

UNIVERSITETET FOR MILJØ- OG BIOVITENSKAP







## **Forord**

Det har vært utrolig spennende, lærerikt og ikke minst utfordrende å skrive masteroppgave i Folkehelsevitenskap. Ettersom jeg har bakgrunn i samfunnsnæring er det kosthold og ernæring som er mitt hovedinteressefelt. Samtidig synes jeg ungdommer er en veldig spennende aldersgruppe som man bør legge mer vekt på i forskningen om kosthold og helse.

Det er mange jeg ønsker å takke for god hjelp til skrivingen av denne masteroppgaven. Aller først vil jeg takke de flotte ungdommene som stilte opp i fokusgruppeintervjuene. Jeg fikk dessuten mye hjelp til rekrutteringen på skolene av flere ansatte, så tusen takk for det. En stor takk går til min hovedveileder Ruth Kjærsti Raanaas på UMB, som bidro med gode råd, konstruktiv kritikk og raske tilbakemeldinger. Tusen takk til min tilleggsveileder Carina S. Alm ved Nasjonalforeningen for Folkehelsen for ideen til oppgaven, samt nyttige innspill og tips underveis. Jeg vil også takke Marc Esser-Noethlichs fra HiO som satte av tid til meg for å diskutere metode. Ellers vil jeg takke kjæreste og venner som stilte opp som forsøksungdommer ved testing av intervjuet, og som bidro med oppmuntring og støtte underveis.

Oslo, 10. mai 2011

Stine Nordhagen

## **Sammendrag**

**Bakgrunn:** Ungdomstiden er viktig i et folkehelseperspektiv, ettersom det er i disse årene man legger grunnlaget for helse og helsevaner senere i livet. Man har sett at ungdommers kosthold blant annet inneholder for mye mettet fett og sukker. Ungdom tilbringer mye tid på skolen, og dette gjør at skolen blir en naturlig arena for forebyggende arbeid blant unge.

**Hensikt:** Hensikten med denne undersøkelsen er å få økt forståelse for hvilke faktorer som har innvirkning på ungdommers kosthold i skoletiden. Det er ungdommenes egne tanker og opplevelser som står i fokus. Øvrige delmål er å få mer kunnskap om hva de samme ungdommene vanligvis spiser på skolen, hvor de får maten sin fra, samt hvilke tanker de har rundt skolens kantine og Skolefruktordningen.

**Metode:** Det ble gjennomført to semi-strukturerte fokusgruppeintervjuer med ungdomsskoleelever fra to skoler i Akershus. Intervjupersonene ble rekruttert via skolene, og utvalget bestod av til sammen ni ungdommer, tre jenter og seks gutter i alderen 14-15 år.

**Resultater:** Om lag halvparten av deltakerne hadde med seg matpakke på skolen som foreldrene eller de selv hadde smurt, og resten av deltakerne kjøpte mat i kantinen eller butikken i nærheten av skolen. Ungdommene hadde ulike meninger om hvilke faktorer som hadde innvirkning på kostholdet deres. Flere mente at foreldre, venner og kantineens utvalg hadde innvirkning. Det kom også fram at matens smak, pris og hvor sunn den var, var noe som hadde innvirkning på valgene de tok. Deltakerne hadde mange innspill på skolenes kantiner og Skolefruktordningen. Noen mente for eksempel at kantine burde selge grovere brød og mer grønnsaker. Flere av deltakerne mente at frukten i Skolefruktordningen ofte var overmoden og skadet, mens andre mente den var frisk og god.

**Diskusjon:** De to intervjuene ble tolket og diskutert felles, og knyttet opp mot aktuell teori. Det var særlig to nasjonale studier (Bjelland & Klepp 2000; Bugge 2007) som funnene i denne undersøkelsen ble sammenliknet med.

**Konklusjon:** Mange faktorer ble rapportert å ha innvirkning på ungdommenes kosthold. Ungdommene uttrykte at de er opptatt av hva de spiser, samt at foreldre, venner og hva som tilbys på de ulike utsalgsstedene har en innvirkning på hva de velger å spise på skolen. Ungdommene hadde også mange meninger om kantineens utvalg og Skolefruktordningen, blant annet mente de at kantine burde selge sunnere mat og at frukten de får ikke alltid er fersk.

## **Abstract**

**Background:** Adolescence is important in a public health perspective, as many people in this period lay the foundation for health and health habits later in life. Studies have shown that Norwegian adolescents, among other factors, consume too much saturated fat and sugar. Adolescents spend a lot of time at school, which makes the school a natural arena for preventive work among young people.

**Objectives:** The purpose of this study is to increase the comprehension about factors that influence adolescents' dietary choices during school hours. The focus is on the adolescents' thoughts and experiences. The remainder goals are to increase the knowledge about what the same adolescents usually eat at school, where they get the food from, and what thoughts they have about the canteen and school fruit program.

**Methods:** Two semi-structured focus groups were undertaken with lower secondary school students from two schools in Akershus. The interview subjects were recruited from the schools, and the sample consisted of a total of nine adolescents, three girls and six boys aged 14-15 years.

**Results:** About half of the participants usually brought a lunch packet to school, prepared by their parents or themselves. The rest of the participants usually bought their lunch in the canteen at school or in a store or kiosk nearby. The participants had different opinions about factors that influence their diet at school. They mentioned that parents, friends and the canteen selection had an impact. Other factors that influence their diet were taste, price and how healthy the food was. The participants had many views on the canteens and school fruit program. Some thought that the canteen should offer whole wheat bread and more vegetables. Some of the participants thought the fruit from the school program often was overripe and damaged, while others thought the fruit was fresh and tasty.

**Discussion:** The interviews were jointly interpreted and discussed, and compared with relevant theory. There were in particular two Norwegian studies (Bjelland & Klepp 2000; Bugge 2007) the findings in this study were compared with.

**Conclusion:** Many factors were reported to have an impact on the adolescents' diets. The participants expressed that they care about what they eat, and that, among other factors, parents, friends and the food that is offered at the various outlets, have an impact on their diet at school. They also had a lot of opinions on the canteen selection and school fruit program.

They mentioned, among other factors, that the canteens should offer a healthier selection of food, and that they sometimes received fruit that was not fresh.

## INNHOLDSLISTE

Forord .....	3
Sammendrag .....	4
Abstract .....	5
1. INNLEDNING .....	9
2. PROBLEMSTILLING .....	9
3. BAKGRUNN OG TEORI.....	11
3.1 Ungdom .....	11
3.2 Helseutfordringer blant unge.....	12
3.3 Myndighetenes kostråd .....	13
3.4 Kostholdsdebatt.....	13
3.5 Kosthold og kostnader.....	14
3.6 Sosiale ulikheter i helse.....	14
3.7 Ungdom og kosthold .....	15
3.8 Foreldres innvirkning på kostholdet.....	17
3.9 Venners innvirkning på kostholdet .....	18
4. METODE .....	19
4.1 Design.....	19
4.1.1 Målgruppe .....	20
4.1.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier av deltakere .....	21
4.1.3 Rekruttering.....	21
4.1.4 Utvalg .....	22
4.2 Datainnsamling.....	22
4.2.1 Intervjuguiden .....	22
4.2.2 Pilotintervju .....	23
4.2.3 Gjennomføring .....	24
4.3 Analyse.....	26
4.3.1 Transkripsjon.....	26
4.3.2 Dataanalyse .....	27
4.4 Etikk .....	27
4.4.1 Forskningsetiske retningslinjer .....	28
4.4.2 Tillatelser og godkjenninger.....	28
4.4.3 Informert samtykke .....	28



4.4.4	Anonymitet og konfidensialitet .....	29
4.4.5	Ivaretagelse av deltakere .....	29
4.4.6	Oppbevaring av data.....	29
4.4.7	Tilknytning .....	30
5.	RESULTATER .....	30
5.1	Intervju skole A.....	30
5.1.1	Kosthold i skoletiden.....	30
5.1.2	Innvirkningsfaktorer.....	31
5.1.3	Kantine og Skolefruktordning .....	35
5.2	Intervju skole B .....	37
5.2.1	Kosthold i skoletiden.....	37
5.2.2	Innvirkningsfaktorer.....	38
5.2.3	Kantine og Skolefruktordning .....	44
6.	TOLKNING AV RESULTATER .....	48
6.1.	Kosthold i skoletiden.....	48
6.2	Innvirkningsfaktorer.....	50
6.3	Kantine og Skolefruktordning .....	57
7.	DISKUSJON .....	60
7.1	Design og datainnsamlingsmetode.....	60
7.2	Omgivelser .....	61
7.3	Forskerrollen .....	61
7.4	Gjennomføringen .....	62
7.5	Troverdighet av deltakernes uttalelser .....	63
7.6	Dataanalyse .....	64
7.7	Overførbarhet .....	65
8.	KONKLUSJON .....	65
9.	LITTERATURLISTE .....	68
	Vedlegg 1: Informert samtykke	
	Vedlegg 2: Intervjuguide	
	Vedlegg 3: E-mail fra REK	
	Vedlegg 4: Brev fra NSD	

## **1. INNLEDNING**

Ungdomstiden er en viktig og sårbar periode med hensyn til utvikling av helseatferd. I løpet av ungdomstiden utvikler vi oss fra barn til voksne, og det er ofte i ungdomsårene man legger grunnlaget for helsen senere i livet. Det er derfor viktig å fokusere på helseatferd hos denne aldersgruppen. Selv om ungdom er en av de friskeste aldersgruppene i samfunnet, er det også helseutfordringer i denne aldersklassen. Studier har vist at prevalensen av overvektige og fete ungdommer øker i store deler av verden (Foti & Lowry 2010; Lobstein et al. 2004; Péneau et al. 2009), og overvekt og fedme kan føre til ulike helseproblemer blant de unge (Bacha et al. 2010; Budak et al. 2010).

Både globalt og nasjonalt blir det fremhevet at ungdommer er en svært viktig målgruppe, og at det er viktig å jobbe for et bedre kosthold i denne aldersgruppen (Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011) ; World Health Organization 2004). På nasjonalt plan er det en målsetning å endre kostholdet i befolkningen i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger (St.mld. nr. 16 (2002-2003)).

For å kunne påvirke ungdommers kosthold i positiv retning er det viktig å få økt kunnskap om hva de faktisk spiser og få bedre forståelse for hvilke faktorer som har innvirkning på deres matvalg. Det er ofte slik at man vet hva man "bør" spise, men at man ikke gjør det likevel. Derfor vil det være interessant å høre ungdommenes egne tanker og meninger rundt kosthold, og om hvilke faktorer de mener har en innvirkning på kostholdet deres. Etersom ungdommer tilbringer mye tid på skolen, blir skolen en naturlig arena for å nå de unge (Crockett & Petersen 1994). I de senere årene er det publisert enkelte studier på ungdommers kostholdsvaner i skoletiden (Bugge 2007; Samdal et al. 2009), men det ser ut til å være et stort behov for mer kunnskap på dette feltet.

## **2. PROBLEMSTILLING**

Hovedmålet med denne oppgaven er å få bedre innsikt i hvilke faktorer som har innvirkning på hva ungdomsskoleelever spiser i løpet av skoledagen. Skolen er en viktig arena for ungdommene, ettersom de tilbringer store deler av dagen der. Det gjør at skolen blir en naturlig arena for helsefremmende arbeid (Crockett & Petersen 1994). Det skjer en endring i skolematvanene når de unge går fra barneskolen til ungdomsskolen. Det er færre som har med matpakke enn tidligere, og flere som kjøper mat i kantinen på skolen (Øverby & Andersen 2000). I tillegg er det mange skoler som ligger i nærheten av kiosker eller butikker hvor

ungdommene også har mulighet til å kjøpe seg mat (Bugge 2007). Ungdom får informasjon om kosthold og ernæring fra mange hold, blant annet skole, media, familie og venner, og det er ofte slik at selv om man vet hva man ”bør” spise, er det ikke alltid man gjør det likevel. Det vil derfor være interessant å få en bedre forståelse for hvorfor ungdommer spiser det de gjør.

For å få bedre innsikt i hvilke faktorer som har innvirkning på unges skolematvaner er det valgt en kvalitativ metode hvor et utvalg ungdommer vil intervjues om deres kostholdsvaner i skoletiden, og deres opplevelse av hvilke faktorer som har innvirkning på kostholdet.

Følgende problemstillinger er formulert:

- Hva spiser de utvalgte ungdommene i løpet av skoledagen?

Det som er ønskelig å få svar på med dette spørsmålet er hva deltakerne spiste til lunsj, samt før og etter lunsj på skolen den foregående dagen. Jeg ønsker også å få innblikk i hvor de får skolematen fra, for eksempel om de har med hjemmefra, kjøper i kantina eller kjøper på andre utsalgssteder.

- Hvilke faktorer mener de utvalgte ungdommene har innvirkning på matvalgene de tar i løpet av skoledagen?

Det jeg ønsker å få vite ved hjelp av dette spørsmålet er hvilke faktorer ungdommene selv mener har en innvirkning på deres matvalg på skolen. Hvorfor spiser de den maten de spiser? Er det foreldre eller venner som har innvirkning på dem, eller påvirkes matvalget av hva som selges i kantina? Er det noen andre faktorer som innvirker på kostholdet deres? Jeg vil også forsøke å finne ut hva deltakerne selv mener er sunn og usunn mat, og om det har innvirkning på de matvalgene de tar på skolen.

- Hva synes de utvalgte ungdommene om maten som selges i skolens kantine og Skolefruktordningen?

Ved hjelp av dette spørsmålet er det ønskelig å få svar på hvilke tanker og meninger deltakerne har om skolens kantine og Skolefruktordningen. Deltakerne vil også bli spurt om hva de selv ønsker skal bli solgt i kantinen på skolen.

### **3. BAKGRUNN OG TEORI**

#### **3.1 Ungdom**

Barn og unge utgjør en stor del av befolkningen. I 2010 var det 1 109 200 registrerte bosatte barn og unge i alderen 0-17 år i Norge, og det vil si at denne gruppen utgjør ca 23 prosent av den norske befolkning (Statistisk sentralbyrå 2010). Ungdomstiden kan defineres på flere ulike måter, og en definisjon sier at det er perioden fra man er 11- 20 år. Denne perioden deles ofte opp i tre, der 11-14 år er tidlig periode, 15-17 år er midtperiode og 18-20 år er sen periode (Den Norske Legeforening 2002). Ungdomstiden er viktig med hensyn til utvikling av helseatferd (Den Norske Legeforening 2002). Det er i denne perioden man går fra å være barn til å bli voksen, og det er mange endringer som pågår samtidig. I løpet av ungdomstiden blir man fullstendig fysisk utviklet, og det er også en periode hvor man videreutvikler både sosial og intellektuell kompetanse (Crockett & Petersen 1994). Ungdommer blir tildelt mer ansvar og får mulighet til å ta egne valg i større grad enn tidligere. Mange unge får i denne perioden sin første jobb ved siden av skolen og får mulighet til å tjene egne penger. Dette medfører at de unge får større personlig kontroll over valg som tidligere har vært underlagt foreldrene, for eksempel valg i forbindelse med matinnkjøp. Samtidig kan unge bli utsatt for nye og uvante utfordringer relatert til helse, som for eksempel gruppepress vedrørende alkohol og røyking (Crockett & Petersen 1994). Det er viktig å fremheve at den helseatferden som ungdommene tilegner seg kan få store konsekvenser for både den fysiske og mentale helsen som voksne (Den Norske Legeforening 2002).

Det må påpekes at ungdom generelt er blant de friskeste i samfunnet (Den Norske Legeforening 2002). De har et lavt forbruk av helsetjenester og regnes for å ha god somatisk helse. Det er likevel en del helsemessige utfordringer i denne gruppen, og forebyggingspotensialet her er stort (Den Norske Legeforening 2002). Det finnes mange ulike definisjoner på helse, men det som kanskje er viktigst å påpeke er at god helse handler om mer enn å være fysisk frisk. Dette er i samsvar med hvordan helse defineres av WHO, hvor det fremheves at også mentalt og sosialt velvære er viktig for å ha god helse (World Health Organization 1946). Denne definisjonen er svært aktuell i forbindelse med ungdommer, hvor både det psykiske og det sosiale aspektet ved helse kan ha like stor betydning som det fysiske (Crockett & Petersen 1994).

## 3.2 Helseutfordringer blant unge

En helseutfordring blant ungdommer er den økende forekomsten av overvekt og fedme. Prevalensen av overvektige barn og unge øker i store deler av verden (Foti & Lowry 2010; Lobstein et al. 2004; Péneau et al. 2009). Årsaken til overvekt og fedme kan være blant annet økt energiinntak, redusert fysisk aktivitet eller en kombinasjon av disse to faktorene (Astrup 2005). Overvekt og fedme i ung alder kan føre til helseproblemer som hyperinsulinemi, metabolske syndrom og økt risiko for diabetes type 2 (Bacha et al. 2010; Budak et al. 2010). Men den største bekymringen i forbindelse med overvekt og fedme hos barn og unge er helseproblemene som vil komme når de blir voksne (Lobstein et al. 2004). Man antar at overvekt og fedme i tidlig alder øker risikoen for hjerte-karsykdommer (Juonala et al. 2008), diabetes type 2, visse krefttyper, samt sykkelighet og dødelighet generelt (Must et al. 1992; Must & Strauss 1999). Man har også sett at fedme i ungdomstiden er assosiert med økt risiko for tilfeller av alvorlig fedme i voksen alder (The et al. 2010).

I tillegg til å føre til fysiske helseproblemer, kan overvekt og fedme blant barn og unge også føre til psykiske og sosiale helseproblemer. Man ser en stadig økende stigmatisering av barn og unge som sliter med vekten i den vestlige verden (Lobstein et al. 2004). Overvektige og fete personer kan bli forbundet med å være blant annet late, løgnaktige, slemme eller dumme (Staffieri 1967). Studier har vist at vektbasert stigmatisering er assosiert med depresjon, generelle psykiske symptomer og et forstyrret kroppsbilde (Friedman et al. 2005), samt tanker og forsøk på å begå selvmord (Eisenberg et al. 2003). Stigmatisering kan ha en sterk innvirkning på unge mennesker, og kan også føre til svekket selvfølelse (Lobstein et al. 2004). Man har også sett at overvektige og fete barn og unge oftere enn normalvektige sliter med dårlig selvtillitt (Wang & Veugelers 2008).

Samtidig som overvekt og fedme er mer utbredt blant de unge, finner man også at mange unge i Norge slanker seg. En studie utført av Samdal et al. (2009) viste at nesten 30 prosent av 10. klassinger slanket seg. Her var det store kjønnsforskjeller, og det var en betydelig større andel jenter som oppga at de slanket seg (Samdal et al. 2009). I en annen studie fant man at unge jenter blir svært påvirket av frykten over å bli overvektig, og at mange har forsøkt å slanke seg uavhengig av om de har vært overvektige eller ikke (Must & Strauss 1999). Det tyder på at mange har et feilaktig bilde av om de er normalvektige eller overvektige. Slike feilaktige kroppsbilder kan føre til spiseforstyrrelser, som er en helseutfordring blant ungdommer, og spesielt blant jenter (Johnson et al. 2002). Man har sett at spiseforstyrrelser som utvikles i ungdomsårene har sammenheng med økt risiko for en rekke fysiske og mentale

helseproblemer i voksen alder (Johnson et al. 2002). Samme studie fant også at problemer med spising eller vektproblematikk hos ungdommer forutsa dårlig helseutfall hos disse personene i de senere årene.

### **3.3 Myndighetenes kostråd**

Både internasjonalt og nasjonalt har det i løpet av de siste årene blitt fokusert på folkehelsearbeid. I flere rapporter og handlingsplaner er det fremhevet at ungdommer er en svært viktig målgruppe som man bør fokusere på, samt at kosthold er en viktig livsstilsfaktor som kan ha innvirkning på folkehelsen (Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011) ; St.mld. nr. 16 (2002-2003) ; World Health Organization 2004). I samsvar med internasjonale og nasjonale føringer utarbeidet norske myndigheter i 2011 nye råd for kosthold i befolkningen (Nasjonalt råd for ernæring 2011). Rådene er spesielt rettet mot friske voksne individer, men kan også anvendes på barn og ungdom. Myndighetene anbefaler et variert kosthold som hovedsakelig er plantebasert, og som inneholder mye frukt og grønnsaker, bær, fullkorn og fisk. Med det menes at man inntar minst fem porsjoner frukt, grønnsaker og bær og minst fire porsjoner fullkornsprodukter daglig, og to til tre middagsporsjoner med fisk i uka. Det anbefales også å begrense inntaket av rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer. Man bør velge magert kjøtt og magre kjøttprodukter fremfor rødt eller bearbeidet kjøtt. Videre råder myndighetene befolkningen til å bruke magre meieriprodukter i det daglige kostholdet, og drikke vann for å dekke store deler av væskebehovet (Nasjonalt råd for ernæring 2011).

### **3.4 Kostholdsdebatt**

Da de nye kostrådene ble fremlagt i januar 2011, skapte det store debatter i media (Andersen & Sundbye 2011; Heyerdahl 2011). Det var flere ulike meninger om kostrådene, og mediene presenterte uttalelser fra personer som har en tilknytning til fagfeltet (Aftenposten 2011; Andersen & Sundbye 2011). En som ble intervjuet i forbindelse med kostrådene var Dr. Fedon Lindberg, som er spesialist i indremedisin. Lindberg er spesielt kjent for sine synspunkter på kosthold og ernæring. Blant annet setter han fokus på negative aspekter ved karbohydratinntak og positive aspekter ved fettinntak (Lindberg 2008; Lindberg & Røiri 2008). I intervjuene i forbindelse med kostrådene påstod han at ” hovedinnvendingen mot de nye kostholdsrådene er fettfobien som skinner igjennom. Jeg ser ingen grunn til å anbefale mindre total mengde fett i kosten” (Aftenposten 2011). Han fremhevet også at ”for mye korn kan være et problem fordi det belaster blodsukkeret mye” (Andersen & Sundbye 2011). Flere andre eksperter var uenige i Lindbergs uttalelser, og påpekte at kostrådene fra myndighetene

egner seg godt for normalvektige, friske voksne (Andersen & Sundbye 2011). Mediedebatten om kostrådene viser at det finnes ulike synspunkter på kosthold og ernæring, og det fremhever at det ikke finnes noe fasitsvar på hva slags kosthold som er "sunt" eller "usunt". Lindbergs teorier er bare en av mange fra ulike eksperter på fagfeltet. Samtidig er myndighetenes kostråd kun en anbefaling, og rådene retter seg mot friske individer. Det kan være positivt at det kommer fram ulike aspekter ved ernæring og kosthold, men samtidig blir det vanskeligere å vite hva man skal forholde seg til som forbruker.

