

Tonåringars värderingar och attityder till mat

ANNIKA WESSLÉN, fil.kand., dietist och doktorand vid Institutionen för Hushållsvetenskap, Uppsala universitet. Arbetar på en licentiatavhandling med arbetstiteln Teenager and Food – The Impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food. Hon har sedan flera år använt fokusgruppsintervjuer i olika projekt.

de senaste tjugo åren har språk, livsstilar, medie- och kulturvanor kartlagts hos ungdomar inom skilda akademiska discipliner (Bjurström 1997, Fornäs 1992). Ett fåtal av dessa undersökningar berör svenska ungdomars kostvanor och har då främst varit inriktade på livsmedelsval och matintag hos barn eller ungdomar upp till femtonårsåldern (Bergström 1993, Samuelsson 1996). Däremot saknas det undersökningar som studerat kulturella aspekter på svenska ungdomars matval och uppfattning om mat. Syftet med denna studie har därför varit att få djupare kunskap om "vanliga" ungdomars, s.k. mainstreamungdomars, värderingar och attityder till mat och matens betydelse i deras sociala relationer. Vad påverkar valet av mat? Varifrån kommer kunskaperna om mat och matlagning? Finns det skillnader mellan pojkars och flickors förhållningssätt och attityder till mat?

Fokusgruppsintervjuer, en kvalitativ undersökningsmetod som tillämpas alltmer inom forskning (Morgan 1998), användes för att få bättre kunskap om varför ungdomar tänker eller känner på det sätt de gör. Metoden ger data från gruppdeltagare som i ett socialt samspel diskuterar och tillsammans uttrycker sina värderingar och åsikter. Genom att flera personer deltar i en fokusgrupp utvecklas och fördjupas resonemang kring det ämnesområde som de har fokus på, och resultatet är en beskrivning av undersökningspersonernas egna uppfattningar. Det är viktigt att deltagarna har så mycket gemensamt att de är representativa för den aktuella målgruppen och bäst är om de inte känner varandra sedan tidigare. Problemet blir annars att de kan ha utvecklat mer eller mindre fasta sociala mönster och kan ha en mer eller mindre medveten uppfattning om vad de ska prata om eller vad de inte ska prata om (Krueger

1994). Gemensamt för deltagarna i denna studie var att alla var cirka sjutton år gamla och gick i gymnasieskolan på studie- respektive yrkesförberedande program i årskurs två.

För att deltagarna skulle känna sig trygga och lättare kunna uttrycka sig användes enkönade grupper. Ibland har det varit oundvikligt att de har känt till varandra. Då varje grupp rekryteras från samma skola, gick inte viss förhandskännedom om varandra att undvika.

Fokusgrupperna genomfördes under skoltid vid fem gymnasieskolor i Uppsala och Bollnäs under 1994–1995. Intervjuer sker alltid med minst en fokusgruppsserie, som omfattar minst tre fokusgrupper (Morgan 1998). I denna undersökning genomfördes arton fokusgrupper med sex till åtta i varje grupp och totalt deltog 136 ungdomar (60 pojkar, 76 flickor) jämnt fördelat från studie- respektive yrkesförberedande program. Intervjuerna leddes av en moderator med hjälp en observatör och varade i cirka en och en halv timme. Intervjuerna bandades med två bandspelare för att förhindra tekniska missöden och har sedan noggrant transkriberats. För att skapa en trevlig stämning i grupperna bjöds lättare förtäring. Denna artikel redovisar delar av resultaten om hur ungdomarna relaterar till och skildrar mat i sitt vardagsliv.

FOKUSGRUPPER MED UNGDOMAR

Ungdomarna ställde upp helt frivilligt och de flesta gav intryck av att det var stimulerande och roligt att sitta ner och diskutera med jämnåriga. Intervjuerna gav en bild av de undersökta ungdomarnas känslor, värderingar och attityder till mat. Skillnaden jämfört med att intervjua vuxna, är att

ungdomarna hade snabba replikväxlingar med korta talturer och att flera gärna ville tala samtidigt (Kotsinas 1994). Skillnaden hur pojkar och flickor uttrycker sig i intervjuer har belagts i forskningen (Kotsinas 1994), men det är också min tolkning av hur pojkar och flickor interagerar i en grupp utifrån de nio pojk- och flickgrupper jag intervjuade. Det fanns också skillnader rörande hur pojkarna och flickorna diskuterade i grupp. Flickorna pratade på, skrattade och fnissade och gav ofta varandra understödjande eller uppmuntrande inlägg. När den ena talat skiftade de, även om de av och till överlappade varandra och började prata när någon annan redan pratade. De kommenterade och uttryckte olika åsikter men utmanade inte varandra.

