska förhålla sig till all information. En central arena för utveckling av kostkunskaper är skolan, som i Sverige enligt flera tidigare kandidatuppsatser har ett behov av att utveckla sin undervisning i kost och hälsa. I Finland har eleverna tillgång till fler antal timmar hälsoundervisning i grundskolan, detta tack vara ämnet hälsokunskap. Syfte med vår studie har därför huvudsakligen varit att ta reda på om det finns skillnader mellan svenska och finska elevers kostkunskaper i årskurs 9. Vi önskade också ta reda på om kostvanorna skiljde sig mellan länderna samt att vi ville kartlägga vad eleverna har för uppfattning om sin nuvarande kostundervisning. Totalt fick 121 elever göra en digital enkätundersökning med frågor angående deras kostkunskaper, kostvanor och kostundervisning. Deltagarna var 64 elever från Sverige och 58 elever från Finland, fördelat på 64 tjejer, 52 killar och 1 icke binär. Resultatet visade sammanfattningsvis att kostvanorna inte skiljde sig mellan länderna, där fanns signifikanta skillnader kunskapsmässigt mellan länderna och även en signifikant skillnad i hur nöjda eleverna var med sin nuvarande kostundervisning. Fler svenska ungdomarna uppgav att de var mer missnöjda jämfört med de finska ungdomarna. De låga antalet deltagare gör tyvärr att resultatet av vår enkätstudie inte kan generaliseras eftersom det inte speglar hela populationen. Trots det kan studien vara betydelsefull för skolan och dess eventuella utveckling av kost- och hälsoundervisningen.



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### Förord

Vi vill först och främst rikta ett stort tack till de skolor som ställde upp och deltog i vår enkätstudie, utan er hade denna studie inte varit möjlig. Vi vill även tacka vår handledare Stefan Pettersson för det stöd han gett oss under denna process.

*Tabell 1. Författarnas bidrag*

Arbetsuppgift/ Procent utförs av:	Emma	Elin	Marisanna
Planering av studien	33 %	33 %	33 %
Litteratursökning	33 %	33 %	33 %
Datainsamling	33 %	33 %	33 %
Analys	33 %	33 %	33 %
Skrivande	33 %	33 %	33 %
Layout	33 %	33 %	33 %

# Innehållsförteckning

<b>INTRODUKTION</b> .....	<b>5</b>
SYFTE .....	6
FRÅGESTÄLLNINGAR .....	6
<b>BAKGRUND</b> .....	<b>6</b>
KOST- OCH HÄLSOUNDERVISNING I SVERIGE .....	6
KOST- OCH HÄLSOUNDERVISNING I FINLAND .....	7
<b>TIDIGARE FORSKNING</b> .....	<b>8</b>
KOST- OCH HÄLSOUNDERVISNING .....	8
UNGDOMARS KOSTVANOR OCH KOSTBETEENDE .....	9
<i>Sverige</i> .....	10
<i>Finland</i> .....	10
<b>METOD</b> .....	<b>11</b>
ETISKA ASPEKTER .....	11
URVAL .....	12
<b>DATABEARBETNING OCH ANALYS</b> .....	<b>13</b>
<b>RESULTAT</b> .....	<b>13</b>
POPULATION .....	13
KOSTKUNSKAPER .....	14
KOSTVANOR OCH KOSTBETEENDE .....	16
KOSTUNDERVISNING .....	17
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>19</b>
METODDISKUSSION .....	19
RESULTATDISKUSSION .....	20
<i>Kunskapsskillnader</i> .....	20
<i>Skillnader i kostvanor</i> .....	21
<i>Uppfattningen om kost- och hälsoundervisningen</i> .....	22
<i>Kunskapskällor</i> .....	22
<b>SLUTSATSER OCH IMPLIKATIONER</b> .....	<b>23</b>
<b>REFERENSER</b> .....	<b>24</b>
<b>BILAGOR</b> .....	<b>28</b>

# Introduktion

I vår kandidatuppsats har vi valt att rikta vårt fokus på kost- och hälsoundervisningen i grundskolan. Vi vill både kartlägga vad eleverna själva har för uppfattning om deras nuvarande undervisning i kost, samt undersöka vilka kunskaper de besitter idag. Vi tror att en fördjupad kunskap inom kost, näring och hälsa bland ungdomar skulle kunna bidra med flera fördelar. Det skulle bland annat kunna underlätta när man ska orientera sig bland olika hälsobudskap i sociala medier, reklam och bland vänner. I dagens samhälle förses vi kontinuerligt med olika budskap relaterade till mat och ätande. Ena stunden kan vi läsa om hur vi genom strikta dieter kan tappa flera kilon, medan vi från andra håll får höra hur farlig just den dieten är för hälsan. Veckotidningar tipsar om sockerrika bakverk för att på nästa blad informera om hur skadligt socker är för kroppen. Att sortera bland dessa motsägelsefulla budskap kan därför vara en utmaning för många. Utan en tillräcklig kunskap inom ämnet är det svårt att veta hur man ska förhålla sig till informationen och veta vad som är rätt och fel.

En målgrupp som är särskilt utsatt vad gäller osäkerhet och ångest kring mat och ätande är ungdomar (Rendahl m.fl., 2018). Under högstadietiden är man på väg in i vuxenlivet och utvecklas mycket som person. Det är med andra ord en ganska formbar period då man börjar ta egna beslut och blir mer ansvarstagande över sitt liv. Eftersom ungdomar spenderar större delen av sin tid i skolan är det också en central arena för utvecklingen av deras kostkunskaper. Om man under den här perioden tillgodoses med en större kunskap om kost, näring och hälsa kan man också bli mer källkritisk till informationen man möts av på olika håll.

Det finns studier som styrker att undervisningen inom kost och hälsa idag är bristfällig, samt att en ökad undervisning skulle vara önskvärd. Bland annat Mellberg (2018) har i sitt examensarbete undersökt vad hem- och konsumentkunskapslärare anser om elevers kunskap i näringslära. Resultatet av undersökningen visade att majoriteten av lärarna upplevde att elevernas kunskaper var otillräckliga och att det i nuläget finns för lite tid till teoretisk undervisning. Lärarna poängterade bland annat att mer undervisning i näringslära kan utveckla ungdomars motiveringar och resonemang kring mat, det kan också öka förståelsen för konsekvenserna av deras olika matval (Mellberg, 2018). I en studie från USA såg man tydligt att majoriteten av gymnasieeleverna (80–90%) hade en önskan om att lära sig mer om näring (Partida m.fl., 2018). I ytterligare en kandidatuppsats har man undersökt svenska niondeklassares uppfattning om deras aktuella kostundervisning, samt deras kännedom om hälsosamma kostvanor (Björkman & Gatu, 2012). Resultatet visade även här att eleverna ansåg att kostundervisningen får för lite utrymme i skolan och att den i princip är obefintlig inom ämnet idrott och hälsa, detta trots att eleverna anser att ämnet är viktigt och behöver ta mer plats (Björkman & Gatu, 2012).

Ett land som har valt att tillföra en djupare hälsoundervisning i grundskolan är Finland. Här undervisas ungdomarna i årskurs 7, 8 och 9 i ett ämne som kallas hälsokunskap. Målet med undervisningen är att främja kunskap som stödjer elevens hälsa, välbefinnande och trygghet (Vanda Stad, 2012). Den har också i syfte att utveckla elevernas förmåga att handla på ett

hälsofrämjande sätt i förhållande till sig själv och andra. Även om vi vill tro att en sådan undervisningen skulle öka kostkunskaperna och främja kostbeteendet, finns det idag inga bevis på att det faktiskt gör det. Av den anledningen vill vi i detta arbete ta reda på om kostbeteendet och kostkunskaperna skiljer sig mellan svenska och finska ungdomar. Skulle undervisningen i hälsokunskap visa sig ha en positiv effekt hos finländare styrker det också anledning att utveckla kost- och hälsoundervisningen i den svenska skolan.

## Syfte

Syftet med studien är att jämföra svenska och finska niondeklassares kostkunskaper och kostbeteende, samt undersöka om en ökad kostundervisning skulle vara önskvärd.

## Frågeställningar

- Hur skiljer sig kostkunskaperna mellan länderna i de tre undersökta skolorna?
- Var får de deltagande niondeklassarna sina huvudsakliga kostkunskaper ifrån?
- Hur skiljer sig kostvanorna mellan de undersökta skolorna i Sverige och Finland?
- Vad har niondeklassarna i respektive land och skola för uppfattning om deras nuvarande kostundervisning?

## Bakgrund

I bakgrunden kartlägger vi till att börja med hur dagens kost- och hälsoundervisning ser ut i respektive land. Därefter lyfter vi fram tidigare forskning angående en ökad kostundervisning i skolan, samt att vi belyser utifrån forskning hur ungdomars nuvarande kostvanor och kostbeteende ser ut.

## Kost- och hälsoundervisning i Sverige

I den svenska grundskolan bedrivs främst kost- och hälsoundervisningen inom ämnena hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa. Det är huvudsakligen det förstnämnda ämnet som omfattar mest undervisning kring mat och hälsa. I detta ämne får eleverna ett helhetsperspektiv på de vuxna och vardagliga livet. Förutom mat och hälsa rymmer hem- och konsumentkunskapens kursplan även konsumentfrågor, miljö, ekonomi och kultur. Här nedan redovisas de delar som berör mat och hälsa.

I årskurs 7–9 får man i Hem- och konsumentkunskapen lära sig att beräkna mängder vid matlagning och skapa egna recept. Eleven får lära sig att laga mat med olika metoder och hur metoden påverkar resultatet och arbetsprocessen. Eleven får också lära sig sina individuella behov av näring och energi. De får även lära sig om livsmedelsproduktion, livsmedelstransport, livsmedelsförvaring samt mattraditioner. Under högstadiet får eleverna totalt 82 timmars undervisning i hem- och konsumentkunskap, samt 280 timmars undervisning i idrott och hälsa (Skolverket, 2021).

Det huvudsakliga syftet med ämnet idrott och hälsa är enligt Skolverket (u.å.) att ge eleven kunskaper om hur den individuella livsstilen påverkar hälsan. Undervisningen strävar bland annat efter att eleven ska förstå vad som främjar en god hälsa. Bland kunskapskraven i slutet av årskurs nio är det enbart ett krav som berör kost. Kravet för betyget E är att eleven kan visa på enkla och underbyggda resonemang om hur aktivitet, kost och eventuellt andra faktorer kan påverka hälsan (Skolverket, u.å.). Trots att det finns ett hälsoperspektiv beskrivet i kursplanen får det inte särskilt stort utrymme på lektionerna. Enligt en undersökning som gjorts av Skolinspektionen (2010) tolkar de flesta lärare inom idrott och hälsa ämnet som fysiskt och praktiskt. Dessa lektioner domineras därför av framförallt bollspel och konditionsaktiviteter (Skolinspektionen, 2010). Det största fokuset inom ämnet idrott och hälsa ligger därmed på den fysiska aktiviteten och hur den kopplas till hälsan.

## Kost- och hälsoundervisning i Finland

Ämnet hälsokunskap som finns i Finland är brett och i de olika årskurserna tas olika delar upp. I årskurs 7 ligger fokuset främst på familj- och vänskapsrelationer och pubertetsutveckling, i årskurs 8 fortsätter man prata om sexual hälsa och börjar även tala om tobak, alkohol och droger. Det är även i årskurs 8 eleverna får lära sig mera om näringslära och hur viktigt det är för oss med fysisk aktivitet. I årskurs 9 ligger fokuset främst på olika hälsosjukdomar - fysiska som psykiska, de pratar om miljöfrågor och går igenom hur man bör agera vid våld, eldsvådor och olyckor (Vanda Stad, 2012).