### **3.5 Kosthold og kostnader**

Råvarepriser og matvarepriser øker både nasjonalt og internasjonalt (Statistisk sentralbyrå 2008). Ettersom det importeres matvarer fra utlandet vil svingninger i de internasjonale råvareprisene merkes godt blant norske forbrukere. Likevel må det bemerkes at nordmenns utgifter til matvarer er lav sammenliknet med resten av forbruket vårt (Statistisk sentralbyrå 2008). I dag er det omtrent elleve prosent av forbruksbudsjettet som brukes på mat og drikke (Mørk 2008). Det har vært en markant nedgang i løpet av de siste 50 årene, og vi har nå større utgifter til kultur og fritid enn matvarer. Dette kan skyldes at vi spiser oftere utenfor hjemme, på restauranter eller andre spisesteder (Mørk 2008). Selv om statistikken viser at nordmenn bruker en liten del av budsjettet på mat, er det mye fokus på høye matvarepriser i media. Med overskrifter som "Høyere pris på mat fra nyttår" (Nejad 2008) og "Nå kan maten bli dyrere" (Vogt 2011) tiltrekker avisene mange lesere. I løpet av det siste året har mediene hatt et økt fokus på at noen "sunne" matvarer, som fisk og grønnsaker, er for dyre i forhold til "usunne" matvarer, som pølser og kjøttdeig (Andersen & Larsen-Vonsett 2010; Valvik & Stenseng 2011). Det kan være at slike medieuttalelser påvirker forbrukernes holdninger til matvarepriser. En studie fra 2008 viste at nesten 90 prosent av deltakerne mente at frukt og grønnsaker burde bli billigere (Bugge et al. 2008).

### **3.6 Sosiale ulikheter i helse**

Med sosiale ulikheter i helse menes det at det er en systematisk fordeling av goder og byrder som følger en rangordning i samfunnet (Sund & Krokstad 2005). Med andre ord er det sammenhengen mellom sosioøkonomisk posisjon og helsetilstand. Det er som regel utdanning, yrke og inntekt som brukes som et mål på sosioøkonomisk posisjon, mens helsetilstand kan være blant annet dødelighet og sykkelighet. Som det påpekes i Helsedirektoratets rapport "Sosiale ulikheter i Norge: en kunnskapsoversikt", er sosiale helseulikheter en folkehelseutfordring fordi det er et helsepotensial der som kan realiseres (Sund & Krokstad 2005).

Flere studier, både norske og internasjonale, har vist at sosial status har en sammenheng med hva slags kosthold man har. Blant annet har man sett i en studie fra Nederland at kostholdet til grupper med høyere sosial status var nærmere myndighetenes anbefalinger enn kostholdet til grupper med lavere sosial status (Hulshof et al. 2003). I en studie gjennomført i Danmark fant man at utdanning var den viktigste sosiale variabelen for å forklare sosiale ulikheter i kostholdsvaner (Groth et al. 2001). Det samme har også en norsk studie vist (Johansson et al. 1999). Flere studier har konkludert med at foreldrenes utdannelsesnivå har en sammenheng med barnas kosthold (Samdal et al. 2009; Øverby & Andersen 2000). Øverby & Andersen (2000) sine funn viser at jo høyere utdanning foreldrene har, jo lavere fett- og sukkerinntak har barna.

### **3.7 Ungdom og kosthold**

En norsk studie av matvanene til elever i 4. og 8. klasse viste at store deler av kostholdet deres fulgte anbefalingene fra myndighetene, men at det også var en del forhold ved kostholdet som ikke var i samsvar med anbefalingene (Øverby & Andersen 2000). Blant annet så man at selv om inntaket av fett hos elevene var omtrent på anbefalt nivå, var gjennomsnittlig inntak av mettet fett høyere enn anbefalt. I tillegg var det ni av ti elever som hadde et for høyt sukkerinntak. Inntaket av kostfiber hos elevene var lavere enn det som er anbefalt, og det var kun 10 prosent av elevene i 8.klasse som fikk i seg tilnærmet daglig anbefalt mengde frukt og grønnsaker (Øverby & Andersen 2000).

I 2000 foretok Mona Bjelland og Knut-Inge Klepp en landsdekkende undersøkelse av skolemåltidet i grunnskolen (Bjelland & Klepp 2000). Undersøkelsen var basert på et spørreskjema som var utarbeidet til både elever og lærere. Det var 2500 skoler som deltok i undersøkelsen, og det var over 428 000 elever som svarte på spørreskjemaet. Undersøkelsen avdekket at omtrent 75 prosent av norske ungdomsskoleelever hadde med seg matpakke på skolen (Bjelland & Klepp 2000). Man fant også at nesten halvparten av landets ungdomsskoler hadde kantiner hvor elevene kunne kjøpe lunsj. En tredjedel av disse skolene kunne tilby elevene brødmatt som rundstykker, horn eller ciabatta, mens over 20 prosent solgte frukt og grønnsaker. I noen av kantine ble det også solgt annen mat som pizza, toast, skolebrød eller vafler. Undersøkelsen viste at store deler av kantine tilbudet til ungdomsskoleelever inneholder lite kostfiber og mye mettet fett og sukker (Bjelland & Klepp 2000).



I 2007 ble det gjennomført en annen landsdekkende undersøkelse om ungdommers skolematvaner av Annechen Bugge (Bugge 2007). Undersøkelsen hadde som hovedformål å øke kunnskapen om ungdommers skolematvaner, og Bugge konsentrerte seg om å se på hva og hvordan ungdommene spiste på skolen, samt hva som var de unges oppfatninger og prioriteringer i forhold til skolemat. Undersøkelsen bestod av både kvantitative og kvalitative datainnsamlingsmetoder, som spørreskjema, observasjon og dybde- og fokusgruppeintervjuer (Bugge 2007). Resultatene viste at sju av ti ungdommer hadde med seg matpakke på skolen. De fleste oppga at de hadde laget den selv, men det var 24 prosent som hadde fått matpakken laget av moren. Det vanligste innholdet i matpakken var brødmat, og rundt 35 prosent hadde med seg frukt. Noen hadde også yoghurt, grønnsaker eller salat. Over halvparten av ungdommene oppga at de drakk springvann på skolen. For de som ikke hadde med matpakke var det vanligst å kjøpe mat i kantinen eller butikken (Bugge 2007).

Mange ungdomsskoler har en relativt sentral beliggenhet, slik at det er både butikker og kiosker i nærheten hvor elevene kan kjøpe seg lunsj dersom de ikke har med matpakke eller ikke vil kjøpe maten som er til salgs i kantina (Bjelland & Klepp 2000; Bugge 2007). Bugge (2007) fant i sin studie at 75 prosent av de som handlet på butikken eller i kiosken i matpausen kjøpte mat som ferdigsmurte bagetter, boller, yoghurt og pizza. Det var omtrent 60 prosent som kjøpte drikke som brus, sjokolademelk og iste, og 20 prosent kjøpte godteri eller snacks. Ungdommene ble også intervjuet om hva de la spesielt vekt på ved kjøp av mat i skoletiden. Her kom det fram at deltakerne blant annet vektla matens smak, pris, fett- og sukkerinnhold og hvor sunn maten var (Bugge 2007).

I 2003 innførte myndighetene et abonneringsprogram på frukt og grønnsaker for skoler i hele landet, den såkalte Skolefruktordningen (Bere et al. 2010). Ordningen går ut på at elevene skal få en frukt eller grønnsak (gulrot) daglig på skolen. Skolene kan selv velge om de vil delta i ordningen, og elevene og deres foreldre på skolene som deltar kan deretter velge om de ønsker å abonnere. Abonnementet koster 3,50 kroner per elev, og 2,50 kroner av dette må foreldrene betale. En undersøkelse av ordningen viste at barn og unge som valgte å abonnere hadde et høyere inntak av frukt og grønnsaker allerede før ordningen startet (Bere et al. 2005). Skolefruktordningen så derfor ut til å øke de sosiale ulikhetene på skolene, ettersom de barna som hadde størst behov for å øke fruktinntaket ikke abonnerte på ordningen. I 2007 innførte myndighetene gratis skolefrukt til alle ungdomsskoler og kombinerte skoler (1-10-klasser) (Bere et al. 2010). Fra 2001 til 2008 så man en økning i fruktinntaket hos elever i 6-7.klasse,

og det gratis skolefruktprogrammet ser dermed ut til å ha hatt en positiv effekt på elevenes fruktinntak. Det hadde ikke vært en økning i elevenes grønnsaksinntak (Bere et al. 2010).

### **3.8 Foreldres innvirkning på kostholdet**

Ungdommer har en tendens til å bli karakterisert som opprørske og vanskelige, og det kan skyldes at de søker en høyere grad av uavhengighet fra foreldrene enn de har hatt tidligere (Kipke 1999). Forholdet mellom barn og foreldre krever en omstilling når barna når ungdomstiden, slik at de unge får mulighet til å utvikle autonomi. Til tross for dette har foreldrene likevel en viktig innflytelse på ungdommers oppførsel. Det ser ut til at ungdommer har større sannsynlighet for å bli lykkelige, friske og produktive voksne når de kommer fra en støttende og omsorgsfull familie. En slik familie er ofte karakterisert ved pleiende og gjensidig respekt blant familiemedlemmene, og ved at foreldrene er oppriktig interesserte i barnas liv (Kipke 1999). Samtidig har man sett at livsstilmønstre som kostholds- og fysiske aktivitetsvaner er noe som blir modellert av foreldre, med følgende påvirkning på barna (Crockett & Petersen 1994). Ungdom uten tilknytning til foreldrene har vist seg å ha høyere risiko for å bli involvert i helseskadelig oppførsel som blant annet rusmisbruk og kriminelle handlinger (Crockett & Petersen 1994).

Flere studier har vist at foreldrene har stor innflytelse på kostholdet til barn og unge. Man har sett at foreldre, spesielt mødre, har en innvirkning på både hva slags mat de unge spiser, samt hvor mye de spiser (Campbell et al. 2007). En britisk studie konkluderte med at foreldre hadde større innflytelse på de unges kostholdsvaner enn vennene deres (Walsh & Nelson 2010). Gross et al. (2010) undersøkte hvilke faktorer som påvirket frukt- og grøntinntaket til barn, og fant at støtte og oppfordring fra foreldrene var svært viktige faktorer. Barn som hadde foreldre som selv spiste frukt og grønnsaker, og som oppfordret barna sine til å gjøre det samme, hadde et høyere inntak av frukt og grønnsaker i løpet av dagen enn de andre deltakerne. I en annen studie fant man at foreldrene kontrollerte matinntaket til tenåringene sine ved middagen ved å bestemme porsjonsstørrelsene eller ved å kommentere om de synes tenåringene spiste for lite eller for mye mat, eller om de ikke spiste nok grønnsaker (Backett-Milburn et al. 2010). I samme studie ble det også hevdet at de unge sjelden tok snacks hjemme uten foreldrenes godkjenning. I følge Backett-Milburn et al. (2010) kreves det mye arbeid fra foreldrene dersom de skal oppnå kontroll over hverdagsvanene til ungdommene. Det viste seg å være en pågående utfordring som krever uavbrutt overvåkning, oppdragelse og foreldreinnblanding.

Hvor mye foreldrene involverer seg i barnas kostholdsvaner ser ut til å ha en sammenheng med familiens sosiale status. I 2006 gjennomførte Backett-Milburn et al. en studie blant ungdommer fra familier med lavere sosial status (Backett-Milburn et al. 2006). Studien viste at foreldrenes tanker i forhold til de unges kosthold var lavt prioritert. Foreldrene valgte heller å konsentrere seg om andre helserelaterte problemer hos de unge, som blant annet bruk av alkohol eller narkotika (Backett-Milburn et al. 2006). Dette er det motsatte av hva Backett-Milburn et al. fant i studien gjennomført i 2010 blant middelklassefamilier (Backett-Milburn et al. 2010). I denne studien fant de at foreldrene var svært opptatt av og involvert i hva ungdommene spiste. Hvor familien ligger på den sosiale rangstigen ser derfor ut til å påvirke ungdommenes kosthold (Backett-Milburn et al. 2010).

### **3.9 Venners innvirkning på kostholdet**

I ungdomstiden tilbringer unge stadig mer tid sammen med venner, og den psykologiske betydningen tilknyttet vennskap og gruppetilhørighet blir viktigere (Crockett & Petersen 1994). Venners grad av innflytelse øker, og innflytelsen kan være både positiv og negativ. Man har sett at ungdommer med støttende og fortlørlige vennskap i økende grad ble involvert i skolen, mens de som hadde vennskap beskrevet som konfliktfylte ble mer opprørske og vanskelige (Hartup 1996). Gruppetilhørighet ser ut til å være av betydning for ungdommers helse. Studier har vist at å tilhøre en gruppe kan innvirke på den fysiske og psykiske helsen hos unge både positivt og negativt (Delsing et al. 2007; Sussman et al. 2007). Samtidig har man sett at det er viktig for unge å passe inn, og at de ikke ønsker å skille seg ut fra mengden (Bugge 2007).

Studier har vist at venner har innflytelse på ungdommers kosthold. Man har sett at venners holdninger, oppmuntringer og oppførsel påvirker matvalg hos både barn, unge og voksne (Larson & Story 2009). En studie viste at ungdommer hadde et høyere matinntak når de spiste sammen med noen enn når de spiste alene (Herman et al. 2003). Contento et al. (2006) fant at ungdommer ofte oppga samme årsak til matvalg som deres venner. En deltaker i studien påpekte at selv om han likte å spise sunt kjøpte han likevel hamburger ettersom alle vennene hans gjorde det. Salvy et al. (2011) fant i sin studie at unge jenter spiste mindre usunn mat som potetgull og muffins, og mer sunn mat som gulrøtter og epler når de spiste sammen med venner enn når de spiste sammen med moren. Dette kan tyde på at de unge jentene forsøkte å gi et inntrykk av at de hadde et helsemessig sunt kosthold når de var sammen med venninner. Det samme gjaldt ikke for de unge guttene i studien (Salvy et al. 2011).

Flere studier har vist at det er kostholdmessige ulikheter mellom gutter og jenter. I studien om ungdoms skolematvaner fant Bugge (2007) at jenter spiste mer frukt og grønnsaker enn gutter. Det samme fant også Samdal et al. (2009). Bugge (2007) fant også indikasjoner på at det var vanligere blant guttene å kjøpe skolemat i utsalgssteder som butikker og kiosker. Når ungdommene handlet mat på slike utsalgssteder kjøpte guttene mer hamburger, pølse og pizza enn jenter, mens jentene kjøpte mer ferdigsmurt brødmatt, yoghurt og godteri og snacks (Bugge 2007). Både Samdal et al. (2009) og Øverby & Andersen (2000) sine resultater viste at ungdomsskolejentene spiste mer godteri enn ungdomsskoleguttene, mens guttene rapporterte mer brusdriking enn jentene. Samdal et al. (2009) konkluderte med at jentene samlet sett hadde et sunnere kosthold enn guttene.

Bugge (2007) påpeker i sin studie at hun savner ungdommenes egne stemmer i debatten om skolematen. Hun mener at det er viktig å høre på hva ungdommene selv mener, og ikke bare hva de voksne synes er best for de unge. I ungdomstiden går man fra å være barn til å bli voksen, og en del av den utviklingen er å ta egne valg og lære å ta ansvar for egne handlinger. Det er viktig at ungdommene får mulighet til å uttrykke egne meninger og at de blir hørt (Bugge 2007). I samsvar med dette vil denne undersøkelsen nettopp ha fokus på ungdommenes tanker og meninger rundt eget kosthold, og hvilke faktorer som kan innvirke på det de spiser.

## **4. METODE**

### **4.1 Design**

Formålet med undersøkelsen er å få bedre forståelse for hvilke faktorer som har innvirkning på ungdommers kosthold i skoletiden. På bakgrunn av dette er det valgt et kvalitativt design for denne studien. Ettersom det er ungdommenes egne tanker og meninger som står i fokus kan det være en fordel å bruke intervju som datainnsamlingsmetode. Fortrinnet med å ha et kvalitativt forskningsintervju er at det ”søker å forstå verden sett fra intervjupersonenes side” (Kvale & Brinkmann 2009 s.21). Datainnsamlingen vil foregå i fokusgrupper.

Fokusgruppeintervju kan være en fordel å bruke som metode når man ønsker å undersøke på hvilken måte mennesker gjør noe, og hva som ligger bak denne handlingen (Wibeck 2010). Fokusgruppeintervjuet vil være delvis ustrukturert, det vil si at intervjueren til en viss grad styrer intervjuet i en retning ved hjelp av spørsmålene i intervjuguiden, men at det i hovedsak er deltakerne som skal diskutere med hverandre (Wibeck 2010).

#### **4.1.1 Målgruppe**

Målgruppen i denne studien er ungdommer. Det ble rekruttert elever fra to ungdomsskoler i Akershus. Bakgrunnen for valg av skoler var først og fremst bekvemmelighet. Ettersom jeg bor i Oslo og studerer i Ås var det ønskelig å velge to skoler som lå i forholdsmessig nærhet til mitt bosted og studiested. I tillegg var det ønskelig at de økonomiske skillene mellom skolene ikke skulle være store. Ettersom Oslo er kjent for å ha store økonomiske ulikheter mellom de ulike bydelene (Barstad 2003), var det ikke ønskelig å rekruttere skoler fra Oslo. Skolene som deltok i undersøkelsen ligger i Follo i Akershus fylke. Denne regionen er plassert midt på treet i den økonomiske sammenlikningen av regionene i fylket (Rødje et al. 2004).

Ved rekrutteringen ble først ble to ungdomsskoler i Follo i Akershus kontaktet via telefon i november 2010. Rektorene ved begge skolene ble informert om prosjektet og godkjente gjennomføring av prosjektet ved denne første telefonsamtalen. Det ble derfor ikke nødvendig å kontakte flere enn de to skolene. Det ble senere bekreftet skriftlig over e-mail at skolene var villige til å delta.

Begge skolene ligger i landlig omgivelser. Elevene ved Skole A har mulighet til å kjøpe mat i kantinen på skolens område. Her kan de kjøpe blant annet grove rundstykker med pålegg, vafler og meieriprodukter som yoghurt, smakstilsatt melk og milkshake. Elevene har ikke lov til å kjøpe mat på butikkene i nærheten. I en uformell samtale med skolens rektor påpekte han at noen elever likevel kjøper mat på butikken i lunsjen, og at skolen ikke har kapasitet til å hindre dem i å gjøre dette. Men han mener at de aller fleste elevene følger reglene.

På Skole B har også elevene en kantine på skolens område hvor de kan kjøpe mat. I kantinen selges grove rundstykker og bagetter med pålegg, grove vafler og ulike meieriprodukter som yoghurt og smakstilsatt melk. Elevene har i tillegg lov til å kjøpe mat på butikken eller kiosken som ligger like ved skolen. Skoleledelsen ønsker at elevene skal kjøpe mat på skolen og har derfor startet et system hvor foreldre og elever kan kjøpe bonger til å bruke i kantinen. På denne måten håper de at lunsjpengene elevene får med seg skal brukes i kantinen og ikke i kiosken. Da jeg besøkte skolen for å informere om prosjektet var det midt i lunsjpausen, og det var lang kø i kiosken utenfor skolens område. I følge ansatte i kiosken er pizzastykker, boller og brus svært populært blant ungdommene. De selger godt av disse produktene, særlig når de har tilbud på denne maten. Men i følge skolens ledelse er kantinen også svært populær.

I tillegg til salg av mat og drikke har de også et bordtennisbord og biljardbord hvor elevene kan være sosiale og aktive i pausen.

#### **4.1.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier av deltakere**

Målet med rekrutteringen var å etablere en fokusgruppe på fire til seks personer fra hver av skolene. Inklusjonskriterier var at deltakerne skulle være elever ved skolene og være i alderen 14-16 år. Det var ønskelig å kun inkludere elever fra 9.- og 10.klasse ettersom de har gått på skolen i minst et og et halvt år, og har hatt bedre tid til å bli kjent med skolens kantine og andre utsalgssteder i nærheten av skolen, enn elever i 8.klasse som kun har gått på skolen et halvt år. Derfor fikk 8.klassene på skolene ikke mulighet til å delta.

Eksklusjonskriterier var sykdommer som kunne påvirke personenes forhold til mat, som diabetes, matallergier eller matintoleranser. Dette ble opplyst i det informerte samtykket, og personer med disse sykdommene ble bedt om å ikke melde seg på.

#### **4.1.3 Rekruttering**

Skolene fikk beskjed om å velge ut en 9. eller 10.klasse til å rekruttere elever fra. Begge skolene hadde valgt ut en 9.klasse. Jeg var på besøk i begge klassene en dag og fortalte om prosjektet. Ved dette besøket ble det utdelt et infoskriv om prosjektet, samt et samtykkeskjema som elevene og deres foreldre/foresatte kunne underskrive dersom de ønsket å delta (Vedlegg 1). Det var nødvendig med samtykke fra foreldre/foresatte ettersom elevene var under 18 år. På skole A var det 26 elever i klassen den dagen rekrutteringen fant sted. Det var disse 26 som fikk tildelt det informerte samtykkeskjemaet. På skole B var det 22 elever som fikk skrevet. Ferdig underskrevde skjemaer ble levert til kontaktlærer, hvor jeg hentet dem etter en uke. Det var kun to elever fra skole A og tre elever fra skole B som hadde levert samtykkeskjemaer. Derfor ble klassene besøkt en gang til og minnet på prosjektet. Ved disse besøkene var det flere elever som ga uttrykk for at de ønsket å være med, men at de hadde glemt å levere samtykkeskjemaet. Det ble utdelt flere skjemaer ettersom noen av elevene hadde mistet det forrige. Skolene scannet inn på data de underskrevde samtykkeskjemaene som de fikk inn etter det andre besøket og sendte det per e-mail til meg.

Det var planlagt å foreta en tilfeldig utvelgelse dersom det var flere enn fem fra hver klasse som leverte samtykke. Wibeck (2010) mener at en fokusgruppe bør bestå av ikke færre enn fire og ikke flere enn seks personer. Det kan også lønne seg å invitere flere enn man egentlig trenger, i tilfellet noen er syke eller trekker seg. Det var ønskelig å ha med fem deltakere i hvert intervju, men jeg var også forberedt på at det kunne bli færre enn det, og satte tre

deltakere som et minimumsantall. Dersom færre enn tre hadde møtt opp ville jeg utsatt intervjuet og forsøkt å rekruttere flere enten fra samme klasse eller en annen klasse ved samme skole.

#### **4.1.4 Utvalg**

Det var fire elever fra skole A og fem elever fra skole B som leverte samtykkeskjema. Alle disse ble invitert til å delta, og alle møtte opp på intervjudagen. Antall deltakere ble totalt ni. Deltakerne var i alderen 14-15 år, og bestod av tre jenter og seks gutter. Det var tre jenter og en gutt fra skole A og fem gutter fra skole B.

