

Faktorer som påvirker unge jenters spiseatferd og holdninger til kosthold

En kvalitativ studie av videregåendelever i Oslo

Influences on young girls eating behaviour and attitude towards diet

A qualitative study of high school students in Oslo

Bacheloroppgave

Kand.nr: 521 og 523

Samfunnsnæring

Vår 2016

Forord

Bakgrunnen for denne oppgaven var et ønske om å se hvilke faktorer som påvirker unge jenters spiseatferd og holdninger til kosthold. Som diskusjonsgrunnlag for oppgaven har vi gjennomført et kvalitativt fokusgruppeintervju med jenter i videregående skole.

Vi valgte tema for vår oppgave på bakgrunn av vår interesse for ungdommers forhold til kosthold. I løpet av studiet har vi skrevet flere ernæringsrelaterte oppgaver om ungdom, som igjen har gitt oss en økt interesse for temaet. Da vi så et behov for å begrense oppgaven, valgte vi å forholde oss til unge jenter i en bestemt aldersgruppe fremfor å undersøke ungdommer generelt. Under forberedelsene fikk vi inntrykk av at det finnes lite kvalitativ forskning på området på nasjonalt nivå, og derfor ønsket vi å undersøke temaet nærmere. Oppgaven ga oss mulighet til å utvikle en bedre forståelse for unge jenters spiseatferd, og erfaring med å utføre kvalitativ forskningsmetode. Arbeidsprosessen har vært meget lærerik, og har gitt oss ny kunnskap som vi kommer til å ta med oss videre i arbeidslivet.

Vi ønsker å takke vår høgskoleveileder, Asta Bye, for god veiledning og hjelpsomme tilbakemeldinger gjennom bachelorperioden. Vi vil også takke deltakerne som stilte opp til fokusgruppeintervjuet for god innsats og nyttige bidrag.

Oslo, 29. mai 2016

Sammendrag

Bakgrunn: I ungdomsperioden legges grunnlaget for livsstil og helsevaner i voksen alder. Spesielt vil usunne kostholdsvaner i barne- og ungdomsårene være viktige determinanter for blant annet økt risiko for overvekt og fedme senere i livet. Et utilstrekkelig kosthold hos jenter kan føre til negative helsekonsekvenser, som for eksempel tap av menstruasjon og benmasse. Forskning viser at det er en stor andel unge jenter som slanker seg, noe som kan være et resultat av et økt kroppspress i samfunnet. Formålet med oppgaven er å undersøke hvilke faktorer som påvirker unge jenters spiseatferd og holdninger til kosthold.

Problemstilling: Hva mener unge jenter kan påvirke deres spiseatferd og holdninger til kosthold?

Metode: Det ble gjennomført et fokusgruppeintervju med fem jenter fra en videregående skole i Oslo. I tillegg har det blitt gjort litteratursøk for å sammenlikne funn fra egen kvalitativ undersøkelse med funn fra tidligere forskning.

Resultat: Resultatene viser at det er flere faktorer som påvirker unge jenters spiseatferd og deres holdninger til kosthold. Det kommer også frem at enkelte faktorer, som smak og pris, har størst påvirkningskraft. Videre kommer det frem at det er et ønske blant ungdommen i vår studie om mer ernæringslære på skolen, da dette kan bidra til å hjelpe ungdom til å ta mer helsefremmende mat- og drikkevalg.

Konklusjon: Det er viktig å ha kunnskap om hvilke faktorer som påvirker unge jenters spiseatferd for å kunne bedre deres holdninger til kosthold. Samtidig er denne kunnskapen nødvendig for å vite hvor det er mest virkningsfullt å sette inn tiltak for å bedre deres matvalg.

Nøkkelord: Ungdom, kosthold, spiseatferd, holdninger til kosthold, påvirkningsfaktorer, helsefremmende arbeid.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	II
Sammendrag.....	III
1 INNLEDNING.....	1
1.1 Problemstilling.....	1
2 TEORETISK BAKGRUNN.....	2
2.1 Definisjon av målgruppen.....	2
2.2 Helseutfordringer blant unge.....	2
2.2.1 Måltidsmønster og slankepress.....	3
2.2.2 Spesielle næringsbehov.....	4
2.3 Kosthold blant ungdom i Norge.....	4
2.3.1 Fukt og grønt.....	4
2.3.2 Tilsatt sukker.....	4
2.3.3 Fisk og vitamin D.....	5
2.4 Utviklingen fra barn til voksen.....	5
2.4.1 Urie Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell.....	6
2.4.2 Mikrosystemet.....	6
2.4.3 Mesosystemet.....	6
2.4.4 Eksosystemet.....	7
2.4.5 Makrosystemet.....	7
3 METODE.....	8
3.1 Kvalitativ forskningsmetode.....	8
3.1.1 Rekruttering.....	8
3.1.2 Informert samtykke.....	9
3.1.3 Fokusgruppeintervju.....	9
3.1.4 Transkripsjon.....	10
3.2 Litteratursøk.....	10
3.3 Analyse av datamateriale.....	11
4 RESULTATER.....	11
4.1 Familie og venner.....	11
4.2 Smakspreferanser.....	12
4.3 Pris og økonomi.....	13
4.4 Sunt og usunt.....	13
4.5 Sult- og metthetsfølelse.....	14
4.6 Markedsføring og sosiale medier.....	15

4.7 Kroppspress og slanking	16
4.8 Helsefremmende tiltak	16
5 DISKUSJON	18
5.1 Metodediskusjon	18
5.1.1 Gjennomføringen.....	18
5.2 Resultatdiskusjon.....	19
5.2.1 Familie og venner.....	19
5.2.2 Smakpreferanser	20
5.2.3 Pris og økonomi.....	21
5.2.4 Sunt og usunt.....	21
5.2.5 Sult – og metthetsfølelse	22
5.2.6 Markedsføring og sosiale medier	23
5.2.7 Kroppspress og slanking.....	23
5.2.8 Forslag til tiltak	24
6 ETISKE REFLEKSJONER	25
7 KONKLUSJON	25
8 LITTERATURLISTE	27
9 OVERSIKT OVER VEDLEGG	31

1 INNLEDNING

I ungdomsårene legges grunnlaget for helsen senere i livet. Dette er derfor en viktig, men sårbar periode, hvor det er spesielt viktig å etablere gode kostholdsvaner. I ungdomsårene har kroppen spesielle ernæringsmessige behov, da det skjer en utvikling fra barn til voksen. På bakgrunn av undersøkelser på ungdommers kosthold kan vi se at ikke alle har et optimalt kosthold (Kreftforeningen, 2014). Et utilstrekkelig kosthold, med mangel på essensielle næringsstoffer, kan gi negative helsekonsekvenser. Studier viser at ungdom med usunne kostholdsvaner har økt risiko for å utvikle overvekt og fedme, som igjen kan føre til andre livsstilssykdommer i voksen alder (Helsedirektoratet, 2009). På bakgrunn av dette er det nødvendig å legge til rette for at ungdom skal kunne utvikle en helsefremmende spiseatferd i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger (St.mld.nr 16, 2002-03).

Ungdom er i fase hvor de får mer frihet og en større personlig kontroll over egne valg, for eksempel gjennom styring av eget pengebruk, og ved at de bruker mer tid borte fra foreldre. Dette kan være med på å påvirke hva de velger å spise og drikke. At ungdom lærer mer om ernæring kan derfor være viktig for at de skal kunne etablere gode spise- og drikkevaner.

Kunnskap om hva ungdom faktisk spiser kan være nødvendig for å kunne redegjøre for hvilke kostholdutfordringer denne gruppen står overfor. Videre bør det kartlegges hvilke faktorer ungdommen selv mener er med på å påvirke deres matvarevalg. Uten kunnskap om slike påvirkningsfaktorer kan det være vanskelig å sette inn virkningsfulle tiltak. Det er derfor nødvendig å gjøre rede for ungdommers holdninger og meninger om påvirkningsfaktorer knyttet til kosthold og spiseatferd. Tidligere forskning tyder på at det er flere ulike faktorer som påvirker ungdommers spiseatferd, noe vi ønsker å bekrefte eller avkrefte i denne studien.

1.1 Problemstilling

Hensikten med oppgaven er å undersøke hvilke faktorer som påvirker unge jenters spiseatferd og holdninger til kosthold. Det finnes få nye nasjonale studier innenfor dette temaet. Det er derfor interessant å høre hva unge norske jenter selv mener har en innvirkning på deres spiseatferd. Gjennom litteratursøk og kvalitativ metode, hvor et utvalg unge jenter intervjues om kosthold og spisevaner, ønsker vi å innhente informasjon for å kunne svare på følgende hovedproblemstilling:

- *Hva mener unge jenter kan påvirke deres spiseatferd og holdninger til kosthold?*

For å kunne svare på problemstillingen ønsket vi svar på følgende forskningsspørsmål:

- *Hvilke påvirkningsfaktorer mener unge jenter veier tyngst for deres spiseatferd og holdninger til kosthold?*
- *På hvilke arenaer mener ungdom det vil være mest gunstig å sette inn tiltak for å bedre ungdommers spiseatferd?*

2 TEORETISK BAKGRUNN

2.1 Definisjon av målgruppen

Det er vanskelig å trekke en klar grense mellom barndom og ungdom. Ungdomstiden defineres ofte som når de fysiske pubertetstegnene starter, og slutter når en voksen identitet og oppførsel er akseptert. Denne utviklingen skjer omtrent i aldersperioden mellom 10 og 19 år, som er Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon av ungdomsårene (Canadian Paediatric Society, 2003). I internasjonal litteratur benyttes ofte ulike aldersinndelinger, men i denne oppgaven defineres ungdom til aldersgruppen 13-19 år. Dette samsvarer med Helsedirektoratets avgrensning av ungdomstiden (Helsedirektoratet, 2009).