Finland har kost- och hälsoundervisning i samband med hem-och konsumentkunskap, hälsokunskap, idrott samt biologi. Begreppet "kost" nämns under läroplanen för hälsokunskap, samt under läroplanen för hem- och konsumentkunskap. Begreppet "hälsa" nämns under läroplanen för hälsokunskap, hem- och konsumentkunskap, idrott samt biologi (Utbildningsstyrelsen, 2014). Varje skola har sin egen läroplan som grundar sig i den nationella läroplanen, dvs. alla skolor formar själv sin läroplan enligt den nationella läroplanen samt formar sina kriterier för betygen (Helsingfors stad, 2019).

I hem- och konsumentkunskapen får eleven lära sig om näringsrekommendationer, hälsosam kost, livsmedelssäkerhet, livsmedelskedjan, livsmedelskunskap, ekonomi samt etik. De får även lära sig olika matlagningstekniker samt planera och tillreda nationella och internationella måltider (Utbildningsstyrelsen, 2014). I hälsokunskapen får eleven i årskurs 8 lära sig allmänt om hälsa, men även näringslära. De får kunskap om olika näringsämnen, näringsrekommendationer, näringsmässiga behov, näringsproblem samt olika specialdieter (Vanda Stad, 2012). Eleverna läser sammantaget 85 timmar hälsokunskap under högstadietiden, fördelningen mellan årskurserna skiljer sig dock åt mellan varje skola. Eleverna läser sammantaget 85 timmar hem-och konsumentkunskap under högstadietiden, men hem-och konsumentkunskap kan även väljas som tillvalsämne i årskurs 8 och 9. Ifall eleven väljer det som ett tillvalsämne har eleven 85 timmar hem-och konsumentkunskap i årskurs 8 och 57 timmar i årskurs 9 alltså sammantaget 227 timmar under hela högstadietiden. Eleven får 171 timmar undervisning i idrott men kan välja det som tillvalsämne i årskurs 9, då eleven har 28,5 timmar extra idrott utöver det som står i läroplanen (Vanda Stad, 2012).

# Tidigare forskning

## Kost- och hälsoundervisning

Det har uppdagats i några debatter att hälsokunskap bör införas som ett eget skolämne i den svenska skolan. Bielik (2021, 21 januari) nämner i en debatt i Dagens Medicin att skolan är en åtkomlig plattform till att ge förebyggande kunskap om sjukdom och hälsa. Hon menar att genom att öka hälsoundervisning i skolan kan ojämlikheter mellan socioekonomiska grupper utjämnas. Bielik (2021, 21 januari) konstaterar därför att hälsokunskap är ett välkommet ämne i den svenska skolan. Karlsson (2021, 5 mars) nämner i Barometer OT att fler lärare inom idrott och hälsa finner att "hälsa" som begrepp är mångtydigt i läroplanen. Det behövs därför tydligare ramar för undervisning i hälsa.

En studie som gjorts i Indien av Rani m.fl. (2013) visar på att en ökad undervisning i näring och hälsa gav betydande förbättringar, både kunskapsmässigt och på elevernas kostvanor. Under en 10 veckors period fick eleverna i årskurs 8 och 9 en timmes näringsutbildning i veckan. Denna undervisning bestod av föreläsningar i näringslära, diskussionstillfällen, information om attityder och kunskap om hälsosamt ätande, samt ätstörningar och kunskap i hur man förhåller sig källkritisk (Rani m.fl., 2013). Utifrån en utvärderingsenkät kunde man se att kostkunskaperna förbättrades avsevärt från 37% till 67%, samt att flera av studenterna visade en positivare inställning till hälsosam kost (Rani m.fl., 2013). Utöver kunskapsförbättringen såg Rani m.fl. (2013) efter denna 10 veckors period även att flera av eleverna minskade intaget av läsk och snabbmat.

En liknande studie som gjorts i Kina hade i syfte att bedöma om ett skolbaserat utbildningsprogram kring näring är effektivt för att förbättra elevers kunskaper, attityder och beteende i förhållande till kost (Wang m.fl., 2015). Under sex månader fick elever i årskurs 7 undervisning i näring och hälsa, där inkluderades bland annat kunskap om definitionen och vikten av en balanserad kost, läran om näringsämnen, effekten av näringsbrist, samt kunskap i livsmedelssäkerhet. Dessa lektioner hölls en gång i veckan och varade endast 15 minuter, trots den kortvariga lektionstiden hade eleverna även tid att gruppvis diskutera näringsfrågor där de kunde lära av varandra. Wang m.fl. (2015) förklarar att diskussionstillfällen är en effektiv inlärningsstrategi då eleverna blir mer delaktiga i undervisningen. Utifrån en utvärderingsenkät kunde man se att en del av ungdomarnas kunskap, attityder och beteende kopplat till kost förbättrats radikalt efter denna sex månaders period (Wang m.fl., 2015). Resultatet indikerar enligt Wang m.fl. (2015) att kortvariga men effektiva lektioner i näring kan främja både ungdomars kunskaper i kost och deras kostvanor. Att införa mer hälsoundervisning i skolan behöver därför inte betyda att flera andra skolämnen behöver påverkas i så stor grad, eftersom även kortvariga undervisningar i näring och hälsa kan ha goda effekter på elevernas kunskapsförmåga.

I en översiktsstudie av Chaudhary m.fl. (2020) har man studerat effekten av skolbaserade livsmedels- och näringsinterventioner på hälsoresultat bland barn och ungdomar. Utifrån 43 olika studier kunde man se att interventionerna i allmänhet påverkade attityder och beteende hos deltagarna, men utformningen av själva interventionen påverkar effekten och har därför stor betydelse. Chaudhary m.fl. (2020) såg att insatser som innehöll delar av information,



undervisning, matfokus och familjestöd resulterade i ett hälsosammare matintag, förbättrat BMI, ökat intag av frukt och grönsaker, samt att attityden till ett hälsosamt kostbeteende förbättrades bland deltagarna, men huvudsakligen hos de yngre barnen (4–7 år). Däremot beskriver Chaudhary m.fl. (2020) att deltagarnas kostkunskaper var fortsatt opåverkade oberoende av vilken ålder eller typ av intervention. Författarnas slutsats resulterade i att skolbaserade interventioner kan främja en hälsosam kost, förbättra kostbeteendet och attityder, framför allt bland småbarn. Samma resultat speglas i en tidigare översiktsstudie av Worsley (2002) som utifrån sin granskning kunde se att näringsutbildning bland skolbarn kan ha goda effekter på deras kostvanor. Trots det menar Worsley (2002) att mer uppmärksamhet bör läggas på kunskapsutvecklingen inom näring både för barn och vuxna. Worsley (2002) beskriver även att intresset för näring spelar en stor roll för hur individens matval och kostvanor ser ut, av den anledningen bör undervisningen inom näring ta hänsyn till individernas egna önskemål och nuvarande kunskaper.

Vad gäller ungdomars egna tankar kring dagens hälsoundervisning beskriver Sandlén och Wred (2014) att majoriteten anser att denna undervisning får för lite utrymme. Sandlén och Wred (2014) som i sin uppsats undersökt högstadieelevers syn på kostundervisning, kunde också se att ungdomar idag söker fram den mesta av sina kostkunskaper på egen hand. Eleverna ansåg också att fler lektioner inom ämnet skulle öka deras kunskaper och påverka dem positivt på flera plan (Sandlén & Wred, 2014). Samma resultat speglas i Björkman och Gatu (2012) kandidatuppsats, där elever i årskurs 9 ansåg att kostundervisningen var för liten och bör lyftas fram mer. Författarna beskriver att dessa elever hämtat sin huvudsakliga kostkunskap från föräldrar och tränare, men att skolan borde spela större roll i elevers kännedom om kost och näring (Björkman & Gatu, 2012). Rendahl (2018) har i sin avhandling undersökt ungdomars förhållningssätt till budskap om mat och ätande, här såg man att ungdomar litar på den kunskap de får från sin tränare, föräldrar och lärare. Av alla olika ämneslärare var de specifikt hem- och konsumentkunskapslärare som tycktes vara en person ungdomarna lyssnade och litade på gällande kunskap inom kost, näring och hälsa (Rendahl, 2018). I en översiktsartikel av Jodhun m.fl. (2016) lyfter man fram att ungdomar är medvetna om vilken typ av mat de ska konsumera. Trots deras kunskap om kost, kan de ha svårt att konsumera hälsosam mat och äter istället ohälsosam mat.

## Ungdomars kostvanor och kostbeteende

När det kommer till den generella befolkningens vanor och beteende relaterat till kost har dessa förut grundat sig i lokala kunskaper, såsom traditioner och gamla vanor från släkt och vänner. I takt med att samhället och forskningen utvecklas behöver vi idag i stället förlita oss på råd och riktlinjer om mat och ätande från människor som vi inte känner (Giddens, 1991). Eftersom kunskapskanalerna blir allt fler blir det också otydligare för ungdomar att veta vilken väg de ska ta och alla skapar då sina egna vanor och beteende kring kost. Tidigare studier visar att ungdomars kostvanor främst påverkas av individuella preferenser, familj, normer, massmedia och även utbudet av skolmat (Story m.fl., 2002). Jodhun m.fl. (2016) lyfter fram, att föräldrar och vänner har ett starkt inflytande på ungdomars matvanor, särskilt hos flickor. Flickor äter hälsosammare livsmedel med sina vänner, än vad det gör med sina mödrar, men det finns även studier som visar en motsatt effekt. Jodhun m.fl. (2016) hittade en positiv korrelation mellan exponering av reklamer om ohälsosam mat och övervikt. Flickor är dock mer bekymrade över sin vikt och att ha en smal kropp och njuter av bantningsdieter och

är mer benägna att välja en produkt med låg fetthalt. Jodhun m.fl. (2016) belyser att reklamer med hälsosamma och näringsrika livsmedel kan öka ungdomars villighet att konsumera hälsosam mat.

Raulio m.fl. (2010) visar i sin enkätstudie, att skolor med skolmatsalar bidrar till hälsosammare matvanor. Enligt Raulio m.fl. (2010), äter 70–90% av ungdomarna skolmat i Finland. Eklund m.fl. (2006) har utifrån sin enkätstudie gällande svenska ungdomars kostvanor kunnat se att drygt 20% av deltagarna avstod skollunchen, som istället ersattes med snabbmat eller sötsaker. Det fanns även ett tydligt samband mellan de elever som ansåg att de hade bra kunskaper kring kost och deras kostvanor (Eklund m.fl., 2006). Dessa tenderade att äta bättre och kände sig pigga hela skoldagen, till skillnad från de med sämre kostkunskaper. Eklund m.fl. (2006) nämner också att fysisk aktivitet verkade vara en faktor till goda kostvanor bland ungdomarna.

## **Sverige**

Riksmaten ungdom 2016–2017 (2018) är Livsmedelsverkets senaste nationella undersökning om ungdomars kostvanor. Åldern på deltagarna var barn i grundskolan och årskurs 2 på gymnasiet. Undersökningen visade att majoriteten (n=987) av eleverna i årskurs 8 svarade att de äter de mesta på frågan “vilken typ av mat brukar du äta?”. På frågan om eleverna åt grönsaker varje dag svarade ca 93 % att de gjorde det flickorna åt mer grönsaker än pojkar. Även för frukt och bär visade att flickor åt mer än pojkar och totalt sett åt ca 50 % frukt eller bär varje dag. Av eleverna i årskurs 8 drack 36% läsk eller saft under veckan och pojkar drack mer än flickor, 40 % respektive 36 %. På frågan om eleverna åt frukost under de dagar som undersökningen pågick svarade ca 80 % av eleverna ja, gällande lunch svarade ca 78 % att de åt lunch och ca 85 % svarade att de åt middag på kvällen (Livsmedelsverket, 2018).

