



# LUND UNIVERSITY

## Mat, hälsa och oregelbundna arbetstider

Lindén, Anna-Lisa; Lagnevik, Magnus; Sjöberg, Klas; Svederberg, Eva; Jönsson, Håkan; Nyberg, Maria

2005

[Link to publication](#)

*Citation for published version (APA):*

Lindén, A.-L., Lagnevik, M., Sjöberg, K., Svederberg, E., Jönsson, H., & Nyberg, M. (2005). *Mat, hälsa och oregelbundna arbetstider*. (Research Report in Sociology). [Publisher information missing].

*Total number of authors:*

6

### General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

### Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117  
221 00 Lund  
+46 46-222 00 00

*Anna-Lisa Lindén,  
Magnus Lagnevik, Klas Sjöberg,  
Eva Svederberg, Håkan Jönsson  
& Maria Nyberg*

# Mat, hälsa och oregelbundna arbetstider

DEPARTMENT OF SOCIOLOGY  
LUND UNIVERSITY

**Research Report**

2005:1

För en komplett förteckning  
över bokutgivningen vid Sociologiska institutionen i Lund,  
se slutet av boken eller besök [www.soc.lu.se/info/publ](http://www.soc.lu.se/info/publ)

*Copyright* © Författarna 2005

*Grafisk form* Infografen/Desktop, Malmö

*Sättning* Ilgot Liljedahl

*Produktion* Informationsenheten, Sociologiska institutionen, Lund

*Tryck* Serviceenheten, Sociologiska institutionen, Lund 2005

ISBN 91-7267-187-4

*Distribution*

Sociologiska institutionen

Lunds universitet

Box 114

SE-221 00 Lund, Sweden

Fax 046-222 4794 • E-post [repro@soc.lu.se](mailto:repro@soc.lu.se) • [www.soc.lu.se/info/publ](http://www.soc.lu.se/info/publ)

# Innehåll

<b>Förord</b>	7
<b>Matvanor och hälsa – en introduktion</b>	9
Disposition av rapporten	11
<i>Anna-Lisa Lindén</i>	
<b>Det problematiska ätandet – Frågeställningar kring måltider på arbetstid</b>	13
Den tvärvetenskapliga forskningsprocessen	15
<i>Maria Nyberg</i>	
<b>Arbetsplatserna – Trevnaden och Arriva</b>	19
Arbetsplatsernas fysiska struktur och geografiska läge	20
Vård- och gruppboendet Trevnaden	20
Bussbolaget Arriva	21
Likheter och olikheter	24
Arbetsrutiner, scheman och raster	25
Vård- och gruppboendet Trevnaden	25
<i>Arbetsrutiner</i>	25
<i>Individuella scheman &amp; raster</i>	27
Bussbolaget Arriva	27
<i>Arbetsrutiner</i>	27
<i>Scheman &amp; raster – styrda efter tidtabellen</i>	28
En jämförelse mellan arbetsplatserna	29
<i>Maria Nyberg</i>	
<b>Metod</b>	31
Val av datainsamlingsmetoder	31
Urval	33
...av arbetsplatser	33
...av personer till observation och intervju	33
Tillvägagångssätt	35
De deltagande observationerna	36
De kvalitativa intervjuerna	37
Enkäterna	38
Beskrivning av urvalspopulationen	41

<i>Håkan Jönsson &amp; Maria Nyberg</i>	
<b>Matkulturer på arbetsplatserna</b>	<b>43</b>
Ätandet – en social relation	43
Mat, tid och rytm	47
Mat på arbetet – en källa till skuld	52
Hi-tech och hälsosam mat – ett motsatspar?	54
Matkulturer och hälsa – ett komplicerat förhållande	57
<i>Magnus Lagnevik</i>	
<b>Arbetsplatser, arbetsorganisation, mat och måltider</b>	<b>60</b>
Arbetsinnehållet styr	62
Den fysiska strukturens påverkan	64
Den enes bröd – den andres hälsoproblem. Om regelverk och personalmat	65
Bemanningsplaneringen styr	69
Arbetstider gör måltidsbegrepp som frukost, lunch och middag värdelösa.	70
<i>Maria Nyberg</i>	
<b>Maten, hemmet och familjen</b>	<b>75</b>
Uppväxtens och de sociala relationernas betydelse för mat- och inköpsvanor	76
Den gemensamma familjemåltiden – önskning eller realitet?	82
Den goda maten och det goda livet – attityder till mat, matlagning och måltider i hemmet	88
Den medhavda matlådan – hemmets roll i ätandet på arbetet	94
Maten, hemmet, familjen och arbetsplatsen	99
<i>Anna-Lisa Lindén &amp; Maria Nyberg</i>	
<b>Mat – Generationer, genus och etnicitet</b>	<b>101</b>
Matkulturers samhälleliga historia	102
Mat och förändrade konsumtionsmönster	103
De nya maträtternas socialisationsagenter	109
Generationer, mat och matkulturer	111
Mäns och kvinnors mat och matkulturer	117
Den etniska mångfalden – mat och matkulturer	120
<i>Eva Svederberg &amp; Klas Sjöberg</i>	
<b>Kunskap, mat och hälsa</b>	<b>129</b>
Oregelbunden arbetstid och konsekvenser för hälsan	129
Några utgångspunkter	130
Att söka trygghet/säkerhet – en viktig faktor	131
Matens och måltidens innehåll som utgångspunkt för sökandet efter trygghet/säkerhet	133
Näringsinnehåll	133
<i>Om näringsinnehållet i maten på lunchrestaurang</i>	<i>134</i>
<i>Djupfrys och kyld färdigmat</i>	<i>135</i>
<i>Produkter med hälsomervärde</i>	<i>135</i>
Färskhet och fräschhet	137

Hygien	138
Smak	140
Måltidens struktur som utgångspunkt i sökande efter trygghet/säkerhet	142
Måltidens villkor	142
Förutsättningar att göra informerade och medvetna val	144
<i>Nyckelhålet</i>	145
<i>Livsmedel med särskilda hälsofördelar</i>	148
Hälsoaspekter	149
Aspekter på kunskap, mat och hälsa	152
<i>Anna-Lisa Lindén</i>	
<b>Mat och måltider under arbetsdagen</b>	<b>155</b>
Arbete och tid för mat	155
Det nödvändiga ätandet och den goda maten	157
Maten och hälsan	157
Måltidsentreprenörer	158
<b>Referenser</b>	<b>161</b>
<b>Bilagor</b>	
1. Observationsguide	167
2. Intervjuguide	169
3. Enkätformulär	173
4. Författarpresentation	215



# Förord

Varje människa är beroende av att regelbundet äta för sin överlevnad. Uttryckt i andra termer är 9 miljoner invånare i Sverige livsmedelskonsumenter. Som enskild individ kan man inte välja bort livsmedelskonsumtion och ersätta den med någon annan konsumtion. Nära 4,5 miljoner män och kvinnor arbetar på den svenska arbetsmarknaden. En mycket stor andel av den förvärvsarbetande befolkningen har mer eller mindre oregelbunden arbetstid fördelad över dygnets timmar och veckans dagar. Inom stora sektorer på arbetsmarknaden är oregelbundna arbetstider snarare regel än undantag. Så är det exempelvis för yrken inom vård, handel och service. Mot denna bakgrund kan man konstatera att livsmedelsmarknaden har samtliga invånare som kunder. Konsumenterna har preferenser för produkter som sannolikt skiljer sig åt om varorna skall konsumeras i hemmet under fritiden eller på arbetsplatsen under arbetstid. Forskningsfrågorna i detta projekt handlar om hur människor i yrken med oregelbunden arbetstid planerar och skaffar in sin mat. Arbetsförhållanden sätter tidsmässiga ramar för hur matraster kan organiseras och det påverkar den inställning till mat, matvanor och matkultur som utvecklas på arbetsplatsen.

Forskningsfrågorna i projektet innehåller flera olika perspektiv på mat, måltider och arbete. Arbetet har genomförts i en tvärvetenskaplig forskargrupp med ett intensivt samarbete, inte bara kring forskningsfrågorna, utan även kring metoder för insamling av data och inte minst i analysen av de resultat som redovisas i denna rapport. Det är vår förhoppning att vi förmedlar en bred kunskap kring maten och måltiden på arbetstid, men samtidigt visar att det finns stort utrymme att fördjupa kunskapen kring de komplexa förhållanden kring mat och ätande som råder också på många andra arbetsplatser.

Projektet har finansierats av VINNVÄXT- programmet ”Innovation i Gränsland”, ett VINNOVA- projekt som syftar till att öka innovationsförmågan och konkurrenskraften i den skånska livsmedelsnäringen.

Lund i december 2004.

*Anna-Lisa Lindén* Projektledare

*Magnus Lagnevik, Eva Svederberg, Klas Sjöberg, Håkan Jönsson, Maria Nyberg*





# Matvanor och hälsa – en introduktion

De senaste decennierna har en rad förändringar inträffat som berör förhållanden mellan mat, hälsa och arbetsliv. Värderingar och synsätt på mat har förändrats. Tid för matlagning och måltider har inte bara omvärderats utan även minskat. Särskilt tydlig är denna förändring om man undersöker matvanor och matkulturer i skilda generationer och åldersgrupper (Lindén, 2001). De kulturellt förankrade äldre mat-traditionerna med hemlagad husmanskost har förlorat i intresse bland yngre generationer, där istället snabbmatskulturen vunnit terräng. Samtidigt har matens innehåll och komposition förändrats i skilda riktningar för olika konsumentgrupper (Holm, 1991). Intaget av kött, ost samt söta produkter och drycker har ökat, medan animaliska fetter minskat något (Lindén & Carlsson-Kanyama, 2001; Becker & Pearson, 2002). Utbudet av livsmedel och färdiga rätter har ändrats radikalt. Antalet snabbmats-restauranger med billig färdigmat har ökat kraftigt. Ett stort antal butiker med generösa öppettider som saluför livsmedel och färdigrätter har lett till en ökad tillgänglighet för konsumenten. Samtidigt kan en ökad misstro mot delar av livsmedelsproduktionen observeras (Jansson, 1998; Ljungberg, 2001), medan tilliten och trovärdigheten till andra livsmedel har ökat. Det sistnämnda gäller särskilt inköp av livsmedel med miljömärkning, KRAV-märkning, svensk produktion eller hälsopåståenden. Inom produktkategorier med dessa märkningar har expansionstakten varit hög på senare år. De potentiella hälsofördelar som produkter med hälsopåståenden skulle kunna ge, försvåras dock av att både innehållsdeklarationer och hälsopåståenden uppfattas som svårbegripliga även av de konsumenter som är intresserade av att använda sig av produkterna (Svederberg, 2002b; Lindén, 2004b).

Under samma period har arbetsmarknaden förändrats. Oregelbundna arbetstider har blivit allt vanligare, inte minst inom yrkesområden som service-, kontors-, omsorgs- och försäljningsarbeten. Samtidigt har dessa arbetsmarknadssektorer vuxit i antal sysselsatta under de senaste decennierna. Skiftarbetets problematik, måltider, tillgänglighet till mat och ohälsa, som tidigare fanns huvudsakligen bland industriarbetare, som Maria Lennernäs (1993) beskrivit, har förts över till andra yrkesgrupper. Ovan nämnda förändringar har sammantaget inneburit att komplexiteten i relationerna mellan yrkesarbete, matvanor och hälsa både förändrats, drabbar flera och stör-

re kategorier av yrkesarbetande män och kvinnor i alla åldersgrupper och därmed blivit mera svåröverskådlig.

Kostrelaterad ohälsa har blivit ett problem för både individ och samhälle. I Sverige är 2,5 miljoner människor överviktiga. Fetma (obesitas), dvs över 30 i BMI (vikten/längden i meter i kvadrat), förekommer hos 10 procent av männen och 12 procent av kvinnorna med en ökningstakt på 1-1,5 procent per år. BMI över 30 förkortar den förväntade livslängden genom att bidra till utvecklingen av olika följsjukdomar och får därför bedömas vara ett sjukdomstillstånd. Så riskerar t ex 30 procent av de feta individerna att utveckla vuxendiabetes på grund av en kombination av överbelastning av bukspottskörteln och ärftliga faktorer. År 1975 hade 1-2 procent av befolkningen diabetes. Prognosen för år 2015 ligger på 6-7 procent. Vuxendiabetes förekommer för närvarande hos cirka 300 000 svenskar. Rubbad sockeromsättning och övervikt bidrar också till högt blodtryck och förhöjda blodfetter. Dessa sjukdomstillstånd (begynnande eller manifesterad diabetes samt minst två av tillstånden övervikt, högt blodtryck och /eller förhöjda blodfetter) ingår i det så kallade metabola syndromet. Detta syndrom leder i sin tur till accelererad åderförkalkning och på längre sikt utveckling av andra följsjukdomar främst i cirkulationsorganen, som t ex kärlkramp, hjärtinfarkt eller slaganfall (Becker, 1999; Folkhälsorapport, 2001; Sjöberg, 2001; Asplund et al., 2002; Fetma – problem och åtgärder, SBU-rapport, 2002). Man har även påvisat en ökad risk för cancer av övervikt. Ungefär en tredjedel av cancerfallen bedöms bero på kosten (Calle, 2003; Doll, 1981).

Kostrelaterad ohälsa har blivit både ett individ problem och ett samhällsproblem. Överviktsrelaterad sjuklighet, exempelvis diabetes, och det så kallade metabola syndromet, dvs kombinationen diabetes, övervikt, högt blodtryck och höga blodfetter, blir allt vanligare. Övervikt är ett ökande problem i alla åldersgrupper bland både män och kvinnor (Becker, 1999; Folkhälsorapport, 2001; Sjöberg, 2001). Enbart de allra äldsta utgör för närvarande ett undantag.

Den ökade ohälsan indikerar att åtminstone vissa av de beskrivna förändringarna är problematiska ur folkhälsosynpunkt. Det man kan konstatera i dag, cirka tjugofem år efter Olofströmsprojektet, Norsjöprojektet och andra befolkningsinriktade preventionsprojekt (SBU-rapport, 1997, s 134), är att såväl sjuklighet som dödlighet i kostrelaterade metabola sjukdomstillstånd liksom många samhälleliga faktorer har ändrats till det sämre. Sjuklighet och riskparametrar för dödlighet kan påvisas i många yrkesgrupper, sociala grupper och åldersgrupper.

Den förändrade situationen på arbetsmarknaden, förändrade matvanor och därmed sammanhängande folkhälsoaspekter och marknadsföringsaspekter är i fokus för detta forskningsprojekt. De empiriska undersökningarna är inriktade mot att på ett individnära plan undersöka hur och vad personer som tillhör yrkesområdena service och omsorg äter och hur det hänger samman med deras arbetssituation. Den kunskap och de attityder man har till mat och matvanor är av avgörande betydelse för både vad och hur man äter i hemmet på fritiden, men också hur de vanorna hänger samman med och förändras av ätandet på arbetstiden. Både arbetstider och hur raster och måltidsmöjligheter är sörjda för under arbetet skapar förutsättningar för såväl avkoppling som stress och jäkt kring matrasten. Alla de yrkesgrupper som arbetar ore-

gelbundna arbetstider över såväl dygnet, som under veckan har svårare än andra att påverka sina måltider, inte minst genom att utbudet mat eller hela måltider inte finns tillgängligt eller att tiden att skaffa sig mat och hinna äta är begränsad. Kunskap om upplevda problem, attityder och behov i relation till mathållningen under arbetstid samt om förhållanden och faktorer som styr människans matvanor i vardagen, är grundläggande för att främja goda matvanor (Svederberg, 1997), liksom kunskaper om förutsättningar för att göra informerade och medvetna val av hälsosamma livsmedelsprodukter och måltider.

## Disposition av rapporten

Denna skrift inleds med ett kapitel om frågeställningar kring *Det problematiska ätandet*. Här redovisas de forskningsfrågor vilka projektet har som målsättning att belysa. Frågeställningarna täcker aspekter kring mat, ätande och arbetsförhållanden med bakgrund inom flera discipliner och forskningsperspektiv. Forskare från etnologi, företagsekonomi, invärtesmedicin, pedagogik och sociologi har samarbetat i projektet för att belysa maten, måltiden och arbetet från flera, men sammanhängande, perspektiv. Arbets sättet i tvärvetenskapliga projekt och hur samarbetet i detta forskningsprojektet gått till presenteras.

Undersökningen har genomförts på två arbetsplatser, vård- och gruppboendet Trevnaden och bussföretaget Arriva. I det andra kapitlet *Arbetsplatserna Trevnaden och Arriva* ges en beskrivning av arbetsorganisationen för den vårdpersonal och de busschaufförer som kör stadstrafik arbetar i. Arbetstider, raster för måltider, tillgång till mat och måltider på arbetsplatsen eller i dess närhet presenteras.

I all forskning behöver man noga överväga det urval av arbetsplatser och av individer som undersöks. I det tredje kapitlet *Metod* presenteras de undersökningsmetoder, dvs observationer, djupintervjuer och enkäter, som använts för att samla in data av skilda slag för att analysera frågeställningarna i projektet.

I det fjärde kapitlet *Matkulturer på arbetsplatserna* analyseras hur arbetstider och arbetsvillkor påverkar och sätter ramar för hur maten och måltiden under arbetstid formas och blir till vanemässiga mönster i de matkulturer som utvecklas. Kring maten och måltiden utvecklas värderingar och attityder kring det egna ätande både med positiv och negativ inriktning.

I det femte kapitlet *Arbetsplatser, arbetsorganisation, mat och måltider* beskrivs de strikta tidsmässiga och sociala ramar arbetsplaneringen sätter för måltidsmönster på arbetsplatser. Utbudet av mat och måltider diskuteras i relation till arbetsscheman. Föreställningar om färdig mat i form av frysta eller kylda måltider visar okunskapen om sådan mat ofta leder till utbredda uppfattningar om bra, dålig eller till och med farlig mat.

I kapitel sex *Maten, hemmet och familjen* är frågeställningen hur matordningen på arbetsplatsen får inflytande på matordningen i hemmet och tvärtom. Vilken mat och

vilka måltider betraktar man som bra? De måltider man uppskattar och de man måste inta planeras på olika sätt. De värderas ofta på olika sätt. Dessa frågor analyseras närmare i detta kapitel.

I kapitel sju *Mat – generationer, genus och etnicitet* beskrivs matvanor i olika generationer, mäns och kvinnors matvanor samt nationella matvanor. Med den nationella bakgrunden, liksom med generationstillhörighet, följer också ofta att man uppskattar olika slags mat och värnar om matvanor som man känner igen från andra situationer i livet. Också dessa frågeställningar analyseras i kapitlet.

Kapitel åtta *Kunskap, mat och hälsa* analyserar vad man vet om hälsosam mat och vilka konsekvenser ett ohälsosamt ätande kan få för hälsan. Att ha kunskap om mat räcker ofta inte för att man själv skall vara uppmärksam på sin egen mat och sina egna matvanor. Kunskap om mat och det egna beteendet är viktiga frågeställningar i den analys som genomförs i detta kapitel.

I det avslutande kapitlet sammanförs resultaten till den kunskap detta forskningsprojekt lett fram till. Här diskuteras även en rad faktorer som behöver extra uppmärksamhet på arbetsplatsen, av den enskilde individen, arbetsgivaren eller av fackliga organisationer. Tillgänglighet till mat och måltider under arbetsdagen diskuteras när det gäller utbud och distribution. Många komplexa frågeställningar har behandlats. Ny och förtydligad kunskap om mat, måltider och arbetsförhållanden har kommit fram, men även nya frågeställningar som inte kan besvaras eller ens har behandlats i detta projektet. Det finns därför angelägna framtida forskningsfrågor att gå vidare med i andra forskningssammanhang.

*Anna-Lisa Lindén*

# Det problematiska ätandet – Frågeställningar kring måltider på arbetstid

Den tankemodell som utgjorde startpunkten för detta projekt var att måltiderna på arbetsplatsen hänger samman med de måltidsvanor som man redan skaffat sig genom exempelvis familjen. Samtidigt kan måltiderna på arbetsplatsen också innebära att måltiderna i hemmet förändras till innehåll och i tidsplanering. Transitionseffekterna i båda riktningarna är viktiga att fånga in. De vanor man bär med sig eller förändrar bygger på kunskap, attityder och motivation att bibehålla eller förändra. Den teoretiska bakgrunden till dessa frågeställningarna finner vi inom de discipliner som ingår i projektet, men fokus kring relationer mellan människor och arbetsplatser är ett för- enande perspektiv och har en teoretisk bas inom socialpsykologi.

Vad man äter och när man äter innehåller en informations- och kunskapsaspekt och en konsekvensaspekt i form av matupplevelse och hälsokonsekvenser. Kunskap om mat har en socialisationsbakgrund som ofta går tillbaka på de måltidsvanor som grundlagts i hemmet eller i skolan. Kunskapen om vad som är nyttig och hälsosam mat däremot förändras genom den kunskap forskning kring mat och hälsa redovisar. Sådan kunskap är svår att förmedla till allmänheten och kommuniceras ofta via innehållsdeklarationer eller särskilda märkningsprogram såsom KRAV, Bra Miljöval, Functional Food eller hälsopåståenden. Även om informationen finns i kundanspassade versioner så är det inte självklart att konsumenten förstår innehållet, hur man kan förändra sin konsumtion eller vilka konsekvenser en matsstrategi kan ha för hälsan. Den pedagogiska aspekten av hälsobudskapet kan öka kunskapen om mat, förändra attityder till mat, förändra matvanor eller inte beröra oss alls.

Konsekvenserna av matvanorna och vad vi äter påverkar inte bara vårt välbefinnande utan även på längre sikt hälsan. Kombinationen mellan vad vi äter, när man äter, hur rörligt eller stillasittande arbetet är och hur vi motionerar är alla delfaktorer för god hälsostatus på längre sikt. Sambanden mellan mat, motion och hälsa är väl kända bland forskare. Frågan är här vilka möjligheterna och hindren är för att leva efter budskap om mat och hälsa när arbete och arbetstider sätter ramar för vad man

orkar och kan genomföra eller när den kunskap som finns inte integreras i det egna beteendet. Det hälsosamma ätandet hänger samman med kunskap, attityder, beteende och organisatoriska ramar, dvs perspektiv som har sina utgångspunkter inom medicin, pedagogik, sociologi och företagsekonomi.

Det finns en föreställning kring mat och måltider under arbetstid som bygger på kunskap om svunna tiders förhållanden. Gemenskapen kring matlådan på den gemensamma matrasten är en sådan föreställning. Ätandet på arbetstid har förändrats och diversifierats mellan arbetsplatser fram till idag. I ett ökande antal yrken har oregelbundna arbetstider ökat. Arbetstiden infaller under olika tider på dygnet och varierar mellan dagar eller veckor. Arbete, fri tid och måltider hänger samman både till vad man äter och när man har möjlighet att äta. Den gamla matkulturen ser olika ut i olika yrkesgrupper beroende på tider och kulturellt utvecklade vanor. Detta är frågeställningar kan preciseras med teoretisk bakgrund inom etnologi och sociologi.

Var maten skall införskaffas, vad man vill äta och utbudet av mat handlar om konsumentens förhållanden till marknaden. Mat och måltiden under arbetstiden behöver planeras. På de arbetsplatser där det finns en lunchmatsal är den frågan löst inom arbetsorganisationen, åtminstone för de som arbetar under de tider matsalen är öppen. På många arbetsplatser finns inte lunchmatsalen. Arbetsplatsen kan ha för få anställda eller arbetstider spridda över dygnet för de anställda. För det ökande antalet yrkesgrupper med oregelbundna arbetstider gäller att skaffa sig en egen matberedskap genom att planera sin egen medtagna måltid eller att förlita sig på det mat- och måltidsutbud som finns i arbetsplatsens närhet. Arbetsplatsens organisation och planering för personalens raster är en viktig faktor för hur den enskilde individen kan arrangera sitt ätande både för medhavd mat och för möjligheten att skaffa måltiden i butiker och restauranger i omgivningen. Möjligheten till uteätande förutsätter att det finns butiker med ett utbud av mat och färdiga måltider eller restauranger. Marknaden är viktig för att skapa möjligheter för konsumenten att sörja för sina måltider, men arbetsorganisationen och arbetets tidsmässiga planering är minst lika viktig. Matutbudet i omgivningen har ingen betydelse om butiker och näringsställen är stängda när man arbetar eller rasten inte är tillräckligt lång för att kunna köpa mat. Marknadens organisering och arbetsorganisationen hämtar de teoretiska perspektiven från företagsekonomi, men även från organisationssociologi. Planeringen av den medhavda maten och ätandet på arbetsplatsen integrerar perspektiv från sociologi och etnologi.

Problemformuleringen i detta pilotprojekt utgår från de skilda perspektiv som beskrivits. Målsättningen är att beskriva och få kunskap om mat, måltider och ätande under arbetstid som ger kunskap om den komplexa måltidssituationen, men också ger underlag för fördjupade frågeställningar kring mat och hälsa; mat i hemmet och på arbetstiden; mat, marknad och arbete; mat och kunskap om mat samt matens kulturbetingade mönster och vanor.

Syftet med det föreslagna pilotprojektet är att undersöka mattider, tillgänglighet och utbud av mat, förhållningssätt till mat, ätande och hälsa, förhållandet mellan kulturbetingade vanor och transitionseffekter mellan måltider under arbetstid och fri

tid, samt till information om mat och hälsa i två yrkesgrupper med oregelbundna arbetstider, vårdpersonal och busschaufförer.

Valet av yrkesgrupper syftar till att göra jämförelsen mellan två yrkesgrupper, vårdpersonal och busschaufförer, med oregelbunden arbetstid och olikheter i arbetets organisering. Vårdpersonal arbetar inom en vårdorganisation, ofta med tillgång till lunchrum och personal-matsal, medan busschaufförer under sin arbetstid arbetar ensam på fältet där tillgång till service när det gäller vila och mat oftast inte är lika lätt-tillgänglig. Valet av dessa båda yrkesgrupper med extrema arbetstider bygger på att få ett så innehållsrikt empiriskt material som möjligt för att uppnå systemkunskap kring mat och måltider, men också för att kunna fördjupa frågeställningar inom mera avgränsade forskningsfält.

Sammanfattning av forskningsproblemets frågeställningar:

- Matvanor under arbetstid; mattider, tillgänglighet och utbud (matsäck/matsal/köper i butik eller matställe).
- Arbetsplatsens organisering och måltidsmöjligheter.
- Ätandets logistik och kulturella förankring.
- Relationer mellan mat på arbetet, fritiden och familjens matvanor.
- Värderingar kring matvanor, mattider, matens innehåll och smak.
- Attityder till mat och hälsa.
- Förtroende för livsmedel och hälsobudskapens trovärdighet.
- Upplevt behov av kunskap.
- Arbetsplatsen som socialisationsplats kring privata matstrategier.

De tvärvetenskapliga projektens karaktär gör att utifrån problemformuleringen i ett systemperspektiv kring mat, måltider och arbetsorganisation kan formuleras många delfrågor som i detta projektet behandlas i skilda forskarkonstellationer. Den gemensamma problemformuleringen fungerar som ett paraply för integrerade frågeställningar. I varje kapitel i rapporten preciseras frågeställningar och knyter analysen till de teoretiska perspektiv och analytiska verktyg som används i respektive sammanhang.

## Den tvärvetenskapliga forskningsprocessen

Forskningsperspektiven och frågorna kring mat och måltider kan ha många olika infallsvinklar. I synnerhet gäller detta i ett tvärvetenskapligt forskningsprojekt med högt ställda ambitioner på att frågeställningar och resultat skall kunna ge kunskap utöver vad en forskare från en enskild disciplin kan presentera. Denna målsättning



hänger samman med att mat, måltiden och logistiken kring ätandet är ett komplext problem både för konsumenten och för forskarna. Till ett redan komplext problem har vi valt att studera de måltider som man äter under arbetstid i yrken där arbetstiden är föränderlig över veckans dagar och förlagd till olika tider på dygnet.

Avsikten med att i pilotstudien välja två yrkesgrupper, vårdpersonal och busschaufförer, var att få tillgång till extremt komplexa måltidssituationer och därmed ett empiriskt material som ger tillräckligt underlag inte bara för kunskap och insikter utan även för att utveckla och fördjupa forskningsfrågorna kring mat, måltider och ätande för fortsatt forskning. Inom de specialområden forskarna i detta projekt representerar finns redan forskning och kunskap kring mer eller mindre disciplinspecifika frågeställningar, medan den sammanlänkande kunskapen mellan kunskapsfält kring mat och måltider i stor utsträckning saknas.

Tvårvetenskapligt arbete kan inte ses som något artsilt från den forskning som bedrivs inom vetenskapliga discipliner. Spänningsfältet mellan disciplinnära forskning och tvårvetenskap tillhandahåller en "fruktbar dialektik". Vetenskapen har utvecklats genom specialisering, men också genom återkombinationer och homogenisering. Framstegen i kunskap drivs av ett spänningsfält mellan disciplinär specialisering och ambitionen att på nytt upprätta förbindelser. Disciplinaritet hänför sig till specialiseringen kring vetenskapliga specialområden, medan interdisciplinaritet alltid ägnas kombinationen av kunskap från en rad olika specialiteter. Utan snäv djuplodning blir det inga bitar av förståelse att kombinera. Utan systematiska ansträngningar att förbinda kan det inte skapas något perspektiv för djuplodningen (Svedin m fl, 1999).

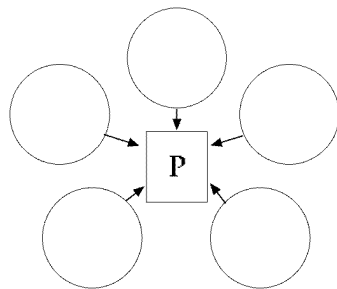
Tvårvetenskapliga strävanden kan inte frikopplas från drivkraften att använda nya arbetsformer för att lösa eller belysa en viss typ av *problem* som kräver bred kompetens. Kännetecknande för problem som uppmuntrar till en tvårvetenskaplig hantering kan vara frågeställningar som

- har stor systemisk komplexitet
- har stor metodologisk komplexitet
- innehåller frågeställningar som spänner över både tid och rum
- innehåller starka värderingskomponenter
- ingår i ett policysammanhang.

Ett tvårvetenskapligt problem har en struktur som gör att det inte kan lösas inom en disciplin. Den övergripande frågeställningen ska inte kunna enbart brytas ner till disciplinfrågor, utan integrationens ambition måste finnas även i behandlingen av frågeställningar inom delområden. Frågor som formuleras inom en vetenskaplig miljö tenderar att besvaras inom den disciplinens gränser. Frågor formulerade i andra miljöer kräver ofta en mer komplex ansats (Svedin m fl, 1999). Tvårvetenskapligt arbete måste sträva efter att ge resultat som går utöver summan av delarna. Resultaten syftar mot en syntes av kunskap som oftast kräver en analys på systemnivå.

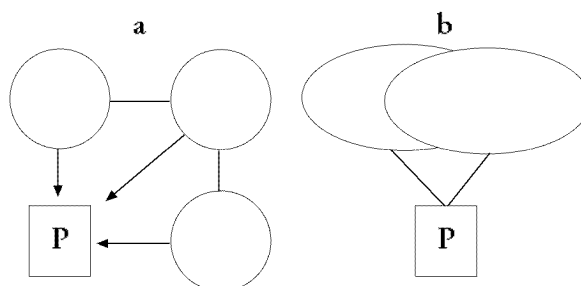
Det extra värdet med en tvärvetenskaplig ansats ligger i att få ett problem belyst från flera håll, ibland även med användning av konkurrerande metoder. Ett problem inom en disciplin, kan finna sin lösning med hjälp av metoder som hämtas inom disciplinen. I tvärvetenskapliga forskningsprojekt blir det naturligt att arbeta med många metoder som har bakgrund i skilda discipliner, vilket kan leda till att inte enbart teoretiska perspektiv vidgas utan också de metodologiska verktygen för att besvara de formulerade frågorna.

Medlemmarna i detta pilotprojekt kommer från fem olika discipliner och tre fakulteter, nämligen invärtesmedicin, etnologi, företagsekonomi, pedagogik och sociologi. I det forskningsområde som är i fokus för detta projekt *Mat och måltider under arbetstid i yrkesgrupper med oregelbunden arbetstid* finner vi forskningsbakgrunden inom discipliner som inom sina områden fokuserar sambanden mellan mat och hälsa, måltidens kulturella bakgrund och nutida bestämmningar, matprodukter och deras tillgänglighet för konsumenten, konsumentens kunskap och tolkning av information om maten och matens innehåll samt hur sambanden mellan måltider i arbetssituationer och i hemmet påverkar konsumentens attityder och beteenden. Den kortfattade sammanfattningen av de frågeställningar som har disciplinbakgrund har olika fokus, vilket också för med sig att den vida och komplexa frågeställning som detta projekt behandlar behöver kompetenser från de ingående disciplinerna för att kunna belysa hela frågeställningen.



Figur 1 En multidisciplinär forskningsprocess

Tvärvetenskaplig forskning kan organiseras på många olika sätt. Ett mycket vanligt tillvägagångssätt är att man delar upp problemformuleringen mellan discipliner (figur 1). Var och en svarar för att de egna frågeställningarna blir besvarade. Slutresultatet kring problemet, P, blir en summa av delresultat som fogas samman. Forskningsprocessen blir multidisciplinär snarare än interdisciplinär.



**Figur 2** *Interdisciplinära forskningsprocesser, a) med gemensam problemformulering och gemensamt empiriskt material, och b) med gemensam problemformulering samt både gemensamt och disciplinspecifikt empiriskt material*

Ambitionen i detta projektet går ett steg längre, nämligen att arbeta i en interdisciplinär forskningsprocess (figur 2). Samtliga forskare äger problemformuleringen, P, och har gemensamt formulerat de övergripande perspektiven. Metoderna för att samla in empiriskt material har utarbetas gemensamt och bygger på metodik som har sitt ursprung i olika discipliner. Samtliga forskare i projektet har tillgång och möjlighet att använda det insamlade materialet (figur 2a). Man skulle även kunna komplettera det gemensamma empiriska materialet med sådana data som är specifika för enskilda discipliner, exempelvis medicinska data om vikt, längd, blodtryck. I sådana fall har den interdisciplinära forskningsprocessen också en kooperativ ansats (figur 2b).

I analysen av de frågeställningar som redovisas i denna rapport samarbetar forskare från skilda discipliner i enskilda kapitel. Samtliga projektmedlemmar har diskuterat frågeställningar och resultat i enskilda avsnitt. Sättet att organisera arbetet inom projektet har betraktats som en viktig faktor för att kunna nå fram till resultat som går utöver vad varje enskild forskare skulle kunna komma fram utifrån sin egen disciplin-kompetens. Slutresultatet bör förhoppningsvis komma närmare övergripande systemkunskap kring maten och måltiden på arbetstid.

*Maria Nyberg*

# Arbetsplatserna – Trevnaden och Arriva

Pilotstudien är genomförd på två arbetsplatser i Malmö, vård- och gruppboendet Trevnaden och bussbolaget Arriva. Genom vårt val av arbetsplatser önskade vi närma oss två yrkesgrupper, vårdpersonal och busschaufförer, vilka i flera avseenden arbetar under olika förutsättningar och betingelser men där man delar det gemensamma att arbetet till största delen innebär oregelbundna arbetstider. Detta kapitel beskriver hur arbetsplatserna och dess organisation ser ut, både vad gäller den fysiska utformningen och strukturen av arbetsplatsen samt hur scheman och raster organiseras och planeras. Vi kommer också att presentera hur arbetsplatsernas närområde ser ut med avseende på utbud och tillgänglighet av mat och måltidsalternativ. Betydelsen av den geografiska närheten för val av mat under arbetstid har bland annat visats i en studie initierad av Livsmedelsverket om drivkrafterna bakom val av lunchrestaurang och måltidsalternativ (Westman och Skans, 2001, s 23). Studien visade samtidigt att det geografiska läget dock ansågs vara viktigare för dem som inte medvetet letade efter hälsosamma alternativ.

Arbetsplatserna skapar, som en följd av dess fysiska struktur, geografiska läge samt hur scheman och raster organiseras, vissa förutsättningar för de anställda som i sin tur påverkar hur de planerar och organiserar sitt ätande på arbetsplatsen, och till viss del i hemmet. Vilken mat och vilka måltidsalternativ som väljs under arbetstid, samt hur måltidssituationen ser ut, är således inte enbart ett resultat av individens eget val utan är något som ofta styrs av de ramar som finns inbyggda i arbetets struktur. Då arbetsplatserna på olika sätt skiljer sig åt för de båda yrkesgrupperna möjliggörs intressanta jämförelser vad gäller mat och måltider på arbetet samt förutsättningar för att skapa goda och hälsosamma matvanor på arbetsplatsen.

## Arbetsplatsernas fysiska struktur och geografiska läge

### Vård- och gruppboendet Trevnaden

Trevnaden ligger i området Norra Sofielund i Malmö. Boendet består av totalt 48 lägenheter uppdelade på fem våningar, där varje våning fungerar som en avdelning. Det råder en till stor del öppen planlösning på respektive våningsplan och inredningen går i varma färger. De boendes rum ligger i kortare korridorer kring det gemensamma uppehållsrummet och köket. I detta gemensamma utrymme finns det mindre soffgrupper, en TV och radio, oftast en liten bokhylla eller ett skåp, samt matbord. En disk skiljer köket från de övriga ytorna. Här lagar personalen all mat till de boende, med undantag av helgens lunch som kommer från Universitetssjukhuset MAS. Detta innebär att personalen planerar, förbereder och tillagar frukost, lunch, eftermiddagsfika och kvällsmat till de boende. Personalen planerar, i samråd med och utifrån de boende, den matsedel som ska gälla för veckan. En del våningar har ett begränsat antal matsedlar som de alternerar emellan medan andra våningar oftare komponerar ihop olika matsedlar. Utifrån matsedeln och vad som saknas i kyl, frys och skaffereri, ansvarar varje våning för de inköp som måste göras. Leverans av mat kommer till Trevnaden varje vecka.



Bild 1 Uppehållsrummet på en av våningarna där de boende äter samt vistas under dagen

På femte våningen ligger ett gemensamt personalrum. Där finns, förutom en toalett också ett litet pentry med kyl, mikrovågsugn och vask samt ett matbord, en soffa och soffbord och en TV. Personalrummet har stora fönster ut mot trädgården på baksidan av Trevnaden vilket gör att rummet, trots att det inte är så stort, ändå blir ljusst. Varje våning har en balkong eller terrass där de som röker ofta går ut. Detta möjliggör att de fortfarande kan ha uppsikt över de boende som befinner sig i uppehållsrummet. Nedanför balkongerna finns en trädgård tillhörande boendet med bord och bänkar. Vid fint väder kan personalen, och de boende som orkar, gå ut här en stund.

Området runt Trevnaden består dels av låg bebyggelse i form av äldre enfamiljs-hus, dels en relativt stor skola samt Folkets hus. En parkeringsplats skiljer Trevnaden från några intilliggande industrilokaler.

Området har ett ytterst begränsat utbud av restauranger, caféer och matbutiker. I nära anslutning till Trevnaden finns en pizzeria och en mindre jourbutik. Ett litet café är under vissa tider öppet inne på Folkets hus, där smörgåsar och baguetter kan köpas. Några hundra meter från Trevnaden, över en trafikerad korsning ligger en falafelrestaurang som även serverar hamburgare, kebab och pizza. Möllevångstorget är annars den närmsta plats där ett flertal restauranger och matställen finns samlade. Torget ligger dock cirka 10 minuters gångväg från Trevnaden.

Nattpersonalen har bland annat beskrivit hur de upplever det som obehagligt att röra sig i området kring Trevnaden på kvällar och nätter. Detta menar de till stor del har att göra med de problem med kriminalitet som området har.

## **Bussbolaget Arriva**

Arriva Sverige AB är ett persontrafikföretag som tillhör den brittiska företagskoncernen Arriva plc, och bedriver verksamhet i Storbritannien, Nederländerna, Spanien, Portugal, Italien, Danmark samt Sverige. Den svenska verksamheten startade 1999 och idag bedriver Arriva Sverige busstrafik på uppdrag åt trafikhuvudmän och kommuner i södra Sverige. Arriva Sverige har sitt huvudkontor i Helsingborg och i Skåne bedriver Arriva busstrafik på uppdrag av Skånetrafiken och stadstrafiken i Lund. Tre aktörer kör stadstrafik i Malmö för Skånetrafiken där det förutom Arriva är Swebus och Connex som trafikerar de olika linjerna. ([www.arriva.se](http://www.arriva.se), [www.skanetrafiken.se](http://www.skanetrafiken.se), 2004-08-10)

Arriva i Malmö har sin depå i Arlov strax utanför Malmö där samtliga bussar utgår ifrån på morgonen samt återvänder när dagen är slut. Detta innebär att de anställda som börjar tidigt på morgonen också hämtar bussen här. Under dagarna har busschaufförerna nästan uteslutande sina raster och uppehåll på Värnhemstorget och det är också där som alla byten sker. På Värnhemstorget förfogar Arriva över en lägenhet där de anställda har möjlighet att tillbringa sina raster, att värma och äta mat och att samtala med sina kolleger. En smal trappa leder upp till lägenheten som ligger på andra våningen i ett tvåvåningshus, med utsikt ut över torget och busstrafiken. Lägenheten består av två rum, ett mindre kök samt två toaletter, som är till förfogande för busschaufförerna. I det större rummet finns två bord med plats för mellan fyra och

sex personer. På ett mindre bord står en telefon, vilken ofta används frekvent av de anställda. En TV- apparat finns placerad längs den ena väggen vilken allt som oftast står på, även då ingen tittar. Ett schackspel ligger ofta på ett av borden och används ofta då några busschaufförer har en längre rast. I detta rum finns även en automat där busschaufförerna redovisar sin kassa. Utanför köket finns en kaffeautomat samt en behållare med kallt dricksvatten. I köket återfinns ett kylskåp, spis, en mikrovågsugn samt en vask. Det finns ett ytterst begränsat utbud av köksredskap, såsom tallrikar, glas och bestick.



Bild 2 Arrivas lägenhet på Värnhemstorget

Det andra, mindre rummet är avsett som vilorum och består av en rosafärgad soffa och fåtölj och ett bord, vilka samtliga är ganska slitna. Då man måste passera detta rum för att komma till en av toaletterna, samt att man placerat ett antal låsbara förvaringsskåp till personalen i rummet, gör att det är svårt att vara helt i lugn och ro här inne. Rummet används också som bönerum för några av de muslimer som arbetar på Arriva.

Lägenheten är målad i ljusa färger och i hela lägenheten ligger ett äldre trägolv. I fönsterna hänger vita lamellgardiner och i början på året sattes även ett antal blommor i fönsterna. På väggarna hänger anslagstavlor samt noteringar och information från företaget. Då lägenheten ligger i söderläge med stora fönster runt hela hörnan kan här under vår och sommar bli väldigt varmt. Fönsterna i de båda rummen är inte heller öppningsbara och det som finns är endast en mindre fläkt i taket. Avsaknaden av takbelysning vid borden gör att det blir ganska mörkt i lägenheten på kvällarna.

På Arrivas depå i Arlöv finns ett personalrum med ett pentry. Här finns, liksom på Värnhemstorget, en kaffeautomat och en behållare med kallt dricksvatten, liksom en kyl och mikrovågsugn. I byggnaden finns även möjlighet för personalen att utan kostnad utnyttja det gym som finns samt en träningslokal för olika typer av bollsporter. I anslutning till detta finns omklädningsrum, duschar och bastu. I Arlöv har även cheferna för Arriva i Malmö sina kontor.

Värnhemstorget har länge varit ett av Malmös större busstorg för både stads- och regionaltrafik och är idag en viktig knutpunkt för kollektivtrafiken i Malmö ([www.cityguide.se/malmo](http://www.cityguide.se/malmo), 2004-08-10). På torget finns ett stort utbud av restauranger och matställen liksom två större mataffärer, AG:s Favör och Hemköp. Restaurangutbudet består till största delen av pizzerior samt kebab- och falafelrestauranger. Priserna är allmänt sett låga. En kebab kostar mellan 20 och 25 kronor medan en falafel kostar mellan 15 och 20 kronor. För busschaufförerna ingår det ofta en läsk i priset. För en pizza får man betala cirka 35 kronor. På Värnhemstorget och i dess absoluta närhet finns fem pizzerior och tre restauranger som säljer kebab, falafel och/eller hamburgare samt en orientalisk restaurang som på sin meny även har mat som falafel och hamburgare. En del pizzerior serverar även kebab. Det stora utbudet av snarlika restauranger skapar ett relativt ensidigt utbud av i många fall ohälsosamma måltidsalternativ. På torget finns även ett gatukök med både kebab och olika grillrätter samt mer traditionell gatuköksmat som korv, hamburgare och köttbullar. Bredvid gatuköket ligger en kinarestaurang som serverar buffé under dagen för 50 till 55 kronor. Runt hörnet, där Arriva har sin lägenhet, finns ett café som bland annat serverar pasta med någon tillhörande sås för 29 kronor. Till detta ingår dock ingen dryck eller sallad. Mitt emot Arriva, på andra sidan torget, ligger en restaurang som serverar dagens rätt för 59 kronor. Här har man möjlighet att själv välja kött eller fisk, sås och någon potatisrätt eller ris till. Ett par, tre hundra meter från Värnhemstorget in mot centrum ligger en annan restaurang som specialiserat sig mer på svensk husmanskost. Här serveras dagens rätt för 48 kronor. Restaurangen har öppet vardagar mellan 11.00 och 16.30 men håller stängt på helgerna. Intill denna ligger också en smörgåsbutik med ett stort utbud av smörgåsar, landgångar osv. Dessa måste dock beställas i förtid annars är väntetiden oftast 10 till 15 minuter.





Bild 3 Matutbud i närheten av Värnhemstorget

I direkt anslutning till porten till Arrivas lägenhet ligger ett bageri där det säljs smörgåsar, baguetter samt kakor. Här kostar smörgåsarna och baguetterna mellan 10 och 20 kronor medan många kakor och wienerbröd kostar under 10 kronor. Samtliga smörgåsar och baguetter är av vitt bröd och det som erbjuds är till största delen ost och skinka. Önskar man annat bröd eller annat pålägg måste man ofta vänta en stund medan smörgåsen förbereds.

Då depån i Arlöv ligger i ett industriområde är matutbudet här ytterst begränsat. I bygganden finns dock en thailändsk restaurang som serverar dagens rätt för 55 kronor där det ingår dryck, sallad och kaffe. Restaurangen öppnar klockan 11.00 på vardagar och klockan 12.00 på lördagen samt stänger klockan 20.00 på kvällen.

### Likheter och olikheter

De båda arbetsplatserna skiljer sig till stor del åt vad gäller såväl den fysiska utformningen som närområdets karaktär och utbud av mat och måltidsalternativ. Trevnaden är en stationär arbetsplats där personalen vistas på samma ställe hela dagen. Arbetet kretsar till stor del kring matlagning samtidigt som de befinner sig i en miljö där det finns mat nära tillgänglig på arbetsplatsen. För busschaufförerna på Arriva utgör istället bussen tillsammans med uppehållslägenheten arbetsplatsen. Busschauffö-

rerna har inte den konstanta tillgängligheten till mat utan är hänvisad till att i större utsträckning äta på avsatta tider.

Både Trevnaden och Arrivas uppehållslägenhet är belägna i områden som kan beskrivas som låginkomstområden. Såväl området kring Värnhemstorget, tillhörande stadsdel Centrum, som Norra Sofielund där Trevnaden ligger, har en stor yngre befolkning och en medelinkomst som ligger en bra bit under medel för Malmö (Lindén, 1989). Norra Sofielund ligger i stadsdel Södra Innerstaden där var tredje invånare är född utomlands (www.malmo.se, 2004-08-10).

Utbudet av mat och måltidsalternativ i arbetsplatsens närområde skiljer sig också markant mellan de båda arbetsplatserna. Trevnadens begränsade utbud av närliggande restauranger och mataffärer står i skarp kontrast till det flertal restauranger som erbjuds runt omkring Värnhemstorget. På Trevnaden hänvisas personalen till den mat som lagas till de boende eller att man själv tar med sig egen mat hemifrån. På Arriva har busschaufförerna under sina raster nära till ett stort utbud av billig snabbmat samt möjlighet att köpa mat i någon av mataffärerna, alternativt att ta med sig mat hemifrån.

## Arbetsrutiner, scheman och raster

### Vård- och gruppboendet Trevnaden

#### *Arbetsrutiner*

På Trevnaden arbetar personalen antingen morgon/dagtid, eftermiddag/kväll eller natt. På helgerna kan schemat se något annorlunda ut, då vissa arbetar delade arbetspass med ett längre uppehåll mitt på dagen. Den personal som arbetar på morgonen/dagtid startar i regel vid 7-tiden, då de avlöser nattpersonalen. Ett morgonmöte hålls för att stämma av vad som har hänt och här ges också möjlighet att få överblick över vilka som arbetar och vilka som ska vara på respektive våning. En person är alltid sk. löpare, vilket innebär att han eller hon rör sig mellan våningarna och hjälper till där det behövs. Detta gäller inte minst under morgonrutinerna innan frukost. Alla i personalen har en våning som de är stationerade på men för att täcka upp då det saknas personal kan man tillfälligt flyttas till en annan våning. En del i personalen tycker att denna variation är positiv medan andra inte tycker om att tvingas sätta sig in i en annan vånings rutiner. Generellt sett arbetar två personer på respektive våning varav minst en bör vara ordinarie personal på våningen.

Innan morgonrutinerna med att göra i ordning de boende för frukost går de som röker ofta ut för en rökpaus. Frukosten serveras till de boende cirka klockan 9.00 och den har ibland förberetts tidigare på morgonen eller av nattpersonalen. Det serveras smörgåsar med olika typer av pålägg, några får gröt eller ProViva samt kaffe. På en del våningar behöver en eller flera av de boende matas och personalen sitter då ner

vid bordet med de boende. Många väljer då att själv äta frukost samtidigt som de sitter vid bordet. Då de boende inte behöver den hjälpen väljer personalen på vissa våningar att sätta sig vid ett eget bord, med uppsikt över de boende. Detta är den fika som personalen tar under förmiddagen. Efter frukosten vill en del boende sitta kvar i uppehållsrummet medan andra önskar lägga sig på sina rum. På en del våningar sitter de boende mer upp under dagen och därmed minskar också arbetsbördan för personalen. Beroende på hur lunchen för dagen ser ut påbörjar personalen förberedelserna inför denna efter frukosten. Vem som lagar maten är något som personalen själv får komma överens om. Mellan frukost och lunch går många av de som röker, vid ett eller flera tillfällen, ut på balkongen eller terrassen.

Lunchen serveras till de boende cirka klockan 12.30. Liksom under frukosten behöver en del boende hjälp med att äta och personalen hjälper till där det behövs. Även om detta inte är fallet sitter personalen ofta ner av hänsyn till de boende. Inte sällan tar de då samtidigt det som kallas en smakportion av den mat som lagas. Detta är en liten portion som får tas när man sitter vid bordet. På de två demensvåningarna tillåts personalen äta sk. pedagogiska måltider med de boende. Detta är dock inte tänkt att vara fullvärdiga måltider, utan ska istället fungera som en symbolisk portion då de äter med de boende. Personalen tar därefter sällan en egen rast där de lämnar våningen eller arbetsplatsen för att äta lunch. De i personalen som har egen mat med sig sitter eller står ofta i uppehållsrummet eller köket. På lunchen serveras både en huvudrätt och efterrätt. Det är till största delen husmanskost som lagas med potatis som bas. Som efterrätt kan det serveras t ex glass med chokladsås, någon fruktkräm eller pannkakor med sylt och grädde.

Efter måltiden plockas det undan och de boende hjälps på toaletten, till sina rum eller till en stol framför TVn. De som röker ur personalen tar ofta en rökpaus efteråt. Tiden mellan 14 och 15 beskrivs av flera som den tid då det brukar vara som lugnast på avdelningarna. Vid denna tid brukar också den personal som ska arbeta eftermiddag och kväll att komma in. Cirka klockan 15.00 är det eftermiddagsfika, då det serveras kaffe och kaka. Ibland har personalen bakat, i andra fall kan det vara några kex eller dyl. Cirka klockan 17.30 är det kvällsmat. Denna kan vara både varm och kall och t ex bestå av paj, piroger eller smörgåsar. Det skiljer sig lite åt vad som serveras på de olika våningarna. Ofta sitter personalen ner med de boende och tar en smakportion av maten. Liksom dagpersonalen tar de som arbetar eftermiddag och kväll vanligtvis inte heller egen rast där de lämnar avdelningen. Efter kvällsmaten ska en del av de boende i säng medan andra sitter kvar i uppehållsrummet. Mycket av arbetet efter kvällsmaten, tills det att nattpersonalen kommer klockan kvart i nio, tillbringas med de boende och med att göra dem färdiga för natten.

På natten arbetar totalt tre personer på Trevnaden. Till skillnad från personalen på dag- och kvällstid, har nattpersonalen inget ansvar för matlagning eller planering av denna. Då mycket av rutinerna för personalen på dag- och kvällstid struktureras kring de boendes måltider och förberedelser inför dessa, så har nattpersonalen inte på samma sätt fasta rutiner på vissa tider. De har dock skapat sig relativt regelbundna tider för det egna ätandet under natten, under förutsättning att de boende sover lugnt på natten. Efter att samtliga boende har gått till sängs, brukar de som arbetar

natt att samlas på översta våningen. Vid 22- tiden brukar man äta något lätt, oftast några smörgåsar. Personalen tittar ofta på TV, samtalar eller läser i böcker och tidningar. Då larmklockan ringer turas de om att gå iväg till de som ringer. Nattpersonalen har som uppgift att tvätta golven i uppehållsrummen samt att vid behov tvätta kläder till de boende. Vid 02- tiden på natten brukar nästa fika inträffa och då kan det bli en frukt, något godis eller en kaka. Först klockan fem på morgon äter de flesta frukost. Under natten ska de boende tittas till och några ska även ha mediciner. Nattpersonalen slutar sedan klockan kvart över sju.

### *Individuella scheman & raster*

På Trevnaden tillämpar man så kallade individuella scheman. Detta innebär att personalen till stor del själv får bestämma vilka tider som de önskar arbeta på, när de börjar respektive slutar under dagen. Vissa kriterier måste dock uppfyllas. Förutom att man måste få ihop ett visst antal timmar finns det krav på att man måste arbeta ett visst antal helger och kvällar. Schemaperioderna sträcker sig i regel i nio veckor. Det viktigaste är att det finns en ordinarie från respektive våning när schemat fastställs. Därefter är det viktigaste att det finns tillräckligt med personal i hela huset. Detta innebär att personalen ibland måste flytta mellan våningarna.

I schemat finns inga tider inskrivna för när rasterna ska tas under dagen utan det är personalens ansvar att ta rast när de anser det vara lämpligt. Det blir därför arbetsbelastningen som till stor del får avgöra huruvida personalen upplever sig kunna ta en paus.

## **Bussbolaget Arriva**

### *Arbetsrutiner*

För att beskriva hur en arbetsdag kan se ut för en busschaufför ges följande exempel.

En busschaufför börjar denna dag sitt pass 05.38 på morgonen i depån i Arlov. Alla som börjar tidigt på morgonen, oftast mellan 04.00 och 07.00, startar sitt pass här. Busschauffören kör därifrån bussen till den hållplats där linjen avgår ifrån. På schemat för dagen står vilka tider som gäller och vilka linjer som ska köras mellan vilka tider. Busschauffören kör denna dag linje 20, vilket är ringlinjen i Malmö. Detta innebär att det inte finns några reella ändhållplatser och inte heller några uppehåll under körningen. Under morgontimmarna är det ofta mycket folk på bussarna och det kan vara svårt att hålla tiderna. På vissa linjer och under vissa tidpunkter kan bussarna vara helt fulla. Passagerarna står ibland ända framme hos busschauffören och ljudvolymen kan stundtals vara hög. Även om många betalar med kort finns det fortfarande en del kontantbetalningar vilka tar extra tid. Likaså tar laddningar av kort, vilka nu även kan göras på Öresundskort över till Danmark, ytterligare tid i anspråk. Detta leder också till att busschaufförerna ibland tvingas hantera stora summor pengar.

Klockan 08.41 har busschauffören sin första rast. Den förare som ska avlösa måste då finnas på plats för att bussen ska komma iväg i tid. Busschauffören har nu kört sitt första morgonpass på tre timmar och tre minuter. På den tiden hinner man tre varv. På denna linje är det inte tillåtet att köra längre innan man måste ha en kortare rast. Detta är för att det inte finns samma toalettöjligheter som på de linjer som har ändhållplatser. Det räcker dock med ett uppehåll på mellan 8 och 12 minuter för att tillåtas köra igen. En busschaufför på en annan linje kan därför börja sitt pass klockan 05.18 på morgonen för att sedan mellan 08.01 och 08.13 ha en rast på 12 minuter. Därefter kör busschauffören fram till dennes nästa, längre rast klockan 09.53. Chauffören har då kört samma linje utan längre uppehåll i cirka 4 timmar och 30 minuter.

Den första busschaufförens rast är slut 09.29 då han eller hon senast ska infinna sig vid hållplatsen för att köra en annan linje. Denna linje har två ändhållplatser vilket då kan innebära att föraren, beroende på trafikintensiteten, kan få kortare uppehåll vid ändhållplatserna. Dessa linjer har toalettöjligheter i form av ett bås som är antingen fristående eller tillbyggt busskuren. Till dessa har busschaufförerna en nyckel. Undantaget är hållplatsen vid Svågertorps station där förarna får utnyttja de allmänna toaletterna inne i stationsbyggnaden och då betala de 5 kronor som det kostar för samtliga besökare. Önskar man köpa något att äta eller dricka under sitt pass är detta endast möjligt då man passerar Värnhemstorget samt på Svågertorps station.

Klockan 12.49 är det dags för nästa rast och busschauffören har då en rast på 42 minuter innan det sista passet startar. Busschauffören slutar sedan på Värnhemstorget klockan 16.01. Då busschauffören börjat på depån i Arlov på morgonen och troligen kört bil dit, måste han eller hon ta sig tillbaka dit med regionbuss. De allra flesta passen/tjänsterna innebär att busschauffören antingen börjar eller slutar i depån.

#### *Scheman & raster – styrda efter tidtabellen*

De busschaufförer som har en fast anställning tillhör en viss så kallad schemagrupp. Det finns åtta olika grupper där en del grupper enbart innebär arbete på dagtid, en del grupper innebär både dag- och kvällsarbete medan någon grupp uteslutande är kvällsarbete. Schemat sätts för 6 månader åt gången och de anställda har möjlighet att ge önskemål inför varje ny period. De som har arbetat längst inom företaget är också de som har förtur att välja vilken grupp de önskar hamna i. De busschaufförer som är timanställda får veta på eftermiddagen dagen före om och när de ska arbeta dagen efter. Sena kvällar och tidiga morgnar kan därför följa varandra. Timanställda har dock möjlighet att lämna önskemål om tider som de helst arbetar.

Rasterna är för busschaufförerna strikt styrda och de exakta tiderna när passen startar efter en rast finns att följa i ett körschema. Här står den tid då man ska infinna sig vid den aktuella busshållplatsen, och då bussen ska avgå. Arbetet bygger på att samtliga busschaufförer håller tiderna på minuten och vid förseningar minskar rasten.

Uppehållens längd skiljer sig som tidigare nämnts åt och kan vara allt ifrån åtta, tio minuter upp till sju timmar. I det förstnämnda fallet handlar det i stort sett bara om att byta buss, det senare nämnda gäller i de fall då chauffören har en så kallad

delad tjänst. Detta innebär att chauffören arbetar ett pass på morgonen och ett pass på eftermiddagen eller kvällen och uppehållet däremellan kan vara mellan 4 och 7 timmar långt. I övrigt är rasterna i de flesta fall mellan trettio minuter och en timme. Generellt sett har man mellan en och två raster per dag, vanligen en gång på förmiddagen och en på eftermiddagen för dem som arbetar dagtid. De exakta tiderna skiljer sig dock åt från dag till dag. De chaufförer som arbetar eftermiddag och kväll har oftare bara en rast. Beroende på uppehållens längd kan den totala tiden som man är på arbetet variera mycket. Chauffören i det tidigare nämnda exemplet började sin dag på jobbet 05.38 och slutade 16.01, vilket innebär att personen varit på arbetet i 10 timmar och 20 minuter.

På ändhållplatserna har busschaufförerna även ibland kortare uppehåll. Dessa är i första hand inte avsedda som raster utan ses istället som regleringstid. Detta innebär att dessa inte sällan försvinner eller kortas ner vid förseningar.

### En jämförelse mellan arbetsplatserna

Arbetsplatsen skapas på olika sätt, genom dess fysiska struktur, geografiska läge och organisation, skilda förutsättningar för de anställda att strukturera och organisera sina måltider och sitt ätande, i första hand på arbetet men även till viss del på fritiden. Trevnaden och Arriva är två arbetsplatser där man arbetar oregelbundna tider, vilket innebär att personalen inte bara arbetar olika tider på dygnet, utan också att arbetstiderna kan variera från dag till dag. På Trevnaden finns det även personal som arbetar nattskift. Även för dem som endast arbetar dagtid på Arriva varierar arbetsschema, liksom tiderna för rasterna, från dag till dag.

På Arriva tvingas man, som ett resultat av arbetets struktur, att ta rast. Här är rasterna klart skilda från arbetet med att köra buss och man har möjlighet att umgås med sina arbetskolleger under rasterna. Tiderna för rasterna är dock styrda utifrån tidtabellen vilket gör att det blir viktigt att hålla tiden på minuten. På Trevnaden lämnas ansvaret med att ta rast i större utsträckning till personalen. Här tillämpas individuella scheman där rasterna förväntas tas när det finns tid och utrymme. Som en följd av den öppna planlösningen på Trevnaden, där kök och uppehållsrum skapar en helhet, är personalen och de boende ofta nära tillsammans under hela arbetsdagen, vilket också gör att arbetet pågår mer eller mindre hela tiden.

På Trevnaden har många anställda arbetat sedan boendet öppnades för ungefär fem år sedan. Få personer har börjat eller slutat sedan dess och alla vet vem alla är, inte bara till utseendet utan också till namn. Arbetet och arbetsuppgifterna bygger på samarbete och gemenskap mellan personalen och de boende. På Arriva är förhållandena motsatta. Företaget har inte bara betydligt fler anställda än Trevnaden utan också en relativt stor personalomsättning och en större andel timanställda. Detta gör, i kombination med bland annat olika tider för raster, att chaufförerna inte på samma sätt känner varandra. En stor andel utrikes födda gör att det inte sällan pratas flera olika språk under rasterna. Yrket som busschaufför är i betydligt större utsträckning

ett ensamycke där kontakterna riktas mot passagerarna och där man inte är beroende av sina arbetskolleger på samma sätt för att utöva sitt arbete.

*Maria Nyberg*

# Metod

## Val av datainsamlingsmetoder

Våra matvanor är komplexa och likaså är de sociala kontexter som skapar och upprätthåller men också förändrar dessa. Arbetsplatsen är ett exempel på en social kontext som påverkar vårt sätt att äta och förhålla oss till olika typer av mat och livsmedel. För att försöka skapa en förståelse för hur människor, som arbetar oregelbundna tider, inom två yrkesområden, vård och service, äter och hur detta kan kopplas till deras arbetssituation, har vi i denna pilotstudie använt oss av olika datainsamlingsmetoder. Då en pilotstudie ofta tar sin utgångspunkt i bristande kunskaper inom ett angeläget problemområde, är angreppssättet inte sällan explorativt i den meningen att studien syftar till att vara undersökande och utforskande samt att den ofta kan vara ganska flexibel och generellt hållen (Berg, 2001, s 230). I det här fallet menar vi därför att det kan vara en fördel att arbeta med olika metoder för att därigenom kunna angripa problemet från flera håll. Pilotstudien ger också möjlighet att pröva olika forskningsupplägg och metoder samt testa olika frågeställningar inför kommande studier (Brante et al, 2001, s 239). I tvärvetenskapliga studier som denna, där olika discipliner försöker belysa ett problem utifrån olika perspektiv, är det också vanligt att olika angreppssätt används för att utforska den sociala verkligheten (Svedin et al., 1999).