Barn og unge utgjør en stor andel av den norske befolkningen. Den 1. januar 2014 var det 1 125 160 registrerte bosatte barn under 18 år, og denne gruppen utgjorde dermed 22 prosent av hele befolkningen (Statistisk sentralbyrå, 2014).

2.2 Helseutfordringer blant unge

I ungdomsårene legges grunnlaget for livsstil og helsevaner i voksen alder. Helseatferden som ungdommer tilegner seg kan få konsekvenser for både den fysiske og den mentale helsen (Den norske legeföreningen, 2002). Spesielt vil usunne kostholdsvaner i barne- og ungdomsårene være viktige determinanter for blant annet risiko for overvekt og fedme senere i livet (Hylkjie, 2013). Man antar at overvekt og fedme i tidlig alder øker risikoen for hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, visse kreftsykdommer, samt sykkelighet og dødelighet generelt. I tillegg viser studier at unge med fedme rapporterer redusert livskvalitet sammenliknet med normalvektige (Helsedirektoratet, 2009). Å ha god helse handler om mer enn å bare være fysisk frisk. Dette samsvarer med Verdens helseorganisasjons definisjon av helse; som en tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosial velvære, og ikke bare fravær av sykdom eller svakhet (World Health Organization, 1948).

Et variert og sunt kosthold er viktig for å opprettholde god helse i ungdomsårene. Både fordi de er i vekst, og fordi de er i en periode hvor fremtidige matvaner etableres (Hylkije, 2013). Norske helsemyndigheter anbefaler å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2012).

Samtidig som overvekt og fedme er mer utbredt blant unge, viser flere undersøkelser at ønsket om å være tynn, og tilsvarende frykt for å bli tykk, er svært vanlig, særlig hos jenter. Fysisk utseende bidrar ofte til suksess på den sosiale arena, og mange unge blir på bakgrunn av dette svært opptatt av vekt og utseende (Den norske legeforening, 2002). Å hoppe over måltider og redusere det totale matinntaket er lite gunstig for en kropp i utvikling. Mangelfullt energi- og næringsinntak hos jenter kan lede til menstruasjonsforstyrrelser og tap av beinmasse, samtidig som at slanking er en risiko for utvikling av spiseforstyrrelser (Sundgot-Borgen, 2004).

2.2.1 Måltidsmønster og slankepress

I HEMIL-rapporten som undersøker helse og trivsel blant barn og unge kommer det frem at måltidsmønsteret er forskjellig mellom gutter og jenter. Jentene spiser generelt sunnere enn guttene, mens guttene har et mer regelmessig måltidsmønster enn jentene. Dette kan blant annet ha sammenheng med økt kroppsfokus og påvirkning fra media. Hele 39 % av jentene som deltok i HEMIL-undersøkelsen oppgir at de slanker seg ved å spise sunnere eller mindre enn normalt. I Ungkost-2000 ser man liknende resultater, hvor 24 % av 8. klassingene oppga at de mente de veide for mye og 13 % av jentene ønsket å gå ned i vekt (Helsedirektoratet, 2002). Dagens unge mennesker bruker i stor grad internett som sin primærkilde for å innhente informasjon om kropp, kosthold og trening. Eksempelvis er blogger om trening og kosthold blant de mest leste personlige bloggene i Norge. Her er kroppen som trekkes frem som den typiske «idealkroppen» gjerne slank, trent, stram og feminin på samme tid, noe som for de fleste er vanskelig å leve opp til (Halvorsen, 2015). Den høye prosentandelen unge jenter som slanker seg kan, ifølge HEMIL-senteret, derfor trolig forklares med en sterk påvirkning fra sosiale medier (Universitetet i Bergen, 2016).

2.2.2 Spesielle næringsbehov

Kroppen er i en rask fysisk vekst og utvikling i ungdomsårene, noe som blant annet øker kroppens behov for energi og næringsstoffer (Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter, Udatert).

Ungdomsårene er den perioden i livet hvor skjelettet styrkes mest. Et sterkt skjelett er svært viktig for å unngå beinskjørhet og bruddskader senere i livet. Vitamin D er nødvendig for normal mineralisering av skjelettet. Dette skjer gjennom en stimulering av kalsiumabsorpsjonen i tarmen (Hylkije, 2013). Derfor er en jevnlig tilførsel av kalsium og vitamin D i kosten viktig for å oppnå optimal styrke og mineralinnhold (Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter, Udatert).

Jern utgjør en viktig del av hemoglobinet i de røde blodcellene, som igjen binder oksygen, slik at det kan transporteres via blodet og ut til musklene. I tillegg er jern også med i cytokromer og i en rekke enzymer i kroppen (Hylkije, 2013). Mangel på jern kan føre til jernmangelanemi, som gir slapphet, nedsatt utholdenhet, tretthet, blekhet, dårligere blodsirkulasjon, svimmelhet og nedsatt appetitt. Unge jenter er den mest sårbare gruppen, fordi de taper jern under menstruasjonsperioden (Sunn jenteidrett, Udatert).

2.3 Kosthold blant ungdom i Norge

2.3.1 Frukt og grønt

Kostholdet blant norsk ungdom har på flere områder hatt en positiv utvikling de siste årene. Blant annet viser en nyere undersøkelse gjennomført av Kreftforeningen at det daglige inntaket av grønnsaker har økt, fra 42% til 48 % hos jentene og fra 25% til 31 % hos guttene (Kreftforeningen, 2014). På den annen side fremgår det at inntaket av frukt er noe redusert sammenliknet med tidligere studier, spesielt gjelder dette blant de eldre jentene (Universitetet i Bergen, 2016). Kun 25 % av jentene og 17 % av guttene oppgir at de spiser frukt flere ganger hver dag. Dette er en negativ trend i arbeidet mot målet om «5 om dagen», og tallene viser at det fremdeles er langt igjen før den yngre delen av befolkningen når anbefalte inntak for frukt og grønt (Kreftforeningen, 2014).

2.3.2 Tilsatt sukker

En positiv utvikling ses spesielt når det gjelder inntak av søtsaker som sukkerholdig brus og godterier. Her er inntaket redusert med hele 25 – 30 % fra år 2001/02 til 2014 (Universitetet i Bergen, 2016). Det kan dermed tyde på at tidligere tiltak for å kutte sukkerinntaket har hatt

ønsket virkning. Det viser seg imidlertid at enkelte sukkervarer, spesielt godteri, fremdeles er en stor del av ungdommens hverdag. Hele 33 % av jentene og 28 % av guttene som deltok i Kreftforeningens spørreundersøkelse om mat- og drikkevaner oppgir at de spiser godteri 2-4 ganger i uken. Når det gjelder inntak av sukkerholdig drikke, som brus og saft, er dette høyest blant guttene. 32 % av de mannlige deltakerne oppgir at de inntar sukkerholdig brus opptil flere ganger i uken, noen også hver dag (Kreftforeningen, 2014). Også i undersøkelsen Ungkost-2000 kommer det frem at hele 9 av 10 elever i 4. og 8. klasse får en for stor andel av det daglige energiinntaket fra tilsatt sukker (>10 energiprosent) (Helsedirektoratet, 2002). Godteri, sukkerholdig brus og andre søtsaker er varer som bidrar med mye energi, men minimalt med essensielle næringsstoffer. Inntak av slike varer bør derfor begrenses og ikke være del av ungdommens daglige kosthold (Kreftforeningen, 2014).

2.3.3 Fisk og vitamin D

41 % av ungdommene som deltok i Kreftforeningens undersøkelse oppgir at de spiser fisk 2-4 ganger i uken, mens hver femte deltaker oppgir at de sjeldent eller aldri spiser fisk. Helsemyndighetene anbefaler et fiskeinntak på 2-3 ganger i uken for å sikre et optimalt inntak av essensielle omega-3 fettsyrer, vitamin D og mineraler som selen og jod. Ungdom som ikke følger disse anbefalingene vil derfor gå glipp av nødvendige næringsstoffer (Kreftforeningen, 2014). Resultatene fra Ungkost-2000 viser at ved inntak av tran eller trankapsler er vitamin D-inntaket nært opp mot anbefalingene (Helsedirektoratet, 2002).

Som nevnt tidligere utvikles kostholdet blant norsk ungdom i en tydelig positiv retning, og mange spiser stort sett i tråd med anbefalingene. Likevel kan vi ut fra resultatene fra undersøkelsene som er lagt frem i denne oppgave se at det er behov for videre arbeid på enkelte områder. Spesielt gjelder dette økt inntak av frukt og grønnsaker og redusert inntak av tilsatt sukker.