## **4.2 Datainnsamling**

### **4.2.1 Intervjuguiden**

Det finnes ulike måter å lage en intervjuguide på. En metode er å dele den inn i fem hovedtyper av spørsmål; åpnings-, introduksjons-, overgangs-, nøkkel- og avslutningsspørsmål (Nøtnæs 2001). Intervjuguiden i denne undersøkelsen ble basert på den tredelte problemstillingen, og var delt inn i tre hovedtemaer (Vedlegg 2). Før jeg stilte spørsmål fra hovedtemaene, stilte jeg et åpningsspørsmål hvor deltakerne ble bedt om å si navn og alder. De to første hovedtemaene i intervjuguiden ble kalt Mathverdag og Mattilbud, og skulle gi svar på hva deltakerne spiser i løpet av skoledagen, samt hvor de får maten sin fra. Disse spørsmålene kan klassifiseres som introduksjonsspørsmål og overgangsspørsmål etter Nøtnæs (2001) sin inndeling. Det tredje temaet, Innvirkningsfaktorer, skulle gi svar på hvilke faktorer ungdommene mener virker inn på matvalgene de tar på skolen, samt hvilke tanker de har rundt skolens kantine og Skolefruktordningen. Spørsmålene i dette temaet kan betegnes som såkalte nøkkelspørsmål (Nøtnæs 2001).

Spørsmålene i det første temaet, Mathverdag, dreide seg om hva deltakerne hadde spist og drukket på skolen, både til lunsj og før og etter lunsj dagen i forveien. Det ble også spurt om den dagen de hadde beskrevet var en vanlig dag for dem, eller om den skilte seg ut på noen måte. I intervjuet på skole A svarte deltakerne på hva de hadde spist/drukket dagen i forveien. Ettersom intervjuet på skole B ble foretatt en mandag ble deltakerne bedt om å fortelle hva de hadde spist/drukket på skolen fredagen den foregående uken. Det viste seg at de denne dagen hadde vært på en utflukt med skolen, og ikke hadde spist vanlig lunsj. Da de ble bedt om å ta utgangspunkt i torsdagen den uken i stedet kom det fram at heller ikke dette hadde vært en vanlig dag for deltakerne da de hadde hatt bagedag på skolen. De ble tilslutt bedt om å konsentrere seg om hva de hadde spist/drukket tidligere den dagen intervjuet ble gjennomført.

Det ble ikke spurt om hva de hadde spist/drukket etter lunsj da intervjuet ble foretatt i timen etter lunsj den dagen.

Spørsmålene i det andre temaet, Mattilbud, handlet om hvor deltakerne fikk lunsjen sin fra, om de hadde med hjemmefra, kjøpte i kantinen, på butikken og så videre. Her ble det også spurt om hvor ofte de hadde med seg matpakke, kjøpte mat i kantina eller kjøpte mat på butikken/i kiosken, og om det hendte at de kastet matpakken de hadde med seg.

Spørsmålene i det tredje temaet, Innvirkningsfaktorer, dreide seg om hvilke faktorer som har innvirkning på deltakernes matvalg. I det første spørsmålet ble de spurt om hva de selv tror er grunnen til at de spiser det de spiser. I intervjuet på skole A ble dette spørsmålet delvis misforstått. Siden det ble etterfulgt av oppfølgingsspørsmål med flere detaljer forstod deltakerne etter hvert hva jeg mente med spørsmålet, og de svarte i forhold til dette. På grunn av dette ble det lagt til et tilleggsspørsmål i intervjuet med elevene på skole B, slik at spørsmålet der ble: Hva tenker dere er grunnen til at dere spiser det dere spiser? Hva påvirker dere? På denne måten synes jeg at spørsmålet ble bedre forstått og besvart heretter. De andre spørsmålene i dette temaet dreide seg om hva deltakerne mener er sunt, om sunn mat er god mat, og noen spørsmål om hva de synes om kantinematen og Skolefruktordningen.

Etter det tredje temaet i intervjuet på skole A ble det gjort en liten oppsummering der jeg forsøkte å samle det jeg hadde oppfattet som viktigst i intervjuet. Jeg la fram dette for deltakerne og de sa seg enige. I det andre intervjuet ble dette litt mer komplisert da de fem deltakere ofte snakket i munnen på hverandre så det var vanskelig å få med seg alt. I tillegg synes jeg ikke jeg klarte der og da å trekke fram hva som hadde vært viktigst. Det ble ikke derfor gjennomført en slik oppsummering i dette intervjuet. I følge Nøtnæs (2001) er hensikten med en oppsummering at intervjueren skal kunne forsikre seg om at hennes tolkninger av det som har blitt sagt er riktige.

Helt tilslutt ble deltakerne spurt om de hadde noe å tilføye eller om de synes det var noe som var glemt.

#### **4.2.2 Pilotintervju**

Intervjuguiden ble testet ut i forkant av datainnsamlingen. Først ble det prøvd ut som et individuelt intervju for å undersøke rekkefølgen og kvaliteten av spørsmålene. Personen intervjuet ble prøvet ut på var i 20-årene, men ble bedt om å svare som om han skulle vært i 14-15-årsalderen. Deretter ble intervjuet testet ut med to andre personer samtidig, også disse i



20-årene, for å undersøke hvor lang tid intervjuet tok, samt hvordan spørsmålene fungerte til å sette i gang en diskusjon mellom flere personer. Disse personene fikk også beskjed om å forestille seg at de gikk på ungdomsskolen når de svarte på spørsmålene. Samtidig som det var en måte å teste intervjuet på, var det også en mulighet for meg til å øve på å intervju. Flere ganger kom personene med litt uventede og vanskelige svar, og de forsøkte også å unngå og svare på spørsmålene slik at jeg måtte påpeke hva jeg ønsket å få svar på. Dette var situasjoner som senere viste seg å dukke opp i de faktiske intervjuene, og det understreket fordelene med å ha et pilotintervju.

#### **4.2.3 Gjennomføring**

Det ble gjort mange forberedelser før gjennomføringen av intervjuene. Blant annet lærte jeg meg intervjuguiden utenat. Det er en fordel fordi man lettere kan styre samtalen og passe på at deltakerne ikke sporer av fra temaet. Det gir dessuten en ekstra trygghet i intervjusituasjonen (Nøtnæs 2001). Jeg hadde også gjennomført flere pilotintervjuer for å trene på ulike situasjoner som kunne dukke opp under intervjuene.

Alle deltakerne ble kontaktet via telefon dagen før for å minnes på at intervjuet skulle gjennomføres på skolen den påfølgende dagen. Rektor ved skole B måtte velge en annen dag enn først planlagt, da den aktuelle klassen ikke var på skolen den dagen intervjuet skulle finne sted. Dette fikk jeg beskjed om da jeg kontakten deltakerne kvelden før intervjuet, og det ble avtalt en annen dag med skolen dagen etterpå.

Datainnsamlingen ble foretatt i slutten av januar og begynnelsen av februar. Det var holdt av en dag per skole til intervjuingen. Før selve intervjuet begynte ble deltakerne forklart hensikten med intervjuet, hvordan et fokusgruppeintervju fungerer, samt at deltakelse var frivillig. Det ble også påpekt at jeg som intervjuer har taushetsplikt, og at alle navn ville bli anonymisert. Jeg forklarte også hvorfor intervjuet ble tatt opp på bånd, og ba deltakerne om å si navnet sitt før de snakket slik at det skulle være lettere å høre hvem som sa hva ved transkriberingen. Det ble også fremhevet at det var ønskelig å få fram deltakernes tanker og meninger rundt temaene, og at det derfor ikke var noen svar som var riktige eller gale.

Skolene lånte ut rom som ble brukt til intervjuene. I intervjuet på skole A ble det brukt et grupperom. Det var fire elever som deltok, og de ble sittende rundt et firkantet bord, hvor tre av elevene satte seg tett sammen og den fjerde eleven ble sittende på andre siden av bordet ved siden av meg. Det var i utgangspunktet planlagt å ha elevene jevnt fordelt rundt bordet. I følge Nøtnæs (2001) er det viktig at deltakerne klarer å slappe av og føler seg komfortable i

intervjusituasjonen slik at de klarer å åpne seg for intervjueren, og det var derfor jeg lot deltakerne sitte slik de ønsket. Intervjuguiden ble brukt til å styre diskusjonene i riktig retning, og det første intervjuet tok omtrent 20-25 minutter. Dette var noe kortere enn forventet, men jeg synes likevel at det ble gitt gode svar på de ulike spørsmålene. Ettersom det var første gang jeg gjennomførte et fokusgruppeintervju ble det en utfordring å få elevene til å diskutere seg i mellom. De svarte på spørsmålene som ble stilt, og ventet deretter på neste spørsmål. En stund ut i det første intervjuet begynte elevene å kommentere det deres klassekamerater sa, og innimellom ble det diskusjon mellom elevene. Men det var vanskelig å få de til å opprettholde det over en lenge periode. Det endte som regel med at de etter en liten stund ble helt stille mens de ventet på neste spørsmål.

Intervjuet på skole B var med fem elever og tok ca 45 minutter. Det ble brukt et møterom i administrasjonen til intervjuet, og det var fem gutter som deltok. Guttene satt jevnt fordelt rundt bordet. Den samme intervjuguiden ble brukt, men med noen små endringer fra det første intervjuet. I intervjuet på skole B ble det mer diskusjon mellom deltakerne enn i det første intervjuet. Innimellom måtte jeg avbryte da deltakerne havnet litt på siden av temaene. Det ble også litt tøysing og vitsing blant guttene, uten at dette ble oppfattet som veldig problematisk. Ved et tidspunkt måtte jeg likevel be guttene om å slutte og tulle. Dette ble tatt til etterretning av de fleste, men det ble noe tøysing også etter dette. Det virket som om fire av guttene kjente hverandre godt, mens den siste deltakeren ble litt utenfor. Han svarte på spørsmål han fikk rettet direkte mot seg, men holdt seg ellers relativt stille gjennom intervjuet.

Under intervjuet er det viktig at intervjueren hele tiden konsentrerer seg om hva deltakerne sier, fordi man kan fort gå glipp av viktige poenger under diskusjonen dersom man er uoppmerksom (Nøtnæs 2001). Dette var noe jeg tok hensyn til under intervjuene. Wibeck (2010) påpeker at en intervjuer bør ha egenskaper som varme, empati og forståelse. Hun skriver videre at intervjuerens rolle ikke bør overdramatiseres, og at man kan komme langt med spontanitet, humor og medfølelse. Samtidig påpekes det at en intervjuer kan påvirke gruppe medlemmene ved å være for bekræftende eller vise at han eller hun er enige med de som snakker under intervjuet. Det kan føre til at de andre ikke tør å dele sine meninger (Wibeck 2010). Under gjennomføringen av intervjuet i denne studien var jeg oppmerksom på å ikke svare bekræftende, ikke avbryte deltakerne som snakket, samt å passe på at alle deltakerne kom til ordet. Det ble også fokusert på å stille åpne spørsmål fremfor ledende spørsmål.

Et av spørsmålene i intervjuet dreide seg om Skolefruktordningen. Denne ordningen blir også kalt for Frukt- og grøntordningen, og det var dette begrepet jeg brukte i intervjuene. Etersom det korrekte navnet er Skolefruktordningen, er det dette jeg hovedsakelig kommer til å benytte meg av i oppgaven. Begrepet Frukt- og grøntordningen kommer likevel til å bli noe brukt i resultatkapittelet, da flere av sitatene inneholder dette, ettersom det ble brukt i intervjuene av både meg og av deltakerne.

## **4.3 Analyse**

### **4.3.1 Transkripsjon**

Intervjuene ble tatt opp på bånd, og deretter transkribert kort tid etter intervjuene slik at jeg skulle huske mest mulig (Wibeck 2010). Jeg gjennomførte all transkriberingen selv, da det gjorde at jeg fikk mulighet til å bli bedre kjent med datamaterialet (Wibeck 2010). For lettere å kunne skille mellom de ulike deltakerne ved transkripsjonen ble alle bedt om å si sitt eget navn før de snakket. Dette fungerte godt i det første intervjuet, og det gikk derfor greit å skille mellom deltakerne under transkripsjonen. I det andre intervjuet skled navnebruken litt ut. Til å begynne med svarte flere av deltakerne i tredjeperson (For eksempel: ”Truls hadde grovbrød på matpakken i dag”), men dette ga de seg med etter en kort stund. Etter det brukte de navnet sitt sjeldent når de snakket.

Etersom alle deltakerne fra skole B var av samme kjønn var det noe vanskeligere å skille mellom hvem som hadde sagt hva ved transkriberingen. Deltakerne snakket også en del i munnen på hverandre. Noen ganger i løpet av transkriberingen måtte jeg tilslutt notere ned at det var noe småprat som jeg ikke klarte å tyde. Men det virket som om dette var mest småprat og tull som ikke dreide seg om noen av temaene i intervjuet.

I følge Kvale (2009) finnes det ikke mange standardregler for hvordan man skal transkribere, men grunnreglen er at man skal skrive uttrykkelig i rapporten hvordan den er utført.

Intervjuene i denne undersøkelsen ble transkribert i ordrett form, og alt av fyllord, pauser og latter ble notert ned. Ord som ble lagt vekt på av deltakerne ble markert med understrek, og pauser ble markert med tre punktum. Sitater i denne oppgaven står i kursiv, innrammet med anførselstegn, og med deltakerens navn først. Ved siteringer i teksten er deler av sitatene utelatt dersom det ble oppfattet som digresjoner, og slik at sitatene ikke skulle bli for lange. Dette er markert med (...). Sitatene er også rensket for eventuelle gjentakelser, dersom dette ikke var av betydning for resultatene. Alle navn ble anonymisert etter ferdig transkribering,

både deltakernes, navn på andre personer som ble nevnt under intervjuene, samt navnet på skolen som ble nevnt i det ene intervjuet.

### **4.3.2 Dataanalyse**

Analysen av et kvalitativt intervju er noe man må tenke på gjennom hele forskningsprosessen, fra man formulerer problemstillingen til man skriver oppgaven (Kvale & Brinkmann 2009).

Under selve intervjuet skjer en fortolkning av det deltakerne sier fra intervjuerens side. I følge Kvale & Brinkmann (2009) fortolker intervjueren ved å sjekke at han eller hun har forstått uttalelser riktig ved å stille oppfølgingsspørsmål. Dette ble gjort i fokusgruppeintervjuene.

Analysen av fokusgruppeintervjuene ble innledet med at transkripsjonene ble ryddet for småprat og annet som ikke var relevant for problemstillingen. Deretter ble det foretatt en meningsfortetting av intervjuene. I meningsfortettingen foretok jeg en forkortelse av deltakernes uttalelser, slik at meningen i det som hadde blitt sagt ble gjengitt med få ord (Kvale & Brinkmann 2009). Det ble dannet tre ulike temaer: Kosthold i skoletiden, Innvirkningsfaktorer og Kantine og Skolefruktordning, basert på den tredelte problemstillingen. Intervjuene ble lest igjennom gjentatte ganger, og det ble markert med ulike farger hvilke sitater som passet til de tre ulike temaene. Noen sitater passet til flere temaer og ble derfor markert med flere farger. Etter dette ble det laget en tabell til hvert tema i Microsoft Word hvor svarene på ulike spørsmål ble satt til venstre og meningsfortettingen ble skrevet til høyre. Inne blant meningsfortettingene ble det også plassert sitater fra intervjuene for å understreke hva deltakerne mente. Deretter ble de to intervjuene sammenliknet, og det ble sett etter fellestrekk og mønstre, som ble plassert i underemner til de tre hovedtemaene. Funnene i intervjuene ble deretter sammenliknet med aktuell teori. I resultatkapittelet blir de to intervjuene presentert hver for seg, mens de i tolknings- og diskusjonskapittelet blir tolket sammen.

I denne oppgaven benytter jeg de samme begrepene som ungdommene brukte i intervjuene. Blant annet snakker ungdommene om ”sunn” og ”usunn” mat. Det er ikke min definisjon av disse begrepene som blir benyttet i oppgaven, og hvordan ungdommene selv definerer dette kommer fram av resultatene. Skoleledelsen har også snakket om ”sunn” mat i forbindelse med hva som selges i kantinen, og dette er deres definisjon av begrepet.

## **4.4 Etikk**

Etikk beskrives som ”læren om (inkl. begrunnelsene for) de normer og verdier som skal styre våre handlinger med sikte på rett og galt, godt og ondt” (Caplex.no 2010). I følge Kvale &

Brinkman (2009) preger etiske problemstillinger hele forskningsprosessen, og på grunn av det bør man vurdere etiske problemer underveis, fra planleggingsprosessen til den endelige rapporten foreligger.

#### **4.4.1 Forskningsetiske retningslinjer**

Helsinkideklarasjonen inneholder etiske retningslinjer som brukes i forbindelse med forskning over store deler av verden (The World Medical Association 2008). I denne deklarasjonen legges det blant annet vekt på at man ved forskning på mennesker skal ta ekstra hensyn til sårbare grupper, at man skal ivareta deltakernes anonymitet og konfidensialitet, samt at deltakerne skal være godt informert om prosjektet. Det fremheves også at deltakerne må ha gitt skriftlig samtykke før deltakelse (The World Medical Association 2008).

#### **4.4.2 Tillatelser og godkjenninger**

I henhold til forskningsetiske retningslinjer, skal all forsknings- og studentprosjekter i Norge som inneholder personopplysninger meldes før prosjektets start (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006). I denne undersøkelsen var målgruppen ungdommer, og i løpet av prosjektet ville jeg få vite navn, alder og hvilken skole deltakerne gikk på. Jeg var i kontakt med De regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) via e-mail for å vurdere om prosjektet var meldepliktig ettersom målgruppen i denne undersøkelsen var under 18 år. Prosjektet ble vurdert som ikke meldepliktig av komiteens leder (Vedlegg 3), og det ble derfor ikke sendt inn søknad.

Det ble sendt en søknad til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), som er personvernombudet for forsknings- og studentprosjekter som gjennomføres ved blant annet universiteter. Prosjektet ble skriftlig godkjent (Vedlegg 4), mot forbehold om at det ble gjort noen få endringer i informasjonsskrivet. Det er den endrede versjonen av informasjonsskrivet som er vedlagt.

#### **4.4.3 Informert samtykke**

Prosjekter som inkluderer mennesker skal ha fått informert og fritt samtykke fra deltakerne (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006). Kravet til samtykket er at det skal være forståelig for informanten. Alle elevene som ble forsøkt rekruttert i denne undersøkelsen fikk utdelt informert samtykke da jeg var på besøk i klassene. I det informerte samtykket ble det opplyst om studiens formål, hvordan datainnsamlingen skulle gjennomføres og at alle personopplysninger ville bli anonymisert (Vedlegg 1). Det ble også opplyst om at deltakelse var frivillig og at deltakerne kunne trekke seg når de ville uten at det ville få konsekvenser for

dem. Ettersom elevene var under 18 år måtte jeg også ha samtykke fra foreldrene (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006). Elevene fikk derfor med seg samtykkeskjemaet hjem slik at både foreldre og elever kunne skrive under dersom de ønsket å delta. Det informerte samtykket ble godkjent av NSD.

#### **4.4.4 Anonymitet og konfidensialitet**

Med konfidensialitet menes behovet for frihet og vern for privatlivets fred. Det er viktig at forskningsmaterialet anonymiseres og at forskeren hindrer bruk og formidling av informasjon dersom den kan skade personene det forskes på (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006). For å ivareta kravene i dette prosjektet ble alle deltakernes navn byttet ut med fiktive navn etter at transkriberingen var ferdig utført. Deltakernes reelle navn er ikke brukt i det skriftlige arbeidet utenom i den opprinnelige transkriberingsfilen. Denne filen ligger på en passordbeskyttet PC. Skolene er også blitt anonymisert slik at man ikke kan vite hvilke skoler i Akershus som har deltatt i prosjektet. I stedet for skolens navn i oppgaven blir det benyttet bokstavene A og B.

#### **4.4.5 Ivaretagelse av deltakere**

Når man bruker mennesker i forskning, og spesielt barn og unge, er det viktig at man ivaretar deltakerne i forskningsprosessen (De nasjonale forskningsetiske komiteer 2006). Ved bruk av fokusgrupper må man passe på at alle deltakerne føler seg komfortable og ivaretatt (Wibeck 2010). I følge Kvale (2009) er det viktig at man vurderer intervju situasjonens konsekvenser for intervjupersonen, med tanke på for eksempel stress eller endret selvbilde. For å ivareta deltakerne under fokusgruppeintervjuene var jeg nøye med å inkludere alle i samtalen, og passet på at alle fikk mulighet til å si det de ønsket. Det var fokus på at deltakerne skulle kunne snakke fritt og at ikke noe svar var rett eller galt. Dersom det hadde oppstått situasjoner hvor noen deltakere ble hengt ut eller noen ble ertet, ville jeg med en gang understreket at dette ikke skulle forekomme.

#### **4.4.6 Oppbevaring av data**

All data som er tilknyttet undersøkelsen har blitt oppbevart på min private PC som er beskyttet med passord. I tilfellet noe skulle skje med PCen underveis, har det blitt lagd sikkerhetskopier av deler av prosjektet som har blitt oppbevart på en ekstern harddisk. Harddisken har ligget på et fast sted gjennom hele prosjektet, og ingen andre har tilgang til denne. Kodenøkkel og annen informasjon som kan knyttes direkte til deltakerne finnes kun på PCen.

#### **4.4.7 Tilknytning**

Nasjonalforeningen for Folkehelsen, ved Carina Söderblom Alm, har bidratt med ideen til oppgaven, samt veiledning underveis.

## **5. RESULTATER**

Først blir resultatene fra intervjuet på skole A presentert, og deretter resultatene fra intervjuet på skole B.

### **5.1 Intervju skole A**

#### **5.1.1 Kosthold i skoletiden**

##### Skolematens innhold

De fire deltakerne i intervjuet på skole A bestod av Per, Kate, Line og Emma. Til lunsj dagen i forveien hadde de spist forskjellig brødmatt. Line hadde spist et rundstykke, Per hadde spist en brødiskive og drukket juice, mens Kate og Emma hadde spist to brødiskiver og drukket vann. Emma og Per nevnte at de ofte har pålegg som ost og skinke med salat, og Emma påpekte også at matpakken bestod av grovt brød. Før og etter lunsj på skolen hadde alle deltakerne spist noe frukt fra Skolefruktordningen, og Per og Kate hadde i tillegg drukket vann.

##### Matpakke

Emma, Kate og Per har vanligvis med matpakke på skolen. Per sa han som oftest smører matpakken selv, mens de to andre får matpakken smurt av mor. Line abonnerer på rundstykke fra kantinen på skolen. Det er et forhåndsbetalt abonnement fra foreldrene hennes. Rundstykkene smøres i kantinen, og de som abonnerer kan gå dit og hente maten sin.