## **Finland**

En enkätundersökning av Institutet för hälsa och välfärd (2019) om ungdomars hälsa och kostvanor (n=89 570) i Finland visar att 59 procent av ungdomarna i årskurs 8 och 9 äter frukost fem dagar i veckan och 11 procent inte alls äter frukost under skolveckan. Undersökningen visar att 64 procent av ungdomarna äter skollunch fem dagar i veckan och endast 5 procent inte äter lunch i skolan. År 2017 visar samma undersökning att 12 procent inte alls hade ätit frukt eller bär den senaste veckan och 20 procent som hade ätit frukt eller bär 6–7 dagar i veckan. Andelen ungdomar som ätit frukt eller bär 1–2 dagar i veckan samt 3–5 dagar i veckan var 37 procent. Resultatet gällande grönsaker, hade ett liknande mönster som ovan. Andelen ungdomar, som konsumerat energidryck 3–5 gånger den senaste veckan var 8 procent, som går delvis i linje med europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhets (EFSA) rapport (2013) om ungdomars konsumtion av energidryck. Resultatet i rapporten av EFSA (2013) visar att 12 procent av ungdomar mellan 10–18 år konsumerar energidryck 4–5 gånger i veckan.

Finska Livsmedelsverket efterfrågar en riksomfattande insamling om barn och unga, likt Riksmaten som görs i Sverige. Det samlas regelbundet in information om hur den vuxna

befolkningens kost ser ut. Genom att införa regelbundna kostvaneundersökningar hos barn och unga kan man effektivare förebygga kostrelaterade sjukdomar och fetma (Livsmedelsverket Finland, 2019).

## Metod

Den vetenskapliga metoden som valdes till den här undersökningen var en kvantitativ enkätstudie, vilket enligt Kristensson (2014) är det den mest lämpade metoden att använda vid en tvärsnittsstudie. Enkäter är även en användbar datainsamlingsmetod eftersom mycket information kan samlas in från stora grupper under samma tillfälle, samt att de kan besvaras anonymt (Ewles & Simnett, 2005).

Enkäten utformades i ett webbaserad-google formulär (se bilaga 1) och inleddes med bakgrundsfrågor kring kön och ålder, som har i syfte att kontrollera att urvalet speglar populationen (Kristensson, 2014). Frågorna delades in i följande tre avsnitt; Kostkunskaper, kostvanor och kostbeteende, samt kostundervisning. Första avsnittet bestod av 14 frågor som undersökte elevernas kunskaper om kost och näring. Därefter följde 13 frågor kopplade till niondeklassarnas vanor och beteende relaterat till mat och ätande. Sista avsnittet bestod av sex frågor som undersökte elevernas uppfattning och betydelse av dagens kostundervisning i skolan. Flertalet av frågorna hade fasta svarsalternativ eftersom det underlättar vid analysen och databearbetningen. På två frågor under avsnittet "kostvanor och beteende" fanns även möjligheten att utforma ett eget svar om något av alternativen inte passade. Samma möjlighet fanns på tre av frågorna under avsnittet "kostundervisning". Endast två av totalt 35 frågor var helt öppna, det fanns med andra ord inga svarsalternativ utan eleverna fick själva utforma ett eget svar. Öppna frågorna bidrar med kvalitativa inslag i den huvudsakliga kvantitativa studien, vilket ger djupare svar som enligt Persson (2016) är värdefullt under analysprocessen. Kristensson (2014) beskriver också att en variation av olika typer av frågor underlättar för respondenten att hålla sitt fokus och svara genomtänkt.

Innan enkäten skickades ut till skolorna pilottestades den av sex bekanta till en av författarna. Efter pilottestningen omformulerades några av frågorna för att sedan mejla enkät-länken till ansvariga lärare på respektive skola. En enkät var anpassad för finländarna och den andra var anpassad för svenskarna. Lärarna informerades även om att enkäten tog cirka 10 minuter att fylla i, samt att vi önskade få in svaren inom en veckas tid.

## Etiska aspekter

Vad gäller de etiska aspekterna har vi tagit hänsyn till alla fyra forskningsetiska principer, det vill säga informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Rektor och ansvarig lärare för respektive niondeklass har fått information om vår undersökning via mejl. Studiens syfte har beskrivits samt att vi varit tydliga med att deltagandet är anonymt och frivilligt. Skolorna har även fått tillgång till våra kontaktuppgifter ifall de hade några frågor eller synpunkter på vår studie eller enkät. Rektor eller ansvarig lärare har sedan fått ge sitt samtycke och godkännande till att vilja delta, samt att eleverna som är över 15 år gamla har gett sitt samtycke genom att svara på enkäten (Vetenskapsrådet, 2002). I inledningen av enkäten står det beskrivet även för eleverna att deltagandet är anonymt och att svaren behandlas konfidentiellt. I informationsmejlet till rektor eller ansvarig lärare belyste vi även att skolan kunde få ta del av de sammanfattade resultatet

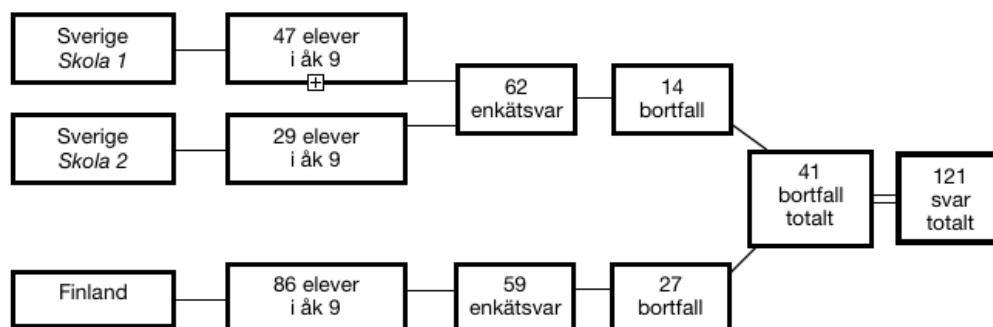
av enkäten och vår studie. Vetenskapsrådet (2002) beskriver vikten av att förmedla studieresultatet till de berörda då det kan få deras medverkan att kännas mer meningsfull. Det kan också vara givande för skolorna att se vilka slutsatser som dragits utifrån undersökningen.

## Urval

Urvalet i studien är elever i årskurs 9, med andra ord ungdomar i 15–16 årsåldern. Totalt kontaktades fem finska skolor och fem svenska skolor via mejl med information om projektet och en förfrågan om de ville delta. De utvalda skolorna hade författarna anknytning till sedan tidigare vilket gör urvalet till ett bekvämlighetsurval. Urvalet landade på elever i årskurs 9 i och med att dessa elever endast har några veckor kvar av grundskolan och besitter troligtvis mest kunskap inom kost och näring. Studier som involverar ungdomar som är 15 år eller äldre behöver heller inget samtycke från sin vårdnadshavare, vilket förenklade vårt arbete. Eftersom enkäten var anonym krävdes inte heller något godkännande från eleverna, enligt Kristensson (2014) ger personen sitt samtycke genom att svara på enkäten.

Tre av skolorna i vardera land svarade inte på vårt informationsbrev och förfrågan, samt att en av skolorna i Finland krävde ett s.k. forskningslov för att undersökningen skulle få utföras. Dessa skolor föll därför bort vilket slutligen resulterade i att en skola från Vanda i Finland och två skolor från Ängelholms kommun i Sverige deltog i enkätundersökningen. I två av de bortfallande finska skolorna gick 79 respektive 100 niondeklassare. I en av de bortfallande svenska skolorna gick 65 elever i årskurs 9. Från resterande två skolor i Sverige och Finland saknas svar på hur många elever som går i årskurs 9, därav kan vi inte presentera de totala bortfallet.

Bland skolorna som deltog fanns det i de svenska skolorna totalt 47 respektive 29 niondeklassare och i den finska skolan totalt 86 elever i årskurs 9. Från Sverige fick vi sammanlagt 62 enkätsvar och från Finland fick vi 59 svar. Bortfallet på totalt 41 elever berodde enligt lärarna på att eleverna var sjuka den dagen enkäten fylldes i, alternativt att dem glömde bort att svara eller helt enkelt inte ville delta i enkätundersökningen. I figur 1 framgår de olika stegen i urvalsprocessen.



Figur 1. Urvalsprocess

## Databearbetning och analys

Svaren från eleverna registreras direkt i Google formulär och sammanställdes sedan automatiskt. Analys och tolkning av svaren från enkäterna genomfördes till att börja med genom diskussioner i författargruppen. Svaren från de två öppna frågorna analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys (se bilaga 2 & 3), som enligt Kristensson (2014) är en metod som används för att bearbeta stora texter och hitta mönster. Målet med den kvalitativa innehållsanalysen är därmed att få fram ett eller flera gemensamma svar på frågan. Alla svar lästes först igenom för att få en helhetskänsla och för att hitta några övergripande likheter eller skillnader. De svar som gick att relatera till varandra sorterades in i olika kategorier som kondenserats ner till ett eller några ord. Kategorierna kan därför liknas vid etiketter som kortfattat beskriver och sammanfattar svarens betydelse (Kristensson, 2014). Utifrån kategorierna bildades sedan övergripande teman som beskriver svarens gemensamma nämnare. Analysen skapade totalt fyra olika teman i Finlands svar och totalt fem olika teman i Sveriges svar.

Svaren från de resterande slutna frågorna överfördes till en excelfil och vidare för sammanställning och analys i programmet IBM SPSS Statistics 27. För att undersöka eventuella skillnader i svaren mellan de olika länderna användes chi-2 test och möjliggjorde analysering av elevernas svar. Det som jämfördes med hjälp av chi-2 testet var om elevernas svar i de olika länderna kunde påvisa några skillnader i deras kostvanor, kostkunskaper eller i deras tankar kring den nuvarande kostundervisningen.

På frågan ‘‘Hur stor kunskap skulle du säga att du har inom kost, näring och hälsa?’’ fanns möjligheten att svara på en skala 1–4. Svaren fördelades i två grupper där de som svarat en eller två inte anses ha någon stor kunskap i ämnet, medan de som svarat en trea eller fyra anser sig ha stor kunskap. Även frågan ‘‘jag anser att jag äter en bra kost’’ slogs svarsalternativen samman, det var en skala mellan 1–5 där ett och två står för ‘‘instämmer inte’’, trean står för ‘‘instämmer delvis’’ och fyra och fem står för ‘‘instämmer helt’’.

## Resultat

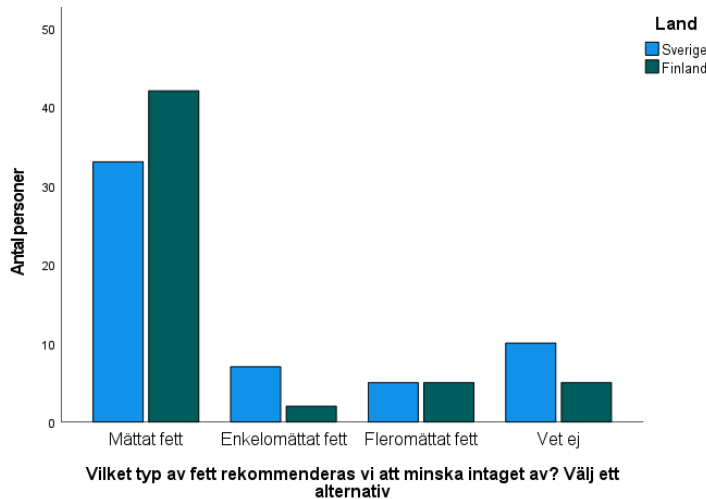
I detta avsnitt presenteras studiens resultat, bestående av svar som inhämtats från den enkät som skickats ut till skolorna. Resultatet är indelat i följande tre avsnitt; kostkunskaper, kostvanor och kostbeteende samt kostundervisning.

## Population

Vår enkätundersökning genomfördes på 15 och 16 åriga ungdomar i årskurs nio i Sverige och Finland. Sammantaget svarade 121 elever på enkäten, varav 62 från Sverige och 59 från Finland. Efter analys plockades fyra svarsformulär från Sverige bort på grund av ofullständiga svar, vilket resulterar i sammanlagt 117 enkätsvar. Totalt deltog 64 tjejer 52 killar och 1 icke binär.

