



KOMMUNIKATION OM SUNDE SPISEVANER TIL ERHVERVSSKOLEELEVER

GITTE LUNDBERG HANSEN, LISE BUNDGAARD OG ALICE GRØNHØJ

DCA RAPPORT NR. 149 · FEBRUAR 2019



AARHUS
UNIVERSITET

DCA - NATIONALT CENTER FOR FØDEVARER OG JORDBRUG



KOMMUNIKATION OM SUNDE SPISEVANER TIL ERHVERVSSKOLEELEVER

DCA RAPPORT NR. 149 · FEBRUAR 2019



Gitte Lundberg Hansen, Lise Bundgaard & Alice Grønhøj

Aarhus Universitet
MAPP - Institut for Virksomhedsledelse
Fuglesangs Allé 4
8210 Aarhus V

KOMMUNIKATION OM SUNDE SPISEVANER TIL ERHVERVSSKOLEELEVER

Serietitel: DCA rapport
Nr.: 149
Forfattere: Gitte Lundberg Hansen, Lise Bundgaard & 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
Fagfællebedømt: Tino Bech-Larsen, Aarhus Universitet
Fotograf: Forsidefoto: Colourbox
Tryk: www.digisource.dk
Udgivelsesår: 2019
Gengivelse er tilladt med kildeangivelse
ISBN: Trykt version 978-87-93787-35-3. Elektronisk version 978-87-93787-36-0
ISSN: 2245-1684
Rapporterne kan hentes gratis på www.dca.au.dk

Rapport

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

Forord

Tidligere studier har vist, at elever på erhvervsuddannelser spiser mindre sundt end jævnaldrende unge på gymnasiet, og at de ikke er interesserede i at blive belært om, hvordan de bør spise.

Fødevarestyrelsen vil gerne finde en måde at motivere erhvervsskoleelever til at spise sundere, og få gode madvaner implementeret tidligt i livet. På den baggrund har Fødevarestyrelsen bedt DCA – National Center for Fødevarer og Jordbrug om, at få lavet en kvantitativ undersøgelse der kan afdække, hvilke metoder og formidlingsformer, der kan bruges til at nå denne målgruppe i forhold til sund kost. I denne rapport præsenterer forskere fra MAPP Centret, Aarhus BSS resultaterne af undersøgelsen, og giver deres vurdering af mulighederne for at motivere erhvervsskoleelever til en sundere kost.

Rapporten er udarbejdet på baggrund af en bestilling fra Fødevarestyrelsen som en del af "Aftale mellem Aarhus Universitet og Fødevareministeriet om udførelse af forskningsbaseret myndighedsbetjening m.v. ved Aarhus Universitet, DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, 2018-2021" (opgave 2-5 i Arbejdsprogrammet for 2018 for ydelsesaftalen Fødevarekvalitet og forbrugeradfærd).

Niels Halberg

Direktør, DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug

Indhold

Forord	3
Indhold	5
Resumé	7
Baggrund og formål	9
Teoretisk tilgang	11
Holdninger, motivation og social indflydelses betydning for adfærd.....	11
Betydning af viden for adfærd	12
Metode	14
Operationalisering	14
Adfærd.....	14
Holdninger og informationssøgning	15
Motivation.....	15
Social indflydelse	16
Viden	18
Dataindsamling.....	19
Resultater	21
Datascættets sammensætning.....	21
Helbred.....	23
Adfærd	28
Hvad spiser de?	28
De fire adfærdsstadier	30
Hoved- og mellemmåltider	32
Viden.....	36
Motivation og holdninger.....	40
Forventninger til resultat	41
Hvor kommer motivationen fra?	43
Holdninger til at spise sundt.....	46
Informationssøgning.....	48
Social indflydelse	50
Indflydelse via rollemodeller.....	53
Hvad påvirker sund spiseadfærd?.....	54
Kommunikationskanaler.....	56
Konklusion.....	59

Perspektivering.....	62
Referencer.....	63
Bilag 1. Spørgeskema.....	66
Bilag 2: Stepwise regressioner.....	89
Faktaark.....	90

Resumé

Denne rapport er den tredje i rækken om kommunikation om sund mad til erhvervsskoleelever, som Aarhus Universitet har lavet for Fødevarestyrelsen. Til forskel fra de to forrige rapporter, har denne et kvantitativt fokus, og formålet har således været, at give et mere repræsentativt indblik i erhvervsskoleelevers madvaner samt motivation, holdninger, social indflydelse og viden i forbindelse med sund mad. Herudover var formålet at inddrage både mænd og kvinder i undersøgelsen, således at vi kunne sammenligne disse.