Sättet att kombinera olika metoder, även benämnt metodtriangulering, diskuteras i ett flertal metodböcker (Svensson & Starrin, 1996; Trost, 2001; Holme & Solvang, 1997; Johannessen & Tufte, 2003). I denna studie har tre metoder använts för att samla in det empiriska materialet: deltagande observation, kvalitativ intervju och enkät. Genom att använda oss av olika angreppssätt, både kvalitativa och kvantitativa, strävar vi efter att få en så bred helhetsbild som möjligt av problemområdet, samtidigt som vi önskar bidra till en ökad förståelse för och insikt kring hur och varför människor egentligen äter som de gör. De kvalitativa och kvantitativa metoderna kompletterar här varandra i sökandet efter ny kunskap (Hallberg, 2002). Som en följd av den bristande kunskapen inom området och därmed behovet av en förståelse för den sociala kontext som ska studeras, syftar metoderna i studien att följa varandra på ett sådant sätt att en ökad förståelse och insikt gör att metoderna och frågeställningarna allteftersom kan utvecklas och specificeras *"When one is carrying out*



*research in settings in which one has little power, and of which one has little previous knowledge, the research cannot be fully designed in the pre-field phase” (Hammersly & Atkinson, 1989, s 28).*

Det sätt på vilket vi har strukturerat upp fältarbetet skulle kunna liknas vid en tre-stegraket, där basen, det vill säga observationerna, är den som tillåtits vara mest öppen och generellt hållen då det här är viktigt att skaffa sig en första för- förståelse för den nya miljön. Eva Svederberg skriver i sin avhandling (1997) om betydelsen att skaffa sig en för- förståelse för den miljö, de individer och grupper som ska studeras, inte minst i de fall då vi har knapphändig kunskap sedan tidigare. Här handlar det inte bara om att få en övergripande bild av den sociala miljön utan observationerna syftar också till att upptäcka och avtäckta normer och värderingar, samt tolknings- och kommunikationsmönster i den sociala kontext och hos den grupp som studeras (Svensson & Starrin, 1996, s 12). Detta är av speciellt stor vikt då kunskapen om ett visst område är föga känt, både av allmänheten och inom forskarvärlden, vilket inte sällan är fallet i denna typ av pilotstudier. Genom observationen kan även viktiga aspekter, som annars riskerar att förbli osynliga, komma upp till ytan och bli synliga, både för forskaren och för dem som studeras. Observationerna kan således i kombination med andra metoder möjliggöra jämförelser mellan vad människor gör och vad de säger att de gör (Halvorsen, 1992, s 83). Kunskaperna och insikterna från observationerna utgör således en viktig plattform att stå på och är samtidigt en naturlig språngbräda inför de kommande intervjuerna. Genom de kvalitativa intervjuerna försöker vi fördjupa och förtydliga våra iakttagelser från observationerna samt diskutera vidare kring de teman som ringar in problemområdet. Den kvalitativa intervjun kommer väl till pass då man i studien önskar nå insikt och förståelse för ett problems komplexitet där innebörder, företeelser och egenskaper inte är kända eller är otillfredsställande kända (Svensson & Starrin, 1996, s 53). Här är ett problems kvantitativa omfattning inte av samma intresse, utan syftet är istället att förstå verkligheten såsom den upplevs av dem som är en del av den (ibid. s 36).

Som ett sista steg i vårt fältarbete har en enkät konstruerats utifrån de teman som är centrala för studien. Enkäten är kvantitativ i den meningen att den inte ger utrymme för respondenten att i någon större utsträckning uttrycka sig med egna ord. Respondentens svar omvandlas till siffror och därmed möjliggörs i större utsträckning jämförelser mellan individer och mellan grupper (Svensson & Starrin, 1996, s 17ff). Den för- förståelse, de insikter och den kunskap som vi fått genom observationer och intervjuer underlättade därmed att med större precision förmå fånga det väsentliga utifrån hur den sociala kontexten ser ut. *”Den kvalitativa undersökningen bidrar med kunskap som man kan utnyttja vid utformandet av den kvantitativa undersökningen. Bland annat kan man i den kvantitativa undersökningen avslöja utbredningen av ett förhållande som är påvisat i den kvalitativa undersökningen”* (Johannessen, 2003, s 78). Genom enkäten får vi således också en uppfattning om utbreddheten inom de för oss relevanta områdena.

## Urval

### **...av arbetsplatser**

Urvalet av arbetsplatser grundar sig på att kunskapen om matvanor i relation till arbete och hälsa visar att människor med oregelbundna arbetstider också har oregelbundna matvanor och en större andel överviktiga, vilket kan få betydande hälsoeffekter i form av bland annat högt blodtryck, diabetes och höga blodfettvärden (Karls-son, 2004; Rajaratnam et. al., 2001). Utifrån denna pilotstudie önskar vi således få en förståelse för hur matvanor och matkultur ser ut på två olika arbetsplatser, vilka båda har oregelbundna arbetstider, men som på olika sätt skiljer sig åt vad gäller arbetets organisation och struktur. På Trevnaden arbetar man med vård och omsorg av äldre. Man har individuella scheman, tillgång till personalrum samt ett arbete som bygger på samvaro med andra och att personalen hjälper varandra med arbetsuppgifterna. Bussbolaget Arriva å andra sidan är ett företag inom servicesektorn. Busschaufförerna kör stadstrafik och här är arbetstiderna strikt styrda, liksom tider för raster. Man har inte en stationär arbetsplats och de anställda möter i stort sett sina arbetskamrater endast då de väljer att tillbringa sina raster i Arrivas uppehållslägenhet. Vårdpersonalen har ett mer rörligt och fysiskt belastande arbete än vad bussförarna har. Dessutom har vi sett det som intressant att närma oss två arbetsplatser där det på den ena arbetsplatsen, Trevnaden, nästan uteslutande arbetar kvinnor, medan den andra arbetsplatsen, Arriva, domineras av män. Utifrån ovan nämnda aspekter ser vi det som intressant att jämföra vad, hur och när personer som tillhör dessa båda yrkesområden äter och hur detta hänger samman med deras arbetssituation, samt hur de upplever eventuella problem och behov i relation till mathållningen på arbetstid.

### **...av personer till observation och intervju**

I denna pilotstudie valdes 6-8 personer ut från vardera arbetsplats för observation och intervju. Samma personer som observerades intervjuades vid ett senare tillfälle.

Sättet att gå tillväga vid urval av personer till observation och intervju skulle kunna liknas vid det som brukar kallas bekvämlighetsurval eller convenience sample (Berg, 2001; Holme & Solvang, 1997). Detta innebär att forskaren väljer de personer som är tillgängliga eller att intervjupersonen själv tar initiativ att komma med i urvalet. I vår studie har urvalet skett på båda sätten, då personens intresse och motivation att delta har varit avgörande. Detta urvalsförfarande beskrivs i litteraturen som icke-lämpligt i de fall där syftet är att urvalet ska vara representativt, utan istället bör det användas för att kunna uttala sig om gruppen av undersökta individer (Berg, 2001, s 32; Gustavsson, 2003, s 29). Vid urval till kvalitativa undersökningar är dock inte forskaren bunden till slumpmässiga urval för att få representativa respondenter, utan urvalsprincipen bygger istället på att tillföra sin tolkning nya kvalitativa poänger (Gustavsson, 2003, s 13). Det kan vara av stor vikt att personerna, utifrån vissa un-

derliggande, sociala förhållanden, kan ge en så nyanserad och varierad bild som möjligt av den företeelse som studeras. (Holme & Solvang, 1997, s 94; Hallberg, 2002). Vi var därför angelägna om att få en variationsbredd i urvalet utifrån vissa för oss centrala variabler. Tidigare forskning har visat att olika generationer skiljer i förhållningssätt och synsätt kring val av mat och måltider (Lindén, 2001, 2004c). Därför såg vi ålder som en viktig variabel, inte minst då vi är intresserade av generationsaspekten, och vi strävade därför efter att få så stor spridning som möjligt. Då en stor del av de anställda på Arriva är utrikes födda utgjorde etnicitet ytterligare en viktig variabel. Olika etniska grupper uppskattar olika typer av mat, som inte sällan är en del av ett annat lands matkultur (Lindén, 2004c). Det var därför viktigt att urvalet också skulle återspegla den kulturellt heterogena arbetsplats som Arriva är. Då det till största delen är kvinnor som arbetar på Trevnaden och män som arbetar på Arriva i Malmö, visade det sig vara svårt att erhålla samma spridning vad gäller kön. Vi ser det dock som en möjlighet att kunna göra jämförelser mellan arbetsplatserna utifrån att de representerar just mans- respektive kvinnodominerade yrkesgrupper.

Antalet intervjuer ansågs rimligt mot bakgrund av den tid vi hade till vårt förfarande. Intervjuerna genomfördes på betald arbetstid. Innan det praktiska fältarbetet sattes igång arrangerades kortare möten på de båda arbetsplatserna med personal och ledning för att informera om studien och om hur vi praktiskt skulle gå tillväga. På grund av de oregelbundna arbetstiderna på arbetsplatserna var det svårt, för att inte säga omöjligt, att samla samtliga anställda vid en och samma tidpunkt. Att försäkra sig om att de ansvariga för verksamheten är informerade och positivt inställda till studien är dock viktigt, inte minst för att få hjälp med att betona studiens värde för de anställda och betydelsen av deltagande (Ejlertsson, 1996, s 28; Johannessen, 2003, s 90).

På Trevnaden arbetar 40 personer med omvårdnad och matlagning till de boende. Flertalet av de anställda är undersköterskor och ett antal är vårdbiträden. Utöver dessa arbetar två sjuksköterskor på Trevnaden, vilka ansvarar för mediciner och fungerar som rådgivare och stöd för den övriga personalen. I studien ingår de 40 som ansvarar för den dagliga omvårdnaden och matlagningen till de boende. Dessa benämns i fortsättningen vårdpersonal. Endast kortare samtal i samband med observationerna har förekommit med de båda sjuksköterskorna. Av dem som definieras som vårdpersonal är 4 män och resten kvinnor. På det inledande informationsmötet deltog de som arbetade vid denna tid, i detta fall 8 personer, samt enhetschefen för boendet, Carina Ekman. Ett informationsblad om studien, dess syfte och tillvägagångssätt samt kontaktpersoner inom projektet, delades ut i samband med mötet till de som närvarade. Övrig personal fick dessa informationsblad när de arbetade vid nästkommande tillfälle. Under mötet förklarades att de som var intresserade att delta var välkomna att kontakta oss. En man anmälde sitt intresse att delta i studien redan under mötet. Med hjälp av enhetschefen Carina Ekman fick vi inom en vecka ytterligare fem intresserade, alla kvinnor. Observations- och intervjupersonerna var i åldern 22 till 48 år. Då alla sex intresseanmälningarna kommit in kontaktades dessa för att bestämma tid för observationstillfälle.

På bussbolaget Arriva hade vi i starten av projektet två möten med ledningen om förutsättningarna för, och det praktiska genomförandet av, studien. Ett informationsblad överlämnades även här och lades i samtliga busschaufförers fack på depån i Arlov. På så sätt hade alla möjlighet att ta del av vår studie. Enligt överenskommelse med driftschefen för Arriva i Malmö, Abdul Zabbar, skulle vi få möjlighet att kort presentera vår studie vid deras nästkommande kvartalsmöte. Under mötet hoppades vi också att få intresserade personer att vilja vara med i studien. Under dessa möten är samtliga busschaufförer välkomna, dock varierar det avsevärt hur många som har möjlighet samt intresse att komma. Mötet var förlagt på kvällstid då det är färre bus-sar i trafik. Meddelande gick ut till de anställda om detta möte. Dessvärre kom endast ett fåtal personer till mötet. Vi fick dock möjlighet att personligen prata med några busschaufförer och två personer anmälde också sitt intresse. Då vi behövde fler personer för observation och intervju beslutades att vi skulle besöka Arrivas uppehålls-lägenhet på Värnhemstorget vid ett senare tillfälle. På detta sätt skulle vi få möjlighet att träffa fler av busschaufförerna och därmed få in ytterliggare intresseanmälningar. Som en följd av den stora andelen utrikes födda på Arriva, och där en del har svårigheter med det svenska språket, ansågs i det här fallet detta tillvägagångssätt lämpligt. Detta gjorde att alla som slutligen anmälde sig också var införstådda med vad projek-tet handlade om och hur vi skulle gå tillväga. På Arriva genomfördes åtta observationer och intervjuer. Då Arriva i Malmö har betydligt fler anställda än Trevnaden, 120 anställda, samt att arbetsplatsen också är avsevärt mer mångfasetterad både socialt och kulturellt, såg vi det som en fördel att få möjlighet att göra två fler observationer och intervjuer på Arriva. Samtliga intervjupersoner på Arriva är män. Som en följd av vårt urvalsförfarande var det inte möjligt att få några kvinnor att delta i obser-vation och intervju. Dock blev det under observationerna samt under insamlandet av enkäterna tillfälle till kortare diskussioner med några av de få kvinnor som arbetar på Arriva. Av våra intervjupersoner på Arriva är 3 svenskfödda, 4 personer utrikes födda samt 1 person född i Sverige men har utländska föräldrar. Åldern fördelar sig mellan 22 och 60 år.

## Tillvägagångssätt

De empiriska undersökningarna är inriktade mot att på ett individnära plan under-söka hur, vad och när personer som tillhör yrkesområdet service och omsorg äter och hur det hänger samman med deras arbetssituation. Vi vill få en förståelse för upplev-da problem, behov och önskemål i relation till mathållningen på arbetstid. Studien syftar också till att få en uppfattning om attityder och kunskaper om mat och livs-medel och dess koppling till hälsa, samt om de behov och intressen som finns knutna till dessa.

## De deltagande observationerna

Ett viktigt syfte med de inledande deltagande observationerna var att få en bild över arbetsplatsens fysiska och sociala struktur samt att få en förståelse för hur scheman, raster och måltider organiseras på arbetsplatsen. Detta såg vi som viktigt för att också kunna förstå hur matvanor och matkultur skapas och upprätthålls på arbetsplatsen. ”Man måste observera de processer som konstruerar de sociala handlingar man är intresserad av” (Svensson & Starrin, 1996, s 36). Berg (2001, s 155) beskriver hur den första tiden i den nya sociala miljön till stor del handlar om att ”taking in the physical setting” och med detta menar han att man bör sträva efter att noga försöka karlägga miljön samt att anteckna ner dessa iakttagelser. Under våra observationer på Trevnaden och Arriva innebar detta att vi inte bara var intresserade av den faktiska arbetsplatsens utformning utan det var också viktigt för oss att skapa oss en bild över arbetsplatsens närområde och det utbud av mataffärer och restauranger som finns i området. Detta såg vi som viktigt för att kunna förstå utifrån vilka förutsättningar som de anställda väljer sin mat på arbetet.

Vi genomförde observationer på de båda arbetsplatserna, där vi på förhand hade valt ut vissa aktiviteter som vi speciellt skulle rikta vår uppmärksamhet mot. Dessa aktiviteter skrevs ner och utgjorde därefter den guide som fungerade som stöd för observationerna (observationsguide, se bilaga 1). Guiden beskrivs som viktig inte minst under det första skedet av observationerna (Berg, 2001, s 156). Det var dock viktigt att denna inte fick inskränka vår uppmärksamhet till att endast vara fokuserade på ett antal på förhand bestämda aspekter. Som en följd av studiens explorativa karaktär önskade vi få en bred insikt och en helhetsförståelse för hur arbetsplatserna ser ut och fungerar för att förstå hur människorna där tänker och handlar.

Att observationerna är deltagande innebär att de bygger på en kontinuerlig interaktion och kommunikation med den sociala grupp som studeras (Svensson & Starrin, 1996, s 14). Denna interaktion är samtidigt viktig för att bygga upp en förtroendefull relation och för att bli accepterad av de anställda på respektive arbetsplats. Att på ett tidigt stadium etablera dessa kontakter på fältet gynnar också den fortsatta forskningen och tillgången till information (Berg, 2001, s 155f; Hammersley & Atkinson, 1989). Då observationerna genomfördes vid olika tidpunkter fick vi möjlighet att bekanta oss med flera av de anställda på arbetsplatserna. Kontinuiteten i fältarbetet underlättade även kontakterna och gav samtidigt en god grund att stå på inför de kommande intervjuerna. Deltagandet under observationerna innebar inte att vi hjälpte till med arbetsuppgifterna utan vår strävan var att befinna oss på fältet och att interagera med personerna på arbetsplatserna på ett så naturligt sätt som möjligt.

Ett problem som inte sällan uppstår i samband med deltagande observationer är det som kallas för kontrolleffekten (Halvorsen, 1992, s 84). Detta är egentligen en ganska naturlig följd dels av att forskaren interagerar med de personer som observeras, dels att det finns vissa förväntningar kopplade till observationstillfället. Kontroll-effekten uppstår då människor ändrar sitt beteende till följd av vetskapen att de observeras. Vad gäller Trevnaden upptäckte vi att förvånansvärt många av den övriga personalen trodde att det var de boendes matvanor vi skulle studera. Därmed mins-

kar risken för att den övriga personalen skulle förstå sig och ändra sitt ordinära beteende. Kontrolleffekten kan också reduceras då flera metoder används i en undersökning. Som en trolig följd av det stora antalet anställda på Arriva samt den relativt stora personalomsättningen, visade det sig vara flera som till en början trodde att vi var nyanställda busschaufförer. Först efter ett antal observationer spreds informationen, dock verkade det inte som att det skulle vara en anledning för de anställda att välja andra måltidsalternativ.

Observationerna på Trevnaden genomfördes både under dag- och kvällstid samt under en natt. Vi följde de 6 personerna under en, eller under en del av en arbetsdag. Under observationerna följde vi det arbete som försiggick i de allmänna utrymmena, dvs i uppehållsrum och kök. Vi var med under tillredning och servering av måltider för de boende samt under måltiderna. Vi vistades således inte i de boendes privata rum, dels av integritetsskäl för de äldre, dels för att det inte var huvudsyftet med studien. Under observationstillfällena gavs möjlighet att ställa frågor och samtala inte bara med den person som i huvudsak skulle observeras, utan även med övriga ur personalen. Detta gav också en bred bild av olika uppfattningar kring hur arbetet fungerar samt uppfattningar om raster och måltider under arbetstid.

På Arriva bestod observationerna i att följa de 8 busschaufförerna under en del av deras arbetsdag. Då det var viktigt att följa med under raster och måltider samt vid planerande och inköp av dessa, bestämdes tiderna för observationerna utifrån den dagens körschema. Observationerna gav en tydlig bild av utbudet av mat och livsmedel i anslutning till Arrivas uppehållslägenhet. Under observationerna följde vi således med under ett antal bussturer samt under en eller flera av rasterna. Även då busschaufförerna körde gavs vid flera tillfällen möjlighet att samtala. Detta var dock en avvägning som fick göras utifrån varje observation, till stor del beroende på trafiken samt hur villig personen ifråga vara att prata under körningen. Då 5 av busschaufförerna var timanställda visade det sig att det inte gavs besked förrän på eftermiddagen dagen innan om och när de skulle arbeta dagen efter. Denna korta framförhållning försvårade således planeringen av observationerna och senare även intervjuerna. Med en stor portion flexibilitet lyckades dock samtliga observationer och intervjuer genomföras inom avsatt tid.

Under observationerna på respektive arbetsplats fördes minnesanteckningar, när tillfälle gavs, över det vi sett och pratat om. Dessa har sedan renskrivits till sammanhängande observationsanteckningar. Då samtalen ofta avbröts både på Trevnaden och Arriva, kunde intressanta aspekter skrivas ner och följas upp antingen senare under dagen eller vid den kommande intervjun.

## **De kvalitativa intervjuerna**

Mot bakgrund av observationerna planerades och genomfördes de kvalitativa intervjuerna. Intervjuerna var halvstrukturerade, vilket innebär att de genomfördes med utgångspunkt från en intervjuguide med teman och en rad frågeställningar tillhörande respektive tema (Jacobsen, 1993, s 19; Berg, 2001, s 70ff). Intervjuguiden struk-

turerades enligt följande teman: *Maten på arbetsplatsen, maten i hemmet och på fritiden, inköpsvanor, information och kunskap om mat samt mat och hälsa* (intervjuguide, se bilaga 2). Utifrån dessa önskade vi få en ökad förståelse för hur personer som arbetar oregelbundna tider resonerar kring mat och måltider på arbetet och fritiden, värderingar och kunskaper om mat samt uppfattningar och attityder kopplade till mat och hälsa. Den kvalitativa intervjun bygger på att intervjuaren utvecklar, anpassar och följer upp viktiga och intressanta aspekter av det som respondenten säger och som kan vara betydelsefullt för det centrala syftet med studien (Svensson & Starrin, 1996, s 56). Beroende på intervjuperson och inte minst beroende på kunskaper i det svenska språket (Arriva) var frågorna i en del fall mer specifika och mindre öppna. Någon intervjuperson på Arriva hade t ex svårigheter med att förstå vad ord som "hälsosam", "nyttig" och "sund" betyder. I de här fallen fick ord som "bra mat" användas vilket riskerar att inskränka den egentliga innebörden av begreppen. Tidpunkt för intervjuerna bestämdes i de fall det var möjligt under observationstillfället. För de timanställda på Arriva bestämdes tidpunkten för intervjun dagen innan intervjun. På Trevnaden genomfördes intervjun på arbetstid. Då detta visade sig vara svårt på Arriva, där de anställda i större utsträckning är styrda av sitt arbetsschema, lades intervjun antingen före eller efter ordinarie arbetstid. Intervjupersonerna fick dock ersättning för den timme som intervjun ungefär beräknades ta. Intervjuerna tog mellan 50 och 90 minuter, på Arriva till stor del beroende på kunskaper i svenska språket och att det för en del tog längre tid att formulera sig. Trots att det i en del fall tog något längre tid än planerat, var det ingen som påpekade detta som störande eller irriterande. Samtliga intervjuer bandades och har skrivits ut i sin helhet. På Trevnaden genomfördes samtliga intervjuer i personalrummet, där vi kunde sitta ostört. På Arriva satt vi i det vilorum som finns i uppehållslägenheten på Värnhemstorget. Då en av lägenhetens två toaletter kräver att man går genom rummet, blev det vid något tillfälle kortare avbrott. Detta var dock inte något som störde intervjun.

### Enkäterna

Enkäten konstruerades efter att samtliga intervjuer genomförts. Den strukturerades enligt tidigare nämnda teman, som också utgjorde rubriker till de olika avdelningarna i enkäten. Rubrikerna leder den som ska svara genom enkäten och underlättar ifyllandet genom att sätta frågorna i ett sammanhang (Trost, 2001, s 90; Ejlertsson, 1996, s 84-85). Enkäten bestod till största delen av frågor med bundna svarsalternativ och endast ett fåtal frågor krävde att personen skrev med egna ord. De bundna svarsalternativen möjliggjordes i stor utsträckning av den förförståelse och kunskap som grundlagts genom observationer och intervjuer (enkäter, se bilaga 3a och 3b). Några frågor har använts i tidigare studier och de är därför också prövade sedan innan.

Enkäter är lämpliga att använda då man misstänker att vissa frågor kan upplevas som besvärande att svara på muntligt (Trost, 2001, s 10; Ejlertsson, 1996, s 11). Då vi i studien önskade få svar på personernas vikt samt eventuella hälsoproblem såg vi det som lämpligt att ställa dessa frågor i enkäten. Trots anonymitet kan dessa frågor

få ett större internt bortfall, dels som en följd av att personen ifråga inte vet, dels av att han eller hon inte vill svara. Detta visade sig delvis vara fallet med frågan om olika hälsoproblem. Enkäten innehåller vidare ett antal matrisfrågor (Ejlertsson, 1996, s 71). Fördelen med dessa ligger till stor del i möjligheten att få ut mycket information på få sidor. Risken är dock ett ökat internt bortfall på hela eller delar av frågan, ofta som en följd av att personen inte har förstått frågan (ibid. s 72). Detta har vi i några fall kunnat se i de enkäter vi har fått in från Arriva. Ett vanligt fall är att personen inte fyller i alla rader. Enkätens omfattning med 82 frågor kan naturligtvis också ha bidragit till ett visst internt bortfall på vissa frågor. Enkäterna är i stora delar identiska på de båda arbetsplatserna men skiljer sig på en del frågor rörande arbetsplatsen. De frågor som är de samma har dock samma nummer för att underlätta jämförelser av resultaten samt för den statistiska bearbetningen. För detta har databehandlingsprogrammet SPSS använts.

Innan enkäten delades ut till de anställda testades den på en anställd från vardera arbetsplats. Endast små justeringar gjordes innan den slutliga enkäten delades ut. För att motivera de anställda på arbetsplatserna samt som tack för deras insats, lottades tio biobiljetter (5x2) ut på vardera arbetsplats till dem som fyllt i enkäten. Då de anställda på Trevnaden inte är mer än 40 till antalet samt att alla är samlade på ett och samma ställe, var det här möjligt att dela ut enkäten till samtliga anställda. Enkäten överlämnades i var sitt kuvert till enhetschefen som därefter sörjde för att samtliga anställda skulle få enkäten. Med enkäten följde ett introduktionsbrev och en talong där de som svarade hade möjlighet att fylla i namn och adress för att delta i utlottningen. För att garantera anonymitet medföljde instruktioner om att denna talong skulle läggas i ett separat kuvert. På Trevnaden lämnade 39 av 40 anställda in enkäterna varav en var blank. Personalen fick totalt sett cirka två veckor på sig att fylla i enkäten varefter den hämtades på Trevnaden.

Genom samtal med ledningen på Arriva i Malmö visste vi att svarsfrekvensen på tidigare enkäter som lämnats ut bland busschaufförerna varit låg. Därför var tillvägagångssättet vid insamlandet av enkäterna något som varit föremål för en hel del diskussioner och funderingar. Samtidigt hade vi genom den tidigare datainsamlingen fått erfara att trots att i stort sett samtliga busschaufförer har sina raster på Värnhemstorget, där Arrivas uppehållslägenhet ligger, är deras raster förlagda vid vitt skilda tidpunkter och är i många fall endast kortare uppehåll, vilket vi insåg skulle försvåra en hög svarsfrekvens. Detta gäller inte minst då vi i denna pilotstudie önskade använda oss av ett relativt stort enkätmaterial. Dessa omständigheter, i kombination med ett större antal anställda, gjorde att en totalundersökning, som den i stort sett var på Trevnaden, skulle vara mycket svårt att uppnå på Arriva.

För att få så många enkäter som möjligt ifyllda drog vi slutsatsen att det bästa sättet att gå till väga skulle vara att vistas i uppehållslägenheten på Värnhemstorget under ett antal dagar, utspridda över olika veckor och under olika tider, både dagtid och kvällstid. Under denna tid tillfrågades de busschaufförer som kom upp i lägenheten och som hade en tillräckligt lång rast, om de ville fylla i en enkät. Tillvägagångssättet innebar självfallet att vi riskerade att missa den lilla grupp som aldrig eller ytterst sällan besöker uppehållslägenheten under sina raster. Detsamma gäller de timanställda



som endast arbetar sporadiskt. Vi räknade med att det skulle ta runt en halvtimme att fylla i enkäten, mycket beroende dock på tidigare vana samt kunskaper i det svenska språket. Genom detta tillvägagångssätt fanns det också möjlighet för dem som önskade att fråga om det var något som var oklart. Var och en fick dock fylla i sin enkät helt individuellt. I en enkätundersökning faller inte sällan de personer bort som har svårt att läsa eller uttrycka sig i skrift eller som har problem med att fylla i formulär. Detsamma gäller de personer som är utrikes födda och därmed inte helt behärskar det svenska språket (Ejlertsson, 1996, s 12). Genom detta sätt att gå till väga har vi trots allt fått med flera av dem som trots bristande kunskaper i svenska har svarat på enkäten.

Under de första dagarna inkom flest enkäter, därefter avtog det något. Många var positiva till att fylla i enkäten medan de som blev tillfrågade men avstod motiverade detta med att de inte hade tid just då, att de inte trodde att det skulle göra någon skillnad eller att de hade som princip att inte fylla i enkäter. En del tyckte att det verkade jobbigt och menade att de nästan skulle ha betalt för att fylla i den. Säkerligen tackade även några nej på grund av osäkerhet och bristande svenskkunskaper. Vi strävade efter att så många som möjligt skulle fylla i enkäten på plats för att säkerställa att vi skulle få tillbaka den. I en del fall tog någon med sig enkäten för att lämna den under nästkommande rast. Detta var möjligt vid de tillfällen då vi vistades i lägenheten hela dagen. Vi bestämde tid när personen skulle lämna enkäten, vilket visade sig fungera mycket bra. För att mot slutet försöka öka svarsfrekvensen ytterligare och för att det skulle vara möjligt att lämna sina enkäter även då vi inte var närvarande, placerades en box i Arrivas uppehållsrum där enkäterna kunde lämnas. Därmed delade vi ut enkäter även till dem som inte hade möjlighet att fylla i enkäten samma dag. Detta möjliggjorde också att de som är timanställda och inte på förhand visste sitt schema, kunde lämna enkäten när de ville. Detta tillvägagångssätt visade sig dock inte fungera lika bra och ett antal utlämnade enkäter returnerades aldrig. Vi fick till slut in fyrtio enkäter. Enkäterna från Arriva kommer därför inte i första hand att användas för att göra generaliseringar utan istället bör materialet ses som en möjlighet att bredda vårt observations- och intervjumaterial.

På grund av den betydligt lägre svarsfrekvensen hos Arriva i jämförelse med Trevnaden var vi angelägna om att kontrollera att en rad viktiga kriterier var uppfyllda i det material vi fått in. Trots att arbetsplatsen är mansdominerad ville vi ha med så många kvinnor som möjligt i enkätundersökningen. Av de 9 kvinnor som arbetar som busschaufförer på Arriva fyllde 4 i enkäten. Samtliga var med en gång positiva till att delta. Det var också viktigt att de som svarade skulle spegla den kulturellt mångfasetterade arbetsplats som Arriva är. Av de 40 som svarade på enkäten var 25 personer utrikes födda. Då vi också fått erfara att en stor del av de anställda är timanställda var det också viktigt att få med både timanställda och heltidsanställda. I vårt urval var 9 personer timanställda och 27 heltidsanställda. Övriga hade någon form av deltidsanställning. Dessa för oss viktiga kriterier kontrollerades efter insamlandet mot hur fördelningen på hela arbetsplatsen såg ut (se tabeller nedan). Först då vi kontrollerat att samtliga för oss viktiga kriterier fanns med, avslutade vi enkätinsamlandet. Trots detta är det dock med största försiktighet som några säkra slutsatser kan dras från enkätmaterial på Arriva.

Den tid då vi vistades i Arrivas uppehållslägenhet på Värnhemstorget gav dock möjlighet till ytterligare observationer av arbetsplatsen. Fördelen var nu att vi fick möjlighet att tillbringa en längre tid i lägenheten och därmed också få en mer sammanhängande bild över matsituationen och måltidsmönstret på arbetsplatsen, både under dagtid och kvällstid. Under dessa dagar gavs också möjlighet att samtala med fler busschaufförer än som annars hade varit möjligt. Observationerna kan därför sägas utgöra en viktig referenspunkt till övrig datainsamling.

## Beskrivning av urvalspopulationen

Totalt arbetar 40 personer på Trevnaden och cirka 120 på Arriva i Malmö. Ett exakt antal anställda på Arriva har visat sig vara svårt att erhålla då det skiftar under året. Likaså gör många timanställda att det är svårt att ge en exakt siffra. Urvalet av personer som fyllt i enkäten på de båda arbetsplatserna fördelar sig enligt följande vad gäller kön, ålder, utbildning, utrikes födda samt anställningsform. Samtliga siffror i tabellerna är angivna i antal personer.

Könsfördelningen i urvalsgrupperna på de båda arbetsplatserna visade sig vara närmast den motsatta. Trevnaden är en i högsta grad kvinnodominerad arbetsplats medan det på Arriva nästan bara arbetar män. Totalt av Arrivas 120 anställda i Malmö finns 9 kvinnor.

Tabell 1 Könsfördelning i urvalsgruppen

	Arriva	Trevnaden	Totalt
Män	36	4	40
Kvinnor	4	34	38
Totalt	40	38	78

På hela Arriva i Malmö är ca 60 procent av de anställda i åldern 30 till 50 år medan 25 procent befinner mellan 50 till 60 år. 10 procent av busschaufförerna är över 60 år. I urvalsgrupperna för både Arriva och Trevnaden befinner sig majoriteten i åldersgrupperna 35-44 samt 45-54 år.

Tabell 2 Åldersfördelning i urvalsgruppen

	Arriva	Trevnaden	Totalt
<24	2	5	7
25-34	3	4	7
35-44	16	11	27
45-54	15	10	25
55-64	4	7	11
Uppgift saknas	-	1	1
Totalt	40	38	78

På Trevnaden har majoriteten av de anställda gymnasieutbildning medan det på Arriva även finns ett flertal anställda som har högskole- och universitetsutbildning. Av de 13 som har en högre utbildning i urvalspopulationen är 10 födda i ett annat land än Sverige

Tabell 3 *Utbildningsnivå i urvalsgruppen*

	Arriva	Trevnaden	<i>Totalt</i>
Grundskola	2	4	6
Yrkesutbildning/realskola	7	6	13
Gymnasieutbildning	17	27	44
Högskoleutbildning/universitet	13	-	13
Uppgift saknas	1	1	2
<i>Totalt</i>	40	38	78

På Trevnaden är totalt fyra anställda födda i ett annat land än Sverige. Två av dem är födda i Skandinavien (Danmark och Finland), medan två kommer från Bosnien. På Arriva i Malmö är totalt cirka 85 procent av busschaufförerna utrikes födda. Av personerna i urvalet kommer majoriteten, 15 personer, från före detta Jugoslavien och Kosovo. Övriga kommer från Iran, Irak, Syrien, Rumänien och Thailand.

Tabell 4 *Utrikes födda i urvalsgruppen*

	Arriva	Trevnaden
Utrikes födda	25	4
<i>Totalt antal anställda i urvalsgruppen</i>	38	40

Av de totalt cirka 120 anställda på Arriva i Malmö är 70 fast anställda och 50 timanställda. På Trevnaden har de flesta en tillsvidareanställning på heltid. På Trevnaden finns även 8 personer som enbart arbetar på natten.

Tabell 5 *Anställningsform i urvalsgruppen*

	Arriva	Trevnaden	<i>Totalt</i>
Heltid	27	24	51
75 procent	2	7	9
Halvtid	1	6	7
Timanställd	9	-	9
Uppgift saknas	1	1	2
<i>Totalt</i>	40	38	78

Förutom den gemensamma nämnaren att de båda arbetsplatserna arbetar oregelbundna tider skiljer sig personalstrukturen på flera sätt. Fördelningen av de anställda enligt nämnda variabler utgör en intressant utgångspunkt inför den kommande analysen och dess betydelse för matvanor och måltidskultur på arbetsplatserna.

Håkan Jönsson & Maria Nyberg

# Matkulturer på arbetsplatserna

Med matkultur menas här att mat är med och skapar vanor, värderingar och tankar som skapar samhörighet mellan dem som delar maten och det sociala sammanhanget, måltiderna. Under intaget av föda växer en världsbild fram om vad som är rätt och fel, moraliskt och omoraliskt, och, inte minst, hälsosamt och ohälsosamt. Alltför ofta, inte minst inom matsammanhang, används kultur som ett statiskt begrepp, där människor bara ses som *bärare* av en särskild matkultur, definierad exempelvis som en svensk, fransk eller italiensk matkultur. Då glömmes man bort att kultur är stadd i ständig förändring. Människor är *kulturbyggare* som ständigt är upptagna med att modifiera sin världsbild och skapa mening i det vardagliga brukandet av de föränderliga ting och miljöer som omger oss. När det kommer in ett nytt fenomen i vår kultur måste vi ta ställning till det. Många nyheter går att integrera i den existerande kulturen med små och omärkliga modifieringar. Vid andra tillfällen utmanar nyheterna grundläggande värderingar i kulturen, vilket kan leda till avståndstagande eller betydande förändringar av kulturen. De som arbetar på Trevnaden och Arriva har fått uppleva många nyheter de senaste åren, och detta kapitel behandlar hur dessa förändringar kommit att påverka matkulturerna på arbetsplatserna.

## Ätandet – en social relation

Från mänsklighetens uppkomst har ätandets gemenskap och den rituella måltiden varit det grundläggande fundamentet för all samhällsbildning. Klanen definierades och hölls samman av att man införskaffade och åt föda tillsammans (Falk, 1994). Även om formerna för mänskliga samhällen blivit mer komplicerade sedan dess är mat fortfarande det kanske viktigaste medium genom vilket gemenskap mellan människor skapas (Belasco, 2002, s 2; Counihan, 1999, s 96). Medlemskap eller utanförskap i snart sagt vilken social grupp som helst manifesteras med mat (Mintz, 2002, s

26). Genom att erbjuda mat till någon markerar man en vilja till kompanjonskap. ”Skall du ha en kopp kaffe”, säger man kanske till den nyinflyttade grannen, ”Vi kan väl äta lunch en dag”, till en arbetskamrat som verkar intressant, ”tycker du om glass” till ett barn och ”får jag bjuda dig på middag” till en potentiell partner. Maria Nyberg blev flera gånger under observationerna, särskilt av de busschaufförer som hade invandrarbakgrund, erbjuden att dela den mat som åts vid intervjutillfället. Det kändes helt enkelt inte bra att sitta och äta själv samtidigt som man pratade med någon annan vid samma bord.

Den som tar emot en invit till att dela mat visar också att den som erbjuder födan upplevs som pålitlig. Marcel Mauss skriver i *Gåvan*: ”Gåvan utgör i sig en oupplöslig förbindelselänk, i synnerhet när den består av föda. Mottagaren blir beroende av givarens humör, ja båda blir beroende av varandra. Sålunda äter en man inte med sin fiende.” (Mauss, 1972, s 79f.). Ett nekande till att dela mat är därför en fientlig handling, det är att säga att man inte vill ha en relation med den som erbjuder maten (jfr Counihan, 1999, s 13). Få saker hotar därför en relation som en oförmåga att dela mat. Släktmiddagar raseras av nyblivna vegetarianer, anorektiker och glutenintoleranta, stämningen blir tryckt när någon inte dricker kaffe (Døving, 2003), otaliga bantningskurer avbryts av svårigheterna att äta annorlunda än andra vid matbordet (Valentine, 1999, s 339f.). Mat är således, som Runar Døving (2003, s 25) påpekat, principiellt relationell och central i mänsklig aktivitet och interaktion. Därför finns det anledning att se på hur ätandet formas av de sociala relationer (eller avvisandet av dem) som uppstår på Arriva och Trevnaden.

Rasterna och luncherna beskrivs ofta som betydelsefulla då de ger möjligheter för personalen att mötas och umgås utanför det direkta arbetet. En busschaufför från Bosnien berättar hur han värdesätter de sociala kontakterna under rasterna i lägenheten.

Man känner sig hemma här. Jag trivs när jag kommer hit och äter någonting, lyssnar på kamrater. Man kan alltid diskutera någonting... (Faruk 36 år, Arriva)

Både på Trevnaden och Arriva försvåras dock de gemensamma rasterna/luncherna på olika sätt. På Trevnaden tar personalen sällan eller aldrig rast där man lämnar sin våning. Trevnadens geografiska läge med ett knapert utbud av mat i närheten samt att det vanligen endast arbetar två anställda per våning, försvårar för att gemensamt med kolleger äta lunch på annat ställe. Personalrummet upplevs inte heller som ett attraktivt alternativ. På Arriva har man avsatta tider för raster men då de anställda arbetar olika tider är gemensamma måltider under arbetstid svåra att genomföra. Man äter, ofta ensam, med andra busschaufförer sittande vid bordet eller passerande i rummet. På båda arbetsplatserna försvinner således ofta den sociala dimension som uppfattas som en viktig del i ett angenämt ätande.



Bild 4 En morgon i Arrivas lägenhet på Värnhemstorget

Anders berättar om en restaurang som han vid något tillfälle har besökt en bit från Värnhemstorget. Samtidigt saknar han trots allt någon att prata med på rasten om han skulle välja att gå dit.

Det känns ju lite stressigt att gå dit i full mundering och sätta sig och gå dit och äta och då har man kanske inte någon att prata med heller... (Anders 39 år, Arriva)

Det är emellertid inte bara miljön som försvårar upprättandet av sociala relationer på arbetsplatsen, utan också att ätandet på arbetsplatsen kan komma att konkurrera med andra sociala relationer. På Trevnaden är det en utbredd uppfattning att de äldre äter bättre och mår bättre om de får sällskap då de äter. Det uppfattas som en klar fördel om det är samma mat som då äts. Personal som haft med sig egen mat har upplevt att de boende då blivit misstänksamma mot den mat de själva äter. Det är förmodligen inte heller bara för de boendes sociala liv som samätandet kan vara bra. Marie-Louise, en av sjuksköterskorna på Trevnaden, menar att det är tack vare att personalen äter med de boende som de över huvud taget får mat i sig, annars hade de nog inte skött sig alls (Observation Trevnaden). Att ta ut en lång rast på arbetet och äta med arbetskamraterna kan, tack vare flextiden, innebära att umgänget med familjen blir lidande. Det går att komma hem en halvtimme tidigare för den som avstår från att ta ut matrast, och man är förmodligen heller inte lika hungrig när man kommer hem då man ätit en rejäl måltid på jobbet.

På Arriva är sammanhållningen mellan personalen en känslig fråga. Visst finns den väl, säger Per, men talar också om att det lätt blir gruppbildningar då väldigt många olika nationaliteter finns representerade. Armend menar att sammanhållningen är dålig på grund av att man så sällan träffar andra. Då de hela tiden arbetar vid olika tidpunkter går det aldrig att upprätta några relationer eftersom man ses så sällan. Flera prioriterar också att äta med familjen på kvällen, även då de slutar sent. Ahmad säger att han hellre håller sig fast han är hungrig, för att han vill äta tillsammans med familjen (eller det som resten av familjen har ätit) då han kommer hem. Familjerelationen anses uppenbarligen så viktig att man avstår från att äta ordentligt och att passa på att etablera kontakter till arbetskamraterna. En bidragande orsak till att sociala relationer har svårt att uppstå på Arriva är också att många inte ser busschaufförsjobbet som deras riktiga yrke, utan något de gör i brist på bättre. Anders reagerar exempelvis på frågan om vad han tycker är bra med busschaufförsyrket. ”Detta är inget yrke, det är ett jobb”, säger han och menar att det är en viktig skillnad. Man utvecklas inte, säger han. Man gör vad man ska och sen inget mer. Av de 13 med högskoleutbildning på Arriva som fyllt i enkäten är 10 utrikes födda och många av dem med en hög utbildningsgrad från hemlandet verkar känna att de inte har så mycket gemensamt med andra busschaufförer. Armend är utbildad maskiningenjör från Kosovo och har sedan han kom till Sverige bland annat arbetat som tolk. Han menar att det finns dem som inte utbildat sig och att det egentligen är dem som borde köra buss. Det är deras jobb jag har, säger han.

Att mat inte uppfattas som lika viktigt utan den sociala dimensionen framgår också då personalen på Trevnaden kommer in på vanorna i hemmet. Jan menar att hans och sambons försök att äta mer hälsosamt måste modifieras för att kunna passa ihop med barnens ätandemönster. Det funkar helt enkelt inte att laga två olika sorters mat. Gunilla berättar hur hon slutade laga mat när sonen flyttade hemifrån, för att sedan återuppta matlagandet då hon blev sambo på nytt. Betydelsen av att äta i ett sammanhang av andra människor och hur den gemensamma måltiden i hemmet lyfts fram på olika sätt kommer att diskuteras vidare i kapitlet om maten, hemmet och familjen.

All mat och dryck är inte lika bra på att vara relationsskapande. Då sociala relationer särskilt skall betonas (gemenskap, tröst, fest, etc) används av tradition ofta ”god”, dvs kalorität mat. Jan berättar om hur han uppfattar kopplingarna mellan mat, måltider och hälsa:

**Till sist då skulle jag bara vilja höra vad hälsa är för dig? Vad innebär det begreppet?**

Hälsa för mig det är familjen, det är gemenskapen, det är god mat, det är mina hundar, promenader, det är att ha ett jobb man trivs med och gå till, ja, sen är det ju även det rent fysiska att man orkar, man är pigg, det är väl det jag fick en väckarklocka förra året va, när jag var så trött. Det är väl hälsa för mig. God mat men det behöver inte nödvändigtvis vara fet mat men att den finns där någon gång i veckan för annars vet jag om att jag hade... då blir det bara så att jag lägger av för jag kan inte se mig, om jag får leva 30 år till, så kan inte jag bara se mig med sallad i trettio år, då kan vi säga, det är ohälsa för mig. Jag är nöjd om jag får äta en god middag en till två dagar i veckan. (Jan 43 år, Trevnaden)

Att god mat och delandet av en mysig måltid är en viktig del av den psykosociala hälsan torde vara oomtvistat. Det som är problematiskt är den koppling mellan dessa måltider och ätandet av mat som inte är nyttig. I valet mellan viktväktarmåltid och biff med bearnaisesås kan biffen framstå som ett rationellt val även för personer som tänker på hälsan. Per menar att en överdriven jakt på hälsa kan innebära ett en viktig del av välbefinnandet går förlorat:

#### Hur upprätthåller man god hälsa, tycker du?

Ja, man håller sig, man motionerar normalt. Jag tycker inte att man behöver... faran med det tycker jag är att börja jaga hälsa, därför där ligger någonting som är sjukt i sig, det tror jag. Om jag nu ska sammanfatta mina tankar om det är att jag tycker... ett samhälle som vi lever i idag, där är många som jagar lycka och hälsa men man springer ofta ifrån den va, därför det är kanske... det finns kanske närmare än man tror.

#### Och här kommer även maten in?

Ja, det tycker jag. Jag menar det är... jaga kalorier och fett och sådant hit och dit när du egentligen vill ha en god måltid va. Och det var som hon sa också, (syftar på ett TV-program) den här författaren, hon sa "ja men en måltid den ska ju vara någonting så att säga som man samlas kring och tycker är trevligt". Och jag menar det handlar ju lika mycket om gemenskapen som att man sitter och räknar liksom vad man äter för någonting, utan att man sitter i lugn och ro. (Per 54 år, Arriva)

Då vi sett vilken typ av mat som används för att knyta sociala relationer, framstår det inte längre som lika svårförståeligt varför till och med personer med hälsovård som yrke tenderar att låta sina få gemensamma måltider bestå av "mysmat" som pizza eller fikabröd. Det är en typ av mat som också kan användas som tröst vid en upplevd ensamhet, dvs en ersättning för sociala relationer. Anders, en av de busschaufförer som inte trivs särskilt bra på arbetet och inte verkar knyta sociala kontakter där, berättar att han ofta äter det närliggande bageriets kardemummälängder på morgonpausen istället för att som lediga dagar äta smörgåsar eller gröt till frukost. Det beror förmodligen inte *enbart* på att kardemummälängderna är goda. Eller, rättare sagt, de blir extra goda därför att de förutom att innehålla socker och matfett också symboliserar det goda livet, något han längtar efter i den vardagliga grå lunk som det ensamma arbetet som busschaufför innebär för honom.

## Mat, tid och rytm

Mat har länge använts för att markera tidpunkter och strukturera tillvaron. Både i bondesamhället (Nordström, 1991) och industrisamhället (Fjellström, 1991) har det funnits en övertygelse om vikten av att äta på bestämda tider (även om antalet mål var flera och tidpunkterna mer varierade i bondesamhället). Frukost, lunch, middag,



liksom begrepp som söndagsmiddag, fredagsmys och julmat är några exempel på hur mat använts för att dela in dygnet, veckan och året i olika tider. Kopplad till denna indelning är föreställningen om att olika typer av mat passar vid olika tidpunkter. Mat som passar till frukost bör inte serveras som nattamat, och vardagsmaten är anorlunda än helgmaten. Bondesamhället styrdes av solens upp- och nedgång och industrisamhället av klocktiden, men gemensamt för båda var att de flesta arbeten hade en återkommande daglig rytm. På Trevnaden och Arriva utmanas detta invanda sätt att fungera av de varierande arbetstiderna, som även kan vara förlagda till tidpunkter på dygnet då det tidigare varit ovanligt att arbeta. Vilka följder får då dessa flexibla arbetstider på matvanorna? Flera av de intervjuade menar att arbetstiderna styr deras ätande i en viss riktning:

**Just det här att du arbetar oregelbundna tider, du sa innan att det kanske påverkar lite hur du äter. På vilket sätt påverkar det, tycker du?**

Ja men det är ju just de här kvällstiderna, det påverkas inte så mycket när man går morgontider, men det är den här obekväma arbetstiden, då känner man att då har man inte mycket utrymme att organisera vad man ska äta. Man kan ju inte ställa sig och laga mat själv här till sig själv på kvällarna, när man jobbar kväll, utan det är först och främst till de boende och i så fall skulle det vara... man tar med sig, ja, det blir i så fall att man får ta med sig mat varje kväll och det gör man inte. (Susanne 32 år, Trevnaden)

Det jag kan tycka är att det kan gå väldigt, väldigt många timmar innan man får äta när man är hungrig, alltså det är... det är svårt att planera in exakt om jag börjar ett så kan jag inte säga... då går jag inte upp klockan åtta på morgonen och sätter mig och äter en rejäl frukost för att jag ska vara hungrig igen... och jag är ju inte hungrig igen klockan tolv va, för att då kanske äta något lätt för att sen cykla till jobbet klockan halv ett. Där är inte tillräckligt med tider för att både äta frukost och äta middag, då får jag gå upp sex på morgonen och det gör man inte. Så det kan jag tycka är negativt att det kan gå väldigt många timmar, för jag äter kanske frukost klockan tio, men då äter jag en bra frukost och sen äter jag inte något på jobbet förrän klockan hon är... jag kanske tar en kaka då vid tre och då har jag ändå varit igång och jobbat säg klockan ett och varit igång hemma också och så tar jag en liten kaka och en kopp kaffe, sen blir det förrän de själv äter kvällsmat som jag... och då är jag alltså vrålhungrig och då är klockan halv sex och då har jag alltså jobbat sen klockan ett och då har jag bara min frukost i magen och det tycker inte jag... Alltså där kan jag uppleva att det blir väldigt... för sen när du äter, då är du så hungrig, det är då man springer där och slänger in den ena snitten efter den andra i munnen där och så blir du aldrig riktigt mätt heller utan att alltså du känner bara av det lite och sen så vill du ta en till och en till.

**Hur brukar du göra när du arbetar helg då, för då jobbar väl du ibland så att du delar upp så att du jobbar både morgon och kväll och så är du ledig mitt på dagen?**

Ja, det är en dum helg. Det är ingen bra mathelg. Jag åker ju hem. Då har man ofta tagit frukost här för då fikar vi tillsammans efter, för det är lite lättare på helgerna så att vi, när alla de boende har ätit, så har vi köpt bullar och frallor så då brukar vi fika och då är klockan mellan tio och halv elva. Så att när jag kommer hem sen klockan ett så är jag inte något nämnvärt hungrig men ibland har Robban något färdigt till mig och då blir det ju... då är det ju fika igen va. Då är det frallor för han står ju inte lagar middag klockan tre en lördag eller söndag så att det blir ju mer fika där. Och sen så i så fall brukar jag äta av den kvällsmaten som de boende har här. Jag äter inte någonting, såvida att de inte lagt undan, men ofta blir där inte någonting över va, för att de boende ska ju ha första va och där är precis uträknat, så där brukar nästan inte bli någonting

över. Men då blir det ju det att har vi gjort en räkmacka eller laxmacka så tar jag det på kvällen så där kan ju gå en dag utan att jag äter lagad mat. (Nina 39 år, Trevnaden)

På båda arbetsplatserna händer det att störningsmoment inträffar som gör att man tvingas avbryta matpausen eller till och med hindras att ta den. Det finns en tydlig önskan om mer regelbundna måltidspausar. Då det gäller hur tiderna påverkar ätande mängden och välbefinnandet går meningarna isär. Några säger att magen mår dåligt av de oregelbundna tiderna. För vissa leder de till att de äter mer eftersom småätandet ökar, för andra faktiskt till att de äter mindre:

**Det här att du arbetar oregelbundet, att du har lite dag, lite kväll och lite helg, vad tycker du är positivt och negativt med det när det gäller matvanor?**

Alltså det som är positivt med kvällar det är att... alltså jag hade nog varit ännu tjockare om jag hade gått dagtid. Man håller ju igen lite på kvällen, det blir ju det för det blir ju inte samma... man äter ju inte... jag äter ju inte lika mycket den dagen jag jobbar kväll men det kan ju också vara så att jag kompenserar den dag jag jobbar dag för att jag inte har ätit... det blir ju ingen bra balans i kroppen, det blir det ju inte. Alltså jag håller min vikt rätt så bra, det kanske är ett eller två kilo, ibland över julen och så, men jag går varken upp eller ner i vikt så att någonstans måste jag ju ha en balans i alla fall i mitt matsystem för att annars skulle jag ju pendla oerhört. Och jag tror det har att göra med just att jag är... alltså när jag äter... alltså det här just med kvällarna va, att jag äter inte speciellt mycket de gånger jag jobbar kväll men sen när jag jobbar dag så tar jag igen det, det gör jag faktiskt. Det är väl det som är till det positiva att jag inte blir tjock. Annars finns där inget positivt för det blir rätt så rörigt i magen. (Nina 39 år, Trevnaden)

Det är så här med mig, när jag t ex, om jag äter frukost bra och röker ingenting och så har jag bestämd tid, klockan tio fika, klockan tolv lunch, klockan femton fika, klockan fem middag, klockan nio fika, nattfika, då kan jag äta hur mycket som helst. Då äter jag som en idiot alltså, men om jag inte äter frukost, jag kan gå hel dagen utan att äta någonting och jag känner mig inte hungrig. Jag tar bara en korv och så... Så som jag sa nu, det gjorde jag när jag gick utbildningar till tolk, tolkutbildningar som jag hade på sådana högskolor och där fick vi maten betald, serverad och allting, kost och logi var betald och när man får alla de här... då blir man lite bortskämda, även magen blir så. För att jag tror att magen fungerar... ju mer du äter desto mer du vill ha. Efter ett tag direkt liksom. Och så hade vi precis som de här tiderna hade vi. Frukost hade vi mellan sju och åtta, sen gick vi till lektionerna, sen fikade vi mellan tio och halvelva, lunchen mellan tolv och ett, andra fikan mellan femton och halv fyra och så middag fem. Och egentligen när man räknar dom här tiderna emellan, det är inte så lång tid, jag hade ju ätit, men sen efter två timmar så var det fika, och till fika hade vi sådana ibland mackor, ibland tårtpisar, ibland... förstår du... kaffe, te, man kunde välja. Och då åt vi, då åt jag jättemycket alltså. (Armend 33 år, Arriva)

Tidsproblematiken skiljer sig delvis åt mellan arbetsplatserna. På Arriva kretsar arbetet kring en tidtabell där varje minut är viktig och där rasterna är reglerade på minuten. Flera av intervjuerna avslutas med en kommentar om att det bara är några minuter kvar tills bussen skall gå, varpå chauffören abrupt får kasta sig i väg till förarstolen. Förutom att schemat är hårt tidspressat gör tidtabellerna att chaufförerna inte har något inflytande över dispositionen av tiden på arbetsplatsen. ”Det är tiden som styr över oss, det är inte vi som styr över tiden”, som en av chaufförerna uttrycker saken. Ett problem är att rasterna kan variera i tid, en längre rast istället för flera kor-

tare efterlyses för att man skall få tid att äta i lugn och ro. De infaller också vid olika tidpunkter olika dagar. Så länge det är så, spelar det ingen roll vad man äter, det blir ändå fel, är en uppfattning som kommit fram under observationer och intervjuerna. Under diskussionerna om maten på arbetet framkommer, inte minst under observationerna, ofta hur många anser att andra problem är av betydligt större vikt. Missnöje med toaletter, otillräcklig belysning i uppehållslägenheten, avsaknad av bestick och övriga frågor kopplade till den konkreta arbetsmiljön är några av de saker som många menar är de verkliga problemen och som påverkar vardagen. Detta, i kombination med strama tidsramar för ätande, skapar lätt ett ointresse och ett bristande engagemang för matsituationen på arbetet. Avsaknaden av fasta måltidstider som det flexibla arbetet och de varierande arbetstiderna innebär, skapar en rytm kring ätandet som uppfattas som ryckig:

När jag är hemma då äter jag... då har vi vissa tider när vi äter, men när jag börjar jobbet, man måste anpassa tiden mot arbetstiden. Det finns ingen rytm i... det finns inga perioder där tiden är exakt när man ska äta (Faruk 36 år, Arriva).

”Här äter vi när vi har rast, inte när vi är hungriga”, säger en av chaufförerna och berättar att han ofta är hungrig när han kör buss, men att han då tvingas vänta tills rasten. Lugnet kring måltiderna försvinner, vilket ökar pressen mot ett snabbt ätande:

**Tror du att du hade ätit annorlunda om du hade arbetat regelbundna tider, t ex 8-17 varje dag, som din fru?**

Precis, alltså jag tror om vi har sådana tider, man börjar klockan åtta och slutar klockan fem, man kan äta riktig mat, man kan tänka att gå till någon restaurang faktiskt på den tiden eller ta riktigt mat och värma här och äta här, regelbundet. Men vi har inte sådana tider faktiskt, så jag kan inte planera för vad jag ska ta med mig när jag ska äta. Om jag ska hinna äta eller inte, och det är på grund av detta man blir så, hela tiden. Ibland jag jobbar från klockan fem och stoppar klockan två, ibland jag börjar klockan två och stoppar klockan tio. (Ahmad 43 år, Arriva)

En ytterligare konsekvens av de oregelbundna arbetstiderna är att de innebär svårigheter att planera ätandet. Busschaufförerna vet inte om de skall hinna äta en ordentlig måltid, vilket leder till att de utvecklar ett ätande som präglas av impulsiva infall, snarare än långsiktig planering. Det finns dem som upplever detta som ett problem, medan andra vant sig vid detta sätt att leva och trivs med det.

På Trevnaden arbetar man efter individuella scheman och arbetet kretsar till stor del kring de boendes rutiner. Rasterna är inte reglerade utan det är upp till personalen att avgöra när dessa kan tas, och många upplever då att de inte har tid att ta rast. Därmed finns en betydligt större möjlighet än på Arriva att påverka hur arbets- och mat-tiderna skall disponeras. När arbetet inte avgränsas och skiljs från rasten i tid och rum, skapas emellertid en situation där personalen hela tiden upplevs vara tillgänglig. Att gå ifrån och gå in och äta i personalrummet själv har, åtminstone på vissa avdelningar, kommit att betraktas som avvikande och närmast osolidariskt mot arbetskamraterna. Möjligheten att avstå från matrast och istället gå hem tidigare uppfattas också av många som ett attraktivt alternativ, trots att ätandet blir lidande:

Visst, man är trött i huvudet när man kommer hem. Men sen är det ju skönt att komma hem lite tidigare, jag kan ju gå redan 14.30 om jag vill då, istället för klockan 15.00. (Jan 43 år, Trevnaden)

Jan berättar vidare att om han bara utgår från måltiderna hade han velat jobba regelbundna tider på grund av problemet med att få in en ordentlig rytm måltidsmässigt men att han ändå trivs bra med varierande arbetstider och att ibland vara ledig när andra arbetar. Susanne på Trevnaden beskriver sina matvanor som att de varannan vecka är bra (när hon arbetar kontorstid), och varannan dåliga (då hon arbetar kvällar). Hon lagar ordentlig mat säger hon, då hon kommer hem vid 17- tiden, men slarvar när hon arbetar kväll. För Eva är det emellertid precis tvärtom. Hon menar att hon har tid och ork att laga mat innan hon går till arbetet då hon jobbar natt och att hon förmodligen hade ätit betydligt mer halvfabrikat om hon arbetat kontorstider.

Generellt kan man säga att oregelbundenheten i arbetstiderna uppfattas som ett större problem än att arbeta på det som brukar betecknas som obekväma arbetstider; tidiga morgnar, kvällar och helger. På Arriva finns det dem som arbetar på obekväma tider, men som har en förmåga att rucka på de invanda tidpunkterna för när olika typer av mat skall ätas. Det är inte ovanligt att se chaufförer som äter en rejäl lunch vid 9- tiden på morgonen (de har då arbetat sedan tidig morgon). Mikael äter exempelvis lunch kl 08.30 och middag vid 23- tiden efter träningen, och har anpassat sig till det. Han tycker inte det är helt optimalt, men verkar heller inte se just tiderna som ett stort problem, så länge de är regelbundna (han jobbar nästan inga kvällar längre). Andra har betydligt svårare att rucka på de invanda tiderna. Ibrahim säger att han aldrig skulle klara att, likt flera arbetskamrater äta middag (varm mat, t ex kyckling) redan på morgonen/förmiddagen. Man blir så "däsig", konstig i magen, och dessutom sitter vi ju så mycket, säger Ibrahim. Flera säger sig ha svårt att äta frukost alltför tidigt på morgonen och kan därför behöva vänta upp till 4,5 timmar innan den första riktiga rasten kommer. Därmed är det många som kör väldigt länge på tom mage. Armend berättar att han närmast tvingar sig själv att äta frukost på morgonen, vilket han inte är van vid sedan tidigare, eftersom han märker att magen mår bättre då.

På Trevnaden, där traditionell svensk husmanskost med bestämda mattider har en stark ställning hos personalen, framstår problemet med att äta stora mål vid "fel" tidpunkter som ett mera allmänt problem. Det uppfattas som svårt att äta "riktig" mat då man slutar kl 20-21, eller börjar kl 12. Nina säger att det är lätt att man småäter lite hela tiden därför att man hela tiden är lite hungrig, speciellt när man jobbar kväll. Då personerna i undersökningen äter vid tider då man har brukat "unna sig något" är det lätt hänt att det blir ett ständigt "unnande", där helgätandet präglar även vardagsätandet på arbetet.

Upplevelsen av tiden som problematisk och stressfylld har dock inte enbart med arbetet att göra. Det finns också en känsla av att samhället har blivit mer stressigt och att man dras med i ett uppskruvat tempo mot sin vilja. Faruk svarar på frågan om varför han äter mer färdigmat här än i Bosnien:

Ja, det har jag faktiskt funderat många gånger på, om det... jag vet inte, vad har förändrats sedan jag kom hit? T ex där nere jag jobbade, dessutom hade en massa tid för andra, för oss själva, jag vet inte, här kanske är ett annat tempo, här lever man så fort, så dynamiskt, jag vet inte varför. Här hinner jag ingenting faktiskt, det är sant ju. Jag bara jobbar och... innan jag hade tid för kompisar, för att gå ut. Här är det ofta så att man brukar gå ut på fredagen eller lördagen, där fanns ingen skillnad. Där varje dag restauranger och pubar och folk och varje dag man dricker, dom som dricker sprit, det fanns ingen skillnad, här finns ju, inte hos alla, men den större delen. Det finns ju vissa regler när man går ut, när man dricker sprit. Där nere finns inga hinder. Och där jag hade tid att gå ut en vanlig kväll och vara med kompisar och sånt och för att jobba. Det är skillnaden. Jag vet inte vad som händer här som är så annorlunda.