Pojkarna däremot bildade snabbt en hierarki i gruppen och hade mer bestämda uppfattningar om varandras åsikter. De hävdade sig ofta genom att tala när andra talare hade ordet och försökte även sätta varandra på plats ibland. Pojkarna verkade mer ovana vid att sitta ner och prata, men ändå visade de ett lika stort intresse för ämnet. Även om de studieinriktade ungdomarna var något mer verbala verkade det inte som att metoden gynnade dessa grupper. Tvärtom kan fokusgruppsmetoden ha gjort det möjligt att erhålla mer information från de yrkesinriktade ungdomarna än om de skulle ha uttryckt sig i skrift.

HEMMETS MATKULTUR HAR STOR BETYDELSE

Majoriteten av ungdomarna var överens om att det är uppväxten och familjen som är av störst betydelse för de egna matvanorna. De menade att det är vad som finns

tillgängligt hemma i familjens skafferi, kylskåp eller frys som är av avgörande betydelse för vad man lär sig tycka om och vad mamma serverar för mat.

Min mamma gör bara sådan mat som min mor-mor gjorde. Så hon har femton maträtter som hon varvar med hela tiden. Så jag kan ju inte heller göra annan mat. Det går från generation till generation. (flicka)

Det var viktigt att äta tillsammans och särskilt flickorna satte stort värde på den sociala gemenskapen vid matbordet. En vanlig uppfattning är att samlingar runt middagsbordet i dagens familjer blir allt mer sällsynta. Flertalet av ungdomarna hävdade dock att middagen med familjen är viktig, även om det fanns de som ibland kunde missa den gemensamma middagen. Ungdomarna berättade att det är skillnad på vad de äter under vardagar och helger. På helgerna ägnar föräldrarna mer tid till matlagning och då är det "finare" mat som äts och inte den vanliga vardagsmaten.

Ja, men det är väl skillnad på vad man äter på veckorna och vad man äter på helgerna, som t.ex. vid jul och påsk när alla är hemma och man har tid. Då äter man rejält till frukost också. (pojke)

De flesta var överens om att påverkan från kamrater fanns under tidiga skolår, men inte under gymnasietiden. Uppväxten handlar mycket om att ta in samhälleliga ideal och normer via familjen och det har också visats att barndomens måltids-mönster har stor betydelse i vuxenlivet och den smak man har socialiserats till är svårare att bryta än många andra förhållningssätt (Liukko 1996). Visserligen ser familjelivet annorlunda ut idag, men fortfarande tycks mat vara en familjeangelägenhet kopplad till en stunds gemenskap.

SMAK OCH TID STYR MATVALET

Både pojkarna och flickorna tyckte att smaken var viktigast för matvalet. Även tidsåtgång och tillgänglighet var viktiga faktorer. Mat som kan serveras snabbt, enkelt och spar tid tilltalade därför majoriteten.

Jag vill att maten ska gå fort att göra i ordning, men när jag ska äta den måste det gå långsamt. (flicka)

Gorbys brukar jag köra med. Gorbys och makaroner. (pojke)

Fast-food som hamburgare, pizza, kebab eller pommes frites ansågs vara dåliga ur näringssynpunkt, men var populära rätter då de flesta menade att de smakar gott. Inställningen hos flertalet var också att matlagning inte får ta tid, samtidigt som de hävdade att hemlagat och husmanskost är "riktig" och bra mat. Mat som tillagats hemma upplevde många som tryggt, eftersom "då vet man vad man får", som de uttryckte det. Säker och miljövänlig mat värderades också högt av de flesta. I IT-samhället går allt snabbt och ett mer pressat levnadssätt tycks återspeglas även i ungdomarnas attityder till mat – det ska gå fort.

Utvecklingen mot att mat inte får ta tid kan framför allt ha påverkats av heltidsarbetande föräldrar som själva upplever att de inte tid.