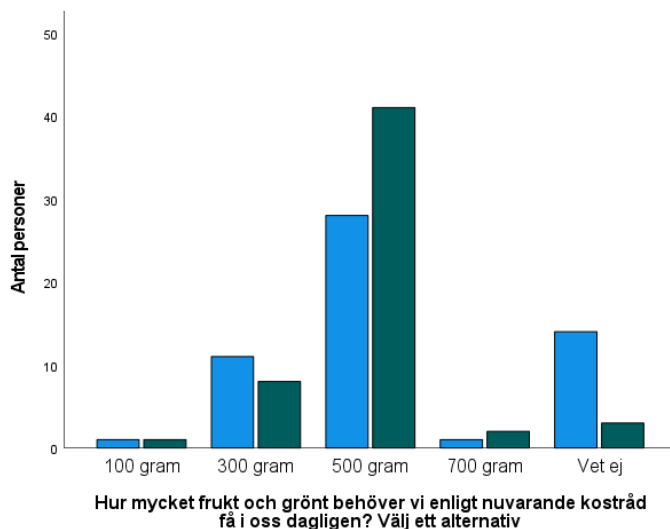
## Kostkunskaper

På frågan “Vilket typ av fett rekommenderas vi att minska intaget av?” har majoriteten av eleverna i båda länderna korrekt svarat mättat fett, 60 % av de svenska eleverna och 78 % av de finska. Figur 2 visar även på att fler svenska eleverna (13%) svarade enkelomättat jämfört med de finska eleverna (4%), men inga signifikanta skillnader mellan de svenska och finska niondeklassarna påvisades.



Figur 2. Elevernas svar på vilket fett vi rekommenderas att minska (n=109).

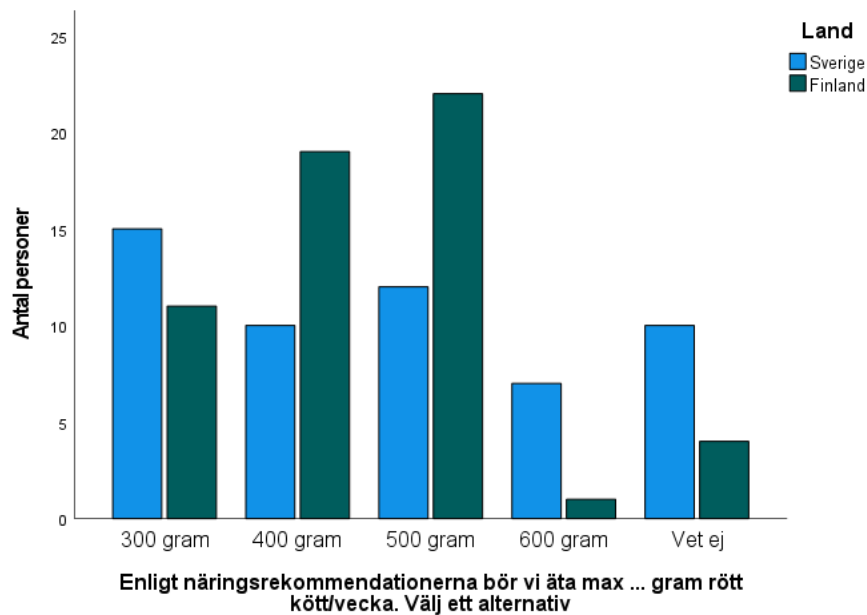
I figur 3 visas svarsfrekvensen gällande rådande frukt och grönsaksrekommendationer. Signifikant ( $p < 0,05$ ) fler svenska eleverna (25%) jämfört med de finländska niondeklassarna (5%) var osäkra på rätt rekommendation. Det var även signifikant ( $p < 0,05$ ) fler finska elever (74%) jämfört med svenska (51 %) som korrekt svarade 500 gram frukt och grönt per dag.



Figur 3. Elevernas svar på hur våra rekommendationer kring frukt och grönt ser ut (n=110).

På frågan gällande rekommendationer av fiskkonsumtion, har 90 % av eleverna i Finland och 76 % av eleverna i Sverige svarat att det rekommenderas att äta fisk 2–3 gånger i veckan. Dock påvisades inga signifikanta skillnader.

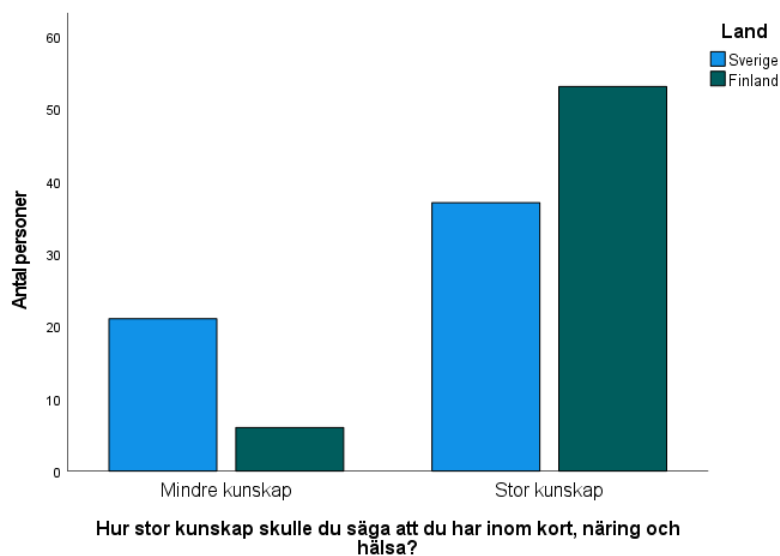
I figur 4 kan vi se att 39 % de finska eleverna svarade 500 gram på frågan om vilken mängd rött kött som rekommenderas att intas per vecka. Jämfört med de svenska eleverna där 22 % svarade 500 gram, men inga signifikanta skillnader påvisades.



Figur 4. Rekommendationer kring rött kött per vecka (n=111).

Drygt hälften av de finska eleverna (46%) har svarat att fett innehåller flest kalorier per 100 g, men 27 % har svarat att socker innehåller flest kalorier per 100 gram. Av de svenska eleverna svarade 35 % att socker innehåller flest kalorier per 100 gram och 35 % av eleverna har svarat att fett innehåller flest kalorier per 100 gram, men inga signifikanta skillnader påvisades.

I figur 5 visas svaren gällande elevernas självskattade kunskaper inom kost, näring och hälsa. Signifikant ( $p < 0,01$ ) fler svenska niondeklassare (36%) anser sig ha mindre kunskaper jämfört med de finska eleverna (10%). Ingen signifikant skillnad kunde ses mellan de svenskar (64%) och finländare (90%) som svarade att de ansåg sig ha en stor kunskap inom kost, näring och hälsa.



Figur 5. Elevernas självskattade kunskapsnivå inom kost, näring och hälsa (n=117).

## Kostvanor och kostbeteende

På påståendet ”Jag anser att jag äter en bra kost” svarade 49 % av de svenska eleverna (n=29) att de instämmer delvis, jämfört med 52 % av de finska eleverna (n=31). Instämmer helt svarade 41 % av de finska eleverna (n=24) att de gjorde med påståendet motsvarande 32 % av de svenska eleverna (n=19). Inga signifikanta skillnader mellan de finska och svenska niondeklassarna påvisades.

På den öppna följdfrågan ”Beskriv kortfattat vad en bra kost är enligt dig” (se bilaga 3) var det sammanfattade svaret från Finland näringsrik, mångsidig kost bestående av mycket frukt och grönsaker. Här beskriver 24 personer att man bör ha en bra fördelning mellan fett, kolhydrater och protein, medan flera lyfter fram att en bra kost består av mycket frukt och grönsaker (n=17), samt att några nämner att fisk ingår i en bra kosthållning (n=10). På ovanstående fråga har de svenska eleverna (se bilaga 2) sammanfattningsvis beskrivit en bra kost som nyttig, att man följer tallriksmodellen (n=10) och kostcirkeln (n=6), samt att man bör äta regelbundet (n=8). Några elever nämner också att man bör äta mycket frukt och grönsaker (n=6).

På frågan ”hur ofta har du ätit frukost senaste veckan?” var de flesta svaren både från Sverige (43 %) och Finland (46 %) att de hade ätit frukost varje dag. 31 % av de svenska elever respektive 29 % svarade att de ätit frukost 3–5 dagar den senaste veckan.

På frågan hur många dagar eleverna ätit lunch den senaste veckan svarade majoriteten av de finska eleverna 71 % varje dag, något färre svenskar åt lunch dagligen 59 %, skillnaderna var inte signifikanta.



På frågan hur ofta eleven äter en till två frukter om dagen svarade 47 % av de svenska eleverna en till två dagar i veckan. 35 % svarade tre till fem gånger i veckan och 11 % åt minst en frukt varje dag. Av eleverna i Finland svarade 44 % att de åt frukt en till två gånger i veckan, 42 % åt frukt tre till fem gånger i veckan och 12 % åt minst en frukt varje dag.

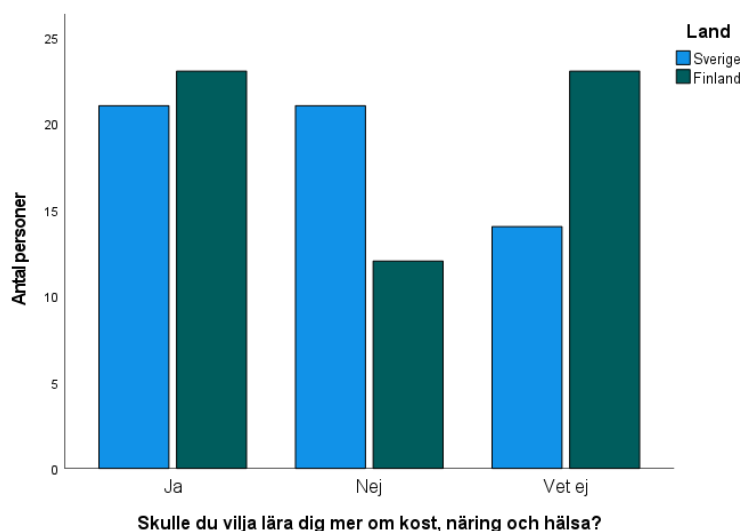
Svaren på frågan ”Hur ofta dricker du läsk/energidryck?” visade att 14 % av de svenska eleverna (n=8) svarade att de drack läsk/energidryck varje dag jämfört med 5% av de finska eleverna (n=3). De elever som svarade att de aldrig drack läsk var 11 % svenska (n=6) och 21 % finländare (n=12), men inga signifikanta skillnader påvisades.

På frågan hur många gånger per vecka som eleverna äter en handfull mängd med grönsaker var intagsfrekvensen likvärdig i båda länderna. Av de svenska eleverna svarade 10 % att de aldrig åt en näve med grönsaker jämfört med 4 % av finländarna, men inga signifikanta skillnader kunde påvisas.

## Kostundervisning

På frågan ”Min nuvarande kunskap om kost, näring och hälsa kommer främst från:” svarade både de svenska (79 %) och finska (83 %) eleverna att de är skolan som är den huvudsakliga källan till kunskap. Som näst- respektive tredje största kunskapskälla svarade såväl de svenska som finska eleverna föräldrar (Sverige 47% och Finland 71 %) respektive sociala medier (Sverige 33% och Finland 54 %). Av de svenska eleverna svarade 48 % och 68 % av de finska eleverna att de instämde helt med att de är viktigt med att ha goda kunskaper om kost, näring och hälsa.