**Men där arbetade du regelbundna tider eller?**

Ja, ja, kanske det var det. Min sambo jobbar regelbundet, men ändå vi hinner inte. Det är alltid tid som är problemet. Jag vet inte, det är högt tempo.

Även Jan och Susanne på Trevnaden är inne på samma linje:

Förr var det ju alltid, då åt man så gott som alltid..., ja, det kunde vara någon enstaka gång, säg att det var en av sju som man inte åt tillsammans (Jan 43 år, Trevnaden).

**Var tror du att du har fått dina matvanor ifrån, så som de ser ut idag?**

Ja, men det är ju mer samtidigt, man följer med i utvecklingen, det blir ju så. Idag är det mer stressat samhälle ju, så det är inte konstigt att det blir så (Susanne 32 år, Trevnaden).

## Mat på arbetet – en källa till skuld

De som arbetar på Trevnaden och Arriva upplever som vi sett flera problem relaterade till maten på arbetsplatsen. Jämkanter mellan olika sociala relationer, liksom tidspressen och frånvaron av rytm, gör det svårt att skapa ett ätandemönster som de kan trivas med. När detta misslyckas uppstår lätt en känsla av skuld. Känslor av skuld i samband med mat har en lång tradition. Det har hävdats att invånarna i de områden i Europa och Nordamerika som varit präglade av den protestantiska kristendomens uppfattning om kroppen som något som bör tyglas och hållas tillbaka, har fått ett särskilt skuldfyllt förhållande till både mat och sexualitet (Belasco, 2002, s 7). Medan känslorna av skuld och skam i samband med sexualitet verkar ha minskat idag, tycks de snarare ha ökat i samband med mat. Harvey Levenstein (1993) menar att mat ersatt sex som den största källan till skuld i dagens västerländska samhälle. Mycket av denna ökade skuldkänsla kan kopplas till ett kroppsideal som är svårt att förverkliga i en tid där mat finns tillgänglig i stora kvantiteter, 24 timmar om dygnet, 365 dagar om året, för en majoritet av den västerländska befolkningen. Men det finns också andra faktorer inblandade som blir synliga på arbetsplatser som dem i undersökningen.

Både på Arriva och Trevnaden finns hos många en ständigt gnagande skuld för att man inte äter som man borde. Särskilt framträdande är den på Trevnaden. Frånvaron av ett tydligt uttalat regelverk kring ”smakportionerna” gör att personalen smyger med att de äter av den mat som tillhör de boende:

Alltså vi får ju inte va så man står ju och äter med hjärtat i halsgropen mer eller mindre bakom en stolpe och alltså... ser ju inte klok ut och så kommer Carina (*anm. Enhetschefen*)... hon ser ju långa vägar vad man sysslar med... men hon säger ingenting, i varje fall inte då. Men det känns ju inte bra heller för det är ju inte mina pengar, det är ju de boendes.

**Tror du att folk upplever det så generellt, att det är jobbigt, fast ändå gör man det?**

Ja, det tror jag. Jag tror nog att de flesta känner av att ”ja nä, jag får ju egentligen inte men jag tar lite grann”. Tar man bara ”det räcker med en macka”, man tar liksom inga stora portioner, det är ju inte så att vi tar en hel tallrik och lassar upp utan man tar små smakportioner.

**Men det får ni göra?**

Nä, det får vi inte. Jag tror att på demensboenden var det så att där fick de äta tillsammans med de dementa, att all personal fick ta små smakportioner med dem men då skulle de sitta ner med de dementa och äta. Sen var det väl... förr hade de sån psykologisk mattallrik typ, men det tror jag att de har dragit in. Vi får inte göra det på vår våning i alla fall.

**Så även om ni sitter ner med de boende så får ni ändå inte ta av maten?**

Nä. Men vi ser det som mer legalt att äta, man sitter inte med hjärtat i halsgropen. Om vi sitter och matar de boende och chefen skulle komma då känner jag mig inte dum när jag sitter där med den maten utan jag tycker för att jag gör henne en tjänst, jag matar henne för hon äter faktiskt bättre när man själv äter, med henne. Så att, där kan jag... det är lite försvarbart va.

**Har det gått ut klara direktiv på att ni inte får?**

Jag tror att det finns klara direktiv i botten men sen...

**Men det har inte meddelats från ledningen att så här är det?**

Nä alltså jag har inte hört det, jag har ju aldrig hört när jag blev anställd här av Carina att hon har sagt att absolut inte röra maten, det är ingenting som hon har sagt till mig, utan det har jag fått höra av de andra uppe på våningarna när de står där och smyger ”det här får vi inte lov att göra” och så sätter de gröten in i lådan när hon kommer. Det är så sjukt (skratt)... Men alltså, den informationen har jag inte fått så hade det varit... hade de andra inte gett mig den informationen hade jag ju tänkt ändå att detta är ju inte min mat men jag kan ju smaka lite grann, det kan väl inte vara så farligt... (Nina 39 år, Trevnaden)

Vissa finner denna skuldkänsla så besvärande att de har med sig egen mat. En något äldre kvinna på våningen berättade att hon tidigare har arbetat på ett annat ställe där det först var tillåtet för personalen att äta av maten men sen inte. Detta gjordes i alla fall och när det upptäcktes var det så pinsamt, säger hon. En annan kvinna i ungefär samma ålder säger att hon vill göra rätt för sig och tar därför med sig mat hemifrån. Hon säger att det är hon van vid från den tid hon arbetade på Värnhems sjukhus och

att hon därför inte upplever det som konstigt (Observation Trevnaden). De som har medhavd mat kan emellertid också drabbas av skuldkänslor när de går ifrån för att äta. De känner att verksamheten blir lidande, att de vältrar över arbete på kollegor:

Om jag skulle säga på morgonen att ”idag tar jag en timmes middag” så kan ju verksamheten falla på det alltså, egentligen. För att då... är där någon i huset som kan hjälpa? Säg om jag skulle behöva gå akut till tandläkaren alltså, vad som helst, göra något med min grabb eller något sånt en timme på lunchen, så... det har blivit snävare, det har det blivit. (Jan 43 år, Trevnaden)

Dessutom kan de känna att de berövar de boende den sociala dimension kring ätandet som de känner att de boende upplever som viktig. Till detta kommer den känsla av skuld till familjen som möjligheten att påverka sin arbetstid kan bära med sig. Om man går ifrån och tar ut hela lunchen kommer man hem senare. Då uppkommer ett dåligt samvete för att familjelivet och familjemåltiden blir lidande.

I denna miljö skapas således en *skuldkultur* kring ätandet som är klart problematisk för hälsan. Detta är inget som är unikt för Trevnaden. Även om systemet med smakportioner gör att skuldfrågan blir särskilt framträdande, delas många av de faktorer som bidrar till skuldkänslorna av andra arbetsplatser. I en flexibel arbetsmarknad, där man alltid förväntas vara tillgänglig, försvinner de ritualiserade andningspauser som den gemensamma arbetsplatsmåltiden inneburit.

## Hi-tech och hälsosam mat – ett motsatspar?

Forskare med ambitionen att förändra matvanor i hälsosam riktning hänvisar ibland till att kostråden möter kulturella hinder (se ex. Holm, 1991; Svederberg, 1997). Inte minst mjölkfettets traditionellt framskjutna position i de skandinaviska matkulturerna har visat sig vara svår att påverka, trots kampanjer om det mättade fetternas skadliga inverkan. På både Arriva och Trevnaden finns det exempel på hur kulturellt betingade matvanor gjort det svårt att tackla förändringarna av ätandet på arbetsplatserna på ett hälsomässigt godtagbart sätt. Att äta ”riktig” mat på ”fel” tidpunkter visade sig vara svårt för många. Det finns också ett användande av onyttig mat för att etablera och markera sociala relationer som är problematiskt. Ytterligare en faktor där kulturella föreställningar spelar in finner vi i synen på användandet av olika teknologier i matlagningen. Att ta med färdigrätter och värma i mikron, vilket från näringsvetenskapligt håll skulle anses som nyttigare än det mesta av maten på matställena, avfärdas av flera av dem som arbetar både på Trevnaden och Arriva:

**Sådana här färdigrätter, är det något som du brukar äta, som man värmer i mikron?**

Nä, jag har ingen mikro och jag vill inte ha mikromat, mikromat är inte bra.

**Vad är det som inte är bra, tycker du?**

Jag vet inte, det är strålningen tycker jag också, dessutom så jag tror att det försvinner smaken genom att värma på det sättet.

**Överhuvudtaget när man värmer mat i mikron?**

Ja alltså, kanske det gör inte det men min psykiska del tycker så.

**Maten i sig själv då, alltså mat som är färdigförpackad, vad tycker du om den?**

Nä, jag köper inte sånt, färdigförpackad nej.

**Är det någon speciell anledning till att du tycker att det färdigförpackade inte är bra?**

Nä men alltså, anledningen är att den maten är producerad... alltså den produceras någonstans, helt någon annanstans, helt i någon annan byggnad, där du inte alls har någon aning om det är spott på den eller inte, förstår du? Men inte heller i restauranger, men ibland så i vissa restauranger, som i den här restaurangen, du ser ju vad han gör själv, du står där och han skär, han tar, du ser att det inte är något skumt med det.

**Så det är det att du inte vet som du inte tycker om?**

Man vet inte. Det behöver inte betyda att det finns någonting sånt men varför ska jag... Sen, det är inte lika gott som när man lagar själv också. När vi lagar mat så gör vi med färska varor, inte sånt nu halvfärdigt där och halvfärdigt där så blir det färdigt, bara värma de två och så... Nej. Det ska vara... skala potatisen, skala löken, steka någonting. (Armend 33 år, Arriva)

Mikrovågsugnen uppfattas som suspekt och liktydig med onyttig mat. Den uppfattas också som tråkig, vilket även gäller för fryst mat:

**De färdigportionerade rätterna som finns ute i många butiker...**

Ja, som Findus och så?

**Ja precis. Brukar du äta dessa någon gång?**

Nej. En och annan gång har det hänt att jag har provat men inte så att jag köper hem, nej.

**Hur skulle du vilja att dessa rätter var? Vad saknas?**

Det är svårt att säga, det ska ju vara det där nylagade, man ska känna den här doften, det är så mycket runtomkring som gör att man blir sugen också och sen ska man ju faktiskt bli pigg av maten också, det ska ju inte bara vara på några sekunder. Det är viktigt hur man tillagar maten, med grönsaker och allting, det ska ju vara... kokar man det för länge så försvinner ju alla näringsämnen, vitaminerna och allting. Så det är så mycket kring mat som gör att man vill inte ha färdigpaketerat, det ska vara nylagat.

**Tror du att det skulle kunna finnas fryst mat som skulle kunna vara hälsosam?**

Nä, jag tror inte det (Susanne 32 år, Trevnaden).

Även en av de personer som ofta äter frysta färdigrätter tycker att de känns onyttiga:



**De här färdiga rätterna, som du köper färdiga och värmer här i mikron, vad tycker du är bra med dem?**

De är ganska goda och så där, det är snabbt och så där, det är därför man äter det va. Ehh... men jag tror att det är för mycket socker i dem och för mycket kalorier i dem egentligen så jag tror inte det är riktigt bra mat egentligen va, det är väl ok va, men inte mer... sammansatta fabrikat... de är ju inte bra, vad det än är alltså.

**Hur menar du då?**

T ex något som är tillverkat... om det är en råvara så är det ok. Men om det är tillverkat...

**Färdiga köttbullar?**

Ja, t ex, så är det nog inte speciellt bra mat.

**Hur tänker du då?**

För att... alltså det är ju massor med grejer som man inte vet vad det innehåller och det är ju alltså... rent kött är ju bra men är det en massa grejer i så vet man ju inte vad det är. (Anders 39 år, Arriva).

Då mikrovågsuppvärmd fryst mat är det som främst står till hands för den personal som inte äter med de boende eller äter ute, verkar sådana rätter oavsett näringsvärde inte uppfattas som ett bra alternativ. Riktig mat måste man laga, som Ahmad säger. ”Lagad” mat som kebab och falafel kan därmed uppfattas som bättre än nyckelhålsmärkt fryst färdigmat. Det är dock inte alla som tycker så. En av busschaufförerna (Ibrahim) menar att kebab och kycklingställen är ohygieniska och att det är lätt att bli magsjuk då man äter där, medan frysta rätter innehåller mindre skadliga bakterier. Och en av de anställda på Trevnaden (Nina) menar att de frysta färdigrätterna åtminstone är bättre än annan snabbmat.

I intervjuerna syns även ett avståndstagande från konstgjorda sötningsprodukter som aspartam (intervju Per) och genmodifierad mat (intervju Jan). Det finns en uttalad rädsla för sjukdomar som salmonella och galna kosjukan (BSE), och flera anser sig påverkade av de återkommande matlarmen i media. Det finns således en misstro mot livsmedelsindustrins produktion, vilket även avspeglas i en viss skepsis mot de märkningar av mat med hälsofördelar som diskuterats:

**Litar du på vad som skrivs på produkterna vad de är bra för t ex?**

Nä, inte riktigt va. För att man ser hela tiden när det gäller reklam hur de överdriver alltså, så att det är förvånansvärt att de kan komma med alla sina påståenden.

**Så du är skeptisk mot dessa hälsopåståenden?**

Ehh, jag tror ju inte att hälsa liksom kan vinnas i någon nämnvärd utsträckning genom att köpa sådana där alltså... överhuvudtaget färdiga livsmedel, helst ska man göra sin egen mat själv alltså, helst ska man ha råvaror och veta vad det är, i så stor utsträckning man nu kan (Anders 39 år, Arriva).

**Men de här produkterna då som säger sig ha vissa hälsoeffekter, vad tycker du rent allmänt om de här produkterna?**

Jag tycker det är skitsnack för alla de grejerna brukar ha så mycket dåliga grejor också. De grejerna som det står...ok det kan vara bra men sen finns det dåliga grejor i dem också, så det bästa är att få det i råvara liksom, så det inte kommer ner något annat, att... t ex c- vitaminrikt tuggummi, man kan äta tuggummi och sen kan man dricka juice (Mikael 22 år, Arriva).

En manuellt förpackad papperspåse, liksom bilder på personer som utstrålar hälsa på förpackningarna, ger ett större intryck av att produkten är nyttig än skrivna hälsopåståenden, menar Mikael vidare. Dock finns det viss skillnad mellan olika företag. Mikael uppger sig ha rätt gott förtroende för Skånemejerier, varför han säger sig ha visst förtroende för hälsopåståendena på deras produkter, även om han därför inte är beredd att betala så mycket mer för dessa.

Den motvilja mot mat som uppfattas som alltför modern eller förändrad av industriella processer, som märks på de bägge arbetsplatserna, är känd även från andra undersökningar (Lundin, 1987; Fischler, 1988, 1999; Jansson, 1998; Ljungberg, 2001; Wibeck, 2002; Jönsson, kommande). Uppfattningen att mat är nyttigare och mera naturlig ju mindre förädlad den är uppstod i alternativrörelsens sextio- och sjuttioal (Belasco, 1989) och har därefter kommit att påverka mycket av tänkandet kring mat och hälsa. Det har inneburit ett tydligt brott med det tänkande kring mat som präglat större delen av nittonhundratalet, där mat ansågs bli nyttigare ju mera förädlad den var. Pastörisering, vitaminberikning, industriella och hygieniska tillverkningsprocesser sågs som det främsta medlet att få livsmedel hälsosamma. Bland stora av livsmedelsindustrin liksom hos många livsmedelsforskare lever detta tankesätt kvar, men det finns alltså tydliga tecken på att det hemlagade, oförädlade och naturliga tillhör det som många konsumenter idag ser som mest förknippat med hälsosam mat. Detta kan i sin tur ses som ett utslag av den allmänna modernitetskritik som kommit att omfattas av allt bredare grupper i samhället.

## Matkulturer och hälsa – ett komplicerat förhållande

Med tanke på de hinder som ett skapande av hälsosamma matvanor stöter på när näringsriktig mat inte överensstämmer med kulturella föreställningar om hur god och/eller nyttig mat är beskaffad, kan kultur närmast framstå som ett problem, ett hinder för korrekta matvanor (jfr Fischler, 1988, s. 276; Lupton, 1996, s. 7). Det händer därför inte sällan att det bland personer som arbetar för en bättre kosthållning suckas över att kulturella mönster verkar vara så sega. Samtidigt finns det emellertid också situationer där tidigare ätandemönster hastigt förändrats där detta skapat nya problem ur ett kost-hälsaperspektiv. En fara med dagens livsmedelsproduktion som diskuterats av en rad forskare är att själva produktionen blivit så komplicerad och förfrämligad från konsumenten att de allra flesta inte har insyn i den. Livsmedelstekno-

login har en förmåga att ändra konsistens, utseende och smak på produkter så att tidigare inlärda kunskaper om hur mat skall se ut och smaka blir mindre värda. Råvarorna och tillagningen av maten hanteras allt mer av personer vi inte känner (Sobal, 1999; Ljungberg 2001, s. 33ff.; Fischler, 1999). Dessutom har maten och ätandet utsatts för en tids-rumskompression (Harvey, 1989). Råvaror och influenser kommer utifrån i en takt som långt överträffar de utländska influenser som förvisso fanns även i tidigare epoker. Den senmoderna matproduktionen har en förmåga att bringa det exotiska nära och upplösa tidigare gränser för när och i vilken takt mat kan tillagas och ätas. Claude Fischler har hävdad att dessa stora förändringar gör att tidigare föreställningar om hur mat skall se ut och smaka och hur och när man bör äta håller på att kollapsa. Den nutida människan riskerar därför att hamna i ett tillstånd av "gastro-anomie", ett kulturellt vacuum, där man är ur stånd att söka en begriplig världsbild via maten. Om vi utgår från att vi är vad vi äter blir nämligen en osäkerhet över vad vi äter också en känsla av osäkerhet över vem vi är (Fischler, 1988, s. 290). Mot detta har invänts att vi tycks ha en imponerande förmåga att integrera nyheter utan att grunderna i matkulturen förändras (Kayser Nielsen, 1998; Miller, 2001; Kjaernes, 2001; Døving, 2003). Både på Trevnaden och Arriva finns det hos många en imponerande förmåga att integrera de stora förändringar ätandet på olika sätt kommit att utsättas för utan att helt tappa fotfästet. Men det finns de som närmast helt och hållet kommit att överge de matvanor som gav mening och struktur i tillvaron tidigare. Det främsta exemplet är Ibrahim på Arriva, bördig från Kosovo. Han berättar hur maten i hemmet, trots att han egentligen uppskattar traditionell mat från Kosovo, i stort sett enbart består av fryst färdigmat:

**Du säger att ni äter mest de här färdiga rätterna hemma.**

Ja, i stort sett.

**Hur ofta i veckan äter ni dessa ungefär?**

Det blir nästan... ja nästan varje dag, förutom de dagar vi fixar själv hemma, men det blir alltså 5 dagar i veckan.

**Vad är det för några ni köper?**

Vi köper alltså fisk, köttbullar, kyckling.

**Hur väljer ni ut vad ni ska köpa för någonting?**

Först och främst jag frågar dem (barnen) vad är det för mat ni vill ha, en av dem "jag vill ha färdig mat med fisk i" den andre säger "jag vill ha färdig mat med köttbullar i" och jag tar, 3, 4, 5 stycken av var alltså, t ex 20 stycken jag tar i vagnen och så.

**Så har ni det i frysen hemma?**

Ja, precis, de bestämmer själv vad de vill äta.

**Vad är det som är bra med den här maten?**

Bra och bra...det kanske inte är så bra som det måste vara men tyvärr, det först är alltså vi har ont om tid, vi får inte ihop tiden till att räcka och sen det andra även om, till exempelvis nu, jag sitter här nu, jag är så pass trött jag kan knappt klara att fixa något nu. Jag lägger mig två, tre timmar, sen blir det för sent. Så fort de kommer från skolan de vill äta någonting.

**Och din fru hon arbetar också oregelbundet eller?**

Ja, precis.

**När ni bodde i Kosovo, hade ni samma typ av matvanor där som ni har i Sverige nu?**

Nä, det var mest alltså nästan varje dag vi fixade mat hemma

**Ni lagade mat?**

Ja.

Ibrahim säger att om ingen av de vuxna är hemma med barnen så äter barnen jättedåligt. På frågan om de går ut mycket och äter på restaurang så säger han "ja, kanske 1 gång i veckan". Det brukar då bli hamburgare på Mc Donalds, pizza eller "vanlig" restaurang. Det blir vad barnen känner för, säger Ibrahim, för att de ska äta. Han berättar vidare hur familjen får problem när de åker till Kosovo på sommaren då barnen varken tycker om eller klarar av den starka maten. Han säger att de inte kan stanna längre än två veckor, för sedan magrar barnen för mycket. I det nya samhället har barnen lärt sig att uppskatta annan mat än den mattradition som föräldrarna burit med sig. I kombination med föräldrarnas oregelbundna arbetstider framstår färdigmaten i dess olika former som det enda alternativet.

Ibrahims berättelse är en berättelse om hur en tidigare matkultur ersatts av ett färdigmatsätande som verkar mer eller mindre tömt på mening för dem som äter den. Den normala socialisationsprocessen, där föräldrarna lär barnen vilken mat som är riktig, och med den vilka värderingar som är viktiga har ersatts av ett ätande där barnen i stor utsträckning bestämmer vad de vuxna ska äta. För Ibrahims familj har förändringarna gått för fort, och de är mer eller mindre utlämnade till den mat som livsmedelsindustrin och de billigare restaurangerna tillhandahåller. Det finns dem (som Faruk) som tycker att utbudet av färdigmat är begränsat och att han saknar sådan mat han är van vid hemifrån. Han nämner då schnitzel med pommes frites som mat han saknar. I det fallet är frysta färdigrätter inget dåligt alternativ ur näringssynpunkt. Problematiskt är däremot det urholkande av måltidssituationens mening som uppstått för många av dem som arbetar på Arriva och Trevnaden. Åtminstone för Ibrahims familj skapas något som kan betecknas som en psykosocial ohälsa, vilken på sikt kan vara lika allvarlig som den fysiska ohälsa som skapas av en dåligt sammansatt kost (se vidare i kapitlet "Kunskap, mat och hälsa"). När möjligheterna att knyta sociala relationer med arbetskamrater och familj försvåras av den organisation av ätandet som sker på arbetsplatserna, hotas ett fundament för ätandet som präglat människan allt sedan hennes uppkomst.

*Magnus Lagnevik*

# Arbetsplatser, arbetsorganisation, mat och måltider

Påverkar arbetets innehåll, ledning och organisation matvanorna hos anställda i serviceyrken med oregelbundna arbetstider? Denna fråga besvarar vi i det här kapitlet. Redan här skall vi tala om huvudslutsatsen: Det är svårt att äta hälsosamt på de arbetsplatser som vi har studerat, äldreboendet Trevnaden och Arriva i Malmö.

När vi analyserar den påverkan som arbetets innehåll, organisation och ledning har på ätandet och matvanorna på arbetsplatsen gör vi det med hjälp av väl etablerad organisationsteori och teori för utformning av styrsystem, kontroll- och uppföljningssystem samt motivations- och incitamentssystem.

I analysen tar vi utgångspunkt i en klassisk artikel. Den publicerades ursprungligen 1975 av Steven Kerr<sup>1</sup> och har den slående titeln "On the folly of rewarding A while hoping for B." Artikeln analyserar försök att styra handlande hos medarbetare i företag och organisationer med hjälp av organisation och belöningsystem. Sådana försök misslyckas av och till. Kerr har ett illustrativt exempel där han berättar om ett försäkringsbolag som vill motivera de anställda till excellenta prestationer i arbetet. Man införde då en metodik för att sortera de anställda i tre grupper.

Den första gruppen vad de "Enastående". Dessa skulle få 5 procent löneförhöjning vid nästa lönerevision. Den andra gruppen var "Över genomsnittet". Dessa skulle få 4 procent löneökning i nästa lönerevision. Den tredje gruppen, "Slarviga och oansvariga" skulle få 3 procent löneökning. I denna grupp hamnade inte någon. I praktiken hade man som anställd valet att anstränga sig så att man i medarbetarsamtalet klassades som enastående. Då skulle man få 1 procent mer i lön än om man

---

1 Kerr S, 1975. On the folly of rewarding A while hoping for B, *Academy of Management Journal*, 18, s. 769-783. Artikeln har blivit så populär att den publicerades igen i *Academy of Management Executive* 1995, 9 (1), s. 7-14. Där kommenterar Kerr själv sin tidigare artikel och för in några nya exempel. Han berättar där att artikeln löpte stor risk att aldrig publiceras. De sakkunniga bedömarerna tyckte artikeln både hade relevans och precision, men man tyckte att tonen var för kritisk för att det skulle passa sig för en akademisk läsare!

inte ansträngde sig. De flesta tyckte inte detta var värt besväret. Den personliga vinsten var för liten.

Det fanns en annan regel också. Den som hade mer än tre tillfällen med sjukdom eller sen ankomst på en sexmånadersperiod blev av med all löneökning och fick 0 i stället för 4 eller 5 procent. Som ett resultat kom alla i tid. För sen ankomst eller mer än tre sjukdomstillfällen kostade hela löneökningen. Men regeln var uttryckt i frånvarotillfällen, inte totalt antal sjukdagar eller något annat mått. Som en konsekvens av detta såg de anställda till att de verkligen var friska som nötkärnor när de kom tillbaka till jobbet så att de inte skulle riskera ett nytt sjukdomstillfälle tätt efter återkomsten. Var man inne på sitt tredje sjukdomstillfälle och sexmånadersgränsen närmade sig, drog man gärna ut på frånvaron tills den magiska gränsen passerats.

Konsekvensen för försäkringsbolaget blev att man hade medarbetare som kom i tid, gjorde mediokra prestationer och hade långa sjukskrivningsperioder. Syftet med systemet hade varit att uppnå extra prestationer på arbetet från de anställda. Motivationssystemet var konstruerat för att belöna annat beteende. Individer handlar så att deras personliga mål tillgodoses i första hand.

Bland de skäl som finns för snedstyrningseffekter nämner Kerr fyra stycken. Det första av dessa är en *förkärlek för enkelt mätbara objektiva kriterier*. Sådana fungerar bara i enkla och förutsägbara sammanhang. Ett annat skäl är att man *fokuserar på synliga delar av en prestation*. Det är enklare att se hur många artiklar en professor har skrivit än att bedöma hur väl vederbörande har undervisat, handlett, skapat nytänkande etc. Ett tredje skäl är *hyckleri*. Kerr ger exempel på domare som kandiderar för ett ämbete ofta är sponsrade av försvarsadvokater samtidigt som man går till val med ett budskap om tuffa tag mot brottslingar. Näraliggande är det fjärde skälet, *man vill inte alltid ha en effekt*. Man kan som chef vilja ge skenet av att åstadkomma väsentligheter och nytänkande, men genom att ha politisk känsla och formulera sig vagt kan man få det att låta bra utan att man egentligen ändrar något.

Läsaren är sannolikt överens med oss nu om huvudpoängen, snedstyrningseffekter uppkommer för att incitamenten är fel. Emellertid skall vi använda Kerrs artikel på ett lite annat sätt. Det vi kommer att analysera är hur regler och organisation som tillkommit av goda skäl och för specifika syften kan få oönskade effekter i andra avseenden. De arbetsplatser som vi har studerat har inte utformat sina tjänster för att medarbetarna skall äta hälsosamt och få ett gott liv. Tvärtom måste arbetsgivarna starta från uppdraget och från de kunder som skall få service. När vi därför analyserar vad arbetsorganisationen har för effekt på matvanor och hälsa, kan detta nästan tyckas vara orättvist gentemot arbetsgivaren. Emellertid är vårt fokus på den enskilda anställda och hennes liv. Om arbetet skapar ohälsa kommer arbetsgivaren senare att uppleva detta i form av sjukskrivningar och arbetsbegränsningar. De faktorer som vi i de genomförda studierna har funnit påverkar val av mat och sätt att äta är följande.

- Arbetsinnehåll
- Fysisk struktur
- Ledningens förhållningssätt

- Regelverk
- Bemanningsplanering
- Arbetstider
- Tillgänglighet och utbud
- Den arbetssociala kontexten
- Måltidens minskande sociala betydelse

Redan nu kan vi säga att det går att arbeta på Trevnaden och på Arriva och äta hälsosamt. Vi har mött personer som har bestämt sig och har en konsumtionsideologi. Dessa personer lägger ibland mycket energi på att äta hälsosamt. Emellertid tar vi oss friheten att analysera vad som kan hända för de många som följer den snabbt uppnåeliga personliga nyttan. Vilka effekter har då arbetsorganisation och belöningsystem? I denna ansats får vi stöd av Kerr som vi citerar i egen svensk översättning.

Detta betyder inte att allt beteende i organisationer är helt bestämt av formella belöningar och bestraffningar. Naturligtvis finns det soldater som är tappra även om de inte belönas för det. Det finns spelare som spelar för laget även om individer och målgörare belönas. Det finns anställda som frivilligt och av egen drivkraft arbetar för företagets bästa. Poängen är emellertid att i sådana fall har inte den som gjort belöningsystemet orsakat det önskade beteendet, utan är bara en åskådare med tur. Om en organisation skall påverka beteende hos sina medarbetare måste det formella belöningsystemet stödja önskat beteende, inte skapa hinder som den enskilde måste ta sig över.<sup>2</sup>

Vi nöjer oss med att konstatera att det finns stöd i tidigare forskning för att arbetsorganisation och styrsystem påverkar individers val och handlingar. Nu skall vi analysera detta på de arbetsplatser som vi har studerat.

## Arbetsinnehållet styr

Arbetsuppgifterna på Trevnaden är olika om man arbetar på dagen eller på natten. För den som arbetar på natten är huvuduppgiften vård och tillsyn av de äldre boende. Samma uppgift finns på dagen, men en ytterligare viktig uppgift tillkommer, att laga mat till de boende.

Tanken bakom matlagningen som en del av dagens arbete är sannolikt att åstadkomma en situation för de äldre boende som gör att det känns mer som ett privat hem och mindre som ett institutionsboende. Till fördelarna hör också att de boende kan involveras i matlagningen. Alla har ju livserfarenheter, idéer om mat och måltider och om lämpliga sätt att tillreda maten. Samtidigt finns det säkert de som upplever

---

2 Kerr (1995) sid 11

trygghet och kvalitet i att maten bereds där de bor och av råvaror som kan kontrolleras och kvalitetssäkras. Naturligtvis kan också industriellt tillverkad mat eller mat från storkök eller cateringföretag kontrolleras och kvalitetssäkras, men man har i det här äldreboendet värderat känslan av att vara nära matberedningen högt. Man skulle kunna hävda att eftersom personalen varje dag skall laga mat så minskas tiden som de kan arbeta med de äldre boende, hjälpa dem, skapa gott socialt klimat eller ordna stimulerande aktiviteter. Emellertid är upplägget nu sådant att personalen lagar mat. Vidare äter man med de boende för att skapa social gemenskap kring maten och för att hjälpa till. Detta upplevs som nödvändigt för personalen även om man har egen matlåda med sig. En ur personalen beskriver situationen för en kollega som äter med-havd mat, hon har en egen konsumtionsideologi.

Ja, hon har egen viktvärtartjosen där. Nä, det går ju rätt så bra vad jag förstår. (att äta egen med-havd mat) Ibland, ja, just nu är de väl rätt dåliga, men ibland har de ifrågasatt varför hon äter den maten, men just nu är det inga problem. Men det är ändå där ser du, nu har hon ändå mat med sig och hon är nästan mer eller mindre tvingad att sitta och äta med dem, för vi är bara två. (Bemanningen är neddragen från tre till två personal per avdelning.) Vi har ju två bord och de är åtta som är senila och så är där tre som behöver tillsyn, en mer eller mindre behöver hjälp med matning, men där är två som egentligen skulle behöva men de vill inte ha hjälp, så man får sitta och påminna dem, ”drick mjölk”, alltså det har blivit sämre sedan Värnhem, måste jag säga. Mycket annat har blivit bättre, men just det här med våra raster. (Jan 43 år, Trevnaden)

Fördelen för personalen är att man inte arbetar med 30 äldre boende utan bara med 8-10. Det blir mindre skala och mer närhet, men samtidigt sämre med tid för måltidspausar.

Därför blir det en skillnad mellan dag- och nattarbete på Trevnaden. På natten träffas personalen ofta till gemensam fika. Ibland köper man hem och äter något gott gemensamt. Detta förekommer i princip inte under dagens arbetspass.

Klockan är nu 22.00 och alla samlas på 5: e våningen ute i uppehållsrummet... Vid denna tid berättar de att de brukar ta något att, oftast smörgåsar och kaffe/te. Visst händer det att de beställer mat, säger de, men inte så ofta. (Observation Trevnaden)

Vad äter man då när man beställer mat till Trevnaden? De åtta svar vi fick in med exempel fördelar sig som följer

Tabell 6 Beställning av mat till Trevnaden

Vad beställer ni till Trevnaden?	Svarsfrekvens
Pizza	5
Kinamat	3
Varmrätt från restauranger	1
Endast frukost, 1 gång i månaden	1

Som vi ser av svaren är det pizza och kinamat som är de överlägset populäraste alternativen. *Dock bör vi inte fokusera endast maträtterna som sådana.* Vi noterar också att såväl pizza som kinesiska maträtter är *långt utvecklade färdigmatskoncept*. Det finns



ändamålsenliga *förpackningar* speciellt gjorda för rätterna. De rätter som utbjuds har välkända, bitvis långt *standardiserade beteckningar* som gör att var och en som beställer både förstår vad han och hon köper och har *klara förväntningar på vad produkten skall innehålla*. Vi kan jämföra den tydliga och enkla kommunikationen och den klara förväntansbild som finns i beställningen ”En Capricciosa” i förhållande till den komplexitet i kommunikationen som finns i ”En husets fiskgryta”. Vidare finns det *utbyggda distributionssystem* med hemkörning även på lite större avstånd. Hemkörningen är billig eller ibland gratis. Den som vill ha något gott till jobbet och inte kan gå iväg långt för att handla upplever då ett flertal fördelar med den här typen av rätter.

I det förra kapitlet redovisade vi hur en del av de intervjuade upplevde lagade måltider som i någon mening bättre än kvalitetsdeklarerade djupfrysade färdigprodukter. Denna uppfattning kan då kontrasteras mot det faktiska förhållandet att djupfrysad färdigmat ofta innehåller väl näringsberäknade måltid av jämn kvalitet. En färdig måltid kan man börja äta direkt när man får den. En djupfrysad mikrorätt måste tillagas 7-9 minuter i en mikrovågsugn. Ibland kan kolleger stå i kö med djupfrysade rätter till mikrovågsugnen. Då får man räkna med kötider också. Till våra tidigare resultat adderar vi nu att hela logistik- och kunskapskonceptet runt maträtten spelar roll, det som vi kort sammanfattar under begreppet *tillgänglighet*.

För dagpersonalen på Trevnaden är arbetet annorlunda och synen på uppehållsrummet är annorlunda:

Här finns ingenting, här finns ingenting i närheten, här finns inget litet korvstånd. ... Jag vet själv att där det finns personalmatsal, dit går man i så fall. Men här finns ett lunchrum högst uppe på nocken med en mikrovågsugn och hit går man inte och sätter sig. Jag skulle inte känna någon inspiration att gå hit upp men jag vet de som gör det. (Nina, 39 år, Trevnaden)

Det blir inte bekvämt och trevligt för dagpersonalen att gå och äta. Det är vissa problem med att ha med egen mat. Logiken i arbetskonstruktionen är att skapa hemkänsla och gemenskap med de boende. För de anställda blir konsekvensen att det är svårt att ägna sig åt eget ätande då matlagning och måltidsgemenskap med de äldre boende ingår i arbetet. *Arbetsuppgifterna påverkar* möjligheterna att äta.

## Den fysiska strukturens påverkan

Tillgängligheten och utbudet av mat, liksom arbetsplatsens uppbyggnad skiljer sig betydligt från det som var norm på en svensk arbetsplats för tjugo år sedan. På Trevnaden finns det möjlighet att göra jämförelser med den tidigare organisationen av äldreboendet på det numera nedlagda Värnhems Sjukhus (VÅS). Där fanns en struktur på ätandet som var typisk för många arbetsplatser under industrisamhällets storhetstid. Jan har liksom många andra på Trevnaden tidigare arbetat på Väs. Han berättar att man då istället arbetade till klockan 16.00 och hade 1 timmes lunch. Det fanns en tydligare skiljelinje mellan avdelningarna där patienterna vistades och per-

sonalutrymmena. Personalen kom därför ifrån på ett annat sätt och upplevde att det var mer lönt att gå på rast. Det fanns möjlighet att sitta ner i personalmatsalen utan att tvingas avbryta rasten på grund av att verksamheten krävde det, och möjligheterna till samtal och gemenskap med annan personal var större.

Man åt inte tillsammans med de boende och inte heller av den mat som lagats åt de boende. Jan säger att det på Trevnaden idag sällan är någon som lämnar huset på sin rast och att det blivit svårare att gå ifrån sin våning eftersom en person hela tiden måste vara på våningen. Jan säger att även om man går in i personalrummet känns det ändå inte som att man kommer ifrån. Man vet ju att ens kollega arbetar ensam oftast intill.

De som arbetar på Trevnaden och har minnen från VÄS upplever omställningen på olika sätt. De flesta är positiva, men avsaknaden av tydliga och strukturerade raster upplevs som problematisk. Verksamheten tillåter inte att man går ifrån menar flera, och det finns hos vissa ett upplevt behov av en tydligare *styrning från ledningens sida*.

På förra stället där vi jobbade, på Värnhem, där var det ju..., där hade vi lunch och där hade vi frukost, så då blev det ofta, ja det är kanske inte rätt, men då gick man många gånger och handlade typ bullar och lite frukost, lite pålägg och sånt, så man kom ifrån. Här kommer man ju inte ifrån. Det är den största nackdelen. ... alltså, det har blivit sämre sedan Värnhem, måste jag säga. Mycket annat har blivit bättre, men just det här med våra raster... Sen är här liksom ingen, alltså här är ju ingen chef i den bemärkelsen som säger till dig att "ta nu lunch, nu är det lunch". Chefen har ju blivit mycket mer osynlig jämfört med hur det var för fyra och ett halvt år sedan på Värnhem. Där var det liksom en chef dagligen som kom på morgonen, du hade rutiner och så va, man fick besked. Idag kommer chefen..., ja, ser du chefen två dagar i veckan så är det bra och hon är ju aldrig här klockan sju på morgonen va, så att det har blivit..., sen är inte det bara av ondo alltså, man har ju fått lite mer ansvar klart. (Jan 43 år, Trevnaden)

Den gemensamma måltidslokalen ligger på en plats som inte känns naturlig för all dagpersonal. *Arkitekturen och planlösningarna påverkar* ätandet. Detta illustreras av följande citat från ett observationstillfälle på Trevnaden:

På Värnhems sjukhus arbetade man till 16.00 och hade 1 timmes lunch. Allt var då på samma våning men det var ändå skilda avdelningar. Det fanns en tydligare skiljelinje mellan avdelningarna där patienterna vistades och personalutrymmen och man upplevde att det var mer lönt att gå på rast. Där åt man i personalmatsalen och man kunde antingen köpa mat eller äta den mat som man hade med sig. Där samlades alla mer på ett sätt, allt var på ett plan. Här gör den fysiska strukturen att det gärna blir mer uppdelat. (Observation Trevnaden)

## Den enes bröd – den andres hälsoproblem. Om regelverk och personalmat

På Trevnaden äter personalen med de boende. Ibland har man ett stort gemensamt bord, ibland har man flera bord för att alla inte passar att äta med alla. De boende

betalar cirka 2000 kronor per månad för maten (denna summa inkluderar även t ex toalettpapper, tvättlappar och tvättmedel). Därtill betalar man för rum och för service. Den totala kostnaden per månad i äldreboende är cirka 6000 kronor. Priset per dag för mat, service och logi blir då runt 200 kronor.

Det är alltså de boende som betalar maten själva. Personalen skall bistå med service kring ätandet och tillagning av maten. Emellertid skall måltiden ha en social betydelse för de boende. Samtidigt är det en del som behöver hjälp med att äta. Det är alltså till glädje för de boende att få dela måltider med personalen. Samtidigt skall inte personalen äta upp den mat som de boende har betalt för.

För att lösa den här knuten har man infört begreppet *smakportion*. Det är ett begrepp som innebär en hel del för de boende. För det första ser man att personalen själv äter av den mat som man själv har lagat. Jag kan som boende lugnt äta och vet att den som har lagat till den själv tycker att den är fri från oönskade ingredienser och smakar väl. För det andra kan en boende få råd och hjälp i måltidssituationen, vilket kan vara av stort värde för den som har skakiga händer eller nedsatt rörlighet. För det tredje skapas närhet och gemenskap med personalen. Allt detta är gott och väl, men kolliderar med grundförutsättningen ”personalen skall inte äta upp maten som de äldre har betalt”.



**Bild 5** Personal och boende är samlade vid bordet för att äta efterrätten. Denna dag var det ärtsoppa, vilket inte uppskattades av alla i personalen. Istället äts efterrätten, bestående av plättar med sylt och grädde.

Det finns också olika uppfattningar om vad en smakportion är och under vilka förutsättningar som den får ätas. Det finns de som anser att smakportioner är en slags pedagogiska måltider som bara får förekomma på demensavdelningarna, medan andra anser att de får förekomma på alla avdelningar. Samtidigt finns det olika uppfattningar om hur stor en smakportion är. En alldeles speciell problematik för personalen är mat som blir över. Om man har lagat och bjudit och de boende har ätit så mycket de bara orkar, vad skall då ske med det som blivit över? En väl spridd och förståelig föreställning är att det är bättre att personalen äter den än att den bara skall kastas. Det som blir över är ofta desserter och kakor. Sedan finns den samvetsgranna anställda som rannsakar sitt samvete. De ställer sig frågan om de egentligen inte gör för mycket mat till de boende om det nu blir mat över. Kanske kunde man laga mindre och köpa in mindre och spara åt de boende? Samtidigt är det en viktig uppgift att se till att de boende får i sig tillräckligt med näring. Det finns ju medicinska rapporter som har visat på personer som svälter i äldreboende för att de inte får i sig tillräckligt med näring. Det kan vara på grund av bristande hälsa och ätstörningar, men det kan också bero på dåliga tänder och darriga händer. Personalen är fylld av omsorg om att de boende skall få i sig tillräckligt med god, näringsrik och näringsriktig mat, men smakportionerna vållar problem för dem som anställda.

Sjuksköterskan har idag med sig fryst mat till lunch, vilket hon påpekar att hon inte brukar ha, hon brukar ha mat som hon själv lagat. Hon och den andra sjuksköterskan äter i personalrummet tillsammans med den förvårdare som kommer till vårdhemmet vissa dagar. Hon säger ”det heter ju att man får ta smakportioner men jag tycker inte att det känns rätt för mig”. (Observation Trevnaden)

Smakportionen har för en del i personalen blivit en svårhanterlig personlig fråga. Oklarhet gäller om regelverket och en del känner skuld. Detta beskrev vi i det förra kapitlet om matkulturer på arbetsplatserna och behöver inte utveckla vidare här. Däremot skall vi utveckla konsekvenserna lite ytterligare och söka logiken bakom ”smakportion”.

Regelverket kring smakportionerna styr måltidsvanorna tydligt. Personalen småäter i stor utsträckning tillsammans med de boende för att en hel måltid inte är tillåten. Samtidigt är det svårt att själv äta en hel måltid när man samtidigt skall stödja, uppmuntra och hjälpa andras ätande. Det personalen tycker att man kan äta med gott samvete är sådan mat som blir över och som de boende inte kan eller vill äta. Rester intages på flera olika sätt. Resterna är ofta desserter och kakor.

Nästan alla har gått upp sedan de började på Trevnaden. Det blir många smakportioner säger Anna. Hon talar om någon som har gått upp 20 kg på två år. Det är tillgängligheten på mat som är förrådsk. Det blir en massa småätande när det finns mat runt om och man lagar ju mat (smakar av allt), speciellt om man har lite dålig karaktär. (Observation Trevnaden)

Under samtalet öppnar Jan skafferiet och visar påsar med chokladkex och kakor och menar att även om dessa är till de boende så tar man ju en på vägen när de äldre skall ha och man är sugen. Dessutom bakas det mycket kakor till de boende, de skall ju alltid ha kaka på eftermiddagen, fortsätter Jan. Han nämner i sammanhanget att det kanske lite är arbetet och dess mentala påfrestning som gör att man tröstar sig med lite godis och kakor. Egentligen, säger han sedan, är

jag väl inte så jätteförtjust i kakor och godis, jag äter hellre riktig mat, men det slinker ju ner. Tar sedan en ur personalen något måste man ju själv ha, säger han, det är helt enkelt svårt att låta bli när det finns så nära. Han visar att de har en stor godispåse i skåpet som de har till de boende. (Observation Trevnaden)

Det är en kaka här och så tar jag en halv snittmacka och sedan dricker jag lite Proviva och sen så oj, så tar vi en kaka till. (Nina 39 år, Trevnaden)

Eftersom reglerna för smakportion är olika tolkade på olika avdelningar och av olika individer blir regelverket en faktor som försvårar för personalen att äta gemensamma måltider. Principen att främst äta det som blir över ger smakportionsregeln en rejält onyttighetsdrivande karaktär.

Detta har man försökt få fram lösningar på från personalens sida.

Vi tog ju upp detta när vi introducerade detta boende, att vi var villiga att betala, va. Jag menar om vi står här och steker..., om de är åtta boende, så säg att vi steker tio pannbiffar, där är någon som äter mer och någon som äter mindre, men tio. Varför kunde vi inte steka tolv? Alltså..., och så betala fyrtio femtio kronor för det, och då kunde man haft gott samvete.

**Men det var ert förslag?**

Det var vi som tog upp det ja, men det..., ja, de skulle väl undersöka det, men ja, sen gick väl inte det att genomföra riktigt för det är ju så att de gamle betalar maten va, så om man skulle clara det..., men alltså det hade man ju kunnat göra. Då hade vi bara haft ett konto där vi hade satt in pengar så att det gick tillbaka till samma pengar där vi handlar till de gamle (Jan 43 år, Trevnaden)

En kommentar till detta skall göras från näringssynpunkt. Om man hade ätit hela portioner av de boendes mat, skall denna vara näringsberikad på ett sätt som gör att den inte är lämplig för yngre personer som behöver hälsosamma livsmedel med lågt kaloriinnehåll. Även om detta är sant, skulle sannolikt ett bättre ätande uppnås om personalen fick äta sig mätt på mat i stället för kakor, efterrätter och godis. Från arbetsmiljösynpunkt hade det varit värdefullt med enkla och raka regler och ett betalningssystem som gjorde att personalen kunde känna att ätandet var reglerat på ett rimligt och rättvist sätt.

Vår empiri omfattar dessvärre inte processen kring varför personalens begäran avsågs. Vår erfarenhet från stat och kommun och upplevelser av den byråkrati som omger allt vad som kan betecknas som en personalförmån, gör att vi sätter vår sista slant på att samrådet medan kommunen, facket och lokala skattemyndigheten ledde till att det skulle krävas en ordentlig utredning, vilket kanske var att ta i med tanke på att problemet var begränsat. Arbetsmiljöproblemet lyfts nämligen inte fram förrän man gör analysen utifrån personalens perspektiv och utifrån möjligheten att äta nyttigt på arbetsplatsen.

Vi ställer oss nu frågan *hur det hela är tänkt och varför det är tänkt så*. Vi får intrycket att skapande av mindre enheter med större gemenskap mellan personal och patienter var en huvudtanke då Trevnaden byggdes. Vi har också förstått att man hade en bild av aktiva och aktivitetssökande boende. Man såg för sig hur personalen

tillsammans med de boende valde meny och köpte in, beredde måltiden och åt den i gemenskap. Denna tanke är positiv och vi upplever ett boendekoncept som vi gärna hade sett våra gamla föräldrar trivas i. Fokus i analysen är på de boende och deras välbefinnande.

Ibland avviker verkligheten från planen. Vi tar ett exempel från ett annat äldreboende:

Jag tog ledigt en dag för att vi skulle glädja de senildementa med ett gemensamt julbak. Jag kom dit med stora ambitioner och förväntade mig gemensam arbetsglädje. De senildementa ville inte arbeta. De gick mest och klagade på att vi som gjorde jobbet åt dem arbetade för långsamt. När vi hade bakat allt åt dem åt de upp hälften av kakorna direkt. De sade att de själva bakade bättre förr. Sedan fick de det som blev över i varsin liten burk och gick. Då kunde vi diska bakplåtar och städa. (Personlig upplevelse i forskargruppen)

Med denna motbild till gemenskap och arbetsglädje tar vi oss friheten att undra om det alltid är goda förutsättningar för de boendes medverkan i matlagningen på Trevnadens alla avdelningar. Om det inte är det, är det nämligen inte självklart att personalen skall använda arbetstid för att laga mat. Kanske är det till större nytta och glädje för de boende att personalen arbetar och sätter tid på andra saker för att bästa trivsel och gemenskap skall uppnås. Vi tror att de anställda tillsammans med regelskaparna skulle kunna föra ett intressant samtal om hur det var tänkt och hur det blir i vardagsarbetet. Vi ser det inte som självklart att personalen skall laga mat för att ett trevligt boende skall kunna uppnås. Resonemanget i detta stycke tar fortfarande sin utgångspunkt i de boendes situation. Det är viktigt. Personalen är till för de boende – inte tvärtom.

Nu byter vi perspektiv och diskuterar de anställdas situation. Vi har då på flera sätt fått omvittna att regelverket kring de boendes måltider aktivt driver fram ett ohälsosamt ätande. Varje individ har möjlighet att styra sitt födointag. Emellertid adderar vi i vår analys ytterligare en faktor som styr personalen mot mindre hälsosamma måltidsvanor på arbetsplatsen – *regelsystemet*.

## Bemanningsplaneringen styr

Vi noterar också att på Trevnaden styr *bemanningsplaneringen* möjligheten att äta hälsosamt. Man kan nämligen principiellt tänka sig att personalen avstår från allt ätande med de boende, avstår från småätande och tar ut ordentliga måltidsraster för att då äta gott och nyttigt.

Detta principiellt möjliga förhållningssätt försvåras emellertid genom bemanningsplaneringen. På Trevnaden har man konstruerat små avdelningar med 8-10 boende. Man har rationaliserat verksamheten så att en avdelning normalt är bemannad med två personer. Detta förhållande innebär att så fort någon lämnar avdelningen, lämnar man hela arbetet och hela ansvaret till en kollega. Många upplever att detta

är svårt, man upplever sig som en svikare som lämnar kollegan i sticket. Därför stannar personalen kvar på avdelningen och tar sig an uppgifterna gemensamt. Detta illustreras i följande citat:

Ja, alltså idén hade ju varit... ja, att de säger... alltså vi får ju alltid själv bestämma våra raster och så bestämmer vi våra raster utifrån hur mycket vi har gjort och hur mycket man ska göra och så "nu är det bra, nu kan vi gå ifrån" eller sådär men hade man sagt "ja, mellan tolv och halv ett har 2: an rast, mellan tre och det har 3:an rast alltså, då hade man gått på sin rast, då hade man tagit sin rast, men här lämnas det liksom till oss själv att bestämma och det är då vi blir slappa, vi kan liksom inte besluta det själv. Det är uselt av oss alltså, men tyvärr så är det så. Ja, så tycker man... men hade någon kommit och sagt "så, nu är det så och så, då har vi en rast där och där och där och där, så nu tar ni era raster", då tror jag man hade gjort det. Alltså jag har alltid tagit rast innan, här tar man aldrig det. ... det ska inte svårt att lämna stället men vi gör det svårt att lämna stället. Jag vet inte om det är typiskt för tjejer eller om det är typiskt för yrket eller vad det är, men vi är slarviga över lag att ta lunch för att vi tycker att vi är lite oumbärliga och ska vara med precis hela tiden. Sen är här i vissa tillfällen också personalbrist som gör det totalt omöjligt att ta sin lunch, det går bara inte (Nina 39 år, Trevnaden)

Sociala hänsyn till kollegerna gör att man avstår från att ta ut raster och äter på ett sätt som vi har beskrivet ovan. Det kan här vara på plats med ett par ord riktade till den personal som känner skuld inför smakportionsätandet. Vi skall minnas att det är arbetsgivaren som har satt samman arbetsuppgifterna, gjort regelverket och bemaningsplanerna samt ansvarar för att goda system och instruktioner från ledningen finns.

## Arbetstider gör måltidsbegrepp som frukost, lunch och middag värdelösa.

På Trevnaden gjorde *sociala hänsyn det svårt att äta hälsosamt*. Vi skall nu flytta fokus till Arriva Buss i Malmö. Där skall vi visa hur motsatsen – *bristen på sociala relationer är en drivkraft som stimulerar till ohälsosamt ätande*.

En bussförare kan börja arbeta i stort sett när som helst på dygnet. Han/hon kan också sluta sitt arbete i princip när som helst på dygnet. Det finns de som har mer fasta scheman än andra, men för många kan arbetstiderna flyttas med kort varsel från en del av dygnet till en annan.

..han började 04.54 Och han slutade 13.23. Under denna tid hade han rast mellan 9.43 och 10.53. (Observation Arriva)

Bussföraren i citatet ovan som börjar köra sin tur 04.54 har säkert gått upp vid trettiden. Han har åkt till bussdepån i Arlov. Om han hade en matlåda med sig, kunde han lämna den där. Matlådan blir i så fall körd i bil till rastlokalen på Värnhemstorget där den läggs i kylskåp.

Den intervjuade bussföraren berättar att de olika starttiderna på dagen gör att han har fått matsmältningsproblem. När han går upp riktigt tidigt, känner han inte för att äta frukost. Dock känner han att ett födointag före arbetets början är väsentligt för att få igång kroppen.

Han mår helt enkelt sämre när han inte ätit på morgonen...han har svårt att äta så tidigt som de ibland börjar kl 3, 4 eller 5. Om han inte äter på morgonen blir han inte hungrig under dagen heller... (Observation Arriva)

Därför försöker han alltid äta på morgonen oavsett när han stiger upp. Detta gör att hans tider för att äta frukost, lunch och middag ändras efter hur arbetsschemat är förlagt. Den dagen som vi talar om här är det dags för frukost 03.30. Lunchen inträffar klockan 9.43 och det är dags för middag vid tretiden på eftermiddagen, 5-6 timmar efter lunchen.

**När det gäller maten, vad är det som är jobbigt med att vara busschaufför då?**

Ja, det är... till exempel nu är jag småhungrig, men ok jag klarar mig eller jag har inte tid att äta, men jag är inte hungrig, så jag måste in i bussen. Och då kör jag i fem timmar och under dom fem timmar jag blir hungrig, kanske efter en timme, en och en halv timme eller två timmar, men då måste jag köra i två timmar till, eller tre timmar till och då... den här lusten, jag vet inte, hos mig fungerar på det sättet att när jag, är jag hungrig på den tiden måste jag äta på den tiden, för om det passar kroppen som att "när, det blir ingen mat", det är omställning, va och när rasten kommer, så är jag inte hungrig, jag har inte den lusten att äta, den har passerats och därför måste de här tiderna vara mer perfekta (talar om körscheman). ... Ta våra scheman, dom här tjänsterna och kolla på dem så här du svaret på allting .. så behöver du inte fråga folk (skratt) Hur upplever du? Dåligt? Så har du förklaring på tjänsterna. (Armend 33 år, Arriva)

Det som sedan inträffar är att samhället utanför arbetsplatsen håller en annan rytm och bussföraren har ett antal timmars vakenhet, umgänge med familj och vänner och ytterligare födointag innan det är dags att sova. Det är inte lätt att planera ätande under dessa förutsättningar. Antalet måltider som man intar stämmer inte överens med våra normala förväntningar och tidpunkterna kan variera kraftigt.

Detta skall man sätta i kontrast till de kost- och hälsorekommendationer som berättar för konsumenterna vad de bör äta till frukost, till lunch och till middag för att leva ett hälsosamt liv. För personer med arbetsförutsättningar som busschauffören i det här exemplet saknar begreppen 'frukost', 'lunch' och 'middag' helt mening. Om de används som utgångspunkt för kostrekommendationer, saknar det värde för personer med yrken av denna typ.

Insikten i att dagens början kan variera starkt för olika bussförare leder oss till en intressant konsekvens när det gäller måltidsgemenskap. Från en observation i rastlokalen på Värnhemstorget noterar vi följande.

Det är intressant att iaktta hur olika många äter under i stort sett samma tidpunkt på dygnet. För en del personer är det frukost, för andra är det lunch/middag... Detta gör också att man inte delar måltiderna med andra trots att man sitter vid samma bord och äter. (Observation Arriva , kl 10.30)



Det har sagts<sup>3</sup> att det krävs minst två personer för att man skall kunna tala om en måltid. Om vi dessutom ställer kravet att de äter tillsammans, är det tveksamt om ätandet i rastlokalen på Värnhemstorget kan betraktas som en måltid.



**Bild 6** *I Arrivas uppehållslägenhet. Mannen i vit skjorta och slips har precis ätit mat från den orientalska restaurangen på första våningen, bestående av soppa, bröd, grönsaker och yoghurt. Mannen mitt emot har inte ätit alls medan busschauffören som är närmast i bild berättar att han aldrig sätter sig ner på rasten och inte heller äter något under arbetstid. Han dricker endast kaffe. Här står han och titta på TV.*

Av de personer som sitter vid samma bord och äter i rastlokalen kan någon sitta med sitt morgonkaffe medan andra kan äta en varm middagsmåltid. Någon äter ett mellanmål och någon sitter där bara för att vila och dricka något. Det som inträffar för dessa personer är att de sitter och äter vid samma bord men de delar inte en måltid. Det kan vara lite tråkigt från social synpunkt, men det har en annan intressant effekt också. Den som sitter och äter i rastlokalen äter själv, han eller hon väljer själv sin mat. *Det finns ingen i närheten som har synpunkter på vad man äter.*

Denna situation kan kontrasteras mot en måltid med familjen. Skillnaden illustreras tydligast i de berättelser om måltiderna i hemmet som vi har fått från de utrikes födda. Man berättar då hur man i hemmet försöker sätta samman en god och närande meny. Man serverar flera olika slags mat som kompletterar varandra och som gör måltiden till en helhet. Man kan komponera olika rätter så de kompletterar varandra och man kan se över måltiden från näringssynpunkt så att det finns en bra blandning

<sup>3</sup> Av professor Christina Fjellström, 2003.

av kött/fisk/fågel, grönsaker, linser, couscous, olivolja och tropiska frukter. Bussföraren som äter hemma berättar ofta med inlevelse hur de i hemmet får en varierad och väl sammansatt måltid, tillagad av hustrun.

När man sitter på Värnhemstorget är den sociala och nutritionella kontexten en helt annan. Ingen bryr sig om vad bussföraren äter. Han *kan fritt kombinera* olika maträtter eller äta någon enstaka livsmedelsprodukt.

En annan faktor som reducerar ätandets sociala kontext på Arriva är att bussförarna kommer från många olika länder. Cirka 85 procent av personalen är utrikes födda. En del personer med utländsk härkomst hade god utbildning och social status i sina hemländer. De har inte valt bussföraryrket i Malmö för att det låg i linje med deras professionella ambitioner. Istället har de valt att köra buss för att det var ett möjligt sätt för dem att skaffa en inkomst medan de väntade på möjligheter inom de områden som de har professionell utbildning för.

För dessa personer är inte Arriva någon högt önskad eller värderad arbetsplats. De arbetskamrater man har är inte ett umgänge man har valt, och man känner ingen större samhörighet med bussförarkollegerna. Deras kolleger är *inte personer som de söker upp för att dela en måltid med*.

De kände sig omotiverade att äta färdigmat ur aluminiumlåda och att interagera socialt med sina arbetskamrater. Inte heller tyckte de att arbetet var så intressant och tyckte inte att arbetsplatsen var värd engagemang. Därför blev måltiden en mindre viktig aktivitet i livet.

Vi ser här hur den *arbetsociala kontexten* påverkar ätandet. Dessutom har vi exempel på hur *denna kontext påverkar förutsättningar för sammansättning av maträtt och möjligheten att bryta normala måltidkontexter*.

Måltidens minskade sociala betydelse gör att individen inte känner begränsningar i att kombinera vad som helst efter vad som är tillgängligt och kan tänkas vara gott. Kostcirkeln som modell har det svårt i sådana situationer.

Möjligheten att äta präglas dessutom av *det specifika utbudet* på den plats där bussen stannar för rast. Det gör att på vissa tider och vissa platser är utbudet starkt begränsat. På Värnhemstorget finns däremot ett stort utbud av olika slags restauranger, affärer med färdiga rätter, kaféer och sandwichställen, kebab- och hamburgerrestauranger, korvkiosk mm.

För den som äter i rastlokalen är den sociala situationen att man som regel äter ensam, få söker aktivt kontakt. Tidsschemana gör att man ligger i olika fas i ätandet och *måltidens syntax påverkar minimalt* vad busschauffören stoppar i sig. Därför kan personliga former av konsumtion förekomma utan något som helst uppseende eller invändningar, vilket visas av följande exempel:

Han hade köpt med sig en *stor* portion med pommes frites och vitlöksmajonnäs. Portionen hade han köpt i den orientaliska restaurangen i samma hus för 15 kronor. Jag frågade honom varför han valt att äta just detta. Detta hade han nog inte reflekterat över så mycket och säger att han inte kände för något kött och att han älskar vitlöksmajonnäs och då blev det pommes frites. Han skulle arbeta till midnatt och såg riktigt mätt ut efteråt. (*Har ett BMI > 30*) (Observation Arriva, en kväll vid 20- tiden)

Personer med behov av hälsosamt ätande får inget socialt stöd i bussföraryrket. Tvärtom finns det faktorer i arbetet som aktivt motarbetar ett hälsosamt ätande. Vi har också fått flera vittnesbörd att de oregelbundna och skiftande arbetstiderna i sig utsätter kroppen för påfrestningar. Detta är emellertid inte slutsatser som ligger inom ramen för denna rapport.

Vi kan emellertid från vårt specifika perspektiv konstatera att det även på Arriva finns faktorer i arbetssituationen som minskar möjligheterna att äta hälsosamt under arbetstiden. Vi ser på Arriva också tydligt en faktor som gör det allt svårare att äta gott nyttigt och trevligt, *måltiden får en reducerad betydelse i busschaufförernas sociala liv* på arbetet. Måltider äter man hemma bland släkt och vänner. På arbetsplatsen ägnar man sig åt ett födointag som i många fall inte lever upp till definitionen på en måltid.

Sammanfattningsvis har vi i detta kapitel funnit ett antal faktorer som försvårar för hälsosamt ätande på servicerelaterade arbetsplatser med oregelbundna arbetstider.

Påverkande faktor	Effekt
Arbetsinnehåll	Matlagning utan ätande skapar problematisk relation till maten på arbetsplatsen.
Fysisk struktur	Småskalig, decentraliserad arbetsplatsstruktur minskar personalens gemensamma måltider.
Ledningens förhållningssätt	Vissa söker tydligare instruktioner för rast och måltider.
Regelverk	Driver fram konsumtion av restprodukter, stimulerar till småätande.
Bemanningsplanering	Bemanningsplaneringen gör det svårt att ta måltidsrast.
Arbetstider	Skapar konstlade måltidspauser på ovanliga tider. Arbetstiderna förrycker balansen i metabolismen då de varierar radikalt.
Tillgänglighet och utbud	Bekvämlighet och tillgång styr. Hela måltidskonceptet inklusive logistik/varukännedom viktiga förklaringar till val av mat.
Den arbetssociala kontexten	Bussförare i olika fas under arbetsdagen kan ej dela måltid. Inställningen till arbetsplatsen påverkar eventuella gemensamma måltider.
Måltidens minskande sociala betydelse	Möjlighet att fritt kombinera vad som helst när som helst skapar ätande som inte hade förekommit under socialt kontrollerade former.