MAT ÄR KVINNLIGT

Matinköp och matlagning var mammas jobb och få ungdomar hade erfarenhet av matlagning. De trodde dock att intresset skulle öka när de bildat familj. Flertalet av pojkarna visade ett större intresse för mat-

Jag tänker på mig själv, 1996. Porslinsgips av Marianne Lindberg de Geer. Foto: Björn Larsson. Illustration i ÄTbART: Ögats och bordets fröjder, Lisbet Ekberg & Johan Rosell (red.), Forum och Nationalmuseum, 2000.

lagning än flickorna och inspirerades av TV-kockarna. De förutspådde ändå att kvinnan skulle ta över huvudansvaret för matinköp och matlagning när de själva bildar familj. Även majoriteten av flickorna menade att de troligtvis får mat och matlagningen på sin lott. Bland flickorna fanns flera som underströk att det är typiskt kvinnligt att tänka på vad man ska ha till mat, men också att det är en börda för kvinnan. Ska pappor och söner handla skickas de till affären med en lista, medan mammor själva håller reda på vad som finns hemma, menade de. De flesta av ungdomarna upplevde att flickor tidigt i livet lär sig att mat och matlagning är deras uppgift.

Hushållsarbete är könsbundet så att det bara stänker om det. (flicka)

De är en klassisk grej att tjejerna får lära sig matlagning från barnsben. (pojke)

I de allra flesta svenska familjer är det fortfarande kvinnan som utför merparten av hushållsarbete (Roman, 1999). Det kan utifrån detta tyckas att kvinnor har makt och kontroll över vad som serveras i familjen, men det har i flera studier visats att kvinnan oftast köper hem mat som tillfredsställer mannens smakpreferenser (Ekström 1990, Charles & Kerr 1988).

FLICKORS OCH POJKARS FÖRHÅLLANDE TILL MAT

Flertalet av pojkarna hade en okomplicerad inställning till mat. De tänkte inte på fett- eller kaloriinnehållet i maten och ansåg att stora portioner var det viktigaste när de var hungriga. Majoriteten av pojkarna menade att nyckelhålsmärkta livsmedel och "light" är "flickmat". Ett exem-

pel var minimjölk som kallades för typisk flickmat och gick under benämningen "balettmjök". De upplevde att många tonårsflickor tilltalas av magert och fett-snålt och ständigt tänker på vad de äter.

Alla tjejer ser ut som löv men säger att de ser tjocka ut. Dom kör med light. (pojke)

Tjejer tycker de är så tjocka att de inte käkar något, istället tar de en liten sallad. (pojke)

De flesta av flickorna tänkte ofta på fett- och energiinnehållet i maten och bekymrade sig över att inte kunna hålla en passande vikt. De var även övertygade om att pojkar äter med välbehag utan dåligt samvete till skillnad från dem själva som emellanåt hade skuld känslor över vad de ätit eller att de tröstät.

Killar vräker i sig med gott samvete. (flicka)

Men killar, jag tror inte de tänker på vad de stoppar i sig. (flicka)

Att det finns sociala och kulturella skillnader mellan hur män och kvinnor äter har visats tidigare (Jensen & Holm 1997) och även dessa ungdomars diskussioner genomsyrades av att pojkar och flickor har olika förhållande till mat. Många unga flickor tycks ha ett skuldfyllt förhållande till mat. Bantning förefaller vara en typisk företeelse bland tonårsflickor, samtidigt som mat kan användas för att dämpa känslor. Pojkar tycks dock inte drabbas av dåligt samvete över vad de har ätit. Moraliserande lättvarianter kopplas i reklamen till unga kvinnor och det kan vara en orsak till att pojkar inte identifierar sig med dessa budskap.

När teman som manlighet och styrka saknas uppfattar inte pojkar budskapet och en riktig karl äter dessutom inte "light" utan det ska vara rejäl mat.

MASSKULTURENS BILDER SÄTTER SPÅR

De flesta flickorna kopplade mat och ätande till skönhetsideal. De var överens om att de påverkades starkt av de budskap som förs fram i media och detta upplevdes som besvärligt. I tidningar, i TV-reklam, på bio och ute på stan finns reklambilder på unga kvinnor som förkroppsligar vad dagens ideal handlar. Det gäller att ha ett bra utseende, att skapa en sportig och vältrimmad kropp. Flertalet menade att det inte är lätt att leva upp till skönhetsidealen speciellt när inte ens de professionella modellerna "duger" utan det fuskas och bilderna bearbetas på data. Bland flera av flickorna framkom att de tyckte att reklamerna riktar sig direkt till tonåringar och inte till medelålders och så här beskrev en flicka det:

Reklam, utseende riktas mot tonåringar och man tittar inte upp när man ser en tant sitta på en reklampelare, en fyrtioåring som vill se yngre ut.