Per påpekte at han noen ganger kaster matpakken og kjøper seg noe i kantinen i stedet. Dette gjelder særlig når moren har smurt matpakken, og han har fått pålegg han ikke vil ha.

*Per: "Altså, noen ganger hvis mamma har lagd brødiskive med makrell... Som hun noen ganger gjør. Så ville jeg helst ikke ha det fordi det er egentlig ikke så godt. Da kan det hende jeg kaster den". Intervjuer: "Og så kjøper du i kantina i stedet?" Per: "Ja".*

Kate og Emma sa at de sjelden eller aldri kaster hele matpakken, men Kate påpekte at det noen ganger hender at hun ikke spiser opp alt i matpakken.

### Kjøpe i kantinen/butikken

Per sa at han kjøper mat i kantinen to til tre ganger i uka, noen ganger sjeldnere enn det. Line sa at hun pleier å kjøpe mat i kantinen rundt en gang i måneden i tillegg til rundstykket hun får daglig fra kantinen. Emma sa hun pleier å kjøpe mat i kantinen rundt tre ganger i året, mens Kate mente det blir en-to ganger i måneden.

Det er flere butikker i gangavstand til skolen. Da jeg spurte deltakerne om det hender at de kjøper skolematen sin der, sa de at de aldri har gått dit i skoletiden. De påpekte at det er mange elever som gjør det, og at elevene som regel kjøper det man ikke får kjøpt på skolen. Det kom også fram at de som handler på butikken som regel blir tatt av lærerne, og det fører til gjensitting.

*Line: "Jeg har aldri gått i butikken på skolen. Men det er jo mange som gjør det, da kjøper de jo sånn skoleboller og... (...) Intervjuer: "Hva med deg Emma?" Emma: "Jeg har ikke gjort det før, men det er mange som gjør det. Og da blir de som oftest tatt da, fordi lærerne går jo og sjekker". Line: "Gjensitting". Emma: "Ja, (ler) da kjøper de alt som ikke er... lov, eller de ikke kan få tak i her. Brus og energidrikk (...), sjokolade".*

### **5.1.2 Innvirkningsfaktorer**

#### Konsentrasjon og sultfølelse

Først da jeg spurte om hvorfor deltakerne spiser det de spiser på skolen svarte Line, Per og Kate at det er fordi de er sultne, mens Emma trakk fram at det var for å holde seg konsentrert i timene. Kate og Emma påpekte også at de spiser fordi de synes maten de har i matpakken smaker godt.

#### Foreldres innflytelse

Jeg spurte videre om de tror foreldrene deres påvirker det de spiser i løpet av skoledagen. Emma og Kate mente at de har innflytelse på kostholdet deres ettersom det er de som smører matpakken.

*Emma: "Ja, fordi når de smører matpakka så er det liksom ikke noe loff eller kneip, det er grovt brød med fullkorn, og gjerne noe sunt pålegg. Med salat (sukk). Det er ikke alltid like gøy å få men... Det er jo godt".*

(...)



*Kate: "Jeg tenker at det er jo mamma som lager matpakka, så da er vel hun med på... å bestemme det jeg spiser, holdt jeg på å si".*

Line som abonnerer på rundstykke i kantinen mente at moren hennes har noe innflytelse på kostholdet hennes, for selv om moren ikke kan bestemme hva hun får fra skolen, så kan hun bestemme om Line skal få abonnement eller ikke. Ettersom moren vet at det de får på skolen "ikke er usunt", så kan hun til en viss grad ha en innvirkning på kostholdet til Line på den måten.

### Venner/andres innflytelse

På spørsmål om de tror venner påvirker det de spiser på skolen, hadde deltakerne ulike meninger. Per mente at ettersom han ikke har noe spesiell mat på matpakken som noen pleier å si noe på, så har han ikke merket noe til påvirkning fra venner. Line trakk fram at hun ikke vil spise mat som ingen andre liker. Hun påpekte også at dersom alle andre spiser en brødslike, så gjør hun det også selv om hun egentlig er mer sulten.

*Line: "Jeg tar jo ikke det jeg vet ingen andre liker liksom, på matpakka, hvis jeg har matpakke. Også kommer det kanskje an på, hvis jeg ser at alle andre spiser en brødslike, så spiser jeg en brødslike selv om jeg har lyst på en til. Så det... (ler), det blir litt sånn hvor mye jeg spiser".*

Emma og Kate sa seg ikke enige i dette. De mente at de spiser så mye de vil, og at det viktigste er å bli mett. Men Kate trakk fram at hun heller ikke vil ha noe på matpakken som andre synes er ekkelt. Her ble makrell i tomat brukt som eksempel på ekkel mat.

### Bruk av kantinen

Kate syntes det er fristende å kjøpe noe i kantinen, men sa at hun sjelden har med penger. Per påpekte at han noen ganger kaster matpakken og heller kjøper seg noe i kantinen. Line er den eneste som bruker kantinen daglig, ettersom hun abonnerer på rundstykke der.

### Smak

På spørsmål om smak er viktig for dem svarte Emma og Kate ja, det var viktig for dem. Per sa at det ikke er så viktig for han så lenge han bare får noe å spise, ettersom han som regel pleier å være svært sulten når spisefriminuttet kommer.

*Per: "Ikke for meg. Jeg pleier å være kjempesulten, så jeg må spise det jeg får (...). Bare jeg får noe mat".*

### Ønsket om å velge sunt

Line, Kate og Emma mente at de forsøker å være sunne i hverdagen. De prøver å ikke spise godteri og kaker eller drikke brus hver dag, men mente at de ikke tenker så mye på om hva de har på brødskenen, så lenge det ikke er noe som åpenbart er usunt.

*Kate: "Det er det samme med meg også, jeg prøver å ikke spise så mye godteri og sånn, men jeg tenker ikke på hva jeg har på brødskenen egentlig, hvis ikke det er Nugatti da".*

Line sa i tillegg at når hun synes hun har vært sunn en dag så spiser hun gjerne litt godteri som belønning fordi hun er fornøyd med at hun har klart å være sunn.

*Line: "Ja, jeg prøver jo å være litt sunn sånn... i hverdagen da på en måte. Men jeg pleier å være så fornøyd med meg selv når jeg har vært sunn også står det sjokolade foran meg så lar jeg meg ta en bit eller to. Som på en måte en belønning for at jeg har vært sunn" (ler).*

Per påpekte at han pleier å lage sunn mat til å ha på matpakken, så han mente at han spiser sunt i hverdagen.

### Hva er sunt og usunt

Av usunne matvarer ble det trukket fram godteri, potetgull, Nugatti sjokoladepålegg og loff. Line påpekte at det er usunt dersom man spiser mange brødskenen med tykke lag med majones. Hardt smør ble også nevnt. Emma mente at dersom man spiser grønnsaker og fullkornsbrød så blir kostholdet sunnere.

*Emma: Jeg tror at hvis man, liksom, fiffer opp maten med litt grønnsaker og sånn, så blir det mye sunnere. Men man kan liksom ikke ha tomat på Nugatti, det går liksom ikke. Så Nugatti blir jo usunt. Og loff er jo også usunt i forhold til fullkornsbrød".*

Daglige vaner ble også trukket fram av Kate, som mente at kostholdet blir usunt dersom man for eksempel spiser loff hver dag, mens det blir sunnere om man spiser grovt brød. Per var enig i at Nugatti sjokoladepålegg på loff er usunt, og at salat og skinke på grovt brød er mye sunnere.

*Kate: "Jeg tenker at det kommer litt an på kanskje hva man spiser... Liksom hvis man spiser loff hver dag så blir det usunt etter hvert. Men hvis man spiser grovt brød hver dag så blir det mye sunnere selv om man ikke tenker så veldig mye på det akkurat når man spiser liksom (ler)". Per: "Mmm, sånne usunne ting det kan være Nugatti for eksempel, altså Nugatti på loff for eksempel det er jo veldig usunt. Mens salat og skinke på grovt brød og sånt det er mye sunnere".*

### Er sunn mat god mat?

Alle de fire deltakerne var enige i at sunn mat er godt. Emma mente blant annet at en brødskive blir mye bedre når man har grønnsaker som blant annet salat, tomat og agurk på. Det gjør at man gleder seg til å spise det. Men hun mente at det tar lang tid å lage sunn mat, og at det er derfor hun ikke gjør det så ofte. All sunn mat er derimot ikke godt mente hun, og makrell i tomat ble trukket fram som eksempel igjen.

*Emma: "Jeg tror liksom at..., sunn mat er godt, men tar for lang tid, og i tillegg så er det ikke all sunn mat som er like god. Som makrell i tomat (latter), det er ikke så godt. Mens sånn skinke, salat og agurk og paprika og egg, det er kjempegodt. Så må man jo koke de eggene, og det tar veldig lang tid, og så må man dele dem og skrelle dem og alt sånt, og det tar veldig lang tid å lage". Intervjuer: "Og da er det lettere å bare ta en sjokolade?" Emma: "Ja (ler) eller syltetøy eller slenge på noe lett".*

På spørsmål om all usunn mat er godt, svarte Line at hun ikke var enig i det, hun syntes det var en del usunn mat som ikke er godt.

*Line: "Eh, nei, altså sånn som MacDonaldsmat det er ikke sånn kjempegodt, men... likevel, det er jo usunt (ler). Så det er jo masse sånn usunne greier som er ikke er så gode heller".*

På spørsmål om sunn og usunn mat er godt, trakk Per fram at han synes man føler seg mye bedre etter å ha spist sunn mat, mens å spise usunn mat gir en veldig dårlig følelse. Dette var også Emma enig i.

*Per: "Det er kanskje til begge spørsmålene men, hvis du spiser sunn mat så føler du deg mye bedre etterpå da (Emma: "Mhm"), hvis du spiser usunn mat så er det godt, men så får du en veldig dårlig følelse. Det er ikke noe gøy det".*

Emma trakk også fram at dersom man spiser noe hver dag, for eksempel Nugatti sjokoladepålegg, så smaker det ikke like godt som når man spiser det sjelden. Ikke for mye av det gode mente hun. Dette var de tre andre enige i.

### **5.1.3 Kantine og Skolefruktordning**

#### Tanker om kantinen

På spørsmål om hva deltakerne syntes om skolens kantine svarte Per at han synes de bør ha sunne yoghurturter i stedet for usunne, men at rundstykkene er bra. Da jeg litt senere spurte hva han mente med sunne yoghurturter var han ikke helt sikker, men Line trakk fram det franske merket Yoplait som hun mente har mindre sukker og fett, og som hun syntes de burde selge i kantinen.

*Line: "Det finnes jo sikkert sånne sunne yoghurturter som er litt store, for de der Yoplait (...), det er i hvertfall sånn 4-pakning, de er så små, så de kan man liksom ikke selge, men hvis det hadde vært noen sånne i større versjon, så hadde det vært fint om de solgte. For de skal jo ha sånn, ha lite sukker og lite fett og alt mulig... bra ting".*

Line påpekte også at skolen forsøkte å selge sunne yoghurturter en gang, men at det var upopulært blant elevene. Line var også fornøyd med rundstykkene i kantinen, men synes de bør slutte å selge sjokolademelk og iste. Kate sa at kantinen en periode solgte små bokser med salat, og det skulle hun gjerne hatt tilbake. Det var de to andre jentene enig i.

*Kate: "De hadde sånn periode hvor de hadde sånne små bokser med salat, og det tror jeg hadde vært veldig bra (Line og Emma: "ja"), fordi det er sånn godt å knaske på, holdt jeg på å si".*

Senere, ved slutten av intervjuet spurte jeg om det var noe de ønsket å tilføye. Da understreket Line at de er veldig fornøyde med skolens kantine, og mente at de ikke har så mye å klage på. Emma sa seg enig, men trakk fram at de ønsker salaten tilbake.

*Line: " Vi er jo veldig fornøyde med kantina vi har nå da. Så det er ikke så mye å klage på",  
Emma: "Nei... Bortsett fra salaten. Den mangler vi", Line: "Ja, vi vil ha salaten tilbake",  
Kate: " Ja, den var veldig god".*

### Hva burde blitt solgt

Da jeg spurte elevene om hva de skulle ønske ble solgt i kantinen hadde de mange forslag. Emma ønsket seg yoghurter med korn, type God Morgen-yoghurt og lignende, og salat. Hun nevnte også frukt, men påpekte at de ikke trenger det ettersom de får det gratis på skolen. Hun ville også ha melk.

*Emma: "Yoghurter med sånn grov..., eller korn da, ordentlig korn, ikke noe sånn der sjokoladekorn og alt mulig sånn, men ordentlig korn og sånn God Morgen-yoghurt. Og kanskje salat, og kanskje man kunne få kjøpt litt frukt også, men det er jo gratis så da trenger vi jo ikke det. Men kanskje de kunne lagt ut litt hele frukt i stedet for bare sånn små biter oppskjært. Og... Rundstykker... Vanlig melk".*

Line syntes det hadde vært fint med en ferskvaredisk med bagetter og lignende, som hun kalte "hjemmelagde gode ting". Med det sa hun at hun mente bagetter med pålegg som ost, skinke og salat. Kate sa hun ønsket seg et bedre utvalg og med mer variasjon. Hun påpekte at det nå er sånn at de får rundstykker med ost eller skinke, og hun gjerne skulle hatt rundstykker med både ost og skinke i tillegg. Line snakket om hvor bra det hadde vært hvis de fikk en salatbar i kantinen. Det var Emma og Kate helt enige i. De pratet om hvor fint det hadde vært hvis de kunne plukket salat i en boks for 20 kr. De mente at det ville blitt populært blant elevene på skolen. Per kom til ordet og sa seg enig med jentene, at han synes også en salatbar hadde vært fint. Der burde det være blant annet makaroni eller pasta. Han ønsket seg også bagetter, og produkter fra TINEs serie YT.

### Skolefruktordning

Deltakerne sa de syntes Skolefruktordningen er bra. Emma trakk fram at det er positivt at alle får samme tilbud og at frukten som regel er frisk

*Emma: "Den er veldig bra fordi det er ikke alle som har råd til å kjøpe frukt, så da får liksom alle tilbud om samme type frukt. Og så er den ganske frisk og god".*

Videre ble det påpekt at frukten pleier å bli oppskjært på forhånd og at det er bra, for da kan man forsyne seg med små biter og spise så mye man vil. Line mente at det var bra med frukt slik at de fikk litt mat i kroppen og fikk energi til timen. Per mente at de burde få frukt etter lunsj også.

*Line: "Det er... et veldig, veldig bra tilbud, da får man liksom fått litt sånn mat i kroppen, litt mer energi til neste time ikke sant. Så får man likevel vært sunn ikke sant". Per: "Jeg mener også at det burde være i det kvarterfriminuttet som er etter storefri (...). Fordi man blir veldig sliten på slutten av dagen også. Så... Det hadde vært fint".*

Som svar på dette sa Line at det antakelig ikke kom til å skje, for hun mente hun hadde hørt at skolen snart måtte bruke av eget budsjett til ordningen. Da kom elevene på skolen til å bli veldig sinte mente hun, ettersom Skolefruktordningen er populær.

## **5.2 Intervju skole B**

### **5.2.1 Kosthold i skoletiden**

#### Skolematens innhold

De fem deltakerne i intervjuet på skole B var Nils, Lukas, Truls, Chris og Kent. På spørsmålet om hva de hadde spist til lunsj samme dag hadde deltakerne noe ulike svar, men lunsjen bestod hovedsakelig av brødmat. Truls hadde spist to skiver grovt brød med ost/paprika og skinke/agurk. Lukas hadde spist loff med reker, majones og salat og drukket iste.

*Lukas: "Jeg spiste en... Ja, det var litt negativt, det var loff med..., men det var med reker og majones og salat. Og sitron. Og så tok jeg noen få slurker av en iste".*

Nils hadde spist et rundstykke med ost, skinke og salat og drukket iste, og Kent hadde spist et horn med ost og salat og drukket iste. Chris hadde spist pizza og drukket Cola. Før lunsj på skolen hadde ingen av dem spist noe, men Truls hadde drukket litt vann.

#### Matpakke, kantine eller kiosk

Chris, Kent, Lukas og Nils sa de vanligvis kjøper lunsj i kantinen, men også noen ganger i kiosken i nærheten av skolen. Truls har vanligvis med matpakke som moren smører fra mandag til torsdag og kjøper mat i kantinen på fredag.

*Truls: "Truls har med matpakke hver dag utenom fredag. Da kjøper jeg (...). For fredag er kosedagen".*

#### Kjøpe i kantinen/kiosken

Lukas og Chris sa at de kjøper mat i kantinen daglig. Nils og Kent sa at de bruker kantinen ofte, mens Truls gjentok at han kjøper mat i kantinen hver fredag. På spørsmål om hva de

vanligvis kjøper svarte de at det ofte er brødmat som rundstykker med ost/skinke eller kylling og juice, iste eller Litago til drikke.

Lukas og Chris sa at de pleier å kjøpe mat i kiosken når de ikke har bonger til kantinen. I kantinen kan man kun betale med disse bongene, ikke kontanter eller kort. De mente de handler i kiosken ca annenhver uke, og noen ganger sjeldnere enn det. Truls sa han ”nesten aldri” kjøper mat i kiosken. Kent og Nils sa de var der innimellom, men ikke så ofte. Da jeg spurte hva de vanligvis kjøper svarte fire av guttene at de pleier å kjøpe et pizzastykke eller boller og brus. Truls hadde vært på butikken sist han kjøpte mat utenom kantinen. Da hadde han kjøpt rundstykker, juice og sjokolade.

## 5.2.2 Innvirkningsfaktorer

### Foreldrenes innflytelse

Truls, Lukas og Chris mente at foreldrene har innflytelse på hva de spiser, og at de får mye sunn mat hjemme. Moren til Truls eier et treningssenter, og han mente at det er grunnen til at han spiser sunt. Foreldrene til Chris er fra Nord-Norge, noe han mente er grunnen til at han spiser sunt.

*Chris: ”Pappa og mamma er begge fra Nord-Norge, så de spiser nesten fisk hele tiden. Det er ikke godt, men det er sunt. Og vi har alltid sånn grovbrød og eh, ja. Spiser sånn kyllingkjøttdeig og sånn” (ler).*

Jeg spurte om de tror foreldrene også innvirker på det de spiser på skolen, men Nils mente at siden han som regel kjøper mat i kantinen er det utvalget der som påvirker mest. Nils påpekte at det for det meste er sunn mat i kantinen, men det var ikke alle enige i. Både Lukas og Truls mente at brødet som blir solgt i kantinen ikke inneholder nok grovt mel.

*Nils: ”Det er egentlig mest sunn mat i kantina da, så...”. Truls: ”Det er jo ikke noe grovt der en gang”. Lukas: ”Det er noen ganger, men det er veldig ofte loff”. Chris: ”Noen ganger er toasten vanlig grovt brød”. Lukas: ”Det er halvgrovt, det er fargestoff i det(...). Det er loff!”.*

Kent svarte nei da jeg spurte om han tror foreldrene hans påvirker det han spiser på skolen. Nils påpekte at han mente at foreldrene hans påvirker hva han spiser på skolen siden han får penger til å kjøpe bonger, ikke penger til å bruke i kiosken.

*Nils: "Ja. Det er sånn... Jeg får penger til å kjøpe bonger hele tiden liksom, jeg får ikke akkurat penger til å gå på Seven".*

### Bruk av kantinen

Lukas mente at det som selges i kantinen påvirker valgene deres ettersom det er utvalget av mat i kantinen de kjøper og spiser. Truls trakk fram at dersom det hadde blitt solgt mer grovbrød i kantinen ville han spist der oftere.

*Truls: "Hadde det vært mer grovbrød i kantina hadde jeg kjøpt mer der også" Intervjuer: "Ja, de har mye loff der eller?" Truls: "Ja, det har nesten bare loff. Det er derfor jeg ikke kjøper der så mye".*

### Venner/andres innflytelse

Det ble en diskusjon rundt temaet venner, og om venner påvirker det deltakerne spiser i løpet av skoledagen. Chris og Truls mente at venner har en innvirkning på kostholdet deres. Lukas var litt mer tvilende. Han nevnte at for noen elever ved skolen er det ikke kult å spise i kantinen, og at de heller drar i kiosken hver dag. Han mente at det heller ikke er kult. Nils sa seg enig i med Lukas, han mente at han ikke blir påvirket av venner eller andre, men at han reagerer på de som drar i kiosken hver dag for å kjøpe usunn mat.

*Lukas: "Altså, for enkelte så er det liksom ikke kult å spise i kantina. Da må man ha baconpølse og hele pakka hver dag fra 7-11, og det er ikke akkurat kult det heller for å si det sånn". Nils: "Jeg blir ikke akkurat påvirket, men jeg reagerer litt på at de drar på Seven hver dag, og sånn pølse og... Det er sånn energidrikker og sånt da. Og det er jo nok av sånn der kilokalorier for en hel middag og en hel dag i en sånn. Så det er ikke bra"*

Chris mente at venner påvirker deg fordi du spiser mat i kantinen hvis alle vennene dine gjør det, eller går i kiosken hvis alle vennene dine gjør det. Lukas og Kent sa seg enige i det. Truls derimot mente at han uansett sitter i kantinen og spiser matpakken sin. Da jeg spurte om han med det mener at vennene hans ikke påvirker han, forklarte han at vennene hans gjør mye forskjellig, og derfor skiller han seg ikke ut uansett hva han gjør. Chris nevnte at det nesten bare er Truls som har med seg matpakke på skolen.



## Pris

Da jeg spurte om prisen på maten spilte noen rolle for dem, kommenterte Lukas at han synes fem kroner for et halvt rundstykke med ost, skinke og salat (som selges i kantinen) er en rimelig pris. Han sammenliknet det med et pizzastykke fra kiosken som koster 25 kroner, og mente at man kan få mye annen mat til den prisen. Dette var også Nils enig i.

*Lukas:(...) "Men altså, hvis du tenker, 25 kroner for en pizzaslice på Seven...". Nils: "Det blir jo mindre mat av det". Lukas: "Man får veldig mye mat for 25 kroner, egentlig".*

Kent mente at pris ikke påvirker han så mye, mens Chris sa at han også var opptatt av pris

*Chris: "Jaa, jeg kjøper jo ikke det som koster 30 kroner hvis jeg får det samme, eller samme mengden da, i kantina for fem og ti kroner".*

## Smak

Da jeg spurte om de tror smaken på maten påvirker hva de spiser svarte Chris, Truls, Lukas og Nils ja. Lukas påpekte at han liker og spiser alt av mat. Han mente også at ettersom usunn mat smaker godt, så vil ingen ha noen problemer med å spise den type mat.