På de arbetsplatser som vi har studerat är ovanstående faktorer viktiga förklaringar till individers måltidsvanor. Dock finns väsentliga skillnader mellan olika individer hur man planerar sitt ätande givet förutsättningarna. Man måste inte äta ohälsosamt, men faktorerna ovan kan stimulera till att man gör det.

*Maria Nyberg*

# Maten, hemmet och familjen

Våra matvanor grundläggs vanligen i hemmet och redan som barn lär vi oss vad vi tycker om och inte tycker om (Lupton, 1996). Vi socialiseras in i en matkultur där vissa smaker och måltidssammansättningar ses som självklara. Den mat våra föräldrar och mor- och farföräldrar lagade till oss utgör ofta en referensram senare i livet. Trots att vi som vuxna kanske lämnar denna kost bakom oss kommer vi ofta tillbaka till det vi en gång lärt oss när vi själva skaffar familj. Således är den mat vi äter och de vanor vi skaffar oss under uppväxten viktiga för våra attityder till och synsätt på mat och måltider.

Under olika perioder i livet förändras våra tidigare vanor på olika sätt. Under barn- domen och under skolåldern skapar dagis, förskola och skola strukturer för individen där maten och måltiderna serveras på bestämda tider. Senare i livet är denna ordning inte alltid lika självklar och tidigare uppfattningar om när och hur de olika måltiderna bör intas är inte alltid överensstämmande med hur samhället och de omgivande strukturerna ser ut. De sociala relationer som vi omger oss med har visat sig ha stor betydelse för hur våra matvanor kommer att förändras genom livet. Huruvida vi lever i parförhållande eller ensamma, med eller utan barn, har betydelse för hur vi resonerar kring och planerar för måltider i hemmet.

Arbetsituationen har i vårt moderna samhälle blivit alltmer komplex. Kvinnor förvärvsarbetar i betydligt större utsträckning än för bara femtio år sedan, vilket gör att mannen och kvinnan tillbringar en stor del av dagen på skilda håll. Barnen är på dagis eller i skolan och det är först på kvällen som familjen träffas. Under senare år har samtidigt oregelbundna arbetstider ökat inom flera yrkesområden, vilket gör att familjens medlemmar inte längre är hemma samtidigt. Detta kan försvåra det gemensamma ätandet inom familjen och möjligheten till daglig samvaro vid matbordet. Samtidigt kan man se en trend mot och ett ökat intresse för matlagning, och framförallt den matlagning som innebär att laga annorlunda, ofta mer tidskrävande, rätter som skapar möjlighet till samvaro. Denna mer upplevelseorienterade matlagning kan få en viktig sammanhållande funktion i familjen, inte minst då de gemensamma vardagsmåltiderna försvåras.

Hur arbetet, och i det här fallet arbetstiderna, påverkar hemmet och familjens mat- och måltidsmönster samt hur hemmet och de attityder vi bär med oss inverkar på val av mat och måltider under arbetstid, kan beskrivas utifrån negativa och positiva spill-over effekter (Devine et al., 2003; Grzywacz et al., 2000). I pilotstudien visar sig negativa spill-over effekter framförallt kring svårigheterna för familjen att samlas kring en gemensam middag på kvällen. Positiva spill-over effekter har vi kunnat se bevis på vad gäller möjligheterna att kunna göra matinköp på tider där många andra arbetar samt att kunna lägga extra tid på matlagning då man slutar tidigare eller under lediga dagar. De individuella scheman man har på Trevnaden ökar möjligheterna att skapa positiv spill-over från hem till arbete som en följd av större inflytande över sitt arbetsschema och sina arbetstider.

Det är således viktigt att sätta individens val av mat och måltider i ett vidare perspektiv där matvanor under uppväxten, sociala relationer och arbetsförhållanden samverkar. I kapitlet fokuseras på uppväxtens och de sociala relationernas betydelse för mat och måltider i hemmet, samt förvärvsarbetets inverkan på den gemensamma familjemåltiden. Attityder och uppfattningar kring den goda maten och det goda livet samt hur man sätter detta i relation till den egna mathållning behandlas. Avslutningsvis analyseras hur attityder till mat på olika sätt inverkar på matvalet på arbetet, samt hur man i hemmet planerar för mat och måltider under arbetstid.

## Uppväxtens och de sociala relationernas betydelse för mat- och inköpsvanor

Genom familjen socialiseras barnet in i en matkultur och ett ätande där vissa normer och beteenden förmedlas som riktiga. Vi lär vi oss vilken mat vi tycker om och hur den ska ätas. Lupton (1996, s 38) beskriver måltiderna som sociala, integrerande händelser där barnet ackultureras in i vissa regler och normer om hur man bör bete sig och vad som tillhör ett civiliserat beteende. Dessa preferenser, beteenden och attityder påverkar våra matvanor senare i livet. ”The food we are offered from earliest childhood, that which is seen to be appropriate for us to eat, comes to shape our tastes in adulthood in ways of which we are often barely aware” (Lupton, 2000, s 94-95). I pilotstudien omnämns uppväxten som den tid då matvanorna var regelbundna och där det fanns rutiner och en struktur kring ätandet. Man relaterar också till denna tid som en kontrast till dagens mer oregelbundna matintag.

... ända till att man gick ut gymnasiet så hade man ju mer, betydligt mer, regelbundenhet, alltså man hade ju frukost och sen lunch på skolan och sen åt man hemma och sen på kvällen då. Sen så har det förändrats då när man börjat köra buss... (Anders 39 år, Arriva)

... när man gick på dagis var det ju frukost på dagis, lunch och mellanmål och sen åt man ju någonting hemma ju. Sen var det ju likadant i skolan fast där åt man frukosten hemma, lunchen

i skolan och sen blev det ett mellanmål när man kom hem och sen blev det ju middag ändå ju. (Charlotte, 22 år, Trevnaden)

Mat har förmågan att skapa starka känslor hos människor och inte sällan bär vi med oss minnen från barndomen kring den mat vi åt i olika sammanhang. Mat kan både väcka känslor av nostalgi och längtan samt av förakt och missnöje, där värderingar kring mat och ätande under barndomen blir något man i protest vänder sig bort från som vuxen. Lupton (1996, s 37, 49) beskriver hur barndomsminnen kan skapa en nostalgi inför denna tid, vilka inte sällan kan vara kopplade till mammas matlagning eller kanske mormors eller farmors hembakade kakor. Hon menar att nostalgin inför detta ibland kan vara så stark att den formar och påverkar våra matpreferenser även som vuxna. Minnena tenderar att bli särskilt tydliga för de utrikes födda där maten i deras hemland, skiljer sig från den mat man äter i det nya landet. ”Happy memories of food from childhood evoked nostalgia around their country of origin, producing a sense of longing for the home that they had left” (ibid., s 50). På Arriva berättar en busschaufför från Kosovo om hur han minns familjens egna gård, och att han där kunde gå ut och plocka frukt och grönsaker direkt från trädgården. Dessa minnen är nära sammankopplade med positiva associationer från hans hemland och maten där.

Hemma i Kosovo vi hade egen trädgård och du vet när man går själv och plockar, solmogen och... och där även bananerna smakade annorlunda... det är gott, de luktar alltså... där nere, när man tog en tomat, t ex du känner lukten, det är jättegott alltså, man kan äta bara bröd och tomat, det är så gott så man behöver ingenting annat... (Armend 33 år, Arriva)

Mat och ätande under barndomen är dock inte alltid kopplat till positiva känslor och minnen utan kan också karakteriseras av en ständig kamp mellan föräldrar och barn (Lupton, 1996, s 37). Inte sällan råder en konflikt om den omfattning av godis, kakor och läsk som barnet ska tillåtas äta. Dessa känslor av frustration kan finnas kvar hos individen upp i vuxen ålder och i viss mån påverka attityder till en viss typ av mat och ätande. Nina som arbetar på Trevnaden beskriver hur hennes uppväxt med, som hon beskriver det, enbart nyttig och hälsosam mat, gjorde att hon, när hon flyttade hemifrån, under en period antog ett betydligt mer ohälsosamt ätande.

Jag har ju en mamma som är jättenoga, har alltid varit noga med maten, inte för mycket fet mat, mycket grönsaker, mycket fiberrik kost, alltid bakat allt bröd själv... sen har jag slarvat själv... Men det var tröttsamt för de var för pilliga, så det blev lite liksom en fix idé lite att man skulle äta så mycket godis som möjligt, man levde... jag levde på godis ett tag. (Nina, 39 år, Trevnaden)

Hon beskriver sitt beteende som något av en protest mot sin uppväxt och maten som serverades. Lupton (1996) beskriver hur barn som upplevt missnöje med den mat de har tvingats äta, ofta gör uppror då de lämnar sitt föräldrahem. ”The manner in which the sweets are eaten constitutes pleasurable rebellion for children in response to adult rules of decorum around ‘civilized’ behaviour” (s 57).

... det var det här med godis, lördagsgodis hade vi och det var väldigt lite. När min mamma någon gång bakade fick man aldrig smaka det utan det skulle vara när det kom gäster alltså, så där var det... och då var hela frysen full med kakor men vi fick inte lov att röra, så det vågade vi inte

heller. Vi fick aldrig... de köpte aldrig cornflakes och kalaspuffar och sånt och gjorde de det någon gång så fick vi liksom ta en liten tallrik, satt vi och sög på det. Sen så konsumerade jag ju både godis, cornflakes och puffar. Jag köper det inte idag, men det har nog varit som en protest kanske. (Nina, 39 år, Trevnaden)

De vanor vi erhåller som barn fungerar ofta som en utgångspunkt för våra attityder till mat och matlagning även senare i livet. Anders beskriver hur de vanor han hade som barn att äta vissa typer av sötsaker och att undvika andra, än idag håller i sig. Vanorna som barn var till stor del präglade av hans föräldrars synsätt och värderingar kring mat.

T ex jag äter ju inget vingummi eller sådana grejor, det enda godis jag egentligen äter är choklad... Man köpte ju lite godis när man var barn men inte speciellt mycket va och det var ju mest choklad man köpte då. Men sen så är man uppvuxen på det... det fanns inget godis i hemmet, men däremot fanns det ju typ bullar, typ sådana här kanel- och kardemummabullar och sockerkaka. (Anders 39 år, Arriva)

Han berättar hur han fortfarande favoriserar dessa kanel- och kardemummabullar och att han gärna köper dessa i bageriet på arbetstid. Han menar att det inte finns någon mening att skaffa sig nya vanor, men att de man har och de preferenser man har erhållit under uppväxten, även hänger kvar i vuxenlivet. I studien framgår hur uppfattningar och attityder kring mat och matlagning, vilka tider man ska äta på och att man ska laga maten hemma, kommer från den egna uppväxten.

För när man var liten var det ju alltid lagad mat hemma, man satt ner och åt tillsammans vid bordet. (Susanne 32 år, Trevnaden)

Per upplever att mattiderna från när han var barn fortfarande känns självklara och det är något som efterstävas i den mån det är möjligt.

... middag åt vi alltid klockan sex hemma... jag menar på helgerna äter man ju vid sex-tiden. (Per 54 år, Arriva).

Förr var det vanligt att döttrarna i familjen hjälpte till i köket hemma och man bodde ofta nära mor- och farföräldrar. Genom att många hjälpte till i köket, både äldre och yngre, lärde man sig på ett tidigt stadium att laga mat (De Vault, 1991; Liukko, 1996). Eva beskriver hur hon under sin uppväxt fick hjälpa till en hel del i köket och därigenom lärt sig om mat och matlagning. Därför känns det också naturligt för henne att själv laga mat hemma i stor utsträckning.

De har jag nog fått hemifrån, från min moder... hon har också alltid lagat mycket mat. Och sen min farmor också för det var så att vi bodde i det huset där jag växte upp, där bodde mina farföräldrar på ovanvåningen och så min mor och far på nedanvåningen... så man har väl fått lite intryck från de båda... Jag hjälpte ju till ju, jag fick lära mig att laga sås och laga lite sådär, man är liksom i köket. Jag tror det är mycket det... man ärver ju ändå en viss del av det min mor lagade hemma, det köper jag kanske, det blir nog så, jag tror det. (Eva 48 år, Trevnaden)

Olika generationer kvinnor möttes på ett naturligt sätt genom matlagningen i hemmet. I nästa kapitel kommer matlagningen på Trevnaden att analyseras utifrån ett generationsperspektiv där kunskaper och erfarenheter om tillagning av en mängd gånger traditionell husmanskost förmedlas mellan personalen och mellan de boende och personalen.

Erfarenheter från uppväxten kan också göra att matlagning blir något som man tar avstånd ifrån. Nina berättar hur hennes mor gav henne intrycket att matlagning var något komplicerat.

... sen ville mamma göra all maten själv, vi fick aldrig vara med och hjälpa till så att där har man ju det där lite att det är nog rätt omständligt eftersom hon vill stå själv med det. (Nina 39 år, Trevnaden)

Matlagningen på Trevnaden har medfört att hon inte bara säger sig ha lärt sig mer om matlagning och hantering av råvaror, utan att hon också upplever att matlagning kan vara något roligt och stimulerande och inte så svårt som hon tidigare fått intrycket av. Arbetsplatsen kan därför bli en plats där nya intryck och erfarenheter kan erhållas, inte bara teoretiskt, utan även praktiskt.

Vår syn på mat, måltider och matlagning i olika sammanhang kommer till stor del från vår uppväxt och de värderingar som förmedlats till oss. Liukko (1996) beskriver hur våra erfarenheter från uppväxten kan ses som ett arv som man på olika sätt förhåller sig till senare i livet. Samtidigt är våra matvanor så som de aktualiseras och konkretiseras i vardagslivet inte enbart ett resultat av hur vi en gång lärt oss att äta, utan är i hög grad också beroende av de sociala relationer som vi omger oss med senare i livet. Den mat vi äter och de tider vi äter på kan därför delvis sägas vara ett resultat av det sociala sammanhang vi lever i. Ofta äter man annorlunda om man lever som föräldrar med barn eller som ensamstående (Hallberg, 1993, s 128). Den sociala och kulturella kontext som vi är en del utav formar och påverkar våra smakpreferenser och vår syn på mat och ätande till stor del (Lupton, 2000)

Huruvida man är ensamstående eller sammanboende har visat sig ha betydelse för den prioritet man ger den lagade måltiden i hemmet. Jansson (1988) menar att de som bor i ensamhushåll sällan finner någon motivation i att laga mat till sig själv. Det viktigaste är att stilla hungern och i den situationen får smak och variation liten betydelse, skriver Jansson. ”Det är den sociala inramningen som bestämmer engagemanget och ensamheten är tydligen starkt passiviserande när den uppträder vid matbordet” (s 60). I denna pilotstudie är totalt 59 personer sammanboende som gifta eller sambo medan 18 är ensamstående. Av dem som är sammanboende har 38 ett eller flera barn som bor i hemmet, medan 7 av de 18 som är ensamstående har ett eller flera barn.

Under observationen och intervjun med en ensamstående busschaufför berättar han hur han upplever sig sakna rutiner för när, var och vad han äter under dagen. Han framställde dock inte detta som ett problem, utan menade att han äter när han är hungrig och planerar inte direkt i förväg vad han ska äta. ”Det vet man inte förrän efteråt vad det blev att äta”, säger han. Den bristande planeringen visar sig också i inköp av mat och hur ofta han handlar.



Varje dag, flera gånger om dagen... man går väl efter vad man vill laga för mat just då, det bestämmes man antagligen precis innan va... innan man går iväg. Ibland har man kanske lite längre planering, men inte mycket längre planering. (Anders 39 år, Arriva).

Denna inställning präglar såväl ätandet i hemmet som under arbetstid. Ett arbete som saknar rutiner och regelbundenhet inverkar mer eller mindre på människors ätande, inte bara under arbetstid utan också i hemmet. Möjligheten att äta när man är hungrig, att äta i gemenskap med andra och att kunna välja den mat man önskar att äta, både på arbetet och i hemmet, framstår för många som problematiskt. Avsaknaden av en familjestruktur tenderar att sprida eller förstärka ett ostrukturerat ätandet från arbetet till hemmet.

Våra matvanor skiftar, anpassas och förändras utifrån de sociala relationer och förhållanden vi lever i. Våra matvanor förändras ofta när vi träffar en partner från att ha levt ensam eller då vi träffar en ny partner. I en studie som Kemmer et al (1998) har gjort kring hur våra matvanor och inställning till mat och måltider förändras när vi går från att bo ensamma till att vara sammanboende, framkommer att matlagning, måltider och inköp inte bara är något som planeras och regleras i större utsträckning än tidigare, utan att det också är något som man ser fram emot och prioriterar i högre utsträckning.

I studien beskriver de intervjupersoner som tidigare levt ensamma, hur deras matvanor förbättrats sedan de träffade en partner. Bengt beskriver hur han upplever att matlagning och måltider har blivit roligare och mer meningsfulla nu när han lever i ett nytt samboförhållande efter en tid som ensamstående.

Jag har ju haft en period när jag bodde singel här i Malmö och då planerade jag definitivt inte i förväg, då åt jag ännu sämre kanske, det blev ibland en pizza bara, jag orkade bara inte ställa mig och laga mat till en person själv. Så att det fungerar mycket bättre nu när man är två, för oss båda, med maten. Det känns lite roligare, mer motiverat att laga mat när man är två... Jag har ju deltagit mycket mer i matlagningen nu alltså sedan vi flyttade ihop.... (Bengt 60 år, Arriva)

Det är inte bara ätandet och måltiden i sig själv som påverkas av familjestrukturen, utan även planering och inköp av mat påverkas av detta. Tidigare vanor förändras och modifieras utifrån partners vanor. Ovan nämnda busschaufför beskriver hur antingen han eller hans sambo handlar mat varje dag, vilket är något som han menar är nytt för detta förhållandet.

... det är väl något vi har skapat tillsammans och att, givetvis att Ann- Britt (anm. hans sambo) då kanske också har varit lite så va, att hon har tyckt att det var jobbigt att planera långt i förväg. (Bengt 60 år, Arriva)

Nina beskriver hur hon, när hon tidigare bodde själv, sällan lagade mat till sig själv på helgerna, utan då istället köpte hem och åt frysta färdigrätter.

Förr brukade jag göra det, nu har jag inte gjort det på jättelänge, alltså sen jag träffade Kalle (anm. hennes man), för förr så brukade jag köpa sådana och ha i frysen och ta fram och bara värma... när jag bodde själv, då kunde jag köpa det... förr på helgen... när jag jobbade på Tuppen, så åt

jag ju varje dag ju, men sen när jag... på helgerna, då stod jag ju inte jag och lagade mat till mig själv och då kunde jag gå ner och köpa någon sådan. (Nina 39 år, Trevnaden)

Det gemensamma ätandets betydelse för hälsan har diskuterats i flera studier (Sobal et al., 2003, s 186; Kemmer et al., 1998, s 62ff; Holm, 2001a,b), där man menar att ätandet tillsammans med en partner i hemmet både kan fungera hälsofrämjande men också i andra fall skapa hälsorisker. Förhållandet kan ha en stödjande och hälsofrämjande effekt i att man tillsammans lägger ner mer tid, planering och energi på mat, inköp och matlagning, än vad man gjorde tidigare, som ensamstående. I strävan att leva mer hälsosamt kan den andre parten fungera som stöd och motivator. Tidigare matvanor kan också förbättras av att man träffar en partner med en annan syn på vad som är lämpligt att äta, där nya intryck kan förändra tidigare beteenden.

... hon är mer medveten om det än jag, men jag har blivit det mer och mer... När vi handlar bröd så har Ann- Britt och jag liksom mycket synpunkter på det sättet, Ann- Britt att det ska vara osötat bröd om det finns, så där står man och letar. Det ska vara osötat bröd, fiberrikt och sånt va, det är absolut inte bra det där vita brödet va. Där har faktiskt Ann- Britt uppfostrat mig så jag har slutat med det helt. När jag var singel gillade jag att ta ett sånt där vitt formfranska, rosta och ta marmelad på det och det tycker hon är förfärligt va, så kan jag absolut inte ha det. Jag kan längta efter det ibland. (Bengt 60 år, Arriva)

Den nya relationen innebär att tidigare, mer ohälsosamma vanor nu ifrågasätts och kritiserats.

... hon tycker inte om godis och därför tjar hon på mig varje gång jag äter någon godis, det händer inte så ofta men det händer ibland. Men skulle vi råka få en chokladkartong så skulle jag ju bara... och hon tycker "vad håller du på med liksom, det räcker väl om man tar en bit", sen vill hon inte ha mer och då tycker hon att jag ska vara lika dan va (skratt). (Bengt 60 år, Arriva)

Att bo tillsammans kan också ha den motsatta effekten och förstärka mindre hälsosamma drag. Genom sin partner utsätts man i större utsträckning för lockelser genom sin partners preferenser och val av mat, vilket ofta är fallet vad gäller mat som anses vara ohälsosam.

Ibland äter hon för mycket godis... hon äter också på vardagarna, och då måste jag också äta något. Men det finns inte så mycket, det är det hon handlar precis, sen äter vi upp det så finns det inte mer. Och handlar vi upp ett lager så går vi upp fem kilo var, man kan inte det. (Mikael 22 år, Arriva)

Hur vårt ätande gestaltar sig i vardagslivet är naturligtvis beroende av en rad faktorer. Under vår uppväxt lär vi oss vad vi tycker om och vilka normer och regler som är de rätta, och här får den egna familjens värderingar en stor betydelse. Senare i livet spelar de sociala relationer som omger oss en viktig roll för hur de värderingar och attityder vi bär med oss, kommer till uttryck i vardagslivet. Den betydelse och mening vi tillskriver måltiden i hemmet kan se olika ut om vi lever ensamma eller är sammanboende, och om vi har barn eller inte. Våra måltidsmönster förändras under olika perioder i livet, men de grundläggande värderingarna kvarstår ofta som referenspunkter i reflektionerna kring dagens ätande.

## Den gemensamma familjemåltiden – önskning eller realitet?

*"Food is not only good to eat, it is also good to share"* (Sobal et al., 2003, s 181). Mat är inte enbart något som ska vara gott att äta och som ska fylla oss med näring och energi, utan är också något som fyller en viktig social funktion i att den kan delas med andra. Betydelsen av att dela en måltid och att äta gemensamt med andra har beskrivits i en rad studier där den gemensamma familjemåltiden beskrivs som en symbol för sammanhållning och gemenskap, som ett ideal dit man strävar och som utgör själva kärnan i familjelivet (Holm, 2001a,b; Jansson, 1988; Lupton, 1996; Morrison, 1996). Inte sällan ligger det i själva definitionen av en måltid, som en social företeelse, att den ska åtnjutas i samvaro med andra (Mäkelä, 2002). Jansson (1988) beskriver i "Maten och myterna" betydelsen av att äta tillsammans med andra som en del av att också bekräfta att man har lyckats i livet och att man kan känna sig nöjd, i motsats till det ensamma ätandet, som främst i hemmet speglar utanförskap och misslyckande. Detta vilar på antagandet att gemenskap och sociala relationer är grundläggande, mänskliga behov och då även när det gäller att äta våra måltider tillsammans med andra (s 67).

Sobal et al (2003) diskuterar i en amerikansk studie kring "commensal units", för att beskriva människors måltidsmönster utifrån de personer eller de grupper som man vanligtvis äter tillsammans med. Man menar att som en följd av dagens arbetsorienterade samhälle äter familjemedlemmarna i större utsträckning på skilda håll under dagen och ofta ensamma, men delar kvällsmålet med familjen. Familjen lyfts därför fram som den viktigaste gruppen som man äter tillsammans med (s 185). En studie kring ätande och måltidsmönster i de nordiska länderna visar också att ätandet idag, trots att uteätandet ökar, till största delen sker i hemmet, antingen i ensamhet eller tillsammans med övriga familjemedlemmar. (Holm, 2001a,b, s 194).

Samtidigt som familjen och den gemensamma måltiden lyfts fram som en central del för sammanhållning och gemenskap i familjen, riktas det också kritik mot familjemåltidens egentliga verklighetsförankring. Den brittiska sociologen och socialantropologen Anne Murcott (1997) hävdar att hon är kritisk till idealiseringen av den gemensamma familjemåltiden. *"An idea of family meals, however real, remains just that, an idea"* (s. 38). Murcott menar att det ofta är familjemåltiden som ideal som beskrivs och inte verkligheten så som den är beskaffad. Idealet gör att människor kan känna sig frustrerade över att inte kunna arrangera dessa familjemiddagar, som en norm för hur en god familj bör vara och agera, ofta härrörande från hur det var förr. Huruvida de gemensamma familjemåltiderna egentligen var mer utbredda förr råder det samtidigt delade meningar om (Holm, 2001b, s 202; Murcott, 1997; Morrison, 1996). Skillnaderna var ofta stora mellan olika sociala klasser där familjemedlemmarna kunde äta i olika omgångar var för sig. Historier har berättats om hur barnen i fattiga familjer ofta fick stå upp vid bordet då inte alla fick plats liksom att kvinnorna inte sällan var dem som blev utan mat (Nordström, 1988; Murcott, 1997). Murcott har beskrivit utifrån exempel från England hur barn i familjer inom aristokratin inte

under de senaste 150- 200 åren delat maten med de vuxna. Därmed menar hon också att det till stor del är en idealiserad bild av den gemensamma familjemåltiden som finns idag och som vilar på en icke- bevisad föreställning om den traditionella familjemåltidens existerande.

Ofta är det historien, såsom den beskrivits, som skapat normen för den gemensamma familjemiddagen, och, ofta tillsammans med minnen från den egna uppväxten, kommit att bli det som många strävar efter. Men liksom att det förr fanns familjer och grupper där det gemensamma ätandet inte var en självklarhet, finns det idag en rad faktorer i samhället, ofta av en annan karaktär, som kan försvåra den gemensamma familjemåltiden. Holm (2001b, s 199) beskriver hur många familjer i både Norden och USA upplever det svårt att omvandla ett ideal i praktisk handling i vardagslivet. Många familjer i moderna hushåll spenderar större delen av dagen på skilda håll och även under familjemedlemmarnas lediga tid är det inte säkert att man tillsammans sitter vid bordet och äter en måltid. I tidigare nämnda nordiska studie framkommer t ex att mer än hälften av det ätande som försiggår i hemmet sker framför TVn, medan man lyssnar på radio eller läser något. Susanne beskriver hur hon strävar efter att äta vid bordet, men att hon samtidigt inte kan neka sina barn att äta framför TVn.

Ja, vi försöker ju det, men skulle det bli mitt i barnprogrammet så tillåter jag dem att titta på det och äta framför TVn. Det kan jag inte stoppa. (Susanne 32 år, Trevnaden)

Våra kulturellt grundade värderingar, vilka inte sällan är mer svårföränderliga, krockar i många fall med verkligheten och hur denna ständigt förändras. Sobal et al (2003, s 182) använder begreppen *kulturellt värdeperspektiv* och *strukturell individualism* för att beskriva hur våra kulturellt grundade värderingar och förväntningar kring den gemensamma familjemåltiden, sällan är förenliga med det samhälle vi lever i idag. Den sociala norm som säger att en riktig måltid ska ätas i gemenskap med andra är svår att leva efter när omvärlden förändras i snabb takt.

Strukturen är ju ändrad idag, för jag menar då åt man ju så gott som alltid tillsammans va, det är precis som tiden har... alltså tiden har försvunnit idag. Det är så mycket annat som händer runtomkring va. (Jan 43 år, Trevnaden)

Allt fler arbetar idag oregelbundna tider och arbetssituationen kan på olika sätt påverka möjligheten till att samla familjen till gemensamma måltider. Ständigt varierande arbetstider och tider för raster, sena kvällar och arbete på helger komplicerar ett gemensamt ätande inom familjen. I en studie om hur arbetet påverkar val av mat (Devine, 2003, s 623) beskrivs hur de anställda upplever att deras arbete begränsar den tid som de kan umgås hemma tillsammans med sin familj och att detta samtidigt är en källa till oro och bekymmer. Både på Trevnaden och Arriva arbetar personalen enligt varierande scheman. Individuella scheman på Trevnaden möjliggör dock en större frihet för de anställda att kunna påverka arbetstiderna så att de passar till den egna livssituation och den övriga familjen. De anställda på Trevnaden har också i mindre utsträckning än på Arriva rapporterat om negativa konsekvenser av arbetsti-

derna för måltiderna i hemmet. På Arriva har flera negativa aspekter tagits upp som ett resultat av arbetstiderna och hur dessa påverkar möjligheten till att äta tillsammans med familjen i hemmet. Denna tendens stämmer väl överens med den spill-over modell som Devine et al (s 624) presenterar där de negativa spill-over effekterna från arbete till hem oftast blir tydligare då arbetet innebär långa arbetsdagar, skiftarbete och där arbetssituationen präglas av brist på flexibilitet och begränsade valmöjligheter. Trots de oregelbundna tiderna skiljer sig de båda arbetsplatserna åt vad gäller möjligheten för personalen att påverka sin arbetssituation och sina arbetstider. Ibrahim beskriver hur han upplever att arbetstiderna på Arriva gör det mycket svårt för hela familjen att samlas till gemensamma måltider.

Det blir inte så ofta allihopa, men jag och barnen, ja, det blir alla de dagar jag är ledig då och min fru och barnen de dagar hon är ledig. Men allihopa, både jag och fru och hela familjen tillsammans, nej tyvärr, det är svårt, kanske två, tre gånger i månaden. Vi har alltså sådana tider som det är svårt. Men tar man i snitt, kanske en gång per vecka, kanske. (Ibrahim 40 år, Arriva)

För honom försvåras de gemensamma måltiderna med familjen av att hans fru också arbetar oregelbundna tider och att även hon är styrd av ett bestämt schema. Busschaufförerna kan till viss del ge önskemål om att få arbeta antingen morgon eller kväll, även som timanställd, dock inte exakt vilka tider. I det här fallet berättar han att barnen hemma inte heller äter ordentligt om inte minst en vuxen äter med dem, vilket är en källa till oro och stress. På detta sätt skapar arbetet ytterligare negativa spill-over effekter till hemmet, familjen och möjligheten att skapa en god miljö för barnen att äta i. Faruk, en annan busschaufför, beskriver också hur han som en följd av hans arbetstider sällan äter tillsammans med sin familj.

Nu är det ju så att vi jobbar båda två och mina arbetstider är obekväma och det är inte så ofta vi äter tillsammans... som sagt, några gånger i månaden, oftast är det helgerna, om vi är hemma... När jag har kvällstjänst, det är... ibland händer det att man inte kommunicerar för att om jag jobbar kväll då kommer jag sent hem och de sover och då lägger jag mig och tidigt på morgonen när de vaknar jag sover länge. Sen stiger jag upp och när jag ska på jobbet, ja då kommer de hem. Det händer ibland att vi bara träffas kort, så ringer man varandra. (Faruk 36 år, Arriva)

För många utrikes födda beskrivs maten och det gemensamma ätandet i hemmet som ett sätt att hålla kontakten med sitt hemland och samtidigt hålla minnena vid liv. "Gemenskapen runt måltiden förmedlar trygghet och säkerhet även i det nya hemlandet" (Hallberg, 1993, s 130). De gemensamma måltiderna med familjen utgör viktiga knutpunkter och tillagning av mat från det egna hemlandet blir ett sätt att bibehålla och upprätthålla "kontakten" inte bara med familjen utan också med hemlandet. Detta kanske inte minst blir tydligt då ätandet på arbetsplatsen många gånger ges liten betydelse. I nästa kapitel beskrivs vidare hur arbetsplatsen kan ses som en mötesplats eller en arena där olika matkulturer möts, hur intryck och föreställningar skapas och hur dessa kan inverka på ätandet i hemmet. Av dem som har svarat på enkäten visade det sig att av de 11 personer på Arriva som uppgett att de äter middag med familjen varje arbetsdag var 8 utrikes födda och av de 12 som uppgett att de äter med familjen 3-4 arbetsdagar i veckan är 10 utrikes födda. Detta visar

att måltiden hemma är av stor betydelse, inte minst kulturellt och socialt, för dem som kommit till Sverige från ett annat land. Av de 11 som uppgett att de äter med familjen varje arbetsdag visade det sig att 7 hade en fast tjänst och således vet sitt schema i förväg, vilket underlättar ett planerande av måltiderna, samt att 5 av dem arbetar endast dagtid.

Ibrahim från Kosovo beskriver hur han, när han är ledig, försöker hinna med att laga den mat han och hans familj allra helst vill äta, men som det finns ont om tid att laga då båda arbetar.

Den dagen jag är ledig ser jag till att fixa något för mig och för min fru och för barnen... vi brukar göra, så kallade vår specialitet, sådana vita bönor hemlagade med lite kött i och vi blandar det med grönsaker och lite sånt. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Flera av de utrikes födda busschaufförerna beskriver hur deras matvanor har förändrats sedan de kom till Sverige, inte minst vad gäller hur ofta familjen lagar mat och äter tillsammans i hemmet. Trots att många försöker att hålla den traditionella matlagningen vid liv från sitt hemland, upplevs ett missnöje i att man inte kan äta med familjen så ofta som man skulle önska. Ibrahim drar i sin beskrivning paralleller till hur det var förr, innan de kom till Sverige.

... alltså nästan varje dag vi fixade mat hemma... vi hade arbetstider alltså vi började klockan 7 och slutade klockan 16 och så vi lagade mat sen. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Andra arbetsrytmer ställer krav på familjens möjligheter och intresse att anpassa sig till den måltidssituation som de oregelbundna tiderna skapar. För dem som arbetar oregelbundna tider kan detta innebära att de gemensamma måltiderna inträffar eller planeras in under olika tider på dygnet. Alternativa måltidsmönster kan därför ersätta den traditionella bilden av den gemensamma kvällsmiddagen. Jansson (1988, s 78) påpekar dock att detta snarare styrker betydelsen av måltidsgemenskapen, än att se det som att den tenderar att minska i betydelse.

På Trevnaden berättar Gunilla hur hon styr sitt arbetsschema utifrån hur hennes man arbetar, eftersom han också delvis arbetar oregelbundna tider. Detta innebär att de lagar och äter lunch tillsammans hemma på dagen när de arbetar kväll, och middag på kvällen när de arbetar dag. Detta måltidsmönster möjliggörs i stor utsträckning av Gunillas möjlighet att kunna påverka sitt schema och sina arbetstider så att de passar med hennes partners arbetsschema. Genom denna möjlighet minskar också risken för negativa spill-over effekter till hemmet.

På Trevnaden arbetar en del av personalen enbart natt, medan andra endast arbetar nattsift vid behov. Eva, som arbetar deltid på natten, beskriver hur hon nästan alltid lagar mat i hemmet vilket hon förklarar med att det dels är något som hon har med sig från sin uppväxt, dels för att hon inte upplever det riktigt försvarbart att inte göra det, när hon är mycket ledig på dagarna. De nätter hon arbetar berättar hon att hennes man lagar maten för att hon ska hinna vila innan arbetet och för att familjen fortfarande ska ha maten på bordet vid halv sex. Stödet från familjen och att övriga

familjemedlemmar beskriver hon som viktigt för att möjliggöra ett gemensamt och någorlunda regelbundet ätande, även de dagar hon arbetar.

Vi äter i regel inte middag förrän vid halv sex när min man kommer hem... de dagar när jag jobbar så lagar han all mat, så vi skiftas om då. (Eva 48 år, Trevnaden)

Armend beskriver hur frukosten har blivit ett tillfälle för att sitta ner vid bordet och äta med sin sambo. Detta möjliggörs då hans sambo studerar och är ledig vissa förmiddagar och under de dagar han arbetar eftermiddag eller kväll.

När jag börjar så här sent på eftermiddagen så äter vi frukost tillsammans i alla fall. Men om vi inte gör det så lagar hon mat ibland på kvällen när jag kommer så äter jag vad hon har lagat. (Armend 33 år, Arriva)

I studien framkommer på olika sätt hur ätandet med familjen många gånger prioriteras framför ätandet på arbetet. I hemmet lagas den mat man önskar äta och ofta lyfts den problematiska tiden fram som en viktig faktor till att man hellre äter i hemmet än på arbetet. På Trevnaden är personalen hänvisad till smakportioner av de bodes mat såvida man inte tar egen mat med sig och det blir därför maten i hemmet som oftare utgör huvudmåltiden under dagen. Inte heller tar personalen ut sina rastar under arbetspasset, vilket också försvårar en måltid i lugn och ro. På Arriva framställs ätandet på arbetet som ett sätt att stilla hungern och att man, i de fall det är möjligt, hellre äter i hemmet. När måltiden på arbetet inte har ett annat värde blir middagen med familjen ett sätt att bibehålla och upprätthålla måltidens sociala funktion. Att äta maten i lugn och ro framförs som en viktig faktor till att ätandet på arbetet av många inte prioriteras i någon större omfattning.

Man är hemma, man lagar det man vill, inget som påverkar att man måste äta snabbt, att man måste skynda sig, det är det jag menar, man kan bestämma själv hur länge man ska hålla på med maten. (Faruk 36 år, Arriva)

Riktig mat man måste sitta lugnt och fint och äta. (Ahmad 43 år, Arriva)

De fasta och hårt styrda tiderna på Arriva styr de anställda till ett ätande som ska passa bussarnas tidtabell. Såsom rasterna är strukturerade under dagen skapas negativa spill-over effekter till hemmet som en följd av att middagen hemma blir lidande. Ahmad, en busschaufför från Irak, berättar hur han upplever att inte bara arbetstiderna utan också hur rasterna är förlagda, påverkar hans möjlighet att äta tillsammans med sin familj efter arbetstid.

... man äter snabbt och sen, man vill sitta hemma och äta riktig mat och man kan inte äta den riktiga mat, hur mycket man behöver. Om jag äter två, tre timmar innan jag går hem, jag kan inte äta sen, hur mycket jag behöver. (Ahmad 43 år, Arriva)

Då rasterna ibland inträffar på eftermiddagen, några timmar innan han slutar och hans familj äter middag, upplever han att det blir för tätt mellan måltiderna. Helst säger han att han inte skulle vilja äta på arbetet utan spara sig till kvällen, men att

detta samtidigt är svårt när det är långt mellan rasterna på arbetet. Helst hade han velat arbeta regelbundna dagtider eftersom han då hade kunnat vara hungrig när han kommer hem.

Om man kan äta frukost klockan halv åtta eller sju och sen kan man äta lunch halv tolv eller någonting sådant och sen kan man äta klockan fem eller halv sex med familjen. Det blir regelbundet. (Ahmad 43 år, Arriva).

Drygt 40 procent av busschaufförerna på Arriva är timanställda med korta framförhållningar, vilket medför små marginaler att kunna planera för ett gemensamt ätande med familjen, i hemmet. Per berättar att huruvida han och hans fru ska äta middag tillsammans på kvällen, är något ofta beslutas samma dag.

... det styrs nog rätt mycket av vilken tid på dygnet det är och hur jag har bestämt med min fru då. Och vi säger då ibland att ”ja, nu äter vi var för sig idag va” och så äter vi bara... tar en kaffe hemma, fika med mackor och så. (Per 54 år, Arriva)

Eftersom han sällan äter mer än ett varmt mål mat om dagen, prioriteras kvällsmålet i hemmet då detta är möjligt. Även de dagar då han har ätit en varm måltid på arbetet, äter de något lättare, som t ex smörgåsar tillsammans på kvällen. Detta kan ses om en social markör, ett sätt att mötas efter en dags arbete, att man sitter ner och äter något tillsammans.

En utrikes född busschaufför berättade under en av observationerna att ätandet med familjen är så viktigt för honom att han, när han arbetar kväll, gärna väntar och äter tills han kommer hem. Han berättar som exempel att om han som denna dag slutar klockan 21.00 på kvällen så väntar familjen på honom så att de äter tillsammans. Han säger att han vill ha sällskapet från sin familj när han äter. Det är endast om han slutar senare än så som han äter på arbetet. Om han arbetar dag, säger han, äter han frukost på morgonen och sen inte så mycket mer förrän han kommer hem, då han äter med familjen.

Ett många gånger oplanerat och snabbt ätande under arbetstid gör att måltiderna i hemmet av flera framställs som viktiga och betydelsefulla. Arbete på kvällar, nätter och helger försvårar många gånger för ett gemensamt ätande på kvällen, det ätande som inte sällan är det som beskrivits utgör normen inom familjen. Det har dock visat sig att möjligheten att påverka sina arbetstider liksom möjligheten och viljan hos övriga familjemedlemmar att anpassa sig till och stödja varandra, kan underlätta för ett ätande tillsammans. Som en följd av de oregelbundna arbetstiderna sker inte måltiderna nödvändigtvis på kvällen, utan kan arrangeras till andra tider på dygnet, såsom att äta frukost respektive lunch tillsammans i hemmet. Genom detta kan de negativa spill-over effekterna från hemmet till arbetet när det gäller den gemensamma familjemåltiden, reduceras. Arbetstiderna kan vara mer eller mindre oregelbundna, där fast anställning på dagtid skapar andra förutsättningar än timanställda med arbete både dagar, kvällar och nätter. Den gemensamma familjemåltiden kan således bli en realitet för vissa medan det för andra fortsätter att till stor del vara en önskning i vardagen.



## Den goda maten och det goda livet – attityder till mat, matlagning och måltider i hemmet

I diskussionen om den gemensamma måltidens betydelse och dess faktiska förekomst i hemmet, är det relevant att göra en distinktion mellan den vardagliga, ibland gemensamma, måltiden och den familjemåltid som sker mer sällan och ofta hör den lediga tiden till, men som i och med det i många fall får en annan betydelse. Samtidigt som den vardagliga, lagade familjemåltiden problematiseras, ifrågasätts och försvåras på olika sätt, lyfts de måltider fram som man lägger ner mer tid och energi på. Här är det inte bara själva ätandet utan också planeringen inför samt själva tillagningen av maten som utgör en upplevelse och en gemensam aktivitet som familjen kan ägna sig åt. Skillnaden mellan det som äts under vardagarna och det som äts på helgerna, när man är ledig, markerar också den hastighet eller det tempo som existerar i familjen (De Vault, 1991, s 44). Begreppet ”the good meal” (Holm, 2001b, s 200) används för att beteckna det ätmönster där familjen samlas för att äta en hemlagad måltid, i kontrast till det så kallade ”eat- on- the- go”, där ätandet ofta sker snabbt medan man gör någonting annat. Holm menar att om familjesammanhållningen bekräftas genom gemensamma måltider så sker dessa inte varje dag utan istället på en så kallad ”every- other- day basis” (ibid., s 212). Detta innebär att betydelsen av den gemensamma familjemåltiden kvarstår, men att den för många inte sker varje dag utan snarare några gånger i veckan, för andra kanske endast på helgen och för vissa mer sällan än så. Både på Trevnaden och Arriva finns bland många en strävan, trots svårigheter och kompromisser, att äta med familjen och hemmet utgör en viktig plats för måltiderna. På Arriva har detta visat sig som tydligast bland de utrikes födda, vilka i större utsträckning har uppgett att de äter middag hemma med familjen under arbetsdagarna. På Trevnaden uppger 11 personer att de äter hemma varje arbetsdag. Majoriteten, 18 personer, uppger dock att detta sker 3-4 gånger i veckan. Under lediga dagar uppger de flesta på båda arbetsplatserna att de äter minst en gång per dag med familjen.

Tabell 7 Hur ofta man äter tillsammans under arbetsdagar

	Arriva	Trevnaden	Totalt
Varje dag	11	11	22
3-4 gånger/vecka	12	18	30
1-2 gånger/vecka	9	4	13
1-3 gånger/månad	4	-	4
Mera sällan	2	2	4
Aldrig	-	-	-
Totalt	38	35	73

Tabell 8 Hur ofta man äter tillsammans under lediga dagar

	Arriva	Trevnaden	Totalt
Mer än en gång/dag	16	11	27
En gång/dag	18	16	34
Mindre än en gång/dag	4	7	11
Totalt	38	34	72

Som en följd av att den vardagliga måltiden med familjen inte alltid är möjlig, tenderar den speciella måltiden, den som är något extra, den som man gärna planerar för och den som skiljer ätandet under arbetsdagen från ätandet under lediga dagar, att få en viktig roll. Skillnaden mellan maten till vardags och under helgen har länge funnits, vilket bland annat kommit till uttryck i den berömda söndagssteken, vilken skiljde sig från vardagens falukorv med potatismos. Ekström (1990) beskriver till exempel hur söndagsmiddagarna hade sina speciella attribut med vita linnedukar, manglade servetter, nubbe till pappa och läsk till barnen. Det som dock har hänt de senaste decennierna är att helgmaten har blivit ett nöje, något som familjen och vännerna samlas kring. Inte sällan umgås man i köket och lagar maten tillsammans (Lindberg, 2004, s 14-15)". Salomonsson (1992) beskriver hur helgen har kommit att bli tillfället för den mer tidskrävande matlagningen eftersom det är då som familjen ofta är samlad vid måltiderna och att detta är något man gärna vill markera med lite mer "arbetad mat" (s 113). Nina berättar hur hon gärna planerar redan tidigare i veckan vad hon och hennes man ska laga på helgen och att hennes arbetskamrater inte sällan kan ge henne tips på spännande maträtter.

Nu har vi hittat, eller det var Doris som hittade, en jättegod fläskfilé med curry som hon hade sett i God kväll (anm. ett TV-program) så det ska vi göra på söndag har vi bestämt. Där är massor av godheter, det är banan, russin och cocos och så. (Nina 39 år, Trevnaden)

Jönsson (2002) beskriver hur människor i hemmet försöker skapa gastronomi genom sin egen matlagning och att man försöker skapa en upplevelse kring måltiden, som en kontrast till det mer vardagsbetonade ätandet. Maten kan fungera som ett sätt att skapa variation, spänning och njutning i en annars kanske förutsägbar och ostimulerande tillvaro. Det finns en tydlig trend idag mot ett ökat intresse för mat och matlagning. Salomonsson (2004) använder sig av metaforen "gastronomitåget" som ett av flera "tåg" som han menar beskriver hur våra matvanor och ätmönster ser ut och var vi kan vänta oss att vi är på väg i framtiden. Genom detta illustreras det relativt nyvunna intresset, bland både män och kvinnor, för den hemlagade och vällagade maten, som kontrast till det "snabbmatståg" som på ett tydligt sätt kommit att påverka och förändra våra matvanor.

I media överröses vi med recept på maträtter från alla världens hörn, allt från lättare rätter till avancerade arrangemang. Matlagningsprogrammen avlöser varandra och ofta är det männen som ansvarar för tillagningen. Matlagningen har blivit någonting annat än ett medel för att nå målet att maten ska stå på bordet varje dag. Matlagningen utgör själv en del av målet, där planering, tillagning och ätande av en måltid blir som en gemensam utflykt, något att se fram till och något att minnas.

Därmed representerar dessa måltider inte bara den goda maten utan beskrivs också en del av ”det goda livet”. Dessa måltider kan därmed få den sammanhållande, sociala och gemenskapande funktion som måltiderna under arbetsdagarna inte alltid lyckas uppnå.

Jan beskriver hur den goda middagen inte bara har med maten att göra utan att en rad omgivande faktorer eller attribut är viktiga för den totala upplevelsen. Genom denna måltid erhålles den gemenskap och samhörighet inom familjen som familjemåltiden syftar till att uppnå.

...just samhörigheten, just det här att när du lagar mat och så, du kanske tar ett glas vin under tiden du lagar maten och så, alltså inte sju dagar i veckan men just när du har den här goda middagen. Och du har lite god musik i bakgrunden... (Jan 43 år, Trevnaden)

Armend från Albanien beskriver sin upplevelse av vad matlagning bör vara

Alltså matlagning ska vara mysig, alltså man ska kunna umgås, smaka och så... när vi redan liksom är på humör då kan jag laga tillsammans och diskutera om det. (Armend 33 år, Arriva)

Maten och matlagningen i hemmet kan skapa förändring och spänning i livet. Maten kan sätta färg på en kanske inte sällan grå och innehållslös vardag. Mat kan förmedla känslan av att vara någon annanstans, att tillåta sig att drömma sig bort från vardagen (Burstedt, 1999, s 163). Per beskriver hur han och hans fru gärna använder maten som ett sätt att skapa variation i livet och att de gärna lägger extra pengar på den mat de äter på helgen eller när de är lediga.

... vi köper nog rätt så fin mat om man säger så... lite dyrare alltså... lite guldkant på tillvaron och det kan man ju lägga på mat lika väl som på något annat. Man söker ju liksom förnya tillvaron, det är ju...så provar vi ett dyrare vin, bara för en kul grej liksom... Vi köpte, vi gjorde fisk i lördags tror jag det var, när det var Melodifestivalen, och då köpte jag rödtunga och den är filead alltså... Mat ska ju vara lite tycker jag lite... det ska ha lite så attraktionskraft. (Per 54 år, Arriva)

Han berättar hur han upplever sig ha gått igenom olika stadier i livet där maten också har haft olika värde för honom. Han menar därmed att när man är äldre så ställer man också andra krav på maten än som ung.

Så nu när jag är lite äldre och så, jag vet inte, livet har gett en lite så där proportioner på att... man kräver kanske lite finare mat, goda viner och lite sådana grejor. (Per 54 år, Arriva)

Den goda maten och den goda måltiden beskrivs ofta som en måltid som planeras i förväg, som man ser fram emot och som inbegriper ingredienser som samhörighet och gemenskap, grundpelarna i den gemensamma familjemåltiden. Men den goda måltiden inbegriper också andra ingredienser och ofta stämmer dessa beskrivningar väl överens med den feta, mindre hälsosamma maten. Jan beskriver hur det ofta är de feta ingredienserna som skiljer den goda middagen från vardagsmaten.

En god middag, då är det det här med god sås, god basilikasås, eller det kan vara en ostsås, steker en skiva entrecote och då kanske jag steker den både med en klick smör och olja. På vardagarna

steker jag det bara i olja, ja du förstår. Ja, och så kanske en god kaka och en flaska vin och ett glas likör. (Jan 43 år, Trevnaden)

Attityden att den feta, mindre hälsosamma maten är godare uttrycker flera personer under intervjuerna. Harry, en äldre man på Arriva, som trots att han passerat 65 år fortfarande kör buss några dagar i veckan, berättar han hur hans syn på hälsa handlar om att kunna njuta av det han äter. Han beskriver med drömmande blick hur han gärna tar en öl när han kommer hem från arbetet och hur han lagar sitt fläsk, sitt kött, sina potatisar och gärna sin feta sås, ”när andan faller på”, som han säger. På Trevnaden säger Gunilla att oavsett medvetenheten om vad som är hälsosamt och inte finns attityden kvar om vad som avgör smaken på maten. ”När vi handlar mat slits de flesta av oss mellan viljan att vara en rationell konsument som köper produkter som är prisvärda, hälsosamma och tidsbesparande och att köpa matvaror som skänker njutning och känslomässig tillfredsställelse” (Jönsson, 2002, s 11).

Man äter väl lite för mycket gott, tar lite grädde i såsen och sånt, som man egentligen inte behöver. Men alltså man försöker ju ändå göra den variationsrik med grönsaker. Bara det att man har det där lilla extra goda i... Jag vet inte, det är smaken. Hur man än säger så smakar det ändå mer, godare. (Gunilla 44 år, Trevnaden)

Det var mycket mer smör alltså, stekte i smör när vi gjorde pannbiffar och sånt. Nu har man ju förstått att det går lika bra med Becel. Sen är det ju så att det blir ju godare om det är fetare mat, just när man ska göra såser och så va... (Jan 43 år, Trevnaden)

I de olika matlagingsprogrammen på TV, liksom i ett flertal recept i tidningar och på Internet, visas exempel på maträtter där fetare ingredienser såsom grädde och smör används i matlagningen. Strävan att laga den mat som man ser att den ska tillagas enligt receptet gör att många blint följer de ingredienser som anges. Eva menar att denna fetare mat för henne tillhör helgen och att hon försöker undvika detta på vardagarna

... ibland vill jag ha riktig vispgrädde i maten. Om det står på receptet, då ska det vara det, då tar jag det, men att man till vardags försöker att dra ner lite på sådana grejor... (Eva 48 år, Trevnaden)

Uppfattning att vissa fetare ingredienser är ett måste i den goda måltiden, kan också vidmakthållas och bekräftas för personalen genom matlagning på Trevnaden. Här används som regel fetare livsmedel, extra smör och grädde, med hänvisning till de boendes önskemål och behov. Den gammaldags maten, såsom mat lagades förr, karakteriserades ofta av att vara energität, inte minst på landsbygden där arbetet ofta byggde på kroppsarbete från morgon till kväll. Feta livsmedel ansågs som godare och markerade samtidigt en högre status då de som var fattiga oftare var tvungna att välja de magra alternativen (Fjellström, 1990). Bilden av den goda maten från barndomen, inte minst för dem som är lite äldre i personalen på Trevnaden, innebär således ofta tillagning med fetare produkter. Kunskap och erfarenhet om husmanskost sprids på arbetsplatsen och det är därmed också den feta, energitäta maten som genom matlagningen, lärs ut av de äldre i personalen till de yngre. Arbetsplatsen kan därför ut-

göra en viktig plats där värderingar kring vad bra mat är och hur god mat tillagas, och Trevnaden blir dessutom en arbetsplats där detta dagligen praktiseras.

Maten som inte klassificeras som vardagsmat och som inte hör vardagsrutinen till, har även fått in männen i matlagningen. Salomonsson beskriver hur männens intåg i tillagningen av mat i hemmet kom genom grillen i trädgården där mannen hade huvudansvaret (Salomonsson, 1992, s 96). Han beskriver hur mannen gärna lagar den mer extravaganta, speciella maten, vilket också stämmer väl överens med den gastro-nomiska trend vi ser idag med matlagning som både tar tid och energi, och där syftet är att skapa något tillsammans som ska bringa njutning, spänning men också samvaro.

Han är mer så där att han tycker att det är roligt när det är nya saker, lite invecklade saker, det tycker han är roligt att prova, det får han så gärna göra tycker jag. (Eva 48 år, Trevnaden)

Kalle tycker om att leta recept på Internet så går han in där och så tycker jag att det är jätteomständligt, men det tycker inte han... (Nina 39 år, Trevnaden)

Den matlagning som sker på helgen och under lediga dagar upplevs av både män och kvinnor i studien som betydligt roligare än under de dagar de arbetar. Enkätsvaren visar dock att männen i större utsträckning upplever matlagningen som roligare på helgen än vad kvinnorna gör. Detta stämmer väl överens med bilden av att männen gärna lagar den mat som kräver lite mer tid och som innebär lite av en utmaning. Av 39 män uppger 24 att de tycker att det är mycket eller ganska roligt att laga mat när de är lediga, medan endast 11 män tycker motsvarande under arbetsdagarna.

Tabell 9 *Roligt att laga mat (män)*

	Arbetsdagar	Lediga dagar	Totalt
Mycket roligt	4	8	12
Ganska roligt	7	16	23
Varken eller	13	7	20
Ganska tråkigt	10	3	13
Mycket tråkigt	5	5	10
Totalt	39	39	78

Tabell 10 *Roligt att laga mat (kvinnor)*

	Arbetsdagar	Lediga dagar	Totalt
Mycket roligt	6	9	15
Ganska roligt	7	13	20
Varken eller	13	12	25
Ganska tråkigt	6	2	8
Mycket tråkigt	5	1	6
Totalt	37	37	74

Matlagningen under de lediga dagarna tillåts också ta mer tid. Detta framkommer både i enkäterna och i intervjuerna. Resultaten från enkäten visar att betydligt fler

kvinnor än män, 26 kvinnor och 16 män, tycker att matlagningen bör gå snabbt de dagar de arbetar, medan 17 män och 8 kvinnor har uppgett att matlagningen får ta tid oavsett dag. Samtidigt är det i större utsträckning kvinnorna som ansvarar för den mat som lagas på vardagarna/arbetsdagarna. Av männen uppger 12 att matlagningen tar upp till en halvtimme under vardagarna medan 3 män svarat att det tar mer än 1 timme på vardagarna. Under lediga dagar uppger istället 7 män att det går mer än en timme, medan endast 5 män uppger att det tar maximalt 30 minuter. För kvinnorna uppger 1 kvinna att hon lägger mer än 1 timme per dag på matlagning medan 8 kvinnor uppger att de under lediga dagar lägger mer än en timme. Man kan således se en förskjutning både för män och kvinnor till att matlagningen tillåts ta längre tid under helgerna.

En lördag när man är hemma får det gärna ta lite tid alltså... (om vardagarna) då måste det gå snabbt... eller högst en timme alltså... eller helst en halvtimme, för då är man så trött och nä, då orkar man inte, då lägger man inte energi på maten. (Bengt 60 år, Arriva)

Av dem som uppgett att de aldrig lagar mat är majoriteten utrikes födda män. Under intervjuerna framkom inte minst att flera av de utrikes födda männen inte lagade mat i hemmet som följd av att de inte ansåg sig kunna detta eller för att de ansåg att det var kvinnans uppgift.

Den maten som lagas i det egna hemmet och den maten som man själv har lagat bedöms i större utsträckning som den riktiga maten. Den riktiga maten ska också ätas med familjen i hemmet, vilket är uppfattningar som tidigare i kapitlet i flera fall har visat sig finnas kvar från den egna uppväxten. I enkäten uppger totalt 46 personer, alltså mer än hälften av dem som svarat, att de, då de lagar mat i hemmet, använder mest rena råvaror, medan 26 personer uppger att de använder både rena råvaror och halvfabrikat. Detta kan också förklara hur man, i den mat man lagar i hemmen idag, gärna lägger ner tid att laga från grunden. Man inspireras av recept från olika håll som innebär maträtter som bygger på omsorgsfullt utvalda råvaror. Antalet som svarat rena råvaror fördelar sig relativt jämt över de båda arbetsplatserna. Några direkta könsskillnader gick inte att finna i materialet, inte heller några tydliga skillnader mellan dem som är ensamstående respektive har familj, med eller utan barn, när det gäller vad man använder i matlagningen hemma. Av de 25 personer som på Arriva har uppgett att de använder mest rena råvaror i matlagningen är 17 utrikes födda, medan svenskarna i större utsträckning uppgett att de använder både rena råvaror och halvfabrikat. Samtidigt utgör matlagningen en viktig markör för bibehållandet av den kulturella identiteten och för dem som kommit till Sverige från ett annat land, kan den egna maten, såsom man är van vid att äta, vara ett sätt att gemensamt samlas kring det som känns bekant och tryggt. Detta kan också ses som ett uttryck för ett missnöje eller en okunskap kring det utbud av halvfabrikat och färdiga måltidsalternativ som finns att köpa i butikerna.

Olika trender påverkar vårt ätande både i hemmet och på arbetet och attityder till olika typer av mat och matlagning inverkar på vårt ätande i olika sammanhang. Olika faktorer påverkar vår möjlighet att äta gemensamma måltider med familjen i hemmet. Oregelbundna arbetstider kan försvåra för ett gemensamt ätande med familjen,

men också underlätta för och skapa andra förutsättningar för att äta tillsammans. Parallellt med snabbmatens framfart och stora utbud, värderas den hemlagade maten högt. I studien har vi kunnat se hur många prioriterar ätandet i hemmet framför ätandet på restaurang och att den hemlagade maten i stor utsträckning ses som det eftersträvansvärda och riktiga. Samtidigt som många lagar mat även då de arbetar, finns det ofta tydliga skillnader mellan den mat man lagar till vardags och på helgen. Beskrivningen av den goda middagen, den maten man unnar sig, sätts ofta i sammanhanget av det goda livet där maten får en funktion som meningsbärare, som skapar variation och spänning i livet. Matens koppling till den mentala hälsan betonas som motvikt till den goda, ofta ohälsosamma matens inverkan på den fysiska hälsan. Medan matlagningen under vardagarna ofta uppfattas som ganska tråkig, ses matlagningen och måltiden både av män och kvinnor som ett nöje då man är ledig.

## Den medhavda matlådan – hemmets roll i ätandet på arbetet

Arbetets organisation, struktur och arbetstider påverkar inte bara ätandet i hemmet utan ätandet under arbetstid påverkas också av en rad faktorer som kan sägas vara kopplade till värderingar och attityder kring mat och ätande samt av vanor i hemmet. Som nämnts tidigare framställs ätandet i hemmet som viktigt och måltider med familjen beskrivs som viktiga sammanhållande och sociala länkar. Att man prioriterar ätandet med familjen framför ätandet på arbetet kan bero på arbetssituationen med korta, oregelbundna raster med ett otillfredsställande matutbud, men kan också ha kulturella och sociala orsaker då det är ett sätt för familjen att umgås och upprätthålla den egna matkulturen. Matsituationen i hemmet samt de ofta kulturellt präglade attityder och föreställningar som finns kopplade till mat och ätande, inverkar således även på inställningen till ätandet under arbetstid. Att prioritera ätandet i hemmet återverkar på inställningen till maten under arbetstid, även om denna prioritering kanske delvis är ett resultat av arbetssituationen.

Att ta med sig mat hemifrån till arbetet är en möjlighet att i större utsträckning kunna styra över det man äter på arbetet samtidigt som det många gånger kan vara ett billigare alternativ. En rad faktorer påverkar dock motivationen, intresset och den upplevda möjligheten att planera för och ta med sig mat hemifrån till arbetet. Den hemlagade maten till de boende på Trevnaden samt det stora utbud av billig snabbmat i närheten av Arrivas lägenhet på Värnhemstorget, påverkar i vilken utsträckning den medhavda maten framstår som ett attraktivt alternativ.

Att ta med sig matsäck till arbetet är historiskt sett en relativt ny företeelse men kom att bli en nödvändighet för många då arbetet skiljdes från hemmet. I början av förra seklet hade industriarbetare inte längre möjlighet att gå hem och äta under arbetsdagen som man tidigare hade gjort, utan man var nu istället hänvisad till den

medhavda maten. Fjellström (1991, s 25) beskriver hur det ofta fick bli torrskaffning i form av bröd och pålägg, vilket också innebar en stor omändring av kosthållet, från att ha blivit serverad varm lagad mat på dagen, till ett nu ganska variationsfattigt, kallt ätande. Det är lätt att dra paralleller till Harry, den äldre busschauffören på Arriva, som alltid, de dagar han arbetar, har sin egen matlåda med bredda smörgåsar i. Till dessa dricker han kaffe som han har med sig i sin egen termos. Än idag utgör bröd och pålägg i olika varianter matlådan för flera och många äter detta på arbetet för att äta varm mat på kvällen. Sedan förra sekelskiftet har dock en uppsjö av måltidsalternativ för dem som arbetar kommit och i många fall konkurrerat ut den tidigare medhavda matlådan.

Både på Trevnaden och Arriva uppges under flera av intervjuerna en motvilja till att ta med sig mat hemifrån för att äta på arbetet och många menar att de aldrig tar med sig mat till arbetet (se tabell 11 och 12). Trots ett nära utbud av smörgåsar väljer dock drygt var tredje som svarat på enkäten på Arriva att ta med sig bredda smörgåsar hemifrån minst en gång i veckan. På Arriva uppger 14 personer i enkäten att de minst en gång i veckan har med sig hemlagad mat hemifrån medan endast 6 personer på Trevnaden uppger samma sak. Det är mer sällsynt att man tar med sig färdiga, frysta eller kylda, maträtter till arbetet, vilket även stämmer överens med uppfattningen kring den färdigförpackade maten som finns på båda arbetsplatserna. Som tidigare diskuterats, lyfts den (hem)lagade maten fram, den mat man kan känna doften av och som man tycker sig ha kontroll över, som kontrast till den färdigförpackade, ofta frysta maten som beskrivs som smaklös, förutsägbar och inte speciellt hälsosam. I föregående kapitel berättades till exempel om en busschaufför från Kosovo som upplever mikrovågsugnen som farlig och den mat som värms i den som en okontrollerbar hälsofara.