I medievärlden ses slanka, vältränade personer som äter rätt sorts mat och kanske var det en orsak till att många av ungdomarna trodde att idrottande ungdomar äter bättre än andra. Genom budskapen i medierna uppmanas speciellt kvinnor att göra det bästa av sitt utseende och en hel del tror att de måste vara smala för att duga. När flickorna kommer in i puberteten drivs flera bort från det kvinnliga idealet då naturen ger dem mera underhudsfett och kurvor och för många blir detta början till en livslång kamp mot maten. Till skillnad från pojkarna som i puberteten närmar sig det manliga idealet med muskler och skäggväxt. Så underströk också flertalet av pojkarna att det inte påverkas i någon större utsträckning av massmedia.

SUMMERING

Denna studie avspeglar små skillnader mellan ungdomar från olika utbildningsprogram och orter, däremot tycks pojkar och flickor leva i två olika matvärldar. Flickor är mer kroppsfixerade än pojkar och kopplar mat och ätande till skönhetsideal, medan pojkar upplever rädsla för fett som överdrivet. Det viktigaste för pojkar är av allt att döma att stilla hungern.

Kön och kulturbaserade faktorer är de som visat sig mest påverka dessa ungdomars värderingar och erfarenheter om mat. Smaken styr matintaget och vilken smak som föredras bestäms utifrån ett kulturellt inflytande. Hemmet står för matlagning och urval varför familjen och speciellt mamma i första hand styr de faktiska matvanorna. Ungdomar markerar aktivt en särskild ungdomskultur genom musik, film, video, mode eller sport, men när det gäller mat gör de som sina föräldrar.

LITTERATUR

- Andersson, Åke E.; Fürth, Thomas & Holmberg, Ingvar, 1994. *70-talister om värderingar förr, nu och i framtiden*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Bergström, Erik; Hernell, Olle & Persson, Lars-Åke, 1993. "Dietary Changes in Swedish Adolescents." I: *Acta Paediatrica* Vol. 82:1993, s. 472-480.
- Bjurström, Erling & Fornäs, Johan, 1988. "Ungdomskultur i Sverige." I: Himmelstrand, Ulf & Svensson, Göran (red.), *Sverige - vardag och struktur*. Stockholm: Norstedts.
- Charles, Nickies & Kerr, Marion, 1988. *Women, food and families*. Manchester: Manchester University Press.
- Ekström, Marianne, 1990. *Kost, klass och kön*. Umeå: Sociologiska institutionen, Umeå universitet. (Diss.)
- Holm, Lotte & O'Doherty Jensen, Katherine, 1997. *Mad og kon i socialt og kulturelt perspektiv*.

- En litteraturgennemgang.* Köpenhamn: Veterinær- og Fodevaredirektoratet.
- Kotsinas, Ulla-Britt, 1994. *Ungdomsspråk.* Uppsala: Hallgren & Fallgren.
- Krueger, Richard A, 1994. *Focus Groups – A practical Guide for Applied Research.* Thousand Oaks, California: Sage Publication.
- Liukko, Anneli, 1996. *Mat, kropp och social identitet.* Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet. (Diss.)
- Morgan, David L, 1998. *Planning Focus Groups.* Thousand Oaks, California: Sage Publication.
- Roman, Christine, 1999. "Familjelivets organisering – ekonomiska resurser, kön och manlig dominans." I: *Kvinnovetenskaplig tidskrift* 1:1999, s. 3–19.
- Samuelsson, Gösta m.fl., 1996. "Food Habits and Energy and Nutrient Intake in Swedish Adolescents Approaching in the Year 2000." I: *Acta Paediatrica* Vol 85:1996, s. 1–20.

Summary

Attitudes Towards Food Among Teenagers

Teenage is associated with search for independence, identity and changes in lifestyle. Many studies have identified dietary intake and food choice of

teenagers, but only a few have discussed why teenagers choose the food and the meals they do. The present study focuses on high school students in the process of forming adult behaviour patterns and describes their ideas related to food and the ways in which food is used in their everyday life. The focus group interview method was used. Eighteen focus groups were held including 136 teenagers (60 males, 76 females, mean age of 17 years) from five senior high schools in two geographic regions Uppsala and Bollnäs. Each group consisted of 6–8 teenagers. Interviews lasted for 90 minutes and followed a questionnaire. All conversations were taped, transcribed word-by-word. Food habits, behaviours and attitudes were mostly influenced by the family, particularly the mother, but not by friends. Proper food was defined as home-made and fast-food was eaten for pleasure. Eating should mostly be fast and food simple to prepare, and they were unwilling to give time priority to eating or cooking. Boys regarded meals merely as a way to satisfy their hunger, and cared for portions to be enough for this, but they were less particular of what they ate. Girls found situations that included eating to be important also as social forums and worried about too much food ruining their body appearance, as keeping a slim, healthy look was coupled to success. Taste was most important when making choices of different foods.