2.4 Utviklingen fra barn til voksen

I ungdomsperioden er det mange endringer som pågår samtidig. Det foregår en fysisk utviklingsprosess, samtidig som man videreutvikler både sosial og intellektuell kompetanse. Ungdom blir ofte tildelt mer ansvar, og får en større personlig kontroll over egne valg, noe som tidligere har vært underlagt de foresatte (Nordhagen, 2011). Det kan være valg som for eksempel innkjøp av mat og drikke, men også i situasjoner hvor en blir utsatt for gruppepress vedrørende alkohol og røyking. Denne utviklingsprosessen kan knyttes opp mot Urie

Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (1979) om sosialisering hos unge. Videre vil vi beskrive hvordan denne modellen er aktuell for vår oppgave.

2.4.1 Urie Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell

Bronfenbrenners (1979) teori om sosial økologi beskriver det økologiske perspektivet på barns utvikling som en progressiv gjensidig tilpasning mellom mennesket i utvikling og det foranderlige miljøet som omgir det (Kårikstad, 2008). Disse miljøsettingene kan påvirke individene både direkte og indirekte. Teorien kan forstås slik at det må være en gjensidig tilpasning mellom barnet og barnets nærmeste utviklingsmiljø og arena (Bronfenbrenner, 1994). I denne oppgaven kan Bronfenbrenners teori brukes for å beskrive hvordan sosialisering og ulike miljøfaktorer kan påvirke unge jenters holdninger til kosthold og spisevaner. Med utgangspunkt i de ulike miljøene som kan påvirke et individ, utviklet Bronfenbrenner fire ulike systemer hvor hver miljøsetting kan plasseres.

2.4.2 Mikrosystemet

Mikrosystemet omfatter situasjoner der personen selv er tilstede og direkte påvirkes «ansikt-til-ansikt» av menneskelige relasjoner eller ting. Nærmere bestemt en *hovedarena* for påvirkning. Gode eksempler på slike arenaer er blant annet familien, venner, skole, arbeidsplass og lignende (Inge & Sigrun, 2006). Et eksempel på hvordan ett enkelt mikrosystem kan påvirke unge jenters holdninger til kosthold og spisevaner kan være hva som tilberedes og er tilgjengelig av mat i hjemmet. Dette er ikke nødvendigvis noe ungdommen selv har mulighet til å kontrollere, men det vil likevel ha en direkte påvirkning på deres matvalg.

2.4.3 Mesosystemet

Et menneske vil alltid ha tilknytning til flere mikrosystemer. Mesosystemet beskriver samspillet eller overlappingen mellom to eller flere av mikrosystemene hvor personen aktivt deltar. I enkelte tilfeller kan påvirkningsprosessen mellom de forskjellige mikrosystemene føre til konflikt (Inge & Sigrun, 2006). For eksempel vil en ungdom ofte være tilknyttet familie, skole, venner og kanskje et idrettslag eller en arbeidsplass på samme tid. Et eksempel på hvordan dette kan føre til konflikt kan være dersom ungdommens venner har helt andre holdninger til kosthold enn ungdommens familie, og ungdommen føler det nødvendig å tilpasse matvalgene basert på hvem han eller hun er sammen med. På den annen side kan mesosystemer også fungere som en arena for kunnskapsutveksling (Inge & Sigrun, 2006). Dette kan for eksempel skje ved at ungdommen bidrar til å påvirke kostholdet i hjemmet basert på ernæringskunnskap tillært i skolesammenheng.

2.4.4 Eksosystemet

Eksosystemet omfatter settinger der barnet sjelden selv er til stede, men hvor det likevel skjer hendelser eller fattes beslutninger som har betydning for personer som har med barnet og gjøre. Dette gir en indirekte påvirkning på barnets liv (Bronfenbrenner, 1994). Det er viktig å få frem at det ikke bare er direkte påvirkningsfaktorer som kan få konsekvenser for barn og ungdom. Barn og ungdom kan i stor grad bli påvirket gjennom personene de er avhengig av. Et eksempel på hvordan unge jenters holdning til kosthold og spisevaner kan påvirkes av eksosystemet kan være hvis mors venninnegjeng bestemmer seg for å slanke seg. Dette er ikke en beslutning som nødvendigvis direkte påvirker ungdommens matinntak, men mors holdning og atferd kan indirekte påvirke ungdommens holdning til sitt kosthold.

Eksosystemet omfatter også massemedier. De fleste ungdommer bruker med tid på medier som pc og mobil enn noe annet. Det kommer stadig flere bevis som påviser effekten av markedsføring på ungdommers spiseatferd (Strasburger, 1995). Det er også vist at spesielt unge jenter blir påvirket av slanke kropper i magasiner og reklamer. Ettersom stort sett alle ungdommer bruker media på en eller annen måte er det vanskelig å finne kontrollgrupper til nye studier (Story, Neumark-Sztainer og French, 2002).

2.4.5 Makrosystemet

Makrosystemet omfatter det mønster av verdier, livssyn, tradisjoner, økonomiske forhold og ideologier som eksisterer i en kultur eller delkultur. Makrosystemet er det overordnede systemet som binder sammen mikro-, meso- og eksosystemet, og setter sitt preg på alt i vår samhandling og omgivelse (Bronfenbrenner, 1994). Makrosystemet har en indirekte påvirkning på ungdommen, og vil prege oppveksten til hver enkelt i mikrosystemet og samspillet der. For eksempel vil den økonomiske politikken som blir ført i Norge påvirke kommunenes økonomi, skolens økonomi og familiens økonomi – og dermed også utviklingsmulighetene for barn og unge. Faktorer i dette helhetlige miljøet kan påvirke ungdommers spiseatferd. Det kan være gjennom kulturelle- eller sosiale normer og mattilgjengelighet (Cappelen Damm, 2010).

3 METODE

I dette kapitlet presenteres den metodiske fremgangsmåten som er benyttet i oppgaven. Formålet med studien er å få en bedre forståelse for hvilke faktorer som påvirker unge jenters spisevaner og holdninger til kosthold. På bakgrunn av dette er det valgt et kvalitativt design, hvor ungdommenes egne tanker og meninger står i fokus.

3.1 Kvalitativ forskningsmetode

Ved bruk av kvalitativ forskningsmetode hentes det frem dyptgående data basert på vitenskapelige teorier om fortolkning og menneskelige erfaringer (Malterud, 2002). Datainnsamlingen skjer gjerne gjennom casestudier, observasjoner eller ulike intervjuformer. Hensikten med kvalitativ datainnsamling er at forskeren skal utvikle bedre forståelse av hvordan studiedeltakerne opplever et bestemt fenomen, samt deres holdninger, følelser og personlige oppfatninger knyttet til dette (Lapan, Quartaroli, & Riemer, 2011). Fordelen ved bruk av kvalitativ forskningsmetode er at det kan innhentes data på et dypere nivå i tilfeller der problemstillingen er sammensatt og kompleks. På en annen side er analysearbeidet krevende, da det gjerne samles inn store mengder data som både skal sammenfattes, fortolkes og gjengis på en slik måte at resultatene samsvarer med studiedeltakernes faktiske utsagn (Malterud, 2002). Dataene vil heller ikke være generaliserbare, da de kun baserer seg på studiedeltakernes personlige meninger og erfaringer (Lapan et al. 2011).

3.1.1 Rekruttering

Som del av vår kvalitative datainnsamling valgte vi å gjøre et fokusgruppeintervju. Til denne undersøkelsen ble det rekruttert elever fra førsteklasse på en videregående skole i Oslo. Alle deltakerne var jenter, ettersom dette er målgruppen for undersøkelsen. Bakgrunnen for valg av skole var først og fremst bekvemmelighet. Vi har en bekjent som selv er elev på skolen, som hjalp oss med å ta første kontakt med potensielle deltakere som takket ja til å delta i undersøkelsen. I tillegg er skolen i nærheten av vårt bosted, som gjorde det mer bekvemmelig for både oss og deltakerne.

Da deltakerne viste positiv interesse for å delta i fokusgruppeintervjuet, startet vi en felles gruppesamtale over Facebook. På denne måten ble det lettere for begge parter å avtale et tidspunkt som passet. Ved å ha en gruppesamtale fikk elevene også mulighet til å komme med spørsmål eller kommentarer før intervjuet.

3.1.2 Informert samtykke

Prosjekter som inkluderer mennesker skal ha fått informert og fritt samtykke fra deltakerne. Kravet er at det skal være forståelig for informanten (De nasjonale forskningsetiske komiteer, 2006). En uke før intervjuet fikk deltakerne utdelt et skriftlig informert samtykkeskjema som de selv og deres foreldre/foresatte måtte underskrive dersom de ønsket å delta (Vedlegg #). Der ble det opplyst om studiens formål og at undersøkelsen ville bli anonymisert. Det var nødvendig med samtykke fra foresatte ettersom elevene var under 18 år. De signerte skjemaene ble levert tilbake på intervjudagen.

3.1.3 Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervju er en intervjuform som gjennomføres ved at et mindre antall deltakere diskuterer og reflekterer over et bestemt tema gitt av forskeren (Lerdal & Karlsson, 2008). Datainnsamlingsmetoden egner seg spesielt godt dersom målet er å samle informasjon om studiedeltakernes holdninger, opplevelser, oppfatninger og erfaringer knyttet til temaet, samt hvorfor deltakerne tenker og handler på en bestemt måte (Malterud, 2002). En av fordelene ved bruk av fokusgruppeintervju, fremfor bruk av en-til-en-intervju, er at det i tillegg til å gi svar på konkrete spørsmål, også kan gi svar på flere nivåer gjennom interaksjon og gjensidig påvirkning mellom deltakerne. Samtidig åpner metoden for at forskeren får samlet inn store mengder data på kort tid, dermed er dette en ressursbesparende metode (Lerdal & Karlsson, 2008).