Tabell 11 Mat med hemifrån till arbetet. Arriva

	Varje arbetsdag	3-4 gånger/vecka	1-2 gånger/vecka	1-3 gånger/månad	Någon enstaka gång	Aldrig
Hemlagad mat	1	7	6	6	9	9
Köpta frysta färdigrätter	1	-	2	3	6	25
Köpta, kylda färdigrätter	-	-	2	1	5	27
Hemlagad, kall mat	-	1	1	4	15	14
Köpt, kall mat	-	1	1	3	8	23
Bredda smörgåsar	2	2	10	3	8	11
Yoghurt, fil, Risifruitti, ProViva	-	5	6	5	7	15
Frukt	8	5	7	6	10	2



Tabell 12 Mat med hemifrån till arbetet. Trevnaden

	Varje arbetsdag	3-4 gånger/vecka	1-2 gånger/vecka	1-3 gånger/månad	Någon enstaka gång	Aldrig
Hemlagad mat	-	2	4	2	9	20
Köpta frysta färdigrätter	-	1	4	2	8	22
Köpta, kyllda färdigrätter	-	1	-	-	3	33
Hemlagad, kall mat	1	2	2	1	11	21
Köpt, kall mat	-	-	-	-	5	32
Bredda smörgåsar	7	1	2	1	3	22
Yoghurt, fil, Risifruitti, ProViva	4	1	5	3	7	17
Frukt	15	3	2	5	4	9

Matvanor i hemmet, vad för mat som lagas och när, påverkar i vilken utsträckning den medhavda matlådan anses vara möjlig. På Arriva svarar Ibrahim på frågan om han har mat med sig hemifrån, att de färdigrätter han och hans familj äter hemma kan han, om han skulle vilja, lika väl köpa på arbetet.

... det mesta vi har hemma det är sådana färdiga rätter i frysen va. Så det är samma sak, tar jag det hemifrån eller köper jag det här, det är samma sak. Då ska jag bära det i väskan när det tar 5 minuter och köpa och in i mikron och så. (Ibrahim 40 år, Arriva)

De oregelbundna tiderna och ovissheten om rasten, på grund av förseningar, blir den tid som är utlovad i arbetsschemat, gör att det finns en motvilja att ta med lagad mat hemifrån. Den hemlagade maten är för värdefull för att inte ätas upp. Arbetsituationen med tider som skiljer från dag till dag och raster som inträffar vid olika tidpunkter, gör att inte alltid hungern infaller samtidigt med rasten. Detta gör också att man hellre äter maten i hemmet, när man på ett annat sätt kan styra över tiden.

... jag kan ta t ex och sen är jag helt plötsligt inte hungrig den tiden jag ska äta så den blir kvar, den blir förstörd, så det är bättre att den står i kylan hemma, för där kan jag bestämma tiden när jag ska äta, när jag är ledig och så. (Armend 33 år, Arriva)

Motviljan att ta med mat hemifrån grundar sig också i att maten, då den sätts i ett och samma kylskåp, blandas med andra personers mat, människor som man i Arrivas fall ofta har ganska dålig kännedom om. Även om möjligheten finns att på vardagarna sätta maten i kylskåpet på depån på morgonen och att Arriva kör maten till lägenheten på Värnhemstorget, upplevs inte alltid detta som tryggt. Det berättas hur maten ibland förväxlas och kommer bort och att man av den anledningen hellre har den

medhavda maten i väskan. Detta upplevs dock inte heller som ett optimalt sätt, då maten kan läcka ut i väskan.

Och sen det blandas maten här och det är bara en kyl och ... alltså, bära, ha det... om jag ska ta soppa med mig och så jag kanske tappar väskan så blir hela väskan med soppa... Men det finns ju billig mat här, varför ska jag bära med mig. (Armend 33 år, Arriva)

Kombinationen av att det finns billig mat att köpa på rasterna och att det upplevs vara besvärligt att planera för arbetet i hemmet och på sin fritid, utgör två betydande anledningar till varför den medhavda maten inte upplevs som ett alternativ, trots ett av flera uttalat missnöje mot den mat som finns tillgänglig att köpa.

Jag vill egentligen inte ha någonting hemifrån, man vill inte ha det i väskan... jag tycker det är jobbigt, man måste planera hemma vad man ska äta i morgon och ta med sig... Man måste laga hemma, dessutom vill jag inte ha det i väskan, det har ju hänt ett par gånger att det spillts ner och så. (Faruk 36 år, Arriva)

På Trevnaden beskrivs hur den mat som finns tillgänglig på arbetsplatsen, dvs den mat som lagas och serveras till de boende, utgör det bekväma alternativet. Att ta med sig mat hemifrån upplevs av många inte som meningsfullt och det beskrivs även här som tråkigt och omständligt att planera för maten i hemmet.

Sen är det ju kanske en fördel att här är ju mat va, alltså det är både och. Alltså jag äter ju inte här för att spara pengar va, för jag menar, jag kan ta två mackor med mig hemifrån det är inte det, men det är liksom så... ja, det är ren bekvämlighet. (Jan 43 år, Trevnaden)

För det är ju det, man vill inte gärna tänka på det också, det finns så mycket ändå här runtomkring så det är skönt att bara slippa tänka på... även när du kommer hem, ' vad ska jag ha till lunch imorgon?', det är så tråkigt. Jag tycker det är... det faller sig inte naturligt för mig i alla fall, men det finns ju säkert för de andra. (Nina 39 år, Trevnaden).

En 25-årig kvinna från Montenegro berättar under en av observationerna på Trevnaden att hon alltid lagar mat till sin man hemma. Även då hon arbetar kvällstid lagar hon mat på förmiddagen innan arbetet så att hennes man och dotter har mat när de kommer hem. Hon säger att man måste laga mat till man och barn och att det ibland känns som att hon står i köket hela dagarna. Hon berättar att hon sällan eller aldrig har mat med sig hemifrån dels för att det finns mat på Trevnaden, dels för att hon inte känner att hon har energi att tänka på det hemma också.

De som tar med sig mat till arbetet motiverar ofta detta med någon form av missnöje mot den mat som finns tillgänglig. På Trevnaden har det under observationerna framkommit att de som tar med sig egen mat gör detta för att den mat som lagas bedöms vara för fet. Två äldre kvinnor som arbetar på Trevnaden menar båda att de inte känner det rätt att äta av den mat som inte är avsedd för dem och att de därför tar med sig något att äta hemifrån. I studien framkommer också att om man tar mat med sig hemifrån så är det för att det har blivit mat över från dagen innan och det är sällan något som planeras långt i förväg. Av dem som svarat på enkäten på Arriva menar 33 personer att *om* de har någon mat med sig hemifrån så planeras detta för dagen innan

eller samma dag innan arbetet börjar. Av de totalt 29 personer som svarat på frågan på Trevnaden uppger 20 att de, om de tar med sig något att äta hemifrån, planerar för detta dagen innan eller samma dag innan arbetet börjar. På Trevnaden har 9 personer, mot 1 på Arriva, svarat att de i så fall planerar för detta när det gör sina matinköp. Detta speglar också resultaten att kvinnorna inte bara sköter inköpen i hemmet i större utsträckning utan också ansvarar för planeringen av det som ska inhandlas.

På Arriva beskriver en av de yngre busschaufförerna hur han ibland tar med sig mat hemifrån men att det inte är något han planerar för. Dagen för intervjun hade han pyttipanna med sig som hade blivit över från kvällen innan. Han tycker dock att det bästa är om man kan ta med sig mat hemifrån istället för att köpa mat på arbetet.

Jag har två alternativ nu egentligen som är nyttigt, det är tonfisk och kyckling, sen... det är ju hur bra som helst här om man vill äta snabbmat, jättebra ställen, pasta också... jag skulle rekommendera att, om man har tid, att göra mat hemma och ta med sig, men då borde man ha någon kylbox i bussen, det skulle varit jättebra. Det finns i lastbilar. (Mikael 22 år, Arriva)

På Arriva uppger 12 personer i enkäten att det är ganska eller mycket viktigt att det blir mat över av den mat som lagas i hemmet som de kan ta med sig till arbetet. På Trevnaden är det endast 5 av de anställda som anser detta vara viktigt, vilket samtidigt speglar det fåtal som faktiskt har med sig lagad mat hemifrån till arbetet. Att ta med sig mat hemifrån kan samtidigt vara ett sätt att hantera de oregelbundna arbetstiderna och försäkra sig om att man äter, som man själv bedömer, riktig och ordentlig mat. En kvinna på Arriva berättar att hon vanligtvis har mat med sig hemifrån liksom att hon har smör och pålägg i kylan på arbetet för att kunna göra smörgåsar. Hennes man arbetar också oregelbundna tider och därför menar hon att hon måste planera för att inte bara hon utan även hennes man och barn ska ha mat, både till att ta med på arbetet och att värma och äta när de kommer hem. Hon beskriver hur hon varannan vecka arbetar dagtid och varannan veckan kvällstid och hur hon planerar och lagar mat för inte minst den veckan då hon arbetar kväll så att familjen har något att äta. Detta är ett logistikarbete som kan upplevas nödvändigt i en situation där familjen är splittrad på olika håll under dygnet och där barnen ibland tvingas äta själv.

Den generella attityden till mat och ätande är viktig också för att förstå ätandet på arbetsplatsen. Faktorer på och kring arbetsplatsen, dess organisation och matutbud påverkar ätandet liksom hur olika måltider värderas hos individen, både på arbetet och i hemmet. Att planera för sitt ätande på arbetet i hemmet upplevs som en nödvändighet för en del, medan det för många inte upplevs motiverat. Ätandet på arbetet är något som ofta sker snabbt och oreflekterat och utifrån detta bedöms inte heller maten på arbetsplatsen att ha något större värde och är inget man prioriterar på sin fritid. Den medhavda matlådan, vare sig den består av bredda smörgåsar, hemlagad mat eller en tidigare köpt färdigrätt, får idag konkurrens av mat som genom sin tillgänglighet, bekvämlighet och möjlighet till ett snabbt ätande utan planering, ofta ses som ett mer attraktivt alternativ.

## Maten, hemmet, familjen och arbetsplatsen

Att förstå en individs ätande är en komplicerad uppgift. Detta kapitel har syftat till att försöka belysa maten, ätandet och måltiderna i hemmet utifrån olika infallsvinklar och ställa det i relation till arbetsituationen. Den övergripande målsättningen har varit att sätta individens val av mat och måltider i ett större sammanhang där matvanor under uppväxten, attityder och värderingar till mat och ätande, sociala relationer och arbetsförhållande alla samverkar. I studien har de oregelbundna tiderna varit i fokus i diskussionen och analysen av relationen mellan arbetet och hemmet. Att arbeta oregelbundna tider skapar ofta andra förutsättningar och villkor för ätande inte bara under arbetstid utan också i hemmet.

Ofta har vi en bild av vad vi upplever att en riktig måltid bör vara, vilken mat som ska ätas, när den ska ätas och i vilken kontext den ska intas. Många gånger får vi denna uppfattning redan som barn och under uppväxten och även senare i livet får denna bild ofta utgöra en referensram på ett eller annat sätt. En del har uppfattningen att en riktig måltid äts vid 18-tiden medan andra tycker att den ska ätas senare på kvällen. En del menar att en riktig måltid ska innehålla kött eller fisk, potatis och sås medan andra är av den uppfattningen att en riktig måltid alltid måste bestå av två rätter, kanske en soppa till förrätt och sen ytterligare en rätt. Oavsett när man upplever att det är rätt tid att äta eller vad som ska ätas, är många av den uppfattningen att en riktig måltid bör delas med andra människor. Ofta definieras också en måltid utifrån att den ska delas med en eller flera personer (Fjellström, 2003). Måltidens sociala dimension har länge framhållits som viktig och i dagens många gånger stressiga samhälle, skulle den kunna beskrivas som än mer betydelsefull. Den skapar möjligheter till en stunds samvaro, den öppnar upp för samtal och diskussioner, kanske bara om det man äter, kanske om andra frågor rörande arbetet och familjen. Därmed betyder den gemensamma måltiden så mycket mer än att bara stilla sin hunger och att tillföra kroppen näring och energi. Genom att äta samma maträtt visar vi att vi hör ihop, att vi tycker om samma saker och att vi accepterar varandra. Att ta emot mat från någon som bjuder är också ett sätt att acceptera, inte bara maten, utan också den andra individen.

Var kommer då ätandet i familjen in i bilden? För dem som arbetar oregelbundna tider försvåras många gånger en samvaro med familjen och komplicerar därmed också ett gemensamt ätande i hemmet. På Trevnaden har vi kunnat se hur de individuella schemana kan underlätta för ett gemensamt ätande med familjen eftersom man har möjlighet att i större utsträckning anpassa arbetstiderna till den övriga familjen. På Arriva har de anställda i större utsträckning lyft fram hur arbetstiderna kan göra det svårt att äta tillsammans med familjen. Olika måltidsrytmer gör också att det inte bara handlar om att vara hemma samtidigt utan också att vara hungrig samtidigt. Olika matrytmer kommer således inte bara till uttryck på arbetet, bland arbetskollerna, utan kan också bli påtagliga i hemmet. För att möjliggöra ett gemensamt ätande ställs många gånger krav på att de övriga familjemedlemmarna också anpassar sig till ett oregelbundet ätande, som därmed också sprider sig till dem som kanske lever

ett regelbundet liv i skola och på arbete. I sammanhanget kan det därför vara intressant att ställa sig frågan vilka konsekvenser det får för barn att växa upp i ett sammanhang där man saknar en regelbunden struktur kring sitt ätande och där mat är något som äts när som helst, var som helst och hur som helst.

Det gemensamma ätandet framställs som centralt på olika sätt. Flera av de utrikes födda på Arriva jämför sin situation idag med hur det var i deras tidigare hemland, där det lagades mat i hemmet varje dag och där hela familjen alltid var samlad till en gemensam middag på kvällen. Att en riktig måltid ska delas med andra framkommer både på Trevnaden och Arriva i beskrivningarna av den goda middagen, där samhörighet och gemenskap är viktiga ingredienser.

Ätandets sociala dimension är något som i mångt och mycket har urholkats på de båda arbetsplatserna. Måltiden i hemmet lyfts av flera fram som betydelsefull och prioriteras ofta framför ätandet på arbetsplatsen. Kanske förstärker de oregelbundna tiderna betydelsen av familjen och det gemensamma ätandet i hemmet? Kanske får familjen kompensera för maten och ätandet på arbetet? Hemma kan man äta det man vill i lugn och ro, säger flera av intervjupersonerna. Samtidigt påverkar den oregelbundna rytmen i arbetet ätandet i hemmet på olika sätt. Inte minst på Arriva uttrycks ett missnöje med hur ett gemensamt ätande i hemmet påverkas negativt av de strikt reglerade arbetstiderna som varierar från dag till dag. Vad händer när den sociala dimensionen av ätandet saknas på arbetet samtidigt som arbetstiderna många gånger försvårar för ett gemensamt ätande i hemmet? I takt med att allt fler människor, inom olika yrkesområden, arbetar oregelbundna tider utgör detta en fortsatt viktig frågeställning inför framtiden.

*Anna-Lisa Lindén & Maria Nyberg*

# Mat – Generationer, genus och etnicitet

Arriva och Trevnaden är två arbetsplatser med en tydlig gemensam nämnare. Arbets-tiderna för de anställda varierar över veckans dagar och dygnets timmar, vilket dag för dag ger olika förutsättningar för att planera sina måltider under arbetsdagen. En vecka omfattar sammanlagt 168 timmar. Av den tiden går för vuxna människor cirka 30 procent åt för sömn, 24 procent till ett heltidsarbete. Av den sammanlagda vakna tiden tillbringar man mer än en tredjedel av tiden på en arbetsplats. Raster och måltider under arbetsdagen är de tillfällen man har möjlighet att umgås med sina arbets-kamrater utanför arbetsuppgifterna. På arbetsplatserna Trevnaden och Arriva finns anställda med olika social bakgrund. På Trevnaden finns olika generationer och ål-dersgrupper, vårdpersonalen har till största delen svensk bakgrund och är i huvudsak kvinnor. På Arriva är många anställda medelålders eller yngre, huvudsakligen män och med en mångfald i etnisk bakgrund. Förutsättningarna att under raster och måltider få kännedom om matkulturer, nya intryck och utbyte av kunskap om mat och matvanor är omfattande. Samtidigt vet man genom forskning att just kontakter mel-lan människor med olika matkulturer är en viktig källa till att gradvis förändra den egna matkulturen. Till matkulturen hör inte enbart maträtten och dess ingredienser, utan även matvanorna när det gäller mattider och typer av rätter och ätande, vanor och traditioner.

Frågeställningarna i detta kapitel handlar om kunskap om

- hur måltidskulturer och matvanor etableras på arbetsplatsen,
- hur de arrangeras rent praktiskt,
- hur man talar om mat och matvanor och de värderingar som finns kring mat, ätande och kulturer.

Matkulturer i analysen kommer framför allt att handla om skillnader mellan genera-tioner, om genus, dvs mäns och kvinnors relation till mat under arbetsdagen, samt skillnader mellan människor med olika etniskt ursprung. Kapitlet inleds med en ana-lysis av förändringsmönster i matkulturer.

## Matkulturers samhällseliga historia

Det är sedan länge känt genom sociologisk och socialantropologisk forskning att mat är en viktig markör för kulturell identitet. Matkonsumtion skiljer ut kulturella matvanor såväl mellan länder, som mellan grupper av människor i samma land eller kultur (Douglas, 1966; Levi-Strauss, 1962). Mat som kulturellt fenomen innehåller flera konsumtionsaspekter. För det första kan den typ av livsmedel man konsumerar skilja sig åt i skilda sociokulturella grupper (Simmel 1903, 1904; Lindén, 2004). Söndagssteken i femtioalets Sverige ingick i medelklassens matkultur, men var mera sällsynt i den fattiga arbetarklassen. I dagens samhälle kan man till och med säga att den mat man föredrar att äta säger något om en persons hela livsstil. Maten har fått samma roll som många andra konsumtionsvaror, exempelvis, kläder eller bilar, dvs blivit en social markör. De livsmedel man äter i olika samhällsgrupper skiljer sig åt genom etnisk och social tillhörighet och är indikatorer på grupptillhörigheten, dvs vi och de andra. Den andra aspekten på mat som kulturfenomen handlar om ätvanor, dvs seder, vanor och bruk kring ätandet. Att sitta till bords till en gemensam måltid, bruket av bordsbestick, pinnarna, brödet eller handen som ätredskap är andra aspekter som markerar skillnader i matkulturer såväl mellan länder som inom länder.

Under hela efterkrigstiden har matkulturen i många länder globaliserats på ett tydligt sätt. Den svenska matkulturen lever idag sida vid sida med kinesisk, italiensk, mexikansk, fransk eller japansk matkultur i utbudet av varor, hela måltider på mer eller mindre genuina restauranger eller i maträtter man köper med sig hem. Vår matkultur har globaliserats på hemmaplan precis som också skett i många andra länder. De införlivade matkulturerna betraktas ofta som typiska för sitt land och generaliseras till bilden av en hel matkultur i sitt ursprungsland. Pizza och pasta som betraktas som typisk italiensk matkultur har sitt ursprung i södra Italien och inte i den norra delen av landet (James, 1996). I andra fall har den importerade matkulturen på sin väg hit anpassats till Sverige. Det som här uppfattas som typiskt kinesisk mat har kryddsättning som försvenskats och serveras med svenska bords- och ätvanor.

Differentiering och inkorporering av främmande inslag i de inhemska matkulturerna världen över har gått mycket fort under senare decennier. Sett ur ett historiskt perspektiv så har det under århundranden skett ett utbyte av ingredienser, matvanor och ätvanor mellan kulturer (Douglas, 1996; Goody, 1982). Handel, resandeströmmar och förbättrad transportteknologi har spelat stor roll för innovationer och förändringar i matkulturen (Husmanskost – inte så svensk som man tror, 1999). På sjuttonhundratalet bidrog de svenska ostindierederierna till att te och kryddor införlivades i och förändrade den matkultur som man numera betraktar om traditionellt svensk. Globaliseringen av nationella matkulturer är en ständigt pågående process, vilken med ökat resande, bättre informations- och transportteknologi samt internationell migration under senare decennier fört med sig att hela matkulturer etablerat sig i nya kulturella sammanhang. Globaliseringen av matkulturer har på det sättet blivit mera synlig än den var tidigare, då enbart ingredienser eller enskilda varuslag långsamt införlivades.

Konsumtion av mat har både en interkulturell aspekt och en intrakulturell aspekt. Den första aspekten behandlar matkulturer och traditioner i skilda kulturer och länder. En ständigt fortgående förändring av matkulturer gör emellertid att även det som uppfattas som traditionell mat för en kultur har en bakomliggande förändringshistoria. Den traditionella matkulturen är i den meningen alltid tidsrelativ. Den andra aspekten handlar om olika matkulturer inom den dominerande matkulturen i ett land. Matkulturer, både i betydelsen matvanor och ätvanor, skiljer sig mellan skilda sociala grupper, exempelvis, mellan kön, generationer eller religioner. Kön- och generationstillhörighet, etniska faktorer är särskilt intressanta att studera närmare som betydelsefulla faktorer bakom integrationen och förändringen av matkulturer, men också hur individer och familjer behåller sin matkultur i ett nytt hemland (Charles & Kerr, 1988). Måltiden och maten är oftast förslagen till hemmet. Insynen i familjens eller hushållets måltider erbjuds i allmänhet bara vid de tillfällen man är inbjuden som gäst. I ett industrialiserat samhälle där både män och kvinnor arbetar utanför hemmet kommer också många av familjemedlemmarnas måltider att ligga utanför hemmiljön. Barnen äter i skolan eller på dagis. De vuxna äter egen matsäck på arbetet, i personalmatsalen eller på restaurang. Preferenserna för maträtter och smaker blir synlig för andra. Vanor och erfarenheter har förutsättningar att spridas fortare när många måltider äts utanför hemmet och familjegemenskapen.

## Mat och förändrade konsumtionsmönster

När nya trender och moden utvecklas och introduceras i ett land finner man ofta att det sker genom en samverkan mellan informationsvägar och händelser. Ny teknisk utrustning för matlagning kan underlätta den matlagning som förr tog lång tid att tillreda. Mikrovågsugnen och varmluftsugnen är sådana exempel. Elvispen och matberedaren underlättar all matlagning som kräver att ingredienser skall blandas väl. Ny teknik fungerar som en katalysator i förändringen av matkulturer och är en viktig faktor bakom att förändringar går fortare i dag än för bara femtio år sedan. En stor andel kvinnor arbetar numera på arbetsmarknaden utanför hemmet, vilket fört med sig att den tid man har för hushållsarbete, inklusive matlagning har minskat. Särskilt yngre generationer lägger betydligt mindre tid på matlagning än äldre, vilka i större utsträckning behållit det beteende man utvecklat tidigare i livet (Carlsson-Kanyama & Lindén, 2001; Lindén, 1996). Fortfarande kan man se generationsskillnader. Äldre generationer ägnar mera tid åt matlagning i hemmet än yngre.





Figur 3 Ett modernt kök år 1954 och 1994

Kraven på hygien i distribution och förvaring av livsmedel i handeln förde inte bara med sig utveckling av rationella och hygieniska förpackningar av produkter, utan även att nya snabblagade utvecklades och blev möjliga att distribuera på ett bra sätt

(Lindén, 2004a). Exempel på sådana produkter är kakmixer, såser, rotmos- och potatismospulver. Förpackningar, livsmedelshygien och nya livsmedelsprodukter sammanföll med teknikutveckling när det gäller köksutrustning och hushållsmaskiner med att tiden för hushållsarbete i hushållen minskade. Nya konsumtionsmönster kunde utvecklas, vilket fört med sig att både maträtter och kökens utrustning förändrats mycket sedan mitten av 1900-talet fram till i dag (figur 3).

Maten på modet presenteras i nya kokböcker, exempelvis "Det franska köket", "WOK", "Snabba pastarätter". I andra media, dags- och veckopressen, TV:s matlagningsprogram, följs innovationer på området upp med en tidsmässig koordination av matrender (James, 1996). Sveriges första veckotidning, 'Allt om mat' kom 1970 vilket beskrivs som ett tecken i tiden på att något höll på att hända. Mat och matlagning hade blivit något som inte längre enbart var ett husmorsjobb utan också en hobby och ett intresse. Recept förmedlades och inspirerade till nya rätter (Lindberg, 2004, s 10). Per berättar hur han ibland kan ha svårt att finna alternativ till vad han kan laga för mat men att han genom ett TV- program fått nya idéer.

Jag är rätt mycket inne på det nu, jag hörde hon författaren sa, på det här programmet vi pratade om (anm. debattprogram på TV), hon sa det att hon var bra på grytor och jag menar, det är något jag börjat tänka mig nu, laga några goda grytor och så där... det är rätt så mycket intryck från alla möjliga håll nu, inte minst när det gäller mat va. (Per 54 år, Arriva)

Det är dock en förenkling att enbart se den mediala uppmärksamheten, den nya tekniska utrustningen och tidsbrist i hushållen som de huvudsakliga förklaringarna till att nyheter om mat integreras i en inhemsk matkultur. Samtidigt måste andra händelser väcka intresset för och nyfikenheten på annorlunda matupplevelser. Sådana händelser kan vara att nya länder blir turistländer. Möten med nya kulturer och nya människor lägger grogrunden för att ta till sig nya matkulturer. Den internationella migrationen för med sig att inhemska livsmedelsutbud och matkulturer konfronteras med efterfrågan på ett nytt varuutbud, nya smaker eller nya restauranger. När information och händelser sammanfaller skapas förutsättningar för att pröva, införliva, förändra och diversifiera den inhemska matkulturen. Matutbudet i området kring Värnhemstorget i Malmö, där Arrivas busschaufförer har sina raster, präglas till stor del av restauranger och matställen som ägs eller drivs av människor från andra kulturer, med matsedlar som erbjuder rätter som kebab och falafel. Dessa restauranger kan ses som ett resultat av en invandring till Sverige som under senare decennier till stor del har dominerats av människor från sydöstra Europa och arabvärlden. Dessa restauranger skapar inte bara arbetstillfällen till dem som kommer till Sverige utan tillgodoser även dem som invandrat med den mat som man känner igen från sitt tidigare hemland. Faruk från Bosnien berättar om en restaurang som han och hans familj gärna besöker.

...det finns ju några ställen där de bjuder på grillat kött på samma sätt som i mitt hemland. Det är några av mina landsmän som har restaurangen... den finns där vi Lönngården. Där finns en pizzeria och där ligger det ställe, han är från Bosnien och han grillar kött på vårt sätt från Bosnien så att ja... kanske 50-60% är bosnier som kommer. (Faruk 36 år, Arriva)

Etablering av restauranger med ett utländskt matutbud i bostadsområden och där människor arbetar gör även att människor som inte är bekanta med dessa maträtter kommer i kontakt med nya matkulturer. Som en följd av den internationella migrationen har också varuutbudet förändrats, där flera matbutiker idag erbjuder livsmedel och kryddor från olika delar av världen. Dessa affärer är inte bara uppskattade av dem som önskar hålla matlagningen från sitt tidigare hemland vid liv, utan också av de svenskar som önskar pröva nya rätter i sin egen matlagning.

När den italienska matkulturen, pizza- och pastarestauranger, kom till Sverige sammanföll det med att svenska familjer i större utsträckning och allt oftare kunde sträcka ut sina semester mål till Italien och andra Medelhavsländer. På bussbolaget Arriva berättar Per hur han minns sitt första möte med pizzan och säger samtidigt att man idag hela tiden får vänja sig vid nya maträtter:

... det har man ju fått vänja sig vid i Sverige. När jag var liten fanns ju inte pizzeria (skratt) men det finns det ju rätt gott om nu, och det tyckte man ju var jättespännande. Första gången jag såg en pizza överhuvudtaget det var när man var i Italien, då var man 15 år och då satt ju italienarna ute på trapporna och åt sådana sektorer av pizza. Men då fanns det ju bara en typ av pizza, det var med någon typ av sardeller ju. Nu finns det ju pizzor med allt möjligt på. (Per 54 år, Arriva)

Dagens nya maträtter, såsom thailändsk, indonesisk eller kinesisk mat, har liknande historia, dvs matkulturen blir en mattrend som sammanfaller med andra händelser som uppmärksammar kulturen i fråga, exempelvis genom turism eller genom invandring.

Även om trender vittnar om en internationalisering av den svenska matkulturen så är detta inte en generell utveckling. Ofta finner man samtidigt händelser som verkar i motsatt riktning, nämligen att lyfta fram den svenska maten eller regionernas och landskapens gamla mattraditioner. Det nationella, regionala eller lokala fungerar som motkraft till nyheter. Uppmärksamheten kring mattraditionerna samverkar också med händelser av skilda slag, ofta med händelser på den inhemska arenan såsom exempelvis folkfestdagar, marknader eller kulturfestivaler. Betyder dessa händelser att nya matkulturer upptäcks eller att den svenska traditionen upptäcks på nytt? Eller är det så att när nya matkulturer dyker upp så förändras den inhemska matkulturen? På vilket sätt mattrender introduceras, tas emot och eventuellt integreras i eller differentierar den inhemska matkulturen kan inte betraktas som en process, utan snarare flera typer av processer.

Tolkningen av förändringar inom matkulturer har skilda utgångspunkter, men har det gemensamt att utvecklingen av matkulturer innebär en konfrontation mellan det nya och det traditionella. Förändringsmönstren kan beskrivas som *internationalisering av matkulturer*; *differentiering av matkulturer*; *traditionalisering av matkulturer* och *globalisering av matkulturer* (figur 4).

Förändringsmönster	Exempel:	internationellt	svenskt
Internationalisering av matkulturer		pasta	makaroner
Differentiering av matkulturer	många matkulturer		många matkulturer
Traditionalisering av matkulturer		-	smörgåsbord, sill
			knäckebröd, köttbullar
Globalisering av matkulturer		hamburgare	hamburgare
		CocaCola	CocaCola

Figur 4 Förändringsmönster av matkulturer med globala och svenska exemplifieringar. (Lindén, 2001)

#### *Internationalisering av matkulturer*

I Sverige finns en gammal ”pastatradition” i husmanskost kallad stuvade makaroner. Det är emellertid inte denna rätt man i första hand förknippar med den italienska pastakulturen. Samtidigt kan man anta att mötet med det italienska köket sannolikt underlättades betydligt av att det i efterkrigstidens homogena svenska matkultur fanns ingredienser som låg nära det nya. Makaronirätterna i den svenska matkulturen kunde internationaliseras (figur 4). Medan de flesta svenskar på 1930-talet endast kände till pasta i form av importerad spagetti och svenska stuvade makaroner, kan vi idag inhandla ett oräkneligt antal italienska pastasorter, med olika smak och form (Swahn, 2000, s 27), och med en rad olika benämningar. Det finns flera andra exempel på att när nationella maträtter konfronteras med andra matkulturers maträtter internationaliseras maträtten antingen till innehåll, som i fallet med makaroner, eller ibland bara till namnet. De svenska potatisbullarna har blivit kroketter. Fyllda pannkakor får beteckningen crepes.

#### *Differentiering av matkulturer*

Möten med främmande matkulturer där det finns få eller ingen anknytning till en nationell matkultur leder oftare till att hela matkulturen får en mångfald kulturella inslag (James, 1996). Om man tar pizza som exempel på en ny maträtt i vår matkultur, finner man inga anknytningar till svenska maträtter. I sådana fall leder introduktionen inte bara till att en ny maträtt introduceras utan vanligen också till att restaurangutbudet differentieras. Den första pizzarestaurangen öppnades i Stockholm 1968 (Salomonsson, 2004). Pizzarestauranger har sedan blivit vanliga på den svenska restaurangmarknaden över hela landet. Av den italienska matkulturen blev det inte pastan, utan den mera främmande pizzan som differentierade inte bara matkulturen utan också utbudet av nationella rätter (figur 4). Det var svårare att få pizzastuk på svenska maträtter än det var att få pastastuk på makaroner. På samma sätt kan man se att andra och främmande matkulturer, inte bara leder till nya enstaka rätter, utan till inkorporering av nya matkulturer och ätvanor såsom i fallet med japansk mat och japanska restauranger.

*Traditionalisering av matkulturer*

Samtidigt med internationaliseringstrender inom matkulturerna uppstår motkrafter som framhäver och värnar om den nationella särarten. Både på Trevnaden och Arriva framhävs husmanskostens betydelse och styrka på många sätt. Den hemlagade maten och den maten man minns från sin barndom, upplevs oftare som den 'riktiga' maten. Möjligheten att variera sitt ätande uppges vara större, liksom upplevelsen och spänningen, då man besöker en restaurang som serverar husmanskost till skillnad från en snabbmatsrestaurang. Önskemål om möjligheten att kunna äta lagad husmanskost på arbetet ges av flera och inte minst bland de svenskfödda busschaufförerna på Arriva, där denna mat står i kontrast till den snabbmat i form av kebab, hamburgare och falafel som annars står till buds.

... jag skulle nog helst föredra traditionell husmanskost. När jag jobbade på ett företag inne i stan, jag menar då åt man ute, då blev det lunch va, men det var ju mycket mer varierad kost, blandat, men det här är mycket mer begränsat tycker jag, jag menar en kebab är en kebab och en hamburgare är en hamburgare, så jag menar det blir lite tråkigt.../...hellre sås och potatis, köttbit eller pannbiff eller vad det nu är... det kan vara bruna bönor eller vad som helst. (Per 54 år, Arriva)

Det svenska smörgåsbordet, köttbullen eller knäckebrödet är exempel på maträtter och matkultur inte bara finns i Sverige, utan även på att det inhemska köket spritts till andra länders matkulturer och fått behålla sina svenska namn. I Sverige väcks den gamla husmanskostkulturen till liv både som enstaka maträtter och i restaurangers profilering av sitt kök. Det är idag inte enbart lunchrestauranger som serverar svensk husmanskost. Gourmetrestauranger framhäver allt oftare den inhemska matkulturen i såväl traditionella maträtter som i nya kombinationer med inhemska råvaror. Samma tendens finner man i nyutgivna kokböcker med recept på husmanskost.

*Globalisering av matkulturer*

Globaliseringstrenden skiljer sig från de övriga typerna av förändringsmönster genom att hela rätten, ätkulturen och restaurangkulturen praktiskt taget helt intakt förs in i många nationella matkulturer (figur 4). Expansionen av McDonalds restauranger är en sådan global matkultur som fört med sig massifiering av mat och ätande (Ritzer, 1993; Warde, 1997). CocaCola kulturen är ett liknande fenomen bland drycker. Denna matkultur har samtidigt berett vägen för en rad nyare maträtter där principen för ätandet är densamma. Det ska gå snabbt och man ska veta vad man blir serverad. Principen att inga överraskningar är önskvärda gör samtidigt att maten kan upplevas enformig, tråkig och förutsägbar, samtidigt som den fyller funktionen att för många smaka bra och skapa mättnad. Hamburgare är idag endast ett av många matalternativ som blivit resultatet av en globalisering och en massifiering av vårt ätande. För busschaufförerna på Arriva finns ett stort utbud av matställen som serverar kebab, falafel, hamburgare som alla passar in i mallen på ett snabbt ätande, ett ätande utan krav på klädsel eller uppförande och utan krav på planering eller beslut. Många av de influenser som skapat trender inom matområdet har spridits och vunnit erkännande ge-

nom att fungera som snabbmatsalternativ. Kebab och falafel är senare influenser som kommit till Sverige och som genom att ätkulturen med hela maträtten i handen redan är etablerad, lättare blivit accepterad.

## De nya maträtternas socialisationsagenter

Även om man kan se skilda mönster och skilda anledningar till hur maträtter introduceras eller matkulturer differentieras så möter nyheter inte alla människor eller blir accepterade av alla människor i lika hög grad. Olika åldersgrupper, kvinnor, män, stadsbor eller landsbygdsbor möter och bemöter nya matkulturer i olika takt och med olika grad av intresse.

Redan sekelskiftets numera klassiska sociologer menade att förutsättningarna för nya moden och trender att etableras är betydligt större i städer än på landsbygden. Stadssamhällets många människor och inre organisation skiljer sig från de nära, ofta långvariga och mångfasetterade relationer människor har med varandra på landsbygden (Simmel, 1904; Tönnies, 1887). Sedan den tiden har även landsbygdens sociala liv och förutsättningar visserligen urbaniserats, men landsbygden bebos fortfarande av människor som i flera avseenden känner till varandra bättre än vad som är fallet bland stadsbor. Livet i städer är mera anonymt för den enskilde ju större stad man lever i. Konsumtion av moden och trender får en viktig social funktion som markörer på smak, stil och gruppstillhörighet (Simmel, 1904). Genom skiften i moden och trender skapas en öppenhet inför och nyfikenhet på nya sensationer och erfarenheter, vilket är viktiga förutsättningar för möjligheterna att introducera nya idéer, konsumtionsvaror och livsstilar (Lindén, 1994). Per beskriver hur han under senare tid upptäckt kycklingfiléns många möjligheter i matlagningen.

Jag har aldrig ätit så mycket kycklingfilé som jag gjort sedan jag gifte mig... det är lättlagat och man kan göra mycket på det. Jag visste faktiskt inte att det fanns kycklingfiléer nästan, men mycket grejor är ju modebetonade. (Per 54 år, Arriva)

Nya maträtter och matkulturer är sentida trender jämfört med klädmoden eller fritidsintressen. Mat som mode och trend innehåller svagare sociala markörer än sådan konsumtion som är tydligt synlig för människor i omgivningen. Genom att tala om mat och i synnerhet den typ av mat man själv gillar eller lagar görs dock mat som markör tydlig för andra människor. Genom att förlägga sina måltider till kollektiva arenor kan matpreferensen bli synlig. Sådana kollektiva arenor är att äta på restaurang, vid ett gatukök, i personalmatsalen eller i lunchrummet på arbetsplatsen. Social gruppstillhörighet antingen det gäller statusgrupper eller etnisk tillhörighet är en viktig särskiljande variabel för människors konsumtionsinriktning också när det gäller mat. I stadssamhällets många sociala grupper, yrkesgrupper och utbyten mellan

grupper får konsumtionen en vidare roll, nämligen att markera social grupptillhörighet snarare än klasstillhörighet i klassisk mening.

Att vara man eller kvinna blev tidigt i det industrialiserade samhället särskiljande kriterier för förändringar i konsumtionsmönster. Bilar och biltillbehör blev mannens sociala markör på grupptillhörighet genom exempelvis bilens storlek, motorstyrka, årsmodell eller märke. Klädmoden tillhörde däremot tidigt både mäns och kvinnors konsumtion. Till kvinnors konsumtion med tillhörande markörer på grupptillhörighet hör heminredning och hushållskonsumtion. Svenska män föredrar att äta en kött rätt framför en fiskrätt, medan många kvinnor väljer precis tvärt om. Kön är en annan viktig faktor för tolkningen av skillnader i kunskap, attityder och vardagligt beteende.

Generationstillhörighet är en tredje faktor av betydelse för om en ny trend accepteras eller ej. Möjligen skulle man kunna förledas till att tro att ju yngre man är desto större intresse finns för att pröva och acceptera innovationer. Den regeln är emellertid alltför generell. Det faktum att man tillhör skilda generationer innebär att man lever skilda faser av sitt liv med olika samhällelig omgivning och under olika förutsättningar (Mannheim, 1952).

Generationstillhörighet kan teoretiskt jämföras med klasstillhörighet. Med den generation man tillhör delar man erfarenheter och en tidsmässig gemenskap som går utöver vad som är speciellt för skilda sociala grupper och klasser. Man formas mest av dessa upplevelser och erfarenheter under unga år, vilket leder till att tidigt vunna kunskaper och erfarenheter ofta tjänar som jämförelsenorm för upplevelser senare i livet (Mannheim, 1952). Ju äldre generation man tillhör, desto större del av sitt liv har man levt i ett samhälle med lägre materiellt välstånd och lägre köpkraft hos hushåll i allmänhet än yngre generationer. Hushållning med resurser har i större utsträckning präglat det dagliga livets erfarenheter. Man har fått lära sig att ta tillvara, hushålla och vara försiktig med överflödiga konsumtion. Detta är erfarenheter som många i alla samhällsklasser i äldre generationer delar. Sin generations upplevelser bär man med sig. Per drar under intervjun paralleller till sin mor och hur hon i större utsträckning gärna köper fryst mat, vilket han menar till stor del är en generationsfråga.

Jag vet min mamma hon är sådan, hon handlar mycket för att ha i frysen... när min mamma var... hon är ju en generation före då va, och då var det ju lite så, då kom ju frysarna och så va och då var det ju ett jättebra alternativ både ekonomiskt och på andra sätt. Men jag tycker i vår tid kan man gott kosta på sig att handla färska varor. (Per 54 år, Arriva).

Även om konsumtion och livsstil förändras så bär de länge spår av de värderingar och handlingar som man tillägnat sig för länge sedan.

Social grupptillhörighet och generationstillhörighet samt kön är tre betydelsefulla variabler för att förstå människors konsumtion. De tre faktorerna utesluter inte varandra, utan kompletterar varandra. Generation kan ses som den mest generella variabeln, men inom varje generation är klass, etnisk tillhörighet och kön mycket betydelsefulla för analysen måltider och matkulturer på arbetsplatsen.

## Generationer, mat och matkulturer

Matkultur, kryddkultur och dryckeskultur hör vanligen nära samman. Till matkulturer hör exempelvis kryddning som hämtar drag från det land där maträtten har sitt ursprung. Utmärkande för den svenska matkulturen är kryddor som dill och persilja förutom salt och peppar (figur 5). Dessa kryddor förekommer i många klassiker bland svensk husmanskost. I italienska rätter finner man ofta oregano, dragon och även timjan. Kinesisk mat smaksätts med soja, ingefära och vinäger. De thailändska rätterna kryddas bland annat med citrongräs och kokosmjölk.

Med mattrender följer ofta dryckeskulturer som också har nationella ursprung. Dryckeskulturer är emellertid mera internationaliserade än mat, dvs de kan förekomma tillsammans med matkulturer som ligger både kulturellt och geografiskt långt från varandra. Mjölk, öl och snaps hör till gamla svenska dryckesvanor, medan vin till maten bland människor i allmänhet tämligen sent införlivats bland svenska vanor. Vin, vatten och i någon mån öl hör i skilda följder till italienska och kinesiska matkulturer. Medan CocaCola framför allt hör till amerikanska mattrender och inte minst till McDonaldiseringen av länders matkulturer med hamburgermat (figur 5).

Mat	Kryddor	Drycker	Generation
Fläsk/köttbullar/ söndagsstek	dill/persilja/ peppar/salt	mjölk/öl/snaps	Dagens pensionärer
Pizza/pasta	oregano/dragon/ timjan	vin/vatten/öl	Övre medelålders
Kinesisk mat	soja/vinäger/ ingefära	vatten/öl/vin	Medelålders
Hamburgare	ketchup	CocaCola/öl	Yngre medelålders
Österländskt Thai/indonesiskt	citrongräs/kokos- mjölk	CocaCola/vatten/ öl	Dagens unga vuxna

Figur 5 *Mat och generationer (Lindén, 2001)*

Till nästa steg i denna explorativa analys hör att finna sambanden mellan introduktionen av den nya matkulturen till de generationer där de nya maträtterna först accepterades. Om forskningssituationen vore perfekt så borde man kunna identifiera de tidpunkter när kontakter mellan andra länder genom turism eller invandring till tidpunkter och länkar till inhemska generationer och deras matkultur.

Under hela tidsperioden efter andra världskriget har Sverige varit ett invandringsland (Befolkningen, 1991). Tiden kring krigsåren dominerades invandringen av skandinaver och nordeuropéer. Under senare delen av femtiotalet och framför allt under sextiotalet dominerades invandringen av människor från medelhavsländerna. Under samma period utsträcktes svenskarnas semesterresor till att omfatta även med-



elhavsländerna, först genom buss- och bilsemestrar till Italien och Frankrike och därefter till charterresor med flyg till flera resmål kring Medelhavet. Kontakten med nya kulturer gick efter två linjer, invandring och semesterresande (Lindén, 2001). Den italienska kulturen och matkulturen blev under denna tidsperiod tidigt bekant för svenskar. Att man bjöd på italiensk mat var ett sätt att visa att man hängde med och att man följde matmodet, skriver Salomonsson i "När pizzan kom till Halmstad" (1992, s 102). I den inhemska matkulturen fanns en pastaanknytning genom makaroner medan pizzarätterna var mera av en innovation i svensk matkultur. Pizza som mat-, krydd- och restaurangkultur är nu, efter flera decennier, ett väletablerat inslag i svensk matkultur. Konsumenterna tillhörde framför allt den tidsepokens unga människor, dvs den generation som idag är i övre medelåldern (figur 5). Det är också människor i de generationerna som oftast köper snabbmat på pizzerior (tabell 13) Även senare generationer har därefter accepterat den italienska matkulturen som ett naturligt inslag i svenska matvanor. I studien framställs inte sällan pizza som något som man äter hemma och blir därför mer eller mindre synonymt med så kallad hämtmat. Detta har också visat sig i tidigare studier där pizza, oavsett ålder, är den vanligaste maten som man hämtar hem. En kvinna (utan barn) på Trevnaden beskriver hur pizza för henne är något som ska ätas i hemmet.

Går vi ut och äter så ska det ju vara ordentlig mat, alltså jag går aldrig ut och sätter mig på en pizzeria, det skulle jag aldrig få för mig att göra, det kan jag göra utomlands i så fall men inte hemma, för den pizzan ska man äta hemma kan jag tycka. (Nina 39 år, Trevnaden)

Både pizza och pasta är förekommande maträttsalternativ bland busschaufförerna på Arriva. Matställen som erbjuder dessa maträtter finns nära tillgängliga och flera har beskrivit pasta som ett bra alternativ till mat som kebab och hamburgare. Pizza äts inte i lika stor utsträckning, då det tar längre tid att få den anrättad och bli serverad. I studien uppger ingen på Arriva att de äter pizza mer än en gång i veckan på arbetet och det finns heller inga ålderskillnader i hur ofta det äts.

Tabell 13 Snabbmat, hämtmat och generationer

Åldersgrupp	Procent personer/åldersgrupp som hämtar hem mat från:			
	Pizzeria	Hamburgerrest.	Gatukök	Smörgåsbar
16-24	43	16	6	3
25-44	47	10	3	1
45-64	45	4	3	0
65-74	15	-	2	0
Samtl. åldersgr.	42	8	4	1

Källa: SUPERMARKET/SIFO

Framför allt genom invandring till stora städer i Sverige kom kinesisk matkultur till Sverige. Först under nittiotalet har svensk turism till Kina kunnat fördjupa kunskapen om kinesiska mattraditioner. Den kinesiska matkulturen infördes framför allt genom att kinesiska restauranger etablerades genom fri företagsamhet. Restaurangägar-

nas målsättning var, utöver egna arbetsmöjligheter, att erbjuda inhemsk matkultur till invandrade landsmän. Det svenska intresset för denna matkultur växte fram gradvis genom bekantskap inte bara med enskilda maträtter utan med hela den kulturmiljö i inredning, musik och service kinesiska restauranger kunde erbjuda. Den kinesiska matkulturens etablering med restauranger i Sverige inträffade under senare delen av sextioalet och början av sjuttioalet. De unga svenskar som mötte denna matkultur befinner sig nu i medelålderns åldersgrupper (figur 5).

Det var först genom McDonalds hamburgerrestauranger amerikaniseringen av matvanor tog fart. Den första restaurangen etablerades år 1973. Amerikaniseringen av matvanor har inte särskilt starka samband med vare sig invandring eller turism. Snarare har denna mat- och ätkultur starka kopplingar till massmedias uppmärksamhet och mediautrymme för det amerikanska samhällets livsstilar. Med hamburgaren följde inte enbart en ny maträtt, ny kryddning och ny matkultur utan också en ny ätkultur. Att hålla maträtten i handen och att äta hela måltiden stående var inte på den tiden en allmänt accepterad ätkultur i Sverige. Korv och potatismos på en pappersbricka från ett gatukök hade fortfarande karaktären av ett mellanmål och köps i samma utsträckning av olika generationer som snabbmat (tabell 13). Preferenser för snabbmat i olika generationer blir speciellt tydlig under ett samtal med Harry, den äldre busschauffören på Arriva, som beskriver hur det mesta av maten kring Värnhemstorget ”inte är hans mat”. Han arbetar, trots att han uppnått pensionsåldern, tre dagar i veckan och han berättar att han nästan alltid tar med sig egna smörgåsar samt kaffe på termos. Han säger dock att det ibland händer att han blir sugen på något annat och att det då är korv med mos som är alternativet, liksom att en röd pölse med bröd på Svågertorps station kan framstå lockande då en av busslinjerna gör kortare uppehåll där. Det övriga snabbmatsutbudet är inte något som lockar honom och han beskriver att det inte är något han känner till.

Expansionen av McDonalds restauranger med hamburgerrätter och CocaCola serverade från egna märkesrestauranger drabbade inte bara Sverige under senare delen av sjuttioalet utan också många andra västländer genom global etablering av amerikansk mat- och ätkultur. ”Korvgubben med låda på magen’ har förvandlats via stationär korvkiosk och gatukök med väsentligt breddat sortiment till hamburgerbarer drivna av internationella företagskedjor” (Salomonsson, 1992, s 97-98). De unga svenskar som mötte denna matkultur i ungdomsåren befinner sig nu i yngre medelålderns grupper (figur 5). Det är också de åldersgrupperna som i störst omfattning köper en hamburgare som snabbmat (tabell 13).

Genom hamburgaren och den tillhörande ätkulturen blev ätandet mer offentligt då den förde ätandet ut från hemmet och ut på gator och matställen. Idag är det accepterat och i många fall vanligt förekommande att möta människor med en maträtt i ena handen och samtidigt äta, medan man snabbt beger sig vidare. Den ätkultur hamburgaren förde med sig in i Sverige har sannolikt underlättat introduktionen av andra maträtter med samma ätvana, exempelvis kebab och falafel. På en arbetsplats som Arriva sker en stor del av ätandet på arbetet under tidspress, där tidtabellen till stor del styr ätandet och val av mat. I detta sammanhang framstår för många denna snabbmat som ett nödvändigt alternativ. Man kan dock se en åldersskillnad vad gäller

huruvida man uppgett att man överhuvudtaget äter snabbmat på arbetet. Av busschaufförerna på Arriva har 14 av 40 uppgett att de äter den snabbmat som nämns i enkäten (se bilaga, enkät) mer sällan än en gång per vecka. Av dessa 14 personer är 12 över 40 år. De flesta är dock i åldersgrupperna 45-54 år samt 55-64 år. Detta visar en tendens att de medelålders och äldre medelålders i större utsträckning än de yngre väljer att avstå från den köpta, lagade snabbmaten på arbetet. Bland dessa personer äts i flera fall endast smörgåsar och/eller kakor under dagen samt ibland husmanskost på en restaurang en bit från Värnhemstorget, då tiden tillåter det. Restaurangen upplevs dock av flera ligga för långt bort för att vara ett tänkbart alternativ

Nittioalets nya matrender kommer framför allt från sydostasiatiska länder. Intresset för dessa länder har lett till ökad svensk turism i den delen av världen. Man kan även notera en liten invandring från dessa länder. Framför allt är det dagens unga vuxna som tagit med sig och tagit till sig den österländska matkulturen. Ingredienser med rikligt av många sorters grönsaker och rotfrukter kan knyta an till de hälsobudskap kring matvanor som genomsyrar värderingar kring mat och ätande i många, men framför allt yngre, åldersgrupper (figur 5). Det är bland dagens unga vuxna man finner framtidens WOK-generation, även om andra åldersgrupper också i viss utsträckning införlivar sådana maträtter i sina matvanor.

Den bild av introduktionen av nya matkulturer, kryddkulturer och dryckeskulturer och kopplingar till innovatörer i skilda generationer som ges i figur 5 visar hur det svenska köket har internationaliserats, differentierats, globaliserats och samtidigt traditionaliserats. De nya matkulturerna är inte bara etablerade i den generation som först mötte dem och tog till sig dem. För att bli accepterade och integrerade i en inhemsk matkultur krävs att den nya kulturen också accepteras av andra generationer, men även att ny kunskap om mat kommer till genom migration, turism och information om andra länder och kulturer.

Våra matvanor kan således beskrivas som föränderliga och trendkänsliga, där olika matmoden som införts under olika tidsperioder påverkat våra matpreferenser och vårt ätande. Samtidigt har våra matvanor visat sig vara traditionsfasta och konservativa, där husmanskosten inte sällan används som referensram för den 'riktiga' maten och den maten vi åt som barn och unga (Salomonsson, 1992, s 95). Recept på husmanskost är ett populärt inslag i många tidningar och kokböcker och ofta anspelar man på att det handlar om "mormors köttbullar" eller "mammans äppelkaka", där namnen syftar till att skapa goda minnen från barndomens dagar.

Arbetsplatsen som forum och mötesplats för utbytande av idéer och erfarenheter är sedan tidigare känt. Här möts människor i olika generationer och åldersgrupper och maten där kan utgöra ett hett diskussionsområde. På Trevnaden är situationen intressant då personalen ansvarar för matlagningen till de boende. Matsedlarna har tagits fram utifrån de boendes önskemål, vilket gör att maträtterna i mångt och mycket speglar den svenska, traditionella husmanskosten, såsom de äldre önskar den. Trevnaden utgör därför en arbetsplats där olika generationer möts genom maten och matlagningen, bland annat genom att personalen domineras av yngre åldersgrupper och därigenom utbyter erfarenheter och kunskaper kring mat och matlagning.



**Bild 7** Förberedande av måltid i köket på Trevnaden. En kvinna berättar hur hon inte bara har lärt sig mer men också hur hon har fått ett ökat intresse för matlagning sedan hon började arbeta på Trevnaden.

Jag har blivit mer intresserad, jag har tagit till mig det mer för att här måste jag, men jag har nog förenklat det lite... För mig har matlagning alltid varit väldigt komplicerat och väldigt jobbigt och väldigt omständligt och det är ju för att jag aldrig har lagat någon typ av mat. Lär man sig att laga någon typ av mat så har du i alla fall en grund och då är det lättare att börja på någonting annat. (Nina 39 år, Trevnaden)

Sen kommer de (anm. personalen) med lite olika recept och så får man lite tips där också på vad man kan ha hemma och så har jag kanske då redan gjort det här och då är det ju ännu enklare att göra det hemma... Doris hon är jätteduktig på att laga mat, hon är kanon, hon talar om hur man ska göra, varför man inte ska göra så och när det gäller saltning och allting annat. (Nina 39 år, Trevnaden)

Kunskaper och erfarenheter kring den traditionella husmanskosten fortplantas i en arbetsmiljö där mat och matlagning utgör en betydande del av arbetsuppgifterna. De flesta av de boende är mellan 80 och 100 år och har därför kunskaper om matlagning som många i de yngre generationerna inte har.

... när det gäller kåldolmar, att man ska hälla sirap på, det är ju inte så sunt, men gott (skratt). Det blir ju en annan yta. Det är sådana små tips som man inte... sen var det någonting annat hon har... vad var det hon hade sagt... man skulle lägga i äpple i?... det var någonting, jag tror det var köttfärs... ”Har ni inte lite rivet äpple i?”. Äpple kan väl aldrig bli gott, men det blev det... Lite sådana idéer kan de komma med, såna saker som man inte tänker på, som just frukt, att man

kan använda frukt i matlagningen. Apelsin använder man, men just äpple..., men det ger faktiskt en jåkligt god smak. (Nina 39 år, Trevnaden)

Den traditionella husmanskosten och kunskap om tillagningen av denna, införlivas således på ett naturligt sätt i arbetet. De boende tar indirekt med sig av sina kunskaper och erfarenheter från den mat och matlagning som de är vana vid, vilka konkretiseras i personalens tillagning av måltiderna. Många av maträtterna lagas från grunden av personalen. Det är nästan uteslutande potatis och potatismos som utgör basen för måltiderna mitt på dagen. Därutöver lagas allt från ugnstekt korv, stekt sill, pannbiff och kalops till ärtsoppa, rotmos med fläsk, kåldolmar och biff á la Lindström. En sås görs också som utifrån personalens bedömningar och de boendes önskemål, innehåller antingen grädde eller smör.

...gamla människor ska ju alltid ha så de får ju det fetaste, det är ju fet vispgrädde i såsen, det är crème fraiche alltså, det är vanlig mjölk. (Jan 43 år, Trevnaden)

Att tillsätta extra fett i maten motiverar personalen dels med att de äldre behöver det, dels att många också önskar det. Därmed blir det matlagning som många gånger baseras på fetare livsmedel och ingredienser och det blir de kunskaperna som förs vidare, ofta från de äldre till de yngre. Maten som lagas förmedlas som den riktiga maten och som den maten alla borde lära sig att laga. En 63-årig kvinna på Trevnaden betonar under ett av observationstillfällena vikten av att lära sig att laga mat. Hon säger att "det är bra att de unga lär sig att laga husmanskost tills de själv får barn, för då måste man ju kunna laga riktig mat. Man måste laga mat, det är inget man väljer", säger hon.

Skilda kunskaper och erfarenheter inom mat och matlagning, vilka inte sällan grundar sig på att personalen tillhör olika åldersgrupper och generationer, beskrivs dock inte bara som positivt utan kan även upplevas som problematiskt. Under observationerna på Trevnaden visade det sig att det ofta är de äldre i personalen som står för matlagningen. "Så länge det finns någon äldre blir det ju ofta de som får laga. De ordinarie, lite äldre, lagar mycket mer mat. Vissa kan ju inte ens koka ett ägg", utbrister en kvinna när hon står och lagar mat i köket på Trevnaden. Kvinnan förklarar hur hon upplever det som att flera tar det för givet att hon ska laga maten, just för att hon tillhör en äldre generation. Hon förutsätts därför inte bara att kunna laga mat utan också att vilja det i större utsträckning. Samtidigt berättar hon att hon gärna lär de yngre och bidrar med sina kunskaper till dem som är intresserade.

Arbetsplatsen kan således ha en betydande roll som den arena där olika generationer och olika matkulturer möts. Genom att mötas och utbyta kunskaper och erfarenheter skapas grunden för nya intryck och nya färdigheter. På Trevnaden förmedlas kunskap och erfarenheter mellan äldre och yngre, inte bara mellan personalen utan också från de boende till personalen. En för många svunnen matlagningskonst kan komma till uttryck i små detaljer och ingredienser som vittnar om hur man gjorde förr. Dessa kunskaper tas inte bara till vara i arbetet utan det har även visats exempel på hur dessa kan influera matlagningen i hemmet. På Trevnaden bibehålls en tradi-

tionell matlagning där alla former av nyheter med största säkerhet mottages med missnöje bland de boende.

På Arriva möts olika matkulturer inte bara genom att det är en mångkulturell arbetsplats utan också genom ett matutbud i närheten som vittnar om invandring från olika delar av världen. Hamburgare, pizza, kebab och falafel är alla exempel på sentida influenser som påverkat den inhemska matraktionen på ett genomgripande sätt. Samtliga har stöpts i mer eller mindre samma snabbmatsform och utgör idag varianter på ett snabbt och enkelt, dock ofta ohälsosamt ätande. Andra matinfluenser och matmoden som den nu populära asiatiska maten har fått sin största genomslagskraft i att kunna erbjuda hälsosam mat i ”snabbmatsförpackning”. En av busschaufförerna på Arriva, som tillsammans med sin familj äger och driver en thailändsk restaurang, berättar gärna på rasterna om den thailändska matens förträfflighet. Arbetsplatsen blir, tack vare att olika generationer och matkulturer möts, ett ställe där olika typer av maträtter visas upp och möts. Nya maträtter upptäcks och utforskas av andra än dem som vanligtvis först tar del av dem. På Arriva utgör de utrikes födda agenter för nya och främmande matkulturer samtidigt som svenskarna, för de utrikes födda, också blir agenter för den svenska maten. På Trevnaden skulle de boende och äldre i personalen kunna beskrivas som traditionsförmedlare för husmanskosten, då de sprider kunskap om husmanskost och dess tillagning till de yngre generationer.

## Mäns och kvinnors mat och matkulturer

Män och kvinnor skiljer sig ofta åt vad gäller matpreferenser, konsumtion av mat (Counihan och Kaplan, 1998) och generellt förhållningssätt till ätande både på arbetsplatsen och i hemmet. Traditionellt sett har det funnits en stark förbindelse mellan kvinnan och hemmet och därmed också matlagningen i hemmet. Arbetsfördelningen med kvinnan i köket och mannen sittandes vid bordet i väntan på att bli serverad efter en dags arbete är kanske inte gällande för alla idag, men fortfarande kan man se hur kvinnorna i större utsträckning än männen ser matlagning som en del av sysslorna i hemmet. Som togs upp i föregående kapitel har det i studien visat sig att kvinnorna i större utsträckning sköter matlagningen under arbetsdagarna medan männen hellre tar plats i köket när det är något speciellt och annorlunda som ska lagas under en ledig dag. Det har också framkommit hur kvinnorna i större utsträckning lyfter fram sina arbetstider som positiva utifrån att de skapar utrymme för att kunna sköta inköp av mat då de är lediga mitt i veckan samt att komma hem tidigare på dagen och därmed ha mer tid för till exempel matlagning. Detta är något som männen i studien inte betonat på samma sätt. Det typiskt manliga och kvinnliga, om man nu får kalla det så, skiner igenom i hur man resonerar kring mat och matlagning i relation till arbetet och arbetstiderna.

Skillnader i mäns och kvinnors matkultur på arbetet blir i denna studie till stor del också en skillnad mellan arbetsplatserna. På Trevnaden, som är en kvinnodominerad

arbetsplats, arbetar endast 4 män. Ätandet på arbetsplatsen präglas till stor del av den mat som lagas och de smakportioner och det småätande, som blivit ett resultat av detta. Små mängder mat vid flera tillfällen kompenseras med att många ändå försöker laga mat i hemmet, speciellt då de arbetar dagtid. Arbetstiderna gör att personalen ofta slutar tidigare på dagen då de arbetar dagtid, samt har lediga dagar mitt i veckan då de arbetar helg, vilket underlättar för matlagning samt inköp av mat på tider då många arbetar. Detta beskriver flera kvinnor som en positiv följd av inte bara de oregelbundna tiderna, utan också av möjligheten att kunna påverka sina arbetstider. I en artikel kring flexibla arbetstider (Grönlund, 2004, s 50) beskriver sociologen Anne Grönlund att det många gånger finns en skillnad mellan hur män och kvinnor upplever sina arbetstider i förhållande till hemmet och huruvida flexibiliteten i tiderna uppfattas som befriande eller konfliktfyllda. Hennes studie visar att männen i större utsträckning upplever de flexibla arbetstider som konfliktfyllda. Detta gäller främst då kvinnan arbetar på kvällar och helger, eftersom mannen då känner att han istället borde ta ett större ansvar för hem och familj. Kvinnan beskrivs uppleva en viss flexibilitet i sitt arbetsschema som befriande, eftersom hon då har mer tid till sysslor i hemmet, sysslor som hon ändå ansvarar för.

Maten som äts på Trevnaden karakteriseras, som tidigare nämnts, av husmanskost av olika slag, det vill säga den mat som lagas till de boende. När personalen sitter ner med de boende när de äter, tar de ofta själv en smakportion och hoppar därefter över den egna rasten. I enkäten ställdes frågan hur lång tid man ansåg sig behöva för att äta en måltid på arbetet, exemplifierat med en varm rätt eller en sallad med bröd. Här kunde man i studien se tydliga skillnader i mäns och kvinnors bedömning över hur lång rast de tycker sig behöva för att äta, där kvinnorna i större utsträckning tycker att det räcker med mellan 15 till 30 minuter, medan männen tycker sig behöva längre tid. I sammanhanget kan betonas att man på Arriva ofta räknar med att man ska ta sig till och från bussen samt eventuellt köpa något att äta, vilket tar ytterligare tid.

Tabell 14 *Upplevt behov av tidsåtgång för att äta en måltid*

	Män	Kvinnor	Totalt
15-30 minuter	9	16	25
30-45 minuter	19	19	38
45-60 minuter	9	1	10
Mer än 1 timme	1	-	1
Det spelar ingen roll	1	-	1
Totalt	39	36	75

En undersökning gjord för Lunchfrämjandet (Ström, 2003) över lunchbeteende hos yrkesverksamma visade att kvinnor oftare tar kortare raster än män. Individuella scheman på Trevnaden innebär att rasterna är ett individuellt ansvar och är ämnade att tas när det finns tid. Resultatet blir ofta att rasterna inte tas överhuvudtaget. Utöver motiveringen att det inte finns tid till att ta rast uppges att man vill komma hem tidigare från arbetet. En kvinna på Trevnaden berättar hur personalen slarvar med att ta ut rast och hon spekulerar kring om det kanske är något som är typiskt för kvinnor.

... det ska inte svårt att lämna stället men vi gör det svårt att lämna stället. Jag vet inte om det är typiskt för tjejer eller om det är typiskt för yrket eller vad det är, men vi är slarviga över lag att ta lunch för att vi tycker att vi är lite outhärliga och ska vara med precis hela tiden.... (Nina 39 år, Trevnaden)

En annan kvinna säger uttryckligen att hon inte behöver någon rast utan prioriterar hellre att komma hem tidigare.

Jag känner inte att jag behöver komma ifrån och gå på middag. Istället tycker jag att de kunde ändrat på reglerna, det där att man slipper ta ut, för man måste ju ta ut en halvtimme och istället skippa den halvtimmen för den känns meningslös och istället att man jobbar in den, att man inte tar middag, det hade varit mycket bättre. (Susanne 32 år, Trevnaden)

Att flera kvinnor inte anser sig behöva mer tid till en måltid på arbetet eller att rasten då man ska äta inte tas ut, skapar ett ätande som passar in i arbetstiden.

På Arriva, där majoriteten är män och endast 9 är kvinnor, styrs ätandet på arbetet till stor del av det utbud som finns i form av restauranger, matställen och butiker i närområdet. Rasterna är strikt reglerade och arbetets karaktär skapar ett ätande som i större utsträckning är koncentrerat till tidpunkterna för rasterna. Då rasterna inträffar vid vitt skilda tidpunkter och med olika mellanrum blir det ibland långt mellan matraster. Maten som finns att köpa på arbetet i de näraliggande restaurangerna är ofta stora portioner, vilket också är ett önskemål bland många. Trots att några personer under intervjuerna menar att de aktar sig för att äta för stora portioner på grund av rädslan för att gå upp i vikt, framkommer i enkäten att stora portioner är ett önskemål som i större utsträckning finns bland män än bland kvinnor.

Utifrån hur matsituationen ser ut idag och den mat som finns att tillgå, kan man i studien se en skillnad mellan vad män och kvinnor skulle vilja äta och vad man skulle vilja att det fanns möjlighet att köpa. Det har tidigare visats att män i större utsträckning än kvinnor väljer att äta sin lunch på restaurang (Ström, 2003). Att göra några jämförelser med vår studie är svårt då det i stort sett saknas ett matutbud i närheten av Trevnaden. Däremot framkommer det i enkäten att önskemål om försäljningsställen för mat i närheten av Trevnaden främst handlar om livsmedelsbutiker och leverans direkt till Trevnaden, därefter caféer och minst prioriterat är restauranger. Här finns en tidsaspekt kopplad till den upplevda möjligheten att kunna lämna sin arbetsplats under arbetstid, vilket krävs för ett restaurangbesök. Utifrån detta skulle man kunna dra slutsatsen att även om det hade funnits restauranger så hade dessa endast utnyttjats i begränsad omfattning av personalen. I studien kan också ses hur männen i större utsträckning efterfrågar varm mat, ofta med kött och potatis, medan det bland kvinnorna istället finns önskemål om olika typer av sallader och baguetter. Naturligtvis bör detta ställas mot det faktum att många ur personalen redan tycker sig ha den lagade maten tillgänglig på arbetet. Däremot efterfrågas inte sallad och smörgåsar på samma sätt på Arriva som på Trevnaden. I enkäten på Trevnaden angavs önskemål som frukt, smörgåsar, bullar, fyllda bullar, risifruitti, yoghurt och sallader, medan männen på Arriva mer efterfrågade husmanskost som dillkött och kalops samt mat från det egna hemlandet. Pastarätter finns som önskemål bland både män och kvinnor. Ätandet på Arriva präglas i övrigt av dess mångkulturella karaktär



där vanor och attityder till mat och ätande möts och där skillnaderna visat sig vara större mellan utrikes födda och svenskar än mellan män och kvinnor.

## Den etniska mångfalden – mat och matkulturer

Maten och måltiden tillhör människans kanske allra tydligaste uttrycksmedel. Matlagning och måltidsvanor är symboliska och kan ge uttryck för samhörighet inom en grupp och samtidigt visa avståndstagande till en annan. Maten berättar vem man är, vilka attityder och värderingar man har till olika typer av mat och måltider. En stor del av vårt ätande sker idag på offentliga platser, där vad och hur vi äter visas upp för andra. Därmed står också vårt ätande öppet för granskning och ifrågasättande av vår omgivning. Till skillnad från förr, då maten i större utsträckning var något som hörde den privata sfären och hemmet till, är ätandet idag något som också flyttats ut till restauranger, gator och caféer (Jansson, 1991). Dessa platser blir offentliga arenor där människor, genom sitt ätande, indirekt visar vem man är. Maten blir ett sätt för människor att lära känna varandra. Detta kan bli speciellt intressant på arbetsplatsen människor vid upprepade tillfällen tillåts följa varandras ätande, utan att egentligen känna varandra speciellt väl. Maten blir då ett sätt att inte bara lära om andra matkulturer, utan att också möta den andra människan. På Arriva, som exempel på en mångkulturell arbetsplats, blir detta särskilt intressant. Här möts människor med olika etnisk bakgrund och med olika preferenser och attityder till mat och ätande. Samtidigt är det en arbetsplats med ett relativt stort antal anställda, många av dem timanställda, och med raster vid olika tidpunkter på dygnet, vilket gör att man ofta skapar sig uppfattningar om sina arbetskollager genom deras matvanor. Redan tidigt i våra fältstudier på Arriva, inför en intervju med en busschaufför från Bosnien, utbrister en av hans arbetskollager att ”han äter ju bara kyckling”. På en arbetsplats som Arriva är det inte ovanligt att man inte känner sina arbetskollager till namn, men där maten och ätandet, hur, när och vad man äter, istället kommit att skapa en grund för att närma sig och kategorisera sina kolleger. Ofta har man uppfattningar om vad man tycker om de andras ätande, vilket också kritiserar och ifrågasätts bland de anställda. Detta blir speciellt tydligt då man har mat med sig hemifrån, eftersom ätandet i hemmet, och den egna matkulturen, då blottas offentligt inför arbetskollager.

... det finns ju några araber, som kommer från något arabiskt land, som äter lite konstiga saker som jag tycker är... jag tycker inte om. (Faruk 36 år, Arriva)

Genom arbetstiderna saknas i mångt och mycket strukturer och ordning kring vilken mat som ska intas och vid vilken tidpunkt. Tidiga morgnar och sena kvällar gör att måltidsordningen kan se olika ut från dag till dag. Klockan 9.00 på morgonen kan därför innebära frukost för en person, medan en annan vid samma bord äter en varm middagsmåltid. En annan person kanske bara dricker kaffe och äter en kaka till. Så-

ledes följer man inte samma rutiner under dagen, man lever inte samma dygnsrytm och därmed inte heller samma måltidsrytm.

Utbudet av mat och måltidsalternativ i närområdet styr till stor del vad de anställda äter på arbetstid. Detta gör att trots att det på Arriva arbetar människor med olika etnisk och religiös bakgrund, ändå råder ett relativt homogent ätande. Vad som dock skiljer är vad de anställda äter på vilka tider, vilket delvis kan förklaras med arbetstiderna, delvis med kulturella faktorer. En man från f. d. Jugoslavien berättade under en observation att han trodde att invandrare som han själv, oftare äter senare på kvällarna och därför inte så tidigt på morgonen. Genom att inte äta frukost på morgonen äts ofta en större portion under den första rasten. Under observationerna framstod det som om de utrikes födda i större utsträckning, dock inte uteslutande, åt varma måltider tidigare på dagen än de med svensk bakgrund. Samtidigt är det svårt att avgöra då den övervägande majoriteten av de anställda på Arriva kommer från ett annat land än Sverige. Hur arbetskollegorna strukturerar sitt ätande, utifrån de arbetstider man har, är något som oftare ifrågasätts än själva maten. Några busschaufförer förundrar sig över hur man kan äta grillad kyckling tidigt på morgonen, medan andra inte förstår hur man kan äta en stor kebab sent på kvällen. Detta framkommer inte minst under observationstillfällena där man ibland öppet och spontant kommenterar dessa matval. ”Titta på honom, han äter alltid grillad kyckling, kanske tre gånger om dagen”, utbrister en busschaufför. Att äta kyckling har visat sig vara ett populärt inslag i matkulturen på Arriva, där enkätresultaten vittnar om att kyckling generellt sett äts av fler med invandrabakgrund. Av de 25 utrikes födda som besvarat enkäten uppger 14 att de äter grillad kyckling minst en gång i veckan. Av dessa har 9 angett att de äter grillad kyckling minst 2-3 arbetsdagar i veckan. Endast 3 svenskfödda uppger att de äter grillad kyckling på arbetet minst en gång i veckan. En intervjuperson från Bosnien beskriver hur kyckling är en del av den kultur som han kommer ifrån.

... i det landet där jag kommer ifrån, kyckling är liksom... har speciell status, ja det är lite... det liksom är en del av kulturen att man äter ofta kyckling... (Faruk 36 år, Arriva)

Att kyckling är något man känner igen från sitt hemland samtidigt som det beskrivs som billigt och lättillgängligt, gör att grillad kyckling, ofta inköpt på Hemköp, blir ett attraktivt val och något som många äter, olika människor vid olika tidpunkter på dygnet. Detta visar samtidigt på hur kulturella skillnader i uppfattningar om vad som ska ätas vid vilka tidpunkter kommer till uttryck samt människors attityder till detta. Grillad kyckling är också något som kan ätas med fingrarna, direkt ur påsen och passar därför ganska bra in i den tidigare nämnda ”snabbmatsmallen”. Som utrikes född i den nya miljön greppar man efter fragment som påminner om den egna matkulturen och i en sådan situation riskerar man att i slutändan skapa ett väldigt ensidigt ätande. Utbudet, i kombination med matpreferenser som en följd av etnisk och kulturell härkomst, kan göra att vissa inte anser att det finns så mycket som de egentligen kan äta på arbetet.

... jag tycker inte om pizza i alla fall. De säljer kycklingkebab eller kebab eller falafel. Falafel kan jag inte äta alltså. Annars jag håller mig, jag äter någonting frukt eller någonting... ofta har vi mat hemma. (Ahmad 43 år, Arriva)

Utöver grillad kyckling har kebab och kycklingkebab visat sig vara populära maträttsalternativ, inte bara som en följd av att dessa finns nära tillgängliga och är billiga, utan också för att det stämmer överens med de etniska och religiösa preferenser över vilket kött som tillåts ätas och vad man är van vid från sitt hemland. I pilotstudien har det visat sig att fler utrikes födda har uppgett att de oftare äter kebab än svenskar. 15 av 23 utrikes födda har i enkäten svarat att de äter kebab minst en gång i veckan på arbetet, medan 11 uppger att de äter kebab minst 2-3 arbetsdagar i veckan. Av svenskfödda personer har 3 angett att de äter kebab 1 gång i veckan, medan ingen har angett att de äter denna mat oftare än så. I sammanhanget kan det kännas viktigt att påpeka att det antal gånger i veckan som viss mat äts är från de anställdas sida uppskattade antal dagar och kan därför skilja från hur verkligheten ser ut. Detta i kombination med att långt ifrån alla har fyllt i enkäten, gör att enkätresultaten alltid tolkas mot bakgrund av och tillsammans med de observationer som tidigare gjorts.

Flera av de utrikes födda har gett uttryck för att om man inte kan få den mat och de maträtter som man är van vid från sitt hemland, precis så som de ska smaka, så kan man lika väl äta något helt annat. I detta resonemang utgör snabbmat som kebab och hamburgare alternativ för att snabbt bli mätt. Ahmad från Irak berättar hur han en gång försökt köpa arabisk mat på arbetet men blev besviken och därför hellre köper något helt annat eller tar mat med sig hemifrån

... det finns en här nere, han har öppnat för inte så länge sedan. Jag har ätit en gång hos honom men det var någonting... jag kände det mycket dåligt sen. Jag hade ätit faktiskt precis arabisk mat, arabisk soppa med ris och kyckling och sallad... Jag går inte dit mer. (Ahmad 43 år, Arriva)

... så att man skulle kunna äta som hemma, men det kommer vi aldrig att få här... även om man skulle kunna beställa någonting, då blir det aldrig som man skulle egentligen vilja ha det... det finns en hel del olika saker här faktiskt. Det finns hamburgare, falafel, färdiga rätter. Ja, det är ganska bra... (Faruk 36 år, Arriva)

Denna uppfattning, i kombination med den upplevda problematiken kring tiderna, skapar lätt en situation där maten på arbetet spelar allt mindre roll och där syftet enbart är att stilla hungern. Som diskuterats i föregående kapitel blir maten och måltiden med familjen på kvällen vid de tillfällen det är möjligt, central. Här betonas många gånger den egna maten, maten som man åt i sitt hemland, som något man strävar efter att laga, även om detta under arbetsdagarna långt ifrån alltid är möjligt. Maten och måltiden blir då ett sätt att samla och hålla ihop familjen i det nya landet

Vi brukar göra polsk mat eller arabisk mat. Polsk mat ofta kommer med soppa först. Man lagar kyckling i vatten och lägger lök, morötter, grönsaker och kokar... Jag brukar vilja vara med min familj, sitta med dem på kvällarna. (Ahmad 43 år, Arriva)

Hallberg (1993) beskriver hur stommen i den föda man åt i sitt tidigare hemland ofta bibehålls när man flyttar till ett annat land, men att själva måltidsordningen föränd-

ras. Denna förändring är också ofta en följd av att levnads- och arbetsförhållanden förändras i det nya landet. Hallberg skriver att lunchen ofta blir ett av de mål som till största delen skiljer sig från den mat man är van vid sedan tidigare. Ett ointresse för maten under arbetstid kan göra att betydelsen av familjemåltiden ökar. I denna studie kan man se tendenser att de utrikes födda i större utsträckning, då arbetstiderna tillåter det, äter middag på kvällen, medan svenskar gärna kan äta lättare kvällsmat, t ex smörgåsar. Detta är dock inte bekräftat i studien, men det skulle delvis kunna förklaras med att den egna matkulturen upprätthålles vid de gemensamma middagarna och att det oftare innebär någon form av lagad mat. Kvällsmålet kan därför beskrivas som den mest värdeladdade måltiden och som extra betydelsefull då den blir ett sätt att bibehålla den egna matkulturen.

Samtidigt som arbetsplatsen blir en mötesplats för matkulturer, utgör den också en arena för utbyte av kunskaper och erfarenheter. På Trevnaden diskuterades tidigare hur matlagningen på arbetet förmedlar nya kunskaper och erfarenheter bland personalen och hur man haft nytta av de boendes kunskaper om matlagning. På Arriva blir arbetsplatsen för många invandrare ofta en av få kontaktytor med svenskar och det är genom dessa som man skapar sig en uppfattning om den andres matkultur. Denna process är inte bara envägskommunikation, utan är också ett sätt för svenskar att skapa sig en bild av andra matkulturer. Ahmad från Irak berättar att han nästan helt saknar kontakter med svenskfödda personer och att han har skapat sig en uppfattning om hur svenskar äter hemma genom att lyssna på sina arbetskamrater.

Som jag hörde, svenskarna de äter snabbmat, de lagar inte mat hemma, som jag hörde, jag är inte säker. (Ahmad 43 år, Arriva)

Under observationerna kommenterade vid ett tillfälle en utländsk man att han trodde att de utrikes födda männen ofta har bättre matvanor än svenskarna, på grund av att deras fruar alltid lagar mat till dem. Detta tror han inte är speciellt vanligt hos svenska familjer, ”det verkar inte så”, säger han. Genom vad människor äter på arbetet och hur man diskuterar kring mat på arbetet, sprids föreställningar om andra matkulturer och vad andra äter, vilket man annars kan ha bristfällig kunskap om.

Jag har inte blandat mig med svenskarna mycket, jag vet inte hur de brukar äta men på grund av att jag har inte använt speciell mat eller annan mat utan polsk vardagsmat, så jag säger vi äter inte svensk mat. Jag vet inte exakt vad de äter, jag vet de köttbullar de köper, men vad de äter mer, jag vet inte riktigt. (Ahmad 43 år, Arriva)

När arbetsplatsen kommer att utgöra den arena där erfarenheter och kunskaper förmedlas och intryck och uppfattningar om andras matvanor och matkulturer skapas, blir det samtidigt en kritisk mötesplats. Risker att en snedvriden bild av olika matkulturer obemärkt förmedlas är påtaglig, inte minst då utbudet och tidsaspekten i stor utsträckning styr vad de anställda äter på Arriva. Intrycken av vad människor äter i Sverige präglas av det utbud av snabbmatsalternativ som finns och av det man hör och ser folk i sin omgivning äta. Under intervjuerna framkommer att flera upplever att det finns ett större utbud av snabbmat och färdiga måltidsalternativ i Sverige än i

det tidigare hemlandet. I kombination med att många befinner sig i en arbetssituation som gör att man inte längre äter tillsammans hela familjen varje dag, kan man få intrycket av att det är denna mat och måltidskultur som är den vanliga i Sverige.

Ärligt sagt, vi har inga sådana recept hemma, alltså svenska recept. Men vi äter ju svensk mat, vi äter ju de färdiga rätterna (Ibrahim 40 år, Arriva)

Samtidigt beskriver han hur han till en början upplevde det som ovanligt att äta färdiga matportioner, men att det har blivit ett sätt att lösa matfrågan i Sverige.

I början var det liksom konstigt, det går inte att äta, sådana frysta varor och sen värma upp dem och hur kommer de till att smaka, men man blir van. De smakar ganska bra. Hur kommer det bli i framtiden, men det måste nog bli som det är idag. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Att äta denna snabbmat kan därför ses som ett sätt att anpassa sig till de svenska varorna när den traditionella matlagningen och maträtterna som man lagade i hemlandet av praktiska, ofta tidsmässiga, skäl inte är möjlig att laga i vardagen. Som belysts i det tidigare kapitlet om matkulturer blir detta ett sätt att finna en lösning i en ny matkultur där man ofta inte får annan vägledning vad man ska äta än de intryck man får genom sin egen och familjens möten med svenskar.

Bilden av den svenska maten influeras även av övriga familjemedlemmars intryck från arbete och skola och kan därmed också påverka matlagningen i hemmet. Ofta har barnen ett stort inflytande i vad som lagas och nya maträtter och influenser kommer från skolorna in i hemmen. Genom barnen och skolan förmedlas därför, liksom på arbetsplatsen, en bild av vad svensk mat är. Ahmad delger hur deras ätande hemma påverkats av vad barnen äter i skolan.

... Jag äter inte svensk mat. Om jag äter vi har två sådana sorter, spagetti eller lasagne vi har lärt oss här, barnen tycker om, det är i skolan de har lärt det, så vi lagar också. Annars vi brukar göra sån polsk mat eller arabisk mat. (Ahmad 43 år, Arriva)

Genom detta tar man till sig nya maträtter som man uppfattar tillhör den svenska matkulturen och skapar forum för förändringar i det egna hushållet. Samtidigt kan nya intryck och influenser skapa konfliktfyllda situationer kring middagsbordet i hemmet, där barnen vänder sig bort ifrån familjens traditionella maträtter. Barn som är födda i Sverige lär sig ofta andra matpreferenser som inte alltid överensstämmer med familjens mattraditioner från hemlandet. Detta kan resultera i att influenserna från det nya landet kommer att utgöra den mer ohälsosamma maten.

Vår son ibland smaka inte maten hemma, vad vi gör... han är född i Sverige så han äter ofta i skolan... om vi gör spagetti eller så, så han gärna vill äta. Om vi t ex ibland, när vi inte gör någonting, vi hämtar pizza t ex, de äter gärna också. Jag ser det. Men inte alltid vår mat de smakar... min dotter kanske mer, hon äter vår mat, polsk mat, men inte han. Han mer i skolan, han lär annan mat, jag tror det. (Ahmad 43 år, Arriva)

Faruk hänvisar till sin frus arbete på skolbispisningen på en svensk gymnasieskola för förändringarna i kosthålllet hemma. Genom intryck och kunskaper från hennes arbe-

te upplever han hur matlagning hemma alltmer försvenskats, utan att egentligen veta exakt vad det är som förändrats.

Jag kan inte säga vad skulle vara typisk svensk mat utan jag äter både och, och eftersom min fru hon arbetar i skolrestaurangen på Pauli och med tiden hon började använda sådana saker som vi aldrig, så nu blir det både och. Så jag kan inte säga exakt vad som är svenskt och vad som är bosniskt... kanske några kryddor, men jag är inte säker... jag kan inte komma på någonting, då säger jag oregano. Jag visste inte vad oregano var så att när hon började jobba där så hon sa "det är ingen smak utan oregano". Sen började hon använda den och då upptäckte jag den. (Faruk 36 år, Arriva)

Att det inte är något som överensstämmer med den bosniska maten är dock något som uppmärksammas och påpekas då de har sina vänner på besök:

Vi har ju många kompisar och som säger "ahh, det är det och det, något svenskt"... när någon annan kommer då upptäcker de att det finns någonting som har ändrats... (Faruk 36 år, Arriva)

I varje kultur finns angivna regler för vad som räknas som en maträtt och hur denna förslagsvis bör tillagas och intas. Det finns normer för vad som är kulturellt accepterade kombinationer av matelement. I mötet med nya matkulturer skiljer sig ofta sammansättningen av smaker och kryddor från vad man är van vid från sitt hemland, vilket samtidigt kan försvåra för invandrare att finna sig till rätta i den nya matkulturen." En matkultur bygger således på samma principer som ett språk, med en uppsättning givna regler för hur man får kombinera de olika elementen" (Borda, 1987, s 64-65). Borda utgår i sin artikel från den latinamerikanska matkulturen där måltidens sammansättning bygger på en polarisering mellan salt och sött. Salt hör till huvudrätten medan sött hör till efterrätten. Detta gör att motstånd mot den svenska maten ofta grundar sig på uppfattningen att olika smaker och kryddor blandats på ett sätt som inte är accepterat eller som inte tillhör normen i det land man kommer ifrån. I Sverige ses kombinationen sött och salt vara i allra högsta grad accepterad och uppskattad och kan bland annat ses i den av många uppskattade maträtten med köttbullar, lingon, sås och potatis. Då denna kombination i många andra kulturer upplevs som otänkbar kan mötet med den andra matkulturen bli lidande inte minst då man önskar köpa färdiga eller halvfärdiga produkter i butiker och på matserveringar.

I denna studie har samma motstånd mot att blanda sött och salt framkommit bland de intervjupersoner som kommer från bland annat Sydeuropa. Faruk från Bosnien berättar hur han efter en kort tid i Sverige blev bjuden på middag av några svenskar, där blandningen av salt och surt i samma maträtt gjorde att han upplevde att maten smakade förfärligt.

... jag vet inte vad det hette, men det var någonting med en rulle och inne i det fanns någonting sött, det kan vara någon frukt eller så. Usch... det var inget för mig. Jag tycker att en blandning mellan kött och sött, det tycker jag inte om... Antingen det är sött eller inte. Inte både och. (Faruk 36 år, Arriva)

Det framkommer tydligt i studien att flera med utländsk bakgrund upplever att den svenska maten är för söt. Ofta letar man efter osötat bröd, inte av den primära anled-

ningen att det ska vara hälsosamt, utan för att den söta smaken inte uppskattas. I strävan att laga maträtter som påminner om den traditionella matlagningen från hemlandet, beskrivs det ibland som svårt att hitta produkter som inte är sötade.

Alltså det finns sådana burkar, alltså vita böner i burkar, men det är alltså socker i, det tål jag inte. Den jag brukar laga hemma, alltså jag sätter salt istället och lite kryddor, lite extra starka kryddor, det smakar gott för min del... är det socker i maten, jag kan inte. Så fort det smakar lite sött, när det gäller riktig mat, jag kan inte svälja det. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Det är just blandningen med övriga smaker som han inte kan acceptera. Sött till efterrätt eller en söt kaka till kaffet fungerar bra:

Jag vet att kaffebröd måste vara lite sött annars det funkar inte, men jag menar alltså riktig mat, där vill jag att det smakar lite starkt, syrligt och salt och så, det är den smaken jag tycker om. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Ibrahim berättar hur han använder olika kryddor som han är van vid från sitt hemland på de färdiga rätter som han beskriver att han och hans familj till stor del äter i Sverige. Detta blir en kompromiss och ett sätt att göra den så kallade svenska maten mer anpassad till deras smakpreferenser. Detta blir ett sätt att hantera den nya situationen där arbetstider och matlagning i familjen inte längre går att få ihop. Då många kryddor är specifika för en matkultur sätter den en prägel på maten som gör att den till smaken påminner om den mat man är van vid.

Ja, ja, jag sätter extra kryddor till, sådana starka kryddor, inte så pass starka, men ja, mittemellan stark och syra, salt och sänt. Ja, ja, det är obligatoriskt. Jag kan alltså inte äta annars. (Ibrahim 40 år, Arriva)

När olika matkulturer möts på en arbetsplats, som ett exempel på en offentlig arena, skapas underlag för intryck och föreställningar om andra kulturers sätt att äta och val av måltider. Ofta skiljer sig attityder till mat och livsmedel åt som en följd av den kultur man kommer ifrån och den religion man tillhör. På en mångkulturell arbetsplats som Arriva blir detta extra tydligt. Trots ett ganska homogent utbud av snabbmat i närheten av Värnhemstorget uppstår skillnader inte alltid i första hand genom vad man äter, annat än om man har mat med sig hemifrån, utan vid vilka tider och hur ofta man äter vissa maträtter. På Arriva, mycket som en följd av arbetstidernas oregelbundna rytm och utbudets karaktär, är många ganska ointresserade av vad de äter på arbetstid. Det viktigaste är att bli mätt. Betydligt fler utrikes födda har under observationer och intervjuer betonat den hygieniska aspekten som avgörande för om de väljer att köpa viss mat på ett visst ställe. Att matstället är rent och städat framstår väga tyngre än vad det faktiskt är för mat som serveras. När maten på arbetet inte fyller en annan funktion än att stilla hungern, tenderar middagarna med familjen att bli än viktigare. Detta blir inte minst centralt då måltiderna hemma med familjen blir ett sätt att upprätthålla och bibehålla kontakten med sitt ursprung och sitt hemland.

Samtidigt påverkar den nya matkulturen val av mat och måltider för dem som kommer från en annan kultur. I studien har vi sett exempel på hur man genom att smaksätta de frysta färdigrätterna med kryddor som man är van vid från sitt hemland, ser sig ha funnit en lösning på hur och vad man kan äta i Sverige. Intryck får man från sin omvärld, på arbetsplatsen och i skolan, vilka sedan på olika sätt påverkar matlagningen i hemmet. Genom barnen förs maträtter som spagetti och lasagne, som uppfattas som typisk svensk mat, in i familjens matlagning, där dessa rätter varvas med familjens traditionella matlagning. Förändringarna innebär dock inte alltid att hela maträtter införlivas utan att små detaljer, ingredienser och kryddor byts ut för att passa den matkultur och de smaker man är van vid inslag (Warde, 1997; Lindén, 2001). Den egna matkulturen internationaliseras genom svenska och europeiska inslag.





*Eva Svederberg & Klas Sjöberg*

# Kunskap, mat och hälsa

## Oregelbunden arbetstid och konsekvenser för hälsan

Arbetstid som är förlagd vid annan tid på dygnet än dagtid leder till en ökad risk för ohälsa, något som ytterligare accentueras om arbetspassen dessutom är planerade med varierande arbetstider från dag till dag eller vecka till vecka, något som kännetecknar arbetstiden både på Trevnaden och Arriva. Enligt en undersökning inom EU är det numera endast 24 procent av arbetskraften som alltid arbetar enbart regelbunden dagtid, dvs från 7.30-8.00 – 17.00-18.00 måndag – fredag (Boisard, 2002; Karlsson, 2004). Av dem som arbetar skift kan upp mot 25 procent bedömas ha svårigheter att adaptera sig till detta, vilket avspeglas i störd cortisolomsättning, förkortad nattsömn och en upplevelse av försämrad livskvalitet (Hennig et al., 1998).

Problem med måltidsordningen i relation till skiftarbete bland industriarbetare har uppmärksammats i ett antal studier (Lennernäs, 1993; Lennernäs, Åkerstedt & Hambreaus, 1994; Knutsson & Bøggild, 2000; Knutsson, 2003). Utifrån att allt fler yrkesgrupper, inte minst inom servicesektorn, har oregelbundna arbetstider har problemet med oregelbundna måltider blivit allt vanligare i andra yrkesgrupper.

Oregelbundet förlagd arbetstid leder till en rubbning av den metabola kontrollen, dvs hur kroppen omsätter och använder den energi som intas genom kosten. Detta beror på tre faktorer. De biologiska rytmerna blir rubbade (vår kropp har en dygnsberoende variation av ett flertal processer som hormonnivåer, energiomsättning, temperatur etc), vårt beteende förändras (matintag, rökvanor etc) och vi utsätts för en ökad stressnivå (genom de rubbade livsmönstrens effekt på socialt liv och hur vi kan disponera vår tid) (Knutsson & Bøggild, 2000; Lennernäs, Åkerstedt & Hambreaus, 1994). Denna påverkan på den metabola kontrollen bidrar i sin tur till förhöjda blodfettstämningar (triglycerider och kolesterol) och ökad risk för diabetes, medan olika studier kommit till skiftande slutsatser avseende en eventuellt ökad förekomst av övervikt respektive högt blodtryck (Karlsson, 2004).

Bernt Karlsson, som i en avhandling studerat hälsotillståndet hos olika grupper av skiftarbetare, kunde konkludera att fetma var vanligare hos skiftarbetare och efterföljs av en stegring i blodfettstämningar (som också var vanligare i denna grupp) medan högt blodtryck och nedsatt glukostolerans (förstadium till diabetes) inte var vanligare. Dock kunde socker- och insulinsvaret av speciellt sena kvällsmåltider bli högre än

normalt hos individer med svårigheter att anpassa sig till skiftarbetets oregelbundenhet. Den totala dödligheten var inte annorlunda än i normalbefolkningen medan skillnader noterades för dödlighet i hjärtkärl-sjukdom, diabetes och slaganfall. Risken för confounding, dvs felaktig tolkning av statistiska utfall, reducerades genom åldersstandardisering och analys med logistisk regression där hänsyn togs till ålder, socioekonomiska faktorer, fysisk aktivitet, rökning, låg social support och arbetsbelastning (Karlsson, 2004).

Konsekvensen av dessa störningar i kroppens balans blir slutligen en ökad risk för hjärtkärl-sjukdomar. Skiftarbetare löper en 40 procent ökad risk för sjukdom och död i hjärtkärlsjukdom (Bøggild & Knutsson, 1999). Risken för insjuknande i slaganfall förefaller också ökad enligt ett flertal undersökningar (Karlsson, 2004).

Även andra sjukdomstillstånd är associerade med skiftarbete. Arbetspass på mer än tolv timmar medför en fördubbling av den relativa risken för olyckor. Risken ökar också vid nattarbete i allmänhet men även av antalet nattpass (Karlsson, 2004). Förekomsten av magsår är fördubblad (Segawa et al., 1987). Olika former av graviditetskomplikationer är vanligare (Knutsson, 2003). Möjligen är också risken för cancer ökad (Taylor & Pocock, 1972).

Kombinationen oregelbundna arbetstider och stressande storstadsmiljö medför en ytterligare riskökning. Bland busschaufförer i Stockholm och Göteborg, men ej på landsbygden, påvisades en ökad risk för hjärtinfarkt (Alfredsson, Hammar & Hogstedt, 1993). Förändringar mot en arbetsmarknad med allt fler anställda med oregelbunden arbetstid har lett till en växande komplexitet i relationen mellan arbete, måltidsraster och matvanor. I 24-timmarsamhället suddas gränserna mellan arbete och fritid ut och måltidsrasterna har inte längre sin givna plats. Ju mer arbetstidsplaneringen tappar fokus på människan, desto fler negativa konsekvenser blir följden (Costa, 2003).

## Några utgångspunkter

Vi behöver inte bara förbättrade strukturella förutsättningar för måltiderna på våra arbetsplatser utan också mer kunskaper som grund för hälsofrämjande arbete. Med tanke på näringsbehov, inte minst vad gäller mikronäringsämnen, finns det ett generellt behov av en hög näringsstäthet i dagens måltider, inte minst bland stillasittande medelålders personer (Sjöberg, 2003), vilka idag är betecknande för en överväldigande majoritet av arbetskraften.

Enligt vår mening är individens förhållningssätt till/tänkande om mat och måltid centrala för att finna grunder för fruktbar kommunikation mellan producenter av mat och måltider och konsumenten/matgästen/kunden. Med tanke på den aktuella hälsosituationen generellt sett i grupper med oregelbunden arbetstid, menar vi att det i hälsofrämjande arbete kan vara givande att söka efter förutsättningar för förändring av kunskaper och handlingsmönster, sett utifrån hur enskilda individer i nuläget

orienterar sig och förhåller sig till livsmedel, mat och måltider, framförallt under arbetstid. Skillnader i förhållningssätt ses i ett kommunikationsperspektiv med uppmärksamheten riktad mot förutsättningar för och tillkortakommanden i kommunikationen mellan deltagarna i denna undersökning och producenter av livsmedel/maträtter, här inkluderande livsmedelsindustrier, livsmedelsbutiker och olika typer av restauranger och andra storhushåll.

Ett allmänt karaktärsdrag i teorier som handlar om förändring av kunskaper och handlingsmönster är att tidigare erfarenheter har en avgörande betydelse i individens förhållningssätt till och tänkande om objekt i omvärlden (Dewey, 1939, Svensson, 1997). Detta gäller även faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning (Svederberg, 1997). Innebörden i detta är att i en aktuell livssituation, till exempel i sökande efter och val av komponenter och hela måltider vid en given tidpunkt, tar människor tidigare erfarenheter i beaktande, liksom föreställningar om framtiden. I sökandet efter grunder för fruktbar kommunikation med personer med oregelbunden arbetstid, är vår ståndpunkt att tidigare livsmedelsrelaterade erfarenheter inom ramen för individens kulturella kontext är en startpunkt. Med kultur avses här den grund för människors tänkande som formats av erfarenheter i deras sociokulturella och etnokulturella miljö allt sedan barndomen (Jarvis, 1992) Med referens till Bourdieu (1990), var avsikten att i denna undersökning lyfta fram den kollektivt och kulturellt grundade komplexitet som ligger till grund för deltagarnas handlingsmönster och förhållningssätt. Detta innebär att individen i sitt förhållningssätt till mat och måltid och i sitt agerande för att ordna mathållningen under arbetstid, och i relation till fritiden och familjen, är viktig när det handlar om att erhålla kunskap som kan användas som grund för förändringsarbete.

I dagens samhälle, och även i arbetslivet, medges ett stort handlingsutrymme som ställer individen inför många valmöjligheter, även vad gäller inhämtande av kunskaper som grund för val av mat och måltider. Ur ett hälsoperspektiv är det ett önskemål att individen gör välgrundade och medvetna val av mat och måltider med utgångspunkt från egna kunskaper och egen förståelse av aktuella budskap om samband mellan mat och hälsa. Med tanke på angelägenheten i att få ned sjuktalet, inte minst bland personal med oregelbunden arbetstid, finns det behov av kunskaper om hur man kan förbättra möjligheterna att främja människors uppmärksamhet och lärande om mat och måltider i hälsofrämjande riktning i arbetslivet. Genom att i denna undersökning utgå ifrån hur enskilda individer resonerar om och förhåller sig till sin mathållning, hoppas vi kunna överlämna några nycklar för hälsofrämjande arbete på arbetsplatser, i synnerhet arbetsplatser med oregelbunden arbetstid.

## Att söka trygghet/säkerhet – en viktig faktor

Utgångspunkten i den kvalitativa analysen av intervjudata var deltagarnas förhållningssätt till mat och hälsa. I analysen användes en metodansats som benämns kon-

textuell analys<sup>4</sup>. Som stöd i struktureringen av intervjudata användes ett datorprogram som benämns Atlas.ti<sup>5</sup>. De resultat som presenteras härrör huvudsakligen från analys av intervjudata, i någon mån kompletterade med resultat ur enkätundersökningen.

Resultatet från den första delen av analysen av intervjudata indikerade att en huvuddel i deltagarnas förhållningssätt till mat och hälsa handlade om betydelsen av att känna trygghet/säkerhet i valet av mat och måltider. Att just detta träder fram är, enligt vår mening, förståeligt med tanke på att konsumenten i dagens samhälle i princip varje dag konfronteras med matbudskap av olika slag via massmedia, vilka framhåller livsmedels hälsofördelar eller ger budskap om risker och mat som bör undvikas. Det moderna samhället karaktäriseras dessutom av att individen i ökande utsträckning måste förlita sig till mat och måltider som inte tillagats inom familjen. Lupton (2004) har i en nyligen genomförd innehållsanalys av hur dagstidningar i Sydney rapporterar frågor kring risker med mat, bland annat funnit att mat som lagas utanför hemmet framställdes som mycket mera farlig än mat som tillagas i hemmet, vilket enligt Lupton (2004) kan bidra till att konsumenten blir aktiv i sitt sökande efter trygghet i sina val av mat och måltider.

Flera undersökningar i Sverige såväl som internationellt har visat att konsumenter har strategier för att söka trygghet/tillit till mat och livsmedel, och t ex Sellerberg (1991) har i en enkätundersökning visat att intresset för denna fråga är oberoende av socioekonomisk gruppstillhörighet. I tillägg till detta har Sellerberg (1991) i intervjuundersökningar funnit att konsumenters strategier för att känna trygghet i sina val är högst personliga. Östberg (2003) har i en nyligen rapporterad intervjuundersökning bland konsumenter i Sverige och USA lyft fram att konsumenter medvetet använder uppgifter som de snappar upp från media som grund för nya inköps- och konsumtionsvanor för att känna sig trygga i sina val.

I den fortsatta analysen av intervjudata från Arriva och Trevnaden framkom att deltagarna i sökandet efter trygghet/säkerhet hanterade detta *dels* inom ramen för matens och måltidens innehåll, *dels* inom ramen för matens och måltidens struktur. I beskrivningen av resultaten redovisas vad som karaktäriserar deltagarnas förhållningssätt i sökandet efter trygghet/säkerhet, dels utifrån matens och måltidens innehåll, dels utifrån matens och måltidens struktur. Beskrivningen illustreras med resultat från enkätundersökningen och hänvisningar görs till resultat från tidigare undersökningar.

---

4 Kontextuell analys (Svensson, 1985, 1997) är en metodansats som utvecklats inom disciplinen pedagogik. Att använda kontextuell analys innebär att arbeta explorativt och tolkande för att klargöra innebörden i olika delar, i relation till varandra och till det undersökta objektet som helhet.

5 Atlas.ti är ett dataprogram som kan användas som stöd i analysen av olika former av kvalitativa data, t ex intervjudata, bilder och film. ([www.atlasti.de](http://www.atlasti.de))

## Matens och måltidens innehåll som utgångspunkt för sökandet efter trygghet/säkerhet

Framträdande aspekter vad gäller matens och måltidens innehåll i sökandet efter trygghet/säkerhet handlade om näringsinnehåll, fräschhet/färskhhet, hygieniska förhållanden och smak. Beskrivningen nedan sker utifrån dessa fyra aspekter.

### Näringsinnehåll

Konsumenters kunskaper om samband mellan mat och hälsa är relativt god i Sverige (Enghardt & Becker, 1992). Detta gäller även de flesta av deltagarna i denna studie. Många är medvetna om behovet av olika näringsämnen och i deras utsagor framträder hur de på olika sätt söker sig fram i det utbud av livsmedel och maträtter som står till buds för att uppnå trygghet i att den maten de äter är hälsosam.

Jag tycker det är viktigt för min del ... att den maten man äter innehåller så mycket näring som möjligt ... helst alltså de vitaminer som kroppen behöver ha. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Jag handlar så mycket grönsaker, för det tycker jag är nyttigt. Och frukt, det är mycket nyttigt. Jag gillar mycket äpple. Jag kan äta äpple hela dagen. (Armend 33 år, Arriva)

Man försöker få lite från kostcirkeln liksom under dagen ... (Eva 48 år, Trevnaden)

Ja, det ska vara lite olika. Det ska vara rätt enligt kostcirkeln. Det ska vara en viss mängd grönsaker, en viss mängd protein och en viss mängd kolhydrater och vitaminer och så. (Bengt 60 år, Arriva)

Bengt har dock, liksom flera andra av deltagarna, ett kritiskt förhållningssätt till utbudet av produkter, där särskild uppmärksamhet ägnas livsmedels sockerinnehåll.

Som jag nu har börjat tänka, så är ju faktiskt sockret en större bov än fett et egentligen, så gärna så sockerfattigt som möjligt (Bengt 60 år, Arriva)

I trappuppgången till Arrivas pauslägenhet vid Värnhemstorget finns ett litet bageri, där många av Arrivas busschaufförer är kunder. Bland busschaufförerna finns en medvetenhet om att utbudet kunde varit bättre ut hälsosynpunkt.

Vad jag skulle vilja ha är ju ett bättre bröd. Alltså inte bara det vita, utan fullkornsbröd också. Hade de haft mackor på det (fullkornsbröd) hade jag tagit det. Någon gång har jag faktiskt frågat efter det och då har de sagt: "Det ska vi fixa." Då får man vänta någon minut och de gör det. (Bengt 60 år, Arriva)

Även vid val av bröd i butik framkommer medvetenhet om att det ur hälsosynpunkt är viktigt att välja kostfibrerrikt bröd och att sådant bröd är nyckelhålsmärkt.

Nu tittar man ju på typ bröd. Det är grovt bröd. Det är nyckelhål. (Jan 43 år, Trevnaden)

Att de flesta deltagarna var medvetna om maten betydelse för hälsan bekräftar resultat från de undersökningar som ingick i Livsmedelsverkets Projekt Vägkrogen, vilka även de visade att flertalet yrkesförare hade en positiv attityd till att äta hälsosam mat (Wirfält, 1997; Pearson, 1998).

#### *Om näringsinnehållet i maten på lunchrestaurang*

Medvetenheten om samband mellan mat och hälsa kommer i flera fall även till uttryck i valet av matställe under arbetstid.

Jag har ju ett ställe jag föredrar för att det inte är så fett där inne, det som de tillagar, utan det känns liksom mycket fräschare allting. (Per 54 år, Arriva)

Att deltagare i denna undersökning i flera fall bedömde restaurangerna utifrån måltidernas fettinnehåll, bekräftar även det resultat från de två ovan nämnda studierna i Livsmedelsverkets Projekt Vägkrogen. I sex gruppdiskussioner med yrkesförare, särskilt lastbilschaufförer i Värmland, Skåne och Stockholm/Uppsala-området, fann Wirfält (1997) bl a att Vägkrogars restaurangmat uppfattades fet och smaklös. I en enkätundersökning bland medlemmar i Svenska Transportarbetareförbundet och Svenska åkeriförbundet fann Pearson (1998) inom ramen för samma projekt att förarna var positiva till möjligheten att kunna göra hälsosamma val av mat och måltider.

Såväl denna undersöknings resultat, som de ovan nämnda delstudierna i Projekt Vägkrogen (Wirfält, 1997; Pearson, 1998), samt i en orienterande studie för att kartlägga yttre och individrelaterade faktorer som bestämmer matgästers val av maträtter och tillbehör i lunchrestauranger (Westman & Skans, 2001), visar att många yrkesarbetande som är hänvisade till att äta måltider utanför hemmet uppskattar möjligheten att kunna göra hälsosamma val.

Projekt Vägkrogen var ett interventionsprojekt med målet att öka möjligheterna för matgästen att göra hälsosamma val (maträtter och tillbehör) *samt* att användningen av fett i matlagningen skulle minska med 25 procent på de deltagande restaurangerna (Lindvall & Karlén Nilsson, 2001). Resultaten visade att mängden fett som användes i matlagningen minskade på de flesta av de deltagande restaurangerna under projekttiden, men för att nå effekt behövs ett långsiktigt arbete där hela personalen får stöd för förändring.

Utifrån att personer som är hänvisade till att äta sina måltider utanför hemmet i flera undersökningar uttryckt att de är intresserade av att göra hälsosamma val, finns det en uppenbar möjlighet för såväl privata som kommunala initiativ. En möjlighet som redan finns inom ramen för Livsmedelsverkets regelverk om nyckelhålmärkning, är att nyckelhålmärka maträtter på menyn i storhushåll och restauranger. En förutsättning för nyckelhålmärkning är att högst 30 procent av energin (E-procent) i en maträtt kommer från fett eller att det finns högst 17 g fett per portion. (Livsmedelsverket har tagit fram ett nytt förslag till regler för symbolen Nyckelhålet, vilket

innebär att produkterna måste ha en tillräckligt bra sammansättning av fett, socker, salt och kostfiber. Förslaget har skickats till EU-kommissionen för synpunkter. (www.slv.se 2004-12-02)

Ett privat initiativ har tagits för certifiering av restauranger som serverar nyckelhålmärkta måltider, s k. Key Meals. En KeyMeal-certifiering av en restaurang eller annat storkök innebär en kvalitetsstämpel<sup>6</sup>.

### *Djupfrost och kyld färdigmat*

Många av deltagarna i undersökningen på Arriva och Trevnaden hade ett kritiskt förhållningssätt till näringsinnehållet i olika typer av djupfrost och kyld färdigmat. Anders köper t ex ofta kylda rätter färdiga för mikron. Han tror inte de är så nyttiga men han äter dem ändå eftersom han uppskattar smaken.

Den är nog inte så nyttig (skratt). Den känns ganska fettig, men den är god alltså. (Anders 39 år, Arriva)

När det gäller djupfrysta färdigrätters näringsinnehåll, har några en positiv inställning till nyttigheten, medan andra inte uppfattar att sådana maträtter är hälsosamma.

Men just den här färdige, man säger wienersnitzel med ärtor och sås. ... det har jag aldrig handlat. Aldrig! ... Det enda jag är inne på är det som nn (en av arbetskamraterna) kör ... Weight Watchers ... kalorismålt, men ändå hälsosamt vad jag förstår. (Jan 43 år, Trevnaden)

Nyttigt och nyttigt ... Det är i alla fall nyttigare än att gå och köpa en hamburgare. (Nina 39 år, Trevnaden)

Frost mat ... känns inte så hälsosamt på något sätt. (Susanne 32 år, Trevnaden)

Resultaten visar en variation i uppfattningen och en osäkerhet om huruvida djupfrysta färdigrätter verkligen är ett hälsosamt alternativ. Detta resultat stöds av Fischler (1999), som bl a funnit att människors relation till mat idag störs av expansionen av industritillverkad mat på så sätt att en ökande del av befolkningen äter mat som man inte känner till varifrån den kommer och/eller hur den producerats.

Enligt vår bedömning, finns det ett kommunikationsproblem, vilket gör att det behövs fördjupade studier om konsumenters tänkande om färdigmat och vilka kunskaper de efterfrågar för att känna trygghet i att valet av en djupfrost färdigrätt innebär ett hälsosamt val.

### *Produkter med hälsomervärde*

Flera av deltagarna i undersökningen på Arriva och Trevnaden konsumerar livsmedel med hälsomervärde – functional foods – för att försäkra sig om att få i sig den näring som de behöver.

---

6 Läs om KeyMeal på [www.keymeal.se](http://www.keymeal.se)



Varje morgon startar jag med ett glas ProViva<sup>7</sup>. (Bengt 60 år, Arriva)

Andra är medvetna om att ProViva har hälsofördelar, men säger att det är för dyrt och är inte beredda att inkludera dessa i den dagliga kosten.

Det händer att man dricker ProViva någon gång ibland va, men det kostar väl ungefär en 27 kronor, så det blir ju för dyrt. (Anders 39 år, Arriva)

Flera av deltagarna använder bordsmargarinet Becel<sup>8</sup> och även andra Becel-produkter, vilket visar att de tagit till sig hälsobudskap som används i marknadsföringen av dessa produkter och är beredda att betala för den trygghet som detta livsmedelsval ger vad gäller hälsan.

Inte för att det (Becel) är bra, utan för att det kanske är lite bättre än de andra.

(Mikael 22 år, Arriva).

Vi har ändrat så nu köper vi, det heter Becel. Det ska vara bra för kolesterol.

(Jan 43 år, Trevnaden)

Det finns även de som går ytterligare ett steg och använder kosttillskott för att vara på den säkra sidan. Detta är dock inte detsamma som att det finns full förståelse för det aktuella kosttillskottets hälsoeffekter, vilket illustreras i följande dialog mellan intervjuaren och intervjupersonen.

Jag äter Omega-3 tabletter.

Vet du vad de är bra för?

Nä, bara att man får i sig lite vitaminer och det blir lite stabilisering i kroppen på något sätt. (Susanne 32 år, Trevnaden)

Undersökningen på Arriva och Trevnaden visar att deltagarna i många fall är medvetna om matens betydelse för hälsan. I handling visar sig detta genom att välja mat och måltider som tillgodoser näringsbehovet på ett sätt som gör att de själva känner trygghet/säkerhet. I flera fall ingår då även livsmedelsprodukter med hälsomervärden och kosttillskott. Utsagorna tyder i dessa fall på medvetna val, men att den kunskapsmässiga grunden för valen är tveksam. Endast 2 personer i undersökningen hade någon uppfattning om vad begreppet functional foods står för.

Busschauffören Faruk är i denna undersökning ett undantag när han uttalar att han är säker på att det finns nyttiga saker att äta, men att han inte har kunskaper och heller inte vill veta eftersom det kan leda till att han kanske måste avstå från någon mat som han tycker smakar gott.

7 ProViva fruktdryck som innehåller bakterien *Lactobacillus plantarum* 299v.

8 Matfett med högre andel omättat fett och tillsats av Omega-3 fett

Kanske jag inte skulle vilja på grund av att då kanske jag inte skulle äta det.... Då skulle jag kanske säga nej till någonting som jag egentligen tycker om. (Faruk 36 år, Arriva)

Närings- och hälsoaspekter utgör alltså för honom ingen utgångspunkt för val av mat och måltider. Hans utsaga tyder på att han uppfattar ökade kunskaper om maten som ett hot mot hans kulturellt grundade matvanor. Faruk kommer från Bosnien, vilket vad gäller matvanor innebär att han äter mycket kött. Kycklingkött har en speciell status, dvs har ett högt symboliskt värde (Bourdieu, 1990), och Faruk köper gärna en hel grillad kyckling som han äter på arbetet. Han är starkt bunden till sina kulturellt grundade matvanor, och han ger uttryck för att talet om ”nyttiga saker” i någon mån uppfattas som ett hot mot den egna identiteten, vilket gör att ett starkt motstånd mot budskap om mat och hälsa. Att maten har stor betydelse för att manifestera och uttrycka den egna identiteten har beskrivits av ett flertal författare (t ex Salomonsson, 1987; Lupton, 1996). Se även kapitlet ”Maten, hemmet och familjen”.

Med stöd av pedagogen John Dewey (1939), menar vi att erfarenheter många gånger är en tillgång i beslutsfattande, men de kan även utgöra ett hinder som blockerar möjligheten att förändra matvanorna i hälsofrämjande riktning.

Any experience is miseducative that has the effect of arresting or distorting the growth of further experience. (Dewey, 1939, s.13)

I ett pedagogiskt perspektiv utgör detta dock inte ett hinder i sig, utan snarare en startpunkt för kunskapsbildning och förändring av handlingsmönster genom stöd för förändring av tänkandets innehåll. En möjlig hjälp på vägen kan utgöras av förändring av yttre faktorer, såsom tillgänglighet, förbättringar av möjligheter att göra informerade och medvetna val. Se nedan under rubriken ”Förutsättningar att göra informerade och medvetna val”.

## Färskhet och fräschhet

Bland deltagarna finns en klar uppfattning om att färskhet och fräschhet är en viktig aspekt i valet av livsmedel och måltider, vilket inkluderar såväl enskilda livsmedel, som färdiga smörgåsar, färdigrätter och hela måltider. Därvid används i hög grad produktens utseende som bedömning.

Att det (frukt) ser fräscht och färskt ut, det tycker jag är det viktiga. (Per 54 år, Arriva)

Det är mycket kring mat som gör att man vill inte ha färdigpaketerat. Det ska vara nylagat. (Susanne 32 år, Trevnaden)

En annan bedömningsgrund som värdesätts av många är att maten tillverkas av svenska råvaror, vilket upplevs som tryggt.

Självklart man vill ju veta att maten är frisk, att datum inte gått ut. ... att det kommer från en svensk som har ställt krav på att maten ska vara på et visst sätt. ... Det är tillverkat i Sverige, rå-

varor, friska varor, ekologiskt... mycket viktigt. Halvfabrikat köper vi aldrig. (Armend 33 år, Arriva)

Ann- Britt (anm. hans sambo) handlar nu ofta på en gård utanför Skanör, grönsaker, potatis och hon handlar på Ängavallen också, kött va. ... Det är jätteviktigt för henne, även om det kostar lite mer. (Bengt 60 år, Arriva)

Just färskprodukter vill jag gärna att det ska komma från Sverige, även djupfryst om det är kött eller kyckling eller så. (Gunilla 44 år, Trevnaden)

Jag vill helst ha svenskt. (Charlotte 22 år, Trevnaden)

Är det billigt så brukar jag läsa där bak var det kommer ifrån ... svenskt är tryggt. (Mikael 22 år, Arriva)

Betoningen av att det känns tryggt med mat som tillverkas av svenska råvaror bekräftar bl.a. resultat som beskrivits av Ljungberg (2001). Ljungberg har bl a beskrivit svenska konsumenters oro för livsmedelskvalitet i samband med rapporteringen om Galna kosjukan 1996, där hon fann att konsumenterna hyser stort förtroende för den svenska köttindustrin och att de var oroliga för att köttet som de köper inte är svenskt.

## Hygien

I analysen av intervjudata trädde hygienfaktorer fram som en faktor som många av deltagarna lyfte fram spontant, utan att vi hade med någon fråga om detta i intervjuguiden. Detta gällde i synnerhet bland busschaufförerna på Arriva, där överväganden vad gäller hygien gjordes vid valet av såväl restaurang, som vid val av maträtter och livsmedel. På Trevnaden, där vårdpersonalen mestadels själva lagar maten till de boende, var denna fråga inte lika aktuell, vilken enligt vår bedömning kan bero på att de arbetar i en hemlik miljö där de själva har kontroll över livsmedelshanteringen och matlagningen. En av de anställda på Trevnaden lyfte dock fram under en av de deltagande observationerna att personalminskningen gjort att man numera endast har två anställda på varje avdelning, mot tre tidigare. Detta gör att det inte går att avdela en person som helt och hållet kan ägna sig åt matlagning, eftersom det ibland krävs att man är två för att hjälpa de boende. Av citatet framgår att personen i fråga är orolig för den risk som hon på så sätt utsätter de boende för, och även sig själv och övriga anställda.

Hon tycker inte det känns så bra att gå från köket (mitt i matlagningen) och hjälpa någon på toaletten och sen gå tillbaka till köket igen. (Observation Trevnaden)

Nedan beskrivs hur hygieniska aspekter i några fall framträdde bland busschaufförerna på Arriva i deras sökande efter trygghet/säkerhet vad gäller matens och måltidens innehåll. Deltagarnas oro för den hygieniska aspekten kan jämföras med resultat från två enkätundersökningar (Sjöberg, 1996; Svederberg et al., 2002a), vilka bl a visade

att ”God hygien i produktion och hantering av livsmedel” kom på första plats vid bedömning av betydelsen av sexton egenskaper hos maten.

Hos en av deltagarna på Arriva, som är utbildad agronom från Kosovo (Ibrahim) framträder hygienaspekten som en rakt igenom avgörande faktor i valet av måltider under arbetstid, både i valet av restaurang och livsmedel.

Det viktigaste är att den (restaurangen) är ren. ... Så var det något jag beställde, och så började han peta i näsan, och så jag sa: ”Nej tack, jag tar den inte.” ”Varför det?” han sa. ”Nej, nej, aldrig”. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Ibrahim är även misstänksam mot t ex hamburgare.

Tar vi sådana hamburgare ... det (finns risk för att det) är inte stekt ordentligt för de vill sälja så mycket som möjligt för att tjäna pengar. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Samme deltagare har dåliga erfarenheter av hantering av kött, speciellt sommartid, och tar konsekvenserna av det i sina val av måltider.

Och speciellt när det är varmt ute ... jag är jätte-jätterädd. (Ibrahim 40 år, Arriva)

En annan av busschaufförerna, Armend, är även mycket skeptisk till att köpa djupfrysade färdigrätter, eftersom han inte har kontroll över hur maten är tillagad.

... helt någon annanstans, helt i någon annan byggnad, där du inte alls har någon aning om det är spott på den eller inte. Förstår du? (Armend 33 år, Arriva)

Såväl Ibrahim som Armend har löst sin matfråga under arbetstid genom att äta på restauranger runt Värnhemstorget där de kan se att kockarna arbetar hygieniskt.

Men ibland i vissa restauranger, som i den här restaurangen, du ser själv vad han gör. Du står där, och han skär, han tar. Du ser själv att det inte är något skumt med det. (Armend 33 år, Arriva)

Men de föredrar om de känner någon som arbetar på restaurangen.

För de första jag känner honom som jobbar där. (Armend 33 år, Arriva)

I utsagorna dyker även upp problem med hygien i Arrivas pauslägenhet, som oroar deltagarna.

Det kan vara problem med köksutrustningen ... ibland. Så om man ska ta bestick, och man måste diska, det finns ibland inget diskmedel. ... Det kan vara slabbigt och grisigt. (Anders 39 år, Arriva)

Vad gäller de deltagare i undersökningen som är hänvisade till att äta en eller flera måltider per dag på restaurang, eller köpa färdigmat i en livsmedelsbutik, visar resultaten att det finns behov av ett system där den enskilde matgästen/konsumenten själv kan bedöma de hygieniska förhållandena. Det som därvid diskuteras för att förbättra livsmedelshanteringen och företagens egenkontroll inom livsmedels- och restaurang-

näringarna är obligatorisk publicering av resultat från tillsyn, dels på näringsstället, dels på internet. En modell som diskuteras är den danska modellen, där besiktningsprotokollet med s k. smileys<sup>9</sup> sätts upp i restaurangen eller butiken och även publiceras på internet. Detta system skulle möjligtvis tillfredsställa busschaufförernas önskemål om information om de hygieniska förhållandena på matställena och i butikerna runt Värnhemstorget i Malmö. Vad gäller djupfryst och kyld färdigmat, kan vi tänka oss att en nätbaserad variant av smileys kan vara en lösning, där intresserade kunder kan läsa resultat från livsmedelsbesiktningar på livsmedelsindustrier. Som grund för slutsatser, kräver dessa frågeställningar dock fördjupade konsumentundersökningar.

Ett sätt att öka intresset för matsäkerhet som prövats är tävlingar. Åren 2003 och 2004 anordnade Livsmedelsverket i samarbete med Kristianstads kommun, Miljö- och hälsoskyddsnämnderna i Östra Skåne med flera en tävling, "Silvergaffeln"<sup>10</sup>, för att hitta en modell för att genom allmänhetens engagemang stimulera restauranger och storhushåll att förbättra sina rutiner för att minska risken för matförgiftningar. Projektet startade 2003 och genomfördes under 2004 för andra gången. Allmänheten fick utifrån vissa kriterier lämna förslag på restauranger och andra storhushåll som de ansåg fräscha. De verksamheter inom klassen restaurang resp. storkök, som fick flest röster inspekterades genom en oanmäld inspektion av kommunernas miljö- och hälsoskyddsinspektörer.

Vi kan tänka oss att tävlingar av detta slag, t ex vad gäller restauranger runt Värnhemstorget i Malmö, skulle engagera många matgäster, inte minst busschaufförer på Arriva, som redan har ett stort engagemang i att hitta matställena och livsmedelsbutiker där de utan risk för att få magproblem kan konsumera vad som erbjuds.

## Smak

Smaken är i alla sammanhang den viktigaste bedömningsgrunden i människors val av livsmedel och måltider. Även i detta fall framkommer aspekten smak som en avgörande faktor i val eller bortval av mat och måltider. Många utgår då ifrån sina traditionella matvanor. Detta innebär att deltagare som är födda och uppvuxna i Sverige lyfter fram svensk husmanskost och deltagare som är utrikes födda lyfter fram sitt födelselands husmanskost som måttstock för vad som är smakfull mat.

Vi brukar göra ... vita bönor *hemlagade* med lite kött i som vi blandar med grönsaker. (Ibrahim 40 år, Arriva)

I utsagan betonas att de vita börnorna skall vara hemlagade, eftersom smaken på vita bönor i tomatsås på burk inte tolereras på grund av den söta smaken.

9 Smileys finns i fyra varianter, en mycket glad, en glad, en neutral och en sur gubbe. Läs mer på: [www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevare/Smiley/](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevare/Smiley/)

10 Läs om "Silvergaffeln" på Livsmedelsverkets hemsida: [www.slv.se](http://www.slv.se) Skriv "Silvergaffeln" i sökrutan.

Födelselandets matvanor utgör samtidigt norm för maträtter som de skulle vilja äta under arbetstid.

Om det hade funnits sådan mat här i närheten, alltså jag hade ätit den maten minst två, tre gånger per vecka. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Även svenskfödda lyfter fram sina traditionella matvanor som norm för vad de skulle vilja äta under arbetstid.

Ja, de skulle ha svensk husmanskost som alternativ. (Bengt 60 år, Arriva)

Det kan få vara bruna bönor. Det kan få vara fisk, kokt torsk med senapssås. Det kan vara sallader. Tonfisksallad är man sugen på ibland, kycklingsallad. (Jan 43 år, Trevnaden)

Jag är väldigt förtjust i sådant som de (de boende) tycker om, sås och potatis och kött, ärtsoppa och sånt. (Nina 39 år, Trevnaden)

Samtidigt finns en tendens bland svenskfödda att vilja välja bort livsmedel med tillsatt socker.

När jag köper bröd så läser jag alltid om det innehåller socker. (Bengt 60 år, Arriva)

Deltagarna lyfter gärna fram de egna, traditionellt grundade matvanorna som ideal, men det låga priset på snabbmat vid Värnhemstorget kommer också fram i valet av måltid under arbetstid.

Det är egentligen billigt här (vid Värnhemstorget). Varför skall jag bära med mig? ... Så jag köper här nere någon falafel, någon kebab, någon hamburgare, någon soppa. Det varierar, det beror på vad man tycker är gott. (Armend 33 år, Arriva)

Vad gäller djupfrysta färdigrätter kommer många fördomar till uttryck, som gör att detta alternativ i många fall inte är aktuellt.

Det är smaklöst. I min mun smakar det ingenting. ... Det tillför mig inte alls någonting. Jag tittar inte alls på det. Jag skulle inte ens kunna tänka mig att äta det. Jag har säkert provat. Det var den gången och det räckte, va. (Per 54 år, Arriva)

Det tycker jag inte om för det är smaklöst. Det smakar storkök. Jag har provat sådana, men det var rätt länge sedan. (Gunilla 44 år, Trevnaden)

De smakar rätt lika allihop egentligen. Det smakar plastförpackning. Så det är ingen hit precis. (Susanne 32 år, Trevnaden)

I detta sammanhang kan det vara intressant att notera att Ahlgren (2004) i sin licentiatuppsats redovisar resultat från en enkätundersökning i England om att engelska konsumenter upptäckt att de genom att köpa bekvämat kan få nya smakupplevelser. Mer än hälften (56 procent) i Ahlgrens egen studie (2004) menade att färdigmat har ett oförtjänst dåligt rykte. Vår personliga uppfattning är att bekvämat även i Sverige har utvecklats i en positiv riktning vad gäller smak och komposition, även om

deltagarna på Arriva och Trevnaden ännu inte noterat detta. Enligt vår uppfattning finns det dock fortfarande mycket att göra för att utveckla bekvämat som passar såväl svenskar som fått smak för spännande kombinationer av råvaror och kryddor, som nya svenskar/utrikes födda som saknar sitt hemlands kryddsättning och maträtter.

I undersökningen framkommer även en rädsla för vad som händer med matens innehåll vid användning av mikrougn, vilket ingår i bedömningen i sökande efter trygghet/säkerhet i val av måltid.

Jag vill inte ha mikromat. ... Det är strålningen tycker jag. Dessutom tror jag att smaken försvinner genom att värmas på det sättet. (Armend 33 år, Arriva)

Som framgår finns det behov av att öka kunskaperna om färdigmat i ett mångkulturellt samhälle, liksom att kommunicera smakaspekter. Kanske har vi något att lära från marknadsföring av vin och annat som marknadsförs utifrån vissa bestämda sensoriska kvaliteter. Det finns tydligen även ett behov av att öka kunskaperna om hur mikrovågor fungerar vid uppvärmning av mat.

## Måltidens struktur som utgångspunkt i sökande efter trygghet/säkerhet

Framträdande aspekter vad gäller matens och måltidens struktur handlade om måltidens villkor, dvs gränser och möjligheter för att köpa den mat man önskar, och förutsättningar för att göra informerade val. Beskrivningen av resultatet sker utifrån dessa två aspekter.

### **Måltidens villkor**

Utifrån aktuella villkor för måltider, lyfter vi i detta avsnitt fram deltagares kritiska synpunkter och samtidigt förslag till förändringar och lösningar för att förbättra måltidens villkor.

Den allmänna tendensen bland deltagarna är att de oregelbundna arbetstiderna, oreglerade pauser (Trevnaden) och många gånger korta pauser (Arriva) påverkar måltidsordningen, näringsintaget och därmed hälsan på ett negativt sätt, vilket deltagarna upplever som otillfredsställande.

Jo, men magen, magen den mår inte bra helt enkelt. Människan tror jag mår bättre om man äter regelbundet, på fasta tider. (Per 54 år, Arriva)

Deltagarna har många gånger svårt för att acceptera de negativa effekterna, men hanterar förhållandet på individuella sätt, vilket även beskrivits i tidigare kapitel i denna rapport. Se kapitlet ”Matkulturer på arbetsplatserna”.

Enkätundersökningen visade att många inte alls eller sällan äter frukost på morgonen innan de går till jobbet.

Tabell 15 Äter frukost hemma

	Arriva	Trevnaden	Totalt
Varje arbetsdag	14	21	35
3-4 gånger i veckan	3	2	5
1-2 gånger i veckan	8	4	12
1-3 gånger i månaden	1	0	1
Mera sällan	8	1	9
Aldrig	6	9	15
Totalt	40	37	77

Många arbetar således, kanske flera timmar på fastande mage med de risker detta kan innebära vad gäller koncentration och humör. Detta gäller inte minst busschaufförerna, som dessutom ofta börjar sitt pass mycket tidigt på morgonen.

Flera av deltagarna, som inte hinner, eller har svårt för att äta tidigt på morgonen, vittnar om att de gärna hade tagit med sig något i bussen att äta när hungern kommer.

Om det finns någonting, alltså fina bullar eller snabbmat, det ska bli jättebra. Även om man hinner inte äta så kan man köpa och ta med sig i bussen, så det ska bli jättebra. (Faruk 36 år, Arriva)

Busschaufförernas önskemål om en liten måltid innan första busspasset på morgonen kan ses i ljuset av vad Mia Ahlgren (2004) kom fram till i en postenkät i Göteborg, där hon undersökte konsumenters inköp och konsumtion av färdigrätter. Ett resultat var att det finns behov av fler situationsanpassade måltidslösningar (Ahlgren, 2004) för att bättre tillfredsställa konsumenternas krav och förväntningar i olika måltidssituationer. Med tanke på att allt fler arbetstagare arbetar oregelbundet, och att arbetstiden i princip kan vara förlagd när som helst på dygnet, framstår behovet av situationsanpassade måltidslösningar som helt logiskt.

I kapitlet ”Maten, hemmet och familjen” uttrycker en av intervjupersonerna (Mikael) att en kylbox i bussen hade ökat möjligheterna att ha matsäck med sig, vilket även hade varit en elegant lösning för dem som vill köpa med sig något att äta vid småpauser.

På Trevnaden, där man har tillgång till kök på plats, hade man gärna sett att det fanns en reglerad frukoststund.

Ja, ska man inte ta hänsyn till varken kollegor eller de boende så skulle man kanske velat ha frukost, alltså till mig. Då skulle jag kunna tänka mig att om jag börjar sju så skulle jag kunna tänka mig att ha frukost, ja vid nio, halvtio. (Jan 43 år, Trevnaden)



I intervjuerna med busschaufförerna fördes många samtal kring möjligheter till och hinder för att ta med sig matsäck hemifrån, vilket beskrivs i kapitlet "Maten, hemmet och familjen". Utifrån att personalen på Trevnaden oftast äter smakportioner, är det inte lika aktuellt med matsäck och de som intervjuades hade endast undantagsvis matsäck med sig hemifrån. På Trevnaden talades det däremot mycket om arbetets organisatoriska struktur, som sätter hinder i vägen för hälsosamma måltider, vilket beskrivits i kapitlet "Arbetsplatser, arbetsorganisation, mat och måltider". I och med att det nästan inte finns några restauranger eller andra matställen på nära håll, lyfte intervjupersonerna på Trevnaden fram önskemål om beställarservice av färdigmat.

Ja, det läste jag, jag läste någonting i... om det var Sydsvenskan, det var någon kvinna som har startat nåt företag som distribuerar, det är ju ett alternativ faktiskt, absolut. (Jan 43 år, Trevnaden)

Det hade ju varit kanon ju om det hade funnits en beställarservice för mat dit man hade kunnat ringa och beställa en lunchtallrik eller en lunchmeny eller någonting sån så att det kom till en, färdig mat (Nina 39 år, Trevnaden)

Även dessa utsagor bekräftar de resultat om situationsanpassade färdiga måltidslösningar som Mia Ahlgren (2004) kom fram till i hennes nyligen publicerade licentiatuppsats.

### **Förutsättningar att göra informerade och medvetna val**

Undersökningens deltagare på Arriva och Trevnaden uttalar i de flesta fall önskemål om och behov av förbättrade möjligheter att göra informerade och medvetna val. I utsagorna ger de många förslag till förbättringar, bl a efterfrågas ett större ansvar från myndigheterna.

Fetma och övervikt blir ett större och större problem, så det borde konsumentverk och så ta tag i mycket bättre, se till att det blir mer och mer allmän information. Alltså hur viktigt det är att man äter rätt och inte fel. ... i skolorna ... i tidningar så sprids det så småningom. (Bengt 60 år, Arriva)

Faruk, som tidigare i intervjun uttalat att han är rädd för kunskap om matens näringsinnehåll, vilket kanske skulle göra att han måste avstå från mat han utifrån sin kulturella bakgrund tycker om, uttrycker att han tycker att det borde ligga på skolans ansvar att lära sig om nyttig mat.

Kanske det skulle vara bättre om man skulle lära sig någon annanstans, kanske i skolan, så att man vet vad som är nyttigt och vad som inte och så. Jag tycker det skulle vara så. (Faruk 36 år, Arriva)

Nina på Trevnaden menar att de anställda inte får den information om mat och hälsa som hon anser att de har rätt till.

De kan ju gå ut på arbetsplatserna, för det första gå ut och söka sig till såna här arbetsplatser... det måste ju vara... och gå ut och informera, hålla föredrag lite. (Nina 39 år, Trevnaden)

Under samtalets gång hänvisar hon till att det ibland ges information om t ex lämpliga skor till äldre.

### *Nyckelhålet*

I intervjuerna togs frågan upp om i vad mån deltagarna kände till symboler av olika slag som används på livsmedelsförpackningar, t ex nyckelhålet, vilket utsagor tyder på också används i val av livsmedel.

Nu tittar man ju på typ bröd. Det är grovt bröd. Det är nyckelhål. (Jan 43 år, Trevnaden)

Många utsagor visade att förståelsen av vad t ex nyckelhålssymbolen står för är låg, samtidigt som man gärna vill veta vad den står för.

Ja, just det nyckelhålet. Ser jag det så tror jag att det är bra, men jag vet inte varför (skratt). Jag har alltså inte kollat upp egentligen vad det står för men jag vet att det är någon av de här miljömärkningarna. (Bengt 60 år, Arriva)

Ja man går ju gärna efter det fast man egentligen inte riktigt vet vad det handlar om va. Så tänker man, jaha ja, det är nog bra. (Eva 48 år, Trevnaden)

Jag vet inte vad det betyder? Vad betyder det? (Anders 39 år, Arriva)

En av deltagarna föreslog att ICA-kortet skulle kunna användas som nyckel för att komma in i en databas för informationssökning om t ex symboler.

Man kunde kanske ha en symbol där, att man tryckte på den och så fick man då information. (Eva 48 år, Trevnaden)

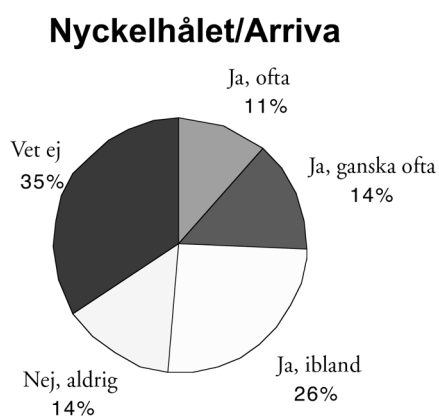
När Bengt av intervjuaren får veta vad symbolen står för nämner han spontant en lösning på hur han själv skulle kunna lära sig innebörden.

Det kunde ju stå med ett fåtal ord va, "lite fett" eller "mycket fibrer" eller något sådant också, så hade det ju hjälpt också, så hade man ju så småningom lärt sig att det är det som det betyder. (Bengt 60 år, Arriva)

I enkätundersökningen frågade vi bl a deltagarna i vad mån de brukade köpa produkter märkta med nyckelhålet. Bland busschaufförerna på Arriva svarade därvid hela 35 procent "Vet ej", vilket kan jämföras med 3 procent på Trevnaden (se figur 6 och 7)



**Figur 6** Diagrammet visar i vad mån deltagarna på Trevnaden brukar köpa livsmedelsprodukter märkta med nyckelhålssymbolen.



**Figur 7** Diagrammet visar i vad mån de deltagande busschaufförerna brukar köpa livsmedelsprodukter märkta med nyckelhålssymbolen.

Tillsammans med att många busschaufförer (14 personer) i enkäten svarade ”Vet ej” på frågan om nyckelhålssymbolens innebörd, mot endast en person på Trevnaden, tyder detta på att nyckelhålet är relativt okänt bland busschaufförerna.

På senare tid, och i fetmadebattens spår, har ljus riktats mot många livsmedels höga sockerinnehåll. Utsagor tyder på att förtroendet för information på livsmedelsförpackningar fått sig en törn utifrån att minskat fettinnehåll i många produkter istället lett till ökat sockerinnehåll.

De här filerna, där det står oh, där är 0,5 procent fett i. Och oj, tänker man och då vill man ju läsa vad har de ersatt fett med för där måste ju vara lite fett i va, annars är det ju vatten och det vill man ju inte ha på en tallrik ju. Ja, så läser man och då har de hållt i en massa socker och en annan massa skit i. ... Så stämmer ju baksidan inte alls med framsidan. (Nina 39 år, Trevnaden)

Det finns även utsagor som tyder på att förtroendet för nyckelhålet fått sig en törn i samband med att det kommit fram att nyckelhålmärkta livsmedel kan innehålla mycket socker.

Ja, nyckelmärket, men det är inte alltid det är nyttigt för att den finns, tycker jag. Det kan finnas mycket socker i den för det. (Mikael 22 år, Arriva)

Ibrahims modell är att med egna ögon bedöma livsmedlen och läsa på förpackningarna i lugn och ro. Om han inte är nöjd med den information han hittar på så sätt frågar han personalen. När det gäller t ex mjölk vill han veta varifrån mjölken kommer, hur många procent fett mjölken innehåller och hur länge den håller sig.

Det står t ex på färdiga rätter när man köper det fryst, det står att det innehåller kolhydrater, det innehåller det och det, det innehåller det procentenheten det, alltså jag tolkar det att den maten det måste duga eftersom det har alltså olika slag vitaminer, kolhydrater och sånt som kroppen måste ha. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Ibrahim bedömer alltså färdigrättens innehåll utifrån att olika näringsämnen finns uppräknade, utan att veta dess innebörd. Han är dock intresserad av att veta mer och efterfrågar informationsmaterial.

Alltså, t ex ett slags papper, alltså lägga ut till alla oss här, kopiera och varsågod, det här är de beteckningarna, vad innebär det, det, det, det. ... exempelvis innehåller maten alltså fibrer, då måste alltså med en kort rad alltså "fibrer är bra för det, det, det. Innehåller det kolhydrater, de är bra för den, den, den, innehåller de sorten, den är bra för den... ja, den typen. (Ibrahim 40 år, Arriva)

Ibrahim uttrycker även bekymmer för sina arbetskamrater måltider.

90 procent av dem äter bara sina kycklingklubba tidigt på morgonen. Vad är det en sådan kycklingklubba innehåller? Hur mycket fett? Hur mycket kolhydrater? Hur mycket det och det och det? Det är jätteviktigt. Kanske vissa äter för mycket kött utan att veta vad fan det gör? (Ibrahim 40 år, Arriva)

Anders köper ofta färdigrätter när han jobbar och vill ha mera information om innehållet som grund för sin bedömning av näringsinnehållet.

Jo, det gör man väl lite så där, och det står ju inte så jävla mycket, det står väl kalorier och så där men det står ju inte riktigt mer detaljerat hur mycket socker där är i och hur mycket fett där är i. Fett kanske står med men inte socker, och jag tror det kan vara mycket socker i dem. Det står ju på limpa, står det ju alltid va. Men det står inte på en maträtt. Det är för att man är fettfixerad, man glömmar bort sockret. Och sen kanske det skulle vara bra om det stod fibrer och sånt, det borde stå lika utförligt som på sådan här Nutrilet (skratt). (Anders 39 år, Arriva)

Anders uttalande tyder på att fler uppräknade näringsämnen skapar större säkerhet/trygghet om att det förpackade livsmedlet är hälsosamt, ett resultat som även framkommit i tidigare studier. Utifrån att intervjuundersökningen visat att det finns ett sug efter kunskap, t ex vad gäller nyckelhålssymbolens innebörd och vilken hälsomässig effekt olika näringsämnen har, finns det fog för att säga att människors möj-

ligheter till lärande som grund för informerade och medvetna val i vardagslivet inte är tillräckligt utvecklade.

### *Livsmedel med särskilda hälsofördelar*

I intervjuerna hade vi även uppe frågan om produkter med särskilda hälsofördelar, där Gunilla och Armend uttalade den bestämda uppfattningen att de vill ha detaljkunskaper om enskilda produkters särskilda hälsofördelar.

Ja, alltså ska de lansera en produkt får de nog gå ut och säga att det är bra för det och det, för då tror jag att folk går på det... (Gunilla 44 år, Trevnaden)

Ja men det är väl klart. Om det är en ny produkt som bevisats för... två kanske sjuka människor eller tio stycken som har blivit friska helt, sen den dag de började äta det här så blir de friska, då går jag...självkligt. (Armend 33 år, Arriva)

Jan, som arbetar på Trevnaden lyfter fram att texten ofta är liten och även han menar att hälsofördelar bör lyftas fram på ett tydligare sätt.

Nu sitter det i regel på undersidan och så är det bara en liten alltså..., ibland har de kanske till och med svårt att läsa det. Är det äldre människor så har de nog till och med svårt att läsa det, så då kanske man skulle ha någon form av information ovanför..., alltså lite större information "wow, detta här innehåller det och det, bra för din mage" alltså, typ som de har gjort för ProViva att man liksom går ut lite större. (Jan 43 år, Trevnaden)

Dessa utsagor kan ses i relation till de mycket precisa regler som gäller för vad som får sägas i hälsopåståenden av olika slag<sup>11</sup>. Utsagorna är även intressanta med tanke på resultat från tidigare undersökningar som visat att konsumenter inte vill förknippa mat med sjukdom, och inte vill se att sjukdomar nämns i hälsopåståenden, bland annat en intervjuundersökning i Eslöv (Svederberg, 2002b). En fråga som vi ställer oss är om den stora uppmärksamhet som frågor kring mat och hälsa i dagsläget får i massmedier, bl a vad gäller övervikt och fetma, gjort att en attitydförändring skett angående vad konsumenten vill veta om livsmedel?

Tidigare undersökningar har visat att konsumenten har stort förtroende för vänner och bekanta när det gäller förtroende för information om mat och hälsa (Sjöberg, 1996; Svederberg et.al, 2002a), vilket även uttalanden i denna undersökning tyder på.

Det skulle ju kunnat finnas alltså lite utförligare information i affärer. Det finns det kanske men jag har inte letat efter det, utan det är vad man har hört genom folk ja "prova Becel det är jättebra" så har man provat det. (Jan 43 år, Trevnaden)

11 Se Hälsopåståenden i märkning och marknadsföring av livsmedel. Livsmedelsbranschens regler (egenåtgärdsprogram). Reviderat program september 2004. Programmet har utarbetats i samarbete mellan SNF Swedish Nutrition Foundation, Livsmedelsföretagen (Li) och Svensk Dagligvaruhandel.

Ett flertal undersökningar har visat att ett känt varumärke inger förtroende och säkerhet. I denna undersökning stöds detta av en utsaga från Arriva som visar att inlemmande av livsmedel med särskilda hälsofördelar under ett känt varumärke inger trygghet. Ett sådant varumärke som lyfts fram är Skånemejerier.

Ja de har ju tillsatt en bakterie som heter...ett jättelångt namn på 20 bokstäver och som sagt så har jag ett rätt bra förtroende till Skånemejerier och... jag tycker det är bra produkter. (Mikael 22 år, Arriva)

Men det är helt klart att det bland deltagarna finns önskemål om förklarande texter för att förbättra möjligheterna att göra medvetna val, vilket flera citat ovan och följande citat visar.

Jag tycker de ska skriva en text och förklara i texten till kunden. Men det finns så olika sorters människor så alla förstår inte det, så de måste göra så helt enkelt. (Mikael 22 år, Arriva)

Utsagorna tyder på att flera av deltagarna är positiva till livsmedel med särskilda hälsofördelar och att det finns en hunger efter att veta mera om enskilda livsmedel. Ett flertal studier har visat att konsumentens förståelse av begrepp och uttryck som används i hälsopåståenden är låg (Reid & Hendricks, 1994; Fullmer, Geiger & Parent, 1991; National Consumer Council, 1997; Svederberg, 2002b). Undersökningar har visat (Merriam & Caffarella, 1991; Larsson et.al, 1986) att det är naturligt för vuxna människor att samla kunskaper för att förstå och hantera situationer i livet. Det finns fog för att påstå att dagens konsumenter i stor utsträckning förvägras möjligheten att erhålla de kunskaper de behöver för att göra medvetna och informerade val. Hur man skall tillmötesgå konsumenters hunger efter kunskap om livsmedel med hälsofördelar mot denna bakgrund är en öppen fråga. Enligt vår mening finns det goda skäl att noggrant överväga hur konsumenter som önskar och har behov av förståelse av begrepp och uttryck som används i hälsopåståenden bäst kan erbjudas att erhålla denna kunskap. Detta skulle i sin tur kunna hjälpa dem att förbättra sina möjligheter att göra informerade och medvetna val av förpackade livsmedel, maträtter och måltider med sådana påståenden.

## Hälsoaspekter

Även om åldersfördelningen är ganska lika mellan arbetsplatserna (Arriva 43,5 år, spridning 24-60 mot Trevnaden 43,6 år, spridning 22-66) föreligger tydliga skillnader i andra avseenden. Könstilldelningen är – räknat som män/kvinnor – på Arriva 35/4, dvs 90 procent män jämfört med 5/32, dvs 13,5 procent män på Trevnaden. Detta får också konsekvenser på vikt och längd, där genomsnittsvikten på Arriva är 83 kg på 176 cm (snitt-BMI 26,8) mot 67 kg på 168,5 cm på Trevnaden (snitt-BMI 23,6). Med tanke på att normalt BMI bör ligga mellan 20 och 25 innebär detta att

busschaufförerna ligger över gränsen för normalvikt. Eftersom träning medför mer muskler, som har högre densitet än fett, kan regelbunden träning medföra ett för högt BMI utan att övervikt egentligen behöver föreligga. Med tanke på att det endast är 9 på Arriva och 4 på Trevnaden som ägnar sig åt hög fysisk ansträngning 3 gånger i veckan eller mer är denna förklaring dock inte särskilt sannolik (totalt 13 av 74 = 18 procent). 10 på Arriva och 15 på Trevnaden utövar aldrig någon motionsaktivitet som medför hög fysisk ansträngning (25 av 74 = 34 procent). Som en jämförelse kan nämnas att i en undersökning 2001 av 4 000 svenskar visade det sig att 41 procent motionerar mer än 2 gånger per vecka medan 20 procent motionerar sällan eller aldrig (Folkhälsoinstitutet, 2002). Ur vikt- och motions-synvinkel utgör således båda grupperna riskpopulationer, där vikten är för hög på Arriva och inslaget av motion är otillräckligt på båda arbetsplatserna. På Arriva tar sig dessutom 27 personer (71 procent) och på Trevnaden 14 (39 procent) till arbetet med bil, vilket minskar möjligheten till vardagsmotion mellan bostad och arbete.

Även om vikten således är för hög skiljer sig förhållningssättet åt mellan de intervjuade och det är inte alltid åtgärderna är de mest ändamålsenliga.

**Så som du åt innan, var du nöjd med dina matvanor då eller har det varit perioder innan när du har tänkt att du skulle ändra dina matvanor?**

Ja, det har det ju varit alltså. Det har det ju varit faktiskt. Jag är ju glad för mat, det är inte så mycket godis och sånt utan det är mat. Sen är det ju klart, en kaka till kaffet sådär. Nu försöker vi göra som så att nu unnar vi oss lite en till två dagar i veckan. Är vi lediga en helg så äter vi vanlig mat alltså och unnar oss kanske en kaka till kaffet, sen håller vi de andra fem dagarna. Men visst, det är ju så. Men jag har ju, det får jag ju säga ärligt, jag har ju gått upp 20 kg här på 4 \_ år, det har jag gjort. Jag hade ju samma matvanor på Värnhem alltså, men det är mer här, här står du och lagar mat, det är mycket mer tillgängligt på något vis. Sen åt ju jag ungefär samma hemma alltså, faktiskt. (Jan 43 år, Trevnaden.)

**Tycker du att du äter dig mätt på dagarna?**

Alltså, jag ligger där, som sagt alltså, även om jag känner mig att jag är lite... att jag hade orkat mer att äta, jag nöjer mig, det får bli så.

**För att du är rädd att gå upp i vikt eller?**

Ja, precis, jag är rädd för att gå upp i vikt. Sitter man tio timmar per dag så... (Ibrahim 40 år, Arriva)

**Vad brukar du beställa för någonting?**

Jag beställer ost. Jag har berättat att jag försöker gå ner i vikt så att ibland händer det att jag bara kommer hit och tar kaffe, inget annat, att jag hoppar över frukost. Men jag kan inte hålla...

**Så du försöker minska ner på antalet mål?**

Ja. (Faruk 36 år, Arriva)

Eftersom medelåldern är knappt 44 år har ännu inte det metabola syndromets komponenter hunnit manifestera sig i grupperna även om vikten således börjar bli för hög. Det metabola syndromet består av rubbad sockeromsättning, och två av tillstånden övervikt, höga blodfetter eller högt blodtryck. På vardera arbetsplatsen har 1 person diabetes, 4 respektive 6 (Arriva respektive Trevnaden) har högt blodtryck och 4 respektive 3 har förhöjda blodfetter. Eftersom förhöjning av blodtryck, blodfetter och inledningsvis också blodsocker inte ger några symtom i sig är det mycket möjligt att fler än dessa har värden över referensområdena.

På Arriva röker 13 av 40 personer (32 procent) och på Trevnaden 21 av 37 (57 procent). Detta är höga siffror jämfört med befolkningen i övrigt. År 2001 var andelen rökare bland vuxna svenskar 18 procent hos män och 20 procent hos kvinnor (Nordisk statistisk årsbok 2003).

Även om de huvudsakliga frågeställningarna inte inriktats mot direkta hälsoaspekter finns det ändå möjligheter att dra en del slutsatser utifrån en kvantitativ analys av föreliggande enkätdata. De hälsoaspekter som deltagarna i enkätundersökningen angivit har jämförts med deras uppgifter om matvanor etc. För statistisk beräkning har en Spearman rank korrelationsanalys utförts. Då det rör sig om många beräkningar finns en uppenbar risk för masssignifikans, dvs att funna samband enbart beror på att antalet analyser medför att vissa korrelationer förefaller vara verkliga utan att vara det. Om man kräver  $p < 0,05$  för signifikans (dvs sannolikheten för ett slumpmässigt samband är mindre än 5 procent) riskerar var tjugonde analys att felaktigt verka ge en signifikant korrelation (5 procent är 1/20-del av 100 procent). Av denna anledning har hänsyn endast tagits till samband med  $p < 0,01$  eller där minst två likalydande frågor givit  $p < 0,05$ .

Enkätundersökningens resultat visade att personer som röker äter mindre frukt än övriga. Denna association har även observerats tidigare (Temple, 2003). Konsekvensen blir att olika hälsorisker adderas, vilket är olyckligt. Sambandet illustrerar också svårigheten att göra en beräkning av en enskild faktors hälsorisk, då riskbeteenden sällan förekommer isolerade. För att kompensera för dylika så kallade "confounding factors" krävs både upprepade studier och korrektion genom statistiska metoder (multipel regression etc). Vid intervention inom sjukvården – eller om möjligt tidigare – bör man också vara medveten om betydelsen av att uppmärksamma samtliga förekommande riskfaktorer, då förekomsten av flera riskfaktorer samtidigt ökar risken för ohälsa i betydande grad.

Vidare visade enkätundersökningen att de som motionerar med hög ansträngning oftare har med sig mat hemifrån, antingen varm eller kall eller i form av yoghurt och fil, och de som motionerar med måttlig ansträngning tar gärna med sig frukt. Vid uppdelning på respektive arbetsplats är det endast yoghurt och fil hemifrån på Trevnaden som utfaller signifikant, rimligen beroende på att det blir för små grupper vid subgruppsindelning. De som utövar någon form av motion läser också i större utsträckning på livsmedelsförpackningarna för att informera sig om näringsvärde och ingredienser. Medan vi för rökning/lite frukt såg ett kombinerat ohälsobeteende, framkommer bland dem som motionerar ett kombinerat hälsobeteende, där de som motionerar dessutom kan ha bättre förutsättningar att få i sig (sannolikt) hyggligt



hälsosam mat på dagtid, speciellt om hänsyn tas till det undermåliga utbud som finns i arbetsplatsernas närområde. Dessutom framgår av dessa uppgifter att det går att påverka sitt matval om man verkligen vill, trots de i vissa avseenden ogynnsamma omständigheterna.

Slutligen visade enkätundersökningen att de som har en bättre upplevd hälsa oftare läser om näringsvärdet på livsmedelsförpackningar, men det finns också en trend att de uppmärksammar innehållet av ingredienser. För att läsa om innehållet i maten krävs kunskap för att kunna tillgodogöra sig informationen; att enbart vara tacksam när det anges att produkten innehåller kolhydrater (se intervjuцитat med Ibrahim ovan angående diskussionen om Nyckelhålmärkning) är inte tillräckligt för att kunna införskaffa hälsosam mat. Som vanligt är det inga problem att nå ”de redan frälsta”, utan utmaningen ligger i hur kunskaper som grund för informerade och medvetna val formas. Det finns också en viss misstänksamhet bland deltagarna, speciellt bland utrikes födda, över hygien- och säkerhetsaspekter. Informationen bör därför utformas på ett sätt som även kan möta denna grupps behov av opartisk och saklig information.

De som har en bättre upplevd hälsa äter dessutom oftare frukost och tenderar att äta mer frukt. Rimligen mår denna grupp bättre av en hälsosammare mathållning, även om det inte kan uteslutas att redan vetskapen om de sunda vanorna också ger ett positivt hälsouppelevande. Detta förändrar dock inte det funna sambandet som sådant. Frukosten har en central betydelse för hälsan och arbetsprestationen. Som även visats i tabell 15 ovan, är det idag endast 14 av 40 personer (35 procent) på Arriva och 21 av 37 personer (57 procent) på Trevnaden som äter frukost varje morgon.

Önskvärt vore att många fler fick dela busschauffören Ibrahims erfarenhet att ett frukostmål före arbetsdagens början medverkar till en bättre upplevd hälsa:

**Förra gången berättade du att precis när du började här så åt du ingen frukost.**

Nä, det gjorde jag inte, men de två sista år, det funkade inte bra.

**På vilket sätt känns det bättre nu?**

Det känns alltså bättre i magen helt och hållet och sen liksom, den mat jag äter så tidigt på morgonen den piggar mig liksom på något sätt, jag vet inte, men jag mår alltså bra.

**Tyckte du att du var tröttare innan på morgonen?**

Ja, precis, vaknade så var man helt..., så fort jag äter så jag fungerar bättre.

## Aspekter på kunskap, mat och hälsa

Som framgår av föreliggande data finns det många, speciellt bland busschaufförerna, som har ett kombinerat ohälsobeteende, dvs övervikt, rökning, lågt fruktintag och

ingen frukost. Baserat på stora epidemiologiska studier, Framinghamstudien med flera, har man idag en ganska god uppfattning om hur stor risken är att utveckla hjärt-kärlsjukdom inom t ex en tioårsperiod (Sheridan, Pignone & Mulrow, 2003). Medan en 50-årig man utan riskfaktorer löper en risk på 5 procent att utveckla hjärtkärlsjukdom inom 10 år, ökar risken till ungefär det dubbla om man har en måttlig påverkan på någon av riskfaktorerna förhöjt blodtryck eller blodfettet eller rökning eller diabetes. Om man skulle kombinera alla dessa fyra riskfaktorer i måttlig omfattning ökar risken 6 gånger, dvs 3 av 10 kommer att utveckla hjärtkärlsjukdom och om blodtryck och blodfetter dessutom skulle vara rejält förhöjda kommer mer än hälften att bli sjuka innan decenniet är slut. Även om några mätningar av dessa värden ej gjorts på de studerade grupperna är det ändå rimligt att tro att många, speciellt på Arriva, befinner sig i riskzonen för att utveckla sjukdomar i cirkulationsorganen framöver. Å andra sidan finns det också individer bland deltagarna som trots ogynnsamma förhållanden med oregelbundna arbetstider och logistiska svårigheter med mathantering, lyckas ta med sig nyttig mat, motionera och sätta sig in i olika hälsoaspekter på maten

Med tanke på att skiftarbetare och andra personer med oregelbunden arbetstid löper större hälsorisker än mannen/kvinnan i gemen, är det extra viktigt att möjligheter till en sund mathållning kan erbjudas denna utsatta grupp. Begränsande faktorer är inte bara strukturella faktorer på arbetsplatsen utan det handlar också om individens möjligheter att göra hälsosamma val. Även om det finns enstaka individer som gör ett medvetet matval och tar med sig mer hälsosam mat nöjer sig majoriteten med det utbud av snabbmat som erbjuds i närområdet. Speciellt bland utrikes födda är situationen bekymmersam, eftersom de kommer in i ett samhälle med utbyggd symbolkommunikation (Nyckelhålet etc) som de inte har givits möjligheter att erhålla kunskap om. Att förbättra förutsättningarna till hälsosamma matvanor utgör en utmaning, inte bara för våra arbetsplatser utan det krävs också riktade utbildningsinsatser och förbättrade möjligheter för konsumenterna att göra hälsosamma val utifrån egen förståelse av begrepp och uttryck som används på t ex förpackningar och i butiken. Eftersom valet till syvende och sist ligger hos den enskilde hjälper dock inga insatser någonstans ifrån om man inte kan motivera konsumenten till ett ökat ansvarstagande för sin egen hälsa. En viktig utgångspunkt därvidlag är människors olika hälsosyn (Svederberg, 1997).

Som framgår av resultaten förhåller sig samtliga deltagare till kunskap, mat och hälsa på något, om än varierande sätt. Detta utgör utgångspunkt för deras sätt att försöka få ihop vardagen så att de upplever trygghet/säkerhet i den enskilda måltidssituation. För att få till stånd en förändring av matvanorna i hälsofrämjande riktning behöver definitivt måltidernas villkor förändras. Ansvaret vilar, enligt vår mening, i stor utsträckning på arbetsgivare och fackföreningar. Det finns en stor medvetenhet både om sambandet mellan mat och hälsa i de båda yrkesgrupperna och att man borde äta hälsosammare under arbetstid. Man känner till livsmedel med hälsomervärden och vissa symboler, men har vaga föreställningar om den exakta innebörden och har önskemål om att förbättra förutsättningarna för att göra medvetna val.



*Anna-Lisa Lindén*

# Mat och måltider under arbetsdagen

Resultaten från denna undersökning visar att maten och måltiden under arbetsdagen är ett komplext problem som varje arbetsdag måste få en lösning. Hur lösningen ser ut beror på arbetsuppgifterna och tidsplaneringen inklusive raster och måltider. Vad man äter och hur man kan planera sitt ätande hänger samman med utbudet av mat och måltider på arbetsplatsen eller i grannskapet under den tid man arbetar. Den kunskap om planeringen och de individuella lösningarna av matsituationen visar att måltiderna ofta är stressade av de arbetsuppgifter man har. Det måste gå snabbt att skaffa fram maten och snabbt att äta den. Ramen kring måltiden, den goda maten och samvaron reduceras ofta till en fråga om att stilla hungern. Det oregelbundna ätandet kännetecknas på båda arbetsplatserna av småätande av söta saker, smakportioner eller feta och ensidiga matportioner. Maten och matrasten under arbetstiden har försumrats av både arbetsgivare och fackliga företrädare samtidigt som måltidslösningarna överläts till den anställde att smidigt passa in i arbetsschemat.

Maten, måltiden och ätandet är en av grundförutsättningarna för god hälsa. Ensidigt ätande, oregelbundet ätande och småätande är direkta riskfaktorer för ohälsa på både kort och lång sikt. På kort sikt är övervikt ett stort problem. På lång sikt utvecklas ett livsstilsätande under arbetstid som utöver övervikt ökar risken för bland annat diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar. Den kunskap denna studie av måltidsituationen på två sinsemellan olika arbetsplatser lett fram till visar på problemområden som har med arbetsorganisationen, med mat- och måltidsutbudet, med det nödvändiga och det goda ätandet samt med hälsan att göra.

## Arbete och tid för mat

Alla arbeten har som målsättning att producera tjänster eller produkter för tredje man. Kunden eller klienten är central för hela verksamheten. Så har det varit i alla

tider. Under de första decennierna på nittonhundratalet uppmärksammades också arbetsvillkoren och arbetsmiljö för dem som arbetade i alla typer av producerande verksamhet. Genom många och stegvisa åtgärder reglerades arbetsvillkoren genom lagstiftning eller i överenskommelser mellan arbetsmarknadens parter. Arbets- och semester reglerades genom lagar. Arbetsmiljön när det gäller arbetsställningar, ohälsosam arbetsmiljö, ventilation eller farliga kemikalier reglerades och övervakades. Man kom överens om möjligheten till vila eller ta kort en paus under arbetstiden mellan parterna på arbetsmarknaden. Alla dessa åtgärder hade de villkor som gällde i det gamla industri- och servicesamhället som utgångspunkt. Arbetets förläggning till dygnets timmar hade tämligen likartade och regelbundna mönster för många yrken i både service och varuproducerande näringar.

Arbetsmarknaden har på många olika sätt förändrats under senare decennier. Maskiner och tekniska hjälpmedel har förändrat arbetets innehåll, organisationen och planeringen av arbetsprocesser, vilket lett till att arbetstidens förläggning över dygnet ändrats radikalt för många yrkesgrupper. Andelen anställda med oregelbundna tider har ökat inte enbart inom serviceyrken, utan även generellt sett. Den invanda uppfattningen om arbetsdagen eller veckoarbetstiden skiljer sig radikalt från hur en åttatimmars arbetsdag ser ut. Inom många serviceyrken har dessutom synen på kunden eller klienten förändrats från objekt som skall erbjudas service, till ett subjekt med önskemål och behov som kan individualiseras. Den anställdes behov osynliggörs när kunden och klientens behov ökar i betydelse.

De båda arbetsplatser som studerats i detta forskningsprojekt, ett vård- och gruppboende samt ett bussbolag som kör stadstrafik hör båda till sektorer på arbetsmarknaden där oregelbundna arbetstider snarare är regel än undantag. Synen på kunden har förändrats från patient till klient, boende eller hyresgäst när det gäller vårdsektorn. Resenärens krav på exempelvis tidspassning, turtäthet och bemötande har förändrat förarens yrkesroll från att enbart vara en bra bussförare till att erbjuda bra, säkra och behovsanpassad reseservice.

De två undersökta arbetsplatserna och deras förändring av yrkesinnehållet är representativa för många yrken där arbetstidens förläggning och synen på kunden ändrats. Inom vårdboendet Trevnaden har de boendes behov satts i centrum, vilket fått som följd att måltidsrasten för de anställda kommit i skymundan och försvunnit. Inte bara måltiden utan också ätandet har förändrats till småätande och restportioner, vilket många av de anställda själva betraktar som ohälsosamt på lång sikt. Vårnandet om det egna ätandet sker i andra sammanhang och utanför arbetsplatsen. Med tanke på matens stora betydelse för hälsa och för ohälsa med konsekvenser i form av sjukskrivningar och långvarig sjuklighet borde tiden för måltiden och måltidens innehåll uppmärksammas som arbetsplatsens problematik och diskuteras mellan arbetsgivare och de fackliga organisationerna och inte uteslutande överlåtas till den enskilde att hantera efter bästa förmåga.

För busschaufförerna som kör busstrafik är arbetstidens utspriddhet över dygnet det största hindret för att upprätthålla bra matordning under arbetstiden. Kroppens egna signaler fungerar dåligt när frukost, lunch och middag får en varierande dygnsförläggning. Ätandet stressas av att det måste gå snabbt att skaffa fram mat och

snabbt att äta den när tidtabellen och körschemat är pressat. Snabb mat, som går snabbt att äta och snabbt dövar hungern minskar kraven på måltiden. Smaken, matupplevelsen och måltidsgemenskapen kan inte prioriteras när tiden inte räcker till. Det ensidiga ätandet, den snabba maten som dessutom ofta är fet, kakan, godisbiten och rökandet på de korta pauserna håller hungern borta. Tidspressen, dygnsrytmen, den stressade måltidssituationen, ensidig och fet mat, småätande och rökning är samtliga negativa faktorer för hälsan på kort sikt, exempelvis övervikt, såväl som på lång sikt. Ett bra utbud av mat och måltider i arbetsplatsens rastlokal anpassade till den dygnsrytm den enskilde chauffören befinner sig i är ett grundläggande sätt att påverka både positiva och negativa effekter av ätandet till nytta för både arbetsgivare och chaufför på både kort och lång sikt.

## Det nödvändiga ätandet och den goda maten

Bristen på planerade måltider och måltidsro för både vårdpersonalen och busschaufförerna gör att maten under arbetsdagen får funktionen att hålla hungern borta. Vad man äter och när man äter förlorar sin betydelse för många. Den goda maten, den riktiga maten och måltidssamvaron finns någon annanstans. Många i de båda yrkesgrupperna tänker tillbaka på hur maten smakade, tillagades och åts när man var barn, oavsett i vilket land man vuxit upp. Den tidens måltider får representera ett idealtillstånd, som man kan drömma om eller försöka att återskapa. För de som har familj och barn blir måltiden med familjen på kvällstid eller helger det sammanhang där man äter god och riktig mat i samvaro med andra människor något man värnar om och ser fram emot. För många innebär det att denna måltiden ligger sent på kvällen eller varannan helg. För andra kan den inträffa mera ofta, men på oregelbunden ledig tid. För de ensamstående finns den goda måltiden någon gång då och då tillsammans med vänner, medan maten hemma på den lediga tiden ofta bli lätt improviserad, men mera varierad och bättre tidsplanerad är under arbetstiden.

## Maten och hälsan

Många människor är hälsomedvetna. Så är det även bland de yrkesgrupper som medverkat i detta projekt. Man vet att det är viktigt för hälsan att äta regelbundet, att äta lagad och varierad mat eller att undvika för mycket fett och socker. Man vet att det är bra med motion och att inte röka. Nästan ingen har kunnat undgå alla de hälsobudskap som förmedlats via media under flera decennier. När vi undersöker om man känner till olika typer av miljö-, krav- eller hälsobudskap på livsmedel så vet man vad

märkningen betyder på ett riktigt, men vagt sätt. All märkning av livsmedel tror man sig veta vara bra för hälsan. Mellan den generella kunskapen och attityden finns flera steg innan man har kunskap som man kan använda sig av eller till att man vet hur man gör för att använda sig av den i den praktiska matplaneringen och ätandet.

En mycket vanlig situation är att man misstror det matutbud som finns och ofta även den mat som man ofta äter under arbetstiden. Att köpa färdiglagad varm mat på en restaurang eller ett café innebär att man noga granskar om restaurangen ser renlig ut eller om personalen värnar om att uppträda så att mathygien upprätthålls. Miljö- och hälsoinspektionerna av restauranger har säkert bidragit till att denna typ av uppmärksamhet ökat bland kunderna. Att slippa bli sjuk av maten man äter värderas i sådana sammanhang i det korta tidsperspektivet. Det är svårt att hantera illamåendet eller magproblemen när man kör buss med ett pressat schema eller skall hjälpa äldre med praktiska bestyr.

Det finns myter kring mat som slagit rot och sprids man och man emellan. Man misstror den frysta eller vakuumpförpackade måltiden, trots att vare sig ingredienser eller maträtt någonsin vidrörts av en mänsklig hand. Maträtten uppfattar man som ensidig eller smaklös. Mikrovågorna som värmer maträtten uppfattas av många som farliga. Informationsspridningen kring näringsberäknade matportioner och stränga krav på råvaror och hygien har inte nått de konsumenter som skulle ha nytta av den kunskapen i sitt vardagliga ätande

## Måltidsentreprenörer

Resultaten från detta forskningsprojektet visar att det finns stort utrymme för kreativa måltidsentreprenörer när det gäller mat och måltider under arbetsdagen för stora yrkesgrupper med oregelbunden arbetstid. För dessa yrkesgrupper saknas ofta en lunchmatsal på arbetsplatsen under de tider man arbetar. Den medhavda matlådan med ett allsidigt innehåll finns bara kvar hos ett fåtal personer i medelåldern. Den planerade måltiden under arbetsdagen har ersatts med att man äter det man snabbast och enklast kan få tag på.

Idéerna till kreativa lösningar bland busschaufförerna är många. Valfyllda automatsbutiker på arbetsplatsen med frysta eller kylda färdigrätter under alla dygnets timmar. Många mikrovågsugnar att värma maten i, så att köbildning undviks när tiden är en bristvara. En liten kyl i varje buss för den medhavda maten. Många har tankar och idéer som man funderat kring länge hur den egna måltidsituationen skulle kunna förbättras. För några få har degraderingen av maten, måltiden och hela ätkulturen under arbetstiden reducerats så att man inte längre tänker på eller bryr sig om med vad, när eller hur man stillar hungern.

Idéer till lösningar på personalens måltider inom vårdboendet finns också för både dag- och nattpersonal. Förutsatt att personalen skall laga mat till de boende skulle tillstånd att äta en hel måltid och inte bara en smakportion betyda mycket för att

undvika det småätande som ofta är förknippat med skuldkänslor. Rättigheten att äta sig mätt och att betala för rättigheten skulle leda till mindre skuldyngt ätande om man tog för stor portion av de boendes mat, om det blir någon mat över för en smakportion eller om arbetskamraterna tycker att man äter för mycket. Också på denna arbetsplats kan automatbutiker med ett utbud av lättare rätter vara viktiga för kvälls- och nattarbetande personalens måltider. Under de arbetspassen finns ofta möjligheten att få tid till rast, sitta ner för att vila eller äta.

Den kunskap om de stora problem, vilka redovisats ovan, som denna undersökning visar skulle kunna kompletteras med de resultat som pekar på problem som kan vara specifika för de arbetsplatser vi studerat eller som behöver mera forskning för att ge mera underlag för tolkningen av alla aspekter på ett problem. Sådana resultat av undersökningen redovisas i de enskilda kapitlen.





# Referenser

- Ahlgren M K, 2004. *Ready meal consumption – when, where, why, and by whom?* Örebro Studies in Culinary Arts and Meal Science, Örebro Universitet, Örebro.
- Alfredsson L, Hammar N & Hogstedt C, 1993. Incidence of myocardial infarction and mortality from specific causes among bus drivers in Sweden. *International Journal of Epidemiology*, vol. 22(1), s. 57-61.
- Asplund K, Berglund G, Lindgren S & Lindholm N (red), 2002. *Medicinsk lärobok i internmedicin*. Liber.
- Becker W, 1999. *Riksmaten 1997-98. Vi äter nyttigare – men har blivit tyngre*. Artikel ur Vår Föda 2. ([www.slv.se](http://www.slv.se)>>Matvanor) (2003-01-02).
- Becker W & Pearson M, 2002. *Riksmaten 1997-98. Metod- och resultatrapport*. ([www.slv.se](http://www.slv.se)>>Matvanor) (2003-02-02).
- Befolkningen*, 1991. Sveriges Nationalatlas. Bokförlaget Bra Böcker, Höganäs.
- Belasco W, 1989. *Appetite for Change. How the Counterculture took on the Food Industry*. Pantheon, New York.
- Belasco W, 2002. Food matters: Perspectives on an Emerging Field. I W Belasco, P Scranton (eds), *Food Nations. Selling Taste in Consumer Societies*. Routledge, New York.
- Berg B, 2001. *Qualitative research methods for social science*. Allyn and Bacon, Boston.
- Boisard P, Cartron D et al., 2002. *Temps et travail: la dure 'du travail*. European foundation for the improvement of living and working conditions, Dublin.
- Borda B, 1987. Kost och etnisk identitet. Matens roll som identitetsmarkör hos invandrade sydamerikaner. I A Salomonsson, *Mera än mat*. Carlssons, Stockholm.
- Bourdieu P, 1990. *The logic of practice*. Polity, Cambridge.
- Brante T, Andersen H, Korsnes O (red), 2001. *Sociologiskt lexikon*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Burstedt A, 1999. Besök i främmande kök. I T O'Dell (red), *Nonstop! Turist i upplevelseindustrialismen*, Historiska media, Lund.
- Bøggild H & Knutsson A, 1999. Shiftwork, risk factors and cardiovascular disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, vol. 25, s. 85-99.
- Calle E E et al., 2003. Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults. *New England Journal of Medicine*, vol. 348, s. 1625-38.
- Carlsson-Kanyama A & Lindén A-L, 2001. Trends in food production and consumption. Swedish experiences from environmental and cultural impacts. *International Journal of Sustainable Development*, vol. 4, s. 392-406.
- Charles N & Kerr M, 1988. *Women, Food and Families*. Manchester University Press, Manchester.
- Costa G, 2001. The 24-hour society between myth and reality. *Journal of Human Ergology* (Tokyo), vol. 30(1-2), s. 15-20.
- Counihan C & Kaplan S, 1998. *Food and Gender. Identity and Power*. Harwood academic publishers, Amsterdam.
- Counihan C. 1999. *The Anthropology of food and body. Gender, meaning and power*. Routledge, New York.

- De Vault M, 1991. *Feeding the family. The social organization of caring as gendered work*. The University of Chicago Press, Chicago and London.
- Dewey J, 1939. *Experience and Education. The Macmillan Company, New York*.
- Devine C, Connors M, Sobal J & Bisogni C, 2003. Sandwiching it in: spillover of work onto food choices and family roles in low- and moderate income urban households. *Social Science and Medicine*, vol. 56, s. 617-630.
- Doll R, Peto R, 1981. The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. *Journal of National Cancer Institute*, vol. 66, s. 191-308.
- Douglas M, 1966. *Purity and Danger: an Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. Routledge and Kegan Paul, London.
- Douglas M, 1996. *Thought Styles*. Sage Publications, London.
- Døving R, 2003. *Rype med lettøl. En antropologi fra Norge*. Pax, Oslo.
- Ekström M, 1990. *Kost, klass och kön. Doktorsavhandling, Sociologiska institutionen, Umeå Universitet*.
- Eljertsson G, 1996. *Enkäten i praktiken*. Studentlitteratur, Lund.
- Enghardt H & Becker W, 1992. *Kunskaper och attityder till mat och hälsa 1991*. SLV-rapport 10. Statens Livsmedelsverk, Uppsala.
- Falk P, 1994. *The Consuming Body*. Sage Publications, London.
- Fetma – problem och åtgärder*. SBU-rapport (2002) (report from The Swedish Council on Technology Assessment in Health Care) (<http://www.sbu.se/Admin/index.asp>).
- Fischler C, 1988. Food, self and identity. *Social Science Information*, vol. 27(2), s. 275-292.
- Fischler C, 1999. The Mad Cow Crisis: A Global Perspective. In R Grew, *Food in global history*. Westview Press, Colorado.
- Fjellström C, 1990. *Drömmen om det goda livet. Livskvalitet och matvanor i ett uppväxande industrisamhälle*. Doktorsavhandling, Etnologiska Institutionen, Umeå Universitet.
- Fjellström C, 1991. Måltiden i industrisamhället. I *M-L Telegin (red), Måltiden och måltidsordningen. Forskningsrådsnämnden Rapport 3, Stockholm*.
- Fjellström C (red), 2003. *Näring för magen eller själen? Om svensk måltidsforskning 1980-2003*. Måltidsakademiens skriftserie 1. Institutionen för hushållsvetenskap, Uppsala Universitet och Måltidsakademien Stockholm.
- Folkhälsoinstitutet, 2002. (<http://www.fhi.se/fakta/fysakt.asp>).
- Folkhälsorapport, 2001. (SoS-rapport). Kundtjänst, socialstyrelsen, Spånga. (<http://www.sos.se/sos/stat.htm>).
- Fullmer S, Geiger C & Parent J, 1991. Consumers' knowledge, understanding and attitudes towards health claims on food labels, *Journal of American Dietetic Association*, vol. 91(2), s. 166-171.
- Goody J, 1982. *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Grzywacz J G, Marks N F, 2000. Reconceptualizing the work – family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 5(1), s. 111-126.
- Grönlund A, 2004. Flexibilitet eller friktion? Om inflytande över arbetstiden och konflikten mellan arbete och familj. *Sociologisk Forskning*, vol. 1, s. 35-54.
- Gustavsson B (red), 2003. *Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*. Studentlitteratur, Lund.
- Hallberg I, 1993. *Mat- Sverige i förändringens tid. Utbildningsradion Stockholm. Sveriges Lantbruksuniversitet, Uppsala*.
- Hallberg L, 2002. Kvalitativ metod i folkhälsoforskning. *Socialmedicinsk tidskrift*, vol. 79(1), s. 42-48.
- Halvorsen K, 1992. *Samhällsvetenskaplig metod*. Studentlitteratur, Lund.
- Hammersly M, Atkinson P, 1989. *Ethnography principles in practice*. Routledge, London.
- Harvey D, 1989. *The condition of postmodernity: an inquiry into the origins of cultural change*. Blackwell, Oxford.
- Hennig J, Kieferdorf P et al., 1998. *Changes in cortisol secretion during shiftwork: implications for tolerance to shiftwork?* *Ergonomics*, vol. 41(5), s. 610-621.
- Holm L, 1991. *Kostens förändring*. Akademisk forlag, Viborg.

- Holm L, 2001a. The social context of eating. I U Kjærnæs (ed), *Eating patterns- a day in the lives of Nordic peoples*. SIFO Report no. 7, Statens institutt for forbruksforskning, Lysaker, Norway.
- Holm L, 2001b. Family meals. I U Kjærnæs, U (ed), *Eating patterns- a day in the lives of Nordic peoples*. SIFO Report no. 7, Statens institutt for forbruksforskning, Lysaker, Norway.
- Holme I M, Solvang B K, 1997. *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur, Lund.
- Husmanskost – inte så svensk som man tror, 1999. *El*, nr.1, s. 3-4.
- Jacobsen J K, 1993. *Intervju. Konsten att lyssna och fråga*. Studentlitteratur, Lund.
- James A, 1996. Cooking the Books. Global or local identities in contemporary British food cultures? I D Howes (ed), *Cross-Cultural Consumption: global markets, local realities*. Routledge, London.
- Jansson S, 1988. *Maten och myterna*. Vår föda, vol. 40 (suppl 2), s. 1-203.
- Jansson S, 1991. Måltidens betydelse i dagens samhälle. I M-L Telegin (red), *Måltiden och måltidsordningen*. Forskningsrådsnämnden, Rapport 3, Stockholm.
- Jansson S, 1998. Galna kor i moderna landskap. Frågor om mat och tillit i det nya Europa. *Kulturella Perspektiv*, vol. 3.
- Jarvis P, 1992. *Paradoxes of learning*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Johannessen A, Tuft P A, 2003. *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Liber, Malmö.
- Jönsson H, 2002. Matupplevelser. I T O'Dell (red), *Upplevelsens materialitet*. Studentlitteratur, Lund.
- Jönsson H (kommande). *Kondenserad mjölk. En kulturanalys av mejeridiskens nya ekonomi*. Ut kommer 2005 på Symposion, Eslöv.
- Karlsson B, 2004. *Metabolic disturbances in shift workers*. Dissertation. Occupational Medicine, Department of Public Health and Clinical Medicine, Umeå University, Umeå.
- Kayser Nielsen N, 1998. *Madkultur mellem det lokale, det nationale og det globale*. Arbejdsrapport 3. Kultur og formidling. Center for kulturstudier, Odense Universitet, Odense.
- Kemmer D, Andersson A S, Marshall W D, 1998. Living together and eating together: Changes in food choice and eating habits during the transition from single to married/cohabiting. *Sociological Review*, vol. 46, s. 48-72.
- Kerr S, 1975. On the folly of rewarding A while hoping for B. *Academy of Management Journal*, vol. 18, s. 769-783. Åter publicerad i *Academy of Management Executive* 1995, vol. 9(1), s. 7-14.
- Kjærnæs U (ed), 2001. Discussion and conclusions. I *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. SIFO Report no. 7, Statens institutt for forbruksforskning, Lysaker, Norway.
- Knutsson A & Bøggild H, 2000. Shiftwork and cardiovascular disease: review of disease mechanism. *Review on Environmental Health*, 15(4), 359-372.
- Knutsson A, 2003. Health disorders of shift workers. *Occupational Medicine (London)*, vol. 53(2), s. 103-8.
- Larsson S, Fransson A, Helmstad G & Thång P-O, 1986. *Arbetsupplevelse och utbildningsyn hos icke facklärd*. Göteborg studies in educational sciences 57. Pedagogiska institutionen, Göteborgs universitet, Göteborg.
- Lennernäs M, 1993. *Nutrition and shift work. The effect of work hours on dietary intake, meal patterns and nutritional status parameters*. (Comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of Medicine, 402). Uppsala Universitet, Uppsala.
- Lennernäs M, Åkerstedt T & Hambræus L, 1994. Nocturnal eating and serum cholesterol of three-shift workers. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, vol. 20(6), s. 401-406.
- Levenstein H, 1993. *Paradox of plenty. A Social History of Eating in Modern America*. Oxford University Press, New York and Oxford.
- Levi-Strauss C, 1962/1966. *The Savage Mind*. Weidenfeld & Nicolson, London.
- Lindberg G (red), 2004. *Matboken*. Sveriges Hembygdsförb. Stockholm.
- Lindén A-L, 1989. *Vem bor i bostadsområdet? Bostadsutbud – befolkningsstruktur – förändringsmönster*. Rapport från forskargruppen, Boende och bebyggelse. Sociologiska institutionen, Lunds universitet, Lund.
- Lindén A-L, 1994. *Människa och miljö. Om attityder, värderingar, livsstil och livsform*. Carlssons, Stockholm.

- Lindén A-L, 1996. Från ord till handling. Individuella möjligheter och samhälleliga restriktioner. I L J Lundgren (red), *Livsstil och miljö. Fråga, forska, förändra*. Naturvårdsverket förlag, Stockholm.
- Lindén A-L, 2001. *Allmänhetens miljöpåverkan. Energi, mat, resor och socialt liv*. Carlssons, Stockholm.
- Lindén A-L & Carlsson-Kanyama A, 2001. Trends in food production and consumption. Swedish experiences from environmental and cultural impacts. *International Journal of Sustainable Development*, vol. 4(4), s. 1-15.
- Lindén A-L, 2004a. Ändrade rutiner. Hushåll, samhälle och avfallsproblem. I P Wickenberg, A Nilsson & M Steneroth Sillén (red), *Miljö och hållbar utveckling. Samhällsvetenskapliga perspektiv från lundaborisont*. Studentlitteratur, Lund.
- Lindén A-L, 2004b. *Private Food Strategies and Political Consumerism*. Tema Nord, Nordiska ministerrådet.
- Lindén A-L, 2004c. *Miljömedvetna medborgare, grön politik och hållbar samhällsutveckling*. Formas, Stockholm.
- Lindwall C & Karlén Nilsson H, 2001. *Projekt Vägkrogen. Slutrapport*. Rapport 3. Livsmedelsverket, Uppsala.
- Liukko A, 1996. *Mat, kropp och social identitet*. Doktorsavhandling. Pedagogiska institutionen, Stockholms Universitet, Stockholm.
- Ljungberg C, 2001. *Bra mat och dåliga varor. Om förtroendefulla relationer och oroliga reaktioner på livsmedelsmarknaden*. Doktorsavhandling, sociologi, 39. Sociologiska Institutionen, Lunds Universitet, Lund.
- Lundin S, 1987. Hälsokultur. I A Salomonsson (red), *Mera än mat*. Carlssons, Stockholm.
- Lupton D, 1996. *Food, the body and the self*. Sage Publications, London.
- Lupton D, 2000. The heart of the meal: food preferences and habits among rural Australian couples. *Sociology of Health and Illness*, vol. 22(1), s. 94-109.
- Lupton D, 2004. 'A grim health future': food risks in the Sydney press. *Health, Risk & Society*, vol. 6(2), s. 187-200.
- Mannheim K, 1952. *Essays on the Sociology of Knowledge*. Routledge & Kegan Paul, London.
- Mauss M, 1972. *Gåvan*. Argos, Uppsala.
- Merriam S B, & Cafferella R S, 1991. *Learning and adulthood. A comprehensive study*. San Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Miller D, 2001. *The Dialectics of Shopping*. The University of Chicago Press, Chicago.
- Mintz S, 2002. Food and Eating. Some Persisting Questions. I W Belasco, P Scranton (eds), *Food Nations. Selling Taste in Consumer Societies*. Routledge, New York.
- Morrisson M, 1996. Sharing food at home and school: Perspectives on commensality. *Sociological Review*, vol. 44(4), s. 648-674.
- Murcott A, 1997. Family meals – a thing of the past? I P Caplan (red), *Food, health and identity*. Routledge, New York.
- Mäkelä J, 2002. Cultural definitions of the Meal. I *Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki.
- National Consumer Council*, 1997. Messages on Food. Consumers' use and understanding of health claims on food packs. (PD 09/D1/97). National Consumer Council, London.
- Nordisk statistisk årsbok 2003, vol. 41. (<http://www.norden.org>).
- Nordström I, 1988. *Till bords*. Carlssons, Stockholm.
- Nordström I, 1991. Måltiden i jordbrukarsamhället. I M-L Telegin (red), *Måltiden och måltidsordningen*. Forskningsrådnämnden, Rapport 3, Stockholm.
- Pearson M, 1998. *Maten på jobbet. Lastbilsförarens attityder till maten 1996. Kvantitativ studie inom Projekt Vägkrogen*. (Rapport 5). Livsmedelsverket, Uppsala.
- Rajaratnam S M, Arendt J, 2001. Health in a 24h society. *Lancet (British edition)*, vol. 358(9286), s. 999-1005.
- Reid D & Hendriks S, 1994. Consumer understanding and use of fat and cholesterol information on food labels. *Canadian Journal of public health*, Vol. 85(5), s. 334-337.
- Ritzer G, 1993. *The McDonaldization of Society*. Pine Forge Press, Thousand Oaks, CA.

- Salomonsson A (red), 1987. *Mera än mat*. Carlssons, Stockholm.
- Salomonsson A, 1992. När pizzen kom till Halmstad. I U Bergström, *Så åt man förr*. Alfabet, Stockholm.
- Salomonsson A, 2004. Från ärter och fläsk till pasta och pizza. I *Myter om maten*. Formas, Stockholm.
- SBU-rapport 1997:134. *Att förebygga sjukdom i hjärta och kärl genom befolkningsinriktade program. En systematisk litteraturoversikt*. Statens beredning för utvärdering av medicinsk metodik (SBU), Stockholm.
- Segawa K, Nakazawa S et al., 1987. Peptic ulcer is prevalent among shift workers. *Digestive Diseases and Sciences*, vol 32(5), s. 449-53.
- Sellerberg A-M, 1991. In food we trust? Vitaly necessary confidence – and unfamiliar ways of attaining it. In E L Fürst, R Prättälä, M Ekström, L Holm, U Kjærnes (Eds), *Palatable worlds. Sociocultural Food Studies*. Solum Forlag A/S, Oslo.
- Sheridan S, Pignone M, Mulrow C, 2003. Framingham-based tools to calculate the global risk of coronary heart disease: a systematic review of tools for clinicians. *Journal of General Internal Medicine*, vol 18(12) dec, s. 1039-52. (<http://www.nhlbi.nih.gov/about/framingham/riskmen.pdf>).
- Simmel G, 1903/1971. The Metropolis and Mental Life. I D N Levine (ed), *On Individuality and Social Forms*. The University of Chicago Press, Chicago.
- Simmel G, 1904/1971. Fashion. I D N Levine (ed), *On Individuality and Social Forms*. The University of Chicago Press, Chicago.
- Sjöberg K, 2001. *Mat och hälsa i olika befolkningsgrupper*. Ideon Agro Food & Region Skåne, Lund.
- Sjöberg K, 2003. *Food and health in different population groups. A report on what is known about health and health promoting effects from different kind of food in different population groups*. Ideon Agro Food, Region Skåne, Lund.
- Sjöberg L, 1996. *Kost och hälsa – riskuppfattningar och attityder. Resultat av en enkätundersökning*. Rapport, vol.1. Livsmedelsverket, Uppsala.
- Sobal J, 1999. Food System Globalisation, Eating Transformations, and Nutrition Transitions. I R Grew, *Food in global history*. Westview Press, Boulder.
- Sobal J, Nelson M K, 2003. Commensal eating patterns: a community study. *Appetite*, vol 41(2), s 181-190.
- Ström, M, 2003. *Undersökning av lunchbeteende hos yrkesverksamma*. En rapport beställd av lunchfrämjandet (<http://www.lunchframjandet.se>).
- Svederberg E, 1997. *Tänkande bakom val och användning av livsmedel. Faktorer som medverkar till eller utgör hinder för förändring av matvanor i hälsofrämjande riktning*. Lund Studies in Education, 1. University Press, Lund.
- Svederberg E, Asp N-G, Laser Reuterswärd A & Svensson L, 2002a. *Läser och förstår konsumenter texter och symbolmärkning om näring och hälsa på livsmedelsförpackningar?* Rapport 78. Pedagogiska institutionen, Lunds universitet, Lund. (<http://www.pedagog.lu.se/forskning/skrifter/rapport78.pdf>)
- Svederberg E, 2002b. *Consumers' views regarding health claims on two food packages*. Pedagogical Reports 21. Department of Education, Lund university, Lund. (<http://www.pedagog.lu.se/forskning/skrifter/report21.pdf>)
- Svedin U, Lindén A-L, Magnusson D, Stendahl O, Tibell G, Vägerö D, Öqvist G, 1999. *Tvårvetenskap – Hur, av vem och varför*. Forskningsrådsnämnden /FRN, Stockholm.
- Svensson L, 1997. Theoretical foundations of phenomenography. *Higher Education Research and Development*, vol. 16(2), s. 159-171.
- Svensson P-G, Starrin B (red), 1996. *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Studentlitteratur, Lund.
- Swahn J-Ö, 2000. *Fil, fläsk och falukorv. Svenska mattraditioner genom tiderna*. Historiska media, Lund.
- TAKE AWAY-marknaden. *SUPERMARKET*, 8/1999.
- Taylor P, Pocock S, 1972. *Mortality of shift and day workers 1956-68*. *British Journal of Industrial Medicine*, vol. 29, s. 201-207.

- Temple N J, Gladwin K K, 2003. Fruit, vegetables, and the prevention of cancer: research challenges. *Nutrition*, 19(5), s. 467-70.
- Trost J, 2001. *Enkätboken*. Studentlitteratur, Lund.
- Tönnies F, 1887/1963. *Gemeinschaft und Gesellschaft*. I am. utgåva F Tönnies, *Community and Society*, New York.
- Valentine G, 1999. A Corporeal Geography of Consumption. I *Environment and Planning D: Society and space*. Vol. 17, s. 329-351.
- Warde A, 1997. *Consumption, Food & Taste*. Sage Publications, London.
- Weblen T, 1899/1979. *The Theory of the Leisure Class*. Penguin, Harmondsworth.
- Westman C & Skans M, 2001. *Val av lunchrätt. En orienterande studie för Livsmedelsverket*. (Projekt nummer 3615210, version 2). SIFO Research Consulting.
- Wibeck V, 2002. *Genmat i fokus : analyser av fokusgruppsamtal om genförändrade livsmedel*. Linköpings universitet, Linköping.
- Wirfält E, 1997. *Maten – en transportsträcka. En kvalitativ studie av yrkesförarens matvanor under arbetspassen. Rapport 9. Livsmedelsverket, Uppsala*.
- Östberg J, 2003. *What's Eating the Eater. Perspective on the Everyday Anxiety of Food Consumption in Late Modernity. Lund Studies in Economics and Management 75, Lund Business Press, Lund*.

## Internet

- <http://www.arriva.se> (2004-08-10)
- <http://www.cityguide.se/malmo> (2004-08-10)
- <http://www.malmo.se> (2004-08-10)
- <http://www.skanetrafiken.se>
- <http://www.slu.se> (2004-12-02)

# Bilaga 1

## Observationsguide

Fokus under observationen ligger på dagens måltider och vi följer med i samband med eventuella inköp och förberedelse samt intagande av mat och måltider, vi besöker lunchrum och matsal.

### Arbetsplatsens fysiska struktur

- Hur ser arbetsplatsens fysiska utformning ut. Inredning, möbler, färger, ljus. Vilken atmosfär?
- Hur ser lokalerna ut, lunchrum/personalrum/personalmatsal, toaletter?
- Vilka matlagings- och uppvärmningsmöjligheter finns det?
- Finns det anslagstavlor och finns det i så fall menyer där från olika restauranger?
- Finns automater där man kan köpa olika typer av dricka, kaffe, te, choklad, läsk?
- Finns automater där man kan köpa godis etc.

### Arbetsplatsens sociala struktur

- Hur ser arbetsschemana ut? Vilka tider arbetar man på? Varierar det från vecka till vecka? Arbetar man dagar/kvällar/nätter/helger, hur ser fördelningen ut? Arbetar man i lag, samma personer som alltid arbetar tillsammans (Trevnaden)? Hur verkar sammanhållningen bland de anställda?
- Hur fungerar det med rasterna? Hur många raster har man? Var är man då? Hur långa är rasterna? Alltid vid samma tidpunkt eller varierar det? Är rasterna schemalagda? När man har rast, blir man då ofta avbruten och tvingas rycka in någonstans? (Trevnaden). Tar man rast/lunch var för sig eller oftast tillsammans med andra kolleger.



**Vad äter man?**

- Vad äter personalen? Äter de flesta samma (påverkas man av varandra). Äter man varm mat (middag/lunch) eller bara fika (smörgåsar e t c). När äter man? Hur äter man?
- Är tiderna för måltider/lunch planerade eller blir det när det finns tid? Styr arbetet och arbetsbördan när man kan äta eller finns speciellt avsatta tider för det?

**Närområdet**

- Hur ser närområdet ut? Tillgänglighet/utbud av restauranger, caféer, livsmedelsaffärer. Vad har de för öppettider? Hur ser sortimentet ut? Vad har de för priser? Rabatter för personalen?
- Brukar personalen beställa/köpa mat eller har de med sig mat hemifrån? Om de köper, vad styr var de köper? (prata vidare om på intervjun)
- Ta bilder av arbetsplatsen och närområdet!

## Bilaga 2

# Intervjuguide

Börja intervjun genom att med några ord sammanfatta vad vi pratade om förra gången under observationen (när det gäller vad man äter på arbetet) och försöka bygga vidare på det under intervjun.

### Maten på arbetet

- Beskriv en arbetsdag med avseende på maten och måltiderna. Vad äter man på arbetet? När, hur och var äter man? Nattpersonal (Trevnaden)– hur fungerar det med maten då? Vad brukar de andra äta?
- Har man mat med sig hemifrån eller köper man på arbetet? När planerar/bestämmer man vad man ska äta på arbetet? Är matvalen/inköpen till måltiderna planerade i förväg eller blir det spontana köp? Hur tänker man när man ska välja vad man ska äta en viss dag?
- Frågor om närområdet: Brukar man köpa mat i närområdet? Om ja, vad, när, varför? Vad tycker man om matutbudet? Sortiment? Saknar man något? Hur väljer man? Vad är viktigt när det gäller den maten man köper på arbetet? Vad vill man att en bra lunch ska innehålla? Brukar man beställa mat tillsammans bland personalen? Vad beställer man? Vad styrs man av? Hur och när bestäms i så fall detta?
- Om man själv fick bestämma, vad skulle man vilja äta under arbetsdagen? Hur skulle maten finnas tillgänglig? Tillagning, smak, pris, närhet/bekvämlighet. I vilken miljö skulle man vilja inta måltiden? Är det bra som det är nu? Hur skulle man vilja att arbetsdagen var organiserad med tanke på raster och måltider?

### Maten i hemmet

- Hur skulle man vilja beskriva sina matvanor normalt sett? Vad, hur och när äter man? Frågor om hur matlagningen hemma, vem som lagar maten, hur ofta man lagar mat, hur lång tid man lägger på matlagningen, om man äter tillsammans mm. Skillnader mellan vardagar och helger? Vem bestämmer vad som ska lagas/ätas hemma? Äter man ofta på restaurang? Var? Vem bestämmer?

- Var har man fått sina matvanor ifrån? (uppfostran, information, vänner/familj, sakkunnig). Uppväxtens betydelse för vad man äter idag?  
För personer födda i ett annat land: Hur har matvanorna förändrats sedan man kom till Sverige? Vad äter man i ens hemland och hur skiljer det sig från den svenska maten? Vad är typiskt svensk mat (smak, innehåll, tillagning) och vad tycker man om den? Var har man lärt sig om "svensk mat"? (arbete, vänner, familj?)
- Är man nöjd med sina matvanor idag? Om inte, vad skulle man vilja ändra på? Vad hindrar?
- Hur påverkar ens arbete och de oregelbundna tiderna, matvanorna på jobbet och hemma? Problem/möjligheter? Äter man samma typ av mat hemma som på arbetet? Hur påverkas man? Hur har ens matvanor förändrats sedan man började arbeta på Trevnaden/Arriva? Hur har matlagningen på Trevnaden påverkat ens matlagning hemma?
- Familjesituation: Arbetar ens partner också oregelbundna tider? Hur äter han/hon? Har man barn och vilken betydelse har i så fall det för matvanor, matlagning och planering av mat hemma och ev på arbetet?

### **Inköpsvanor**

- Frågor om inköpsvanor: Vem handlar? Hur ofta handlar man? Skriver man inköpslista? Vem bestämmer? Var handlar man och varför? Vad tycker man om utbudet där man handlar? Saknar man något? Handlar man i speciella affärer? Hur mycket tid/vecka lägger man på inköp av mat?
- Vad påverkas/styrs man av när man ska välja sina produkter/sin mat i affären? Vad är viktigt? Varför väljer man en viss produkt? Vad skulle få en att ändra ett tidigare val (att välja en annan likvärdig produkt)? Hur reagerar man när man ser en ny produkt i affären? Nyfiken? Ointresserad?
- Hur viktigt är ett visst varumärke? Köper man alltid vissa märken? Varför?
- Finns det vissa livsmedel som man väljer bort och inte äter av någon anledning?
- Vad är snabbmat? Köper man det själv? Varför? I vilken omfattning? I vilka sammanhang? Hur snabbt ska det gå? Vad tycker man om snabbmaten? Hur väljer man? Alternativ till dagens snabbmat?
- Bekväma mat: Vari ligger det bekväma i maten och ätandet? Vilka krav ställer man på snabbmaten/den bekväma maten? Vad är viktigt?
- Vad är "skräpmat"? Tycker man att man äter mycket skräpmat? Om ja, varför? Är snabbmat och skräpmat samma sak?

- Köper man och äter färdiglagade rätter (t ex Findus och Dafgårds)? Varför/varför inte? Vad tycker man om dessa rätter? Vad är bra? Vad är dåligt? Hur skulle de i så fall kunna bli bättre? Hur väljer man bland dessa rätter? Pris?
- Hur mycket pengar går till mat varje månad?/andel av hushållsbudgeten? Hur prioriterar man?

### Kunskap om mat och matens innehåll

- Är det viktigt att veta vad maten som man köper innehåller? Läser man på förpackningen? Om ja, vad vill man veta? Om nej, varför läser man inte? För personer födda i ett annat land: Hur lärde man sig om svenska varor när man kom till Sverige? Vad ville man veta?
- Är informationen som står förståelig? Om inte, hur skulle den kunna förbättras/förtydligas?
- Är informationen tillräcklig? Om inte, vad saknar man? Hur tycker man att producenterna ska informera oss om vad deras produkter innehåller?
- Litar man på den information som står på förpackningen? Ger det förtroende? Skulle man kunna köpa en produkt utan t ex innehållsdeklaration?
- Är det viktigt var maten kommer ifrån? Om ja, varför?
- Det finns en rad sätt att informera oss konsumenter om att en viss produkt är speciellt miljövänlig. Känner man till några sådana symboler? Vet man vad de betyder? Om inte, skulle man vilja veta? Litar man på dem? Är det tillräckligt med en symbol eller bör den kompletteras med t ex text? Vad tittar man efter först, symbolen eller innehållet?
- Äter man frukt och grönsaker? Vad vill man veta om den frukt och de grönsaker man köper? Vad går man efter när man väljer? Köper man ekologiskt odlat?

### Hälsosam mat

- Vad är hälsosam/nyttig mat? Tycker man att man äter hälsosamt/nyttigt generellt sett? Varför/varför inte? Ge exempel på en nyttig måltid! Om man äter nyttigt, har man gjort det en längre tid? Vad påverkar?
- Har man hört talas om begreppet functional food, eller mat som har speciella hälsofördelar? Är det något som intresserar? Skulle man vilja ha mer information om dessa produkter? Hur och var i så fall? Litar man på dessa produkter och dess hälsopåståenden? Tycker man att dessa produkter är värda ett högre pris?

- Hur tänker man kring produkter som säger sig ha vissa hälsofördelar? Styrts ens matinköp av produkters hälsoeffekter? Om ja, på vilket sätt? Ge exempel!
- Vilka faktorer gör att man uppfattar en produkt som hälsosam/nyttig? Health appeal?
- Vad är det som gör en viss produkt hälsosam/nyttig? Vad ska den bestå av? Har det någon betydelse om en vara är kyld eller fryst för hur hälsosam/nyttig man uppfattar den att vara?
- Har man läst eller på annat sätt tagit till sig information om hälsosam/nyttig mat? Var?
- Känner man till några symboler som visar att en produkt är speciellt hälsosam/nyttig?
- Hur tänker ens sambo/make/maka/familj om hälsosam mat?
- Vad betyder begreppet hälsa?/Vad är god hälsa och hur uppnås denna? Fysisk aktivitet, rökning, stress? Livskvalitet och dess koppling till mat.

## Bilaga 3a

# Enkät om matkultur och matvanor i yrkesgrupper med oregelbunden arbetstid – ARRIVA

Vi håller på med en undersökning om matvanor i yrkesgrupper med oregelbundna arbetstider. Under mars månad har vi träffat och pratat med en del av Er som arbetar på ARRIVA om mat och matvanor. Som ett sista steg i vår undersökning skulle vi vara ytterst tacksamma om Du skulle vilja svara på frågorna i denna enkät. Frågorna handlar om:

- Maten på arbetet
- Maten hemma
- Inköpsvanor
- Matens innehåll och märkning
- Hälsosam mat

Allra sist kommer några frågor om Dig själv och Ditt hushåll.

De flesta av frågorna besvaras genom att Du sätter ett kryss i rutan för det svarsalternativ som passar bäst. Om inte något svarsalternativ passar Dig finns det på vissa frågor alternativet ”Annat” där du kan skriva med egna ord.

Du garanteras anonymitet för de svar Du lämnar.

Det är mycket viktigt för oss att alla svarar. Bra kunskap om mat, måltider och arbetsförhållanden är viktig för att kunna förändra och förbättra måltidssituationer på arbetsplatsen i framtiden.

Som tack för Din hjälp kommer fem av Er att vinna två biobiljetter var.

Skriv namn, adress och telefonnummer nederst på denna sida. Denna sida river Du sedan av och lägger separat i det vita kuvertet. Därmed deltar Du i utlottningen av våra biobiljetter.

Om Du har några frågor är Du välkommen att ringa Maria Nyberg på telefon 046-222 88 43

---

Maria Nyberg      Anna- Lisa Lindén  
Projektassistent      Projektledare

### Utlottning av biobiljetter!

Namn:

Adress:

Telefon:

*Lycka Till!*

*A. Först några frågor om maten och måltiderna på ditt arbete!*

**1. Hur ofta brukar du *köpa* följande maträtter och livsmedel på ditt arbete?**

Varje 4-5 ggr/v 2-3 ggr/v 1 ggr/v 1-3ggr/månad Någon Aldrig  
arbetsdag enstaka gång

Kebab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falafel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburgare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kyckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Färdigrätter, djupfrysta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Färdigrätter, kyllda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smörgåsar, baguetter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kakor/ kaffebröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Annat:**

**2. När bestämmer du vad du ska köpa och äta på jobbet?**

- Flera dagar i förväg
- Dagen innan
- Samma dag innan arbetet börjar
- När rasten börjar
- Jag tar alltid med mig mat hemifrån

3. Om du köper mat på någon restaurang/matställe under arbetsdagen, hur ofta brukar du då ta med dig maten och äta den i Arrivas lägenhet på Värnhemstorget?

- Ofta  
 Ganska ofta  
 Ibland  
 Aldrig

4. Finns det andra ställen där du äter din lunch/dina måltider? \_\_\_\_\_

5. Hur upplever du utbudet av restauranger och matställen som ligger nära Arrivas lägenhet på Värnhemstorget? Kryssa i om du instämmer eller inte till följande påståenden.

	<i>Instämmer helt</i>	<i>Instämmer delvis</i>	<i>Instämmer inte alls</i>
Utbudet är varierat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utbudet är ensidigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag saknar svensk husmanskost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag saknar mat som jag är van vid från mitt hemland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag saknar en välsorterad smörgåsbutik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag saknar vegetarisk mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag saknar en fiskrestaurang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6. Hur ofta tar du med dig följande maträtter och livsmedel *hemifrån* för att äta under arbetsdagen?

	<i>Varje arbetsdag</i>	<i>4-5 ggr/v</i>	<i>2-3 ggr/v</i>	<i>1 ggr/v</i>	<i>1-3ggr/månad</i>	<i>Någon enstaka gång</i>	<i>Aldrig</i>
Hemlagad mat som värms i mikron i Arrivas lägenhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köpta frysta färdigrätter att värma i mikron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köpta kylda maträtter att värma i mikron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hemlagad kall mat, t ex sallader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Köpt kall mat, t ex sallader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bredda smörgåsar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt, fil, risifruitti, ProViva mm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Annat:** \_\_\_\_\_

7. Om du har mat med dig till jobbet hemifrån, när bestämmer du vad du ska ta med dig?

- I affären när jag gör mina matinköp
- Flera dagar i förväg
- Dagen innan
- Samma dag innan arbetet börjar

## 8. När det gäller den mat du äter på arbetet, hur viktigt är det att maten...

	<i>Fullständigt oviktigt</i>	<i>Mycket oviktigt</i>	<i>Ganska oviktigt</i>	<i>Varken viktigt eller oviktigt</i>	<i>Ganska viktigt</i>	<i>Mycket viktigt</i>	<i>I hög grad viktigt avgörande</i>
är billig att köpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är färsk och fräsch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
går snabbt att köpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
går snabbt att äta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är nyttigt/hälsosam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
smakar gott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är näringsrik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
innehåller mycket grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
innehåller mycket kryddor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mättar länge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är i stora portioner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 9. Önskar du köpa och äta någon annan mat när du har rast än den som finns just nu?

Ja       Nej

## 10. Om ja, vad skulle du vilja att det fanns för maträtter och livsmedel att köpa och äta på jobbet?

11. Om du hade kunnat köpa den maten som du *helst* hade velat äta på jobbet, vad skulle du då kunna tänka dig att betala för en måltid/lunch?

- 15-20 kronor  
 20-30 kronor  
 30-40 kronor  
 40-50 kronor

- 50-60 kronor
- 60-70 kronor
- 70-80 kronor
- Mer än 80 kronor

**12. Hur lång tid tycker du att det är rimligt att stå i kö för att köpa en måltid om du har 30 minuters rast.**

- Max 2 minuter
- 2-5 minuter
- 5-10 minuter
- 10-15 minuter
- Det spelar ingen roll

**13. Upplever du att du har tillräckligt med tid att äta en måltid/lunch på jobbet?**

- Ja, det är alltid tillräckligt med tid
- Ja, det är oftast tillräckligt med tid
- Nej, det är sällan tillräckligt med tid
- Nej, det är aldrig tillräckligt med tid

**14. Hur lång rast tycker du att du behöver för att äta en måltid på jobbet? *Mot-svarande en lunch, t ex en varm rätt eller en sallad med bröd***

- 15-30 minuter
- 30-45 minuter
- 45-60 minuter
- Mer än en timme
- Det spelar ingen roll

**15. Hur ofta är du hungrig under dina arbetspass då du inte känner att du har tid att äta?**

- Varje dag
- Några gånger i veckan
- Några gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

**16. Tycker du att måltidsmiljön behöver förbättras i Arrivas lägenhet på Värnhemstorget?**

- Ja       Nej       Vet ej

**Om ja, på vilket sätt?**

---

---

**17. På vilket sätt påverkas du av vad dina kolleger äter på arbetet? Flera svarsalternativ är möjliga.**

- Får tips om vad jag kan laga hemma för att äta på jobbet  
 Får recept som jag kan prova hemma  
 Får tips om frysta färdigrätter jag kan köpa i affären  
 Får tips om kyllda färdigrätter jag kan köpa i affären  
 Får tips om matställen dit jag kan gå och äta  
 Får tips om matställen där jag kan hämta mat  
 Jag påverkas inte alls

**Annat:** \_\_\_\_\_

**18. Hur ofta äter du frukost hemma på morgonen, innan du börjar arbeta?**

- Varje arbetsdag  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

**19. Om du äter frukost, vad äter du då? Kryssa för det du brukar äta både de dagar du arbetar och de dagar du är ledig. Det är möjligt att kryssa i flera saker.**

	...de dagar du arbetar	...de dagar du är ledig
Kaffe/te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med socker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjölk/yoghurt/fil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cornflakes, musli etc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ProViva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gröt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smörgås/knäckebröd		
Med ost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med ngt köttpålägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med marmelad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat pålägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pannkakor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffebröd/kakor/wienerbröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt/grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat: _____		

20. Om du *inte* äter frukost hemma, vad är den främsta anledningen?

- Jag kan inte äta så tidigt på morgonen/är inte hungrig  
 Jag hinner inte  
 Jag äter något direkt när jag kommer till jobbet

Annat: \_\_\_\_\_

21. Skulle du vilja att det fanns något som du kunde äta på depån i Arlov tidigt på morgonen?

- Ja       Nej       Vet ej

22. Om ja, kryssa för vad du skulle vilja äta på morgonen på depån i Arlov, samt vad du i så fall skulle kunna tänka dig att betala? *Det är möjligt att kryssa i flera alternativ!*

<i>Kronor</i>	Ja	Nej	0-5	6-10	11-15	15-20	20-30	>30
Smörgåsar/frallor med t. ex ost och skinka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baguetter med t ex ost och skinka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt eller fil och musli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaka/kaffebröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Choklad och annat godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat: _____								

*B. Här kommer några frågor om maten i Ert hushåll hemma...*

**30. Hur ofta tillagas varm mat i Ert hushåll...**

**a) ... vardagar/ de dagar du arbetar?**

- Mer än en gång per dag
- En gång per dag
- 4-6 gånger per vecka
- 1-3 gånger per vecka
- Mindre än en gång per vecka

**b) ... de dagar du är ledig?**

- Mer än en gång per dag
- En gång per dag
- Mindre än en gång per dag

**31. Vad använder du när du lagar mat hemma? Ange ett alternativ.**

- Mest färdigmat (t ex frysta färdigrätter)
- Mest halvfabrikat (t ex potatismospulver)
- Mest rena råvaror (maträtter tillagade av t ex kött och potatis)
- Både rena råvaror och halvfabrikat
- Jag lagar aldrig mat

**32. Hur lång tid lägger du på matlagning hemma per dag...**

**a) ... de dagar du arbetar?**

- Max 15 minuter/dag
- Mellan 15 och 30 minuter/dag
- Mellan 30 och 45 minuter/dag
- Mellan 45 minuter och en timme/dag
- Mer än en timme/dag
- Jag lagar aldrig mat

**b) ... de dagar du är ledig?**

- Max 15 minuter/dag
- Mellan 15 och 30 minuter/dag
- Mellan 30 och 45 minuter/dag
- Mellan 45 minuter och en timme/dag
- Mer än en timme/dag
- Jag lagar aldrig mat

**33. Vem brukar laga maten hemma?**

- Jag själv
- Min partner
- Vi båda tillsammans
- Övriga familjemedlemmar
- Med vänner/grannar

34. Om det är fler än du själv i hushållet, hur ofta äter ni då middag alla tillsammans...

***a) ...de dagar du arbetar?***

- Varje arbetsdag
- 3-4 gånger i veckan
- 1-2 gånger i veckan
- 1-3 gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

***b) ...de dagar du är ledig?***

- Mer än en gång per dag
- En gång per dag
- Mindre än en gång per dag

35. Om du äter middag hemma på kvällen när du har arbetat, när bestämmer du vad du ska äta?

- Oftast när jag kommit hem från arbetet
- Oftast på vägen hem från arbetet
- Oftast under dagen, på arbetet
- Oftast på morgonen samma dag
- Oftast dagen innan
- Oftast tidigare i veckan
- Min partner bestämmer oftast vad vi ska äta.

36. När du lagar mat hemma är det viktigt att det blir mat över som du kan ta med dig till arbetet dagen/dagarna därpå?

- Ja, mycket viktigt
- Ja, ganska viktigt
- Nej, inte så viktigt (det är inget jag planerar för)
- Nej (har aldrig mat med mig till arbetet)

37. Lagar du och äter samma mat hemma idag som dina föräldrar gjorde när du var barn?

- Ja i mycket stor utsträckning
- Ja, i ganska stor utsträckning
- Till viss del
- Nej, inte alls
- Vet ej

38. Är det viktigt att matlagningen går snabbt hemma?

- Ja, det är alltid viktigt
- Ja, det är viktigt de dagar jag arbetar
- Nej, matlagning får lov att ta tid

39. Hur ofta går du/ni ut och äter på restaurang (du och din familj/dina vänner) på fritiden?

- 5-7 gånger i veckan  
 2-4 gånger i veckan  
 1 gång i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

40. Hur ofta köper du färdig mat (t ex pizza) på restaurang/matställe för att äta hemma?

- 5-7 gånger i veckan  
 2-4 gånger i veckan  
 1 gång i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

41. Hur ofta brukar du köpa frysta eller kyllda färdigrätter som du värmer i mikro-  
vågsugnen hemma?

- 5-7 gånger i veckan  
 2-4 gånger i veckan  
 1 gång i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

42. Om du äter dessa färdigrätter, hur nöjd är du då när det gäller...

Mycket nöjd   Ganska nöjd   Ganska missnöjd   Mycket missnöjd   Vet ej

Lågt pris              

Bra kvalitet              

Lågt socker-  
innehåll              

Lågt fett-  
innehåll              

God smak              

Bra närings-  
innehåll



Mycket  
grönsaker

Lagom/bra  
portionsstorlek

43. Har du generellt sett förändrat dina matvanor sedan du började på ARRIVA?

Ja  Nej  Vet ej

Om ja, på vilket sätt? \_\_\_\_\_

44. Tycker du att det är roligt att laga mat?

a) ...de dagar du arbetar?

- Ja, mycket roligt  
 Ja, ganska roligt  
 Varken eller  
 Nej, ganska tråkigt  
 Nej, mycket tråkigt

b) ... de dagar du är ledig?

- Ja, mycket roligt  
 Ja, ganska roligt  
 Varken eller  
 Nej, ganska tråkigt  
 Nej, mycket tråkigt

45. Är du generellt sett nöjd med hur du äter...

Mycket nöjd Ganska nöjd Varken eller Ganska missnöjd Mycket missnöjd

a)...på jobbet

när det gäller

den mat som du äter

de tider som du äter på

b)...hemma

när det gäller

den mat som du äter

de tider som du äter på

**C. ... och Era inköpsvanor.**

50. Hur ofta brukar du handla mat i livsmedelsbutik (större delen av era matinköp)?

- Varje dag  
 4-6 gånger i veckan  
 2-3 gånger i veckan

- Veckohandlar (en gång i veckan)  
 Månadshandlar (en gång i månaden)  
 Vet ej

51. Vem är det som brukar handla mat i ditt hushåll?

- Jag själv  
 Min partner  
 Vi båda tillsammans  
 Övriga familjemedlemmar

52. Hur mycket pengar lägger Ni i Ert hushåll på inköp av mat i butik varje månad?

- Max 1000 kronor/månad  
 Mellan 1000 och 2000 kronor/månad  
 Mellan 2000 och 3000 kronor/månad  
 Mellan 3000 och 4000 kronor/månad  
 Mellan 4000 och 5000 kronor/månad  
 Mellan 5000 och 6000 kronor/månad  
 Mellan 6000 och 7000 kronor/månad  
 Över 7000 kronor/månad

53. Finns det vissa livsmedel som du gärna köper (viss mat) som inte finns i vanliga livsmedelsbutiker och som du därför måste köpa i speciella affärer?

- Ja, vi köper alltid vissa varor i speciella affärer  
 Ja, ibland köper vi vissa varor i speciella affärer  
 Nej, sällan  
 Nej, aldrig

Om ja, vad heter affären? \_\_\_\_\_

54. Utesluter du vissa livsmedel av etiska eller religiösa skäl?

- Ja     Nej

Om ja, vad: \_\_\_\_\_

55. När du/ni är ute och handlar mat, hur viktiga är följande faktorer:

	<i>Fullständigt oviktigt</i>	<i>Mycket oviktigt</i>	<i>Ganska oviktigt</i>	<i>Varken viktigt eller oviktigt</i>	<i>Gansk viktigt</i>	<i>Mycket viktigt</i>	<i>I hög grad avgörande</i>
Lågt pris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bra kvalitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt varumärke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Producerad i Sverige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lågt socker- innehåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lågt fettinnehåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God smak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hälsosam och nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fri från livsmedels- tillsatser (färger, konser- veringsmedel etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fri från miljögifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att produktionen av livsmedlet inte skadar miljön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekologiskt odlad mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Annat:</b>	<hr/>						

*D. När det gäller matens innehåll och märkning undrar vi följande...*

60. Hur ofta brukar du läsa rutan på livsmedelsförpackningar med rubriken: "Näringsvärde per 100 g", dvs. livsmedlets innehåll av protein, kolhydrat, fett, vitaminer mm.?

- Ofta  Ganska ofta  Ibland  Aldrig  Vet ej

61. Hur ofta brukar du läsa på livsmedelsförpackningar med rubriken "Ingredienser", dvs. information om innehållet i förpackningen?

- Ofta  Ganska ofta  Ibland  Aldrig  Vet ej

62. Hur ofta brukar du köpa mat därför att det finns information på förpackningen om att livsmedlet innehåller kostfiber eller är fiberrikt?

- Ofta  Ganska ofta  Ibland  Aldrig  Vet ej

63. Hur ofta brukar du köpa mat därför att det finns information på förpackningen om att livsmedlet är en lättprodukt, dvs. har lågt fettinnehåll?

- Ofta  Ganska ofta  Ibland  Aldrig  Vet ej

64. Hur stort förtroende har du för information om mat och hälsa på livsmedelsförpackningar?






- Mycket stort förtroende  
 Ganska stort förtroende  
 Varken eller  
 Ganska litet förtroende  
 Inget förtroende alls

65. Kryssa i vad följande fem symboler innebär. *Flera svarsalternativ är möjliga.*



Kalorifattigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utan konserveringsmedel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sockerfritt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fettsnålt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säker odling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hälsosamt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För allergiker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiberrikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miljövänligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bra djurvård	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvalitetsmärke för svensk mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vet ej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 66. Brukar du köpa produkter som är märkta med följande symboler?

	<i>Ja, ofta</i>	<i>Ja, ganska ofta</i>	<i>Ja, ibland</i>	<i>Nej, aldrig</i>	<i>Vet ej</i>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## E. Nu några frågor om hälsosam och nyttig mat...

## 70. Tittar du efter hälsosamma produkter när du är ute och handlar?

- Ja, ofta  
 Ja, ganska ofta  
 Ibland  
 Nej, aldrig

## 71. Tycker du att du generellt sett äter hälsosamt och nyttigt?

- Ja, ofta  
 Ja, ganska ofta  
 Ibland  
 Nej, aldrig

## 72. Hur ofta äter du grönsaker (till maten)?

- 5-7 gånger i veckan  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

## 73. Hur ofta äter du någon frukt?

- 5-7 gånger i veckan  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

## 74. Markera din inställning till följande påståenden.

	<i>Helt rätt</i>	<i>Ganska rätt</i>	<i>Varken rätt eller fel</i>	<i>Delvis fel</i>	<i>Helt fel</i>
Kyld mat är oftast nyttigare än fryst mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snabbmat är onyttig mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten har stor betydelse för ens hälsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ljust bröd är nyttigare än mörkt bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjölk är nyttigare än juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ju mer fett det är i maten, desto godare blir den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det som är hälsosamt och nyttigt är värt ett högre pris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 75. Ange hur hälsosamma/nyttiga du tycker att nedanstående rätter är:

	<i>Mycket hälsosamt</i>	<i>Ganska hälsosamt</i>	<i>Varken eller</i>	<i>Ganska ohälsosam</i>	<i>Mycket ohälsosamt</i>
<u>Hemlagade</u> köttbullar med brun sås och potatis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Färdiga</u> köttbullar med potatismos och lingon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kebab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Falafel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Pasta med köttfärsås	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Grekisk sallad med tomat, oliver och fetaost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Hamburgare med bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Hamburgare med pommes frites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Fiskgryta med grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Fläskstek med rödkål och potatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Grillad kyckling med ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Grönsakssoppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Stekt fisk med remouladsås	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Korv med bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Ost- och skinkpaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

76. Tycker du att maten har betydelse för din hälsa/din livskvalitet?

- Ja, mycket stor betydelse  
 Ja, ganska stor betydelse  
 Nej, inte så stor betydelse  
 Nej, ingen betydelse alls

*F. ... och slutligen några allmänna hälsofrågor.*

80. Hur skulle du vilja beskriva din hälsa?

- Mycket god  
 Ganska god  
 Ganska dålig  
 Mycket dålig

81. Om du jämför med för fem år sedan, hur var din hälsa då?

- Mycket sämre nu  
 Lite sämre nu  
 Samma  
 Lite bättre nu  
 Mycket bättre nu

82. Hur upplever du din egen vikt?

- Smal  Normal  Några kilo för mycket  Överviktig

83. Tycker du att du kan påverka din egen hälsa?

- Ja, absolut  
 Ja, delvis  
 Nej, inte speciellt mycket  
 Nej, inte alls

84. Har du något eller några av följande hälsoproblem:

	<u>Ja</u>	<u>Nej</u>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Högt blodtryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Höga blodfettvärden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förstoppning/trög mage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magkatarr/magsår (sura uppstötningar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergi mot vissa livsmedel/viss mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Annat:** \_\_\_\_\_



**85. Hur ofta ägnar du dig åt någon motionsaktivitet.**

	<i>3 ggr/v eller mer</i>	<i>1-2 ggr/v</i>	<i>då och då</i>	<i>aldrig</i>
Hög fysisk ansträngning ( <i>hög puls, svettig, andfådd</i> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medelhög ansträngningsnivå ( <i>kan föra ett samtal med någon samtidigt</i> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Låg ansträngningsnivå ( <i>t ex lugna promenader</i> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**86. Hur tar du dig till ditt arbete?**

- Bil  
 Buss/tåg  
 Cykel  
 Går

**87. Röker du?**

- Ja  Nej

**88. Om ja, hur mycket röker du?**

- Mer än 20 cigaretter/dag  
 11-20 cigaretter/dag  
 1-10 cigaretter/dag  
 Röker någon enstaka gång

**89. Tycker du att ditt jobb generellt sett är stressigt?**

- Mycket stressigt  Ganska stressigt  Inte så stressigt  Inte stressigt alls

**90. Känner du dig trött efter en arbetsdag?**

- Ja, ofta  
 Ja, ibland  
 Nej, inte så ofta  
 Nej, aldrig

**91. Skulle du vilja att det fanns bättre möjligheter till regelbundna toalettbesök på ditt arbete?**

- Ja  Nej  Vet ej

**92. Är du nöjd med toaletternas standard på Arrivas ändhållplatser?**

- Ja  Nej  Vet ej

## 93. När det gäller toaletterna på ändhållplatserna...

	<i><u>Ja, alltid</u></i>	<i><u>Ja, oftast</u></i>	<i><u>Nej, sällan</u></i>	<i><u>Nej aldrig</u></i>	<i><u>Vet ej</u></i>
Är det rent och städlat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det papper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns varmt och kallt vatten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns tvål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns pappershanddukar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*F. Bakgrundsfrågor*

## 100. Hur gammal är du?

..... år

## 101. Kön

 Man Kvinna

## 102. Vad är din ungefärliga

Längd: \_\_\_\_\_

Vikt: \_\_\_\_\_

## 103. Hur mycket förvärvsarbetar du?

 Heltid 75% Halvtid Mindre än halvtid Timanställd, det är olika

## 104. Arbetar du:

 Mest på morgonen och dagtid Mest på eftermiddagen och kvällar Lika många dagar som kvällar

## 105. Vilken är din högsta avslutade utbildning?

 Grundskola Yrkesutbildning/realskola Gymnasieutbildning Högskoleutbildning/universitet Vet ej

## 106. För dig som inte är född i Sverige:

Jag är född i ..... och kom till Sverige när jag var..... år.

**107. Hur många familjemedlemmar är ni i ditt hushåll?**...st vuxna, *d v s över 18 år*

... st barn

**108. Hur stor är den sammanlagda inkomsten före skatt i ert hushåll?**

- Under 100.000 kronor
- 101.000-200.000 kronor
- 201.000-300.000 kronor
- 301.000-400.000 kronor
- 401.000-500.000 kronor
- 501.000 eller mera
- Vet ej

**109. Civilstånd**

- Gift/sambo
- Ensamstående

**110. Om du är gift eller sambo, arbetar din partner regelbundna eller oregelbundna tider?**

- Mest regelbundna tider
- Mest oregelbundna tider
- Arbetar inte

**Övriga kommentaren och synpunkter!**

---

---

---

**Ett stort tack för hjälpen!**

## Bilaga 3b

# Enkät om matkultur och matvanor i yrkesgrupper med oregelbunden arbetstid – Trevnaden

Vi håller på med en undersökning om matvanor i yrkesgrupper med oregelbundna arbetstider. Under februari månad har vi träffat och pratat med en del av Er som arbetar på Trevnaden om mat och matvanor. Som ett sista steg i vår undersökning skulle vi vara ytterst tacksamma om Du skulle vilja svara på frågorna i denna enkät. Frågorna handlar om:

- Maten på arbetet
- Maten hemma
- Inköpsvanor
- Matens innehåll och märkning
- Hälsosam mat

Allra sist kommer några frågor om Dig själv och Ditt hushåll.

De flesta av frågorna besvaras genom att Du sätter ett kryss i rutan för det svarsalternativ som passar bäst. Om inte något svarsalternativ passar Dig finns det på vissa frågor alternativet ”Annat” där du kan skriva med egna ord.

Du garanteras anonymitet för de svar Du lämnar.

Det är mycket viktigt för oss att alla svarar. Bra kunskap om mat, måltider och arbetsförhållanden är viktig för att kunna förändra och förbättra måltidssituationer på arbetsplatsen i framtiden.

Som tack för Din hjälp kommer fem av Er att vinna två biobiljetter var.

Vi är tacksamma om Du besvarar frågorna i enkäten inom 10 dagar. Lägg den ifyllda enkäten i det medföljande bruna kuvertet. Skriv namn, adress och telefonnummer på nederst på denna sida. Denna sida river Du sedan av och lägger separat i det vita kuvertet. Därmed deltar Du i utlottningen av våra biobiljetter.

Om Du har några frågor är Du välkommen att ringa Maria Nyberg på telefon 046-222 88 43

---

Maria Nyberg                      Anna- Lisa Lindén  
Projektassistent                Projektledare

### Utlottning av biobiljetter!

Namn:

Adress:

Telefon:

*Lycka Till!*

**A. Först några frågor om maten och måltiderna på ditt arbete!**

**1. Hur ofta äter du en varm måltid på arbetet?**

- Varje arbetsdag  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

**2. Hur ofta sitter du ner och äter lunch tillsammans med de boende?**

- Varje arbetsdag  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

**3. Hur ofta äter du lunch i personalrummet på Trevnaden?**

- Varje arbetsdag  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

**4. Finns det andra ställen där du äter din lunch/dina måltider?\_**

---



---

**5. Hur hälsosam är maten på Trevnaden för personalen?**

- Mycket hälsosam  
 Ganska hälsosam  
 Varken eller  
 Ganska ohälsosam  
 Mycket ohälsosam

**6. Hur ofta tar du med dig följande maträtter och livsmedel *hemifrån* för att äta under arbetsdagen?**

*Varje arbetsdag 3-4ggr/v 1-2ggr/v 1-3 ggr/månad Ngn enstaka gång Aldrig*

Hemlagad mat som  
värms i mikron  
på Trevnaden

Köpta frysta färdigrätter att värma i mikron

Köpta kylda maträtter att värma i mikron

Hemlagad kall mat, t ex sallader

Köpt kall mat, t ex sallader

Bredda smörgåsar

Yoghurt, fil, risifruitti, ProViva mm

Frukt

**Annat:**

7. Om du har mat med dig till jobbet hemifrån, när bestämmer du vad du ska ta med dig?

- I affären när jag gör mina matinköp  
 Flera dagar i förväg  
 Dagen innan  
 Samma dag innan arbetet börjar

8. När det gäller den mat du äter på arbetet, hur viktigt är det att maten...

	<i>Fullständigt oviktigt</i>	<i>Mycket oviktigt</i>	<i>Ganska oviktigt</i>	<i>Varken viktigt eller oviktigt</i>	<i>Ganska viktigt</i>	<i>Mycket viktigt</i>	<i>I hög grad avgörande</i>
är billig att köpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är färsk och fräsch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
går snabbt att köpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
går snabbt att äta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är nyttig/hälsosam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

smakar gott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är näringsrik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
innehåller mycket grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
innehåller mycket kryddor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mättar länge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
är i stora portioner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Önskar du fler försäljningsställen för mat i närheten av din arbetsplats?

	<i><u>Ja</u></i>	<i><u>Nej</u></i>
Restauranger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caféer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Livsmedelsbutiker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leverans direkt till Trevnaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Om du har svarat ja på någon av ovanstående alternativ, vad skulle du vilja att det fanns för maträtter och livsmedel att köpa på jobbet?

---



---

11. Om du hade kunnat köpa den maten som du *helst* hade velat äta på jobbet, vad skulle du då kunna tänka dig att betala för en måltid/lunch?

- 15-20 kronor
- 20-30 kronor
- 30-40 kronor
- 40-50 kronor
- 50-60 kronor
- 60-70 kronor
- 70-80 kronor
- Mer än 80 kronor

12. Om det hade funnits lunchmat att köpa i anslutning till ditt arbete, tror du att du hade valt att köpa mat på arbetet då?

- Ja, varje arbetsdag
- Ja, någon gång/vecka
- Ja, någon gång/månad
- Nej, troligen inte

**13. Upplever du att du har tillräckligt med tid att äta en måltid/lunch på jobbet?**

- Ja, det är alltid tillräckligt med tid
- Ja, det är oftast tillräckligt med tid
- Nej, det är sällan tillräckligt med tid
- Nej, det är aldrig tillräckligt med tid

**14. Hur lång rast tycker du att du behöver för att äta en måltid på jobbet? *Mot-  
svarande en lunch, t ex en varm rätt eller en sallad med bröd.***

- 15-30 minuter
- 30-45 minuter
- 45-60 minuter
- Mer än en timme
- Det spelar ingen roll

**15. Hur ofta är du hungrig under dina arbetspass då du inte känner att du har tid att äta?**

- Varje dag
- Några gånger i veckan
- Några gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

**16. Hur ofta beställer ni i personalen mat tillsammans och äter på arbetet?**

- Flera gånger i veckan
- 1-2 gånger i veckan
- 1-3 gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

Om ja, vad beställer ni då? \_\_\_\_\_

**17. På vilket sätt påverkas du av vad dina kolleger äter på arbetet? *Flera svarsal-  
ternativ är möjliga.***

- Får tips om vad jag kan laga hemma för att äta på jobbet
- Får recept som jag kan prova hemma
- Får tips om frysta färdigrätter jag kan köpa i affären
- Får tips om kyllda färdigrätter jag kan köpa i affären
- Får tips om matställen dit jag kan gå och äta
- Får tips om matställen där jag kan hämta mat
- Jag påverkas inte alls

**Annat:** \_\_\_\_\_



18. Hur ofta äter du frukost hemma på morgonen, innan du börjar arbeta?

- Varje arbetsdag  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

19. Om du äter frukost, vad äter du då? Kryssa för det du brukar äta både de dagar du arbetar och de dagar du är ledig. Det är möjligt att kryssa i flera saker.

...de dagar du arbetar      ...de dagar du är ledig

Kaffe/te	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med socker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjök/yoghurt/fil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cornflakes, musli etc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ProViva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gröt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smörgås/knäckebröd		
Med ost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med ngt köttpålägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Med marmelad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat pålägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ägg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pannkakor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffebröd/kakor/wienerbröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt/grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat:	_____	

20. Om du inte äter frukost hemma, vad är den främsta anledningen?

- Jag kan inte äta så tidigt på morgonen/jag är inte hungrig
- Jag hinner inte
- Jag äter något direkt när jag kommer till jobbet
- Annat:

21. I vilken utsträckning tycker du att matlagningen på Trevnaden påverkar din matlagning hemma...

a) ... när det gäller de rätter du lagar samt det sätt på vilket du tillagar maten?

- I mycket stor utsträckning
- I ganska stor utsträckning
- Till viss del
- Inte alls
- Vet ej

b) ... när det gäller hur ofta du lagar mat hemma?

- Jag lagar mer mat hemma nu än tidigare
- Jag lagar mindre mat hemma nu än tidigare
- Jag lagar lika mycket mat nu som innan (ingen förändring)

*B. Här kommer några frågor om maten i Ert hushåll hemma...*

30. Hur ofta tillagas varm mat i Ert hushåll...

a) ... vardagar/de dagar du arbetar?

- Mer än en gång per dag
- En gång per dag
- 4-6 gånger per vecka
- 1-3 gånger per vecka
- Mindre än en gång per vecka

b) ... de dagar du är ledig?

- Mer än en gång per dag
- En gång per dag
- Mindre än en gång per dag

31. Vad använder du när du lagar mat hemma? Ange ett alternativ.

- Mest färdigmat (t ex frysta färdigrätter)
- Mest halvfabrikat (t ex potatismospulver)
- Mest rena råvaror (maträtter tillagade av t ex kött och potatis)
- Både rena råvaror och halvfabrikat
- Jag lagar aldrig mat

**32. Hur lång tid lägger du på matlagning hemma per dag...*****a) ...de dagar du arbetar?***

- Max 15 minuter/dag
- Mellan 15 och 30 minuter/dag
- Mellan 30 och 45 minuter/dag
- Mellan 45 minuter och en timme/dag
- Mer än en timme/dag
- Jag lagar aldrig mat

***b) ... de dagar du är ledig?***

- Max 15 minuter/dag
- Mellan 15 och 30 minuter/dag
- Mellan 30 och 45 minuter/dag
- Mellan 45 minuter och en timme/dag
- Mer än en timme/dag
- Jag lagar aldrig mat

**33. Vem brukar laga maten hemma?**

- Jag själv
- Min partner
- Vi båda tillsammans
- Övriga familjemedlemmar
- Med vänner/grannar

**34. Om det är fler än du själv i hushållet, hur ofta äter ni då middag alla tillsammans...*****a) ...de dagar du arbetar?***

- Varje arbetsdag
- 3-4 gånger i veckan
- 1-2 gånger i veckan
- 1-3 gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

***b) ...de dagar du är ledig?***

- Mer än en gång per dag
- En gång per dag
- Mindre än en gång per dag

**35. Om du äter middag hemma på kvällen när du har arbetat, när bestämmer du vad du ska äta?**

- Oftast efter arbetet, när jag kommit hem
- Oftast på vägen hem från arbetet
- Oftast under dagen, på arbetet
- Oftast på morgonen samma dag

- Oftast dagen innan
- Oftast tidigare i veckan
- Min partner bestämmer oftast vad vi ska äta

**36. När du lagar mat hemma är det viktigt att det blir mat över som du kan ta med dig till arbetet dagen/dagarna därpå?**

- Ja, mycket viktigt
- Ja, ganska viktigt
- Nej, inte så viktigt (det är inget jag planerar för)
- Nej. (Har aldrig mat med mig till arbetet)

**37. Lagar du och äter samma mat hemma idag som dina föräldrar gjorde när du var barn?**

- Ja i mycket stor utsträckning
- Ja, i ganska stor utsträckning
- Till viss del
- Nej, inte alls
- Vet ej

**38. Är det viktigt att matlagningen hemma går snabbt?**

- Ja, det är alltid viktigt
- Ja, det är viktigt de dagar jag arbetar
- Nej, matlagning får lov att ta tid

**39. Hur ofta går du/ni ut och äter på restaurang (du och din familj/dina vänner) på fritiden?**

- 5-7 gånger i veckan
- 2-4 gånger i veckan
- 1 gång i veckan
- 1-3 gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

**40. Hur ofta köper du färdig mat (t ex pizza) på restaurang/matställe för att äta hemma?**

- 5-7 gånger i veckan
- 2-4 gånger i veckan
- 1 gång i veckan
- 1-3 gånger i månaden
- Mera sällan
- Aldrig

41. Hur ofta brukar du köpa frysta eller kyllda färdigrätter som du värmer i mikro-  
vågsugnen hemma?\_

- 5-7 gånger i veckan  
 2-4 gånger i veckan  
 1 gång i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

42. Om du äter dessa färdigrätter, hur nöjd är du då när det gäller...

	<i>Mycket nöjd</i>	<i>Ganska nöjd</i>	<i>Varken eller</i>	<i>Ganska missnöjd</i>	<i>Mycket missnöjd</i>	<i>Vet ej</i>
Lågt pris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bra kvalitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lågt socker- innehåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lågt fett- innehåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God smak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bra närings- innehåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mycket grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lagom/bra portionsstorlek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Har du generellt sett förändrat dina matvanor sedan du började på Trevnaden?

- Ja  Nej  Vet ej

Om ja, på vilket sätt? \_\_\_\_\_

44. Tycker du att det är roligt att laga mat?

a) ...*de dagar du arbetar?*

- Ja, mycket roligt  
 Ja, ganska roligt  
 Varken eller  
 Nej, ganska tråkigt  
 Nej, mycket tråkigt

**b) ... de dagar du är ledig?**

- Ja, mycket roligt  
 Ja, ganska roligt  
 Varken eller  
 Nej, ganska tråkigt  
 Nej, mycket tråkigt

**45. Är du generellt sett nöjd med hur du äter...**

*Mycket nöjd Ganska nöjd Varken eller Ganska missnöjd Mycket missnöjd*

**a) ...på jobbet när det gäller**

- den mat som du äter       
 de tider som du äter på

**b) ...hemma när det gäller**

- den mat som du äter       
 de tider som du äter på

**C. ... och Era inköpsvanor.****50. Hur ofta brukar du handla mat i livsmedelsbutik? (större delen av era matinköp)?**

- Varje dag  
 4-6 gånger i veckan  
 2-3 gånger i veckan  
 Veckohandlar (en gång i veckan)  
 Månadshandlar (en gång i månaden)  
 Jag handlar inte.

**51. Vem är det som brukar handla mat i ditt hushåll?**

- Jag själv  
 Min partner  
 Vi båda tillsammans  
 Övriga familjemedlemmar

**52. Hur mycket pengar lägger Ni i Ert hushåll på inköp av mat i butik varje månad?**

- Max 1000 kronor/månad  
 Mellan 1000 och 2000 kronor/månad  
 Mellan 2000 och 3000 kronor/månad  
 Mellan 3000 och 4000 kronor/månad  
 Mellan 4000 och 5000 kronor/månad  
 Mellan 5000 och 6000 kronor/månad  
 Mellan 6000 och 7000 kronor/månad  
 Över 7000 kronor/månad

53. Finns det vissa livsmedel som du gärna köper (viss mat) som inte finns i vanliga livsmedelsbutiker och som du därför måste köpa i speciella affärer?

- Ja, vi köper alltid vissa varor i speciella affärer  
 Ja, ibland köper vi vissa varor i speciella affärer  
 Nej, sällan  
 Nej, aldrig

Om ja, vad heter affären? \_\_\_\_\_

54. Utesluter du vissa livsmedel av etiska eller religiösa skäl?

- Ja  Nej

Om ja, vad: \_\_\_\_\_

55. När du/ni är ute och handlar mat, hur viktiga är följande faktorer:

	Fullständigt oviktigt	Mycket oviktigt	Ganska oviktigt	Varken viktigt eller oviktigt	Ganska viktigt	Mycket viktigt	I hög grad avgörande
Lågt pris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bra kvalitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känt varumärke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Producerad i Sverige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lågt socker- innehåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lågt fett- innehåll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
God smak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hälsosam och nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fri från livs- medelstillsatser (färger, konserveringsmedel etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fri från miljögifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Att produktionen  
av livsmedlet  
inte skadar miljön

Ekologiskt odlad  
mat

**Annat:** \_\_\_\_\_

*D. När det gäller matens innehåll och märkning undrar vi följande...*

60. Hur ofta brukar du läsa rutan på livsmedelsförpackningar med rubriken: "Näringsvärde per 100 g", dvs. livsmedlets innehåll av protein, kolhydrat, fett, vitaminer mm.?

Ofta  Ganska ofta  Ibland Aldrig  Vet ej

61. Hur ofta brukar du läsa på livsmedelsförpackningar med rubriken "Ingredienser", dvs. information om innehållet i förpackningen?

Ofta  Ganska ofta  Ibland Aldrig  Vet ej

62. Hur ofta brukar du köpa mat därför att det finns information på förpackningen om att livsmedlet innehåller kostfiber eller är fiberrikt?

Ofta  Ganska ofta  Ibland Aldrig  Vet ej

63. Hur ofta brukar du köpa mat därför att det finns information på förpackningen om att livsmedlet är en lättprodukt, dvs. har lågt fettinnehåll?

Ofta  Ganska ofta  Ibland Aldrig  Vet ej

64. Hur stort förtroende har du för information om mat och hälsa på livsmedelsförpackningar?

Mycket stort förtroende  
 Ganska stort förtroende  
 Varken eller  
 Ganska litet förtroende  
 Inget förtroende alls








65. Kryssa i vad följande fem symboler innebär. *Flera svarsalternativ är möjliga.*



Kalorifattigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utan konserveringsmedel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sockerfritt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fettsnålt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säker odling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hälsosamt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För allergiker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiberrikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miljövänligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bra djurvård	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kvalitetsmärke för svensk mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vet ej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

66. Brukar du köpa produkter som är märkta med följande symboler?

	<u>Ja, ofta</u>	<u>Ja, ganska ofta</u>	<u>Ja, ibland</u>	<u>Nej, aldrig</u>	<u>Vet ej</u>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*E. Nu några frågor om hälsosam och nyttig mat...*

70. Tittar du efter hälsosamma produkter när du är ute och handlar?

- Ja, ofta  
 Ja, ganska ofta  
 Ibland  
 Nej, aldrig

71. Tycker du att du generellt sett äter hälsosamt och nyttigt?

- Ja, ofta  
 Ja, ganska ofta  
 Ibland  
 Nej, aldrig

72. Hur ofta äter du grönsaker (till maten)?

- 5-7 gånger i veckan  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

73. Hur ofta äter du någon frukt?

- 5-7 gånger i veckan  
 3-4 gånger i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 1-3 gånger i månaden  
 Mera sällan  
 Aldrig

## 74. Markera din inställning till följande påståenden.

	<i>Helt rätt</i>	<i>Ganska rätt</i>	<i>Varken rätt eller fel</i>	<i>Delvis fel</i>	<i>Helt fel</i>
Kyld mat är oftast nyttigare än fryst mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snabbmat är onyttig mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maten har stor betydelse för ens hälsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ljust bröd är nyttigare än mörkt bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mjök är nyttigare än juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ju mer fett det är i maten, desto godare blir den	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det som är hälsosamt och nyttigt är värt ett högre pris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 75. Ange hur hälsosamma/nyttiga du tycker att nedanstående rätter är:

	<i>Mycket hälsosamt</i>	<i>Ganska hälsosamt</i>	<i>Varken eller</i>	<i>Ganska ohälsosam</i>	<i>Mycket ohälsosamt</i>
<u>Hemlagade</u> köttbullar med brun sås och potatis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>Färdiga</u> köttbullar med potatismos och lingon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kebab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falafel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta med köttfärssås	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Grekisk sallad med tomat, oliver och fetaost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburgare med bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburgare med pommis frites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskgryta med grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fläskstek med rödkål och potatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grillad kyckling med ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grönsakssoppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stekt fisk med remouladsås	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korv med bröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ost- och skinkpaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76. Tycker du att maten har betydelse för din hälsa/din livskvalitet?

- Ja, mycket stor betydelse  
 Ja, ganska stor betydelse  
 Nej, inte så stor betydelse  
 Nej, ingen betydelse alls

*F. ... och slutligen några allmänna hälsofrågor.*

80. Hur skulle du vilja beskriva din hälsa?

- Mycket god  
 Ganska god  
 Ganska dålig  
 Mycket dålig

## 81. Om du jämför med för fem år sedan, hur var din hälsa då?

- Mycket sämre nu  
 Lite sämre nu  
 Samma  
 Lite bättre nu  
 Mycket bättre nu

## 82. Hur upplever du din egen vikt?

- Smal    Normal    Några kilo för mycket    Överviktig

## 83. Tycker du att du kan påverka din egen hälsa?

- Ja, absolut  
 Ja, delvis  
 Nej, inte speciellt mycket  
 Nej, inte alls

## 84. Har du något eller några av följande hälsoproblem:

	<i>Ja</i>	<i>Nej</i>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Högt blodtryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Höga blodfettvärden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förstoppning/trög mage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magkatarr/magsår (sura uppstötningar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergi mot vissa livsmedel/viss mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Annat:**

## 85. Hur ofta ägnar du dig åt någon motionsaktivitet.

	<i>3 ggr/v eller mer</i>	<i>1-2 ggr/v</i>	<i>då och då</i>	<i>aldrig</i>
Hög fysisk ansträngning (hög puls, svettig, andfådd)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medelhög ansträngningsnivå (kan föra ett samtal med någon samtidigt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Låg ansträngningsnivå  
(t ex lugna promenader)

86. Hur tar du dig till ditt arbete?

- Bil
- Buss/tåg
- Cykel
- Går

87. Röker du?

- Ja
- Nej

88. Om ja, hur mycket röker du?

- Mer än 20 cigaretter/dag
- 11-20 cigaretter/dag
- 1-10 cigaretter/dag
- Röker någon enstaka gång

89. Tycker du att ditt jobb generellt sett är stressigt?

- Ja, mycket stressigt
- Ja, ganska stressigt
- Ja, lite stressigt
- Nej, inte stressigt alls

90. Känner du dig trött efter en arbetsdag?

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Nej, inte så ofta
- Nej, aldrig

### G. Bakgrundsfrågor.

100. Hur gammal är du?

..... år

101. Kön

- Man
- Kvinna

102. Vad är din ungefärliga

Längd:

Vikt:

103. Hur mycket förvärvsarbetar du?

- Heltid
- 75%
- Halvtid
- Mindre än halvtid
- Timanställd, det är olika

**104. Arbetar du:**

- Mest dag/kväll  
 Mest natt

**105. Vilken är din högsta avslutade utbildning?**

- Grundskola  
 Yrkesutbildning/realskola  
 Gymnasieutbildning  
 Högskoleutbildning/universitet  
 Vet ej

**106. För dig som inte är född i Sverige:**

Jag är född i ..... och kom till Sverige när jag var..... år.

**107. Hur många familjemedlemmar är ni i ditt hushåll? (ange antal personer)**

....st vuxna, *d v s 18 år eller äldre*

... st barn

**108. Hur stor är den sammanlagda inkomsten före skatt i ert hushåll?**

- Under 100.000 kronor  
 101.000-200.000 kronor  
 201.000-300.000 kronor  
 301.000-400.000 kronor  
 401.000-500.000 kronor  
 501.000 eller mera  
 Vet ej

**109. Civilstånd**

Gift/sambo

Ensamstående

**110. Om du är gift eller sambo, arbetar din partner regelbundna eller oregelbundna tider?**

- Mest regelbundna tider  
 Mest oregelbundna tider  
 Arbetar inte

Övriga kommentarer och synpunkter!

---

---

---

---

---

**Ett stort tack för hjälpen!**

## Bilaga 4

# Författarpresentation

**Håkan Jönsson** är verksam som forskare och lärare vid Etnologiska Institutionen på Lunds Universitet och som lärare vid Gastronomiprogrammet på Högskolan i Kristianstad. Han disputerar i april 2005 på avhandlingen "Kondenserad mjölk. En kulturanalys av mejeridiskens nya ekonomi", utgiven av Bokförlaget Symposion.

**Magnus Lagnevik** är professor i företagsekonomi och vetenskaplig ledare för Lund International Food Studies. Hans viktigaste forskningsområde är innovationer inom livsmedelssektorn. Lagnevik är också processledare för det VINNOVA-finansierade projektet Innovation i Gränsländ, en tioårig satsning för att höja avkastningen på investerat kapital i livsmedelsnäringen genom innovationer som skapar produkter, tjänster och koncept med höga förädlingsvärden.

**Anna-Lisa Lindén** är professor i sociologi vid Lunds universitet. I flera miljöforskningsprojekt har hon undersökt samband mellan människors livsstilar, konsumtionsmönster och miljöpåverkan när det gäller resande och färdmedel, livsmedel, energi- och kretsloppsfrågor. Hon har skrivit flera böcker, medverkat i svenska och internationella böcker samt publicerat artiklar i svenska och internationella vetenskapliga tidskrifter inom områden som miljöforskning, urban sociologi och folkhälsa. Forskningen har ofta bedrivits tvärvetenskapligt i samarbete med tekniker, ekonomer, geografer, ekologer och medicinare.

Vid sociologiska institutionen, Lunds universitet är hon ansvarig för samordningen inom forskarutbildningen och leder forskargruppen *Miljö och Samhälle*. Sedan många år har Anna-Lisa Lindén medverkat i beredningsarbete och styrelsearbete vid flera forskningsråd, exempelvis Naturvårdsverket, Formas, VINNOVA. Hon har medverkat i regeringsuppdrag kring hållbar utveckling samt som sakkunnig vid Finlands Akademi. I internationella sammanhang medverkar Anna-Lisa Lindén i EU-projekt och internationella forskarnätverk inom planerings- och miljöområdet.

**Maria Nyberg** är Fil. Mag i sociologi och arbetar som projektassistent på sociologiska institutionen vid Lunds Universitet. Hon skrev sin magisteruppsats vid institutionen våren 2003 om social och kulturell integration i Öresundsregionen. Hon har tidigare arbetat praktiskt med frågor kring kost och fysisk aktivitet som personlig tränare.



**Klas Sjöberg** är överläkare och docent på Medicinkliniken vid Universitetssjukhuset MAS. Forskningen är inriktad mot olika aspekter av mat och hälsa, dels uppkomstmekanismer för glutenintolerans, dels sambandet mellan olika former av kosthåll och ohälsa. Förutom utbildning av blivande läkare genomför Klas Sjöberg också regelbundet föreläsningar för allmänhet och andra intressenter kring olika sjukdomstillstånd där våra matvanor många gånger har stor inverkan på sjukdomsförloppet.

**Eva Svederberg** är fil.dr och universitetslektor i pedagogik vid Högskolan Kristianstad, samt forskare vid Pedagogiska institutionen, Lunds universitet. Hennes forskning är inriktad på förutsättningar för lärande inom området konsumentnära livsmedelsforskning.