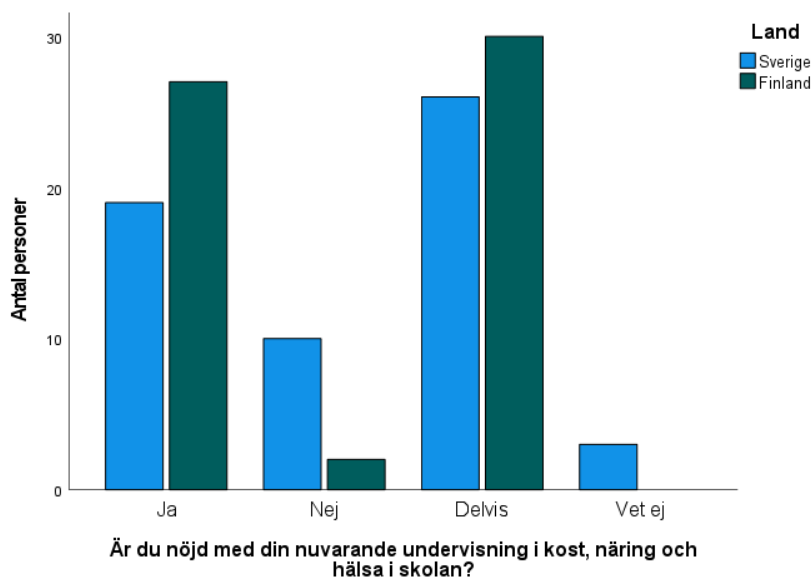
I figur 6 visas svarsfrekvensen gällande om eleverna skulle vilja lära sig mer om kost, näring och hälsa. Fler svenska niondeklassare (37 %) jämfört med de finländska (21 %) svarade nej till att vilja få mer kunskap. Det var fler finska elever (40 %) var osäkra på om de önskade lära sig mer jämfört med de eleverna från Sverige (25 %).



Figur 6. Resultat över elevernas önskan om att lära sig mer om kost (n=114).

På efterföljande fråga undrade vi vart eleverna hade önskat få kunskapen ifrån. Av de som svarat ja eller vet ej på att de önskade lära sig mer kring kost, näring och hälsa svarade de svenska eleverna att de främst ville få sin kunskap från skolan (60 %), från media 48 %, 24% önskade att få den från föräldrar. Hos de finska eleverna svarade 65% att de främst ville få kunskapen från media och 35% från skolan eller föräldrar.

I figur 7 åskådliggörs svarsfrekvensen gällande om eleverna var nöjda med sin nuvarande kostundervisning. Signifikant ( $p < 0,05$ ) fler svenska elever (17%) var missnöjda jämfört med 3 % av de finska niondeklassarna, medan finska elever (46%) jämfört med svenska elever (33 %) var nöjda med sin nuvarande kostundervisning. Denna procentuella skillnad nådde dock inte statistisk signifikans.



Figur 7. Redovisning av elevernas uppfattning om dagens kostundervisning (n=117).

På frågan “Vilket område inom kost, näring och hälsa skulle du iså fall vilja ha mer information kring?” fick eleverna kryssa i flera alternativ och då hade 45 % av de svenska eleverna svarat att de hade önskar mer information om vad maten innehåller. Information om hälsosamt ätande och recept och matlagning önskade 38 %. Jämfört med de finska eleverna där 60 % önskade information om recept och matlagning följt av 50 % på svaret kost kopplat till träning, 48 % var intresserade av hälsosamt ätande.

# Diskussion

## Metoddiskussion

Att utforma en enkät var svårare än vi trodde och krävde mycket tid och noga överväganden. Det finns många intressanta frågor vi hade velat ställa men många fick sortera bort eftersom varje fråga ska kunna kopplas till syftet eller frågeställningarna. Enligt Persson (2016) är det också viktigt att inte ha för många och för långa frågor eftersom respondenten då kan tappa intresset för att svara. Vi hade gärna haft med fler öppna frågor där eleverna själva fått utforma sina svar, på så vis hade man kanske fått en större förståelse för både deras kostvanor och kunskaper. Anledningen till att vi inte använde oss av fler sådana frågor var framför allt att dessa ibland är mer tidskrävande att svara på för respondenten. Det krävs också mer tid för oss författare att analysera och sammanställa dessa svar eftersom dem kan skilja sig åt en hel del (Persson, 2016).

Gällande validitet anser vi att enkätfrågorna är noga genomarbetade och undersöker de vi avsett att undersöka. Flera av frågorna är beprövade sedan tidigare då vi hämtat dem från tidigare studier och kandidatuppsatser. Samtliga frågor är även väl utvärderade och placerade i en lämplig ordningsföljd, samt att vi tagit hänsyn till att ingen av frågorna triggas eller skapar en känsla av upprördhet.

Enkätens utformning styrks även av att den pilottestats av sex personer. Däremot fann vi i analysprocessen att en av frågor inte fyllde någon funktion och var därför inte användbar i resultatdelen. Det här var frågan om eleven undviker något livsmedel och varför (bortsett från allergier och intoleranser). Tanken bakom frågan var att vi skulle vilja se om det fanns några livsmedel eleverna undvek som dem kanske hört skulle vara dåliga för dem, exempelvis kolhydratrika livsmedel. Eleverna beskrev istället att de avstod från somliga livsmedel på grund av att de inte smakade bra, exempelvis är fisk, paprika och svamp. Dessa svar gick inte att relatera till vårt syfte eller någon av våra frågeställningar och av den anledningen uteslöt vi den frågan från resultatredovisningen.

En annan svårighet under arbetsprocessen var att få kontakt med skolor som skulle kunna tänka sig delta i enkätstudien. De var många skolor som inte svarade på våra mail och förfrågningar vilket resulterade i att endast tre skolor deltog och totalt 121 elever. Urvalet blev därför något mindre än vad vi hade önskat. Hade det inte varit för den rådande pandemin hade vi gärna besökt skolorna och berättat om projektet personligen, på så vis hade man kanske skapat ett större intresse för dem att vilja delta. Ett personligt besök på skolorna hade kanske också minimerat bortfallet som blev stort dels på grund av att enkäten glömdes bort eller att motivationen var för låg för att vilja svara. Att vi inte haft möjligheten att närvara när enkäterna fylldes i kan dessutom påverka reliabiliteten negativt. Hade vi varit på plats hade eleverna haft chansen att ställa frågor om dem undrade över något, vilket hade kunnat bidra med fler utvecklade och ärliga svar. Trots att bortfallet blev större än förväntat anser vi att webbaserade enkäter som metod har varit bra för att kunna undersöka ungdomar som målgrupp, samt att vi upplever att svaren är tillförlitliga. Reliabiliteten stärks också av att vi tagit bort fyra svarsformulär från Sverige som var felaktigt ifyllda. På några av de frågor man endast skulle svara ett av alternativen har dessa elever i stället klickat i alla alternativ, vilket gör deras svar ogiltigt. Troligtvis beror denna felaktiga ifyllnad på att eleverna saknade intresse eller motivation till att svara ärligt på enkäten. Motivationen hos vardera eleven är

svår för oss att påverka, speciellt när vi inte kunnat vara närvarande och bekanta oss med var och en.

En begränsning i studien är att vi inte tagit hänsyn till kommunernas och elevernas socioekonomiska status. Föräldrarnas socioekonomiska bakgrund (utbildningsnivå, inkomst och grad av bidragstagande) kan påverka elevens kunskap och framgång i skolan. Socioekonomisk status påverkar även den generella hälsan. Familjer med lägre socioekonomisk status tenderar ha lägre kunskap och en sämre hälsa (Skolverket, 2018). I en studie av Moraesus m.fl. (2012) menar de att övervikt förekommer i högre grad på landsbygden än i stadsområden.

De två skolor i Sverige som vi inkluderat i studien är från Ängelholms kommun, som är en tätort i Skåne. Ängelholm har en lägre utbildningsnivå jämfört med kommuner i samma storlek. Faktorer som påverkar utbildningsnivån är exempelvis närheten till en större stad där det finns högskola eller universitet. Medelinkomsten i Ängelholm ligger i samma nivå som medelinkomsten i övriga Sverige (Ängelholms kommun, 2020). Den socioekonomiska statusen i Ängelholm kan påverka elevernas kunskap om kost och hälsa, men det är svårt att dra några slutsatser.

Skolan från Finland som vi inkluderat i vår studie, ligger i Vanda, som är en stad som tillhör landskapet Nyland och är en del av huvudstadsregionen. Det finns en del socioekonomisk segregation i Vanda och i vissa sovstäder har arbetslösheten ökat och utbildnings- och inkomstnivån är lägre. Medelinkomsten i Vanda ligger aningen högre än medelinkomsten i övriga Finland (Vanda stad, 2018). Skolan som deltog i studien från Finland, är den enda svenskspråkiga skolan i Vanda och därav finns det barn från olika områden med varierande socioekonomisk status. Det är svårt att dra en slutsats huruvida elevernas socioekonomiska status påverkade resultatet.

## Resultatdiskussion

Syftet med vår studie har varit att jämföra svenska och finska niondeklassares kostkunskaper och kostbeteende, samt att vi ville undersöka om en ökad kostundervisning skulle vara önskvärd. Vår enkätundersökning gav en mindre bild av hur niondeklassarnas kostvanor ser ut samt att vi kunde se vissa skillnader i kunskaperna mellan länderna, dock var majoriteten av skillnaderna inte signifikanta. Enkäterna gav även svar på vad eleverna har för uppfattning om sin nuvarande undervisning i kost och hälsa, samt om det önskar att lära sig mer inom ämnet.

### Kunskapsskillnader

Frågorna om kostkunskaper, gav ett visst mönster, där de finska eleverna visade på procentuellt större kunskap gällande kostkunskaper och kostrekommendationer än de svenska eleverna, dvs. fler rätta svar på frågorna. Anledningen till att flera av resultaten inte är signifikanta kan bero på att undersökningen innefattar för få deltagare (Kristensson, 2014). Svaren skiljer sig till antalet rätt-fel svar, men vi kan inte hitta många signifikanta skillnader mellan ländernas kostkunskaper, vilket kan bero på att kost- och hälsoundervisningen inte skiljer sig särskilt mycket mellan Sverige och Finland. På frågan; "Hur mycket frukt och grönt

behöver vi enligt nuvarande kostråd få i oss dagligen?”, kan vi hitta en signifikant skillnad ( $p < 0,05$ ) mellan ländernas svar. Svenska eleverna var mer osäkra på sina svar, då en fjärdedel svarade “vet ej” och endast 5 procent av de finska eleverna svarade att de inte vet. Det fanns även signifikant skillnad i hur många som svarade de korrekta svaret 500 gram, där det rätta svaret kom från en större andel finska elever jämfört med svenska. Vi kan se skillnader i antalet rätt-fel svar i frågorna om kött- och fiskkonsumtion, liknande mönster kan ses i flera frågor, men inga signifikanta skillnader kan hittas.

I frågan om vilket näringsämne som innehåller flest kalorier per 100 gram kan vi hitta tecken på okunskap i bägge länderna, då en stor del av de svarande tror att socker innehåller flest kalorier per 100 gram. Eleverna kunde inte skilja på kalorimängden mellan socker och kolhydrater, utan trodde att socker innehåller fler kalorier än kolhydrater. Fenomenet bakom detta skulle kunna förklaras med att socker framstår som ett ohälsosamt näringsämne i media. Waishelbaum (2012) skriver i sin artikel att socker exempelvis beskrivs som “giftigt” i vissa medier i Storbritannien, vilket kan orsaka förvirring hos konsumenter. I svenska och finska medier finns liknande artiklar om att socker är farligt och gör oss feta. Som exempel skriver Iltalehti (2012, 2 februari) i en artikel, att socker är lika giftigt som tobak och att stora mängder av socker kan vara dödligt. Anna Bäsén (2008, 5 oktober) skriver i sin artikel i Expressen att osynligt socker gör oss feta och att vi blir snabbare feta av fruktos än vanligt socker. När ett näringsämne framstår som bättre eller sämre än den andra, kan det ha effekt på konsumentens syn på olika näringsämnen.