Det er viktig at deltakerne føler seg trygge og at atmosfæren er god for at de skal åpne seg under et slikt intervju (Lerdal & Karlsson, 2008). Vi valgte derfor å holde intervjuet i deltakernes klasserom rett etter skoletid. På denne måten foregikk intervjuet i omgivelser hvor deltakerne følte seg trygge, og både lokalisasjonen og tidspunktet gjorde at det var lettvisst for dem å møte opp. Dermed unngikk vi også deltakerfracfall. Før vi gikk i gang med selve intervjuet ble det gitt praktisk informasjon om anonymitet, samt at intervjuet ville bli tatt opp på lydopptak. Det ble også gitt noe bakgrunnsinformasjon om vår oppgave, samt en innføring i hvordan et fokusgruppeintervju foregår. Vi fordelte oppgavene under intervjuet ved at en av oss tok rollen som moderator, mens den andre observerte, noterte og fungerte som en assisterende moderator. En moderator vil si en *ordstyrer*, og er mye brukt under fokusgruppeintervjuer fremfor rollen som tradisjonell intervjuer. Som moderator er hovedoppgaven å lede samtalen, samt oppmuntre deltakerne til å snakke åpent om temaet (Lerdal & Karlsson, 2008). I forkant av intervjuet hadde vi også utarbeidet en intervjuguide

med temaer og spørsmål vi ønsket å ta opp (vedlegg #). Denne ble brukt som en “huskeliste” for å holde samtalen på riktig spor. Avslutningsvis ble det gjort en oppsummering av samtalen innhold. På denne måten fikk vi som moderatorer mulighet til å oppklare utydelige utsagn, stille utdypende spørsmål, og deltakerne fikk mulighet til å legge til informasjon de mente ikke hadde kommet tydelig nok frem under samtalen.

3.1.4 Transkripsjon

Fokusgruppeintervjuet ble tatt opp på lydopptak, og deretter transkribert kort tid etter intervjuet, slik at vi skulle huske mest mulig. Før intervjuet tegnet vi en figur, hvor vi noterte navnene til deltakerne etter hvor de satt, slik at det skulle bli lettere å huske hvem som sa hva. Etersom alle deltakerne var av samme kjønn var det noe vanskelig å skille mellom hvem som hadde sagt hva. Det hendte også at deltakerne snakket i munnen på hverandre, men de gjentok ofte seg selv, slik at det som var relevant kom tydelig fram på lydopptaket.

Intervjuet ble transkribert i delvis ordrett form, men ekskluderer latter og pauser. Deretter ble det foretatt en meningsfortetting av intervjuet, hvor vi foretok en forkortelse av deltakernes uttalelser, slik at meningen i det som ble sagt ble gjengitt med færre ord (Kvale & Brinkmann, 2009). Sitater fra deltakerne står i kursiv, innrammet med anførselstegn. Sitatene inneholder ikke eventuelle gjentakelser, i de situasjonene hvor dette ikke var av direkte betydning for resultatene.

Etter transkriberingen ble intervjuet lest igjennom flere ganger, og utsagnene som var relevante for å besvare oppgaven ble markert med rød farge. Funnene i intervjuet ble deretter sammenliknet med aktuell teori, som presenteres i diskusjonskapittelet.

3.2 Litteratursøk

Som suppleringsmetode til kvalitativ metode har vi benyttet litteratursøk. En litteraturstudie bygger på en systematisk gjennomgang av allerede eksisterende forskning og litteratur om valgt tema (Forsberg & Wengström, 2008). Vi ønsket å finne mer informasjon om unge jenters holdninger til kosthold, og det var derfor nødvendig å undersøke hva unge jenter faktisk spiser. Denne informasjonen hentet vi fra HEMIL-rapporten (2016), Ungkost-2000 (2002) og Kreftforeningen (2014) sine undersøkelser om spise- og drikkevaner. Etter å ha gått gjennom Høgskolens liste med databaser fant vi ut at Oria gav oss flest relevante treff, og vi benyttet oss i stor grad av denne databasen i våre litteratursøk.

3.3 Analyse av datamateriale

Ved analyse av funnene fra fokusgruppeintervjuet identifiserte vi temaer som var aktuelle for å besvare vår oppgave. I følge Malterud (2003) bidrar dette til å gi et helhetsinntrykk av datamaterialet. Ved å utføre en meningsfortetting av funnene dannet vi grunnlaget for å dele inn de betydningsfulle funnene i ulike kategorier. Disse kategoriene ble anvendt for å tydeliggjøre og sammenfatte materialet (Malterud, 2003).

4 RESULTATER

I dette kapittelet presenteres funnene fra fokusgruppeintervjuet som ble gjort med fem unge jenter i alderen 16 til 17 år fra en videregående skole i Oslo. Her vil vi blant annet legge frem ordrette sitater som beskriver deltakernes holdninger og meninger knyttet til kosthold og spiseatferd. I vår oppgave ønsker vi ikke å begrense innholdet til kun nye vitenskapelige funn, da oppgaven dreier seg om å kartlegge alle faktorer som påvirker unge jenters holdninger til kosthold. Basert på analysen av datamaterialet kan funnene deles inn i følgende kategorier: familie og venner, smakspreferanser, pris og økonomi, sunt og usunt, sult- og metthetsfølelse, sosiale medier, kroppspress og slanking og helsefremmende tiltak.

4.1 Familie og venner

Ettersom oppgaven handler om påvirkningsfaktorer ønsket vi å stille et direkte spørsmål om hva deltakerne selv mente hadde størst påvirkning på deres matvarevalg. Dette skapte diskusjon, da det var ulike meninger knyttet til påvirkningsfaktorer. Spesielt var det ulike meninger om hvilken påvirkningskraft familie og venner har på kostholdet.

«I det siste så har jeg blitt påvirka av vennene mine. Jeg har noen venner som er vegetarianere, så jeg har bestemt meg for at tre dager i uka skal jeg spise helt vegetar».

Jente, 16 år

Dette utsagnet fikk støtte fra en av de andre deltakerne:

«Jeg blir i hvert fall i mye større grad påvirket av vennene mine enn foreldrene mine. Hvis du sitter med to venner da, så har du med deg Nugatti og loff, også har de liksom salat. Da hadde nok ikke jeg tatt med Nugatti dagen etter».

Jente, 17 år

Dette førte deltakerne over i en diskusjon om hva som påvirker dem mest av familie og venner. En av deltakerne mente hun ble påvirket til å spise sunnere hjemme:

«For eksempel, hvis jeg går innom macern med venner så får jeg ikke dårlig samvittighet, men jeg har ikke lyst til å komme hjem med en pose macern, for da vet jeg at mamma sier sånn 'nå må du få i deg noe ordentlig mat'. Og det sier jo ikke vennene mine, at jeg må spise ordentlig mat. De sier bare sånn 'åh digg med macern'».

Jente, 17 år

En annen deltaker mente på den annen side at hun generelt blir påvirket av de hun er med, og at det ikke spiller noen rolle om dette var venner eller familie.

«Mamma og pappa er skikkelig usunne. Det er sånn at de skal ha is hver dag liksom, og da vil jo jeg også ha is. Jeg spiser jo egentlig det jeg vil, så jeg blir jo påvirket uansett hvem jeg er med liksom.»

Jente, 16 år

4.2 Smakspreferanser

Deltakerne ga sterkt uttrykk for at smak er en faktor som har en stor påvirkningskraft for hva de velger å spise og drikke.

«Når det er 10 kroners marked på is har det ikke så mye å si med den brødiskiven du har med deg liksom.»

Jente, 16 år

«Det som frister, det jeg liker».

Jente, 16 år

4.3 Pris og økonomi

Det var stor enighet om at smak og pris er de faktorene som har størst innvirkning når de skal kjøpe maten sin selv. Det ble også gitt uttrykk for at «sunn mat» ofte er dyrere enn «usunn mat».

«Jeg føler jeg sløser bort tid på å lage mat, og det gidder jeg ikke. Jeg tror det er derfor så mange driver med fastfood og. Det er jo 20 kr for en burger, det er jo billig».

Jente, 16 år

«Smak og pris! Det er det som teller mest».

Jente, 17 år

«Jeg kan godt kjøpe en kjekspakke til lunsj hvis det er billig nok».

Jente, 16 år

4.4 Sunt og usunt

Gjennom intervjuet snakket deltakerne mye om «sunn mat» og «usunn mat». Vi ønsket derfor å redegjøre for hva deltakerne legger i disse begrepene. En av deltakerne la vekt på at et sunt kosthold er et variert kosthold. En annen deltaker mente at et sunt kosthold er et mer restriktivt kosthold som ekskluderer alt av søtsaker.

«Jeg synes ikke at et sunt kosthold er at du spiser sunt hele tiden, bare grønnsaker og alt hele tiden. Jeg føler at et sunt kosthold er mer å ha et sunt bilde på mat. Du spiser sunn mat, men du kan ta deg en sjokolade også».