*Lukas: "Altså, usunn mat smaker som regel godt. Ingen har noe problem med å spise god mat".*

Chris var enig med Lukas i at det meste er godt, både maten fra kantinen og kiosken, og at han derfor ikke har problemer med å spise det.

*Chris: "All maten i kantina, 7-11 og alt mulig sånn smaker jo godt så... Så lenge det ikke smaker skikkelig dritt så spiser jeg det".*

Truls påpekte at han liker den maten han får på matpakken.

## Sunt

Da jeg spurte om hva deltakerne mener er grunnen til at de spiser det de spiser, altså hva som påvirker dem, svarte Lukas at han er opptatt av å spise sunt ettersom han har vært på kostholdskurs på treningssenteret han trener på.

*Lukas: "Altså, jeg kan svare med en gang jeg. Jeg trener på treningssenter, så har jeg akkurat for noen uker siden vært på sånn kurs, åssen kosthold og sånn, som påvirker veldig*

*mye av treningen. Så derfor er det veldig viktig for meg å spise riktig og drikke riktig for å få... maksimal effekt av treningen min”.*

Truls lo av dette og spurte om det er derfor Lukas kjøper pizza og boller, men da svarte Lukas at han kjøper det veldig sjelden. Truls påpekte også at han er opptatt av å spise riktig i forhold til trening, og at han tenker på at det skal være sunt. Chris mente at han bare spiser det han får, uten å tenke noe mer over det, og Nils sa at han forsøker å være sunn men at han ikke spiser sunt hele tiden.

Lukas sa i tillegg at han og Nils noen ganger før gymtimen spiser rundstykke med banan for å få i seg vitaminer. De mente det er enkelt å lage og smaker godt, samtidig som det er sunt.

*Lukas: ”Lukas, jeg og Nils pleier å..., veldig ofte å kjøpe et langt rundstykke og stikke en banan inni det før gymmen (litt fnising), for å få litt vitaminer før gymmen”, Nils: ”Det smaker faktisk veldig godt”, Lukas: ”Det er veldig enkelt”, Nils: ”Og godt... Og sunt”.*

Lukas sa også at han innimellom kjøper seg en melk og deler den med en kamerat. Her ble det mye latter fra de andre deltakerne som mente at dette ikke stemmer. Alle deltakerne, inkludert Lukas, lo og tullet med det. Men Lukas sa at han kjøpte melk fordi det var sunt.

*Lukas: ”Så hender det at jeg har kjøpt en hel melk og delt den” (latter). Truls: ”Nehehei!” (mer latter). Lukas: ”Jo! For å få kalsium og...” (...). Lukas: ”Jammen, det er fordi jeg bryr meg faktisk veldig mye om kalsium og proteiner og sånn der”.*

Senere påpekte også Kent at han noen ganger kjøper og spiser sunn mat før gymtimen.

*Kent: ”Kent, jeg kjøper vanligvis noen ganger, sånn før gymtimen så kjøper jeg mat som er sunt nok... Og spiser det”.*

### Hva er sunt og usunt

Deltakerne hadde mange eksempler på hva de mente er sunn mat. Det ble nevnt grønnsaker og gulrot, proteiner og økologisk mat. Nils mente at alt som er dyrket, altså grønnsaker, gulrøtter, salat og liknende, er sunt. Chris påpekte at pommefrittes og olivenolje også kan betegnes som poteter. Nils svarte at da behandler man grønnsakene, og mente at så lenge man ikke tilsetter for eksempel fett eller sukker så er grønnsaker sunne.

*Nils: Hvis man ikke tilsetter 20 gram fett på hver ting og kjører på med (...) alt mulig dritt og sukker og ja. Så er det jo sunt, hvis det bare koker for eksempel så er det jo...”.*

Diskusjonen om hva som er sunt fortsatte, og guttene nevnte frukt og bær. Truls mente at frukt er usunt, fordi det har høy PH-verdi og derfor ikke er bra for kroppen.

*Truls: "Seriest, frukt med høy PH-verdi er usunt for kroppen. For tenner og mage".*

Chris og Kent trakk fram at frukt også har C-vitaminer og antioksidanter, og mente at det var sunt likevel. Da påpekte Lukas at det ikke er bra for magen å spise for mye C-vitaminer, og det var tre av de andre enige i.

*Lukas: "Skal ikke få for mye C-vitaminer. Det er veldig lett å få for mye C-vitaminer og da går det til...". Truls: "Da går magen din". Nils: "Da er det magesjau".*

På spørsmål om hva som er usunt hadde deltakerne også mange eksempler. Kebab, pizza, junkfood og fastfood ble nevnt. Truls påpekte en gang til at frukt med høy PH-verdi er usunt for tenner og mage. Nils sa at alt man får på MacDonalds er usunt, men det var ikke Lukas enig i. Truls derimot var enig i det, og mente at man ikke er på utkikk etter sunn mat når man spiser på MacDonalds.

*Truls: "Altså, du går jo ikke på MacDonalds og spiser fordi det er sunt".*

Jeg spurte om hva de kunne få på skolen av usunn mat. Lukas og Kent var raske til å svare pølse og pizza. Boller, Litago og Iste ble også nevnt. Nils lurte på om iste egentlig var så usunt, og Lukas og Truls forklarte at det er fordi det er mye sukker i det.

*Truls: "Iste ja". Nils: "Er det så veldig usunt da?". Lukas: "Det er dritmye sukker da".*

*Truls: "Mhm.. Ødelegger tenna, emaljen på tenna"(...).*

Nils påpekte at også juice kan være usunt, og det sa Lukas si seg enig i. Han nevnte også brus.

### Er sunn mat god mat?

På spørsmål om sunn mat er god mat, svarte Lukas og Truls med en gang ja. Jeg spurte om de synes grønnsaker er godt, og Nils og Truls sa de syntes det. Lukas påpekte at han liker grønnsaker, fordi de spiser det hver dag hjemme. De har alltid poteter og kokte gulrøtter hjemme hos han. Truls nevnte at man burde bytte på for å få litt variasjon

*Lukas: "Det er alltid potet så... Og kokte gulrøtter og sånt der sånn". Truls: "Kan bytte det ut med litt ris vettu, så får du litt variasjon".*

Nils svarte at de også spiste mye poteter hjemme hos han, men at de varierer med ris og pasta, og det synes han er bra. Det ble påpekt at det var usunt med raske karbohydrater, mens Lukas igjen påpekte at det ikke er fett i risen, og mente at man må uansett velge noe usunt for å kunne velge bort noe annet usunt.

*Chris: "Det er veldig usunt med karbohydrater og raske...". Lukas: "Men det er ikke noe fett i risen". Chris: "Men det er raske karbohydrater". Lukas: "Ja men du må ofre noe for å få noe annet".*

Truls påpekte at man kan spise salat til middag for å ikke spise karbohydrater, men Lukas mente at man blir feit av å spise bare salat. Kyllingsalat ble nevnt som et sunt alternativ. Chris sa også at de spiser mye grønnsaker hjemme hos han.

Truls, Lukas og Nils mente at usunn mat også er godt. Det ble trukket fram at man får dårlig samvittighet av å spise det.

*Lukas: "Det er godt (Nils: "Ja"), men jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser det tilslutt så... Føler at jeg liker ikke å sitte på MacDonalds og spise burger".*

MacDonalds ble her trukket fram som et eksempel på hvor man kunne spise usunn mat, og det ble sagt at man følte seg dårlig etterpå fordi en hamburger inneholder mye kalorier og fett. Samtalen dreide seg inn på å spise mat på for eksempel MacDonalds, spesielt alene. Dette mente guttene var flaut og tok seg dårlig ut. De nevnte noen eksempler hvor de hadde sittet alene på en slik restaurant, og alle lo av det. Chris mente det var positivt at det var flaut å spise på spisesteder som MacDonalds. Guttene synes at det ikke så bra ut når noen satt der alene og spiste. Det var flaut med tanke på hva andre syntes og tenkte om det.

*Nils: "Det er sånn at det er flaut å spise på MacDonalds og Burger King og... Det er seriøst". (...) Intervjuer: "Det er flaut i forhold til hva andre synes eller?". Chris: "Ja, det er ikke noe sånn... Det er jo bra at det ikke er noe hipt å sitte på MacDonalds liksom" (ler)".*

Lukas påpekte at ikke alle bryr seg om hva de spiser, men mente at han gjorde det.

Diskusjonen dreide seg også inn på at selv om det ikke var kult å spise hamburger, så smakte det veldig godt. Nils og Lukas kommenterte også at det er billig med hamburger.

*Nils: "10 kroner for en burger". Lukas: "Det er det som er dumt, det er så utrolig billig!".*

*Nils: "Også smaker det så godt også". Lukas: "Jaa".*

### 5.2.3 Kantine og Skolefruktordning

#### Tanker om kantinen

Chris sa han syntes kantinen er grei. Nils, Lukas og Truls diskuterte at brødet som selges i kantinen som regel er veldig tørt.

*Nils: "Den er tørr, brødiskivene er veldig tørre, og det er ikke akkurat høy standard for å si det sånn. I stad så satt jeg og gnidde på brødet og halve brødet falt i sammen" (ler). Lukas: "Det er veldig sjeldent de har sånn mørt brød eller hva skal jeg si, det er liksom alltid veldig tørt, ekstremt tørt". Truls: "De har sånn brød som er kuttet opp fra før av, ikke som du deler opp selv, de har sånn ferdigkuttet og det er som regel tørt".*

Guttene syntes heller ikke osten virket fersk. Kent var enig med de andre i at maten fra kantinen var tørr, og mente at det gjorde det vanskelig å tygge maten. Ettersom guttene virket så misfornøyde med maten i kantinen påpekte jeg at flere av dem likevel kjøper mat der relativt ofte. Det svarte de ja til. Jeg spurte deretter om de ikke likte maten noe særlig selv om de brukte kantinen hyppig. Her fikk jeg ikke noe utdypende svar fra dem, men Lukas svarte "Jo", og Nils sa han hadde kjøpt mat der den dagen.

Diskusjonen dreide seg inn på om maten som blir solgt i kantinen er mat som har vært til overs hos bakeriet eller butikken, og som skolen har fått kjøpt billig. Chris, Nils og Lukas mente at dette stemte, og at maten kommer fra butikken i nærheten. De synes det er derfor maten ikke virker fersk.

*Chris: "Det er noen ganger det... Det smaker litt sånn leftovers fra Baker Hansen ass". Nils: "Gårsdagens tørre leftovers". Lukas: "Helt ærlig, det er leftovers fra Rema 1000". Nils: "Jeg veit det, det er det. Fra Rema til og med vettu". Lukas: "Alt er fra Rema, og det er utgåtte varer. Det er det ikke sant?"*

#### Hva burde blitt solgt

På spørsmål om hva slags mat de synes burde bli solgt i kantinen var Nils rask til å svare kebab. Lukas sa at han kunne tenkt seg brødiskive med laks. Det var også Truls enig.

*Lukas: "Jeg synes faktisk brødiskive med laks og egg er veldig godt". Truls: "Ja". Lukas: "Det er veldig enkelt og...". Truls: "Grovt kornbrød med røkelaks det er godt". Lukas: "Og egg".*

Chris påpekte at han synes alt er greit så lenge det er ferskt. Han vil ikke at det skal smake som om det har ligget der i flere dager. Det kommer flere forslag om brødskive med ulikt pålegg, for eksempel reker, roastbiff og løk og ribbesylte og sennep. Guttene ønsket seg mer variasjon i kantinen. Kent ønsket seg eggerøre, og Chris trakk fram varme rundstykker.

Lukas trakk fram at han ønsket seg varmmat i kantinen, for eksempel suppe. Han forklarte at de selger en varm gryterett i kantinen, men at han syntes den er ekkel. Nils og Truls var enige i at gryteretten ikke var noe innbydende.

*Lukas: "Jeg ville hatt en litt sånn spennende suppe helt ærlig. Sånn, litt sånn noe varmt noe (...). Jeg er veldig lei den derre ekle gryteretten som lages i kantina". Nils: "Den lukter jo oppkast da". Intervjuer: "Ja hva er det for noe?". Truls: "Den lukter og ser ut som oppkast". Lukas: "Det er masse rart". Nils: "Man ser ikke hva det er i den en gang".*

Senere sa Lukas at han likevel kjøpte gryteretten innimellom. Chris ønsket seg også varmmat, men i form av noe de enkelt kunne lagd selv. Som eksempel trakk han fram tomatsuppe som tilsettes varmt vann. Lukas nevnte at det noen ganger selges nudler i kantinen. Truls antydte at han ikke synes nudlene smakte godt, og Nils og Chris påpekte raskt at nudler er raske karbohydrater, og derfor usunt.

*Lukas: "De har nudler noen ganger da, men det er liksom...". Truls: "Jammen det smaker liksom...". Nils: "Nudler er usunt!". Chris: "Raske karbohydrater".*

Det ble også foreslått at kantinen burde hatt en form for månedskort-ordning slik at man ikke behøver å betale med bonger hver gang man kjøper noe slik dagens ordning er. Dette ble det en diskusjon rundt da ikke alle guttene var enige i om det var en ordning som kom til å fungere.

På spørsmål om hva slags drikke de kunne tenkt seg i kantinen ble det nevnt tropisk juice og melk. Guttene nevnte ofte melk i løpet av intervjuet, det virket som om det ble en spøk etter at Lukas sa at han kjøper det innimellom for å få i seg noe sunt. Selv om det virket som noen av guttene, spesielt Nils, tullet med det, trakk Truls fram at han faktisk kunne tenkt seg å ha melk i kantinen.

*Truls: "Jammen melk, altså i kantina så hadde jeg kjøpt det, men jeg går ikke på Rema og kjøper en melk".*

Videre nevnte Kent at i tillegg til melk så syntes han det var greit med den drikken de allerede solgte i kantinen. Det var blant annet Litago, iste og iskaffe.

Chris nevnte at han var litt oppgitt på grunn av ordningen de hadde med vanddispenseren i kantinen. Han sa at det ofte ble tomt for kopper der, og at man da ikke kunne få vann fra dispenseren. Det var det flere av de andre som også synes var dumt.

### Skolefruktordning

På spørsmål om hvordan Skolefruktordningen fungerer, forklarte deltakerne at det står en kasse med frukt i kantinen som de kan forsyne seg av. Egentlig er det bare lov å ta en hver, men det hender også at noen av dem tar flere. Det er bare en type frukt hver dag, og det syntes Chris er litt negativt.

*Chris: "Hvis det er kiwi så er det jo ikke alle som vil ha kiwi".*

Videre forklarte Lukas at det varierer hva slags frukt som er der, og at kiwien som regel er sur. Dette var Kent enig i også.

På spørsmål om hva de synes om ordningen, svarte Lukas at han synes den er bra når de får banan, fordi de som regel er fine. Nils og Chris mente at bananene er litt grønne, og at de kunne ligget en dag lenger før de ble servert til elevene. De samme guttene sa også at de synes ordningen fungerer greit, men at det kunne blitt bedre. Frukten er ikke alltid fersk og den er ofte flekkete og skadet.

*Chris: "Den er grei, men kunne blitt bedre". Nils: "Kunne vært bedre, men klart det er ikke alltid det er så bra det greiene der. Du må liksom pirke litt ned i der hvis du skal ha et eple som ikke er hakk og..."*

Jeg spurte om de alltid får frukt og aldri grønnsaker. Chris sa at de kun får frukt. Nils sa han skulle ønske de fikk grønnsaker også, og påpekte at de har hatt gulrøtter tidligere, og at han spiste det.

*Intervjuer: "Ja for det heter jo frukt og grønt-ordningen, men dere får som regel bare frukt der, dere får ikke grønnsaker?". Truls: "Det var grønne epler i dag da, det er vel det nærmeste vi kommer grønt". Intervjuer: "Ja. Men skulle dere ønske det var grønnsaker innimellom eller er det greit med frukt?". Lukas: "Det funker det". Truls: "Det hadde vært*

godt med gulrot innimellom". Nils: "Det har jo vært sånn liten pose, da spiste jeg sånn fem stykker".

### Rotete kantine

Da jeg spurte om det var noe mer de ønsket å tilføye, kommenterte Kent at det ofte er rotete i kantinen. Han sa at mange kaster mat rundt i kantinen, og Nils påpekte også at mannen som jobber i kantinen har truet med å stenge den dersom det ikke forbedres. Da jeg spurte litt mer inngående om hva som foregikk i kantinen, forklarte Chris og Truls at mange kaster frukten på andre i stedet for å spise den, eller kastet vafler rundt. Lukas tilføyde at det generelt var mye gris i kantinen, og mente det var sløsing av mat. Det ble også sagt at det er noen som er flinke og rydder opp etter seg.

Intervjuer: "Er det noe som er glemt?". Kent: "At folk kaster mat rundt omkring i kantina". Nils: "Det er et stort problem" (...). "I stad truet han oss med å stenge kantina hvis det fortsatte sånn". Intervjuer: "Hvem gjorde det?". Chris: "Kantinemannen". Intervjuer: "At folk bare kaster maten de ikke spiser eller er det matkrig eller?". Chris: "Nei når folk får gratis frukt så bare tar de den og så bare" (etterligner lyd når man kaster noe). Lukas: "Nei det er veldig mye gris (...), sløsing av mat rett og slett". Kent: "Det er noen som er flinke og rydder opp og sånn".

Da jeg spurte om den rotete kantinen gjorde at de ikke fikk lyst til å spise der, svarte Lukas at alle som spiste i kantinen var med på å rote der også.

Lukas: "Altså, de som er der er del i den rotenga som er der". Intervjuer: "Mhm. Det gjelder alle sammen?". Lukas: "Jeg vet ikke hvem som kan si at de ikke har lagt igjen en tallerken eller et eller annet her. For hvis dere sier det så er det løgn".

Truls forklarte at kassen med frukten stod i kantinen slik at alle kunne ta, og da jeg spurte om det var slik at de ikke tok dersom de ikke hadde lyst på svarte Lukas "Nei, ikke vi". Chris forklarte rotet i kantinen slik:

Chris: "Men noen ganger så får du liksom en banan i hodet... Da hiver du jo tilbake".



## 6. TOLKNING AV RESULTATER

### 6.1. Kosthold i skoletiden

#### Skolematens innhold

De fleste deltakerne hadde spist brødmat til lunsj den foregående dagen, og det var i en som hadde spist pizza. På den ene skolen hadde i tillegg alle deltakerne spist frukt før lunsj. Dette er i samsvar med studien gjennomført av Bugge (2007), som viste at brødmat var det vanligste å spise til lunsj blant ungdommene. Hun fant dessuten at 35 prosent hadde med seg frukt på skolen. Kun én prosent hadde hatt pizza på matpakken (Bugge 2007). Det var ingen av deltakerne i denne undersøkelsen som oppga at de hadde med seg frukt i matpakken, men flere av deltakerne pleide å spise frukten de fikk på skolen. Det var flere deltakere som oppga at de hadde grønnsaker i tillegg til pålegg på brødskeen. I Bugge (2007) sin undersøkelse kom det fram at mange av ungdommene ikke hadde med seg frukt eller grønnsaker på matpakken fordi de mente at det var noe de spiste hjemme, og ikke på skolen. Typiske begrunnelser var at de ikke ”orket” eller ”gadd” å ta det med i matpakken. Noe av det samme kom fram i intervjuene i denne undersøkelsen, hvor flere av deltakerne mente det tok for lang tid å lage seg brødskeen med salat og andre grønnsaker. Flere var enige i at tidsperspektivet var grunnen til at de ikke spiste slik mat oftere.

Flere av deltakerne oppga at de pleide å drikke vann i løpet av skoledagen. En norsk studie har vist at det har vært en stor økning av unge som drikker springvann daglig (Bugge et al. 2008). Man har sett at det å drikke vann ser ut til å være en trend blant ungdom, mens å drikke brus ofte blir sett ned på (Bugge 2007). Dette er i samsvar med det som kom fram i intervjuene i denne undersøkelsen, der det flere ganger ble kommentert at det var negativt å drikke brus. Samtidig var det også flere deltakere som kjøpte seg brus i kiosken omtrent annenhver uke.

#### Matpakke

Fordelt over de to gruppene var det omtrent halvparten av deltakerne i denne studien som oppga at de pleide å ha med seg matpakke på skolen. Det var tre i gruppen fra skole A og en i gruppen fra skole B. Noen smurte matpakken sin selv, mens andre fikk matpakken smurt av foreldrene. I følge andre undersøkelser som er gjort har man sett at 70-75 prosent av ungdommene hadde med seg matpakke på skolen (Bjelland & Klepp 2000; Bugge 2007). I følge Bugge (2007) var det vanligst at deltakerne smurte matpakken selv. Blant de som fikk

matpakken smurt av foreldrene, var det flest som oppga at moren lagde den. Under fokusgruppeintervjuet i denne studien kom det fram fra flere av deltakerne at det var moren som pleide å smøre matpakken.

I fokusgruppen på skole A var det fire jenter og en gutt som deltok. I denne gruppen fremstilte deltakerne det som om matpakke var godtatt å ha med på skolen, og at det var vanlig at foreldrene smurte den. I fokusgruppen på skole B var det fem gutter som deltok, og her var det kun en gutt som hadde med matpakke fra moren. Hver gang matpakken hans ble nevnt ble det litt latter fra de andre guttene, og gutten med matpakke lo av det selv også. Deltakerne antydte at det var mer vanlig og akseptert blant jentene å ha med matpakke enn blant guttene. Dette er i samsvar med Bugge (2007) sin studie, der det kom fram at det ikke alltid var status å ha med matpakke, og spesielt ikke blant gutter. Jenter som hadde med matpakke ble beskrevet som ”heldige”, mens guttene ofte ble beskrevet som ”mammagutt”.

#### Kjøpe i kantinen

Ungdommene fra begge skolene hadde daglig tilgang til kantine. De deltakerne som ikke hadde med matpakke på skolen pleide som regel å kjøpe mat i kantinen. Det gjaldt rundt halvparten av deltakerne. Dette er i samsvar med resultatene til Bugge (2007), der rundt 60 prosent av ungdomsskoleelevene brukte kantinen regelmessig. En annen studie som undersøkte ungdommers spisevaner på skolen fant at mange av ungdommene som kjøpte kantinemat, brukte det som supplement til matpakken (Holthe et al. 2010). Dette kom også fram i denne undersøkelsen, der flere av ungdommene påpekte at de innimellom kjøpte seg noe i kantinen i tillegg til lunsjen de hadde med hjemmefra. Yoghurt ble nevnt flere ganger som et eksempel på et supplement til matpakken. Det virket imidlertid som de fleste som brukte kantinen gjorde det regelmessig, og kjøpte seg lunsj der i stedet for å ha med matpakke.