En viss skillnad återspeglas i den kvalitativa innehållsanalysen från frågan där eleverna ombads beskriva vad en bra kost är enligt dem. Sveriges svar var väldigt spridda samt att 16 av 59 svar från svenskarna var oanvändbara. Dessa var för ospecifika och bestod av svar som “mat”, “inget speciellt”, “god mat” eller “vet inte”. Finlands svar var mer likasinnade och det var enbart 6 av 59 svar som inte gick att använda i resultatet. De sammanfattade svaren på samma fråga kan tolkas som att Finlands kunskap är bredare, då exempelvis 17 av de finska eleverna lyfte fram att frukt och grönsaker är en del av en bra kost, till skillnad från att endast sex svenska elever nämnde vikten av frukt och grönt. Det är också fler finländare än svenskar som förknippar fisk med en bra kost. Trots dessa fynd går det inte att dra några konkreta slutsatser eller skillnader kring elevernas sammanfattade svar. Detta på grund av att de spridda och i vissa fall oanvändbara svaren kan vittna om att frågan i sig var otydlig och för ospecifik.

### **Skillnader i kostvanor**

Vad gäller avsnittet om kostvanor och kostbeteende har det inte visat sig vara några signifikanta skillnader mellan länderna. Rent procentuellt skiljer sig svaren inte heller särskilt mycket. Majoriteten av eleverna i både Finland och Sverige svarade att de äter frukost och lunch dagligen, dock svarade något färre svenskar att de äter lunch varje dag. Fler svenskar uppger att de dricker energidryck eller läsk dagligen, samt att dubbelt så många finska elever svarade att de aldrig dricker läsk eller energidryck. Avslutningsvis svarade majoriteten av eleverna i båda länderna “delvis” på påståendet “Jag anser att jag äter en bra kost”. Däremot var det ett större antal elever i Sverige än Finland som uppger att de inte instämde alls med påståendet.

Barbieri (2013) har tillsammans med livsmedelsverket gjort en undersökning på ungdomar och vuxnas kostkunskaper och kostvanor. Kunskapen om vad bra matvanor innebär visade sig vara relativt hög hos de flesta, trots de kunde man inte se något samband mellan kunskap och beteende (Barbieri, 2013). Det är därför enligt Barbieri (2013) en stor utmaning att bara genom att förmedla kunskap också förändra människors matvanor. Undersökningen visade att det främst är intresset för mat och hälsa som påverkar personens kunskaper och deras kostvanor.

## **Uppfattningen om kost- och hälsoundervisningen**

Angående elevernas uppfattning om sin nuvarande kostundervisning svarar majoriteten av eleverna i båda länder att de är delvis nöjda med dagens undervisning i kost och hälsa. Däremot är det signifikant fler svenskar som uppger att de inte är nöjda. På frågan om eleverna önskade lära sig mer om kost, näring och hälsa visar svaren att svenskarna är signifikant mindre intresserade av mer kostundervisning än finländarna, signifikant skillnad sågs även i att de finska eleverna kände sig mer osäkra kring frågan än de svenska. I Finland önskade eleverna sig framförallt att lära sig mer om recept och matlagning, kost vid träning och hälsosamt ätande. I Sverige hamnade önskan om att få lära sig mer om matens innehåll på första plats, tätt följt av hälsosamt ätande och recept och matlagning.

Rosén (2004) har på uppdrag av Livsmedelsverket intervjuat flera nyckelpersoner som arbetar inom skolan, i syfte att få förslag på hur mat och hälsoundervisningen kan stärkas. De intervjuade belyste bland annat att kost- och hälsoundervisningen bör utökas i grund- och gymnasieskolan, samt få en tydligare plats i kursplanen (Rosén, 2004). Idag står hem och konsumentkunskapen endast för 0,75% av den totala skolundervisningen i Sverige och Rosén (2004) menar att den istället bör omfatta minst 3%, eftersom en satsning på mat och hälsa kan gynna en hållbar utveckling. Ungdomarna bör framförallt få en bredare kunskap i hur olika livsmedel marknadsförs, för att kritiskt kunna utvärdera livsmedel och på så vis förenkla sina matval (Rosén, 2004). Ett av förslagen som lyfts fram i rapporten är att exempelvis flytta tvätt- och textilrådsundervisning från hemkunskapen till slöjden, som har betydligt fler undervisningstimmar. På så vis frigörs fler timmar till undervisning om mat och hälsa.

## **Kunskapskällor**

Majoriteten av ungdomarna i Sverige uppgav att de får den största delen av sin kunskap om kost, näring och hälsa från skolan. Skolan var likaså den största informationskällan i Finland, tätt följt av elevernas föräldrar. För att undersöka om det finns andra kanaler de skulle vilja hämta sin kunskap från ställdes även denna fråga. Finland svarade att media (exempelvis instagram, facebook och tv) i första hand önskas vara källan till kunskap, däremot önskade de svenska eleverna att kunskapen främst kommer från skolan, tätt följt av föräldrar och media. Anledningen till skolan och föräldrar står högt upp på listan kan enligt Rendahl (2018) bero på att ungdomars förtroende är störst för personer man tror har kunskap och utbildning inom området. Man lyssnar också till personer man känner väl och som vill ens bästa, med andra ord föräldrar eller lärare (Rendahl, 2018). I Rendahls (2018) avhandling beskrivs också att ungdomar kan känna en tillit till dokumentärer och information på nätet som man aktivt själv sökt fram, vilket förklarar varför media är en önskvärd källa till kunskap. Enligt Ata m.fl.

(2007) uppfattas ungdomar ofta som självständiga och ansvariga individer, trots detta har de ändå ett behov av stöd och vägledning. Vägledningen kan komma från vänner och föräldrar, men framförallt spelar skolan en stor roll i att kunna handleda, bredda förståelsen och öka kunskapen kring mat och även ätande (Ata m.fl., 2007).

## Slutsatser och implikationer

Sammanfattningsvis har vi utifrån vår enkätundersökning kommit fram till att de inte var några större skillnader gällande svenska och finska niondeklassares kostkunskaper eller kostvanor, trots olikheter i undervisningen mellan länderna. Fastän fler finska elever har svarat rätt kring frågorna om våra kostråd, samt att en större andel svenskar svarat "vet ej" på flera av enkätfrågorna, är skillnaderna inte signifikanta. Kunskapen hämtas hos båda länderna huvudsakligen från skolan, media och föräldrar, vilket kan grunda sig i att ungdomar känner störst tilltro till personer och kanaler som har kunskap och utbildning inom området. Vad gäller kostvanorna kunde inga större skillnader identifieras mellan länderna, majoriteten i båda länder skattar sin kosthållning som delvis bra. Något fler svenska elever skattar sin kosthållning sämre än finska elever. Angående elevernas nuvarande kostundervisning finns det en signifikant skillnad mellan länderna. Signifikant skillnad sågs i frågan om eleverna var nöjda med sin nuvarande kostundervisning, här svarade fler svenska ungdomar att de anser sig vara mer missnöjda med dagens undervisning än vad finländarna är. Skillnaden är även signifikant vad gäller ungdomars självskattade kunskapsnivå, där fler svenska än finska elever uppgav att de har en mindre kunskap om kost, näring och hälsa.

Avslutningsvis är det svårt att generalisera svaren från vår enkätundersökning eftersom urvalet är för litet för att kunna spegla hela populationen. Trots att studien inte resulterade i så många signifikanta skillnader mellan länderna, tror vi att resultatet kan vara betydelsefullt för skolor och specifika ämneslärare att ta del av. Vår enkätundersökning kan eventuellt öka förståelsen av hur viktigt det är med en djupare undervisning i kost och hälsa. Vi hoppas därför att studien kan medföra att fler liknande undersökningar utförs men med ett större antal deltagare. Efterföljande studier bör även rikta ett fokus på den socioekonomiska statusen skolorna har i de kommuner som undersöks, eftersom klasskillnader kan ha stor inverkan på resultatet. Vi hoppas även att studien kan väcka ett intresse hos skolorna att eventuellt vilja samarbeta med oss som hälsopromotörer och kostvetare. Vår kunskap och profession kan vara värdefull vid såväl kostundervisningen som vid läran om hälsa och välmående. Vid en eventuell ökad undervisning inom kost, näring och hälsa kan de vara betydelsefullt att låta personer med stor kunskap inom ämnet undervisa. På så vis kan ämnet kännas mer intresseväckande och inspirerande. Vi vill fortfarande tro att en ökad kunskap kan vara nyckeln till att underlätta för ungdomar att orientera sig bland olika hälsobudskap. Detta kan i sin tur förenkla deras matval som senare resulterar i bättre matvanor, samt på lång sikt en bättre hälsa.

## Referenser

- Ata, R., Ludden, N., & Lally, A. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 1024–1037.
- Barbieri, E. H. (2013). *Synen på bra matvanor och kostråd - en utvärdering av livsmedelsverkets råd*. Livsmedelsverket.  
[https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2013/2013\\_livsm edelsverket\\_22\\_utvardering\\_kostrad.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2013/2013_livsm edelsverket_22_utvardering_kostrad.pdf)
- Bielik, J. (2021, 21 januari). “Inför hälsoundervisning som ett nytt skolämne”. *Dagens Medicin*. Hämtad från <https://www.dagensmedicin.se/opinion/debatt/infor-halsoundervisning-som-ett-nytt-skolamne/>
- Björkman, J., & Gatu, L. (2012). *Grundskolans roll i elevers kännedom om hälsosamma kostvanor - en kvalitativ studie om hur elever i årskurs 9 uppfattar kostundervisningen i Hem- och konsumentkunskap samt Idrott och hälsa* (Kandidatuppsats). Uppsala: Institutionen för kostvetenskap, Uppsala universitet. Hämtad från <https://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:602794/FULLTEXT01.pdf>
- Bäsén, A. (2008, 5 oktober). Osynliga sockret gör dig extra fet. *Expressen*.  
<https://www.expressen.se/halsoliv/osynliga-sockret-gor-dig-extra-fet/>
- Chaudhary, A., Sudzina, F., & Mikkelsen, B. (2020). Promoting Healthy Eating among Young People—A Review of the Evidence of the Impact of School-Based Interventions. *Nutrients*, 12(9), Nutrients, 2020, Vol.12(9).
- Eklund, P., Göransson, R., & Lundmark, L. (2006). *Vilka kunskaper elever anser sig ha kring kosten och dess betydelse för hälsan* (Kandidatuppsats). Luleå: Institutionen för utbildningsvetenskap, Luleå tekniska universitet. Hämtad från <http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:1031057/FULLTEXT01.pdf>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity press.
- Helsingfors stad. (2019) *Läroplanen*. Hämtad från: <https://www.hel.fi/helsinki/sv/fostran-och-utbildning/grundskolor/hur-vad/opetussuunnitelma/>
- Iltalehti. (2012, 2 februari). Tutkijat: Sokeri on myrkyä siinä missä tupakka ja alkoholi. *Iltalehti*. <https://www.iltalehti.fi/ruoka/a/2012020215158412>
- Jodhun, B, M., Dhandevi, P., & Jeewon, R. (2016). A Systematic Review of Factors Affecting Energy Intake of Adolescent Girls. *African Health Sciences*, 16.4, 2016.  
Doi: [10.4314/ahs.v16i4.5](https://doi.org/10.4314/ahs.v16i4.5)



Karlsson, F. (2021, 5 mars). "Inför hälsokunskap för elevernas bästa". *Barometer OT*. Hämtad från <https://www.barometern.se/debatt/infor-halsokunskap-for-elevernas-basta-cf5d284d/>

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Livsmedelsverket. (2019). *Statens näringsdelegation: det välmående Finland behöver information om barns och ungas kost så fort som möjligt*. Hämtad från: <https://www.ruokavirasto.fi/sv/foretag/livsmedelsbranschen/uutiset/statens-naringsdelegation-det-valmaende-finland-behoover-information-om-barns-och-ungas-kost-sa-fort-som-mojligt/>

Livsmedelsverket. (2018). *Riksmaten ungdom 2016 - 17*. Hämtad från: [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport\\_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf)

Mellberg, A. (2018). *Näringslära i Hem- och konsumentkunskapsundervisningen* (Kandidatuppsats). Umeå: Institutionen för kostvetenskap, Umeå universitet. Hämtad från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1214759/FULLTEXT01.pdf>

Moraes, L, Lissner, L, Yngve, A, Poortvliet, E, AL-Ansari, U, & Sjöberg, A. (2012). Multi-level influences on childhood obesity in Sweden: Societal factors, parental determinants and child's lifestyle. *International Journal of Obesity*, 36(7), 969-976. <https://www.nature.com/articles/ijo201279>

Partida, S., Marshall, A., Henry, R., Townsend, J., & Toy, A. (2018). Attitudes toward Nutrition and Dietary Habits and Effectiveness of Nutrition Education in Active Adolescents in a Private School Setting: A Pilot Study. *Nutrients*, 10(9), 2018.