Jente, 17 år

«Når man får i seg litt av alle de viktige stoffene liksom. Et sunt kosthold for meg er at jeg dropper sånn chips og godteri og sånn, å velge det bort. Heller lage grønnsaker med dip eller noe sånn».

Jente, 17 år

Ved spørsmål om hva deltakerne definerte som et «usunt kosthold» var det delvis enighet om at matvarer med mye fett er usunt.

«Sånn fettete mat føler jeg er usunt».

Jente, 16 år

«Det som er fritert».

Jente, 17 år

«Spesielt det som inneholder sukker og fett samtidig. Det er det farligste».

Jente, 16 år

4.5 Sult- og metthetsfølelse

Deltakerne diskuterte også i hvilken grad sultfølelse påvirker hvor mange måltider de spiser i løpet av en dag. Det var stor enighet om at frokost ikke var høyt prioritert om morgenen. En av deltakerne forklarte at frokost ga henne fysisk ubehag.

«Enten så er det fordi jeg ikke rekker, eller så har det vært fordi jeg ikke er sulten. Eller så er det fordi jeg ikke har lyst til å føle meg oppblåst».

Jente, 17 år

Flertallet av deltakerne mente at frokost tar for mye tid, og prioriterte heller å sove lenger om morgenen.

«Hvis jeg ikke spiser frokost så er det fordi jeg ikke rekker. Det er ikke sånn at jeg tenker at nå skal jeg droppe frokost. Men jeg liker ikke frokost, det er sånn at jeg stapper det i meg».

Jente, 16 år

Ingen av deltakerne ga uttrykk for at de hadde en bestemt måltidsrytme.

«Jeg spiser når jeg er sulten».

Jente, 17 år

«Altså jeg spiser så mange mellommåltider at jeg har egentlig ikke noen faste måltider. Jeg spiser kanskje litt klokka 10 på skolen, også kommer jeg hjem og da kan jeg spise ganske mye, sånn kanskje 4 eller 5 brødsiver, også spiser jeg middag klokka åtte. Da er jeg mett til dagen etter».

Jente, 17 år

Deltakerne ga også uttrykk for at de ikke vil bruke mye tid på matlaging. De mente at dette kan være en grunn til at mange unge velger mat som tar kort tid å tilberede og samtidig tilfredsstillende.

«Altså det jeg velger etter når jeg skal spise er det som tar kortest tid og det som er godt, og det jeg tenker vil gjøre meg mett».

Jente, 17 år

4.6 Markedsføring og sosiale medier

Videre snakket deltakerne om påvirkning fra blogger og sosiale medier, og hvor viktig det er å være kildekritisk.

«Jeg har ikke tillitt til de som ikke kan så mye om ernæring, som for eksempel hun bloggeren som sa at banan er usunt, for det vet vi jo at det ikke er. Men om det for eksempel er gymlæreren min da, så tror jeg på det. Jeg tror man er litt kildekritisk i hodet sitt fra før når er person snakker».

Jente, 17 år

En deltaker mente at det er vanskelig for ungdom å ikke la seg påvirke av ulike medier.

«Da det var priskrig på godteri før påske kjøpte jeg så mye smågodt! Når vi er ungdommer tror jeg vi er veldig lett å påvirke, så jeg tror ikke det er så lett for oss å bestemme oss heller. Så klart har jo foreldre noe å si, men det er veldig vanskelig, for du blir jo lett påvirket».

Jente, 16 år

4.7 Kroppspress og slanking

En deltaker fortalte at hennes kosthold varierte fra dag til dag basert på hvordan hun følte seg:

«For min del tror jeg det er hvordan jeg føler meg. Sånn hvis jeg ser på bilder og ser at jeg var så tynn før, så gjør jo det at jeg spiser mindre og kanskje prøver å spise sunnere. Men hvis jeg føler sånn at jeg er 'on top of the world', eller har en skikkelig bra dag, så er det sånn at jeg kan spise alt».

Jente, 16 år

Deltakerne diskuterte hvordan det indre presset knyttet til eget selvbilde kan ha en negativ påvirkning på deres spiseatferd. Spesielt utdyper de at det å sammenligne egen kropp med både seg selv og andres kan være negativt for eget selvbilde.

«Om du føler dårlig om deg selv da, så er det veldig vanskelig for andre å si til deg at du ikke skal høre på det folk sier, for du har et bilde av deg selv som ingen andre på en måte forstår».

Jente, 16 år

«Ja, det er sant. Å sammenligne med seg selv egentlig».

Jente, 17 år

4.8 Helsefremmende tiltak

Deltakerne kom med flere forslag til hvor det bør settes inn tiltak for å hjelpe ungdom til å gjøre gode matvalg. Blant annet ble det diskutert hvilken rolle skolen bør ha knyttet til å utvikle ernæringskompetanse blant ungdom.

«Vi hadde jo litt i Naturfag om karbohydrater og fett og sånn ting, da var det litt sånn om hvilke som er viktigst. Men man lærer jo på en måte bare om det kjemiske da, men da hjalp på en måte litt, for da får man lære litt om hva maten består av, og man kan sjekke næringsinnholdet for eksempel».

Jente, 17 år

I tillegg til at ungdommen ønsket mer ernæringslære i skolen, ga de også uttrykk for at de ønsket en bredere tilnærming i faget. For eksempel ernæring knyttet til selvbilde og psykiske lidelser. Flere av deltakerne mente at dette er et tema som i dag er tabubelagt, og at skolen ville vært en god arena for å lære om dette.

«Jeg føler ikke at det er et annet sted enn skolen hvor man kan snakke om det. Det er mye viktigere å lære om det enn bergarter! Det er så mye mer relevant».

Jente, 16 år

«Sånn at man i tillegg til å lære om selve ernæringen da, så vil vi lære mer om selvbilde når det kommer til mat. Vi lærer ingenting om det! Det er sånn fem sider hvor det sånn 'man kan få noe som heter anoreksi', men vi har ikke hatt noen ting om det liksom. Så man bør på en måte knytte det mye mer opp mot psykiske lidelser. For det er veldig sånn tabu».

Jente, 17 år

Avslutningsvis snakket jentene om matbutikker som en mulig arena for å gjøre tiltak, spesielt i friminuttene. Det ble påstått at enkelte matbutikker nedjusterer priser og plassering på sukkerholdige matvarer, som boller og andre bakervarer, når elevene har lunsjpause.

«Jeg skjønner jo at butikken gjør det. For når man står i kassa, så er det sånn 'jeg tar med en sjokolade', men det burde jo være en eller annen reform som tvang butikkene, eller som tvinger oss til å velge sunt da. Det er jo deres ansvar, de som vil bekjempe overvekt og sykdommer og sånn».

Jente, 17 år

5 DISKUSJON

I dette kapittelet vil vi diskutere og reflektere over valg og bruk av metoder, samt funn fra egen undersøkelse og litteratursøk. I resultatdiskusjonen vil vi også forklare hva funnene fra vårt fokusgruppeintervju kan bety og hvordan dette stemmer, eller ikke stemmer, overens med funn fra andre studier.

5.1 Metodediskusjon

Vi valgte å benytte oss av kvalitativ metode i form av fokusgruppeintervju. Vi mener dette er en egnet metode for å få bedre forståelse av hvilke faktorer som påvirker unge jenters spiseatferd og holdninger til kosthold.

Gjennom bruk av fokusgruppeintervju fikk vi mulighet til å gå i dybden på hvorfor unge jenter velger å spise som de gjør. Metoden gir en dypere forståelse og kontekst som er nødvendig for å forstå hva som ligger bak menneskers tanker og erfaringer (Wibeck, 2010). Ettersom vi kun hadde mulighet til å gjennomføre ett fokusgruppeintervju valgte vi å rekruttere hele fem deltakere til intervjuet. Dersom vi hadde hatt mer tid ville vi lagt opp til to intervjuer med forskjellige grupper. På denne måten kunne vi i større grad styrket studiens validitet og reliabilitet ved å sammenlikne resultatene fra de forskjellige gruppene. Validitet handler om gyldigheten av det som har blitt observert (Wibeck, 2010) mens reliabilitet viser til studiens nøyaktighet og pålitelighet (Denzin & Lincon, 2000). Ettersom vi fikk hjelp med rekrutteringen fra en bekjent hadde vi mulighet til å be om deltakere fra forskjellige klasser. Jentene hadde en viss relasjon til hverandre ettersom de går på samme klassetrinn, men det er vanskelig å vurdere hvilket venneforhold de har på bakgrunn av dette, og om det påvirket svarene under intervjuet. Dersom deres utsagn var påvirket av venneforholdet mellom deltakerne, kan dette ha svekket studiens validitet. Deltakerne var generelt flinke til å diskutere, og vi opplevde at samtalen hadde en god flyt. Dette ga oss flere utdypende svar, og interessante innspill knyttet til påvirkningsfaktorer. Tidvis gikk samtalen litt utenfor det aktuelle temaet, men ble likevel opplevd som relevant for vår oppgave. Vi brukte litteratursøk som supplerende metode for å styrke og sammenlikne våre funn fra fokusgruppeintervju.