#### Kjøpe i butikken/kiosken

Deltakerne fra skole A sa at de aldri kjøpte mat i butikken som lå i nærheten av skolen. I intervjuet på skole B sa alle deltakerne at de handlet mat i kiosken like ved skolen, noen handlet der omtrent annenhver uke, mens en sa han bare var der innimellom. Det var ulik kjønnsfordeling mellom gruppene på de to skolene, det var flest jenter i gruppen fra skole A og kun gutter i gruppen fra skole B. Bugge (2007) fant i sin studie at langt flere gutter enn

jenter kjøpte mat i butikken/kiosken. Slik virket det også ut ifra intervjuene i denne undersøkelsen.

Det må påpekes at det i denne studien var ulikheter i reglementene på de to skolene. Elevene på skole A hadde ikke lov til å forlate skolens område for å kjøpe seg mat, mens elevene på skole B ikke hadde noe slikt forbud. Forskjellene i reglementet kan være hovedårsaken til at det var så store ulikheter mellom gruppene på dette området, og det kan dermed se ut til at forbudet har en effekt på elevene. Bugge (2007) derimot, fant i sin studie at det å bryte skolens reglement var forbundet med spenning og moro blant ungdommene. Studier har imidlertid vist at gutter bryter lover og regler oftere enn jenter (Portillo & DeHart-Davis 2009), og at gutter oftere deltar i risikofylt atferd (Christensen & Mikkelsen 2008). Gruppen med flest jenter i denne undersøkelsen var fra skolen med forbud, og gruppen med kun gutter var fra skolen uten forbud. Man kan derfor stille spørsmål ved om resultatene kunne vært annerledes dersom det hadde vært en jevnere kjønnsfordeling i gruppene, eller dersom kjønnsfordelingen i gruppene hadde vært byttet om.

Elevene fra skole B pleide som regel å kjøpe pizza, boller og Cola når de handlet i kiosken. Det ble også nevnt at de innimellom kjøpte brødmatt, frukt og melk. Bugge (2007) fant i sin studie at flest unge kjøpte brødmatt, boller og yoghurt når de handlet på andre utsalgssteder enn skolens kantine i skoletiden. Der var det riktignok flest som handlet i butikken, og det var svært få som pleide å kjøpe mat i kiosken slik som deltakerne fra gruppe B i denne studien gjorde.

## **6.2 Innvirkningsfaktorer**

### Foreldrenes innflytelse

I denne undersøkelsen var det flere måter ungdommene mente at foreldrene har innvirkning på hva de spiser på skolen. De mente at foreldrene innvirker på kostholdet enten ved at de smører matpakken deres eller ved at ungdommene smører matpakken selv med mat som de har hjemme. Ungdommene nevnte også at foreldrene kan ha en innvirkning ved om de velger å gi dem penger til å kjøpe mat eller ikke. Det at foreldrene smører matpakken eller at deltakerne smører matpakken selv med maten som de har hjemme, gjør at foreldrene har mulighet til å ha innvirkning på kostholdet til elevene i ganske stor grad. Når barn og unge har med mat hjemmefra betyr det at de spiser den maten foreldrene deres har kjøpt.

Når foreldrene smører matpakken har de til en viss grad innvirkning på hva som er i matpakken og således hva barna spiser. I intervjuene i denne studien kom det fram at flere av ungdommene sa at foreldrene var opptatt av at de skulle spise sunt. De sendte med matpakker med grovt brød, magert pålegg og grønnsaker, noe ungdommene mente at de ikke ville smurt selv. Flere av ungdommene påpekte at de synes det tok for lang tid å lage seg brødskiver med salat og grønnsaker på. Noe av det samme kom fram i Bugge (2007) sin studie, der flere av ungdommene hun intervjuet påpekte at de antakelig ville hatt sjokoladepålegg og liknende på matpakken dersom de lagde den selv, mens matpakken ble sunnere når det var foreldrene/moren som lagde den. Støtte og oppmuntring fra foreldre har vist seg å ha innvirkning på barn og unges frukt og grønnsaksinntak (Gross et al. 2010), og foreldrene kan ha innflytelse på hva og hvor mye barna spiser (Campbell et al. 2007).

### Familiens sosioøkonomiske status

Det kom fram i intervjuene i denne studien at flere av ungdommene mente at foreldrene fokuserte på at familien skulle ha gode kostholdsvaner. Ungdommene fra disse familiene hadde med matpakke på skolen som foreldrene hadde lagd, og de uttrykte at de var opptatt av å spise sunt. Dette kan ha sammenheng med foreldrenes utdanning og sosioøkonomiske status. Studier har vist at familiens sosioøkonomiske status ser ut til å ha en innvirkning på hvor mye foreldrene involverer seg i barnas kostholdsvaner. Familier med lav sosial status bekymret seg mindre for barnas kosthold enn familier med høyere sosial status (Backett-Milburn et al. 2010). Familiens sosioøkonomisk posisjon vil dermed kunne spille en viktig rolle for hva ungdommene spiser på skolen. Man har sett at foreldrenes utdanningsnivå har sammenheng med barnas kostholdsvaner (Samdal et al. 2009; Øverby & Andersen 2000). Ettersom det i denne undersøkelsen ikke har blitt undersøkt hva slags utdanning eller inntekt foreldrene til deltakerne har, kan jeg ikke gå noe nærmere inn på hva de forskjellene som ble funnet mellom deltakerne skyldes. Det er imidlertid viktig å ta i betraktning at sosioøkonomisk posisjon er en faktor som kan ha en innvirkning på unges kosthold i skoletiden, og at dette kan øke de sosiale ulikhetene i helse.

### Venner/andres innflytelse

Deltakerne mente at venner har innvirkning til en viss grad på hva de spiser til lunsj eller hvor de spiser lunsj. Hvis alle vennene spiste i kantinen ønsket flere av deltakerne å gjøre det samme. Det har også blitt vist i andre studier at ungdommer ofte følger etter vennene til kantinen eller butikken (Bugge 2007). Det ble påpekt i intervjuet med elevene på skole B at

det ikke var positivt å kjøpe mat i kiosken daglig, og de elevene som handlet mat i kiosken ofte ble negativt portrettert. I denne undersøkelsen var det viktig for ungdommene å påpeke at de ikke kjøpte mat i kiosken ofte. Det synes å være på grunn av de negative holdningene til kioskmat i denne gruppen. Man har sett at venners holdninger kan påvirke unges matvalg (Larson & Story 2009). I Bugges studie (2007) ble også elever med avvikende mat- eller drikkevaner trukket fram på en negativ måte. Spesielt ble de elevene som konsumerte usunne mat- og drikkevarer som Cola eller sjokolademuffins fremhevet. Bugge (2007) konkluderte med at det å ha avvikende matvaner var forbundet med sosiale ”kostnader” som for eksempel mobbing eller nedsettende kommentarer.

I intervjuet på skole A ble det også trukket fram at venner eller andre elever innvirker på mengden mat som blir spist ved at man ikke ønsker å spise mer enn det andre spiser. Det var ei jente som påpekte dette. En annen studie konkluderte med at jenter var mer opptatt av å spise sunn mat når de var sammen med venninner enn når de var sammen med moren (Salvy et al. 2011). Samtidig har man sett at unge jenter blir påvirket av frykten for å bli overvektig, og at mange har et feilaktig bilde av sin egen kropp (Must & Strauss 1999). Unge jenter som har et feilaktig kroppsbilde er i faresonen for å utvikle spiseforstyrrelser (Johnson et al. 2002). Det må imidlertid påpekes at flere av de andre jentene i intervjuet ikke sa seg enig i at venner eller andre har en innvirkning på mengden mat de spiser på skolen.

Det var også viktig for deltakerne å ikke ha mat som virker uappetittlig i matpakken. Særlig ble det trukket fram eksempler på mat som luktet sterkt, som makrell i tomat. Med andre ord virket det som det var viktig å ikke skille seg ut, og deltakerne var opptatt av å passe inn i gruppen. Bugge (2007) fant også i sin studie at ungdommene var opptatt av å ikke skille seg ut. På spørsmål om hva som var spesielt viktig for de unge i forhold til skolematen deres, svarte 20 prosent at det var viktig at de spiste det samme som vennene spiste.

### Betydningen av kantinens utvalg

Flere av deltakerne kjøper mat i kantinen daglig, og det ble påpekt at kantinematn var fristende å kjøpe i stedet for å spise matpakken. I så måte har kantinens utvalg innvirkning på hva deltakerne spiser. Det virket likevel som om flere av de som daglig hadde med matpakke følte et slags ansvar for å spise denne opp, så det var sjeldent matpakken ble kastet. Det var en av deltakerne som trakk fram at han innimellom kastet matpakken dersom han fikk pålegg han ikke likte. Dette kom også fram i Bugges studie (2007), der flere av deltakerne påpekte at

de noen ganger kastet matpakken og heller kjøpte seg noe fristende og ferskt i kantinen eller på butikken.

Det ble også påpekt i intervjuene at mange av deltakerne var delvis misfornøyd med kantinematen og mente at den kunne forbedres. Flere av de som sa dette kjøpte likevel mat der daglig. Begge skolene hadde, i følge skoleledelsen, fokus på å selge sunn mat som grovt brød og grønnsaker til elevene. Flere av deltakerne mente likevel at kantinen burde solgt enda mer sunne matvarer, og antydte at de ville handlet der oftere dersom kantinen hadde hatt et bedre utvalg av sunn mat. På den måten har kantinen innvirkning på hva deltakerne spiser; enten ved at de spiser den maten som blir solgt der, eller ved at de spiser noe annet på grunn av at maten som blir solgt der ikke er det de vil ha. En studie som ble gjort på kantiner på ungdomsskoler i Norge viste at mange av dem hadde et utvalg av matvarer som inneholdt mye mettet fett og sukker og lite kostfiber (Bjelland & Klepp 2000). Man har også sett i en annen studie at elevene er misfornøyd med maten som selges i kantinen (Bugge 2007). Omtrent halvparten av deltakerne var fornøyd med kantinetilbudet på skolen. Flere av deltakerne påpekte at maten burde vært sunnere, samt at prisene på mat og drikke var for høye. Flere trakk også fram at de synes utvalget var kjedelig (Bugge 2007). I intervjuet med elevene fra skole B kom det fram at de synes kantinematen var billig. De mente det var positivt, og at prisene i kantinen gjorde at de valgte å kjøpe mat i kantinen fremfor i kiosken hvor de synes maten var mye dyrere.

Det at mange kjøper lunsjen sin daglig i kantinen gjør at den spiller en stor rolle for elevenes kostholdsvaner. Ut ifra det som har kommet fram i fokusgruppeintervjuene virker det som om ungdommene vil være interessert i et større spekter av det de omtaler som sunne matvarer.

### Butikken/kiosken

De to gruppene var svært ulike i forhold til å kjøpe mat på butikken eller i kiosken. På skole A, der det var forbudt å handle i skoletiden, sa deltakerne at de aldri hadde vært på butikken. I gruppen fra skole B, der det ikke var noe forbud mot å kjøpe mat utenfor skolen, kjøpte fire av deltakerne lunsj i kiosken annenhver uke, mens den siste deltakeren handlet der innimellom.

I intervjuet med elevene fra skole B kom det fram at de som regel kjøpte pizzastykker, boller, sjokolade eller brus når de handlet mat i kiosken annenhver uke. Det kom tydelig fram i intervjuet at når de kjøpte kioskmatt var det usunn mat. På skole A hvor deltakerne sa de aldri

gikk i butikken, bekreftet de at elevene som brøt forbudet kjøpte alt som de ikke fikk tak i på skolen. Det var ofte skoleboller, sjokolade og energidrikk det gikk i hos elevene på den skolen også.

Flere av deltakerne nevnte at boller var et populært valg blant elevene på skolen når de kjøpte mat i kiosken. Bugge et al. (2008) påpekte at kiosker ofte har kampanjer på boller, og at de finnes i utallige varianter. Hun mente at når bollene er lett tilgjengelige, ferske og billige, er det lett for kunder å la seg friste. Samtidig har studier av norske ungdomsskoleelever vist at de spiser for mye mettet fett og sukker (Øverby & Andersen 2000). Når elevene handler i butikken eller kiosken, ser det ut til at de som regel velger mat med mye sukker og fett. Med tanke på kioskenes storkampanjer på pizza og boller er det forståelig at ungdommene lar seg lokke. Man har sett at ungdom i større grad enn andre aldersgrupper mente at de spiste mat fra kiosker, gatekjøkken og liknende spisesteder fordi de lot seg friste (Bugge et al. 2008). Deltakerne uttrykte at maten som selges i butikken eller kiosken har en innvirkning på kostholdet deres når de velger å kjøpe mat der.

### Pris

Pris på mat er også en faktor som, i følge deltakerne, har en innvirkning på hva de spiser på skolen. Flere mente at de ikke ville kjøpe mat som var for dyr, og at maten som ble solgt i kantinen var til en rimelig pris. Det gjorde at de oftere valgte kantinematn fremfor kioskmaten som de mente er dyrere og attpåtil usunn. Det ble også, i en annen sammenheng, påpekt at usunn mat ofte er billig, og deltakerne mente det var negativt. Deltakerne viste med dette at pris på mat er noe som spiller en rolle for hva de velger å spise. Dette er i samsvar med funnene til Bugge et al. (2008), hvor over 70 prosent av ungdommene oppga at pris var en viktig faktor når de kjøpte mat. Dette var en mye høyere prosentandel enn i befolkningen generelt. Ungdom valgte i større grad enn voksne å kjøpe den rimeligste maten (Bugge et al. 2008). Man har også sett at ungdommer er positive til å ha med matpakke på skolen fordi den er ”gratis” (Bugge 2007). De trenger ikke bruke egne penger på mat når de har med matpakke.

Deltakerne i denne studien uttrykte at de hadde ulike oppfatninger om priser på mat. Det ble nevnt at usunn mat er dyrt, som for eksempel pizza fra kiosken, mens andre mente at usunn mat er billig, som for eksempel en hamburger fra en fastfoodkjede. Debatten som er i mediene om matvarepriser kan ha hatt en innvirkning på deltakernes oppfatning og mening om dette temaet. Mediene skriver blant annet om at usunne matvarer er billige i forhold til sunne

matvarer (Valvik & Stenseng 2011). Bugge et al. (2008) fant i sin studie at unge var mer negative til å øke prisen på usunne mat- og drikkevarer enn andre aldersgrupper.

### Smak

Hva maten smaker ble fremhevet av deltakerne som en faktor som var viktig for dem. Flere av deltakerne hadde smak som første forslag da de ble spurt hva som har innvirkning på kostholdet deres. Deltakerne mente at smak er viktig, men at de likevel spiser mat de ikke synes smaker så godt av andre årsaker, som for eksempel at maten er sunn. I Bugge (2007) sin studie svarte over 80 prosent av ungdommene at god smak var en faktor de la spesielt vekt på ved kjøp av mat. En annen studie fant også at unge var opptatt av hvordan maten smaker, samtidig som de var opptatt av å spise sunt (Contento et al. 2006).

### Sunt

En annen faktor som ble trukket fram av deltakerne som noe som har innvirkning på kostholdet deres, er at maten skal være sunn. Deltakerne fremhevet at det var viktig å spise sunt i forhold til trening, dette gjaldt spesielt guttene. Flere av guttene sa at de pleide å kjøpe sunn mat før gymtimene, slik at de skulle prestere bedre. Sunnhet var også viktig for jentene, dog ikke i forbindelse med trening. I en annen studie kom det også fram at unge var opptatt av å prestere i fysiske aktiviteter, og at de med bakgrunn i dette valgte å spise sunn mat som frukt og grønnsaker (O'Dea 2003).

Flere deltakere i denne undersøkelsen var opptatt av å spise sunt i hverdagen, for eksempel ved å ikke spise kaker og godterier, men mente at de ikke brydde seg så mye om at for eksempel pålegget var sunt. De ga likevel uttrykk for det motsatte flere ganger, blant annet når de snakket om at de fikk grønnsaker som pålegg i matpakken, samt når de nevnte at Nugatti sjokoladepålegg var usunt. Flere uttrykte at de var opptatt av å ha gode og sunne vaner i hverdagen.

Flere av deltakerne hadde foreldre som var opptatt av kosthold og ernæring, og det virket som om de hadde plukket opp en del kunnskap om dette hjemme. Sunnhet var helt klart noe som skapte engasjement hos deltakerne, de hadde mange ulike meninger om temaet, og det kom tydelig fram at sunnhet var en viktig faktor når de tok matvalg i hverdagen. Dette kom også fram i Bugge (2007) sin studie, der man så at over 50 prosent av ungdommene mente at sunnhet var noe de vektla når de kjøpte mat. I denne studien så man også at andelen unge som



var opptatt av å ha et helseriktig kosthold hadde økt fra 36 prosent i 1997 til 48 prosent i 2005 (Bugge 2007).

### Hva som er sunt og usunt

Deltakerne hadde mange meninger om hva som var sunt og usunt. De trakk fram blant annet grønnsaker, proteiner, antioksidanter, grovt brød og frukt og bær som sunn mat, mens de mente at blant annet junkfood, pizza, boller, brus, majones, hardt smør og juice var usunt. En deltaker sa i tillegg at frukt er usunt fordi det har høy PH-verdi og dermed ødelegger emaljen på tennene. Flere deltaker påpekte også at for mye C-vitaminer var dårlig for magen. Det ble flere ganger kommentert matvarer som inneholder ”raske karbohydrater”, og dette ble også trukket fram som usunn mat. I den kvalitative delen av Bugge (2007) sin studie så man at ungdommene hadde stor interesse for og mange meninger om hva som er sunt og usunt, i likhet med funnene i denne undersøkelsen.

Deltakerne hadde ulike meninger om matvarer var sunne eller usunne, og det virket som det var noe forvirring blant dem. Mediedebatten om kosthold kan være en av flere faktorer som har hatt innvirkning på ungdommenes syn på kosthold. Samtidig som myndighetene kommer med kostråd (Nasjonalt råd for ernæring 2011), er det også flere kostholdseksperter som ytrer sine meninger gjennom media (Andersen & Sundbye 2011). Deltakerne antydte at de hadde skaffet seg kunnskap om kosthold både via foreldre, venner og media. Ut i fra hvordan deltakerne snakket om sunn og usunn mat, fremstår det som deres synspunkter på og oppfatninger om temaet har innvirkning på hva de velger å spise i noen grad. Samtidig var det flere av deltakerne som påpekte at de spiste pizza og hamburger og drakk Cola selv om de mente at det var usunt.

### Er sunn mat god mat?

Alle deltakerne mente at det er mye sunn mat som er godt. Flere trakk fram at de syntes frukt og grønnsaker er godt, og at maten de spiser blir bedre når de lager grønnsaker til. Det var også flere som påpekte at de har fått gode og sunne matvaner fra foreldrene. Det ble også fremhevet at ikke all sunn mat er god mat, og makrell i tomat ble brukt som eksempel flere ganger. Selv om deltakerne mente at sunn mat som regel er godt og at de liker å spise det, kom det også fram at de innimellom følte at de ”må” spise det ettersom foreldrene forventer det av dem. Det virket som om det var ulikheter blant deltakerne om hvor mye foreldrene vektlegger at de skal spise sunt. Dette kan kanskje også sees i holdningene deltakerne har til

sunn mat. Flere av de som tidligere påpekte at foreldrene var opptatt av kosthold, var også de som fremhevet at de synes blant annet grønnsaker er godt.

Flere av deltakerne påpekte at de synes mye usunn mat også er godt, men at de fikk dårlig samvittighet av å spise det siden de visste det inneholdt mye kalorier og fett. I forhold til usunn mat var det viktig å ikke få for mye av det gode, var det en av deltakerne som påpekte. Det virket som om flere av ungdommene var opptatt av at man ikke skulle spise for mye usunn mat. Blant annet kom det fram da noen av deltakerne snakket nedsettende om medelever som de mente spiste for mye usunn kioskmat som pizza og boller. Bugge (2007) fant også at ungdommer kritiserte medelever som de mente hadde usunne matvaner. Man fikk derimot en god følelse når man hadde spist sunn mat, var det flere av deltakerne som påpekte. Det ble også trukket fram at det var flaut å bli sett når man spiste usunn mat i offentlighet, spesielt hvis man var alene. Flere av ungdommene diskuterte dette, og det var tydelig at det var tabu å bli sett når man spiste alene på restauranter som MacDonalds. Det var delte meninger blant deltakerne om maten som selges på slike restauranter er god eller vond, og det kom også fram i Bugge (2007) sin studie at ungdommene har ulike meninger om dette.

### **6.3 Kantine og Skolefruktordning**

#### Tanker om kantinen

Deltakerne hadde mange meninger om kantinen på skolen. Flere av deltakerne mente at kantinen kunne hatt et sunnere og bedre utvalg av mat og drikke. Blant annet mente de at kantinen ikke burde selge Litago sjokolademelk og iste fordi det er usunt. Jentene fra skole A trakk fram at kantinen tidligere hadde solgt salat i bokser, men at det ikke fantes lenger og at de syntes det var synd. De mente imidlertid at de alt i alt var fornøyd med kantinen slik den var i dag. Bugge (2007) fant også at flere av ungdommene var misfornøyd med kantinen utvalgt av mat og drikke fordi de mente det var usunt. Bjelland og Klepp (2000) undersøkte utvalget til landets ungdomsskolekantiner, og fant ut at svært mange av kantinen hadde et utvalg av mat og drikke som bestod av mye sukker og mettet fett. Mange kantiner solgte fine bakevarer som horn, vafler og toast (Bjelland & Klepp 2000). Det må påpekes at denne undersøkelsen ble gjennomført for elleve år siden, og at mye kan ha endret seg siden den tid. Rektorene på begge skolene i denne undersøkelsen påpekte at de hadde et fokus på å selge sunn mat i kantinen. Kantinen tilbød grovt brød eller grove rundstykker, ofte med grønnsaker i tillegg til pålegg. Den ene kantinen solgte også noen ganger grove vafler, og

begge kantine tilbød frukt fra Skolefruktordningen. Til tross for dette mente likevel deltakerne at kantine kunne ha et sunnere utvalg av mat og drikke.

Flere av guttene i gruppen fra skole B mente at maten som selges i kantine ikke er fersk. Brødet er tørt og osten virker som den har ligget lenge ute. De mente at kantine kjøper gårdsdagens rundstykker og brød fra butikker eller bakerier for en billig penge, og at det er grunnen til at maten de kjøper i kantine er tørr. I tillegg blir det solgt en varm gryterett der som de syntes virker uappetittlig. Til tross for at de virket svært misfornøyde med kantine utvalg, var det fire av de fem guttene som kjøper mat der daglig.