Persson, A. (2016). *Frågor och svar - om frågekonstruktion i enkät- och intervjuundersökningar*. Hämtad från statistiska centralbyrån: [https://www.scb.se/contentassets/c6dd18d66ab240e89d674ce728e4145f/ov9999\\_2016a01\\_br\\_x08br1601.pdf](https://www.scb.se/contentassets/c6dd18d66ab240e89d674ce728e4145f/ov9999_2016a01_br_x08br1601.pdf)

Rani, M., Shriram, V., Zachariah, R., Harries, A., Satyanarayana, S., Tetali, S., & Sathiyasekaran, B. (2013). Does a nutrition education programme change the knowledge and practice of healthy diets among high school adolescents in Chennai, India? *Health Education Journal*, 72(6), 733-741.

Raulio, Susanna, Eva Roos, and Ritva Prättälä. School and Workplace Meals Promote Healthy Food Habits. *Public Health Nutrition* 13.6A (2010): 987–92. Web. doi:10.1017/S1368980010001199

Rendahl, J. (2018). *Vem och vad kan man lita på? Ungdomars förhållningssätt till budskap om mat och ätande utifrån ett forskarinitierat rollspel* (Doctoral thesis, Gothenburg Studies in

Educational Sciences 421). Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis. Hämtad från <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/56328>

Rendahl, J., Korp, P., Ekström, M., & Berg, C. (2018). Eating and risk: Adolescents' reasoning regarding body and image. *Health Education, 118*(3), 262-276.

Rosén, Maria (2004). *Mat och hälsa i undervisningen – skolan och lärarutbildningen*. Livsmedelsverket. [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2004/rapp\\_13\\_04\\_mat\\_och\\_halsa.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2004/rapp_13_04_mat_och_halsa.pdf)

Sandlén, A., Wred, C. (2014). *Hälsa i skolan - En kvalitativ undersökning om ungdomars uppfattning om hälsoundervisningen i skolan inom ämnena Hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa* (Kandidatuppsats). Uppsala: Institutionen för kostvetenskap, Uppsala universitet. Hämtad från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:814108/FULLTEXT01.pdf>

Scriven, A. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete*. Studentlitteratur.

Skolinspektionen. (2010). *Mycket idrott och lite hälsa - Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. Skolinspektionen. <https://docplayer.se/193938-Mycket-idrott-och-lite-halsa.html>

Skolverket. (2018). *Analyser av familjebakgrundens betydelse för skolresultaten och skillnader mellan skolor En kvantitativ studie av utvecklingen över tid i slutet av grundskolan*. <https://www.skolverket.se/getFile?file=3927>

Skolverket. (2021). *Timplan för grundskolan*. Hämtad 2021-05-04 <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan#>

Skolverket. (u.å.). *Ämne - Idrott och hälsa*. Hämtad 2021-05-04 <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f>

Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association, 102*(3), S40-S51.

Utbildningsstyrelsen. *Gymnastik i den grundläggande utbildningen*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/perusopetus/419550/sisallot/530525>

Utbildningsstyrelsen. *Hälsokunskap i den grundläggande utbildningen*. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/perusopetus/419550/sisallot/478973>

Utbildningsstyrelsen. *Huslig ekonomi i den grundläggande utbildningen*.  
<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/sv/perusopetus/419550/sisallot/502086>

Vanda Stad. (2012). *Läroplan för helsinge skola - årskurserna 7–9*.  
<http://www.helsinge.fi/hogstadium/filemanager/6/1%C3%A4roplan%20Helsinge%202012.pdf>

Vantaan kaupunki. (2018). *Alueellinen eriytyminen Vantaalla 1995-2005*.  
[https://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/137693\\_Alueellinen\\_eriytyminen\\_Vantaalla\\_1995-2015.pdf](https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/137693_Alueellinen_eriytyminen_Vantaalla_1995-2015.pdf)

Wang, D., Stewart, D., Chang, C., & Shi, Y. (2015). Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 20(4), 271-278.

Weichselbaum, E. "Is Sugar Really That Bad for You?" *Nutrition Bulletin* 37.2 (2012): 135-37. Web. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1467-3010.2012.01960.x>

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

Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11 Suppl 3, S579-85.

Zucconi, S., Volpato, C., Adinolfi, F., Gandini, E., Gentile, E., Loi, A., & Fioriti, L. (2013). Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. *EFSA Supporting Publications*, 10(3), N/a.  
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/sp.efsa.2013.EN-394>

Ängelholms kommun. (2020, 15 september). *Befolkning och statistik*.  
<https://www.engelholm.se/kommun-och-politik/kommunfakta/befolkning-och-statistik.html>

# Bilagor

## Enkät om kostkunskaper och kostbeteende

Bilaga 1

Hej!

Vi skriver just nu vårt examensarbete vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet. Syftet med vår studie är att jämföra svenska och finska niondeklassares kostvanor, kunskaper kring kost och näring, samt deras kostbeteende. Ditt deltagande är helt anonymt och vi behandlar alla svar konfidentiellt. Vi uppskattar verkligen din medverkan och ett stort tack på förhand för att du ville fylla i vår enkät!

Vänliga hälsningar

Marisanna Korhonen, Elin Larsson & Emma Luhanka

E-post: [gusluhem@student.gu.se](mailto:gusluhem@student.gu.se)

1. Ålder:

2. Kön:

- Kille
- Tjej
- Ickebinär

## Kostkunskaper

1. Hur stor kunskap skulle du säga att du har inom kost, näring och hälsa?

1.°Ingen alls    2.°    3.°    4.°Stor kunskap

2. Vet du vad nyckelhålmärkningen/hjärtmärket står för? Välj ett alternativ.

- Ja
- Nej
- Delvis

3. Vilket typ av fett rekommenderas vi att minska intaget av? Välj ett alternativ.

- Mättat fett
- Enkelomättat fett
- Fleromättat fett
- Vet ej

4. Hur mycket frukt och grönt behöver vi enligt nuvarande kostråd få i oss dagligen? Välj ett alternativ.

- 100 gram
- 300 gram
- 500 gram
- 700 gram
- Vet ej

5. Hur många gånger i veckan rekommenderas vi att äta fisk? Välj ett alternativ.

- 1 gång/vecka
- 2–3 gånger/vecka
- 4–5 gånger/vecka

- Vet ej

6. Enligt näringsrekommendationerna bör vi äta max ... gram rött kött/vecka. Välj ett alternativ.

- 300 gram
- 400 gram
- 500 gram
- 600 gram
- Vet ej

7. Tror du att följande livsmedel har högt eller lågt fetthinnehåll?

	Högt	Lågt	Vet ej
Pasta			
Nötter			
Banan			
Smör			
Ost			
Honung			

8. Tror du dessa livsmedel har högt eller lågt innehåll av protein?

	Högt	Lågt	Vet ej
Kyckling			
Ost			
Banan			
Smör			
Ägg			

9. Vilken typ av mejeriprodukter bör vi enligt våra näringsrekommendationer äta? Välj ett alternativ.

- Fullfeta produkter
- Låg fetthalt
- Blandat av hög och låg fetthalt
- Inget av dem, allt intag av mejeriprodukter bör dras ner
- Vet ej

10. Tror du dessa har högt eller lågt innehåll av fibrer/fullkorn?

	Högt	Lågt	Vet ej
Cornflakes			

Banan			
Ägg			
Rött kött			
Nötter			
Broccoli			
Potatis			
Havregryn			

11. Tror du dessa fettrika livsmedel innehåller en hög eller låg andel mättat fett?

	Högt	Lågt	Vet ej
Lax			
Olivolja			
Rött kött			
Margarin			
Choklad			

12. Vilket alternativ tror du innehåller flest kalorier per 100g? Välj ett alternativ.

- Socker
- Fett
- Fibrer
- Kolhydrater
- Vet ej

13. Vilket av dessa bröd innehåller mest vitaminer och mineraler? Välj ett alternativ.

- Vitt bröd
- Mörkt bröd
- Fullkornsbröd
- Vet ej

14. Tror du att hälsoexperter rekommenderar oss att äta mer, samma mängd eller mindre av dessa livsmedel?

	Mer	Samma mängd	Mindre av	Vet ej
Grönsaker				
Sockerrika livsmedel				

Rött kött				
Fiberrika livsmedel				
Frukt				
Sockersötad läsk				

### Kostvanor & kostbeteende

1. Jag anser att jag äter en bra kost.

1.°Instämmer inte alls    2.°    3.°    4.°    5.°Instämmer helt

2.                    Beskriv kortfattat vad en bra kost är enligt dig.

---

3. Hur ofta har du ätit frukost senaste veckan?

- Varje dag
- 3-5 dagar
- 1-2 dagar
- Aldrig

4. Hur ofta har du ätit lunch senaste veckan?

- Varje dag
- 3-5 dagar
- 1-2 dagar
- Aldrig

5. Vilken typ av kvällsmat har du ätit de flesta dagarna den senaste veckan?

- Hemlagad varm mat
- Hemlagad kall mat/frukostmat (tex mackor, flingor)
- Hämtmat
- Äter inte kvällsmat

6. Brukar du äta mellanmål?

- Ja
- Nej
- Ibland

7. Vilken typ av mellanmål brukar du oftast äta? Välj flera alternativ.

- Frukt/grönsaker
- Proteinbars
- Chips/kakor
- Yoghurt/flingor
- Smörgås
- Äter inte mellanmål
- Annat: \_\_\_\_\_

8. Hur ofta äter du 1-2 frukter per dag?

- Varje dag
- 3-5 dagar/vecka
- 1-2 dagar/vecka
- Aldrig

9. Hur ofta dricker du läsk/energidryck?

- Varje dag
- 3-5 dagar/vecka
- 1-2 dagar/vecka
- Aldrig

10. Hur ofta äter du ca en näve med grönsaker?

- Varje dag
- 3-5 dagar/vecka
- 1-2 dagar/vecka
- Aldrig

11. Finns det något livsmedel du undviker att äta i dagsläget? (Gäller ej om de är kopplat till allergi/intolerans)

- Ja
- Nej

12. Om Ja på föregående fråga, vilket/vilka livsmedel undviker du? Och varför?

---

13. Vilken faktor påverkar främst dina matval?

- Min familj
- Mina vänner
- Sociala medier (Instagram, Facebook, TikTok)
- Skolan
- Vet ej
- Annat: \_\_\_\_\_

## Kostundervisning

1. Min nuvarande kunskap om kost, näring och hälsa kommer främst från: (Du kan välja flera alternativ)

- Skolan
- Sociala medier
- Föräldrar
- Vänner
- Tv
- Tränare
- Jag anser mig inte ha någon kunskap om kost, näring eller hälsa
- Annat: \_\_\_\_\_

2. Det är viktigt att få goda kunskaper om kost, näring och hälsa.

1.°Instämmer inte alls    2.°    3.°    4.°    5.°Instämmer helt

3. Skulle du vilja lära dig mer om kost, näring och hälsa?



- Ja
- Nej
- Vet ej

4. Om Ja på föregående fråga, vart hade du velat hämta kunskapen från?

- Media (Instagram, Facebook, tv osv)
- Föräldrar
- Skolan
- Annat: \_\_\_\_\_

5. Är du nöjd med din nuvarande undervisning i kost, näring och hälsa i skolan?