Et spørgeskema blev sendt ud til erhvervsskoleelever landet over, hvilket resulterede i et datasæt på i alt 1.095 besvarelser. Spørgeskemaet belyste følgende relateret til sunde madvaner: adfærd, holdninger, motivation og social indflydelse. Herudover blev en række spørgsmål inddraget, som skulle afdække erhvervsskoleelevernes viden om sund mad, helbred og sociodemografi samt spørgsmål til belysning af erhvervsskoleelevernes medieforbrug.

Når man kigger på i hvor høj grad eleverne allerede spiser sundt, eller har planer om at gøre det, viser rapportens resultater et blandet billede: Fordelingen af erhvervsskoleeleverne i fire "adfærdsstadier" var således:

- Vedligeholdelsesstadiet: 41,3 procent af erhvervsskoleeleverne var i *vedligeholdelsesstadiet*, hvor man angiver at spise sundt og have gjort det længe;
- Handlingsstadiet: 21,7 procent var i *handlingsstadiet*, hvor man angiver at spise sundt, men hvor man har gjort dette i mindre end et halvt år;
- Overvejelsesstadiet: 25,5 procent var i *overvejelsesstadiet*, hvor man angiver, at man ikke spiser sundt, men at man planlægger at gøre inden for nærmeste fremtid
- Det afvisende stadiet: 11,5 procent var i det *afvisende stadiet*, hvor man angiver, at man ikke spiser sundt, og man heller ikke har planer om at gøre det.

Analyser viste desuden, at andelen i det afvisende stadiet var markant højere blandt mænd end blandt kvinder, hvilket betyder, at de mandlige erhvervsskoleelever kan være sværere at skubbe i en sundere retning end deres kvindelige medstuderende.

I forhold til erhvervsskoleelevernes motivation og holdninger i forbindelse med sund mad, viste analyser, at de fleste fandt det relativt meningsfyldt at spise sundt, mens færre fandt det decideret spændende. Analyser viste desuden, at erhvervsskoleeleverne scorede højere på faktoren *indre motivation* (som vigtigheden af et godt helbred) end på faktoren *ydre motivation* (som at man skal bevise overfor andre, at man kan spise sundt). De kvindelige erhvervsskoleelever scorede signifikant højere end de mandlige på begge disse motivationsfaktorer. Kvinderne fandt det desuden signifikant mere meningsfyldt og spændende at spise sundt sammenlignet med mændene.

Social indflydelse blev blandt andet undersøgt ved hjælp af vignetter (små historier), hvor eleverne blev bedt om at tage stilling til, hvorvidt de fandt det passende, at forskellige personer (ven, kæreste eller lærer) påtalte en elevs dårlige madvaner og hvorvidt man bør spise sundere, hvis netop denne person påtaler dårlige madvaner. Analyser viste, at jo tættere *afsenderen* er på eleven, jo mere passende var det, at denne person påtalte dårlige madvaner, og i jo højere grad bør man begynde at spise sundere. Således fandtes indblanding fra en kæreste mest passende, efterfulgt af venner og til sidst lærer.

Adfærdsålet *sund spiseadfærd*, som var et indeks bestående af respondenternes vurdering af, hvor ofte de indtager kartofler, fuldkornsris og fuldkornspasta, rugbrød og andet fuldkornsbrød (siger noget om deres indtag af fuldkorn) samt grove og fine grønsager (siger noget om deres indtag af grønt), udgjorde den afhængige variabel i en regression, hvor sund spiseadfærd søgtes forklaret med determinanterne: holdninger, motivation, social indflydelse og viden, foruden sociodemografiske faktorer. Her viste det sig, at positive holdninger til sund mad havde en positiv effekt på sund spiseadfærd, og at høj indre motivation ligeledes havde en positiv effekt på sund spiseadfærd. Determinanten *social indflydelse*, her gennem respondentens vurdering af moderens spisevaner, havde ligeledes en positiv effekt på sund spiseadfærd, mens viden havde en negativ effekt. De to sidstnævnte effekter var dog knap så stærke som de to første.