I intervjuet kom det fram at flere av deltakerne syntes kantine maten har en rimelig pris, og det mener de er positivt. Kantine selger rundstykker til fem kroner stykket, og deltakerne var opptatt av at det var mye rimeligere enn maten som selges i kiosken. Flere av ungdommene i Bugge (2007) sin studie sa det omvendte, de mente at kantine maten var alt for dyr. Det kan være at det var prisforskjeller på utvalget i kantine i Bugges studie og kantine i denne undersøkelsen.

#### Hva burde blitt solgt

Det kom mange forslag til hva slags mat som burde blitt solgt i kantine. Jentene fremhevet spesielt at de ønsket seg salat, gjerne i form av en salatbar. Dette er i samsvar med Bugge (2007) sin studie, hvor de unge ønsket seg sunnere mat i kantine. Rundt halvparten av ungdommene som var misfornøyd med kantine tilbud ønsket seg mer frukt og grønnsaker og salat.

Flere av deltakerne i denne undersøkelsen ønsket seg brød eller rundstykker med ulikt pålegg, mens noen påpekte at det viktigste var at maten var fersk. Det ble også fremhevet at de ønsket seg et mer variert utvalg, både når det gjaldt brødmat og pålegg.

Varmmat som supper ble også nevnt som et ønske til mat i kantine av en av deltakerne. På skole B hadde de allerede en gryterett i kantine, men ingen av deltakerne var fornøyde med den. De ønsket seg enten en hjemmelaget suppe, eller posesuppe hvor de kunne tilsette varmt vann selv. Bugge (2007) fant i sin undersøkelse at det var noen av ungdommene som var misfornøyd med kantine tilbud som ønsket seg varmmat på skolen. På spørsmål om hvilke endringer ungdommene ønsket seg i kantine, oppga om lag halvparten at de ønsket seg varmmat, mens resten oppga at de ønsket seg kald mat som smørelunsj, ferdigsmurte

baguetter eller matpakker, kornblanding eller salat. Det var med andre ord ganske delte meninger også i Bugge (2007) sin studie om hva slags mat de unge ønsket å ha i kantinene.

Av drikke ønsket deltakerne i denne undersøkelsen seg melk og juice, og utenom det var de fornøyde med det tilbudet som allerede finnes i kantinen. En av deltakerne påpekte at ordningen med vanddispenser i kantinen ikke fungerte ettersom det ofte manglet kopper, og han ønsket at skolen kunne ordne opp i det.

### Skolefruktordning

Deltakerne fra skole A var positive til Skolefruktordningen. De trakk blant annet fram at det var bra at alle elevene fikk frukt, at man fikk mer energi til timen, og de mente at frukten som regel var frisk og god. Deltakerne fra skole B derimot mente at frukten som regel var flekkete og enten umoden eller overmoden. En annen studie som så på hvilke faktorer som påvirket unges kosthold, fant også at mange unge var misfornøyde med frukten de fikk/kjøpte på skolen (Kubik et al. 2005). De synes ikke frukten virket fersk, og dette gjorde at de ikke ville spise den. Bugges (2007) fant også at deltakerne var misfornøyde med frukten de fikk på skolen. Flere synes kvaliteten på frukten var dårlig, blant annet var frukten flekkete og skadet. Det må påpekes at det kun var ni prosent av deltakerne i denne studien som hadde tilbud om skolefrukt, og kun fem prosent av dem som sa det var noe de benyttet regelmessig (Bugge 2007). Skolefruktordningen var ikke gratis på det tidspunktet den studien ble gjennomført.

På skole A blir frukten delt opp i biter, og elevene kan ta så mange biter de vil. På skole B blir frukten lagt i kasser, og elevene skal i utgangspunktet forsyne seg med en hver. Deltakerne fra skole A var fornøyde med ordningen, mens deltakerne fra skole B var litt misfornøyde. De mente at frukten ble flekkete og skadet av å ligge i kasser. De synes også det var dumt at man bare kunne ta en frukt hver gang, men påpekte at det var mange som tok mer enn en. En tysk studie viste at elever som fikk servert oppkuttete frukt og grønnsaker hadde et betydelig høyere inntak enn elever som fikk servert udelte frukt og grønnsaker (Bonnhoff et al. 2002). Det kan være at elevene ved skole A er mer fornøyde med frukten de får på skolen fordi den serveres oppdelt. Det kan også hende at de spiser mer frukt enn elevene på skole B som får frukten servert udelte. Dette er imidlertid ikke noe som ble målt i denne undersøkelsen.

Deltakerne påpekte at de som regel får frukt, men at de noen ganger har fått gulrøtter også. Flere sa at de gjerne kan få det oftere, og både gulrøtter og kålrot ble nevnt som eksempler på grønnsaker de kunne tenke seg å få på skolen.

Det kom også fram i intervjuet at kantinen ofte var svært rotete. Mange av elevene på skolen kastet mat rundt, og var dårlige til å rydde opp etter seg. Det var ofte at elever kastet frukt på hverandre i stedet for å spise den. Det virket som om rotet i kantinen til en stor grad skyldes den gratis frukten elevene får, ettersom den blir satt fram og alle kan ta det de vil. Det virket som om flere benytter anledningen til å forsyne seg med frukt som de ikke spiser, men heller kaster på medelever. Deltakerne mente likevel at rotet i kantinen ikke var noe som påvirket hvor de kjøpte og spiste lunsjen sin. Problemet med elever som kastet frukt rundt seg kom også fram i en annen studie (Bugge 2007).

## **7. DISKUSJON**

Wibeck (2010) påpeker at en forsker må gå tilbake til sine forskningsspørsmål, se på hele studiens kontekst og se studien fra deltakernes perspektiv for å kunne bedømme en studies validitet. Validitet handler om tolkningen av det som observeres, og om man studerer det man har sagt at man skal studere (Wibeck 2010). I diskusjonen vil jeg se tilbake på hele forskningsprosessen, og diskutere hvilke styrker og svakheter denne undersøkelsen har.

### **7.1 Design og datainnsamlingsmetode**

Formålet med denne undersøkelsen var å få bedre forståelse for hvilke faktorer som har innvirkning på hva ungdomsskoleelever spiser i løpet av skoledagen. Det ble brukt et kvalitativt design for å få svar på dette. Jeg valgte å bruke fokusgruppeintervju som datainnsamlingsmetode ettersom jeg ønsket å gå i dybden på hvorfor ungdommer velger å spise den maten de spiser på skolen, og en slik datainnsamlingsmetode gir en dybde og kontekst som forskeren trenger for å forstå hva som ligger bak menneskers tanker og erfaringer (Wibeck 2010). Gruppeintervju kan være en fordel når deltakerne ikke er vant til en individuell intervjusituasjon. Det at deltakerne ble intervjuet sammen med flere klassekamerater skapte en mer avslappende atmosfære, og la mindre fokus på det enkelte individet. I følge Nøtnæs (2001) er en av ulempene med fokusgrupper at intervjueren har mindre kontroll over samtalen, og derfor kan ende opp med mye datamaterialet som ikke er svar på problemstillingen. Selv om jeg fikk noe data som var utenomsnakk, synes jeg deltakerne generelt var flinke til å holde seg til temaene. De svarte på spørsmålene jeg stilte og diskuterte temaene med hverandre. Noen ganger gikk samtalen litt på siden av spørsmålene, og da avbrøt jeg etter hvert deltakerne og styrte dem i riktig retning.

## 7.2 Omgivelser

Wibeck (2010) fremhever at fokusgruppeintervjuer bør, så langt det er mulig, ligne hverdagslige situasjoner. På bakgrunn av dette ble intervjuene med ungdommene utført på skolene de gikk på. Det var ønskelig at deltakerne skulle føle seg kjent med omgivelsene og dermed være avslappet med intervjusituasjonen. Intervjuet på skole A ble gjennomført i en av skolens grupperom som lå i samme fløy med klasserommet deres. Intervjuet på skole B ble gjennomført i et møterom i administrasjonen på skolen. Det kan være at dette hadde en innvirkning på deltakerne fra skole B på noen måte. For eksempel kan det være at deltakerne følte at de ikke kunne snakke fritt om negative aspekter ved skolen, ettersom både skolens rektor og inspektør hadde kontorer rett ved siden av. Likevel virket det ikke som om elevene ble påvirket av intervjuets romplassering, ettersom deltakerne trakk fram negative sider ved skolen og skolens kantine ved flere anledninger. Døren til møterommet var dessuten lukket, og det samme var dørene til de andre rommene i administrasjonen.

## 7.3 Forskerrollen

Nøtnæs (2001) mener at fokusgruppeintervjuer krever erfarne intervjuere. Wibeck (2010) legger vekt på at en intervjuer bør ha egenskaper som empati og forståelse, men hun fremhever også at man ikke bør overvurdere intervjuerens rolle. En intervjuer kan komme langt med spontanitet, medfølelse og humor (Wibeck 2010). Jeg hadde ikke gjennomført noen fokusgruppeintervjuer før denne undersøkelsen. Selv om jeg var noe nervøs før det første intervjuet syntes jeg det gikk bra, og deltakerne virket åpne og ærlige ovenfor meg. Jeg la vekt på å være imøtekommende og åpen mot deltakerne slik at de skulle føle seg godt mottatt. Under transkriberingen så jeg flere tilfeller hvor jeg burde fulgt opp deltakernes svar med utdypende spørsmål. Grunnen til at det ikke ble gjort var fordi det var mange som snakket på en gang, og det var til tider vanskelig å oppfatte alt som ble sagt der og da. Dette kan ha påvirket resultatene i undersøkelsen, for eksempel ved at jeg har misforstått utsagn jeg ikke har fått fullstendig forklaring på. Det kan være at jeg hadde fulgt opp svarene bedre dersom jeg hadde vært mer erfaren på å intervjuer. Jeg mener likevel at deltakerne som oftest ga utdypende svar, og at jeg fikk den informasjonen jeg trengte under intervjuene ved å stille flere spørsmål dersom de første svarene ikke var tilfredsstillende.

Før intervjuet med elevene fra skole B ble det litt småprat mellom deltakerne og meg. Vi snakket om hvilke skolefag de likte best, og om de synes det var fint å slippe en av skoletimene for å bli intervjuet. Stemningen var avslappet, og både deltakerne og jeg tullet og lo. Det virket som om dette smittet over på elevene både før og under intervjuet. Før

intervjuet på skole A ble det ikke noe særlig småprat. Det kan ha vært på grunn av at jeg var spent ettersom det var det første intervjuet jeg gjennomførte. På de første spørsmålene i dette intervjuet virket deltakerne litt tilbakeholdne i forhold til deltakerne fra skole B. Deltakerne fra skole A svarte veldig forsiktig og virket litt nervøse. Det kan være at deltakerne fra skole B slappet bedre av på grunn av at de ble litt kjent med intervjueren først, mens deltakerne fra skole A ikke hadde noe småprat først som løsnet stemningen. Likevel virket det som stemningen løsnet etter de første spørsmålene med deltakerne fra skole A, og det virket som om de ble mer avslappet etter hvert. Det kan også være at min alder gjorde at deltakerne generelt ble mer avslappet i intervjusituasjonen. Selv om jeg er om lag ti år eldre enn deltakerne, og de ser på meg som voksen person, er ikke aldersforskjellen så stor. Det kan være at de identifiserte seg mer med meg, og derfor åpnet seg mer for meg enn de ville gjort for eksempel med en intervjuer som er nærmere deres foreldre i alder.

#### **7.4 Gjennomføringen**

Nøtnæs (2001) fremhever at deltakere i en fokusgruppe ikke bør kjenne hverandre på forhånd, slik at uttalelsene deres ikke skal ha noen konsekvenser for dem. Han mener at folk har lettere for å snakke fritt dersom de andre deltakerne er ukjente og man regner med å ikke treffe dem igjen (Nøtnæs 2001). Deltakerne i denne undersøkelsen hadde gått i samme klasse i to år, og jeg fikk inntrykk av at de kjente hverandre godt. Dette kan ha påvirket uttalelsene deres i den grad at de ikke turte å snakke fritt. Under intervjuene synes jeg det virket som om deltakerne følte seg trygge, og at de turte å si det de ønsket. Likevel må det påpekes at det i intervjuet på skole B virket som om fire av guttene var gode kamerater, mens den femte gutten virket som om han ikke var en del av gjengen. Han var også den som snakket minst. Jeg forsøkte å få han mer med i samtalene ved å spørre han direkte eller se på han når jeg stilte spørsmål til hele gruppen. Likevel uttalte han seg som regel kort og ikke uten å ha blitt spurt direkte først, med noen få unntak. Dette problemet kunne kanskje vært unngått dersom jeg hadde valgt å rekruttere elever fra ulike klasser. På den andre siden kan det ha vært en fordel at deltakerne kjente hverandre fra før, slik at de slappet bedre av under intervjuet som var en fremmed situasjon for dem. Det var på bakgrunn av dette at jeg valgte å rekruttere elever fra samme klasse, da jeg tenkte at det ville gi en mer avslappende og uformell stemning. Det synes jeg også at det ble under intervjuene.

Ettersom intervjuet ble tatt opp på bånd, og jeg ikke tok noen notater ved siden av, ble deltakerne bedt om å si navnet sitt før de snakket. I intervjuet på skole A fungerte dette godt, mens under intervjuet på skole B skled navnebruken ut ganske tidlig i intervjuet. Det at

deltakerne skulle si navnet sitt hver gang før de snakket kan ha føltes unaturlig, og det kan ha ført til at deltakerne deltok mindre enn de ville gjort dersom de ikke skulle bruke navnet sitt. I intervjuet på skole B svarte deltakerne først i tredjeperson, men dette ga de seg med etter hvert, og svarene fikk et mer personlig preg enn på begynnelsen. Det kan være at svarene fra deltakerne hadde blitt mer personlig dersom de ikke måtte si navnet sitt før de snakket, spesielt i intervjuet på skole A hvor navnebruken fortsatte gjennom hele intervjuet. Likevel oppfattet jeg det som at deltakerne raskt ble vant til å bruke navnet sitt før de snakket, og at det ikke var noe de reagerte på. Det er viktig at intervjueren hele tiden følger med på diskusjonen, slik at man ikke går glipp av viktige poenger som man bør følge opp (Nøtnæs 2001). Dette var bakgrunnen til at jeg valgte å ikke ta notater mens jeg intervjuet, og jeg synes det gikk relativt greit å følge med på diskusjonene på denne måten. Samtidig kan det også ha vært en fordel at det kun var intervjueren som deltok, og ikke en observatør/sekretær i tillegg, slik at det ble flere ukjente personer som deltakerne måtte forholde seg til (Wibeck 2010).

## **7.5 Troverdighet av deltakernes uttalelser**

Wibeck (2010) mener at en fare for troverdigheten i fokusgruppestudier er at deltakerne overdriver for å gjøre inntrykk på de andre deltakerne eller intervjueren. Det kan også være at deltakere sier det som er sosialt akseptert eller som de tror er forventet av dem (Wibeck 2010). Det at jeg som intervjuet deltakerne studerer Folkehelsevitenskap kan ha ført til at de hadde et behov for å fremheve at de har et helsemessig sunt kosthold. Det kan også ha hindret dem i å snakke om usunne kostholdsvaner, og dette kan ha påvirket resultatene. For å styrke troverdigheten i denne undersøkelsen understreket jeg for deltakerne før intervjuet at ingen svar var riktige eller gale, og at det jeg ønsket å få kunnskap om var deres tanker og meninger rundt kosthold og ernæring. Jeg prøvde med det å vise for deltakerne at jeg ikke var der for å kritisere eller dømme kostholdet deres, men for å få vite litt om deres holdninger rundt temaet. Jeg tror dette bidro til at deltakerne synes at de kunne snakke fritt. Deltakerne fortalte om ulike kostholdsvaner de hadde uten at det virket som om de holdt noe tilbake. Det hendte imidlertid at deltakerne fniste eller lo når de fortalte om ”usunne” kostholdsvaner. Jeg vet ikke om det skyldtes mitt eller klassekameratenes nærvær, eller om det var av andre årsaker, men jeg fikk inntrykk av at deltakerne var åpne og ærlige til tross for dette.

Under intervjuet virket det som om deltakerne var opptatt av sunnhet. Diskusjonene dreide seg ofte om sunne matvaner, eller hvor negativt det var å ha usunne vaner. Det kan ha vært på grunn av min bakgrunn, men jeg fikk også inntrykk av at de generelt var opptatt av kosthold og helse. Flere ganger beskrev de matvanene de hadde hjemme, og det virket som om flere av



deltakerne hadde foreldre som var opptatt av kosthold og ernæring. En studie fant at det var positiv økning i barn og unges rapporterte helse og helsevaner fra 2001 til 2005 (Samdal et al. 2009). I Bugge (2007) sin studie var rundt halvparten av deltakerne opptatt av at maten de kjøpte skulle være sunn. Dette tyder på at unge er opptatt av kosthold og helse, og det er i samsvar med det som kom fram i denne undersøkelsen.

Wibeck (2010) fremhever at det er opp til forskeren å bedømme i hvilken utstrekning han eller hun kan stole på det gruppe medlemmene sier. I intervjuet med elevene fra skole B ble det noe tull fra deltakerne underveis. Et par av guttene hang seg opp i det en deltaker sa tidlig i intervjuet om at han drakk melk. De mente at dette ikke var sant, og både deltakeren selv og de andre deltakerne lo av det. Det virket som om det ble en spøk blant guttene, og derfor ble melk nevnt i mange forbindelser senere i intervjuet, spesielt da vi snakket om hva slags mat de ønsket seg i kantinen. Jeg har tatt hensyn til dette i analysen og tolkningen ved å ikke legge så stor vekt på det at melk ble nevnt i mange ulike sammenhenger i intervjuet. Uten om dette mener jeg at deltakerne tok intervjuet på alvor, og at resten av uttalelsene deres er oppriktige.

## **7.6 Dataanalyse**

I denne undersøkelsen er det kun jeg som har jobbet med å analysere resultatene, og dette har dermed ikke blitt kontrollert av andre forskere. I følge Wibeck (2010) er det ønskelig at andre forskere kommenterer resultatene og tolkningene for å styrke studiens reliabilitet. Etersom jeg ikke har benyttet meg av hjelp utenfra, har det vært viktig å beskrive framgangsmåten for undersøkelsen utførlig for leseren slik at han eller hun selv kan bedømme undersøkelsen ut ifra dette (Kvale & Brinkmann 2009).

Det var noen utsagn fra deltakerne som jeg under transkriberingen innså at jeg burde fulgt opp med utdypende spørsmål for å få en fullstendig forklaring og forståelse av meningen deres. Nøtnæs (2001) fremhever at det er viktig i forbindelse med fokusgruppeintervjuer at man ikke overtolker det som har blitt sagt når man analyserer. Deltakerne kan ha lett for å la seg rive med, og kan komme med utsagt som er lite gjennomtenkt. Dette er noe jeg har tatt hensyn til under analyseringen av datamaterialet. Der hvor deltakerne var uenige har jeg fremhevet dette for å understreke at det var ulike meninger rundt temaet. Et eksempel var i intervjuet med skole A, der ei av jentene trakk fram at hun ikke ville spise mer enn vennene hennes, selv om hun kanskje hadde lyst på mer mat. I dette tilfellet har jeg sammenliknet utsagnet hennes med aktuell teori, men jeg har også poengtert at de andre jentene i intervjuet ikke var enige i dette utsagnet. Jeg har altså vært nøye med å ikke overtolke enkeltutsagn, selv om de har blitt

sammenliknet med aktuell teori. Ellers har jeg konsentrert meg om å trekke fram meninger som flere av deltakerne var enige i, og det er dette som hovedsakelig er diskutert i tolkningskapittelet i oppgaven.

## **7.7 Overførbarhet**

I følge Wibeck (2010) er ikke hensikten med en fokusgruppestudie å dra generelle, statistiske underbygde konklusjoner om hele grupper eller populasjoner. Spørsmålet er derfor ikke om resultatene kan generaliseres til en større populasjon, men om kunnskapen som har kommet fram kan overføres til andre relevante situasjoner (Kvale & Brinkmann 2009). Resultatene i denne undersøkelsen er på mange måter i samsvar med resultatene i studien til Bugge (2007), og det er flere fellestrekk i disse to undersøkelsene. Blant annet er det benyttet fokusgruppeintervjuer i begge undersøkelsene, og deltakerne er i samme alder. Dette styrker sannsynligheten til at resultatene i denne undersøkelsen kanskje ikke er et enkelt tilfelle, og at aspektene som har kommet fram kanskje kan overføres til andre ungdomsskoleelever i Akershus, dersom ungdomsskolene har tilnærmet like forhold som for eksempel sosioøkonomisk status og liknende omgivelser som skolene i denne undersøkelsen.

## **8. KONKLUSJON**

I denne undersøkelsen har det blitt lagt fokus på ungdommenes egne tanker og meninger om deres kosthold og hvilke faktorer som kan ha en innvirkning på hva de spiser. Undersøkelsen har vist at ungdommene mener at det er flere faktorer som virker inn på kostholdet deres, og at de har mange ulike meninger om eget kosthold, skolens kantine og Skolefruktordningen.

Rundt halvparten av ungdommene har med seg matpakke daglig, mens den resterende halvparten pleier å kjøpe mat i kantinen eller kiosken i nærheten av skolen. De fleste pleier å spise brødmat til lunsj, men det hender også at noen spiste pizza, boller eller godterier.

Ungdommene mente at det er flere ulike faktorer som innvirker på kostholdet deres. De mente at foreldrene har en ganske stor innvirkning når de smører matpakkene deres. Flere har foreldre som er svært opptatt av å ha et sunt kosthold, og dette mente ungdommene smitter over på dem. Videre mente deltakerne også at venner og andre personer har en innvirkning. De mente at de lett blir påvirket av hva andre gjør, og at de har et ønske om å ikke skille seg ut fra mengden, for eksempel ble det nevnt at de ikke kan ha mat som lukter vondt eller er annerledes fra den maten andre spiser.

En annen faktor som ungdommene mente innvirket på kostholdet deres var utvalget i kantinen. Flere kjøper mat der daglig, og mente at kantinen på den måten har en innvirkning på kostholdet deres. De trakk fram at de ikke synes maten i kantinen er sunn nok, og flere mente at de ville kjøpe mat der oftere dersom utvalget hadde vært sunnere. På den ene skolen er det tillatt å kjøpe mat utenfor skolen, og noen av deltakerne fra denne skolen pleier å kjøpe mat i kiosken i nærheten. Deltakerne mente at kioskmaten har en innvirkning på kostholdet deres. De syntes at kioskmaten er usunn, og at man ikke burde kjøpe mat der ofte.