- Ja
- Nej
- Delvis
- Vet ej

6. Vilket område inom kost, näring och hälsa skulle du isåfall vilja ha mer information kring?

- Vad maten innehåller
- Hälsosamt ätande
- Recept och matlagning
- Kost kopplat till träning
- Vet ej
- Annat: \_\_\_\_\_

## Bilaga 2

Tabell över den kvalitativa innehållsanalysen på enkätfrågan "Beskriv kortfattat vad en bra kost är enligt dig?". (Sverige)

<b>En bra kost enligt svenska niondeklassare är:</b>	<b>Kategorier:</b>	<b>Tema:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Nyttigt" (3 svar)</li> <li>- "Nyttigt &amp; hälsosamt, sånt man mår bra av" (2 svar)</li> <li>- "Så jag blir mätt, och den ska vara god men ibland lite nyttig"</li> <li>- "Hälsosamt"</li> </ul>	<p>Nyttigt</p> <p>Hälsosamt</p>	<p><b>Nyttigt</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Man äter nyttigt, som t.ex frukt, grönsaker men också kött, fisk och ägg för att få protein och en lagom mängd kolhydrater men på helgerna något litet sött om man vill, så länge man håller det till en dag i veckan men inte äter för mycket av det.”</li> <li>- ”Mycket protein, fibrer, fett i små mängder och att jag håller mig runt min gräns på ca 1600 kcal.”</li> <li>- ”3 måltid om dagen med små mellanmål imellan för att hålla uppe ämnesomsättningen. Maten ska innehålla de olika delmomenten i en matcirkel och ibland kan man festa till det på helgen.”</li> <li>- ”Äta gott med grönsaker och få i dig rätt del av protein, kolhydrater och fett och anpassa det till hur du tränar.”</li> <li>- ”Bra mängd protein, fett, kolhydrater och mycket frukt och grönt”</li> <li>- ”När man följer den där mat cirklen eller vad det nu heter”</li> <li>- ”protein och kolhydrater i samma mål tid med grön saker.”</li> <li>- ”mycket kolhydrater, vitaminer och proteiner.”</li> <li>- ”Att man äter delar från matcirclen”</li> </ul>	<p>Följa matcirkeln med mycket protein, lagom kolhydrater, fett.</p> <p>Sötsaker på helgen.</p>	<p><b>Matcirkeln</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Typ en fullkornsmörgås med gurka och ost till frukost och ett glas med mjölk, en lunch med grönsaker och potatis och kött och vatten, kanske någon sorts soppa till kvällsmat, vatten”</li> <li>- ”Kyckling för protein, grönsaker / broccoli / sallad m.m. för mineraler järn m.m. Potatis.”</li> <li>- ”Mycket grönsaker, mindre kött och äta mer potatis än pasta.”</li> <li>- ”en talrik som innehåller kött samt grönt.”</li> <li>- ”Frukt och grönsaker och lite kött”</li> <li>- ”Grönsaker”</li> </ul>	<p>Specifikt potatis, kött, mycket grönsaker</p> <p>Mindre kött</p>	<p><b>Mycket frukt och grönt</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Följer tallriksmodellen hyfsat bra och får i sig alla näringsämnen som man behöver. Alltså att man inte får brist av något. Väldigt varierande kost.”</li> <li>- ”När man följer tallriksmodellen. Alltså lika mycket grönsaker och kolhydrater(ris, pasta) och en lite mindre del av protein(kött).”</li> <li>- ”Något som innehåller lite av allt. Det ska fortfarande smaka gott och ha bra kalorier. Man kan följa kosttatriken lite också.”</li> <li>- ”Varierande och behöver fång sig allt från tallriksmodellen samt att man kan hålla blodsockerkurvan jämn”</li> <li>- ”En bra kost är när man får i sig den mängden av mat tallriksmodellen anger.”</li> <li>- ”En stor variation av olika maträtter. Att få i sig alla de väsentliga livsmedlen.”</li> <li>- ”Äta lite av allt, utgå ifrån matcirkeln och tallriksmodellen.”</li> <li>- ”Man äter efter tallriksmodellen o käkar inte för mycket skit”</li> <li>- ”varierad mat mellan kött, fisk ,grönsaker och kolhydrater”</li> <li>- ”Följer tallriksmodellen och är gott men inte för onyttigt”</li> <li>- ”Varierade måltider av tallriksmodellen.”</li> <li>- ”flera varierande måltider varje dag”</li> <li>- ”äta enligt tallriksmodellen.”</li> <li>- ”att äta blandat”</li> </ul>	<p>Följer tallriksmodellen med alla näringsämne</p> <p>Varierad kost.</p>	<p><b>Tallriksmodellen</b></p>
--	---	--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ”En bra kost för mig innehåller att äta 2-4 gånger om dagen. Det ska vara en del ifrån matcirkeln som man ska äta varje dag.”</li> <li>- ”Mycket frukt och grönt och näringsrikt så man mår bra. Samt äta regelbundet så blodsockret håller sig på en jämn nivå.”</li> <li>- ”Äta alla målen om dagen och äta stora o bra portioner med rätt mängd av allt man behöver”</li> <li>- ”när man har lite av varje från matcirkeln och inte äter massa socker eller dricker läsk.”</li> <li>- ”Att ha mycket grönsaker och frukt, ha en variation av produkter från de olika grupperna i matcirkeln, inte äta produkter med mycket socker ofta.”</li> <li>- ”att man inte hoppar över måltider.”</li> <li>- ”Äta frukost,middag och kvällsmat”</li> </ul>	<p>Äta alla mål om dagen</p> <p>Följa matcirkeln, äta regelbundet.</p> <p>Mindre socker.</p>	<p><b>Äta regelbundet</b></p>
---	--	-------------------------------

Bilaga 3

Tabell över den kvalitativa innehållsanalysen på enkätfrågan ”Beskriv kortfattat vad en bra kost är enligt dig?”. (Finland)

<b>En bra kost enligt finländska niondeklassare är:</b>	<b>Kategorier:</b>	<b>Tema:</b>
---	--------------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Mycket frukter och grönsaker, dricka mycket vatten, hälsosam protein med lite fett eller omättat fett som fisk, potatis, pasta, inte helt ljust bröd utan mörkare”</li> <li>- ”Att den innehåller riktigt med grönsaker och frukter men också proteinkällor såsom kött, baljväcter och fisk. Också att dricka vatten tillräckligt är viktigt.”</li> <li>- ”Att man äter tillräckligt med frukter och grönsaker dagligen och att man äter lite av allt och int för mycket t.ex rött kött och fisk.”</li> <li>- ”Mångsidigt olika maträtter, flest fisk eller broiler med olika grönsaker. Man äter mycket bär och frukteristället för söta saker.”</li> <li>- ”Jag följer den OG (originella) talriksmodellen, själva maträtten och andra hälften av talriken frukt, grönsaker osv”</li> <li>- ”blandat med rätt mängd t.ex kyckling bröst för proteinet vit jasminris för kolhydratet och grönsaker för vitaminet”</li> <li>- ”Att man äter tillräckligt frukter och grönsaker. Man äter inte mycket socker. Att man får tillräckligt med protein.”</li> <li>- ”mycket grönsaker och mat som ger orka, c. 3h pauser mellan måltiden, nångång karkki eller någo annat”</li> <li>- ”Spannmålsprodukter (t.ex pasta), rött kött/fisk, tomat &amp; gurka, ibland morot och andra grönsaker.”</li> <li>- ”Hälsosam mat som innehåller tillräckligt med grönsaker, fibrer, proteiner samt kolhydrater.”</li> <li>- Mycket med grönsaker och att man får i sig alla vitaminer och mineraler kroppen behöver.</li> <li>- ”Mångsidigt med mycket grönsaker, ungefär hälften av talriken borde vara grönsaker”</li> <li>- ”halva tallriken grönsaker, en fjärdedel t.ex. potatis, en fjärdedel t.ex. fisk”</li> <li>- ”grönsaker eller sallad och potatis, ris eller pasta och kött, kyckling eller fisk”</li> <li>- ”Mycket näringsämnen med varierande livsmedel och mycket grönsaker.”</li> <li>- ”mycket goda grönsaker kyckling ris fullkorns pasta gröt ägg vatten”</li> <li>- ”mycket grönsaker, någon kött eller fisk, potatis eller pasta”</li> <li>- ”Fisk, grönsaker och potatis”</li> <li>- ”grönsaker och protein och fiberrikt mat”</li> <li>- ”lite av allt grönsaker, fisk, potatis”</li> <li>- ”Bra med näringsämnen.”</li> <li>- ”Växtbaserad kost”</li> <li>- ”gött och typ pasta eller ris och sallad och mjölk”</li> </ul>	<p>Hälften F&amp;G</p> <p>Varierad hälsosam mat</p> <p>Protein, fett, kolhydrater, mycket grönsaker</p> <p>Fisk som proteinkälla</p> <p>Tillräckligt F&amp;G</p>	<p><b>Mycket frukt &amp; grönt</b></p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ”Att äta vid jämna mellanrum och äta näringsrikmat som t.ex. kyckling, lax, sallad, pasta och dricka mjölk eller vatten är en bra kost.”</li> <li>• ”En mångsidig bra morgonmål, äta 4-6 per dag. frukter och grönsaker”</li> <li>• ”morgonmål, mångsidig lunch, mat efter skolan och kvällsmål”</li> <li>• ”äta 6 gånger per dag och hälften av tallriken grönsaker”</li> </ul>	<p>Äta näringsrikt med jämna mellanrum</p> <p>Frukt och grönt</p> <p>6 mål/dag</p>	<p><b>Äta regelbundet</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ”Du får bra mängd med proteiner fetter och kolhydrater. 50% av kosten är kolhydrater 20-30% är protein och fetter är också 20-30%”</li> <li>- ”Lite sallad, mjölk, något på sidan som potatis eller ris och huvudrätten, fisk eller kött ungefär.”</li> <li>- ”man äter mångsidigt av allt som kroppen behöver men man får ändå äta något ohälsosamt emellanåt”</li> <li>- ”Att äta något som ger kolhydrater, fetter och proteiner t.ex potatis, sallad och något kött”</li> <li>- ”En kost som är så mångsidig som möjligt. Kosten skall innehålla olika energi källor.”</li> <li>- ”mångsidig innehåller grönsaker eller bär, mjölk, någon typ av protein, kolhydrater.”</li> <li>- ”mångsidigt med tillräckligt med energi och inte så hög fett halt”</li> <li>- ”En kost som är mångsidig. Man äter inte samma sak bara.”</li> <li>- ”man äter 50% kött, 25% grönsaker, 25% potatis” (2 svar)</li> <li>- ”mångsidig med allsorts mat i sig”</li> <li>- ”Äta mångsidigt och tillräckligt”</li> <li>- ”Mångsidig och balanserad kost”</li> <li>- ”Mångsidig och hälsosam.”</li> <li>- ”Den ska vara mångsidig” (3 svar)</li> <li>- ”tillräckligt protein, mycket sallad, kolhydrater från tex pasta.”</li> </ul>	<p>Äter mångsidigt</p> <p>Blandning av kolhydrater, fett och protein</p> <p>Olika energikällor</p>	<p><b>Mångsidig kost</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ”såna produkter som innehåller det som du behöver inte onödiga ämnen som t.ex socker”</li> <li>- ”Balanserad, fokus på protein, 2/3 av fett omättat, lite kolhydrater.”</li> <li>- ”Som ger den näring man behöver och inte mera.”</li> <li>- ”En kost där det finns balanserat med allting.”</li> <li>- ”Näringsrikt och i måttliga mängder.”</li> <li>- ”Att man äter det vad man behöver”</li> <li>- ”Balanserad”</li> <li>- ”Hälsosam”</li> </ul>	<p>Balanserat och näringsrikt</p> <p>Äta det kroppen behöver</p>	<p><b>Näringsrikt</b></p>