5.1.1 Gjennomføringen

Hensikten med et fokusgruppeintervju er ikke å dra generelle konklusjoner om hele grupper eller populasjoner, vi vil derfor ikke påstå at resultatene fra vår undersøkelse kan generaliseres til alle unge jenter i befolkningen. Vi ønsker derimot at kunnskapen som har

kommet frem i fokusgruppeintervjuet skal kunne brukes til bedre å forstå unge jenters tanker knyttet til mat og drikke. Samtidig ønsker vi å undersøke om funnene i vår studie kan sammenlignes med andre forskeres funn om samme tema, og om resultatene kan overføres til andre jenter i samme aldersgruppe.

5.2 Resultatdiskusjon

5.2.1 Familie og venner

I følge Bronfenbrenners (1979) teori tilhører familie og venner mikrosystemet, som beskrives som en hovedarena for påvirkning. Et menneske vil alltid ha tilknytning til flere mikrosystemer. Som det er beskrevet tidligere kan påvirkningsprosessen mellom de ulike mikrosystemene, som for eksempel venners holdninger og families holdninger, føre til konflikt. Dette kan gjøre at ungdommen ønsker å tilpasse seg etter hvem de er sammen med, og kan spise annerledes ut fra om de er med venner eller med familie.

5.2.1.1 Familie:

En studie av Story et al. (2002) viser at familie har stor påvirkningskraft på ungdommers spiseatferd. Familie kan påvirke på to ulike måter. På én måte ved at de forsørger ungdommen matmessig og står for store deler av innkjøp av matvarer. På en annen måte påvirker foreldrenes holdninger til mat og kosthold, smakspreferanser og verdier barnas fremtidige spisevaner (Story et al, 2002). Familiens sosioøkonomiske status ser også ut til å ha en innvirkning på hvor mye foreldrene involverer seg i barnas kosthold. Familier med høy sosial status bekymrer seg mer for barnas kosthold sammenlignet med familier med lavere sosial status (Backett-Milburn, Wills, Gregory & Lawton, 2006). Familiens sosioøkonomiske status vil dermed kunne ha en innvirkning på ungdommens spisevaner og i hvilken grad foreldrene involverer seg i hva de spiser.

I intervjuet i denne studien kom det fram at flere av ungdommene selv mente at foreldrene ikke hadde så stor innvirkning på deres kosthold og matvalg. Likevel var det en av deltakerne som påpekte at hennes foreldre var veldig usunne, og at det påvirket henne til å spise usunt når hun var hjemme. Deltakeren mente imidlertid at dette var uavhengig av hvem hun var sammen med, og at hun ville blitt påvirket uansett om det hadde vært sammen med foreldre eller venner. Dette var i motsetning til en annen deltaker som mente at hun spiste sunnere hjemme enn ute med venner.

«Jeg spiser mye sunnere når jeg er hjemme enn det jeg gjør når jeg er med venner. Det er fordi mamma og pappa er så sunne, og ikke noe usunt i hverdagen og sånn.»

I vår undersøkelse ble det ikke undersøkt hva slags utdanning eller inntekt deltakernes foreldre har, og det blir derfor vanskelig å si noe om hva forskjellene som ble funnet mellom deltakerne skyldes. Det er likevel viktig å ta i betraktning at sosioøkonomisk status er en faktor som kan påvirke ungdommenes spiseatferd.

5.2.1.2 Venner:

Studier viser at venner og jevnaldrende ser ut til å ha stor påvirkningskraft når det gjelder ungdommers matvalg (Story et al, 2002). Det er viktig for ungdommen at maten de spiser blir sosialt akseptert, og at de ikke skiller seg ut. Dette kommer også fram i studie av Bugge (2007). Her ble det undersøkt hva som var viktig for unge med tanke på skolematen deres, og 20 prosent svarte at det var viktig at de spiste det samme som vennene spiste (Bugge, 2007). I en annen kvalitativ studie påpekte ungdommen at det var viktig å ikke ha mat som virker uappetittlig, gjennom for eksempel sterk lukt, i matpakken. Dette kunne føre til negative kommentarer i vennekretsen (Nordhagen, 2011).

I intervjuet i denne studien var alle deltakerne enige om at venner er en faktor som har påvirkning på deres kosthold. En av deltakerne fortalte at hun hadde flere venner som er vegetarianere, og på bakgrunn av dette hadde hun selv valgt å ha et vegetarisk kosthold noen dager i uken. En annen deltaker mente at det var vanskelig å spise usunt hvis du hadde venner som spiste sunt, spesielt dersom disse vennene påpekte at maten din var usunn. I Bugges studie (2007) ble også elever som konsumerte usunne mat- og drikkevarer fremhevet på en negativ måte. Her ble det konkludert med at avvikende matvaner ofte var forbundet med nedsettende kommentarer (Bugge, 2007).

I følge Story et al. (2002) er det vanskelig å kartlegge i hvor stor grad venners holdning og atferd påvirker matvalgene. Ungdom ønsker gjerne å fremstille seg som selvstendige, og ønsker derfor ikke å innrømme hvor mye de faktisk blir påvirket av sine jevnaldrende.

5.2.2 Smakpreferanser

At maten smaker godt ble fremhevet av samtlige som en av de viktigste faktorene for matvalg under intervjuet. En av deltakerne fortalte at hun godt kunne kjøpe en kjekspakke til lunsj, og at det gjorde henne mett. En annen studie med både ungdom og voksne fant også at smak er en av de faktorene som veier tyngst for matvalg (Story et al, 2002).

5.2.3 Pris og økonomi

Pris ble også fremhevet under intervjuet som en av de faktorene som i stor grad påvirker deltakernes matvalg. Deltakerne var stort sett enige om at de ikke ville bruke for mye penger på mat, og at matvarens pris ofte gikk på bekostning av næringsinnholdet. De ga også uttrykk for at det var vanskelig å stå imot tilbud på usunne matvarer.

«Når det er 10 kroners marked på is har det ikke så mye å si med den brødiskiven du har med deg liksom.»

Det ble også påpekt at usunne matvarer ofte er billigere enn sunne matvarer, og at det var en av årsakene til at de heller valgte de usunne alternativene. En av deltakerne mente at det var derfor det er så mange ungdommer som velger å kjøpe fast food, da en burger ofte ikke trenger å koste mer enn 20 kroner. Dette var et godt tilbud ifølge jentene. En annen deltaker fortalte at dersom hun ikke benyttet seg av et tilbud, som for eksempel lav hektopris på smågodt, fikk hun følelsen av å ha gått glipp av noe. Deltakerne viste med dette at pris spiller en rolle for hva de velger å spise. Dette samsvarer med funnene til Bugge (2007), hvor over 70 prosent av deltakerne oppga at pris var en viktig faktor når de kjøpte mat. Ungdom valgte i større grad enn voksne å kjøpe den rimeligste maten (Bugge, 2007).

5.2.4 Sunt og usunt

Norske helsemyndigheter definerer et sunt kosthold som et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2012). Da vi spurte deltakerne om hva de la i begrepet 'et sunt kosthold' fikk vi likevel se at jentene hadde ulike meninger om dette. En av jentenes holdninger samsvarte i stor grad med Helsedirektoratets (2009) beskrivelse av et sunt kosthold.

«Jeg synes ikke at et sunt kosthold er at du spiser sunt hele tiden, bare grønnsaker og alt hele tiden. Jeg føler at et sunt kosthold er mer å ha et sunt bilde på mat. Du spiser sunn mat, men du kan ta deg en sjokolade også.»

En annen jente beskrev 'et sunt kosthold' som et kosthold hvor man får i seg alle de viktige næringsstoffene, og som ekskluderer sukkerrike matvarer som godteri, chips, ol. Den samme jenten påpekte at mat som inneholder sukker og fett samtidig er det farligste.

Gjennom media, ekspertuttalelser, helsekampanjer, produktlansering, reklame og dietter blir unge jenter daglig eksponert for ulike teorier og oppfatninger om hva som er sunt og usunt. Som en konsekvens av dette er det å ha et anstrengt forhold til mat blitt mer vanlig enn tidligere (Bugge, 2015). Bugges (2015) rapport, som omhandler det å ha et anstrengt forhold til mat, viser at listene over nei-mat har blitt stadig lengre. Stadig flere ordinære produkter, som brød, melk, poteter og hvitemel, anses av flere som usunt (Bugge, 2015). Dette viser hvordan den konstante eksponeringen med oppfordringer om å spise sunt kan virke svært forvirrende for forbrukerne, og det kan være vanskelig å vite hva som er rett og galt når det gjelder mat og drikke.

Det er ønskelig at ungdommen velger mat og drikke ut ifra helsemyndighetenes anbefalinger for å dekke behovet for nødvendige næringsstoffer. Ved å øke deres ernæringskompetanse vil det være mulig at ungdommen setter ernæring som en viktigere faktor for matvalg.

5.2.5 Sult – og metthetsfølelse

Under intervjuet ble «sultfølelse» trukket frem som en viktig faktor for både hva og hvor mye ungdommene velger å spise. Dette er en fysiologisk individuell faktor som ikke bestemmes eller påvirkes av omgivelsene rundt, men på bakgrunn av kroppens eget energibehov. På spørsmål om måltidsrytme var svaret klart:

«Jeg spiser når jeg er sulten».

At sultfølelse er en avgjørende faktor for hva og hvor mye ungdommer spiser samsvarer med funn fra tidligere studier. Story et al. (2002) beskriver blant annet at sultfølelsen er en av de viktigste påvirkningsfaktorene når ungdommer tyr til lettvinde løsninger (Story et al, 2002). Videre kom det frem under fokusgruppeintervjuet at det ikke kun er sultfølelsen som bestemmer matinntaket, men også hvorvidt maten som inntas bidrar med tilfredsstillende metthetsfølelse eller ikke.