Ungdommene trakk også frem pris på matvarer. De mente at de ikke vil kjøpe mat som er for dyr, og at de heller kjøper kantinematen, som de syntes blir solgt til en rimelig pris. Smaken på maten er også noe som ble trukket fram av deltakerne. God smak er en viktig faktor for hva deltakerne velger å spise, samtidig som de også spiser mat de ikke synes smaker så godt, for eksempel fordi de mener den er sunn. Deltakerne var opptatt av at maten skal være sunn. Guttene ga uttrykk for at de er opptatt av å spise riktig med tanke på trening, og jentene uttrykte at de er opptatt av å ha sunne, daglig vaner. Flere syntes også at man får en dårlig følelse i kroppen av å spise usunn mat, og at man generelt føler seg bedre når man spiser sunt. Hva ungdommene oppfattet som ”sunn” og ”usunn” mat var imidlertid noe ulikt. Det ble trukket fram at blant annet grønnsaker, grovt brød, proteiner og antioksidanter var sunn mat, mens pizza, boller, majones, juice og frukt var usunn mat.

Ungdommene på begge skolene mente at kantinematen ikke var sunn nok, og at det burde bli forbedret. De syntes ikke brødet var grovt nok, og savnet mer salat og andre grønnsaker. Dersom de fikk velge selv er det dette de ville lagt vekt på, sammen med frukt, ferske rundstykker og yoghurter. Noen av deltakerne ønsket seg også varmmat i form av supper.

Deltakerne fra den ene skolen var positive til Skolefruktordningen. De mente det var bra at alle fikk samme tilbud, og de var generelt fornøyde med frukten de fikk. Deltakerne fra den andre skolen mente at frukten ikke var fersk når de fikk den, og at den ofte var flekkete og skadet. Ungdommene nevnte også at de skulle ønske de fikk grønnsaker innimellom.

Funnene i denne undersøkelsen tyder på at det er mange ulike faktorer som har en innvirkning på ungdommenes kosthold i skoletiden. Det viser også at ungdommene selv har mange tanker og meninger rundt eget kosthold og faktorer som virker inn på dette. Denne undersøkelsen inkluderer kun ni deltakere fra to skoler i det sentrale Østlandsområdet, og det er behov for flere studier for å utdype hvilke faktorer som har innvirkning på ungdommers kosthold mer generelt. Ettersom ungdommene i denne undersøkelsen viste seg å være svært reflekterte

rundt temaet kosthold, ville det vært interessant å utdype deres holdninger i enda større grad og trekke de inn i kostholdsintervensjoner knyttet til skolemat.

## 9. LITTERATURLISTE

- Aftenposten. (2011). *Myndighetene har fettfobi*: Aftenposten. Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/article4014289.ece> (lest 01.02.2011).
- Andersen, N. & Larsen-Vonseth, Ø. (2010). *Nøkkelhullmerket mat er rådyr*: VG. Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=10041744> (lest 31.03.2011).
- Andersen, N. & Sundbye, B. (2011). *Ekspertenes dom over de nye kostrådene*: VG. Tilgjengelig fra: <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=10013840> (lest 01.02.2011).
- Astrup, A. (2005). Obesity. I: Geissler, C. & Powers, H. (red.) *Human Nutrition*, s. 379-400. London: Elsevier.
- Bacha, F., Lee, S., Gungor, N. & Arslanian, S. A. (2010). From pre-diabetes to type 2 diabetes in obese youth: pathophysiological characteristics along the spectrum of glucose dysregulation. *Diabetes Care*, 33 (10): 2225-2231.
- Backett-Milburn, K. C., Wills, W. J., Gregory, S. & Lawton, J. (2006). Making sense of eating, weight and risk in the early teenage years: Views and concerns of parents in poorer socio-economic circumstances. *Social Science & Medicine*, 63 (3): 624-635.
- Backett-Milburn, K. C., Wills, W. J., Roberts, M. L. & Lawton, J. (2010). Food, eating and taste: parents' perspectives on the making of the middle class teenager. *Social Science & Medicine*, 71 (7): 1316-1323.
- Barstad, A. (2003). *Levekår i storbyene: Noen bydeler er særlig utsatte*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig fra: <http://www.ssb.no/samfunnsspeilet/utg/200302/07/index.html> (lest 19.04.2011).
- Bere, E., Veierod, M. B. & Klepp, K. I. (2005). The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Preventive Medicine*, 41 (2): 463-470.
- Bere, E., Hilsen, M. & Klepp, K. I. (2010). Effect of the nationwide free school fruit scheme in Norway. *British Journal of Nutrition*, 104 (4): 589-594.
- Bjelland, M. & Klepp, K.-I. (2000). Skolemåltidet og fysisk aktivitet i grunnskolen. Oslo: Universitetet i Oslo. 38 s.
- Bonnhoff, N., Eissing, G., Baumann, T. & Kuss, S. (2002). Increasing fruit and vegetable consumption in elementary school children. *Ernahrungs-Umschau*, 49 (9): 340-343.
- Budak, N., Ozturk, A., Mazicioglu, M., Yazici, C., Bayram, F. & Kurtoglu, S. (2010). Decreased high-density lipoprotein cholesterol and insulin resistance were the most common criteria in 12- to 19-year-old adolescents. *European Journal of Nutrition*, 49 (4): 219-225.
- Bugge, A. (2007). Ungdoms skolematvaner: refleksjon, reaksjon, eller interaksjon. *Fagrapport nr. 4-2007*. Oslo: Statens Institutt for Forbruksforskning. 203 s.
- Bugge, A., Lillebø, K. & Lavik, R. (2008). Mat i farten - muligheter og begrensninger for nye og sunnere spisekonsepter i hurtigmatmarkedet. *Fagrapport nr. 2-2008*. Oslo: Statens Institutt for Forbruksforskning. 342 s.
- Campbell, K. J., Crawford, D. A., Salmon, J., Carver, A., Garnett, S. P. & Baur, L. A. (2007). Associations between the home food environment and obesity-promoting eating behaviors in adolescence. *Obesity*, 15 (3): 719-730.
- Caplex.no. (2010). *Etikk*: Cappelen. Tilgjengelig fra: <http://www.caplex.no/Web/ArticleView.aspx?id=9309674> (lest 20.09.2010).
- Christensen, P. & Mikkelsen, M. R. (2008). Jumping off and being careful: children's strategies of risk management in everyday life. *Sociology of Health & Illness*, 30 (1): 112-130.

- Contento, I. R., Williams, S. S., Michela, J. L. & Franklin, A. B. (2006). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *Journal of Adolescent Health*, 38 (5): 575-582.
- Crockett, L. J. & Petersen, A. C. (1994). Adolescent Development: Health Risks and Opportunities for Health Promotion. I: Millstein, S. G., Petersen, A. C. & Nightingale, E. O. (red.) *Promoting the Health of Adolescents: New Directions for the Twenty-First Century*, s. 13-37. Cary: Oxford University Press.
- De nasjonale forskningsetiske komiteer. (2006). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teknologi. Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteer. 44 s.
- Delsing, M. J. D. H., ter Bogt, T. F. M., Engels, R. C. M. E. & Meeus, W. H. J. (2007). Adolescents' peer crowd identification in the Netherlands: Structure and associations with problem behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 17 (2): 467-479.
- Den Norske Legeforening. (2002). Mot i brystet...stå i ben og armer? Statusrapport om helse, helsefremmende arbeid og helsetjenester for ungdom: Den Norske Legeforening. 55 s.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D. & Story, M. (2003). Associations of Weight-Based Teasing and Emotional Well-being Among Adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157 (8): 733-738.
- Foti, K. & Lowry, R. (2010). Trends in perceived overweight status among overweight and nonoverweight adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164 (7): 636-642.
- Friedman, K. E., Reichmann, S. K., Costanzo, P. R., Zelli, A., Ashmore, J. A. & Musante, G. J. (2005). Weight Stigmatization and Ideological Beliefs: Relation to Psychological Functioning in Obese Adults. *Obesity Research*, 13 (5): 907-916.
- Gross, S. M., Pollock, E. D. & Braun, B. (2010). Family Influence: Key to Fruit and Vegetable Consumption among Fourth- and Fifth-grade Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42 (4): 235-241.
- Groth, M. V., Fagt, S. & Brondsted, L. (2001). Social determinants of dietary habits in Denmark. *European Journal of Clinical Nutrition*, 55 (11): 959-966.
- Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). *Oppskrift for et sunnere kosthold*. Oslo: Departementene. 122 s.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: friendships and their developmental significance. *Child development*, 67 (1): 1-13.
- Herman, C. P., Roth, D. A. & Polivy, J. (2003). Effects of the presence of others on food intake: A normative interpretation. *Psychological Bulletin*, 129 (6): 873-886.
- Heyerdahl, N. (2011). *Anbefaler maks en halv kilo rødt kjøtt i uken*: Aftenposten. Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/article4013439.ece> (lest 31.01.2011).
- Holthe, A., Larsen, T. & Samdal, O. (2010). The role of physical structures in implementing the Norwegian guidelines for healthy school meals. *Health & Place*, 16 (1): 93-100.
- Hulshof, K. F., Brussaard, J. H., Kruizinga, A. G., Telman, J. & Lowik, M. R. (2003). Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57 (1): 128-137.
- Johansson, L., Thelle, D. S., Solvoll, K., Bjorneboe, G. E. & Drevon, C. A. (1999). Healthy dietary habits in relation to social determinants and lifestyle factors. *British Journal of Nutrition*, 81 (3): 211-220.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S. & Brook, J. S. (2002). Eating disorders during adolescence and the risk for physical and mental disorders during early adulthood. *Archives of General Psychiatry*, 59 (6): 545-552.
- Juonala, M., Viikari, J. S., Kahonen, M., Solakivi, T., Helenius, H., Jula, A., Marniemi, J., Taittonen, L., Laitinen, T., Nikkari, T., et al. (2008). Childhood levels of serum

- apolipoproteins B and A-I predict carotid intima-media thickness and brachial endothelial function in adulthood: the cardiovascular risk in young Finns study. *Journal of the American College of Cardiology*, 52 (4): 293-299.
- Kipke, M. D. (red.). (1999). *Risks and Opportunities : Synthesis of Studies on Adolescence*. Washington DC: National Academy Press. 96 s.
- Kubik, M. Y., Lytle, L. & Fulkerson, J. A. (2005). Fruits, vegetables, and football: Findings from focus groups with alternative high school students regarding eating and physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 36 (6): 494-500.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utg.: Gyldendal Akademisk. 344 s.
- Larson, N. & Story, M. (2009). A Review of Environmental Influences on Food Choices. *Annals of Behavioral Medicine*, 38: 56-73.
- Lindberg, F. (2008). *Glykemisk indeks (GI) og glykemisk belastning (GB)*: Dr. Fedon Lindbergs. Tilgjengelig fra: <http://www.fedon.no/?module=Articles;action=Article.publicShow;ID=201> (lest 11.04.2011).
- Lindberg, F. A. & Roiri, P. (2008). Fat intake and cardiovascular health: are we completely malinformed? *Lakartidningen*, 105 (17-18): 1316-1318.
- Lobstein, T., Baur, L. & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: A crisis in public health. *Obesity Reviews, Supplement*, 5 (1): 4-104.
- Must, A., Jacques, P. F., Dallal, G. E., Bajema, C. J. & Dietz, W. H. (1992). Long-term morbidity and mortality of overweight adolescents - A follow-up of the Harvard Growth Study of 1922 to 1935. *New England Journal of Medicine*, 327 (19): 1350-1355.
- Must, A. & Strauss, R. S. (1999). Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders: Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 23 (2): 2-11.
- Mørk, E. (2008). *Vekst og velstand gjennom 50 år*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig fra: [http://www.ssb.no/vis/magasinet/slik\\_lever\\_vi/art-2008-02-25-01.html](http://www.ssb.no/vis/magasinet/slik_lever_vi/art-2008-02-25-01.html) (lest 31.03.2011).
- Nasjonalt råd for ernæring. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Oslo: Helsedirektoratet. 356 s.
- Nejad, A. A. (2008). *Høyere pris på mat fra nyttår*: Aftenposten. Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposten.no/pengenedine/article2592697.ece> (lest 11.04.2011).
- Nøtnæs, T. (2001). *Innføring i bruk av fokusgrupper*. Notater: Statistisk sentralbyrå, Seksjon for statistiske metoder og standarder. 23 s.
- O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103 (4): 497-501.
- Péneau, S., Salanave, B., Maillard-Teyssier, L., Rolland- Cachera, M., Vergnaud, A., Méjean, C., Czernichow, S., Vol, S., Tichet, J., Castetbon, K., et al. (2009). Prevalence of overweight in 6- to 15-year-old children in central/western France from 1996 to 2006: trends toward stabilization. *International journal of obesity*, 33 (4): 401-407.
- Portillo, S. & DeHart-Davis, L. (2009). Gender and Organizational Rule Abidance. *Public Administration Review*, 69 (2): 339-347.
- Rødje, K., Clench-Aas, J., Van Roy, B., Holmboe, O. & Müller, A. M. (2004). *Helseprofil for barn og ungdom i Akershus, 2004:1*: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten. 149 s.

- Salvy, S. J., Elmo, A., Nitecki, L. A., Kluczynski, M. A. & Roemmich, J. N. (2011). Influence of parents and friends on children's and adolescents' food intake and food selection. *American Journal of Clinical Nutrition*, 93 (1): 87-92.
- Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Manger, M. S., Brunborg, G. S. & Wold, B. (2009). Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005, 2009:3. Bergen: HEMIL-senteret. 206 s.
- St.mld. nr. 16 (2002-2003). *Resept for et sunnere Norge*. Oslo: Det kongelige helsedepartement. 179 s.
- Staffieri, J. R. (1967). A study of social stereotype of body image in children. *Journal of Personality & Social Psychology*, 7 (1): 101-4.
- Statistisk sentralbyrå. (2008). *Norske matvarepriser blant de mest stabile*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig fra: [http://www.ssb.no/vis/magasinet/slik\\_lever\\_vi/art-2008-07-31-01.html](http://www.ssb.no/vis/magasinet/slik_lever_vi/art-2008-07-31-01.html) (lest 31.03.2011).
- Statistisk sentralbyrå. (2010). *Demografisk bilde av norske barn*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig fra: [http://www.ssb.no/emner/02/barn\\_og\\_unge/2009/bef/index.html](http://www.ssb.no/emner/02/barn_og_unge/2009/bef/index.html) (lest 30.03.2011).
- Sund, E. R. & Krokstad, S. (2005). Sosiale ulikheter i helse i Norge, en kunnskapsoversikt, 2005:10. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet. 82 s.
- Sussman, S., Pokhrel, P., Ashmore, R. D. & Brown, B. B. (2007). Adolescent peer group identification and characteristics: A review of the literature. *Addictive Behaviors*, 32 (8): 1602-1627.
- The, N. S., Suchindran, C., North, K. E., Popkin, B. M. & Gordon-Larsen, P. (2010). Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood. *Jama*, 304 (18): 2042-2047.
- The World Medical Association. (2008). Declaration of Helsinki: The World Medical Association. 5 s.
- Valvik, M. E. & Stenseng, S. (2011). *Skuffet over at usunn mat blir billigere*: Aftenposten. Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposten.no/okonomi/innland/article3991797.ece> (lest 28.04.2011).
- Vogt, N.-F. C. (2011). *Nå kan maten bli dyrere*: NA24. Tilgjengelig fra: <http://www.na24.no/article3114755.ece> (lest 31.03.2011).
- Walsh, A. & Nelson, R. (2010). The link between diet and health: an exploratory study of adolescents in Northern Ireland using foodmaps. *International Journal of Consumer Studies*, 34 (2): 190-195.
- Wang, F. & Veugelers, P. J. (2008). Self-esteem and cognitive development in the era of the childhood obesity epidemic. *Obesity Reviews*, 9 (6): 615-623.
- Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper- Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. 2. utg. Linköping: Studentlitteratur.
- World Health Organization. (1946). Constitution: World Health Organization.
- World Health Organization. (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: World Health Organization. 21 s.
- Øverby, N. C. & Andersen, L. F. (2000). UNGKOST- 2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.- og 8.klasse i Norge. Oslo: Sosial- og Helsedirektoratet. 40 s.



## Vedlegg 1: Informert samtykke

# Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

*”Kostholdsvaner i skoletiden blant ungdom”*

### **Bakgrunn og hensikt**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å undersøke ungdommers kostholdsvaner i skoletiden. Studien er en del av en masteroppgave i Folkehelsevitenskap. Ungdomstiden er en viktig fase med hensyn til utvikling av vaner, og det er ofte i ungdomsårene at man legger grunnlaget for helsen senere i livet. Jeg ønsker derfor å se nærmere på hvilke faktorer som ligger bak valgene skoleungdom tar i forhold til kosthold. Det er dette jeg trenger din hjelp til!

### **Gjennomføring av prosjektet**

Datainnsamlingen vil foregå i grupper. Fire-fem elever vil intervjues samlet i et såkalt fokusgruppeintervju. Intervjuene vil foretas på skolen i skoletiden onsdag 26. januar, og vil ha en varighet på ca en time. Intervjuene vil bli tatt opp på bånd, og dette vil bli slettet når masteroppgaven er ferdig 15.8.2011.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Informasjonen som registreres om deg vil kun bli brukt i denne masteroppgaven. Jeg som gjennomfører intervjuene er taushetsbelagt. All informasjon vil anonymiseres ved prosjektets slutt, og det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

### **Eksklusjonskriterier**

Personer med diabetes eller matallergier/matintoleranser kan ikke delta i studien.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Dine foreldre/foresatte må også undertegne. Du kan levere samtykkeerklæringen til din lærer. Du kan også sende meg en mail med ditt og dine foreldres/foresattes samtykke. Min mailadresse finner du nederst på siden. Det er fint om du oppgir ditt telefonnummer, slik at vi kan kontakte deg i forkant av intervjuet. Dersom du har noen spørsmål kan du kontakte enten meg eller min veileder, Ruth Kjærsti Raanaas.

Vennlig hilsen

**Masterstudent**  
Stine Nordhagen  
stine.nordhagen@student.umb.no  
Tlf 934 17 511

**Veileder**  
Ruth Kjærsti Raanaas  
ruth.raanaas@umb.no  
Tlf 64 96 56 55

# Samtykke til deltakelse i studien

*”Kostholdsvaner i skoletiden blant ungdom.*

*En kvalitativ studie av ungdomsskoleelever i Akershus”*

Gjennomført av Stine Nordhagen

Masterstudent i Folkehelsevitenskap ved Universitetet for Miljø- og Biovitenskap

Jeg er villig til å delta i studien

.....

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Tlf. nr: .....

Samtykke fra foreldre/ foresatte

.....

(Signert av foreldre/foresatte, dato)

## Vedlegg 2: Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Først

- Hensikten med intervjuet
- Anonymisering
- Taushetsplikt
- Frivillig deltakelse
- Si navnet når de snakker

#### Åpningsspørsmål

- Kan dere si deres navn, alder

#### Tema 1: Mathverdag

- Hva spiste og drakk dere til lunsj i går?
- Hva spiste/ drakk dere utenom lunsj på skolen i går?
  - o (Skiller dette seg fra det dere "pleier" å spise?)

#### Tema 2: Mattilbud

- Hvor får dere lunsjen deres fra?
  - o (Hjemmefra, kantine, 7-11/butikk, venner, annet)
- Hender det at dere kaster matpakka?
  - o Hvorfor?
- Hvor ofte kjøper dere mat i kantina?
  - o Hva kjøper dere?
- Hvor ofte går dere på butikken/7-11 for å kjøpe mat?
  - o Hva kjøper dere?

#### Tema 3: Innvirkningsfaktorer

- Hva tenker dere er grunnen til at dere spiser det dere spiser til lunsj?
  - o Foreldre
  - o Venner
  - o Kantina
  - o Kiosk/butikk
  - o Pris
  - o At det smaker godt
  - o At det er sunt
  - o Annet
- Hva mener dere er sunt? Kan dere nevne noen eksempler på sunn og usunn mat?
  - o Er sunn mat god mat?

- Hva synes dere om maten som selges i kantina?
  - o Hvorfor liker/ikke liker dere den?
- Hvis dere kunne bestemme; hva ville blitt solgt i kantina?
- Hva synes dere om frukt/grønt-ordningen?

### **Liten pause**

### **Tilslutt:**

- Oppsummering av intervjuet?
- Er det noe mer noen ønsker å tilføye/si?
- Er det noe vi har glemt?

**Vedlegg 3: E-mail fra REK**

11.november 2010

Ang. Ungdommers matvaner i skoletiden- en kvalitativ studie av ungdomsskoleelever i Akershus

Jeg viser til forespørsel om fremleggelsesplikt for din masteroppgave. Forespørselen din er vurdert av leder av komiteen. Han finner at prosjektet ikke er å anse som medisinsk eller helsefaglig forskning som faller inn under helseforskningslovens virkeområde. Prosjektet er ikke fremleggelsespliktig for REK. Du bør undersøke om det er meldepliktig til Datatilsynet/NSD.

vennlig hilsen  
Julianne Krohn-Hansen  
seniorrådgiver  
REK sør-øst B



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Ruth Kjørsti Raanaas  
Institutt for plante- og miljøvitenskap  
Universitetet for miljø og biovitenskap  
Postboks 5003  
1432 ÅS

Vår dato: 01.12.2010

Vår ref: 25542 / 3 / KS

Deres dato:

Deres ref:

## KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.11.2010. Meldingen gjelder prosjektet:

25542	<i>Kostholdsvaner i skoletiden blant ungdom. En kvalitativ studie av ungdomsskoleelever i Akershus</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Universitetet for miljø- og biovitenskap, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Ruth Kjørsti Raanaas</i>
Student	<i>Stine Nordhagen</i>

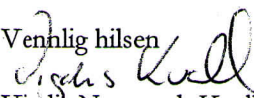
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstillter kravene i personopplysningsloven.

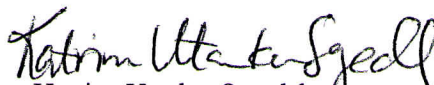
Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.08.2011, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Katrine Utaaker Segadal

Kontaktperson: Katrine Utaaker Segadal tlf: 55 58 35 42

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Stine Nordhagen, Toftesgate 20 B, 0556 OSLO



## Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 25542

Personvernombudet finner at behandlingen av personopplysninger i prosjektet kan hjemles i personopplysningsloven § 8 (samtykke). Foreldre/foresatte samtykker sammen med ungdommene til deltakelse i prosjektet.

Personvernombudet forutsetter at følgende tilføyes i informasjonsskrivet:

- dato for prosjektslutt
- det må presiseres at datamaterialet anonymiseres ved prosjektslutt

Revidert informasjonsskriv bes ettersendt til orientering.

Prosjektslutt er angitt til 15.08.2011. Senest ved prosjektslutt vil datamaterialet være anonymisert, det vil si at verken direkte eller indirekte personidentifiserende opplysninger lenger foreligger i materialet. Lydopptakene og navnelisten (koblingsnøkkelen) slettes. Indirekte personidentifiserende opplysninger i det øvrige materialet slettes eller grovkategoriseres på en slik måte at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes.