

MOTIVATION TIL SUNDERE KOST PÅ ERHVERVSSKOLER

LISE BUNDGAARD OG ALICE GRØNHØJ

DCA RAPPORT NR. 091 · FEBRUAR 2017



AARHUS
UNIVERSITET

DCA - NATIONALT CENTER FOR FØDEVARER OG JORDBRUG



MOTIVATION TIL SUNDERE KOST PÅ ERHVERVSSKOLER

DCA RAPPORT NR. 091 · FEBRUAR 2017



AARHUS
UNIVERSITET

DCA - NATIONALT CENTER FOR FØDEVARER OG JORDBRUG

Lise Bundgaard og Alice Grønhøj

Aarhus Universitet
MAPP Centre
Department of Management, Business and Social Sciences
Bartholins Allé 10
8000 Aarhus C

MOTIVATION TIL SUNDERE KOST PÅ ERHVERVSSKOLER

Serietitel DCA rapport
Nr.: 091
Forfattere: Lise Bundgaard og Alice Grønhøj
Udgiver: DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug
Blichers Allé 20, postboks 50, 8830 Tjele.
Tlf. 8715 1248, e-mail: dca@au.dk, hjemmeside: www.dca.au.dk
Rekvirent: Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen
Fotograf: Colourbox
Tryk: www.digisource.dk
Udgivelsesår: 2017
Gengivelse er tilladt med kildeangivelse
ISBN: 978-87-93398-63-4
ISSN: 2245-1684
Rapporterne kan hentes gratis på www.dca.au.dk

Videnskabelig rapport

Rapporterne indeholder hovedsageligt afrapportering fra forskningsprojekter, oversigtsrapporter over faglige emner, vidensynteser, rapporter og redegørelser til myndigheder, tekniske afprøvninger, vejledninger osv.

DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug er den faglige indgang til jordbrugs- og fødevareforskningen ved Aarhus Universitet (AU). Centrets hovedopgaver er videnudveksling, rådgivning og interaktion med myndigheder, organisationer og erhvervsvirksomheder.

Centret koordinerer videnudveksling og rådgivning ved de institutter, som har fødevarer og jordbrug, som hovedområde eller et meget betydende delområde:

Institut for Husdyrvidenskab
Institut for Fødevarer
Institut for Agroøkologi
Institut for Ingeniørvidenskab
Institut for Molekylærbiologi og Genetik

Herudover har DCA mulighed for at inddrage andre enheder ved AU, som har forskning af relevans for fagområdet.

Forord

Unge under erhvervsuddannelse spiser mindre sundt end unge på gymnasiale uddannelser, og undersøgelser viser, at sociale og uddannelsesmæssige forskelle i sundhed fortsætter ind i voksenlivet. Især er dette mønster tydeligt for mænd. Samtidig er unges vaner i forhold til mad og måltider ikke så fasttømrede som i senere livsfaser, og deres holdninger og opfattelser af, hvad der er acceptabel, social adfærd i forhold til sunde/usunde fødevarer, er derfor relativt lettere at påvirke end i senere livsfaser. Derfor er ungdomsårene særligt interessante i forhold til etablering af sunde madvaner samt interventioner i forhold til samme.

Formålet med denne rapport er at identificere muligheder for at spise sundere for unge mænd, som er under erhvervsuddannelse. I den forbindelse har undersøgelsen et særligt fokus på den sociale konteksts betydning i forbindelse med spisning. Undersøgelsen har fokus på tre aspekter af en sund kost, nemlig at spise morgenmad, tilstrækkelige mængder af grøntsager samt at spise en varieret kost.

Rapporten er udarbejdet på Fødevestyrelsen anmodning og undersøgelsen er et led i "Aftale mellem Aarhus Universitet og Fødevareministeriet om udførelse af forskningsbaseret myndighedsbetjening m.v. ved Aarhus Universitet, DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, 2016-2019." Rapporten dækker besvarelse for punkt MA-201 i Aftalens bilag 2, 2016.

Niels Halberg,

Direktør DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug

Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Resumé.....	7
Summary.....	8
Baggrund.....	9
Formål og målgruppe	9
Tidligere studier og teoretisk udgangspunkt.....	10
Hvad bestemmer unge mænds spisevaner?.....	10
Unge spisevaner i en social kontekst.....	11
Teoretisk udgangspunkt.....	12
Metode og deltagere.....	13
Rekruttering til fokusgrupper	13
Afholdelse af fokusgrupper.....	14
Interviewguide	15
Resultater.....	17
Morgenmad	17
Fravalg af morgenmad	17
Tilvalg af morgenmad.....	20
Varieret kost	21
Grøntsager.....	22
Spisning i forbindelse med skole og praktik.....	23
Kantinemåltider	23
Snacking.....	25
Supermarkeder eller fastfood-restauranter	26
Efter skoletid.....	27
Praktikmadpakker	28
Springe måltider over.....	28
Betydningen af en sund kost	30
Sundt udseende – sund kost	30
Sund kost i en større sammenhæng.....	32
Associationer til sunde og usunde madvaner	33
Pomfritspisende mand	33
Salatpisende mand.....	34

Motivationer for at spise sundere	35
Attraktivitet og succes hos det modsatte køn.....	35
Udseende	36
Karriereplaner og fremtidsdrømme	36
Sport og træning	37
Energier og glæde i hverdagen	38
Undgå ulemperne ved usund kost	39
Økonomi.....	41
Betydningen af den sociale kontekst.....	42
Den sociale kontekst <i>bør ikke have</i> betydning	42
Den sociale kontekst <i>har</i> betydning	43
Dissociative referencegrupper	45
Modstand imod indblanding i kostvaner	46
Nøglehulsmærket	48
Forståelse af Nøglehulsmærket	48
Anvendelse af Nøglehulsmærket	48
Sammenfatning og konklusion	50
Referencer	54
Bilag 1	56

Resumé

Undersøgelser viser, at unge under erhvervsuddannelse spiser mindre sundt end unge på gymnasiale uddannelser, og at dette mønster er tydeligere for mænd end for kvinder. Disse forskelle fortsætter ind i voksenlivet. Med afsæt i et ønske fra Fødevarestyrelsen om at fremme sundere spisevaner på erhvervsskoler, undersøger denne rapport unge mandlige elevers motivationer for at spise sundere. Fokus ligger på tre aspekter af en sund kost, hvor det vurderes at være muligt for erhvervsskolerne at bidrage til en positiv forandring: Morgenmad, grøntsager og at spise en varieret kost. Derudover har undersøgelsen fokus på den sociale konteksts betydning i forbindelse med spisning.

Udgangspunktet for den empiriske undersøgelse var seks fokusgrupper med i alt 35 unge mænd, primært i alderen 16 til 22 år. Fokusgrupperne blev afholdt på erhvervsskoler i Aarhus, Randers og Viborg. Eleverne kom hovedsageligt fra samme omgangskreds, og var enten under tømrer-, kokke-, IT- eller handelsuddannelse.

Undersøgelsen viser, at godt halvdelen af eleverne nedprioriterer at spise morgenmad, ofte på grund af travlhed om morgenen. Blandt samtlige unge forstås sund kost som det at spise varieret, men der er forskellige forståelser af, hvad det vil sige at spise sundt. Det kan for eksempel være at skabe en balance mellem sundt og usundt, men også at spise forskellige retter og fødevarer, eller at følge kostrådene. Eleverne er ofte i tvivl, om de spiser tilstrækkeligt med grøntsager. Undersøgelsen viser desuden, at den sociale kontekst har betydning for elevernes spisevaner, selv om de lægger stor vægt på den personlige frihed i forhold til mad.

Der identificeres en række motivationer for at spise sundere. Eleverne er motiverede af at undgå negative konsekvenser af en usund kost, især overvægt, men også træthed, dovenskab, følelsen af at være utilfreds med sig selv og humørsvingninger. De er dog også motiverede af at se godt ud, for eksempel for at være attraktive over for kvinder, ligesom man, ifølge de unges opfattelse, er mere attraktiv, når man er frisk og energisk. Fysisk krævende fremtidsdrømme, eksempelvis værnepligt, motiverer til at spise sundere, ligesom præstationer inden for til sport og træning kan virke motiverende. Et udbytte af sund kost i form af mere energi og glæde i hverdagen er ligeledes motivationer for at spise sundere, samt ønsket om at spare penge ved ikke at købe fastfood.

Summary

Research shows that young people enrolled in vocational education eat less healthy than young people enrolled in upper secondary education and that the trend is particularly evident for men. These differences continue in adulthood. Based on a request from the Danish Veterinary and Food Administration to promote healthier eating at vocational schools, this report examines young male students' motivations for doing so. Three aspects of healthy eating, where it is possible for vocational schools to contribute to a positive change, are the focus of attention in this report: Breakfast, vegetables and a balanced diet. In addition to this, the report focuses on the influence of social context on healthy eating.

The point of departure for the empirical investigation was six focus groups with a total of 35 young men, mainly aged between the age of 16 and 22. The focus groups took place at vocational schools in three different towns in Jutland, Denmark. The students were part of the same social circle, and they were enrolled in either carpentry, chefs, IT or business training.

The study shows that around half of the students do not eat breakfast, often because they have to hurry in the morning. In every single focus group, healthy eating is understood as balanced eating. There are, however, different understandings of what this means. For instance, it can be creating a balance between healthy and unhealthy, but it can also refer to eating different dishes and foods. The study furthermore demonstrates that the social context affects students' eating habits, although they stress the importance of personal freedom in relation to food.

A number of motivations for eating healthier are identified. The students are motivated to avoid the negative consequences of an unhealthy diet, especially overweight, but also fatigue, laziness, the feeling of being dissatisfied with oneself and mood swings. They are also motivated to look good, for example in order to be attractive to women. According to the students, being fresh and energetic also makes you more attractive. Physically demanding dreams for the future, such as military service, motivates for healthier eating. So does performance related to sport and exercise. An advantage related to a healthy diet in the form of energy and joy in everyday life, also motivates for healthier eating. So does the desire to save money by not buying fast food.

Baggrund

Det er vigtigt at få etableret sunde spisevaner i ungdomsårene for at undgå overvægt og sundhedsproblemer i voksenlivet. Internationale undersøgelser viser dog, at det kan være en udfordring for unge at vælge den sunde kost, og at der eksisterer socioøkonomiske og kønsmæssige forskelle i børn og unges adfærd, når det gælder sund kost (Inchley & Currie, 2013; Munt *et al.*, 2016). Danske undersøgelser genfinder den sociale og kønsmæssige ulighed i spisevaner blandt skolebørn (Rasmussen *et al.*, 2015), og at unge under erhvervsuddannelse spiser mindre sundt end unge under gymnasial uddannelse. Ungdomsprofilen 2014 (Bendtsen, Mikkelsen & Tolstrup, 2015) konkluderer blandt andet, at en større andel af gymnasieelever end af erhvervsskoleelever spiser frugt og grønt ofte, mens en større andel af erhvervsskoleelever indtager fastfood, energidrik og sodavand ofte. Samme undersøgelse peger på, at dette mønster er tydeligere for mænd end for kvinder. Generelt spiser en større andel af piger frugt og grønt hver dag end drenge, mens en større andel af drenge indtager fastfood, sodavand og energidrik to til fire dage om ugen.

Undersøgelser viser endvidere, at forskellen mellem mænd og kvinders spisevaner fortsætter ind i voksenlivet. Således konkluderer en undersøgelse omhandlende kortuddannede voksne, at kosten blandt kvinder med kort uddannelse lever bedre op til Fødevarestyrelsens anbefalinger end kosten blandt mænd med kort uddannelse (Christensen *et al.*, 2013). Endvidere viser en undersøgelse, at ligesom forskellen mellem mænd og kvinder fortsætter ind i voksenlivet, således fortsætter også forskellen mellem højtuddannede og kortuddannede mænd (Christensen & Fagt, 2014). Samme undersøgelse finder blandt andet også, at kortuddannede mænd, for de fleste måltider og aldersgrupper vedkommende, har et mindre indtag af grønt end mænd med lang uddannelse.

Formål og målgruppe

På baggrund af tidligere forskning og ovenstående aktuelle rapporters resultater fokuserer denne undersøgelse på mænd under erhvervsuddannelse, hvor potentialet for at skabe positiv forandring i spisevanerne vurderes at være stort. Erhvervsskolerne rekrutterer unge i et relativt stort aldersspænd. Således var 39 % af erhvervsskoleeleverne under 19 år i 2013, mens 37 % var mellem 20 og 29 år og 23 % over 30 år (Danske Erhvervsskoler, 2014). Dog fokuserer vi i denne gruppe på unge i alderen 16-22, og vi inddrager såvel hjemmeboende som udeboende unge i undersøgelsen. Unge i denne alder er i en brydningstid i form af fx skoleskift, skift af omgangskreds, bopælsskift, øget økonomisk uafhængighed (Munt *et al.*, 2016). I bredere forstand etablerer unge i høj grad deres identitet i disse år. Unges vaner i forhold til mad og måltider er ikke så fasttømrede som i senere livsfaser, og deres holdninger, opfattelse af hvad der er acceptable sociale normer i forhold til sunde/usunde fødevarer er derfor relativt lettere at påvirke (Verplanken &

Wood, 2006). Derfor er ungdomsårene særligt interessante i forhold til etablering af sunde madvaner samt interventioner i forhold til samme.

Formålet med undersøgelsen er således at identificere muligheder for at spise sundere for unge mænd under erhvervsuddannelse. I den forbindelse har undersøgelsen et særligt fokus på den sociale konteksts betydning i forbindelse med spisning. Undersøgelsen har fokus på tre aspekter af en sund kost, nemlig morgenmad, grøntsager og varieret kost. Dette kan betragtes som områder, hvor det vil være muligt for erhvervsskolerne at bidrage til en positiv udvikling.

Tidligere studier og teoretisk udgangspunkt

I følgende afsnit præsenteres relevant forskning i unges sunde/usunde spisevaner og fungerer som en overordnet referenceramme i forhold til, hvad der har indflydelse på unges, og især unge mænds, spisevaner med et fokus på betydningen af den sociale indflydelse i den kontekst, de unge befinder sig i på erhvervsskolerne.

Hvad bestemmer unge mænds spisevaner?

Litteraturen har identificeret en række centrale barrierer og muligheder i forhold til unges sunde spisevaner. Af de *positivt understøttende* forhold peger en ny reviewundersøgelse (Munt *et al.*, 2016) på, at især forældre, men også venner, har indflydelse på unges sunde spisevaner som rollemodeller og i form af social støtte og opmuntring. Danske studier viser, at dette også gælder for en lidt yngre målgruppe, nemlig teenagere (Pedersen *et al.*, 2015). At forbedre egen sundhed, kontrollere vægten, forbedre selvværdet og attraktiviteten over for det modsatte køn var også gennemgående træk i de omfattede studier. At besidde viljestyrke og kunne kontrollere sine impulser til at spise usundt blev fremhævet, ligesom planlægningsevner, og at gøre det at spise sundt til en naturlig og vanemæssig del af hverdagen var fremmende for den sunde spiseadfærd. Der blev herudover peget på store kønsforskelle i forhold til en central forskel på motivation for at spise sundt, idet flere studier fandt, at kvinder fremstod som mere motiverede end mænd (Munt *et al.*, 2016).

Munt *et al.* (2016) uddrog af reviewstudiet tillige en række *barrierer*, når det gælder sund kost hos ungdommen. Mange af disse afspejler de understøttende forhold, blot med modsat fortegn: Et gennemgående træk er forskellen på unge kvinder og mænds motivation; mænd er mere tilbøjelige til at udvise ligestyldighed overfor sund kost, og opfatter tillige deres afstandtagen til den sunde kost som et udtryk for mandighed og maskulinitet. I tråd hermed har studier fundet, at disse barrierer genfindes i forhold til kortuddannede mænds spisevaner, herunder en forståelse af det at gå op i mad som et feminint træk, der tages afstand fra (Roos *et al.*, 2001). Mænd er mere optaget af madens sensoriske kvaliteter end sundhed (Munt *et al.*, 2016). Venner og familiers usunde spisevaner udgør desuden 'usund' indflydelse, ligesom det,

at man i bestemte situationer forventes at indtage en bestemt type (usund) kost, som fx til festlige begivenheder, fungerer som en barriere. Opfattelsen af, at usund kost er relativt billigere end sund kost udgør en forhindring hos ungdommen, ligesom opfattelsen af, at det tager længere tid at tilberede sund kost. Samtidig udgør manglende viden og evner til at tilberede sund mad en udfordring, ligesom praktiske forhold, såsom muligheden for at opbevare og tilberede sund mad kan være det for unge, som ofte bebor kollegier og lignende med begrænset plads. Herudover er tilgængeligheden af usund mad i omgivelserne (i fx kantiner og fastfood-restauranter) også blevet identificeret som forhold, der gør en sund kost svær at opretholde. Det er herudover kendt, at unge har mere risikofyldt adfærd end ældre aldersgrupper, hvilket giver sig udslag i opfattelsen af 'udødelighed' – også når det gælder (en usund) kost, dvs. de langsigtede konsekvenser af at spise usundt har tendens til at blive negligeret (Munt *et al.*, 2016). Manglende evne til selvregulering, dvs. at det kan være svært at holde sig til den sunde kost, når der er usunde fristelser, men også det, at usunde fødevarer ofte foretrækkes smagsmæssigt er almindelige forklaringer, ligesom det, at usund kost kan opfattes som en 'belønning', arbejder imod sunde spisevaner (Stevenson *et al.*, 2007). Herudover viser studier, at den usunde kost ofte indtages, når unge føler sig stressede og er følelsesmæssigt ude af balance, fx på grund af hjemve, når man flytter hjemmefra (Munt *et al.*, 2016). Desuden kan et syn på sund spising som vægtnkontrol samt modstridende beskeder fra medier, der både fremhæver et slankt kropsideal og reklamerer for usunde produkter (Stevenson *et al.*, 2007) også modarbejde sunde kostvaner. En barriere, som også refereres til ofte er sociale normer, der ikke støtter sund spising (Croll *et al.*, 2001), hvilket behandles i det følgende afsnit.

Unge spisevaner i en social kontekst

Den sociale kontekst og hvad andre mennesker spiser har stor indflydelse på, hvilke fødevarer vi vælger at spise (Higgs, 2015). Der er en tendens til ikke alene at spise det samme, men også de samme mængder som dem, vi spiser med (Herman, Roth & Polivy, 2003). Dette kan forklares med sociale normer, som er implicite koder, der hjælper os med at handle på en passende måde. Således bruger vi andre menneskers spiseadfærd som retningslinje for vores egen spiseadfærd i en given kontekst. Higgs (2015) beskriver sociale spisenormer som opfattelser af hvad, der er passende forbrug, både i forhold til mængder og i forhold til specifikke valg af fødevarer for en given socialgruppe. Denne gruppe kan befinde sig på mange niveauer, såsom på nationalitets- eller venskabsniveau. De sociale normer kommunikerer direkte, fx gennem kulturel praksis og regler, eller indirekte gennem signaler i omgivelserne, fx portionstørrelse. Flere studier viser, at normerne følges, fordi de hjælper os til at forstå, hvad der er ufarligt at spise, og fordi de gennem tiden har gjort det nemmere for mennesker at dele fødevarer (Higgs, 2015). Derudover følges normerne, fordi det at gøre det, eller ikke at gøre det, er forbundet med andre menneskers vurdering af os. Studier har vist, at det mere sandsynligt at normerne følges, når der er usikkerhed angående den korrekte adfærd, og når der er større fælles identitet med normreferencegruppen.

Robinson *et al.* (2013) understreger, at både børn og voksne påvirkes af deres opfattelse af andres adfærd i forhold til spising, og at dette har indflydelse på valg og fravalg af både sunde og usunde fødevarer. Årsagen findes blandt andet i overvejelser omkring signalering af identitet, og at sociale normer indikerer, hvad der er optimal adfærd i en given kontekst. I forhold til unge knytter også Stead *et al.* (2011) valget af fødevarer til overvejelser omkring identitet og sociale tilhørsforhold såvel som image og status, og understreger at dette er særligt vigtigt for unge, der i en periode præget af usikkerhed er i gang med at opbygge en personlig identitet, samtidig med at de ønsker at høre til og blive accepteret af jævnaldrende. Berger og Rand (2008) undersøger hvordan identitet kommunikeres gennem sundhedsmæssig adfærd. De finder en tendens til at undgå adfærd, der forbindes med mennesker, som man ikke vil forveksles med, altså dissociative referencegrupper. Deres undersøgelse blandt amerikanske bachelorstuderende, der tager afstand fra kandidatstuderende, finder, at kampagner, der forbinder et højt alkoholindtag med kandidatstuderende, får de bachelorstuderende til at drikke mindre. På baggrund af blandt andre disse studier, vurderes sociale normer at være et særligt relevant aspekt i denne undersøgelse, og noget som man i begrænset grad tidligere har undersøgt i forhold til den aktuelle målgruppe.

Teoretisk udgangspunkt

Forskellige adfærdsmodeller er blevet anvendt for at enten at forklare, forstå og forudsige sunde spisevaner med henblik på at kunne påvirke disse. Med baggrund i de netop omtalte tidligere undersøgelser om den aktuelle målgruppe er det klart, at vi i denne rapport kun har mulighed for at studere et begrænset udsnit af de forhold, som påvirker vores målgruppe til at spise mere sundt. Vi anvender Social Cognitive Theory (SCT) (Bandura, 1998; Bandura, 2001; Bandura, 2004) som en overordnet referenceramme, men supplerer også teorier om sociale normer, jf ovenfor. SCT illustrerer, at når vil man forsøge at påvirke en adfærd – i dette tilfælde sund spising – er det hensigtsmæssigt at have øje på de centrale determinanter for denne adfærd.

'Tiltro til egne evner' (self-efficacy) er et nøglebegreb, som dækker over den opfattede kontrol, man har over sine spisevaner. Denne tiltro kan styrkes af, at man har erfaret at kunne gennemføre denne adfærd, at man oplever gode 'rollemodeller', som gennemfører denne adfærd, eller at man bliver overbevist af andre om, at det er en god idé at ændre adfærd (Pedersen, 2015).

Et andet nøglebegreb er *'forventninger til resultatet'* (outcome expectations), som er delt i tre kategorier, fysiske, sociale og selv-evaluerende. Forventningerne kan være enten positive eller negative og handle om kortsigtede eller langsigtede resultater. De fysiske forventninger kan fx være forventningen om vægttab, mens de sociale kan være familie eller venners anerkendelse af, at man spiser sundt. Endelig kan de selv-evaluerende forventninger være en skam over ikke at kunne gennemføre en adfærdsændring (Bandura, 1998; Pedersen, 2015).

Et tredje nøglebegreb er '*socio-strukturelle faktorer*', som omhandler de barrierer og faciliterende omstændigheder, som man kan imødesee ved en adfærdscændring. Bandura (2004) deler disse op i to slags; personlige og situationsmæssige (fx om man holder sig til at spise sundt, selv om man er i byen med vennerne) samt strukturmæssige (fx om det er fysisk eller økonomisk umuligt at spise sundt). Endelig bygger teorien på idéen om intentionalitet – at mennesker har, eller kan overbevises om at få et mål om at ændre adfærd.

Undersøgelsen kommer ikke fyldestgørende omkring alle disse determinanter, men bruger det teoretiske begrebsapparat som en overordnet ramme, hvori social indflydelse også indgår (jf. den sociale dimension af nøglebegrebet 'forventninger til resultatet').

Metode og deltagere

Som følge af interessen i blandt andet at undersøge, hvilken betydning social indflydelse har i forhold til madvaner, blev fokusgrupper valgt som metode. Det skyldes denne metodes styrker i forhold til at opnå indsigt i sociale grupperes fortolkninger, interaktioner og normer (Halkier, 2009). Fokusgruppen har som kvalitativ metode en styrke i forhold til at forstå, *hvorfor* et fænomen finder sted. Til gengæld kan den ikke præcist vurdere, *hvor ofte* det finder sted (Bryman & Bell, 2015). Frekvensen af adfærd eller holdninger var altså ikke i fokus i denne undersøgelse, men snarere de unges opfattelse af den aktuelle adfærds betydning og relevans i netop deres livssituation.

Vi valgte at rekruttere deltagere som kendte hinanden på forhånd. Det giver den fordel, at man får adgang til 'naturlig interaktion', dvs. samtaler, som interviewdeltagerne nemt kunne deltage i, fordi de i forvejen kendte hinanden og dermed indgik i et netværk, hvor lignende emner kunne tænkes diskuteret (Kitzinger, 1999). Som input til diskussionen i fokusgrupperne blev der anvendt både billeder og vignetter, altså små fortællinger omhandlende undersøgelsens emne. Vignetter blev valgt som metode, da de kan være nyttige som 'ice-breaker' i begyndelsen af en fokusgruppe til at få samtalen i gang. Fordelen ved vignetter er, at de er genkendelige for deltagerne, forudsat at de er konstrueret hensigtsmæssigt. Denne betingelse er opfyldt, hvis fokusgruppedeltagerne kan relatere personligt til den beskrevne situation eller hvis situationen, eller en lignende situation, er genkendelige i en bredere forstand. Det kan ellers være vanskeligt for fokusgruppedeltagere at besvare direkte spørgsmål om almindelige hverdagssituationer, da disse kan bære præg af ubevidste handlinger, som man normalt ikke reflekterer over (Grønhøj & Bech-Larsen, 2010).

Rekruttering til fokusgrupper

For at kunne tage højde for eventuelle geografiske forskelle, tog undersøgelsen udgangspunkt i en storby, repræsenteret af Aarhus, og to mindre byer, repræsenteret af Randers og Viborg. Tre erhvervsskoler blev

rekrutteret via e-mail, hvorefter administrative medarbejdere og faglærere hjalp med at forme i alt seks fokusgrupper ud fra en række på forhånd fastlagte kriterier. Kriterierne for hver skole var som udgangspunkt følgende:

- To fokusgrupper med seks unge mænd under erhvervsuddannelse i hver gruppe
- Den ene gruppe var med deltagere, der går op i deres udseende, fx ved at de er sportstrænede, mens ingen lignende krav blev stillet til deltagere i den anden gruppe
- Deltagerne i hver gruppe kender hinanden godt, og kommer oftest fra samme venskabskreds
- Deltagerne var fortrinsvis i alderen 16 til 22 år
- Grupperne inkluderede en blanding af udeboende og hjemmeboende deltagere

Om end dette var kriterierne, var det på skolerne svært at finde grupper af elever, der kunne leve op til samtlige krav. Især var det en udfordring at sammensætte en gruppe med seks elever, der gik op i deres udseende samtidig med, at de også levede op til de øvrige krav. Vi var interesserede i at undersøge disse elever særskilt, da deres motivationer for at spise sundere, samt deres faktisk adfærd, kunne være anderledes end for de øvrige elever. Det var muligt at sammensætte to grupper af elever, der dyrkede sport eller gik op i deres udseende. I den ene gruppe kunne det dog kun blive til fem deltagere. På den sidste skole blev der afvejet fra dette kriterie og i stedet afholdt to fokusgrupper med elever, der ikke var udvalgt på baggrund af en interesse for deres udseende eller for at dyrke sport. Problemerne med at sammensætte en sådan gruppe kan afspejle at elever, der giver udtryk for dette, udgør et mindretal.

Tabel 1. Deltagere i fokusgrupperne

Uddannelsesretning	By	Alder	Karakteristika
Tømrer	Randers	17-18	Sportstrænede/går op i deres udseende
Tømrer	Randers	18-24	Ingen krav til deltagerne
EUX tømrer	Århus	17-18	Ingen krav til deltagerne
Kok	Århus	16-18	Ingen krav til deltagerne
EUD detail og EUX handel	Viborg	17-20	Sportstrænede/går op i deres udseende
IT-supporter	Viborg	16-25	Ingen krav til deltagerne

Afholdelse af fokusgrupper

I alt deltog 35 erhvervsskoleelever fordelt på seks fokusgrupper afholdt på fem forskellige skoler i tre forskellige byer. Eleverne var hovedsageligt i alderen 16 til 22 år, omend enkelte var ældre, og den ældste 25 år gammel. Tre grupper elever var under uddannelse til tømrer, og en enkelt af disse grupper bestod udelukkende af elever fra EUX-uddannelsen. Herudover var en enkelt gruppe elever i gang med en han-

delsuddannelse og to andre under uddannelse til hhv. IT-supporter og kok. Under interviewene viste det sig, at nogle elever havde andre uddannelser bag sig. Det kom frem at en enkelt handelselev havde en tømreruddannelse bag sig, mens en tømrerelev havde gået på gymnasiet. Under interviewene viste det sig endvidere i et par af grupperne, at der sad en enkelt eller to der tilsyneladende ikke kendte de andre ret godt eller kom fra samme venskabskreds. Herudover var ikke alle grupperne blandede hjemmeboende og udeboende, idet nogle grupper bestod af temmelig unge elever, der ikke var ret langt henne i deres uddannelsesforløb. Ikke desto mindre kendte langt hovedparten af eleverne hinanden godt, hvilket gav sig til kende i mange fælles referencer og en afslappet stemning, hvor det var let at få samtalen i gang. Desuden var der samlet set både hjemmeboende og udeboende elever repræsenterede, omend de hjemmeboende klart var i overtal.

Interviewene foregik i undervisningslokaler på de respektive skoler, og blev afholdt inden for normal skoletid. Hvert interview havde en varighed af mellem godt tre kvarter og fem kvarter, og efter interviewene blev eleverne belønnet med gavekort, og blev lovet anonymitet i den efterfølgende databehandling. Interviewene blev optaget på diktafon, transskriberet og analyseret med udgangspunkt i Kvale & Brinkmanns (2015) forskrifter vedrørende meningskodning og -kondensering. Således blev meningsindholdet først inddelt i kategorier for at få overblik over, hvilke emner der optrådte i interviewene, og dernæst blev disse suppleret med et uddrag af interviewpersonernes holdninger til emnerne.

Interviewguide

På baggrund af projektbeskrivelsen og litteraturen blev en tredelt spørgeguide udarbejdet forud for interviewene. Denne bestod af vignetter, billeder samt direkte og opfølgende spørgsmål (se Bilag 1).

Eleverne fik i begyndelsen af interviewet oplæst seks vignetter med udgangspunkt i forskellige spiserelaterede situationer af relevans for elever under erhvervsuddannelse. Det drejede sig om vignetter omhandlende morgenmad, frokost i en skolekantine, frokost på et praktik- eller lærested, aftensmad efter en arbejdsdag og et måltid på farten efter skoletid samt en enkelt vignette omhandlende en elev, der mere generelt føler sig uoplagt og som har taget på. I tre af vignetterne befinder hovedpersonerne sig i en social kontekst med enten venner eller kolleger. Denne metode viste sig at virke efter hensigten og var god til at få samtalen i gang. For de fleste af eleverne var vignetternes fremstillede situationer både genkendelige og relevante. Dog havde ikke alle elever endnu været i lære eller i praktik, og for IT-supporterne var dette slet ikke en del af deres uddannelse, så vignetten om denne situation var mindre relevant for disse elever. Derfor blev den ændret, så scenen for fortællingen var skolen og ikke praktikstedet. Faktisk blev en del af de almindelige spørgsmål, herunder spørgsmålene vedrørende varieret kost, grøntsager og morgenmad, ofte dækket af den samtale, der udsprang af de indledende vignetter.

Efter vignetterne fik eleverne fremvist to billeder på skift. Først et billede af en ung mand, der spiser pomfritter, og derefter et billede af en ung mand, der spiser salat. Her blev eleverne bedt om at vurdere om de kender typen, hvad de kan fortælle om hans livsstil og hvilke fordele, der er ved denne livsstil. Denne metode blev mødt med interessante reaktioner, der tilsyneladende mest blev udløst af at billederne ikke blot forestillede to forskellige måltider, men også to forskellige mænd. Den pomfritspisende mand var blandt andet en smule blegere og mindre smilende end den salatspisende mand. Denne forskel viste sig at have en større betydning, end det var tilskrevet i den forberedende fase, hvilket er behandlet i resultatafsnittet. De to billeder udgjorde dog kun en ganske lille del af det samlede interview.

Endelig blev eleverne stillet en længere række spørgsmål. Først blev de spurgt om, hvad sund kost er, og bedt om at vurdere, hvorvidt deres egen kost er sund. Dernæst blev de bedt om at vurdere, hvor let de har ved at spise sundt i forskellige sammenhænge. En række spørgsmål blev efterfølgende stillet for at afdekke den sociale sammenhængs indflydelse på valg af måltider. Dette blev efterfulgt af spørgsmål om motivationer for at spise sundere. Til sidst blev der spurgt konkret ind til meninger om morgenmad, varieret kost, grøntsager og Nøglehulsmærket. Dog blev disse spørgsmål oftest stillet tidligt i interviewet, når samtalen faldt på emnet i en anden sammenhæng. Undtagelsen var dog Nøglehulsmærket, som ikke indgik i en vignette, og som kun en enkelt gang blev bragt på bane af en elev. Dette blev derfor i fem ud af seks tilfælde diskuteret til sidst i interviewene.

Resultater

Nedenfor præsenteres resultaterne af dataanalysen. Først præsenteres undersøgelsens tre fokusområder vedrørende måltider, altså morgenmad, grøntsager og varieret kost. Dette er efterfulgt af en beskrivelse af elevernes kostvaner i forbindelse med skole og praktik. Herefter præsenteres elevernes meninger om sund kost og motivationer for at spise sundere, hvorefter undersøgelsens fokusområde vedrørende den sociale kontekst tages i betragtning. Endelig præsenteres elevernes meninger om Nøglehulsmærket.

Morgenmad

I fokusgrupperne var både elever der spiser morgenmad, og elever der ikke gør, repræsenterede.

Fravalg af morgenmad

Ifølge Ungdomsprofilen 2014 (Bendtsen, Mikkelsen & Tolstrup, 2015) spiser 67 % af gymnasieelever og 53 % af erhvervsskoleelever morgenmad alle fem hverdage. At springe morgenmaden over er således et aktuelt mønster for næsten halvdelen af målgruppen for denne undersøgelse. Fokusgrupperne bekræftede da også, at godt halvdelen af eleverne fravalgte morgenmaden, ofte med en umiddelbart struktur-mæssig forklaring om tidspres i hverdagen. Tidspreset skyldtes blandt andet det at skulle tidligt op for at pendle til uddannelsesstedet. Dog forklarede nogle elever, at fravalget af morgenmad nærmere er et tilvalg af søvn, og altså er et spørgsmål om prioritering: *"Så kan man lige få sådan 10 minutter mere"* (Tømrerelev, 23). Det var helt tydeligt, at morgenmad i mange tilfælde ikke spiller en vigtig rolle for eleverne. En elev, der boede lige ved siden af uddannelsesstedet på et skolehjem, hvor der dagligt serveres morgenmad, fortalte at en pose slik for nyligt udgjorde hans morgenmad. Trods en bekvem placering af bopæl og let adgang til morgenmad, var tidspres alligevel årsagen til fravalget af skolehjemmets morgenmad: *"Ja, det var min morgenmad. Det var fordi jeg stod op to minutter... nej, der kom jeg da alligevel tre kvarter for sent eller noget"* (IT-elev, 16). Det var derfor tydeligt, at morgenmad ikke havde den store betydning i hverdagen. En gruppe elever bekræftede, at det ikke er umuligt at finde tiden til morgenmad, men at der skal vilje til:

Tømrerelev, 24: Man kan da godt finde på at kværne et æble på vej ud af døren, eller, jeg ved ikke, et knækbrød, hvis det skulle være, hvis man lige har det til at ligge.

Tømrerelev, 20: Ja, eller en smøg.

Tømrerelev, 18: Bare lige til at tage med i hånden i hvert fald.

Interviewer: Det er meget med travlhed?

Tømrerelev, 20: Dovenskab vil jeg hellere sige.

Tømrerelev, 18: Ja.

Tømrerelev, 24: Dovenskab en længe leve.

Den første elevs kommentar indikerer endvidere, at måltidets indhold er tilfældigt, når der ikke normalt spises morgenmad. I dette tilfælde bestod morgenmaden af det, man lige kunne finde i farten. Således kan det være en udfordring at komme ind i en rutine, hvor der dagligt spises morgenmad, da det forudsætter en vis planlægning. Derudover viser den efterfølgende kommentar, at cigaretter bliver betragtet som en form for morgenmad eller en erstatning for morgenmad. Det er i denne forbindelse værd at bemærke, at der er flere daglige rygere på erhvervsskoler end på gymnasier, ifølge Ungdomsprofilen 2014 (ibid.). Hvor 37 % af erhvervsskoleeleverne ryger dagligt, er det samme tilfældet for blot 12 % af gymnasieeleverne. Det at morgenmaden erstattes med cigaretter, kan derfor være særligt relevant på erhvervsskolerne.

Generelt gav de elever, der ikke spiser morgenmad, udtryk for, at det ikke er et måltid, de savner. En elev forklarede det således: *"(...) vi har jo vænnet os af med det."* (Tømrerelev, 18). Samme elev fortalte, at han ligefrem får kvalme, hvis han skal spise om morgenen, fordi han ikke er vant til det, hvilket er en holdning, der blev delt af andre elever. En elev betragtede slet ikke det tidspunkt, han vågner på som morgen, men nærmere som nat, hvilket havde indflydelse på hans lyst til at spise: *"... når man føler det er nat-agtigt, så har man ikke rigtig lyst til at spise morgenmad."* (Kokkelev, 17). En elev, der ikke spiser morgenmad, forklarede, at han kan opleve at føle sult i løbet af dagen, men er i stand til at ignorere det: *"... hvis man koncentrerer sig om et eller andet ovre i værkstedet, så glemmer man det igen."* (Tømrerelev, 17). En anden elev fortalte, at han heller ikke spiser morgenmad, når han skal arbejde fysisk hårdt, men at han til gengæld ikke føler sig sulten: *"Det er også forskelligt fra person til person jo. Vi er ikke ens. Jeg plejer aldrig at spise morgenmad. Også de par gange, hvor jeg har været ude at arbejde"* (Tømrerelev, 17). Dog forventede nogle af de elever, der ikke spiser morgenmad, et udbytte ved at spise morgenmad: *"Du har 100 % meget mere energi, det er meget sikkert"* (Kokkelev, 18).

Selv om godt halvdelen af eleverne gav udtryk for, at de ikke spiser morgenmad, er dette dog ikke nødvendigvis tilfældet. Det afhænger af, hvordan 'morgenmad' skal forstås. For eksempel fortalte flere elever i en gruppe, at de i stedet for morgenmad i hjemmet spiser i den første pause på skolen, som allerede er kl. 9.30. Således kan der i stedet for et morgenmåltid inden skole eller arbejde være tale om, at dette blot fremskydes til sent på morgenen eller tidligt på formiddagen. En elev forklarede, hvorfor han først spiser morgenmad lidt senere: *"Jeg skal have været vågen i halvanden til to timer inden."* (EUX-tømrerelev, 18). En anden elev erklærede sig enig: *"Jeg føler ikke jeg kan klemme noget ned om morgenen, overhovedet"*

ikke. Jeg kan slet ikke spise noget, kroppen skal lige i gang, og så skal den have noget foder" (EUX-tømrerelev, 18). Således betragtede eleverne det ikke som morgenmad, hvis de først spiser på skolen. Morgenmad er tilsyneladende forstået noget der forgår i hjemmet. I en anden fokusgruppe var det også tydeligt, at det at spise på skolen sent på morgenen eller tidligt på formiddagen ikke betragtes som morgenmad:

Kokkeelev, 16: Jeg når aldrig at spise morgenmad.

Kokkeelev, 17: Jeg spiser heller ikke morgenmad.

Interviewer: I spiser ikke morgenmad?

Kokkeelev, 18: Heroppe gør vi.

Kokkeelev, 16: Altså heroppe kl. 9.15 eller sådan noget, der plejer der at være boller med leverpostej.

Kokkeelev, 17: Ja, leverpostejmadder, det spiser jeg ret tit.

I denne gruppe ville eleverne altså bekræfte at de spiser morgenmad, hvis det at spise kl. 9.15 på skolen medregnes i kategorien morgenmad. Således er det et spørgsmål, om ikke et større antal elever spiser morgenmad, hvis det at spise ved 9- eller 10-tiden på skolen medregnes som morgenmad. En elev uddybede, at det for ham er muligt at fravælge morgenmaden, netop fordi han kan spise på skolen kort efter mødetid. Denne elev betragtede det endvidere som en fordel at spise lidt senere: *"Det er også lidt det der med, at man kan få mad heroppe, så er der ingen grund til at stå tidligere op for at spise det derhjemme, når man kan få det heroppe. Jeg vil hellere spise morgenmad kl. 9 eller 10, end jeg vil spise det kl. 7, fordi så ved jeg at jeg holder lidt længere. Så har jeg lidt mere energi hen over dagen"* (Kokkeelev, 18). Det kan altså ikke udelukkes, at flere elever ville spise morgenmad i hjemmet, hvis der ikke var mulighed for at spise tidligt på dagen i skolens kantine. Der var dog også skoler hvor kantinen sjældent blev benyttet til morgenmad på grund af et for højt prisniveau, hvilket kan ses en struktur-mæssig forhindring for at gøre dette. Nogle af eleverne ville derfor hellere gå forbi den nærliggende bager, hvis de besluttede sig for morgenmad den dag.

Elever, der ikke spiste morgenmad, var ofte ikke imødekommende over for det, og forventede ikke et positivt udbytte ved denne adfærd. Som tidligere nævnt oplevede de ikke nødvendigvis at være sultne, og forbandt derfor morgenmad med ubehag. En enkelt elev, der omtalte morgenmad som dagens vigtigste måltid, mødte straks protest fra de øvrige elever:

Kokkeelev, 18: Fuck det, jeg synes sgu ikke jeg fejler noget, fordi jeg ikke spiser morgenmad.

Interviewer: Så det mener I ikke helt at der er hold i den dér?

Kokkelev, 18: Nej, ikke helt.

Kokkelev, 16: Bare jeg får en morgensmøg.

Interviewer: Er der noget der kunne få jer til at spise morgenmad?

Kokkelev, 16: Weekend.

Konfrontationen med idéen om, at det skulle være sundt at spise morgenmad, kan virke provokerende for elever, der ikke gør dette, hvilket blev afspejlet i den første elevs reaktion. Denne elev oplevede ikke, at der er noget galt med ham, selv om han ikke spiser morgenmad, og var tilsyneladende stødt over, at dette blot blev antydnet af kammeratens forudgående kommentar og diskursen i interviewet. I øvrigt er det værd at bemærke, at denne elev ikke direkte fortalte, at han var sund, men betragtede sit helbred i forhold til det at fejle noget, dvs. i forhold til fravær af sygdom. Fejler han ikke noget, er der ingen grund til at ændre sin kost. Dette syn på sundhed forekom ofte i interviewene, og vil derfor blive behandlet senere.

Tilvalg af morgenmad

Elever, der typisk ikke spiser morgenmad, kan godt finde på at spise morgenmad i visse situationer, for eksempel i weekenden, som i ovenstående tekstuddrag. Her er der tale om en situation, der faciliterer sundere spisevaner. En elev forklarede, at han spiser morgenmad på dage, hvor han føler sig usædvanligt frisk: *"Det er nogle gange, hvis jeg står op og tænker: Fuck, det er en god dag det her, nu er jeg frisk. Så kan jeg godt stå op og så ud og spise noget morgenmad. Men det er sku sjældent"* (Tømrerelev, 17). Derudover prioriterer nogle elever at spise morgenmad, hvis de skal være fysisk aktive i løbet af dagen, fordi de forventer at kunne præstere bedre: *"... når jeg kommer ude ved mesteren i hvert fald, så tror jeg... så spiser jeg morgenmad hver dag, ellers er det lang tid at gå og lave noget"* (Tømrerelev, 17). Som nævnt i forrige afsnit var der dog ikke enighed om dette blandt eleverne.

Der var på den anden side elever, der gav udtryk for ikke at kunne undvære morgenmaden i dagligdagen, fordi de oplever et positivt udbytte ved morgenmaden og ikke føler sig friske, før den er indtaget. En elev forklarede, at han hellere står op tidligere om morgenen for at have tid til at spise: *"... ellers kan jeg simpelthen ikke komme igennem dagen. Jeg dør uden morgenmad"* (Tømrerelev, 22). En anden elev var meget konkret angående fordelene ved at spise morgenmad og forklarede, at det giver mulighed for at levere bedre præstationer i skolen: *"Jeg har fundet ud af, at man præsterer bedre, og i skole og det hele når man har fået sin morgenmad, end hvis man ikke får"* (Tømrerelev, 24). Der var andre elever, der nævnte, at det er lettere at koncentrere sig, hvis man har fået morgenmad. Én forklarede i den forbindelse, at han har brug for morgenmad for simpelthen at holde sig vågen, når der undervises: *"Ja, for ellers, så, hvis, han står og snakker vores lærer, så falder jeg i søvn, hvis jeg ikke får noget at spise, så skal jeg virkelig kæmpe med mig selv, så. Men jeg drikker også en del kaffe så"* (IT-elev, 25). Disse elever var både bevid-

ste om fordele ved at spise morgenmad og om ulemper ved ikke at gøre det, som for eksempel at man er mere tilbøjelig til at indtage usunde snacks: *"Jeg tror at hvis man ikke har fået morgenmad, så er man også mere tilstrækkeligt til at snuppe de dér, hvis der lige ligger én eller anden, hvad kan man sige, Mars-bar eller sådan slik, eller usunde sager, man lige har lyst til, hvis man lige føler sig sulten"* (Tømrerelev, 17). Der var således også erhvervsskoleelever, der var særdeles bevidste om deres kost. I den ene af de to fokusgrupper, hvor eleverne var sportstrænede eller gik op i deres udseende, gav samtlige elever udtryk for at spise morgenmad. Dette gjorde sig ikke gældende i de andre fokusgrupper, altså heller ikke den anden gruppe med elever der var sportstrænede eller gik op i deres udseende. Eleverne nævnte i øvrigt overvejende havregryn som den typiske morgenmad, der blev beskrevet som nærende, mættende og en god bund for dagen. Der var dog undtagelser hvor æg, rugbrød og franskbrød med pålægschokolade også blev nævnt.

Varieret kost

Varieret kost blev bragt på bane i samtlige fokusgrupper, ofte som svaret på hvad sund kost betyder. Der var adskillige bud på, hvad det egentlig vil sige at spise varieret, men der var bred enighed om, at det handler om at skabe en form for balance i kosten. En elev forklarede det som en balance mellem sundt og usundt, men også som en kilde til forskellige næringsstoffer: *"Det er at du finder en variation imellem, hvad der er godt, og hvad der er skidt, eller en balance, hvis du kan sige det sådan, en varieret kost, så du både får noget fedt også, og noget sukker, men så også samtidig får nogle proteiner og vitaminer, så du skal bare variere at du ikke skal have for meget af det gode, eller hvad hedder det, for meget af det dårlige og så mere af det gode"* (Handelsskoleelev, 20). En elev forklarede betydningen af varieret kost med et enkelt ord: Kostpyramiden. En anden supplerede med eksempler på kostråd: *"Fisk to gange om ugen, 6 stykker frugt om dagen"* (EUX-tømrerelev, 18). En tredje tilføjede, at det handler om at spise mange forskellige fødevarer: *"At du både spiser salat og alt muligt, og fisk og fjerkræ og... ja"* (EUX-tømrerelev, 18). Denne forklarede endvidere kostpyramiden som *"en inddeling af hvor meget man skal have af hver især... man spiser meget grønt i forhold til at det bare bliver bøf og bearnaisesovs"*. Det at spise varieret bliver her set som en modsætning til det at spise bøf og sovs alene. Samme eksempel optrådte i en anden gruppe: *"Jeg vil sige, hvis du skal have en god bøf og nogle kartofler, så skal du fandeme også have grøntsager til. Det vil sige: Fed mad, der skal du også have noget let som grøntsager for at det bliver varieret, så det ikke kun er usundt, du spiser..."* (Tømrerelev, 24). Her er der fokus på at skabe et måltid hvor kød og kartofler ikke står alene, men bliver suppleret med grøntsager, mens der i en anden gruppes forståelse af varieret kost er fokus på at servere forskellige retter:

Kokkelev, 16: Spis grønt, spis kød, spis brød...

Kokkelev 1, 18: Kulhydrater, kød, protein, grønt, fibre...

Kokkeelev 2, 18: Bare i stedet for at spise kun chili con carne, så kan man lave noget forskelligt.

Kokkeelev, 17: Ja, altså, det er at blande retterne.

Nogle elever mente at de spiser varieret, andre at de ikke gør det, men selv i førstnævnte gruppe mente nogle at de kunne spise mere varieret. Eleverne kunne komme på en række fordele ved at spise varieret. For eksempel lagde en elev vægt på, at kroppen får de nødvendige næringsstoffer for at holde sig sund og rask: *"At din krop har det godt, og den får de vitaminer, og proteiner, og hvad den nu har brug for for at være sund og rask"* (Handelsskoleelev, 20) En anden elev udtrykte det således: *"Men man ved ens krop fungerer bedre, hvis man får det, man har brug for. Så ved man ligesom ens krop fungerer bedre, jeg ved ikke, om det rigtig ændrer noget for nogen, men jeg prøver da at spise så varieret som jeg kan, fordi jeg ved, jeg får mest ud af det i forhold til min krop og for at tænke klarere"* (Kokkeelev, 18). Der blev således forventet et positivt udbytte ved at spise varieret i forhold til at få en velfungerende krop. Omvendt blev der udpeget en ulempe ved at leve varieret, nemlig at det kan være dyrere, fordi det er dyrt at købe grøntsager. En elev forklarede, hvordan det er dyrt at spise både rigtig sundt og rigtig usundt: *"Det er dyrt at spise rigtig godt og det er dyrt at spise rigtig dårligt. Så kan man finde en balance, hvor det ikke er så dyrt. McDonald's: Rigtig dårlig mad, rimelig dyrt - og sådan rigtig økologiske grøntsager, og sådan nogle ting: Også rimelig dyrt"* (Tømrerelev, 16). Til gengæld havde eleverne ikke mange bud på, hvordan de kan komme til at spise mere varieret. Nogle mente at en kostplan er svaret, men at det kræver et vist engagement: *"Måske lidt mere ansvar i det, selv at gøre det, have styr på det"* (Handelsskoleelev, 17).

Grøntsager

Der var delte meninger og tvivl blandt eleverne om, hvorvidt de spiser tilstrækkeligt med grøntsager. En elev fortalte: *"Man kan altid spise flere, tænker jeg, men det er ikke sådan at jeg tænker, at det er nødvendigt, at jeg spiser flere, men det er heller ikke sådan at jeg tænker: Du ville tage skade af at spise flere"* (Tømrerelev, 22). Hvad der afholdt ham fra at lægge mere grønt i madpakken var, at pålæg er lettere at håndtere end grøntsager. En elev, som selv er ansvarlig for madlavning i hjemmet, forklarede, at det tager længere tid at lave en salat end blot at indtage kød og kartofler, og derfor fravælger han det: *"Fordi det tager lang tid at lave. Sådan en salat dér kan godt tage et kvarter at lave"* (IT-elev, 21). Således blev grøntsager betragtet som besværlige at tilberede. Andre elever understregede dog, at der er tale om et bevidst fravalg af grøntsager, der ikke har noget at gøre med, hvor besværligt det er at tilberede: *"Ja, jeg holder mig gerne fra det dér grønt"* (Tømrerelev, 17). Dette ses som et led i en prioritering af kød: *"(...) jeg synes bare at det er spild af plads i min mave, når der er kød på nogle tallerkener foran mig. Så skal jeg sidde og fylde min mave med salat i stedet for at spise det gode kød. Det kan jeg ikke lige se pointen i"* (Tømrerelev, 17). Der var således en forventning til at et sundt måltid er et grønt måltid, som er mindre attraktivt end et måltid baseret på kød. Der var på tværs af eleverne en stærk tendens til at sætte ligheds-

tegn mellem grøntsager og salat, og i det hele taget at betragte det grønne enten som tilbehør eller modsætning til noget vigtigere, nemlig kød. Herudover blev der givet udtryk for, at grønt er et tilbehør, der har følgende funktion: *"For at det ikke virker ALT for usundt"* (EUX-tømrerelev, 18). På en enkelt skole var eleverne utilfredse med kantinenes koncept *'Meatless Monday'*. Eleverne fortalte, at kun vegetarer spiser vegetarisk, så derfor har en kødfri dag ikke hjemme på en kokkeskole: *"Det er en kokkeskole, så der er ikke nogen vegetarer"* (Kokkelev, 17). Kødet er så vigtig en del af måltidet, at det ikke kan undværes bare en enkelt dag om ugen. Til gengæld blev salat betragtet som kaninfoder: *"Ja, det er noget mærkeligt noget. Det er sådan noget kaninfoder. Det kan jeg altså ikke forholde mig til"* (Tømrerelev, 17). På samme måde havde en elev, der spiser mange grøntsager, fået denne kommentar, da han arbejdede som tømrer: *"Du skal bare have din kylling og din salat og sådan noget, hvorfor gemmer du det ikke til kaninerne og sådan noget. Det er jo bare i sjov"* (Handelsskoleelev, 20).

Der var dog også elever, der gav udtryk for, at grøntsager, ofte repræsenteret ved en salat, kan være lækkert. En elev fortalte, at det afhænger helt af, hvordan det er tilberedt, og om det er friskt: *"(...) hvis det er frisk salat, så vil jeg gerne have det, men hvis det er sådan noget gammelt kedelig noget, der har stået der i to dage, så gider jeg godt nok ikke."* (IT-elev, 25). En anden elev i gruppen tilføjede, at han har indtryk af, at salaten får lov til at stå længe i skolens kantine. Selv i en fokusgruppe med elever, der lever sundt og fortalte, at de spiser tilstrækkeligt med grøntsager, afviste eleverne at leve op til kostrådet om 600 gram frugt og grønt om dagen. Generelt kan elever fra samtlige fokusgrupper ellers se flere fordele i at spise grøntsager, for eksempel at man spiser mindre fed mad, får vitaminer, og at det får maden til at fremstå mere spændende. På spørgsmålet om, hvad der kunne vække interessen for at spise flere grøntsager, svarer en elev dog følgende: *"At det smagte af kød. Ej, det ved jeg ikke"* (Tømrerelev, 17).

Spisning i forbindelse med skole og praktik

Som tidligere beskrevet spiser et mindretal af elever morgenmad på skolen. Ikke overraskende spises der meget oftere frokost på skolen. Madpakken blev betragtet som det smarte alternativ, der lige kan hives op af tasken, når sulten indtræffer. Madpakker, ofte bestående af rugbrød og pastasalat, er derfor meget udbredt blandt eleverne, mens der er svingende opbakning til skolernes kantiner, i hvert fald når det handler om hele måltider.

Kantinemåltider

Eleverne understregede generelt, at kantinerne altid har sunde alternativer, og at det altså ikke er svært at spise sundt på skolen: *"Ja ja, sådan er det jo stort set alle steder, der er jo noget til dem, der vil være sunde, og dem, der gerne vil have noget, der mætter. Der er lidt af det hele egentlig, så du kan egentlig sammensætte det, som du har lyst til."* (Tømrerelev, 22). Der eksisterer således i denne optik en afvejning mellem at spise for at være sund og at spise for at blive mæt. I valget mellem kantinenes udbud foregår der

herudover en afvejning af pris og kvalitet, der ofte falder ud til usunde fødevarers fordel: *"Altså, der er jo sunde alternativer, men det er som regel de usunde der bliver købt"*(EUX-tømrerelev, 18).

Når kantinen fravælges, er det oftest på grund af høje priser, men den kan til nød bruges i tilfælde af at man ikke har fået en madpakke med: *"Men så fortryder man fandeme bagefter, at man ikke havde noget med, fordi det er fandeme dyrt i længden at skulle købe kantinemad hele tiden. Det er godt nok nogle høje priser de har deroppe"*(Tømrerelev, 17). Eleverne på denne skole nævnte priser på 65 kr. og 70 kr. for et måltid mad. Denne pris blev betragtet som særligt uretfærdig i lyset af, at en anden del af den tekniske skole, der ligger nogle kilometer derfra, har en væsentligt billigere kantine: *"Deres madretter de kan få om dagen, der giver de 25 kr., og så får de bare øset op af madammerne, og det er en ordentlig portion du får deroppe. Du kan sgu ikke få ret meget hernede for 25 kr."*(Tømrerelev, 17). Det er altså vigtigt at få en stor mængde mad for sine penge. Denne elev understregede, at en pris på 25 kr. sandsynligvis ville få ham til at benytte kantinen. Det blev nævnt, at der findes en salatbar på skolen, hvor en bøtte salat netop koster 25 kr., men at den er for lille til at udgøre et måltid. Kan man ikke lukke låget på bøtten, skal den vejes, og så kan det blive dyrt. Generelt var der større tilfredshed med faste priser. På en skole var det for eksempel billigere at købe kantinens tilbud, to stykker pizza til 20 kr., end at købe dagens ret, som let bliver dyr, når den skal vejes. Det var også populært at købe gårsdagens sandwich til 15 kr. i stedet for de normale 26 kr., eller leverpostejmadder, fordi prisen både er billig og fast: *"Det er også det eneste. Al anden mad det er pr. vægt, så hvis du føler at du skal blive mæt så skal du af med 60 kr. eller sådan"*(EUX-tømrerelev, 18). På et par skoler kaldte eleverne til gengæld priserne for rimelige, og dette var en medvirkende årsag til, at de gerne og med tilfredshed ville benytte kantinen ind imellem. Et af stederne gjaldt dette også for den ellers omstridte salatbar, hvor man kunne lave en god portion til 20-30 kr. Salatbaren blev dog snarere beskrevet som et supplement til madpakken end et selvstændigt måltid af disse elever. De fleste mente dog, at kantinemad er for dyr generelt, og at det hurtigt løber op i længden, men det varierer altså meget fra skole til skole. Således kan man betragte et højt prisleje i kantinerne som strukturmæssige barrierer for at spise sundere.

Ikke kun prisen, men også den oplevede kvalitet af maden, har indflydelse på elevernes ønske om at benytte kantinerne. På en skole var eleverne særdeles tilfredse med maden, og en enkelt elev kunne endog finde på at købe noget i kantinen, som ser lækkert ud, uden at han egentlig er sulten. På denne skole var der mulighed for at købe mad fremstillet af kokkeeleverne til en god pris. I den anden ende af skalaen er der elever, der oplever, at noget af kantinens mad er af mindre god kvalitet: *"Ja, der er også noget af deres mad deroppe... man kan godt se at det er købemad, bare lige varmet op eller sådan noget"*(Tømrerelev, 17). Dette er tilfældet på flere skoler. Derudover er prisen høj, og så frister et andet tilbud mere: *"(...) tit så er der sådan en fransk hotdog til en tier, så kan man godt lige snuppe sådan én eller to af dem"*(Tømrerelev, 17). Imellem disse to yderligheder var der elever på de forskellige skoler, som var mere eller min-

dre tilfredse, både med udvalg, pris og kvalitet samt forholdet mellem disse. Derudover var der elever, der påpegede en manglende variation i måltiderne, men der var omvendt også elever, der holdt af visse gengangere. Torsdagstarteletter er for eksempel et populært fænomen på en skole og fredagsbrunch på en anden.

Den oplevede kvalitet af kantinemaden kan altså både facilitere og modvirke sundere spisevaner på erhvervsskolerne. Det er vigtigt at påpege, at der er en tendens til, at tilfredsheden med kantinen afhænger af, hvilken kantine, der er tale om. Der er altså stor forskel på kantinerne. Der var grupper af elever, som gav udtryk for stor tilfredshed med kantinen, mens der omvendt var grupper, hvor der var mindre tilfredshed med kantinen. Der var dog også et par grupper, hvor der internt var delte meninger om kantinen. Selv om denne undersøgelse dækker elever på kun tre skoler, omfatter dette fem forskellige kantiner, og det er på den baggrund ret tydeligt, at kantinenes udbud, kvalitet og prisleje kan have en betydning for elevernes mere eller mindre sunde valg af frokost.

Snacking

Skolernes kantiner benyttes ofte til mellemmåltider frem for hele måltider, og priserne blev generelt opfattet som mere rimelige i forbindelse med snackmåltiderne. Ud fra nedenstående samtale er det dog ikke helt klart, om kagen er et mellemmåltid, eller om den ligefrem erstatter den salat, som den sammenlignes med:

EUX-tømrerelev₁, 18: Der er altid kæmpe kagebord.

EUX-tømrerelev₂, 18: Det er billigere at købe to kager, end det er at købe en salat.

Interviewer: Okay, det var da alligevel... hvad koster et stykke kage her?

EUX-tømrerelev₃, 18: Mellem 10 og 15 kroner.

EUX-tømrerelev 17: Jeg tror ikke at jeg har købt noget sundt i den kantine. Jo, der er salat i en sandwich.

(Alle griner)

EUX-tømrerelev₁, 18: Dagens ret er satme også pebret nogle gange.

På skolerne benyttes madautomater endvidere som en genvej til mellemmåltider. En elev forklarede, at der er adgang til en automat med drikkevarer og slik på skolen. Den vælges for at undgå ventetid: *"(...) den er lidt hurtigere, der er aldrig kø der, og nogle gange så kan man heller ikke magte at stå i kø derinde i kantinen, for så hurtigt går det ikke"* (Tømrerelev, 17). Det blev nævnt, at den i særlig grad benyttes i deres sidste pause, hvor alle er ved at være sultne, men hvor kantinen har lukket. Der kan således ligge en

strukturmæssig barriere i form af kantinernes åbningstider, der gør automaternes mindre sunde alternativer til eneste mulighed sent på dagen. Eleverne gav generelt udtryk for, at der bliver indtaget en del slik på skolerne. Usunde snacks er dog ikke kun en fristelse, der opstår på skolen, men kan være planlagt hjemmefra. En gruppe elever, som selv lever og spiser sundt, forklarede hvordan slik og chips ellers er ganske udbredt på skolen, og ligefrem kan være en del af madpakken:

Handelsskoleelev₁, 17: Jamen, så har de Pringles med i skole.

Handelsskoleelev₂, 17: Slikposer.

Handelsskoleelev₃, 17: Ja, sodavand og chips.

Handelsskoleelev₂, 17: Så drikker de cola kl. 9 om morgenen.

Handelsskoleelev, 20: Det er sygt.

Handelsskoleelev₂, 17: Det er lidt voldsomt.

En anden gruppe elever kendte selv til det med at indtage usunde mellemmåltider for at fastholde koncentration i undervisningen. Samtalen faldt på kaffe, og en elev bekræftede, at der bliver drukket en del af dette i klassen: *"Ja, oppe ved os gør der i hvert fald... de snakker meget... tit i flere timer altså... så sidder du i sådan halvanden time, så en pause på 10 minutter, og så halvanden time igen. Så der er meget energidrik og kaffe, folk sidder bare og fyrer slik ind... fyrer sukker ind for at kunne følge med"* (IT-elev, 16). Dette finder sted på andre skoler med samme forklaring om, at det styrker koncentrationen på stillesiddende skoledag: *"Når vi er i klasselokalerne, så kan folk tit finde på at købe gifler eller et eller andet, fordi nu skal vi sidde og koncentrere os, og det er de fleste af os ikke ret gode til, så skal man have et eller andet"* (Kokkelev, 16). Sidstnævnte nævnte dog, at han sagtens kunne finde på at erstatte giflerne med yoghurt. I det hele taget forklarede eleverne, at der generelt foregår en del indkøb af mad uden for skolens område i løbet af en skoledag.

Supermarkeder eller fastfood-restauranter

Nogle elever talte om at vælge nærliggende supermarkeder, sandwichbutikker og lignende frem for skolens kantine. Dette blev begrundet med en bedre sammenhæng mellem kvalitet og pris: *"Ja, det er et indkøbsmarked hernede. Der laver de også nogle gode sandwich, og de koster 35 kr. eller sådan noget, og så er det bare meget bedre kvalitet. Så der kan det godt betale sig lige at give en femmer ekstra, og så få en meget bedre sandwich end heroppe"* (Tømrerelev, 17). På en anden skole blev den nærliggende tankstations tilbud også oplevet som bedre og billigere. Især fristede tre lune pølsehorn til 30 kr. der vandt over kantinens kolde og dyrere foccaciabrød. På en tredje skole, hvor eleverne er særdeles tilfredse med kantine, fortalte de, at der alligevel er nogle, der foretrækker at gå i Netto og vende tilbage med donuts,

roulade og chips. På en fjerde skole var det blandt andet energidrikke, der ofte kunne lokke eleverne i Brugsen. Nogle elever gav udtryk for, at det at gå en tur i supermarkedet er en god lejlighed til at trække frisk luft: *"Men hvis man går ned i Meny frem for at sidde og kukkelure inde i klassen, eller hvad man gør, så er man også lige kommet ud og har fået noget frisk luft i skallen"* (Tømrerelev, 17). Det at have muligheden for at vælge mellem forskellige tilbud i omgivelserne, kan give eleverne en oplevelse af kontrol over egne spisevaner.

På et par skoler blev McDonald's nævnt som en mulighed for frokost, hvis man har god tid: *"Da jeg gik på grundforløb 1 her, så nogle gange havde vi en elektriker, og så fik vi lige lov til at gå en tur. Så gik vi tit lige ned på McDonald's. Så kunne vi lige sidde dernede i en 40 minutter."* (Tømrerelev, 17). Eleverne fortalte, at der er en særlig hygge forbundet med sådan en tur, men at det ikke hører til dagligdagen. På en anden skole oplevede eleverne det som et mere hyppigt fænomen: *"Der er jo mange også der kører over på McD, hver pause, og sådan noget"* (Handelsskoleelev, 20).

Efter skoletid

Eleverne fortalte, at de ind imellem spiser sammen lige efter skoletid, og at dette ofte er forbundet med de mere usunde spisevaner. For eksempel forklarede nogle grupper, at de gerne køber fastfood på vej til busterminalen om fredagen. Desuden havde nogle elever traditioner med fredagsøl. En tredje gruppe elever blev hurtigt enige om at fastfood passer bedre til hyggestunder med vennerne efter skoletid end en pakke rugbrød med leverpostej:

Kokkeelev, 16: Man tager på Maccen [*McDonald's*].

Kokkeelev, 18: Ja, det er faktisk rigtigt. Eller et af de der store pizzaslides.

Kokkeelev, 16: Skolegades Pizzeria.

Kokkeelev, 17: Nej, man går da ned i Netto og køber en pakke rugbrød og noget leverpostej, og så sidder man bare der og rigtig hygger sig.

(Alle griner)

En gruppe elever, der også kan finde på at besøge den nærliggende McDonald's sammen efter skoletid, understregede dog, at det ikke drejer sig om at indtage måltider, men udelukkende for at få en is: *"Det er ikke fordi vi spiser os tykke deroppe eller noget"* (Handelsskoleelev, 17). Generelt lagde eleverne vægt på, at det er i orden at spise usundt, når det hører til særlige lejligheder, for eksempel weekender, byture og efterfølgende tømmermænd. Her er der altså tale om situationsmæssige strukturer der gør det vanskeligt at spise sundt, idet de sociale normer i de givne situationer understøtter usunde spisevaner.

Praktikmadpakker

Kun deltagerne i enkelte fokusgrupper havde været i praktik i forbindelse med deres uddannelse og kunne tale med om forholdene i den forbindelse. Der var bred enighed om at madpakken er den foretrukne frokost, hvilket blev forklaret med et ønske om at være sikker på at få frokost i situationer, hvor der ikke er andre alternativer: *"... man kommer jo rundt på mange forskellige byggepladser og steder. Så er det jo ikke sikkert at der lige er noget"* (Tømrerelev, 17). Desuden bekræftede eleverne generelt, at det økonomiske aspekt spiller en stor rolle i forhold til at vælge madpakken frem for at købe en frokost på stedet: *"Du kan lave mange rugbrødsmadder for 40 kr. i stedet for to franske på tanken. Det holder sgu bedre i længden."* (Tømrerelev, 17). Derudover er madpakken tidsbesparende: *"Ja, og man skal ikke stå og vente i 10 minutter, for så at have 20 minutter til at stå og spise det bagefter."* (Tømrerelev, 17). Således er der en række strukturelle omstændigheder, der gør madpakken til den foretrukne løsning. Endelig, men altså langt fra som den første årsag til at vælge madpakke, bliver sundhed nævnt: *"Måske også et eller andet sted, så er det måske også lidt sundere, hvis du laver dit eget"* (Tømrerelev, 17). Derudover nævnte en elev, at en madpakke mætter bedre end en pølsemix: *"(...) det mætter jo, hvis man skal holde en hel dag..."* (Tømrerelev, 17). En enkelt elev nævnte, at hans lærested forsøger at gøre frokosten nemmere for medarbejderne ved at stille et køleskab med rugbrød og andet til rådighed, som man så kan købe sig adgang til. Praktikstederne kan på denne måde bidrage til at facilitere sundere spisevaner.

Blandt kokkeeleverne er frokosten normalt tilgængelig på lærepladsen, og den afhænger af, hvad der er på menuen. Ind imellem, nævnte en elev, kan der dog være så travlt, at frokosten springes over: *"Ja, men man glemmer bare at spise, synes jeg, man arbejder hele tiden, konstant, og jeg fik ikke pause sidste gang jeg skulle på arbejde, og det var en 13 timers vagt. Så jeg glemte lidt at spise, det var sådan lige før jeg gik, der fik jeg et stykke laks"* (Kokkeelev, 18). Her kan arbejdspladsens struktur umuliggøre at der holdes frokostpause, men det er dog ikke ensbetydende med, at der ikke spises. En anden elev påpegede nemlig, at man ikke nødvendigvis spiser et helt måltid, fordi man smager på maden, mens man laver den: *"Så hvis du går og småspiser hele dagen, så har du måske ikke brug for frokostmåltid eller aftensmad"* (Kokkeelev, 16). Så for kokkeeleverne er situationen en anden.

Springe måltider over

Flere elever har erfaring med at springe måltider over i løbet af dagen, foruden den allerede beskrevne morgenmad, og en gruppe elever præsenterede det som et helt almindeligt fænomen:

Tømrerelev, 20₁: Jeg kan sagtens holde mig en hel dag, bare sådan uden at spise.

Tømrerelev, 20₂: Uden at føle sult.

Tømrerelev, 24: Jeg skal dog have aftensmad den dag.

Tømrerelev, 20₁: Nå ja, aftensmad selvfølgelig, men arbejde i skolen, der kan jeg sagtens rende en hel dag og arbejde uden at føle sult.

Tømrerelev, 22: Jo, jeg kan godt, men jeg tænker ikke lige så klart, hvis jeg ikke har fået noget i kroppen. Altså min... jeg kan heller ikke, for eksempel, hvis jeg skulle lave et eller andet, altså løbe noget... så ville jeg heller ikke kunne løbe lige så langt og sådan noget, fordi du ikke har noget energi, som musklerne kan arbejde med. Så for mit vedkommende, der skal jeg i hvert fald have energi i løbet af dagen, også gerne fra morgenen af, for at præstere godt i løbet af dagen.

Disse elever udpegede aftensmåltidet som det vigtigste, hvorimod det er mindre vigtigt at spise i løbet af skoledagen. Den sidste elev havde dog behov for at spise for at have energi til dagen, og for nogle elever var det da også utænkeligt at springe et måltid over. Nogle elever, der springer måltider over, oplevede da også negative konsekvenser: *"Nogle gange, hvis man for eksempel i en periode ikke får spist ret meget, så kan jeg selv mærke, at så får jeg mindre energi. Så når jeg kommer hjem, så ender jeg med bare at ligge i sengen ovre på mit værelse, og så ligger jeg og ser noget film og ikke lave noget, stort set."* (IT-elev, 25).

Betydningen af en sund kost

Som nævnt tidligere forstår langt de fleste elever først og fremmest sund kost som varieret kost, men varieret kost har dog adskillige betydninger. Eleverne lagde generelt vægt på, at sund kost handler om balance, og at der derfor er plads til både sunde og mindre sunde fødevarer. En gruppe elever forklarede, hvad sund kost er, hvilket netop omfatter balancen mellem sund og usund, det at spise forskellige fødevarer, der giver energi til hele dagen og at undgå overspisning:

Tømrerelev, 23: Både det gode og noget af det dårlige.

Tømrerelev, 24: Ja, det er sådan lidt... varieret betyder sund vel, går jeg ud fra.

Tømrerelev, 22: Du sådan spiser sundt men stadig spiser nok... spiser varieret nok, og spiser forskellige ting til, at du stadig har et godt energiniveau til hele dagen.

Tømrerelev, 20: Og du stopper med at spise, når du er mæt i stedet for bare at køre videre.

Tømrerelev, 22: Ja, lige præcis, altså du lytter til, hvad kroppen siger til dig. Skal den bruge energi... tænk lidt langsigtet, i stedet for bare at tænke energi nu og her, så du er mæt over en længere periode, så du ikke kører op og ned med sukkerniveau og energiniveau, det synes jeg i hvert fald er at leve sundt.

Der var stor opbakning til de øverste tre kommentarer. I forbindelse med en samtale om det at spise fastfood og drikke øl, udtalte en elev, at det ikke som udgangspunkt er usundt, så længe man begrænser sit indtag: *"Prøv og hør! Det er jo heller ikke usundt hvis man kun gør det en sjælden gang. Det er meget hvis du gør det hele tiden, så er det usundt... men din krop har også brug for noget fedt og noget af det man kan sige er usundt... men realiteten er nok, at der ikke er noget mad, der er usundt, så længe man husker at spise varieret"* (Tømrerelev, 24). Det var en udbredt holdning blandt eleverne, at der er plads til det hele i en sund kost, bare man tænker over balancen i det samlede billede. Der skal altså også være plads til at spise usunde fødevarer: *"Man kan sagtens spise noget normal dansk mad og så stadigvæk bare lave noget motion engang imellem og så stadig leve sundt. Det er ikke fordi man spiser noget kartofler og sovs og et eller andet stykke kød, at det dér sovs det så sætter sig med det samme. Man kan sagtens spise sådan noget normal mad"* (Tømrerelev, 17). Han tilføjede senere: *"Det er jo ikke fordi man bliver overvægtigt med 100 kg på en måned, fordi man har spist normal mad jo."* (Tømrerelev, 17).

Sundt udseende – sund kost

Som citaterne ovenfor indikerer, er opfattelsen af hvad der er sund kost meget tæt forbundet med kroppens udseende. Flere gav udtryk for, at det ikke kan være helt galt med kosten, så længe man ikke er overvægtig. I forbindelse med en diskussion om overvægt, gav en elev udtryk for, at han er bevidst om, hvad der er sundt og usundt, for ellers havde hans krop ikke set ud, som den gør: *"(...) men altså, jeg ved jo*

godt, hvad der er sådan okay sundt, og hvad der overhovedet ikke duer. Ellers havde man nok også set anderledes ud, hvis man bare var ubevidst og ligeglad" (Tømrerelev, 17). En enkelt foreslog desuden, at kosttilskud kan træde i stedet for en sund kost. Han havde selv prøvet dette, men opgav det, da han startede på efterskole: *"Så det droppede jeg bare, og så til gengæld så lavede jeg sindssygt meget sport hver dag, og der var ikke en dag i ugen, hvor jeg ikke lavede noget aktivt"* (Tømrerelev, 17). Denne elev forklarede desuden, at udendørs sport kan kompensere for visse vitaminer.

Der ses en klar tendens til, at eleverne lagde vægt på at kunne se de negative konsekvenser af en usund kost, før de vil opgive denne livsstil. De var mest optagede af de synlige og håndgribelige konsekvenser af usunde spisevaner. Nogle lagde vægt på, at usund kost handler om at indtage for mange kalorier, hvilket motion kan kompensere for. En gruppe elever blev spurgt, om de spiser nok grøntsager, hvilket de blev enige om, at de ikke gjorde, og en elev supplerede: *"Det ved jeg ikke, altså jeg spiser det da, men jeg holder ikke styr på det: Så når jeg har spist så mange kalorier, så skal jeg dyrke så meget motion... det gider jeg ikke, jeg spiser hvad jeg har lyst til"* (IT-elev, 25). At være normalvægtig er altså et rigtig vigtigt tegn på at man lever sundt. Nogle få elever var dog ret bevidste om, at man sagtens kan være slank og usund, men at man ikke tænker så meget over det, fordi man simpelthen ikke kan se det. En elev sagde i den forbindelse: *"Jeg tror ikke sådan at man tænker over, at der sådan er fedt rundt om ens lever og tænker: Åh nej! Der er jo mange der er tyndfede, som er rigtig tynde, og så har meget fedt rundt om deres organer, og det er jo ikke sådan noget man tænker over selvom man godt ved, man er det"* (Kokkelev, 16). Enkelte elever sammenlignede dette med rygning, hvor de mulige konsekvenser ikke bliver taget alvorligt, før det er for sent. Man bliver ved med at udskyde beslutningen om at stoppe med at ryge fordi man endnu ikke er blevet syg af det:

Kokkelev, 18: Det er det samme med rygning, det ændrer du ikke på fordi du bliver syg om et par år eller et eller andet...

Kokkelev, 17: ... Og man begynder at få KOL

Interviewer: Så det dér langsigtede... det er lidt langt væk?

Kokkelev, 18: Jeg gør det i morgen, jeg gør det i morgen, jeg gør det i morgen...

Det skal altså være gået galt, før det bliver taget alvorligt, og nogle elever er endda selv meget bevidste om dette. En gruppe elever talte om, at man får mere energi og overskud af at spise sundt, men at dette kun er på lang sigt:

EUX-tømrerelev₁, 18: Altså, jeg føler ikke at jeg kan mærke det sådan rigtig: Det dér med at man siger, at det giver god energi. Det kan man ikke mærke lige når man spiser det, at: Wuu! Så er man frisk! Altså, det gør det jo. Altså, min søster...

EUX-tømrerelev₂, 18: Wuu!

EUX-tømrerelev₁, 18: ...Min søster, hun har lige haft sådan en periode, hvor hun har levet virkelig usundt, og så er hun så begyndt at træne helt vildt meget, og der spiste hun også kun helt vildt mange grøntsager, og nu skulle hun spise... det var helt åndssvagt meget hun skulle spise. Altså, hun sprang op af sengen efter at hun havde spist det dér i en måned. Hun kom altid hjem efter skole, og så sad hun i halvanden time... og det har hun ikke gjort siden, så man kan jo se at det har en effekt. Men hvis man lige spiser en salat, så tror jeg ikke, at man bliver sådan...

Interviewer: Okay, så det er mere på lang sigt, at der kunne være fordele?

(Nogle stykker): Ja

EUX-tømrerelev₁, 18: Jeg tror at det hele handler om vaner, ikke? Altså, hvis man spiser én salat, det tror jeg da ikke at man bliver verdensmand af, men...

Interviewer: Okay, så det handler om at kunne se det store perspektiv i det her?

EUX-tømrerelev₁, 18: Ja, og at afholde sig fra de usunde ting i en længere periode.

Den ene elev har oplevet at en rollemodel med succes har gennemført kostændringer, og er blevet overbevist om at sund kost har positive konsekvenser. Det, at disse måske først kan mærkes på længere sigt, er dog en udfordring i forhold til at spise sundt. Først når eleverne kan mærke på egen krop, at de ikke længere er sunde, er det alvor.

Sund kost i en større sammenhæng

Sund kost kan blive nedprioriteret, fordi det ses som en del af en større sammenhæng, der tilsammen udgør en sund livsstil. Som allerede nævnt er motion en del af dette. En elev fortalte, at han ikke har den store indflydelse på kosten, hvilket er en tendens for de hjemmeboende, men at motion til gengæld er et sted, hvor han kan sætte ind:

EUX-tømrerelev, 18: Jeg har altid sådan med at begynde at træne, men jeg har aldrig sådan rigtig kosten... den har aldrig rigtig... for den har altid bare ligget på, at så har jeg fået rugbrød med på madpakken, og det er jo ikke som sådan usundt... og så har jeg altid kommet hjem fra skole, og der har været et eller andet med rester, og så... kylling og salat og sådan noget, og så har jeg så fået varm mad til aftens-

mad. Så det har aldrig været noget problem som sådan, altså med at tænke: Hold da op, hvor spiser jeg dog usundt! Og så slik og sådan noget, det har jeg jo altid spist, men det har jeg ikke tænkt som... at det har været så galt.

Interviewer: Okay

EUX-tømrerelev, 18: Det har altid mere været: Nu skal jeg også i gang med at træne! Det har aldrig været: Nu skal du til at spise sundt!

Således blev der oplevet en lav grad af kontrol over egne spisevaner. Til gengæld var der tiltro til egne evner i form af motion, og der var en forventning om, at det fysiske udbytte af motion svarer til udbyttet af sund kost. Nogle elever lagde vægt på sundhed som det at have en aktiv livsstil, der ikke nødvendigvis behøver at handle om at træne, men lige så godt kan bestå af hverdagsaktiviteter: *"Lad være med at sætte sig ned og se TV, ud og spille noget bold, eller byg et eller andet, der er et eller andet der er gået i stykker i haven eller et eller andet"* (Tømrerelev, 23). Derudover blev det også nævnt, at det at være sammen med andre mennesker giver et sundere liv: *"I stedet for at man bare smider sig med det samme når man kommer hjem, så burde man gå ud og lave et eller andet, det behøver ikke være motion, det er bare at gå ud og være sammen med nogle, måske"* (Kokkelev, 16). Endelig var der også nogle der nævnte god søvn som et skridt i den rigtige retning. Så selv om udgangspunktet for undersøgelsen var sund kost, gjorde eleverne ofte opmærksom på, at de ser det som en brik i et puslespil. Der kan altså være andre brikker, som eleverne oplever at have større kontrol over, og som opleves at have et lige så vigtigt udbytte for en sund livsstil som kosten.

Associationer til sunde og usunde madvaner

Eleverne fik fremvist to billeder af yngre mænd i en spisesituation, som beskrevet i metodeafsnittet.

Pomfritspisende mand

Hans livsstil blev beskrevet som hurtig, nem og uden tanke på sund kost. Eleverne fortalte, at han er ligeglad med, hvordan hans krop og energiniveau er. Han vil bare gerne spise noget, der smager godt. Nogle elever beskrev ham som tyndfed og *"usund indeni"* (Handelsskoleelev, 20). Han har et liv præget af McDonald's og computerspil natten lang. En elev fortalte, at manden på længere sigt risikerer overvægt, dårlige led og vil få behov for hjælp til at klare sig. Han kan blive ude af stand til at arbejde og dermed også økonomisk afhængig af andre mennesker. Nogle elever så ham ikke som noget usædvanligt, og en enkelt beskrev ham som *"majoriteten af de fleste unge"* (EUX-tømrerelev, 17). Der er også fordele ved hans livsstil, for den er nem og fri. Andre syntes ikke, at det var værd at diskutere, og beskrev hans livsstil som *"ganske normal, han får sig bare en pomfrit"* (IT-elev, 18). En enkelt fokusgruppe fandt billedet meget

relevant, og kastede om sig med navne på bekendte. En enkelt elev gik helt i forsvarsposition og følte sig stærkt provokeret af det. Det var tydeligt, at flere af eleverne let kunne identificere sig med ham:

Interviewer: Fordelen ved hans livsstil, det har vi talt om, vil I være som ham?

IT-elev, 16: Nej.

IT-elev, 17: Være eller er?

Interviewer: Okay, I kan måske også se lidt af jer selv i ham her?

IT-elev, 20: Ja.

IT-elev, 17: Ja, til tider.

Endelig blev manden beskrevet som en person, der lige er flyttet hjemmefra, og som savner sine forældre til at lave mad til sig. En enkelt foreslog ligefrem, at han har brug for støtte. Hvilket blev fejlet af bordet af en elev som en noget fri fortolkning: *"Ej okay, det var også mange ting ud fra en pomfrit"* (EUX-tømrerelev, 17).

Salatpisende mand

Den salatpisende mand blev beskrevet som fuld af energi, glad, med en livsglad udstråling, én der gør noget ud af sig selv og en person med overskud om morgenen. Han har mere energi til sit arbejde og føler sig mere frisk i løbet af dagen. Han blev omtalt som en glad og overskudsagtig latinofyr med styr på det hele: *"Meget overskud, han får nye venner hver dag, en bakke tomater"* (EUX-tømrerelev, 18). En tømrerelev sammenlignede den salatpisende mand til sin eget situation, og påpegede, at et styrket immunforsvar kan være et positivt udbytte ved at spise sundt: *"(...) jeg er sjældent syg, som i aldrig, og det skal jeg så ikke kunne sige om det har noget at gøre med kosten, men det kunne jeg forestille mig at det har"* (Tømrerelev, 17). En enkelt elev syntes at billedet er ret urealistisk, og havde følgende reaktion: *"Photoshop"* (EUX-tømrerelev, 18). Nogle elever troede dog ikke, at han nødvendigvis lever efter en kostplan, men bare sørger for at spise varieret. Man kan også finde ham på McDonald's, for alle spiser usundt på et eller andet tidspunkt. Der var flere der syntes, at det ser lidt for grønt ud, og at der mangler kød på hans tallerken. Nogle var bekymrede, for om han får de rigtige næringsstoffer: *"Ja, du kan jo både også være for sund, fordi din krop skal jo også have noget sukker og noget engang imellem, men bare ikke i store mængder. Så han... man kan jo... det er også usundt på en måde, for så begynder det bare at æde hans muskler og sådan noget, i stedet for egentlig, han tror han har en sund krop"* (Handelsskoleelev, 20). Det blev pointeret at han skal spise meget for at få lige så meget energi, som der er i et kødmåltid.

Nogle elever beskrev den salatspisende mand ved at sammenligne ham med den pomfritspisende mand de lige havde set: *"Ja, på en eller anden måde, så får han lige så meget tid som ham den anden, bare på grund af at han har det overskud og kan nå en masse ting, så han føler at han har fået mere ud af dagen end den anden person"*(Tømrerelev, 17). Derudover blev det nævnt, at han ser bedre ud. Eleverne mente generelt, at hverken den pomfritspisende eller den salatspisende mand er idealet, men at dette nærmere skal findes et sted mellem de to yderpunkter: *"Man kan sige, blandingen af de to er egentlig, tror jeg egentlig ville være meget god, altså, en der generelt tænker over sin kost og spiser sådan sundt, men stadig ikke er sådan helt fanatisk omkring det"*(Tømrerelev, 22).

Således ser eleverne generelt sundhed som en balance mellem den pomfritspisende og den salatspisende mand.

Motivationer for at spise sundere

I fokusgrupperne blev følgende faktorer udpeget som motivationer for at spise sundere.

Attraktivitet og succes hos det modsatte køn

Som en fordel ved at spise sundt nævnte en elev at man bliver mere attraktiv for det modsatte køn: *"Jeg tror også man er mere attraktiv over for pigerne, hvis man ser mere oplagt ud."*(Tømrerelev, 17). Denne forventning om en positiv fysisk forandring, der ledsages af social anerkendelse i form af opmærksomhed fra det modsatte køn, blev bragt på banen i flere fokusgrupper. I forbindelse med en samtale om ulemperne ved at være overvægtig, udpegede en elev følgende: *"Jeg tror heller ikke man laver lige så mange damer."* (Handelsskoleelev, 17). Så forventninger om negative konsekvenser af en usund kost, herunder det at være mindre fysisk attraktiv, kan være en motivation for at spise sundere. I en anden fokusgruppe fortalte en elev tilsvarende at udsigten til at tiltrække kvinder kunne motivere ham til at ændre spisevaner: *"Hold kæft mand, nu skal man bare ud og score masser af damer i byen."*(Kokkelev, 18). En anden erklærede sig straks enig: *"Hvis man står på stranden eller et eller andet, så vil man måske godt lige være lidt mere fit her til sommeren, så man er lækker at kigge på, eller hvad man siger."* (Kokkelev, 16). Den første elev tilføjede at dette er et udbredt fænomen: *"... sådan tror jeg der er mange drenge, der har det."* (Kokkelev, 18). En målsætning kan altså være at gennemgå en fysisk forandring inden sommeren, og der er en forventning om at dette kan lade sig gøre med en sundere kost.

Der er dog også elever der tænker mere langsigtet i den forbindelse. For en elev handlede det om mere end en enkelt sommer med et sundt udseende. Han havde allerede erfaringer med at træffe og efterleve en beslutning om at leve sundere og begrundede dette med et opgør med en livsstil, der gik ud over hans forhold til kvinder: *"Det var at jeg begyndte at blive træt af mig selv, at jeg skulle gå og være så doven, at jeg fik altid at vide at jeg var doven. Og jeg kunne ikke rigtig have noget forhold med en pige fordi jeg ikke gad at lave noget i hjemmet, og bare kom hjem og bare slappede af med fødderne oppe. Jeg havde*

slet ikke energi til noget som helst, og så var der så nogle forhold der var gået i stykker via det og sådan noget, og så besluttede jeg mig for at lægge hele mit liv om, og slut med computer, og være ude, og være aktiv og spise noget sundere, og få mere energi og kom videre i dit liv. ”(Tømrerelev, 24). Denne elev havde oplevet en sammenhæng mellem usund kost, en inaktiv livsstil, manglende energi, utilfredshed med sig selv og ødelagte forhold, og fik simpelthen nok en dag. Han havde altså ikke blot forventninger til et fysisk udbytte, men også et socialt og selv-evaluerende udbytte. Han havde desuden stor tiltro til egne evner til at realisere sine mål der understøttes af erfaringer.

Udseende

Nogle elever fortalte at de er motiverede af ønsket af at se godt ud, uden dog at sætte det direkte i forbindelse med det at være attraktiv over for kvinder. En elev, der spiser sundere end sine kammerater, var ikke i tvivl om sine egne evner til at realisere en målsætning, og havde en klar forventning om at blive glad for sit valg i sidste ende: *”Ja, det er mig der har sixpack til sommer...”* (Tømrerelev, 17). En anden elev forklarede tilsvarende at han ikke har svært ved at takke nej, når andre spiser pizza, fordi han er overbevist om, at det hjælper ham med at opnå hans mål, der blandt andet omfatter et mere muskuløst udseende: *”Jamen jeg skal jo gerne være i bedre kondi og bedre styrke og det hele, og så synes jeg også det pynter at man får noget muskelmasse...”* (Tømrerelev, 20). Der var således elever der er drevet af en stærk vilje til at have et godt udseende, og som i den henseende forventede et positivt udbytte af en sund kost. En elev, der tidligere var overvægtig og levede meget usundt, fortalte at han fandt motivationen til at spise sundere og træne af følgende grund: *”Fordi det så ikke godt ud. Det er ikke fedt at gå rundt og være tyk, man kan godt se at folk kigger og sådan noget, så jeg tænkte bare at der skulle gøres noget ved det, og så begyndte jeg bare at træne.”* For denne elev har det at han allerede har befundet sig i en uønsket situation, været drivkraften bag hans engagement i kost og motion. Dette minder om den situation som tømrereleven i forrige afsnit befandt sig i. Det er en stærk motivation til at spise sundere når eleverne allerede har mærket de negative konsekvenser af en usund livsstil på egen krop.

Karriereplaner og fremtidsdrømme

Drømmen om at komme i Forsvaret kunne få nogle elever til at spise sundere. En elev forklarede: *”Det kan jo være hvis man ser sig i spejlet eller hvis man, som jeg jo gerne for eksempel vil, i militæret senere hen, så kan det ikke hjælpe, at man kommer derop lallende med ølmave og slatne arme. Altså, så hvis man har et ønske om at man skal forberede sig til, eller træne op til noget.”* (Tømrerelev, 17). Der er altså elever der gerne vil være fysisk klar til denne udfordring, og ikke er i tvivl om at en sundere kost kan bidrage positivt til at realisere drømmen. Der er lige så lidt tvivl om, at en usund kost kan være ødelæggende for drømmen. En anden elev forbandt således billedøvelsens pomfritspisende mand med nogle kammerater, der lever af junkfood, og hvor det var forventet at den ene af denne grund vil få svært ved at gøre noget

ved sin ambition om at komme i Forsvaret: *"Ja, og den ene prøver på at komme i militæret og gøre karriere derinde. Det er ikke særlig godt."*(Tømrerelev, 18).

Dog indskød en anden elev at en feltøvelse for ham, i hans egen tid som værnepligtig, var forbundet med Burger King og McDonald's. Så det er ikke alle der ser Forsvaret som en årsag til at ændre livsstil. Alligevel er det værd at bemærke at selv elever, der almindeligvis er ubekymrede i forhold til deres kost, tager værnepligtens krav meget seriøst. I en fokusgruppe hvor eleverne generelt oplyste, at de ikke er særligt interesserede i at spise sundt, ændrede en elev alligevel sin livsstil, da han skulle ind som værnepligtig:

IT-elev, 25: Tre måneder inden jeg skulle ind, der begyndte jeg ligesom at løbe, fordi minimumskravet er 3 km, du skal løbe.

IT-elev, 16: 12 minutter mener jeg det er, så der skal du have bygget noget fysisk op.

IT-elev, 25: Der er det bare godt at lægge sin mad om også, når du kommer ind i militæret, der er den mad du får okay god, i hvert fald, der hvor jeg var, så...

I dette tilfælde er værnepligt både en motivation til at spise og leve sundere før og under forløbet. Den ene elev havde endvidere erfaret at der er strukturer i Forsvaret, der understøtter sundere spisning. Det er dog også væsentligt at bemærke at eleven ikke længere opfattede sin kost som sund, nu hvor han var tilbage i det civile liv. Så der kan være udfordringer i forhold til at bevare motivationen til at levere sundere når værnepligten først er aftjent, og der ikke længere er en målsætning forude.

Sport og træning

I samme tråd som motivationen for at spise sundere i forbindelse med værnepligt, nævnte nogle elever at ønsket om bedre præstationer i forbindelse med sport og træning kunne motivere dem til kostændringer. Der er altså også her forventninger om at sundere kostvaner har positiv indflydelse på den fysiske formåen. En elev havde for eksempel gjort sin frokost lidt sundere i forbindelse med at han begyndte at dyrke sport på højt plan: *"... der begyndte jeg at have noget salat, noget frugt med i stedet for bare rugbrøds-mad, da jeg begyndte at træne kampsport på lidt højere plan (...) Så prøvede jeg at lægge det om. Så endte jeg med mere overskud og energi, så er det nemmere at komme igennem en hverdag."* (IT-elev, 16) For denne elev fik sporten ham til at spise sundere, men han oplevede at det havde en positiv indvirkning på hans hverdag generelt. En anden elev havde også givet sin kost særlig opmærksomhed i forbindelse med sport på højt plan: *"Jeg vil sige, nu går jeg selv til sådan noget springgymnastik, og det er sådan i vinterhalvåret, så selvom det er dér op mod jul og sådan noget, så spiser jeg mere sundt når jeg dyrker mere sport, for ligesom også at have noget energi."* (Tømrerelev, 17). Motivationen til at have energi til sporten får ham til at spise sundere i vinterhalvåret og er sågar stærk nok til at modstå julens fristelser. Elevens mål er at komme på verdensholdet hvilket han forklarede, at man dog typisk først bliver udtaget til i

alderen 20 til 23 år. Han tilføjede at det derfor er for tidligt at påbegynde en mere konsekvent kostændring. Han er altså overbevist om at han sagtens kan dyrke sport på et højt plan uden kostændringer. En sund kost er kun nødvendig i tiden inden udtagelse til verdensholdet. Selv for denne meget motiverede sportsudøver er det altså vigtigt at målet er inden for tidsmæssigt overskuelig rækkevidde. Et relativt kort-sigtet syn på kostændringer og konsekvenser deraf er almindelig blandt eleverne, hvilket vil blive behandlet senere.

En elev der træner i et fitnesscenter, begrundede sin sunde kost med ønsket om at opnå bedre resultater af sin træning. Han oplever en meget tæt sammenhæng mellem kost og træning og ser usund kost som direkte ødelæggende for træningen: *"Jeg tror lige så meget det er for at, i og med at jeg gerne vil træne som jeg vil, så vil jeg heller ikke se nogen grund til at skulle ødelægge min træning med en kost der ikke rigtig gider virke."* (Tømrerelev, 17). Flere elever var enige i at kosten spiller en stor rolle i forhold til at kunne mærke resultaterne af sin træning, og har tiltro til egne evner på baggrund af erfaringer med positivt udbytte af sund kost: *"Ja, jeg træner ret meget nu, så, jeg kunne ikke rigtig se nogen forskel, fordi jeg spiser meget usundt også. Så begyndte jeg så at spise meget sundt, så jeg tabte mig rigtig meget ved det."* (IT-elev, 18). En anden elev oplevede ligeledes at fitnesscenteret kan motivere ham til at spise sundere, men på en helt anden måde: *"Altså jeg prøver at tage mig sammen til at tage ned i et fitnesscenter, som jeg er meldt ind i, og så få en til at lægge en kostplan måske, og så tror jeg sgu at jeg ville have nemmere ved at følge det, hvis der er én der forventer noget af mig."* (Tømrerelev, 17). For denne elev handler det mere om at der er nogen, der støtter ham og forventer noget af ham.

Dog er det ikke alle elever der forventer en sammenhæng mellem sund kost og bedre præstationer inden for sport og fitness. En elev, der tilkendegav at leve usundt på nuværende tidspunkt, men tidligere at have trænet meget, afviste at kosten spiller en rolle i forhold til træningen: *"Men det synes jeg ikke rigtig. Nu har jeg trænet meget, synes jeg selv, men der har jeg også altid bare i løbet af den periode spist hvad jeg har haft lyst til, og det har ikke rigtig gjort nogen forskel, om jeg har spist pizza tre dage i træk. Det gør ikke rigtig nogen forskel."* (Tømrerelev, 16). Denne elevs erfaring understøtter forventningen om at sund kost ikke har indflydelse på præstationerne.

Energi og glæde i hverdagen

Sund kost blev forbundet med energi og større glæde i fokusgrupperne. Om at spise varieret siger en elev: *"Jeg synes man får meget mere energi af det, altså virkelig, du kan tænke klart hele dagen, og du kan altid præstere når du skal. Om du skal til sport når du kommer hjem, eller om det bare er en skoledag... jo mere varieret du spiser, jo sundere du spiser... du får mere energi af det."* (Tømrerelev, 23). Som beskrevet i forrige afsnit handler det om energi til sport, men altså også energi til hverdagen generelt. Andre elever, der allerede har været ude på deres læreplads og arbejde, fortalte at de kan bruge den energi de får fra

en sundere kost til at klare en travl arbejdsdag, hvor der ikke er plads til pauser. Denne energi blev også forbundet med større glæde og at have det godt mig sig selv: *"Jeg tror man får det bedre med sig selv, man får bedre udadvendt energi, man er ikke sur eller gnaven så ofte og man, altså man får det bedre med sig selv, ens krop fungerer bedre sammen, ja, og sådan noget. Det ved jeg ikke, jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det, kroppen fungerer bare bedre, det hele fungerer lidt bedre sammen"* (Kokkelev, 18). Han fortsatte: *"... man har en meget mere positiv holdning overfor tingene, så tænker man ikke: Årh, jeg gider ikke til det her, så er det sådan: Nå, okay. Okay, så lad os gøre det."* I samme fokusgruppe opstod følgende samtale, da eleverne blev spurgt hvilke fordele der er ved at være sund:

Handelsskoleelev₁, 17: Der er sådan mere livsglæde og sådan noget, det gør at man bliver meget glattere.

Handelsskoleelev₂, 17: Man kan lave hvad man har lyst til, der er ingen problemer og sådan noget. Handelsskoleelev, 20: Mere energi, mere positiv.

Handelsskoleelev₃, 17: Dagen bliver nok lettere

Handelsskoleelev₂, 17: Ja, det tror jeg også.

Handelsskoleelev₃, 17: Man kan holde mere til hele dagen, i stedet for at være på, når du er på arbejde måske, og når du kommer hjem er du helt færdig, så kan du egentlig ikke klare mere.

Der er således både forventninger til et positivt fysisk, socialt og selv-evaluerende udbytte. Det er værd at bemærke at eleverne i høj grad udtrykte den positive tilstand i forhold til en negativ tilstand. En elev sagde for eksempel: *"Man bliver også mere glad, end hvis man bare går og spiser lort hele tiden. Altså, generelt."* (Kokkelev, 17). Dette vil blive behandlet i næste afsnit.

Undgå ulemperne ved usund kost

Eleverne fortalte at de er motiverede af at undgå en lang række ulemper, som de forbinder med en usund kost. Der er hermed klare forventninger til et negativt udbytte af en usund kost. Det er i højere grad et spørgsmål om at undgå denne negative tilstand, end at være drevet af ønsket om at opnå en positiv tilstand. Kun få elever udtrykte et ønske om at være tilfredse med sig selv. En elev fortalte kort at fordelene ved at spise sundt er en mere positiv selv-evaluering: *"Måske lidt stolt af sig selv"* (IT-elev, 16). En gruppe tømrelever blev i mere detaljerede vendinger enige om at det at spise usundt i en længere periode fører til mangeartede negative fysiske, sociale og selv-evaluerende konsekvenser, som omfatter en fedtet krop, dovenskab, træthed, dårlig hukommelse, følelsen af at være træt af sig selv, negativitet, irritation og humørsvingninger:

Tømrerelev, 18: Du kan blive alt for træt i kroppen hvis du gør det i en længere periode.

Tømrerelev, 24: Ja, fedtet i huden, fedtet hår, doven, træt, kan ikke tænke, glemmer ting som man skal kunne huske og sådan noget.

Tømrerelev₁, 20: Man bliver træt af sig selv.

Tømrerelev, 22: Ja, generelt.

Tømrerelev, 18: Det er ikke engang løgn.

Tømrerelev, 24: Man bliver træt af sig selv, man føler bare (*eleven sukker*). Jeg er så doven, træt, irriterende, gider ikke... man bliver også meget nemt negativ, hvis man ikke får... har jeg i hvert fald følt på mig selv, dengang jeg spiste meget usundt og sådan noget... man bliver sgu så nemt irriteret. Man går ikke rigtig og er glad hele tiden.

Tømrerelev, 22: Det er jo også det der energiniveau der flyver op og ned, og så hver gang energiniveauet er nede, så bliver man mere gnaven og man bliver lettere irritabel

Tømrerelev, 24: Ja, man bliver sur og tvær.

Tømrerelev₂, 20: Der skal i hvert fald ikke noget til, før det er, at man har lyst til at klappe én en.

Derudover blev det at undgå overvægt nævnt som en motivation for at spise sundere. En elev forklarede hvordan overvægt har negative sociale og selv-evaluerende konsekvenser: *"Det må også være hårdt for overvægtige, at folk hele tiden kigger på én, hvis det er... Det ville jeg da selv synes var ubehageligt, at folk de kiggede efter én hele tiden, når man kommer gående. Så man får det egentlig lidt psykisk dårligt, vil jeg sige."* (Handelsskoleelev, 17) Overvægt forbindes af denne elev med at have det psykisk dårligt, fordi det medfører negativ opmærksomhed. Således er eleverne altså ikke kun optagede af, hvad de ønsker i tilværelsen, men også i høj grad af det, de ikke ønsker. En anden elevs selv-evaluering påvirkes hurtigt af at have taget lidt på i vægt: *"... bare jeg sådan nærmer mig og bare kan se en fedtdelle, så skal der bare ske et eller andet. Så får jeg det sgu dårligt med mig selv."* (Tømrerelev, 17). Det er dog værd at bemærke at denne elev dog ikke nødvendigvis håndterer denne situation med en sundere kost: *"Så laver jeg et eller andet, masser af sport. Tit så... ja, det er faktisk ikke engang løgn, og det er en dårlig vane jeg har... nogle gange kan jeg godt finde på ikke at spise noget i rigtig lang tid."* (Tømrerelev, 17). En anden elev har foretaget en kostændring i forbindelse med at han også begyndte at træne, og forklarede denne beslutning som et ønske om at ændre sin negative selv-evaluering: *"Jeg var ikke tilfreds med mig selv, jeg var meget nede, jeg var meget ked af det, og det havde jeg det ikke godt med, så valgte jeg at spise sundt, og det er blevet meget bedre."* (IT-elev, 21).

De elever der rent faktisk har fundet motivationen til at ændre deres kostvaner i en sundere retning, har altså ofte allerede befundet sig i en uønsket sundhedsmæssig situation, og er derfor helt sikre på at der er negative konsekvenser af en usund kost. Der lader generelt til at være større interesse for at ændre sin kost som følge af en uheldig sundhedsmæssig tilstand end for at ændre sin kost forebyggende. En gruppe IT-elever blev spurgt om, hvad der kunne få dem til at spise sundere, og de lagde ligeledes vægt på at en uønsket situation allerede skal være opstået:

IT-elev, 25: Livstruende sygdomme. Hvis jeg ikke selv kan mærke... hvis jeg ikke får det af vide af en doktor der siger: *"Du dør, hvis du ikke laver om på det."* Så kan det være man skifter.

Interviewer: Så der skal noget drastisk til?

IT-elev, 16: Hvis jeg bliver tyk eller sådan noget.

IT-elev, 25: Ja ja, der skal ske noget forandring, tror jeg, der skal ligesom gå op for en at der er noget galt måske, fordi... ellers tror jeg bare de fleste de ville fortsætte.

Her fremhæves altså to legitime grunde til at ændre sin kost: At man rammes af en livstruende sygdom, hvor situationen kan forbedres med kostændringer, eller at man bliver overvægtig.

Økonomi

En meget konkret ulempe ved at spise usundt var for nogle elever, at det opleves som dyrere end at spise sundt, hvilket således drejer sig som strukturmæssig forhold. Dette var der dog langt fra enighed om blandt eleverne, da det afhænger af forskellige omstændigheder, såsom forskellige tilbud i kantinen og alternativer. Under alle omstændigheder spiller økonomien en stor rolle i elevernes begrundelse for deres valg af mad, om den er sund eller usund. Om McDonald's sagde en elev: *"Man kan hurtigt fyre 150 kr. af dernede. Det tager ikke lang tid. Det er bare en stor menu og en masse cheeseburgere og så nogle chili cheese tops, så er de 150 kr. brugt."* (Tømrerelev, 17). Dog understregede andre elever, at det dog også kan være dyrt at spise sundt. En elev skulle til at flytte hjemmefra med en kammerat, og de havde besluttet sig for at omlægge deres kost i den forbindelse, hvilket blev begrundet med økonomiske fordele: *"Jeg ved jeg kommer til at leve sundere nu, hvor jeg flytter, fordi det er jeg og min kammerat begge to indstillet på, at vi vil leve sundere end det vi gør nu, og altså, der har vi truffet en beslutning, så det kommer til at ske nu her, men indtil da er det ikke sådan at jeg vil lave noget drastisk om."* (Tømrerelev, 22). Det er altså udelukkende fordi denne elev skal til at betale for sine egne indkøb, at han vil ændre sine kostvaner til det sundere. En anden elev der ligeledes er flyttet hjemmefra, begrundede sine sunde spisevaner med økonomiske fordele: *"Altså, tit spiser jeg bare salat og agurker, tomater, og så noget hytteost. Det tager to minutter at lave, og det er billigt."* (EUX-tømrerelev, 18).

Betydningen af den sociale kontekst

Der er stor forskelle mellem eleverne i deres oplevelse af, om den sociale kontekst har indflydelse på deres valg af mad.

Den sociale kontekst *bør ikke have betydning*

Flere elever afviste umiddelbart betydningen af den sociale kontekst for deres valg af mad. Til spørgsmålet om, hvorvidt man ville lade sig påvirke af, at andre køber mad, mens man selv er den eneste i et selskab der har madpakke med, svarede en elev: *"... så er der i hvert fald et eller andet galt med hvordan folk ser hinanden, hvis det skal komme an på noget som helst, at man har sin egen mad med."* (Tømrerelev, 17). En anden elev erklærede sig enig: *"De jo kan være ligeglade, det er jo ikke dem der skal spise det."* (Tømrerelev, 18). Generelt vakte det stærke reaktioner at spørge direkte til betydningen af den sociale kontekst i spisesituationer: *"I forhold til mad? Nej, overhovedet ikke. Folk spiser det, de gerne vil have. Det skal de da have lov til."* (IT-elev, 21). Det at påvirke, eller være påvirket af, andre mennesker i en spisesituation blev omtalt som et folkeskolefænomen. Det er dog værd at bemærke, at denne afvisning af den sociale kontekst betydning fandt sted, når der blev stillet mere eller mindre direkte spørgsmål til emnet. Eleverne tolkede det som et spørgsmål om, hvorvidt det er i orden at blande sig i andre menneskers mad, og det var de helt enige om, at det ikke er. Nedenstående dialog er affødt af spørgsmålet om, hvordan det føles at vælge noget andet at spise end dem, man spiser sammen med. En elev foreslog, at det kan være upassende at spise kage, når andre spiser suppe eller leverpostej, men de andre elever blev enige om, at man skal gøre det, man har lyst til, uden at dømme andre:

Kokkelev, 16: En pose gifler er nok ikke så smart, når alle andre sidder og spiser en suppe eller en leverpostejmad.

Kokkelev, 18: Men det er ikke sådan at man har det dårligt med det, medmindre man har lyst til suppe i stedet for. Så køber man bare suppe i stedet for gifler

Interviewer: Der er slet ikke noget i det?

Kokkelev, 17: Jeg tror aldrig rigtig jeg har tænkt over det i hvert fald.

Interviewer: Nej okay, så det ville være ubevidst hvis det var?

Kokkelev, 18: Ja, jeg tror det er lidt mere folkeskoleagtigt.

Kokkelev, 16: Det der med at folk de tænker over, hvad de spiser, og folk tænker over: *"Hvad tænker han om mig?"*. Her er vi lidt mere voksne mennesker og taler sammen.

Kokkelev, 18: Ja, og så spiser vi hvad vi har lyst til. Jeg er lidt ligeglad.

Kokkeelev, 16: Ja, bare lad være med at dømmе.

Eleverne er på denne måde temmelig optagede af, at man ikke bør blande sig i andres mad. Der er således en vis modstand imod at blive konfronteret med sine kostvaner, hvilket vil blive behandlet senere.

Den sociale kontekst *har* betydning

Nogle elever, der havde afvist at den sociale kontekst har betydning for deres spisevaner, da de blev spurgt ret direkte, gav dog i løbet af interviewet eksempler på situationer, hvor den sociale kontekst alligevel har betydning. En gruppe elever havde for vane at spise den samme pastasalat til frokost, og en elev bekræftede den sociale indflydelse i dette tilfælde: *"Jeg har fået inspiration af [navnet på en anden elev] fordi det så meget lækkert ud, og det så mere lækkert ud end mine rugbrødsmadder i hvert fald. Og så spurgte jeg lidt ind til, hvordan man skulle lave den og sådan noget, og hvad han puttede i den."* (Tømrerelev, 17). Samme elev havde tidligere afvist at social indflydelse bør have betydning. Forskellen kan naturligvis ligge i at han i dette tilfælde selv har opsøgt en kostændring, inspireret af en kammerat, og at han ikke har følt sig presset til det. Spørges der direkte til social indflydelse, bliver det forstået som om at man prøver at påtvinge andre noget, eller at man lader sig påtvinge. Dette fremgår også af denne samtale mellem en gruppe tømrerelever, hvor en foreslog, at man kan føle sig fordømt med en usund madpakke i en kontekst af sunde madpakker. Til dette indvendte en elev straks, at man da godt kan fordømme andre, men at man i hvert fald ikke skal give udtryk for dette direkte:

Tømrerelev, 17: Selvfølgelig tit, hvis der nu sidder en hel flok og bare er rigtig sunde og træner meget, og så sidder der en og har en eller anden klam usund madpakke med, så er der da nogle gange folk lige sidder og kigger sådan lidt: *"Han er da usund ham der, han er da mærkelig-agtig."* Så tror jeg bare folk de bliver sådan lidt...

Tømrerelev, 18: Men man kan godt tænkte det, men man behøver ikke sige det.

Tømrerelev, 17: Nej nej, men de bliver mere grupperede overfor en person, det er jeg rimelig sikker på, det sker rundt omkring.

Interviewer: Ja okay, ville I nødtigt selv være ham der sidder dér, med sin klamme madpakke eller hvad det var, eller usunde mad eller hvad det var?

Tømrerelev, 23: Ja, eller hvis det var omvendt, så ville man nok være ligeglad.

Tømrerelev, 17: Det er bare lidt anderledes, tror jeg.

Tømrerelev, 23: Ja, hvis man er personen der sidder og spiser sundt, frem for personen der sidder og spiser usundt, som ene mand, det tror jeg da også der er forskel der.

De første to elever i denne samtale blev ellers tidligere enige om, at man ikke bør blande sig i andres mad, men det er altså ikke ensbetydende med, at den sociale indflydelse ikke gør sig gældende, om man vil det eller ej. Andre elever er mere bevidste om, at den sociale kontekst gør sig gældende. I en anden gruppe blev nogle elever enige om, at det at spise noget andet end kammeraterne kan give en ubehagelig følelse af at skille sig ud fra fællesskabet. En elev sagde: *"Så skiller man sig også lidt ud fra gruppen. Altså, det gør man jo ikke, men det tænker man i hvert fald... At: Hvad tænker de andre?"* (EUX-tømrerelev, 18). I gruppen ovenfor mente eleverne, at det kan være mere ubehageligt at have en usund madpakke i en situation, hvor andre spiser sundt. Der er således forventninger til sociale konsekvenser af at spise sundt og usundt. Dette blev bekræftet af en anden fokusgruppe:

Tømrerelev, 22: Det er ikke fordi jeg føler mig udenfor... så sidder jeg og tænker: "Det er egentlig også dumt, at jeg sidder og spiser det nu, fordi jeg ved godt, at det er usundt, og jeg ved også godt at energien den vil dale hurtigere, end hvis jeg sad og spiste det sunde alternativ." Så det kommer jeg til at tænke over, hvis jeg sidder og spiser usundt som den eneste i en forsamling. Men det er ikke sådan at jeg så vil sige, at jeg ikke vil spise det, og så tager jeg noget sundt i stedet for. Hvis jeg først har købt noget usundt, så spiser jeg det også... fordi jeg gider ikke bare smide mine penge væk.

Tømrerelev, 24: Man føler også lidt at folk de kigger på en, når man sidder som den eneste og sidder og spiser noget andet end alle andre

Tømrerelev, 20: Så hviler øjnene på en.

Tømrerelev, 22: Ja, lige præcis.

Tømrerelev, 24: Det føler man i hvert fald.

Omvendt kan der også være situationsmæssige omstændigheder, hvor det opleves som mærkeligt, at en enkelt spiser sundt, hvis alle andre spiser usundt. I en gruppe var eleverne meget bevidste om, at man kan blive til grin, hvis man går imod de gældende normer for spisning i gruppen. De var enige om at det er umuligt at udelukke slik, fordi det simpelthen ville virke mærkeligt i en social kontekst:

EUX-tømrerelev, 17: Så føler man sig også lidt fanget. Hvis de andre lige sidder og spiser noget slik, og så sidder man dér: *"Jeg må egentlig ikke tage det"*.

EUX-tømrerelev, 18: Jeg går lige hen og skræller mine gulerødder.

(Alle griner)

EUX-tømrerelev, 17: Fedt nok.

Interviewer: Nej, det virker ikke fedt at sige?

EUX-tømrerelev, 18: Hvis den er økologisk, så er det okay.

(Folk griner)

Elevernes latter understreger det, i deres opfattelse, absurde i en situation, hvor en enkelt elev skræller økologiske gulerødder, mens de andre spiser slik. Det, at gulerødderne først skal skrælles, og at eleven derfor ikke kan være spontan med de andre, bidrager til morskaben. At guleroden tilmed er økologisk gør blot situationen mere komisk. Således skal man ikke forvente at møde opbakning, hvis man møder op med gulerødder i en situation, hvor der ellers spises slik. En elev takker nogle gange nej til at spise med vennerne efter skoletid, hvor der spises usundt, og får ind imellem en spydig kommentar: *"Der kommer vel en stikpille. Altså, de siger nogle gange nogle sjove ting, om man er kylling eller bare et eller andet med, hvorfor man ikke tager derop, sådan med fællesskabet. Sådan er det jo"* (Handelsskoleelev, 17). Således kan det kræve viljestyrke at spise sundt, når vennerne handler anderledes. Nogle elever talte da også om at blive fristet af den usunde mad, der spises i omgivelserne: *"... men man kan godt blive lidt fristet af de andre, når de sidder og spiser pizzaslides"* (Tømrerelev, 20).

Kan man finde viljen til alligevel at stå imod usunde fristelser, er det dog forbundet med en positiv selvevaluering. En gruppe elever, der fortalte at de spiser sundt, havde ikke noget imod at spise sundt i en klasse, hvor mange spiser usundt: *"Ja, man får faktisk lidt... man bliver på en måde sådan lidt stolt af sig selv, jeg ved ikke"* (Handelsskoleelev, 17). En anden elev supplerede: *"Ja, man får en god følelse"* (Handelsskoleelev, 17). Der var da også elever, der ikke selv spiser sundt, og som alligevel måtte indrømme, at de er betagede af venner med sundere vaners evne til at sige fra. Der kan således også være social anerkendelse forbundet med at spise sundt. En gruppe elever fortalte at de gerne besøger McDonald's sammen, og at der også er plads til en elev, der har madpakke med, fordi han ikke spiser fastfood. De andre elever betragtede den pågældende elev med beundring: *"Jeg tror mere man sidder og misunder, at han kan lade være"* (Tømrerelev, 17). Dette blev bekræftet af en anden elev: *"Det er næsten et talent et eller andet sted, kan man sige"* (Tømrerelev, 17). Således kan evnen til at modstå usund mad også blive mødt med respekt.

Dissociative referencegrupper

Nogle elever udpegede en dissociativ referencegruppe i forhold til kostvaner. Et eksempel på dette var en gruppe tømrere, der tog afstand fra en gruppe smede, der enten spiser familiepizza eller en stor portion kantinemad til frokost: *"(...) så er der tit nogle af de store gutter deroppe... de sidder bare med fem skiver flæskesteg og ti kartofler med et lag sovs over"* (Tømrerelev, 17). Eleverne tog afstand fra disse spisevaner og lagde vægt på, at de ikke selv lever sådan eller ønsker at leve sådan, idet disse smede er overvægtige:

"Det er godt nok et skrækscenarium. Sådan skal jeg ikke se ud!" (Tømrerelev, 17). Ikke nok med dette var der også en forventning om, at de ikke har det særlig godt: *"De har det som de ser ud"* (Tømrerelev, 17). Kokkeeleverne udpegede også en dissociativ reference i en gruppe HTX-elever, som de deler kantine med. De var tidligere blevet præsenteret for den idé, at der på andre skoler er elever, der tager afstand fra andres spisevaner, hvilket ikke affødte de store reaktioner. De blev sidenhen spurgt, om de køber mad uden for skolen, og følgende samtale opstod:

Kokkeelev, 18: Faktisk ikke. Jeg er rimelig overrasket over, hvor mange der benytter kantinen i stedet for at gå ned i Netto. Man kan i hvert fald sige... os, der bliver undervist i, hvad for noget mad, og hvad... altså her på kokkeskolen... og så i forhold til HTX'erne her ved siden af. De har ligesom sådan en fællesvandring herude på parkeringspladsen. Så snart de får frikvarter, så går de allesammen ned i Netto, og så kommer de tilbage med ice tea og hvidt toastbrød.

Kokkeelev, 17: Og så bare sådan en stor sky over dem af dampe og...

Interviewer: Så I har egentlig lidt det der, som tømrerne har med smedene det andet sted?

Kokkeelev, 17: På en måde. Det er bare typen. De er lidt ligesom ham der den første fyr med pomfritterne.

Den sidste elev sammenligner HTX'erne med den pomfritspisende mand fra fotoøvelsen for at sætte billede på den dissociative referencegruppe. Det er ikke specifikt HTX'erne der tages afstand fra, men mere den type de repræsenterer, altså pomfritspiseren. Andre elever nævnte da også forskellige bekendte som dissociative referencer. En elev gik for eksempel meget op i at spise sundt, og havde set konsekvenserne ved ikke at gøre det hos andre mennesker: *"... jeg går også op af min storebror og hans kæreste hver dag og kan bare se, at de bare propper sig med det der grillmad, og man kan bare se hvor trætte og nederen de er at se på, de har ingen energi til noget som helst, fordi de ikke får den varierede kost der, og der gider jeg simpelthen ikke ud, fordi jeg er glad nok for den energi, jeg render rundt med. Så det er aldrig en mulighed for mig, lige at ringe efter en pizzamand der og så få bestilt en pizza, det gør jeg simpelthen ikke"* (Tømrerelev, 24). Denne referencegruppe har indflydelse på elevens fravalg af usund kost. At ville undgå de negative konsekvenser af en usund kost, som de erfarer hos andre, kan altså have en positiv indflydelse, som også tidligere beskrevet. Således kan eleverne, ved disse gruppers adfærd, blive overbevist om, at det er en god idé selv at ændre adfærd.

Modstand imod indblanding i kostvaner

Nogle elever var ikke ret interesserede i deres kost, og kunne ikke knytte ret mange kommentarer til emnet, som for eksempel denne: *"Ja, det dér kost, det har aldrig rigtig sagt mig en skid, det er bare ned med maden, og så kører vi"* (Tømrerelev, 20). Han fortsatte lidt efter: *"Jeg kører bare alt ned, hvad jeg godt kan"*

lide. Bum." Andre elever havde samme afslappede holdning, og nogle var ikke særligt imødekommende over for at tale om kostvaner. At blive opfordret til at tale om motivationer for at spise sundere blev opfattet som et angreb på deres nuværende kostvaner. I en gruppe blev eleverne enige om, at deres kost er usund, og at de er tilfredse med det. På spørgsmålet om hvordan de vurderer deres egen livsstil, svarede gruppen:

IT-elev, 18: Usund.

IT-elev, 20: Altså, jeg er glad for den, jeg har det godt, og det er det vigtigste for mig. Den er nok usund, når man tænker over det. Det er jeg sgu ligeglad med.

IT-elev, 17: Og hvis man er glad for det...

IT-elev, 16: ... Så er der da ikke nogen, der skal tale en fra det.

Nogle elever havde erfaringer med at få påtalt usunde kostvaner hvilket de tog kraftigt afstand fra. En elev havde blandt andet oplevet at en anden, der spiste sundt, forsøgte at få andre til at gøre det samme, hvilket bestemt ikke var kærkomment: *"... de sidder og kæfter op om at det er så meget bedre, og det skal man alle bare begynde på, fordi det er bare så godt, og man bliver bare så meget bedre et menneske af det. Der har du bare virkelig lyst til at sige, at de skal holde deres kæft på stedet. Det har man været ude for før i hvert fald... det har jeg"*(Tømrerelev, 24). Der var enighed blandt eleverne om at det er uacceptabelt at komme med kostråd til andre mennesker, der ikke har bedt om det. Dette blev efterfuldt af følgende samtale:

Interviewer: Er det rigtigt?

Tømrerelev, 24: Ja ja, hvor jeg pænt har bedt dem om at lukke røven.

Tømrerelev, 18: Ja, så skal de da i hvert fald ikke se, hvad jeg spiser til aftensmad. Det er eddermame noget af en portion. Er du sindssyg mand, det er næsten et kilo jeg spiser til aftensmad.

Tømrerelev, 24: Prøv og hør! Har du ikke mødt sådan en idiot, der bare sidder og kæfter op mand?

Tømrerelev, 18: Jo jo, de tror de er bedre end alle os andre.

Eleverne oplevede, at blive talt ned til af andre med sundere kostvaner, hvilket blev opfattet af dem som en stor provokation: *"Det er dem, der spiller helgen med deres kost, det er dem, man ikke kan tage"*(Tømrerelev, 24). Det er givetvis også denne modstand imod andres indblanding, der spiller ind, når eleverne siger, at den sociale kontekst ikke bør have betydning for deres spisevaner. Man træffer sine egne valg, og andre skal ikke blande sig i disse valg: *"(..) vi er som regel næsten allesammen voksne mennesker, så vi*

kan godt finde ud af, hvad der er sundt, og hvad der ikke er sundt. Det er ikke sådan at vi prøver at lære hinanden, hvad der er bedst"(Tømrerelev, 22).

Nøglehulsmærket

Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke lanceret i 2009 med formål at gøre det nemmere for forbrugerne at finde sundere fødevarer og madretter. Nøglehulsmærkede fødevarer, madretter og opskrifter lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre (Miljø- og Fødevareministeriet).

Forståelse af Nøglehulsmærket

Nøglehullet blev genkendt af langt de fleste elever, og blev af nogle forbundet med skolens kantine. Der var dog udpræget tvivl om symbolets betydning, men forskellige bud blev artikulert med større eller mindre usikkerhed: *"Det er det dér allergi-noget, så der ikke er sådan noget sprøjtemidler og sådan noget i det... er jeg ret sikker på"*(Tømrerelev, 17). De fleste elever var dog mere i tvivl, men et særligt hyppigt bud var, at mærket relaterer sig til økologi. Andre bud omfattede begreber som kvalitet, energi, fuldkorn eller på en eller anden vis forbundet med sundhed. Følgende overordnede opfattelse var udbredt: *"(...) det er sgu nok sundt eller et eller andet i den stil"*(Tømrerelev, 24). Enkelte elever tilkendegav endvidere at have set Nøglehullet på opvaskemidler, og afkodede det som symbol på parfumefrit. Den mest udbredte opfattelse var dog, at mærket udelukkende er relateret til fødevarer. Kun enkelte elever var bekendt med Nøglehullets betydning, og en elev opsummerede det således: *"(...) hvis man tager et nøglehulsmærket og et ikke-nøglehulsmærket, så er det et sundere valg end det ikke-nøglehulsmærkede"*(Tømrerelev, 18). Denne forståelse var dog en undtagelse i en ellers udbredt forvirring. At der er misforståelser i forbindelse med Nøglehulsmærket blandt danske forbrugere, især forvekslinger med økologi, er påvist af tidligere forbrugerundersøgelser (Aachmann, Hansen & Grunert, 2013). Nogle elever forbandt ikke Nøglehullet med produktets ernærings- eller sundhedsmæssige kvaliteter, men med et højere prisniveau. En elev, der ikke kunne udpege fordele ved mærket, kunne dog hurtigt udpege en økonomisk ulempe: *"Det ved jeg ikke, men jeg kan nævne ulempen: Det er dyrt"*(Tømrerelev, 24). Disse elever understregede dermed, at det er prisen der er det afgørende for dem.

Anvendelse af Nøglehulsmærket

Eleverne var enige om, at de vælger efter pris og smag frem for Nøglehulsmærket, der var forbundet med tvivl og ukendte kvaliteter: *"Altså det må selvfølgelig gerne være sundt, men kan du få en der er stort set lige så sund, men meget billigere, så tager du den billige"*(Tømrerelev, 22). Generelt lagde eleverne vægt på, at Nøglehullet ikke er et bevidst eller aktivt valg. En elev, der gerne køber en nøglehulsmærket drikke-yoghurt, forklarede: *"(...) jeg køber ikke den der drikkeyoghurt, fordi den er nøglehulsmærket, men fordi jeg gerne vil have den"*(Handelsskoleelev, 20).

Fokusgruppen med kokkeelever fortalte, at de tidligt i deres uddannelse var blevet introduceret til Nøglehullet, men trods dette adskilte disse elevers forståelse af mærket sig ikke fra de øvrige elevers. En elev fra denne særligt fødevarerinteresserede fokusgruppe påpegede, at mærket har let ved at forsvinde i mængden af mærkningsordninger: *"Altså, der er jo så mange mærker, man kan kigge efter, der er Svanemærket, Økologimærket, Nøglehulsmærket, Fair Trade..."* (Kokkeelev, 18). En anden påpegede, at Nøglehullet ikke appellerer mere end øvrige mærker. Der er gode kvaliteter ved de forskellige mærker, så det kommer sig ikke så nøje, om det er det ene eller det andet, der vælges: *"... der er altid et eller andet godt ved produktet, fordi det har enten Fair Trade eller Økologimærket, så man kan jo altid finde et godt produkt"* (Kokkeelev, 16). Denne gruppe elever understregede dog, at økologi optager dem mere end Nøglehullet, fordi de kan mærke en smagsmæssig forskel på økologiske og ikke-økologiske produkter: *"Så er der også bare forskel på en økologisk gulerod og en ikke-økologisk, det smager bare meget bedre"* (Kokkeelev, 17).

Sammenfatning og konklusion

Usunde kostvaner og livsstil i ungdomsårene har uheldige sundhedsmæssige konsekvenser for ungdommen i form af overvægt og livsstilsrelaterede sygdomme, men indebærer også kort- og langsigtede samfundsmæssige omkostninger. Derfor er mere viden om, hvordan man motiverer unge, som har risiko for at tilegne sig uhensigtsmæssige kostvaner i ungdommen, nødvendigt. Denne rapport giver et indblik i netop denne målgruppes barrierer og muligheder for at tilegne sig mere hensigtsmæssige spisevaner. Eftersom rapporten tager udgangspunkt i en mindre kvalitativ undersøgelse har den haft til formål at komme 'om bag' barrierer og muligheder for at spise sundt hos netop denne målgruppe, og at opnå målgruppens eget perspektiv på egen adfærd i forhold til 'sund spisning'. Det har således ikke været hensigten at kunne generalisere til alle unge mænd under erhvervsuddannelse. Eftersom undersøgelsen inddrager unge fra henholdsvis land og by og fra forskellige typer af erhvervsuddannelse har vi dog haft rig mulighed for at studere en variation af holdninger og adfærd blandt unge mænd under erhvervsuddannelse.

I forhold til de tre fokusområder; morgenmad, varieret kost og grøntsager, tilkendegiver en del elever at deres spisevaner ikke er sunde. Godt halvdelen af eleverne fravælger morgenmaden, og begrundes ofte dette med tidspres om morgenen, eller måske rettere med en prioritering af søvn. Der er elever der simpelthen har vænnet sig af med morgenmaden, og som ikke føler sig sultne om morgenen. Dog fortæller nogle elever at de faktisk spiser umiddelbart efter at de er mødt på skolen, ved 9- eller 10-tiden. Dette forstår de dog ikke som morgenmad. Der er dog også den halvdel af eleverne der prioriterer morgenmaden i hverdagen. I den ene af de to fokusgrupper med elever, der går op i sport eller udseende, tilkendegiver alle eleverne at de spiser morgenmad. I den anden fokusgruppe med denne type elever, er der dog ikke samme tendens, så det er svært at konkludere noget entydigt om elever der er sportstrænede eller går op i deres udseende på den baggrund.

Blandt samtlige unge udpeges varieret kost som svar på, hvad sund kost er. Der er dog adskillige bud på hvad varieret betyder, men der er bred enighed om, at det handler om at skabe en form for balance. Det bliver for eksempel forstået som en balance mellem sundt og usundt, det at følge nogle kostråd såsom at spise fisk to gange om ugen, eller det at spise mange forskellige fødevarer. Der er delte meninger og tvivl blandt eleverne om, hvorvidt de spiser nok grøntsager. Der er elever, der mener, at det er for besværligt at håndtere grøntsager, for eksempel i forbindelse med madpakker, ligesom der er elever, for hvem grøntsager er et bevidst fravalg, fordi de prioriterer indtaget af kød højere. Der er i øvrigt en klar tendens til, at eleverne sætter lighedstegn mellem grøntsager og salat. Nogle af de elever, der mener, at de spiser tilstrækkelige mængder grøntsager, erkender samtidig at de ikke spiser 600 gram frugt og grønt om dagen.

Hvad angår spisning på erhvervsskolerne, foretrækker flertallet af eleverne en madpakke, ofte bestående af rugbrød eller pastasalat, og især fordi det er billigt og fleksibelt. Eleverne fortæller, at kantinen både har sunde og mindre sunde alternativer, men der er stor forskel på tilfredsheden med kantinerne, dette afhænger af, hvilken kantine der er tale om. Tilfredsheden, eller manglen på samme, vedrører både kvalitet og pris såvel som sammenhængen mellem de to. Hvor der er utilfredshed med prisen, er det ofte i forhold til kantinens salatbar og dagens ret. Begge købes nemlig ofte i vægt, og derfor er det svært at gennemskue, hvor meget det kommer til at koste – men man ved at det sikkert bliver dyrt. Til gengæld kan det være billigt at købe pizza eller kage, eller at benytte sig af tilbuddene på nærliggende supermarkeder, tankstationer og lignende. Disse tilbud hører normalt ikke til den sundeste kategori. Det skal dog ikke glemmes, at der er elever, der udtrykker meget stor tilfredshed med kantinen, både i forhold til pris og kvalitet. Skolernes kantiner benyttes ofte til mellemmåltider, og priserne opfattes generelt som mere rimelige i den forbindelse. Der spises en del usunde snacks i løbet af en skoledag, for eksempel hvis der er behov for at koncentrere sig i undervisningen. Der er således både strukturelle og situationsmæssige omstændigheder på skolerne, der enten modvirker eller faciliterer sund spisning. Det kan i øvrigt tilføjes at det heller ikke er unormal praksis at springe måltider helt over. Dette får nogle elever til at føle sig sultne eller energiforladte, mens andre ikke mærker noget til det.

Enkelte elever har været i praktik og oplever, at madpakken er det mest praktiske i den forbindelse, da de ofte opholder sig mange forskellige steder og ikke ved, om der er mulighed for at købe mad, men også fordi det er mindre tidskrævende og billigere at hive en madpakke op af tasken. Her er der ligeledes tale om strukturelle omstændigheder, der påvirker elevernes præference for madpakke. Det er svært at vurdere, hvor sunde disse madpakker er, men som førnævnt fremhæves rugbrød og pastasalat som de foretrukne elementer. Når eleverne spiser sammen efter skoletid, falder valget til gengæld oftest på fastfood. Her drejer det sig således om en situationsmæssig omstændighed, der modvirker sund spisning – hygge efter skoletid betyder usund mad.

Som nævnt forstår eleverne sund kost som det at spise varieret, og der er plads til både at spise sunde og usunde fødevarer, bare balancen tages i betragtning. For eleverne er sund kost tæt forbundet med kroppens udseende. De ræsonnerer, at de nok ikke spiser så usundt, fordi de ikke er overvægtige. Der er en tendens blandt eleverne til at de skal kunne se de negative konsekvenser af en usund kost, før de vil opgive usunde spisevaner. Nogle elever er dog bevidste om, at man godt kan være usund, selv om man er slank, hvilket beskrives som tyndfed. De er dog klar over, at de er mindre opmærksomme på de langsigtede konsekvenser af at leve usundt. Først når de kan mærke på egen krop, at de ikke længere er sunde, er det alvor. Endvidere nævner nogle elever, at de prioriterer andre metoder til at opnå en sund livsstil, især det at være fysisk aktiv, blandt andet fordi man som hjemmeboende har større kontrol over dette område

end over sund kost. I disse tilfælde er der en forventning til at udbyttet af motion kan kompensere for udbyttet af en sund kost.

Undersøgelsen har identificeret en række motivationer for at spise sundere. Eleverne er motiverede af at undgå negative konsekvenser af en usund kost, hvilket især blev udpeget som overvægt, men også træthed, dovenskab, følelsen af at være utilfreds med sig selv og humørsvingninger. Der er altså en forventning om et negativt fysisk, socialt og selv-evaluerende udbytte af en usund kost. Nogle elever, der tilkendegiver at spise sundt, har måttet opleve dette på egen krop for at blive overbevist om at ændre adfærd. Derudover er nogle elever motiverede af at se godt ud, for eksempel for at være attraktive over for kvinder. Der er hermed en forventning om et udbytte i form af en positiv fysisk forandring, der ledsages af social anerkendelse fra kvinder. Det blev desuden nævnt at man er mere attraktiv, når man er frisk og energisk, hvilket der således også er en forventning om at sundere spisevaner kan bidrage til. Fysisk krævende fremtidsdrømme, for eksempel i form af værnepligt, blev også nævnt som en motivation til at spise sundere. Dog blev det nævnt, at det kan være svært at bevare motivationen efter overstået værnepligt, altså når der ikke længere er et krævende, fysisk mål for dagligdagens aktiviteter. I samme tråd kan præstationer inden for til sport og træning, altså ligeledes forventninger til et positivt fysisk udbytte, virke motiverende for sundere kostvaner. Et udbytte af sund kost i form af mere energi og glæde i hverdagen er ligeledes motivationer for at spise sundere, hvilket både omfatter fysiske, sociale og selv-evaluerende forventninger. Desuden blev det nævnt, at der er penge at spare ved ikke at købe fastfood.

Der er en tendens til at eleverne afviser betydningen af den sociale kontekst for deres spisevaner, når de bliver spurgt direkte. De opfatter det som barnagtigt at lade sig påvirke af andre mennesker på den måde, og lægger tydeligvis stor vægt på frihed i forhold til spisevaner. Spørges der direkte til social indflydelse, bliver det forstået som et forsøg på at påtvinge andre noget eller lade sig påtvinge. Den sociale kontekst bør – ifølge de unge mænd – ikke betyde noget. Når den sociale kontekst kommer på tale i en mere indirekte form, afslører eleverne dog, at den sociale kontekst faktisk har betydning for deres spisevaner. For eksempel kan det være en ubehagelig situation at sidde med en usund madpakke, når alle andre spiser sundt, hvorfor en sund madpakke kan blive mødt med social anerkendelse. Dog er der også situationsmæssige omstændigheder, hvor sund spisning ikke møder social anerkendelse, for eksempel hvis der spises slik med kammeraterne. Således er der både eksempler på situationsmæssige omstændigheder der faciliterer og modvirker sund spisning. I tillæg til dette udpeges dissociativ referencegrupper, der kan beskrives som det modsatte af rollemodeller, i forhold til spisevaner. Det drejer sig om elever fra andre uddannelsesretninger eller andre bekendte, som man ikke ønsker at ligne i forhold til kostvaner. Et billede af en pomfritspisende mand, der fremvises som et led i fokusgrupperne, forbindes for eksempel også med en livsstil, som eleverne generelt tager afstand fra. Omvendt er et billede af en salatpisende mand ikke nødvendigvis elevernes ideal, og der er en tendens til at tage afstand fra yderpunkterne inden for sund

kost. Som nævnt er der en stærk tendens blandt eleverne til at tage afstand fra indblanding i deres kostvaner og nogle elever, der ikke spiser sundt oplever tydeligvis det at deltage i fokusgruppen som et angreb på deres kostvaner. De er trætte af at blive talt ned til af folk der spiser sundt. Efter deres opfattelse træffer man sine egne valg, og andre skal ikke blande sig i disse valg.

Endelig genkender stort set alle elever Nøglehulsmærket, men der er forvirring omkring, hvad det betyder. Oftest forbindes mærket med økologi og allergivenlighed. Kun et par elever forklarer at en nøglehulsmærket fødevarer er det sunde alternativ i forhold til en ikke-nøglehulsmærket fødevarer. Nogle elever forklarer, at de er forvirrede af de mange mærkningsordninger, og at man altid kan finde et eller andet godt ved et produkt, om det så er Fair Trade, økologisk eller Nøglehulsmærket. Generelt fortæller eleverne, at det ikke er vigtigt for dem om noget bærer Nøglehulsmærket eller ej. Pris er en langt vigtigere faktor.

Det kan afsluttende konkluderes, at der findes en række udfordringer i forhold til at tilskynde unge mænd under erhvervsuddannelse til at spise sundt. Mange af udfordringerne er knyttet til en livssituation, hvor de unge oplever tidspres, økonomisk pres og har en opfattelse af, at sunde spisevaner ikke er særlig vigtig i deres aktuelle situation. En kantine på uddannelsesstedet, som serverer sund mad til overkommelige priser ser ud til at kunne gøre en positiv forskel. Samtidig kan det også konstateres, at mange af de unge sagtens kan se fordelene ved en sundere livsstil, men at de ikke er interesseret i at blive belært om en sådan fra 'bedrevidende' autoriteter. Det gør fx i højere grad indtryk på dem at opleve positive rollemodeller, fx i form af venner, som har foretaget et positivt skift i deres madvaner samt at undgå at ligne grupper, som de helst tager afstand fra. Det indikerer, at denne målgruppe hellere lader sig påvirke af venner, familie og positive referencegrupper end offentlige informationskampagner i forhold til sundere spisevaner.

Referencer

- Aachmann, K., Hansen, I. H., & Grunert, K. G. (2013). *Ernærings-og sundhedsanprisninger - forståelse og anvendelse blandt danske forbrugere*. DCA Rapport nr. 26, 2013. DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug. http://web.agrsci.dk/djfpublikation/djfpdf/DCA_26_2013-Ernaerings%20og%20sundhedsanprisninger.pdf
- Bandura, A. (1998) Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13, 623-649.
- Bandura, A. (2001) Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (2004) Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31, (2), 143-164.
- Bendtsen, P., Mikkelsen, S. S., & Tolstrup, J. S. (2015). *Ungdomsprofilen 2014. Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet (2015).
- Berger, J., & Rand, L. (2008). Shifting signals to help health: Using identity signaling to reduce risky health behaviors. *Journal of Consumer Research*, 35(3), 509-518.
- Bryman, A. and Bell, E. (2015) *Business research methods*. Oxford University Press, USA.
- Christensen, L. M. & Fagt, S. (2014). Notat vedrørende "Mænds måltidsvaner, indtag af frugt og grønt, viden om anbefalingen for frugt og grønt samt holdninger til at spise sundt i forhold til uddannelsesniveau 2011-2013". Danmarks Tekniske Universitet, Fødevareinstituttet.
- Christensen, L. M., Kørup, K., Trolle, E., & Fagt, S. (2013). *Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008*. Danmarks Tekniske Universitet, Fødevareinstituttet.
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: what does it mean to adolescents?. *Journal of nutrition education*, 33(4), 193-198.
- Danske Erhvervsskoler (2014). Aldersfordeling på ungdomsuddannelserne og VEU. Hentet fra christensen-http://danskeerhvervsskoler.dk/fileadmin/3_Uddannelser/Erhvervsskolen_i_tal_2014/2_Erhvervsskolernes_elever/2_6_Aldersfordeling_paa_ungdomsuddannelserne_og_VEU.pdf
- Grønhøj, A., & Bech-Larsen, T. (2010). Using vignettes to study family consumption processes. *Psychology & Marketing*, 27(5), 445-464.

Halkier, B. (2009). *Fokusgrupper*. Samfundslitteratur.

Herman, C. P., Roth, D. A., & Polivy, J. (2003). Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation. *Psychological bulletin*, 129(6), 873.

Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86, 38-44.

Inchley, J. and Currie, D. (2013) Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the*, 2014.

Kitzinger, J. (1999) Introduction: The challenge and promise of focus groups' in r. Barbour and j. Kitzinger (eds) developing focus group research: Politics, theory and practice, London: Sage.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk. Hans Reitzels Forlag.

Miljø- og Fødevarerministeriet. Om Nøglehullet. Hentet fra <http://altomkost.dk/noeglehullet/om-noeglehullet/#c33767> 25.07.16

Munt, A., Partridge, S., et al. (2016) The barriers and enablers of healthy eating among young adults: A missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. *Obesity Reviews*.

Pedersen, S. (2015) Adolescents' healthy eating—a socio-cognitive approach to studying consumer socialisation and behaviour change, School of Business and Social Sciences, Aarhus University.

Pedersen, S., Grønhøj, A., et al. (2015) Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86, 54-60.

Rasmussen, M., Pedersen, T. P., et al. (2015) Skolebørnsundersøgelsen 2014.

Roos, G., Prättälä, R., & Koski, K. (2001). Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite*, 37(1), 47-56.

Stead, M., McDermott, L., MacKintosh, A. M., & Adamson, A. (2011). Why healthy eating is bad for young people's health: Identity, belonging and food. *Social Science & Medicine*, 72(7), 1131-1139.

Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O. T., & Trew, K. (2007). Adolescents' views of food and eating: identifying barriers to healthy eating. *Journal of Adolescence*, 30(3), 417-434.

Verplanken, B. and Wood, W. (2006) Interventions to break and create consumer habits. *Journal of Public Policy & Marketing*, 25, 90-104.

Bilag 1

Interviewguide

I forbindelse med et forskningsprojekt vi laver for Fødevarestyrelsen, undersøger vi meninger om mad blandt mandlige elever på erhvervsskolerne. Jeres deltagelse er anonym, så jeres navne kommer ikke til at fremgå nogen steder i undersøgelsen.

Jeg stiller et spørgsmål og derefter skal jeg bede jer om, i videst muligt omfang, selv at diskutere imellem jer.

I må sige til, hvis I har spørgsmål undervejs eller der er noget, jeg har ikke har forklaret godt nok.

Jeg regner med at det hele tager godt halvanden time.

1. Introduktion

Til at starte med vil jeg gerne bede jer om at fortælle lidt om jer selv. Jeg vil gerne bede jer om at sige jeres navn, alder, hvilken by I bor i, hvem der bor i jeres husstand, og hvilken uddannelse I er i gang med.

2. Vignetter om situationer for erhvervsuddannede

I får nu udleveret nogle små historier, som handler om spisesituationer. Jeg vil læse dem op én af gangen. Til hver historie knytter sig nogle spørgsmål, som jeg gerne vil bede jer om at diskutere.

1a. Ole er lige startet i lære. Han har madpakke med hjemmefra. Til frokost går alle kollegerne, også mester, over på grillen på den anden side af vejen og henter mad med tilbage. De fortæller Ole at sådan gør de hver dag, og sådan har det altid været. Ole er i tvivl om han kan sidde i frokoststuen med sine seks halve med spegepølse, mens alle de andre spiser deres grillretter.

- Kan I genkende situationen?
- Hvad ville I gøre, hvis I var Ole?
- Hvordan føles det at spise noget andet til frokost?

Den første vignette 1a blev brugt i de første fire fokusgrupper, men blev skiftet ud med nedenstående i de to sidste fokusgrupper. Dette skete for at sætte fokus på sunde kostvaner i stedet for usunde kostvaner.

1b. Ole er lige startet i lære. Han har madpakke med hjemmefra. Til frokost går alle kollegerne over i Meny på den anden side af vejen og blander salat, som de tager med tilbage. De fortæller Ole at sådan gør de hver dag, og sådan har det altid været. Ole er i tvivl om han kan sidde i frokoststuen med sine rester af pizza fra i går og sin halve liter Coca Cola, mens alle de andre spiser deres salater.

2. Michaels vækkeur ringer. Klokken er syv, og han skal være ude af døren om et kvarter for at nå bussen til skole. Han har endnu en lang og krævende dag foran sig, for i næste uge venter en afsluttende prøve. Det er nu at han skal give den en skalle for at vise, hvad han dur til. Først og fremmest er han dog sulten, og overvejer hvad han skal gøre ved det.

- Kan I genkende situationen?
- Hvad ville I gøre, hvis I var Michael?
- Hvordan stiller man bedst sin sult om morgenen inden en krævende dag?

3. Thomas er på skole i disse uger, og det er endelig blevet frokosttid. Lyden af hans rumlende mave har forstyrret undervisningen det meste af formiddagen. Thomas har haft svært ved at koncentrere sig, fordi dagdrømme om kantinen har fyldt hans hoved. Nu er han endelig på vej derhen sammen med en gruppe sultne holdkammerater.

- Kan I genkende situationen?
- Hvad ville I vælge i kantinen, hvis I var Thomas?
- Hvad er en god frokost?
- Kunne I forestille jer at vælge noget andet end jeres venner?

4. Jens er gået hen og blevet lidt buttet i løbet af den seneste skoleperiode. Ikke nok med det er han også blevet mere uoplagt og orker ikke at foretage sig ret meget, når han kommer hjem om eftermiddagen. Han er ved at være godt og grundigt træt af det. Han er indstillet på, at der skal gøres noget ved sagen nu.

- Kan I genkende situationen?
- Hvad ville I gøre, hvis I var Jens?
- Hvordan bliver man sundere og mere veloplagt?

5. Troels, Morten og Kristian er på vej ned mod byen efter en dag på skolebænken. Maverne er tomme, men de har heldigvis 40 minutter inden de skal være på busterminalen og hjemad igen, så de kan sagtens nå at finde noget at spise.

- Kan I genkende situationen?
- Hvad ville I gøre, hvis I var dem?
- Hvad spiser man sammen med vennerne efter skoletid?

6. Preben har været på arbejde hele dagen, og sidder langt om længe i sin bil på vej hjem. Han har knoklet løs i ti timer, fordi der var et projekt der bare skulle være færdig inden fyraften. Han er træt, han er sulten, og køleskabet derhjemme er tomt.

- Kan I genkende situationen?
- Hvad ville I gøre, hvis I var Preben?
- Hvad er et godt aftensmåltid ovenpå en lang arbejdsdag?

3. Billeder

Jeg vil vise jer nogle billeder, som vi skal snakke lidt om.

- Kender I denne type?
- Hvilken livsstil tror I, at han fører?
- Hvad er fordelene ved hans livsstil?
- Vil I være som ham?

4. Spørgsmål

Sund kost

- Hvad vil det sige at spise sundt?
- Gør I det?

Sund kost i kontekst: sted, situation, mennesker

- Hvor let er det for jer at spise sundt derhjemme? *Hvordan kunne det blive lettere?*
- Ville I spise anderledes, hvis I stadig boede hjemme hos jeres familie/hvis I var flyttet hjemmefra?
- Hvor let er det for jer at spise sundt her på skolen?
- Hvad er en god madpakke?

- Hvad er godt at spise i kantinen? ... *hvis I bruger den? Hvad tilbyder de?*
- Hvor let er det for jer at spise sundt, hvor I ellers opholder jer? *Fx praktiksted*
- Er der nogle bestemte situationer, hvor I spiser sundt? *Hvilke/hvorfor?*
- Er der nogle bestemte situationer, hvor I spiser usundt? *Hvilke/hvorfor?*
- Hvad spiser I når I er sammen?
- Spiser I så alle sammen det samme? *Hvorfor/hvorfor ikke?*
- Kender I nogle her på skolen, der spiser anderledes? *Hvad tænker I om det=*
- Hvordan har I det med at vælge noget andet at spise end dem, I spiser sammen med?
- Hvordan har I det for eksempel med at spise sundt, hvis andre omkring jer spiser usundt?
- Hvordan har I det omvendt med at spise usundt, hvis andre omkring jer spiser sundt?
- Kan I komme i tanke om andre eksempler, hvor de mennesker I spiser sammen med har betydning for hvad I spiser?
- Har I nogensinde oplevet, at I kom til at vælge noget mad, der ikke passede ind i den situation I be-
fandt jer i? *Fortæl om det*

Sund livsstil generelt

- Hvad tænker I generelt om jeres egen måde at leve på? Er den sund eller usund? *Fx dyrker I sport?*

Motivationer for sundere kost

Fordele og ulemper

- Hvilke fordele kunne der være for jer ved at spise sundt? *Fx lettere at udføre sit arbejde?*
- Hvilke ulemper kunne der være for jer ved at spise usundt?

Ændringer og motivationer for ændringer

- Forestil jer at I besluttede jer for at ændre jeres nuværende kost for at gøre den sundere
– hvilke ændringer ville I lave?
- Hvad kunne få jer til at træffe en beslutning om at gøre jeres kost sundere?
- Har I tidligere været i en situation, hvor I har truffet den beslutning? *Fortæl om den*
- Lykkedes det jer at holde fast i jeres beslutning? *Hvordan/hvorfor/hvorfor ikke?*

Morgenmad, varieret kost og grøntsager

Nu vil jeg spørge specifikt ind til nogle madvaner.

- Hvilke fordele er der ved at spise morgenmad?
- Spiser I morgenmad?
- Hvad kunne få jer til at spise morgenmad?
- Hvad betyder det for jer at spise varieret?
- Hvilke fordele er der ved at spise varieret?
- Spiser I varieret?
- Hvad kunne få jer til at spise mere varieret?
- Hvilke fordele er der ved at spise grøntsager?
- Spiser I grøntsager?
- Hvad kunne få jer til at spise flere grøntsager?
- Kender I Nøglehulsmærket?
- Hvilke fordele er der ved at spise nøglehulsmærkede produkter?

- Spiser I dem?
- Hvad kunne få jer til at spise flere af dem?

RESUME

Formålet med nærværende rapport er at identificere mandlige elevers motivationer for at spise sundere. Rapporten belyser i den forbindelse den sociale konteksts betydning i forbindelse med spisning, med udgangspunkt i fokusgruppeinterviews blandt erhvervsskoleelever i alderen 16-22 år. Rapporten konkluderer, at der er en række udfordringer forbundet med at tilskynde denne gruppe til at spise sundt, men at der også findes muligheder for bidrage positivt til sundere spisevaner blandt erhvervsskolernes elever.