«(...) Jeg tar det som tar kortest tid, det som er godt og det jeg tenker gjør meg mett».

I følge deltakerne spiller det altså ikke så stor rolle hva de spiser, så lenge de blir mette av måltidet og ikke behøver å bruke lang tid på å tilberede maten.

Helsemyndighetene anbefaler å spise regelmessig, gjerne tre til fire hovedmåltider og opptil tre mellommåltider jevnt fordelt utover dagen (Helsedirektoratet, 2014). Dette bidrar til å holde blodsukkeret stabilt og minske risikoen for å ta næringsfattige matvarevalg. Å sette av

mer tid til planlegging og tilberedning av måltider kan derfor hjelpe ungdommen til å gjøre gode matvarevalg når de allerede er sultne, og ikke kun velge ut fra smak og liten tidsbruk.

5.2.6 Markedsføring og sosiale medier

Sosiale medier er en stor del av ungdommers hverdag. I følge medietilsynet er bruken av sosiale medier høyere blant unge jenter enn blant gutter, hvor jenter mellom 15 og 16 år bruker omtrent 3 timer på sosiale medier hver dag (Medietilsynet, 2014). Det er derfor ikke overraskende at ulike former for sosiale medier er med på å påvirke deres hverdag. Under fokusgruppeintervjuet var det imidlertid noe uenighet blant deltakerne om hvor mye sosiale medier er med på å påvirke deres matvalg. En av deltakerne mente at hun ble påvirket av forskjellige matblogger og såkalt «fitspo» i den grad at hun ønsket å lage den maten disse bloggerne lager. Andre mente man burde være kildekritiske og ikke stole blindt på at det bloggerne sier faktisk stemmer.

«Jeg har ikke tillitt til de som ikke kan så mye om ernæring, som for eksempel hun bloggeren som sa at banan er usunt, for det vet vi jo at det ikke er. Men om det for eksempel er gymlæreren min da, så tror jeg på det (...).»

I følge Bronfenbrenners (1979) utviklingsøkologiske modell er massemedier en del av eksosystemet. Dette systemet omfatter, som nevnt tidligere i oppgaven, faktorer som indirekte er med på å påvirke et individ (Bronfenbrenner, 1994). Studier viser at medier har en stor påvirkningskraft på ungdom knyttet til deres spiseatferd (Story et al, 2002). Det er derfor et interessant funn at flere av deltakerne fra vårt fokusgruppeintervju mente de ikke ble påvirket av sosiale medier. Dette kan tyde på at ungdommen ikke er klar over påvirkningen fra sosiale medier, noe som samsvarer med Bronfenbrenners (1979) utviklingsøkologiske modell.

5.2.7 Kroppspress og slanking

Funn fra tidligere studier viser at jenter er mer disponerte for å utvikle forstyrrelser knyttet til eget kroppsbilde enn gutter. Samtidig viser det seg at det å lese fitnessmagasiner og lignende har en sammenheng med synet på egen kropp og utvikling av spiseforstyrrelser blant ungdom (Botta, 2003). I undersøkelsen om helse og trivsel blant barn og ungdom i Norge oppga hele 39 % av 16-årige jenter at de slanket seg. Det kan dermed tyde på at unge jenter i den norske befolkningen utsetter seg selv for et kraftig kroppspress, med slanking som resultat, og som en følge av mediernes økte kroppsfokus (Universitetet i Bergen, 2016). Ifølge Bronfenbrenner (1979) er medier en indirekte påvirkningsfaktor. Dette kan bety at ungdommen selv ikke

nødvendigvis er klar over mediernes påvirkningskraft på deres holdninger til mat, kropp og slanking.

Blant deltakerne i vårt fokusgruppeintervju ble temaene kroppspress og slanking lagt fram som faktorer som påvirker kosthold og spisevaner blant unge jenter. Hovedsakelig ved å redusere matinntaket og ved å spise sunnere for å gå ned i vekt. Deltakerne mente at slanking først og fremst er et resultat av sammenlikning. Enten som følger av sammenlikning av «før og nå» -bilder av seg selv, eller ved å sammenlikne seg selv med den typiske «idealkroppen». Dette samsvarer med funn i Botta (2003) sin undersøkelse som utforsker ungdommers kroppsbilde (Botta, 2003).

«(...) Hvis jeg ser på bilder og ser at jeg var så tynn før, så gjør jo det at jeg spiser mindre og kanskje prøver å spise sunnere (...)»

«Om du føler dårlig om deg selv da, så er det veldig vanskelig for andre å si til deg at du ikke skal høre på det folk sier, for du har et bilde av deg selv som ingen andre på en måte forstår».

Gjennom media presenteres unge jenter for et kroppsideal som det, for de aller fleste, er umulig å oppnå. Samtidig er unge jenter, ifølge deltakerne selv, i en fase av livet hvor de påvirkes lett. Sammenhengen mellom disse kan derfor raskt føre til negative helsekonsekvenser. Blant annet gjennom ekstrem oppmerksomhet på eget utseende og kropp, og bekymringer knyttet til dette. Denne indre bekymringen kan i verste fall føre til redusert livskvalitet og økt forekomst av subjektive helseplager. At mediene har en negativ påvirkning på unge jenters selvbilde ser vi allerede tendenser til med bakgrunn i undersøkelsen om helse og trivsel blant barn og unge i Norge (Universitetet i Bergen, 2016).

5.2.8 Forslag til tiltak

Som forklart i resultatdiskusjonen er det flere ulike faktorer som påvirker ungdommers kosthold og spiseatferd. Forholdene mellom disse påvirkningsfaktorene er komplekse, uavhengig av styrken på hver enkelt faktor. Gjennom fokusgruppeintervjuet kom deltakerne med flere forslag til aktuelle tiltak. Først og fremst ga de uttrykk for at de ønsker mer ernæringslære i undervisningen på skolen, samt mer kunnskap om koblingen mellom kosthold og psykiske utfordringer. I nåværende læreplan for naturfag på videregående skole er flertallet av kompetansemålene for ernæring og helse knyttet til næringsstoffenes kjemiske oppbygning, samt hovedtrekkene i omsetning og fordøyelse. Kun ett av kompetansemålene dreier seg om å drøfte spørsmål knyttet til slanking, spiseforstyrrelser og trening, samt

hvordan livsstil kan påvirke helsen (Utdanningsdirektoratet, 2013). Dette tyder på at det kan være nødvendig å utvide kompetansemålene til å fokusere på dagsaktuelle utfordringer knyttet til mat og psykisk helse.

Videre nevnte deltakerne at det er problematisk at butikker og kiosker i skolens nærområde tilbyr et stort utvalg av «usunne» matvarer. De mente selv at prisen på disse matvarene ofte blir nedjustert i deres lunsjpause, og at dette fører til at flere velger disse varene fremfor de sunnere alternativene som ofte koster mer. I resultatene kommer det tydelig frem at smak og pris er faktorer med sterk påvirkning for ungdommenes matvalg. Dersom prisjusteringer er et bevisst valg av butikkene for å selge mer, er dette svært uheldig for ungdommers kostholdsvaner. Ifølge regjeringen har mat- og drikkevarebransjen selv gitt uttrykk for at de ønsker å bidra til å minske forekomsten av overvekt og fedme hos barn og unge (Helse – og omsorgsdepartementet, 2013). Dersom utsagnene om prisjustering fra våre deltakere stemmer, kan det tyde på at butikker og kiosker ikke tar denne oppgaven på alvor. Som et tiltak for at butikker og kiosker skal bidra til å redusere denne markedsføringen kan det være nødvendig med tettere oppfølging fra helsemyndighetene.

6 ETISKE REFLEKSJONER

Vi valgte å anonymisere deltakerne i vår studie gjennom hele arbeidsprosessen for å verne om sensitive opplysninger. Ved rekrutteringen fikk deltakerne og deres foresatte utdelt et samtykkeskjema. Informert samtykke var nødvendig fordi deltakerne var under 18 år. I samtykkeskjemaet ble det blant annet informert om at datamaterialet kun skulle brukes til oppgaven, samt dato for når det vil bli slettet.

7 KONKLUSJON

I denne bacheloroppgaven belyses noen av faktorene som påvirker unge jenters spiseatferd og holdninger til kosthold gjennom kvalitativ forskningsmetode. I tillegg blir det beskrevet hvilke påvirkningsfaktorer som anses å veie tyngst, samt hvilke arenaer det vil være mest gunstig å gjøre tiltak for å bedre unge jenters spisevaner.

Gjennom fokusgruppeintervjuet har vi sett at det er flere faktorer som påvirker unge jenters spisevaner og holdninger til kosthold, både direkte og indirekte. Disse faktorene har vi knyttet opp mot de ulike systemene i Bronfenbrenners (1979) utviklingsøkologiske modell som tar for seg sosialiseringprosessen hos barn og unge.

Deltakerne pekte ut venner og familie, smak, pris, sultfølelse, sosiale medier, kroppspress og ernæring som faktorer som påvirker deres spiseatferd. Alle deltakerne var enige om at smak og pris er de to faktorene som har størst påvirkningskraft når de skal ta egne matvalg.

Samtidig ble det diskutert hvordan sosiale medier, selvbilde og kroppspress kan ha en indirekte påvirkning på deres holdninger til kosthold. Vi fikk se at deltakerne hadde ulike holdninger til hvordan venner og familie påvirket kostholdet deres. De fleste av deltakerne mente at de ble påvirket til å spise sunnere hjemme sammenliknet med når de spiser med venner. Et par av deltakerne mente derimot at familien deres påvirket dem til å spise mer usunt. Ungdommene ga uttrykk for at de synes det er vanskelig å vite hva som er sunt og usunt.

Som et tiltak for å øke ernæringskompetansen hos unge ble det foreslått mer ernæringslære i undervisningen på skolen, samt mer kunnskap om koblingen mellom kosthold og psykiske utfordringer.

Disse funnene bekrefter tidligere forskning om ungdommers spisevaner som tyder på at det er flere ulike faktorer som påvirker deres spiseatferd. Det kommer også frem at det er enkelte faktorer som har større påvirkningskraft enn andre. Det vil være nødvendig å bedre ungdommers ernæringskompetanse i ung alder for å hjelpe de til å ta gode og helsefremmende mat- og drikkevalg resten av livet. På denne måten mener vi at ungdommen kan påvirkes til å velge matvarer ut ifra næringsinnhold i større grad enn påvirkningsfaktorer som smak og pris.

8 LITTERATURLISTE

- 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.
- Bugge, A. B. (2007). *Ungdoms skolematvaner: refleksjon, reaksjon, eller interaksjon*. (Fagrapport nr. 4/2007). Oslo: Statens Institutt for Forbruksforskning.
- Bugge, A. B. (2015). *Mat, måltid og moral – hvordan spise rett og riktig*. (Fagrapport nr. 3/2015). Statens institutt for forbruksforskning.
- Botta, R. A. (2003). *For youth? The Relationship Between Magazine Reading and Adolescents' Body Image and Eating Disturbances*. *Sex Roles*, 48 (9), 389-399.
- Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological Models of Human Development* (2. utg). International Encyclopedia of Education. Oxford: Elsevier.
- Canadian Paediatric Society. (2003). *Age limits and adolescents*. U.S. National Institutes of Health's National Library of Medicine. Hentet 14.04 2016, fra: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2794325/>.
- Cappelen Damm. (2010). *Utviklingspsykologi – psykologi 1*. Oslo: Cappelen Damm.
- De nasjonale forskningsetiske komiteer. (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teknologi*. Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteer.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2000). *The Sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications Inc.
- Forsberg, C., Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (2.utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Halvorsen, J. W. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk medisintidsskrift*, 21 (2), 1-20.
- Helsedirektoratet. (2002). *Ungkost 2000 - Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge*. Hentet 15.04.2016, fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/833/Ungkost-2000->

[landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse-i-norge-IS-0447.pdf](#)

Helsedirektoratet. (2009). *Handlingsplan for habilitering av barn og unge*. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2012). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet. (2014). *Diabetes og kosthold*. Hentet 23.05.2016, fra: <https://helsenorge.no/sykdom/hormoner/diabetes/diabetes-og-kosthold>. Oslo: Helsedirektoratet.

Helse – og omsorgsdepartementet. (2013). *Regulering av markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn og unge*. Oslo: Helse – og omsorgsdepartementet.

Hylkije, M. K. (2013). *Elever i videregående skoles holdninger til og innkjøp av sukkerholdig mat og drikke*. (Masteroppgave, Høgskolen i Oslo og Akershus). Hentet fra: https://oda.hio.no/jspui/bitstream/10642/1775/2/Hylkije_Morina_K_s270718_MAME5910.pdf

Inge, B., & Sigrun, K. E. (2006). Gjensyn med Urie Bronfenbrenner etter hans «arbeidsdag» på 60 år. *Nordic Studies in Education*, 26 (3), 258-274.

Kreftforeningen. (2014). *Undersøkelse blant ungdom 15-24 år: mat - og drikkevaner*. Hentet 11.04.2016, fra: <https://kreftforeningen.no/PageFiles/7/Rapport-%20ungdomsunders%C3%B8kelsen%20mat%20og%20drikkevaner%202014.pdf>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal Akademisk.

Kårikstad, L. C. (2008). *Ungdom med atferdsproblemer – behandle eller gjemme bort?* (Masteroppgave, Universitetet i Agder). Hentet fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/139094/Lena%20Charlotte%20K%C3%A5rikstad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lapan, S. D., Quartaroli, M. T., & Riemer, F. J. (2011). *Qualitative Research : An Introduction to Methods and Designs*. Hoboken: Wiley.

Lerdal, A., & Karlsson, B. (2008). Bruk av fokusgruppeintervju. *Sykepleien Forskning*, 3 (3), 172-175.

- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning - forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskrift for Den norske Legeforening*, (25), 2468-2472.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Medietilsynet. (2014). *Barn og medier 2014: Barn og unges (9 – 16 år) bruk og opplevelser av medier*. Fredrikstad: Medietilsynet.
- Nordhagen, S. (2011). *Ungdommers matvaner i skoletiden – en kvalitativ studie av ungdomselever i Akershus*. (Masteroppgave, Universitetet for miljø- og biovitenskap).
- Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter. (Udatert). *Ungdom*. Oslo: Opplysningskontoret for melk og meieriprodukter. Hentet 14.04.2016, fra: <http://www.melk.no/melk-hele-livet/ungdom-10-20-ar/>.
- Statistisk sentralbyrå. (2014). *Demografisk data av norske barn*. Statistisk sentralbyrå. Hentet 14.04.2016, fra: <https://www.ssb.no/a/barnogunge/2014/bef/>.
- Story, M., Neumark – Sztainer, D. & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescents eating behaviours. *The American Dietetic Association*, 102 (3), 40-51.
- Strasburger, V. (1995). *Adolescents and the Media*. Thousand Oaks. California. Sage Publications.
- Sundgot-Borgen, J. Torstveit, M.K. Skårderud, F. (2004). Spiseforstyrrelser i idretten. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, (16), 2126-2129.
- Sunn jenteidrett. (Udatert). *Jern*. Oslo: Sunn jenteidrett. Hentet 14.04.2016, fra: <http://www.sunnjenteidrett.no/spis-smart/spis-smart/naeringsstoffer/jern.aspx>.
- Universitetet i Bergen. (2016). *HEMIL-rapport 2016: Helse og trivsel blant barn og unge*. Hentet fra: <http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEMIL-rapport2016.pdf>
- Utdanningsdirektoratet. (2013). *Læreplan i naturfag Vg1 – kompetansemål*. Oslo: Utdanningsdirektoratet.
- Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper – Om fokuserade gruppeintervjuer som undersøkingsmetode* (2. utg.). Linköping: Studentlitteratur.

World Health Organization. (1948). *WHO definition of Health*. Hentet 14.04.2016, fra:
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

World Health Organization. (2016). *Adolescents health*. Hentet 19.04.2016, fra:
http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/

9 OVERSIKT OVER VEDLEGG

Vedlegg 1: Samtykkeskjema

Vedlegg 2: Intervjuguide

Vedlegg 1

Samtykke til deltakelse i studien

«Faktorer som påvirker unge jenters spisevaner og holdninger til kosthold. En kvalitativ studie av jenter på videregående skole»

Gjennomført av Marta Ravensborg og Malene Skui.

Bachelorstudenter i Samfunnsernæring ved Høgskolen i Oslo og Akershus.

I sammenheng med bacheloroppgaven vår skal vi gjennomføre et fokusgruppeintervju med en gruppe elever på videregående skole. Vi ønsker å ta opp samtalen på lydopptak, slik at vi lettere kan bruke informasjonen i ettertid. Lydopptaket vil bli slettet etter oppgaven er levert den 1.juni 2016. Deltakelsen er anonym.

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 til fokusgruppeintervju

Åpning

- Hensikten med intervjuet
- Opplyse om anonymitet og taushetsplikt
- Si navnet når de snakker

Åpningsspørsmål

- Deltakernes navn og alder

Tema 1: Måltidsrytme

- Spiser dere frokost? Hvis ikke, hva er grunnen til at dere ikke gjør det?
- Hvor mange måltider spiser dere som regel i løpet av en dag? (Inkludert mellommåltider)

Tema 2: Sunt og usunt kosthold

- Hva mener dere er et 'sunt kosthold'?
- Kan dere nevne noen eksempler på sunne matvarer?
- Kan dere nevne noen eksempler på usunne matvarer?

Tema 3: Påvirkningsfaktorer

- Hva tror dere påvirker matvalgene deres i størst grad? (drahjelp: for eksempel familie, venner, sosiale medier)
- Føler dere at dere blir påvirket av hva vennene deres spiser?
- Spiser dere annerledes når dere er med venner enn når dere er med familien deres?

Tema 4: Forslag til tiltak

- Hvilke av tidligere nevnte faktorene mener dere har størst innvirkning på kostholdet deres?
- Har dere noen forslag til hvordan ungdom kan unngå å bli påvirket av usunne faktorer?
- Hvor mener dere at det bør settes inn tiltak for å påvirke ungdom i riktig retning?

Oppsummering: er det noe dere ønsker å legge til eller utdype?

Kommentar til oss selv: Oppklare diffuse utsagn.