Baggrund og formål

De foregående to år har MAPP-centret ved Aarhus Universitet gennemført kvalitative undersøgelser blandt mandlige erhvervsskoleelever (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018) for Fødevarestyrelsen. Disse undersøgelser identificerer denne gruppe af unge som en udfordrende målgruppe i forhold til at kommunikere sunde spisevaner.

I år har Fødevarestyrelsen atter bedt Aarhus Universitet om at stille skarpt på elever på erhvervsuddannelse, og dette års rapport bliver således den tredje i rækken af rapporter om kommunikation af sunde spisevaner til denne målgruppe. Denne tredje rapport tager sit afsæt i resultater fra de foregående to rapporter, men har et kvantitativt fokus og vedrører begge køn. De foregående rapporter har tegnet de første billeder i kortlægningen af unge mænd på erhvervsuddannelsers spisevaner og har givet nogle ideer om, hvordan man kan kommunikere sunde spisevaner til dem. I nærværende rapport tages dette et skridt videre ved at gennemføre en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse blandt erhvervsskoleelever. Denne undersøgelse giver et mere generelt og repræsentativt billede af de unge erhvervsskoleelevers viden, holdninger, motivation og adfærd, når det gælder sunde spisevaner samt i kortlægningen af elevernes medieforbrug. Herudover behandler rapporten mulige indflydelsesstrategier til at nå denne gruppe.

Dette års undersøgelse fokuserer endvidere på kønsforskelle hos erhvervsskoleelever. Ungdomsprofilen 2014 (Bendtsen, Schou Mikkelsen, & Tolstrup, 2015) viser tydeligt, at gymnasieelever spiser mere frugt og grønt end erhvervsskoleelever, og at kvinder indenfor de to grupper spiser mere frugt og grønt end mænd. I tillæg hertil bemærkes, at kvinder på erhvervsskolerne spiser mindre frugt og grønt end mænd på gymnasierne. Der ses med andre ord en tendens til, at erhvervsskoleelever spiser mindre sundt end gymnasieelever, og at mænd spiser mindre sundt end kvinder. At uddannelsens længde har betydning for ulighed i sundhed er i overensstemmelse med internationale studier (Cutler & Lleras-Muney, 2010).

Med baggrund i ovenstående stiller vi følgende, centrale spørgsmål, som er udgangspunkt for rapporten:

- Hvordan kan erhvervsskoleelevers adfærd, holdning, motivation og viden i forbindelse med sunde madvaner karakteriseres?
- Hvilken betydning har omgivelserne (venner, familie, skole) i forbindelse med sunde spisevaner?
- Med udgangspunkt i ovenstående potentielle determinanter: Hvordan kan erhvervsskoleelevernes sunde spisevaner bedst forstås og forklares?

Herudover vil vi vurdere, i hvor høj grad, og hvor, de unge søger information om sund kost, og i hvilken grad de er interesserede i at ændre madvaner i mere sund retning.

Rapporten er opbygget således, at vi først ser nærmere på den teoretiske ramme for undersøgelsen, efterfulgt af metode og operationalisering. Herefter kommer resultatafsnittet, hvor undersøgelsens emner

behandles. Vi afrunder rapporten med konklusion og perspektivering, hvor vi også kommer med forslag til fremtidige undersøgelser.

Teoretisk tilgang

I dette afsnit ser vi nærmere på den teoretiske ramme for undersøgelsen. Eftersom formålet med denne undersøgelse er at præsentere mulige forklaringer på erhvervsskoleelevers adfærd, når det gælder sunde spisevaner, lægger den anvendte teoretiske ramme op til at inddrage determinanter, som tidligere forskning har identificeret som relevante. Først ser vi således på holdninger, motivation og social indflydelse og deres betydning for sund spiseadfærd. Herefter ser vi nærmere på viden og dennes betydning for sund spiseadfærd.

Holdninger, motivation og social indflydelses betydning for adfærd

Theory of planned behaviour (TPB) er ofte brugt til at forklare og forudsige personers intention for en given adfærd (Ajzen, 1991). Hewitt og Stephens bruger eksempelvis TPB til at forudsige børns intentioner og adfærd i forbindelse med sunde spisevaner, og finder at det at spise sundt beror på intentionen for at spise sundt, som igen beror på holdninger (personens positive eller negative vurdering af en given adfærd), subjektive normer (personens opfattelse af, om andre tæt på en, som fx familie eller venner, synes man skal handle på en bestemt måde) og *perceived behavioural control* (PBC) (personens holdning til, hvor nemt eller svært det er at gennemføre en given adfærd) (Hewitt & Stephens, 2007).

I herværende undersøgelse supplerer vi denne model ved at inddrage *indre motivation* (den motivation der kommer fra personen selv) fremfor blot at fokusere på *ydre motivation* (den motivation, der er drevet af udefrakommende faktorer, som at andre forventer man udviser en given adfærd) ved at trække på self-determination theory (SDT) (Hagger & Chatzisarantis, 2009). Hagger og Chatzisarantis søger at forene netop TPB og SDT, idet de to teorier menes at komplementere hinanden i at forklare adfærd (Hagger & Chatzisarantis, 2009). De forventer således, at intention påvirker adfærd og at intention påvirkes af indre motivation (fra SDT), samt at denne sammenhæng medieres af holdninger og PBC (fra TPB).

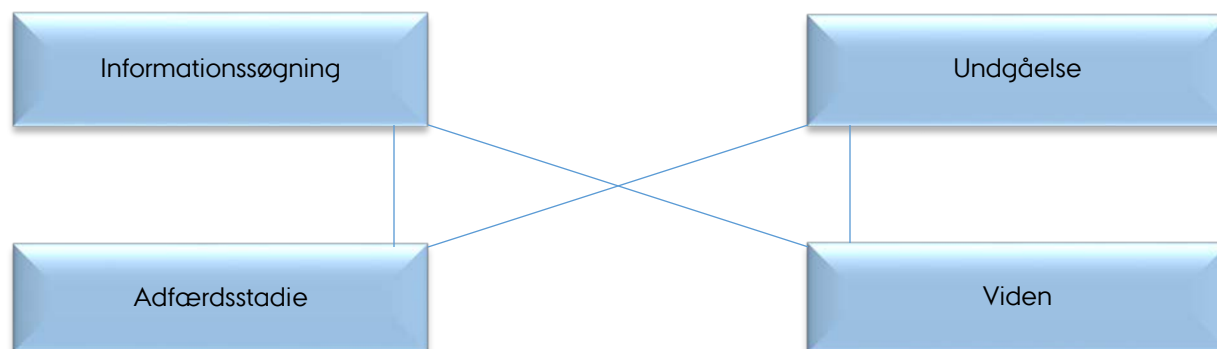
Herudover supplerer vi modellen ved hjælp af begreber fra Social Cognitive Theory (SCT). Social cognitive theory er ofte brugt til at undersøge personers motivation for at ændre adfærd og bruges af Pedersen, Grønhøj og Thøgersen til at undersøge, hvad der påvirker unges indtag af frugt/grønt (Pedersen et al., 2015). Nøglebegreber i SCT er *self-efficacy*, som refererer til troen på, at man kan ændre adfærd, *outcome expectations*, dvs forventninger til, hvad man får ud af at ændre adfærd (herefter kaldet forventninger til resultat) og *social norms* (her kaldet social indflydelse), som er indflydelse fra personer i respondentens liv. Alle disse ventes at have betydning for ændring af adfærd i forbindelse med sundere spisevaner (Pedersen et al., 2015). På baggrund af tidligere forskning og de seneste studier af erhvervsskoleelever (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018; Higgs, 2015) har vi dog valgt at lægge særlig vægt på at undersøge betydningen af social indflydelse for de unges kostvaner.

Betydning af viden for adfærd

Et nyere metastudie viser en svag, positiv sammenhæng mellem viden om ernæring og sund spising (Spronk et al., 2014). Omend det virker indlysende, at en basal viden om, hvad der udgør sunde spisevaner er en forudsætning for overhovedet at kunne foretage sunde fødevalg, er det naturligvis ikke en tilstrækkelig forudsætning. Cutler & Lleras-Muney (2010) foreslår, at henholdsvis højt- og lavtuddannede behandler ernæringsinformation på forskellige måder, hvor forskellen kan ligge i dybden hvormed information bliver behandlet og internaliseret. Dette betyder, at det kan være vanskeligere for en relativt lavt uddannet person at 'oversætte' viden til handling. Herudover er betydningen af viden om ernæring for fødevalg vanskelige at måle på; Spronk et al. (2014) vurderer således, at viden om ernæring ofte bliver målt på måder, som ikke nødvendigvis er hverken forståelige eller relevante for målgruppen. Eftersom forståelse og efterlevelse af ernæringsanbefalingerne er centralt i forhold til folkeoplysning om sund kost medtages i denne rapport også et faktisk vidensmål, baseret på gældende, nationale kostanbefalinger, de officielle kostråd (jævnfør operationaliseringen). Baseret på tidligere undersøgelser har vi ikke nogen forventning om en stærk, positiv sammenhæng til adfærd.

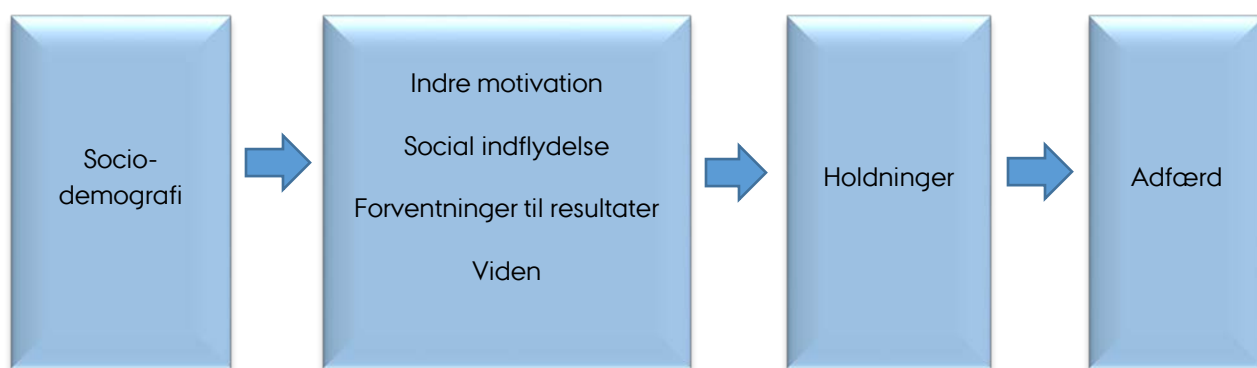
Hirvonen et al. skelner mellem fem adfærdsstadier, nemlig vedligeholdelsesstadiet, handlingsstadiet, planlægningsstadiet, overvejelserstadiet og før-overvejelserstadiet (Hirvonen et al., 2015). Disse stadier danner tilsammen en slags adfærdsstige, hvor personer på vedligeholdelsesstadiet befinder sig øverst på stigen, efterfulgt af handlingsstadiet, så planlægningsstadiet og overvejelserstadiet (disse to ser vi i denne undersøgelse som ét stadie, jf. operationaliseringen) og nederst på denne adfærdsstige findes før-overvejelserstadiet (som vi i denne undersøgelse kalder det afvisende stadie, jf. operationaliseringen). Herudover arbejder Hirvonen et al. med begreberne "seeking" (herefter kaldet informationssøgning) og "avoidance" (herefter kaldet undgåelse), der dækker over henholdsvis aktiv informationssøgning og undgåelse i forhold til at modtage information om sund kost. Som illustreret nedenfor i figur 1 forventer vi, i tråd med Hirvonen et al., at der er sammenhæng mellem informationssøgning, undgåelse, adfærdsstadiet og viden om sund kost (Hirvonen et al., 2015).

Figur 1: Forventet sammenhæng mellem viden, informationssøgning og adfærdsstadiet



Vi forventer således en positiv sammenhæng mellem informationssøgning og adfærdsstadiet, forstået på den måde, at hvis man er højt på adfærdsstigen, nemlig i vedligeholdelsesstadiet, så søger man også mere aktivt information om sund mad. Omvendt forventes en negativ sammenhæng mellem undgåelse og adfærdsstadiet, således at hvis man er højt på adfærdsstigen, så undgår man ikke information om sund mad. I forhold til viden forventes en positiv sammenhæng med informationssøgning, således at dem der ved meget også søger aktivt efter information. Samtidig forventes en negativ sammenhæng mellem viden og undgåelse, således at dem der har en lav viden også er dem, der forsøger at undgå information om sund kost.

Figur 2: Forventet sammenhæng mellem udvalgte nøglebegreber og adfærd



Figur 2 ovenfor illustrerer vores samlede forventninger til sammenhængen mellem indre motivation (fra SDT), social indflydelse (fra SCT), forventninger til resultater (fra SCT), viden, holdninger og sund spiseadfærd. Vi forventer således, at indre motivation, social indflydelse, forventninger til resultater og viden alle har en positiv effekt på holdninger, som igen har en positiv effekt på adfærd. Det skal dog bemærkes, at vi jævnfør ovenfor, ikke forventer at sammenhængen mellem viden og holdninger/adfærd er stærk.

Metode

Dette metodeafsnit er todelt. Første del omhandler operationalisering af de i teoriansnittet præsenterede variable. Anden del omhandler dataindsamlingen og metodiske valg i forbindelse med databehandlingen.

Operationalisering

I dette afsnit præsenteres, hvordan vi har målt de forskellige teoretiske begreber, som er nævnt i den teoretiske ramme. Afsnittet er opbygget således, at vi først ser på adfærd (den afhængige variabel), efterfulgt af henholdsvis holdninger, motivation, social indflydelse og viden (de uafhængige variable).

Adfærd

I denne undersøgelse arbejder vi med to forskellige mål for adfærd, nemlig med et indeks for *sund spiseadfærd* og med variabelen *adfærdsstadie*.

Det første adfærdsmaal kalder vi for *sund spiseadfærd*. Dette mål er et indeks, der består af en sammenlægning af respondenternes svar på spørgsmålene om, hvor ofte de spiser fire forskellige slags fødevarer, jævnfør tabel 1.

Tabel 1: Operationalisering af indeks for sund spiseadfærd

Fødevarekategori	Mål
Kartofler, fuldkornspasta eller fuldkornsrís	4 = Hver dag
Rugbrød eller andet fuldkornsbrød	3 = 5-6 dage om ugen
Grove grønsager (fx kål, broccoli, gulerødder)	2 = 3-4 dage om ugen
Fine grønsager (fx salat, tomat, agurk)	1 = 1-2 dage om ugen
	0 = sjældnere eller aldrig

"Når du tænker på dine måltidsvaner (hovedmåltider og mellemmåltider) i en helt almindelig uge, hvor ofte spiser du følgende fødevarer?" (N=1095)

De to førstnævnte fødevarekategorier, nemlig "Kartofler, fuldkornspasta og fuldkornsrís" og "Rugbrød og andet fuldkornsbrød", siger noget om respondentens indtag af fuldkorn. Her lyder de officielle anbefalinger at man bør spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen (Fødevarestyrelsen, 2013). De sidste to fødevarekategorier, nemlig grove og fine grønsager, siger derimod noget om respondentens indtag af grønt, hvor de officielle anbefalinger lyder at man bør spise 600 gram frugt og grønt om dagen (6 om dagen), hvor mindst halvdelen skal være grønsager (Fødevarestyrelsen, 2013). Både fuldkorn og grønsager er altså noget man bør spise hver dag. Hver af de fire variable (fødevarekategorier) er kodet, således at værdien 4 betyder at man spiser fødevarer fra den enkelte fødevarekategori hver dag, mens 0 betyder at man sjældent eller aldrig spiser fødevarer fra denne fødevarekategori (jf. tabel 1). Variabelen *sund spiseadfærd* består som nævnt af respondenternes svar til de fire spørgsmål (fødevarekategorier) og måles

derfor på en skala fra 0 til 16, hvor 16 betyder at man hver dag spiser fødevarer fra alle fire kategorier og 0 betyder at man sjældent eller aldrig spiser fødevarer fra disse fire kategorier. Svarene giver derfor en indikation af respondenternes sunde spisevaner. Det skal dog bemærkes, at det er et begrænset udsnit af kostenbefalingerne, som måles på, ligesom de konsumerede mængder (for store eller for små portioner) ikke indgår i vurderingen.

Det andet af disse mål kalder vi for *adfærdsstadie*. Dette mål dækkes af et enkelt spørgsmål om, hvorvidt man spiser sundt og hvor længe man i givet fald har gjort det. Her identificeres fire stadier, nemlig vedligeholdelsesstadiet (dem der spiser sundt og har gjort det mere end et halvt år), handlingsstadiet (dem der spiser sundt, men har gjort det i mindre end et halvt år), overvejelserstadiet (dem der ikke spiser sundt, men som overvejer at begynde på det indenfor nærmeste fremtid) og det afvisende stadie (dem der ikke spiser sundt og heller ikke har planer om at gøre det) (Hirvonen et al., 2015). Disse fire stadier repræsenterer hvert et trin i en stige, der siger noget om respondentens adfærd og vilje til forandring i forhold til sunde madvaner (Hirvonen et al., 2015).

Holdninger og informationssøgning

Holdninger til sund mad måles med fire udsagn, der har forskellige vinkler på disse holdninger:

- Hvor meningsfyldt eller ligegyldigt mener du det er at spise sundt?
- Hvor spændende eller kedeligt mener du det er at spise sundt?
- Hvor billigt eller dyrt mener du det er at spise sundt?
- Hvor nemt eller besværligt mener du det er at spise sundt?

En anden vinkel på holdninger til sund mad er, hvorvidt man aktivt søger eller undgår information herom (Hirvonen et al., 2015). Variablen *informationssøgning* bygger på to udsagn, nemlig "Jeg søger information om sund mad" og "Når jeg støder på informationer om sund mad, undersøger jeg, om de er rigtige", mens variabelen *undgåelse* bygger på udsagnene "Jeg tænker ikke over om min mad er sund" og "Jeg undgår at se eller høre information om sund mad" (Hirvonen et al., 2015). Disse fire spørgsmål besvares alle med svarmulighederne "Ligner mig rigtig meget", "Ligner mig en hel del", "Ligner mig noget", "Ligner mig lidt", "Ligner mig ikke" og "Er nærmest min modsætning".

Motivation

Treatment Self-regulation Questionnaire (TSRQ) bruges til at måle motivation i forhold til sundhedsrelateret adfærd, herunder sunde spisevaner. 15 udsagn lægger til grund for en skala (i sin længste udgave), som består af tre subskalaer, nemlig en skala om indre motivation (i TSRQ kaldet autonom motivation), en skala om ydre motivation (i TSRQ kaldet kontrolleret motivation) og en skala om amotivation (Deci & Ryan, 1985; Williams et al., 1998; Williams, et al.). Vi har udvalgt udsagn fra denne fulde skala til at danne tre subskalaer for motivation.

Tabel 2: De tre subskalaer for motivation

Indre motivation	Fordi det er vigtigt i forhold til at være så sund som mulig
	Fordi det er et vigtigt valg, som jeg virkelig ønsker at træffe
	Fordi jeg tror, at det er bedst for mit helbred
Ydre motivation	Fordi jeg ville have det dårligt med mig selv, hvis jeg ikke spiser sundt
	Fordi andre skal se, at jeg kan gøre det
	Fordi jeg ville føle mig skyldig eller skamme mig, hvis jeg ikke spiser sundt
Amotivation	Jeg ved ikke hvorfor jeg skulle spise sundt
	Jeg tænker ikke over, hvorfor jeg skulle spise sundt

Alle udsagn introduceres med "Grunden til at jeg ville begynde at spise sundt eller fortsætte med at spise sundt er:" og besvares med skalaen "Ligner mig rigtig meget", "Ligner mig en hel del", "Ligner mig noget", "Ligner mig lidt", "Ligner mig ikke" og "Er nærmest min modsætning".

En anden måde at se på motivation i forbindelse med sund spiseadfærd er at se nærmere på *forventninger til resultat* (Bandura, 2004; Pedersen et al., 2015), altså forventninger til, hvilke gevinster en sund kost vil bringe. Til udvikling af disse spørgsmål har vi taget udgangspunkt i vores tidligere undersøgelse "Motivation til sundere kost på erhvervsskoler" (Bundgaard & Grønhøj, 2017), hvor disse forventninger er udtrykt af målgruppen også for denne undersøgelse. I herværende undersøgelse spørger vi til, hvorvidt følgende gevinster ved en sund kost kan få respondenterne til at spise sundere eller blive ved med at spise sundt:

- Undgå overvægt
- Kunne præstere bedre i forhold til sport/træning
- Undgå livsstilssygdomme
- Være i bedre humør
- Have mere energi
- Være fysisk tiltrækkende
- Kunne klare et fysisk krævende arbejde
- Kunne klare sig bedre i skolen

Social indflydelse

Vi anskuer i denne undersøgelse social indflydelse fra to forskellige vinkler. Først bruges en række vignetter (jævnfør Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018; Grønhøj & Bech-Larsen, 2010) til at undersøge, hvorvidt forskellige *afsendere*, henholdsvis kæresten, venner og lærere, kan påvirke erhvervsskoleeleverne til en sundere spiseadfærd. Den anden måde at se på social indflydelse er ved mere direkte at spørge til, hvorvidt personer nær respondenterne spiser sundt eller ej, og på denne måde optræder som rollemodeller i forhold

til sund spisning. Dette svarer til, hvad der teoretisk forstås som 'deskriptive normer', som tidligere studier finder har betydning for sunde spisevaner, og dette især når det gælder familien som rollemodel (Pedersen et al., 2015).

Da der i Bundgaard & Grønhøj (2018) blev stillet skarpt på interpersonel kommunikation med forskellige afsendere (forældre, venner, kærester, undervisere og kolleger), viste det sig, at særligt undervisernes indblanding i en elevs vægtøgning findes upassende, og at det var vigtigt for legitimiteten, at indblandingen kom fra en person, som selv spiser sundt (Bundgaard & Grønhøj, 2018). I nævnte rapport brugtes vignetter (små historier) med forskellige afsendere, som har forskellige karakteristika, til at afdække den interpersonelle kommunikation, hvilket vi ønsker gentaget i år.

Hver respondent er derfor blevet præsenteret for én af seks mulige vignetter. Vignetterne varierer i afsender (ven, kæreste, lærer), og hvorvidt afsenderen er overvægtig eller slank. Vignetterne er desuden rettet til henholdsvis mænd (med Jonas som eksempel) og kvinder (med Mette som eksempel). Vi har altså følgende kombinationer:

Tabel 3: Oversigt over vignetter

Vignet	Afsender	Antal vist i stikprøve
1	Overvægtig ven	198
2	Slank ven	183
3	Overvægtig kæreste	181
4	Slank kæreste	177
5	Overvægtig lærer	162
6	Slank lærer	194

Her ses et eksempel rettet til en mand, hvor en overvægtig ven (vignet 1) er afsender:

"Forestil dig følgende situation:

Jonas er under erhvervsuddannelse. Han har taget på og føler sig træt og uoplagt. En af Jonas' bedste venner, som selv er overvægtig, er bekymret. Vennen har bemærket at Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har vennen påtalt det over for Jonas for at give ham et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn:

- *Det er helt i orden at Jonas' ven påtaler hans dårlige spisevaner*
- *Hvis ens ven påtaler ens dårlige spisevaner bør man forsøge at spise mere sundt"*
- I forhold til den anden måde at anskue social indflydelse på, så spørger vi også mere direkte til, hvordan følgende personer i respondentens liv vurderes at spise sundt:

- Mor
- Far
- 2-3 bedste venner
- Kæreste

Respondenterne bliver altså bedt om at vurdere, hvorvidt disse personer i deres liv spiser sundt i løbet af en helt almindelig uge. Dette på en skala med punkterne "Altid", "Ofte", "Af og til", "Sjældent", "Aldrig" og "Ved ikke/ikke relevant" (sidstnævnte en svarmulighed til dem, der eksempelvis ikke har en kæreste eller ikke har begge forældre).

Viden

"General nutrition knowledge questionnaire" bruges ofte til at måle respondenters viden og indeholder gennemtestede spørgsmål til dette formål (Kliemann et al., 2016; Wardle et al., 2004). Vi har fundet inspiration i spørgsmål fra 'general nutrition knowledge questionnaire', der omhandler, hvorvidt respondenterne finder diverse ekspertråd korrekte. Dette har vi tilpasset en dansk kontekst med udgangspunkt i de officielle kostråd (Fødevarestyrelsen, 2013) og med inspiration fra projektet "Kostinformation – Udbredelse af kostopfattelser og diæter" (Sarraf, Videbæk, & Bech-Larsen, 2019)

Vi har valgt at fokusere på fire af de ti kostråd, der i nedenstående tabel 4 er markeret med fed.

Tabel 4: Fokus på fire af de officielle kostråd til måling af viden

Kostråd
Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
Spis frugt og mange grønsager
Vælg magert kød og kødpålæg
Spis mad med mindre salt
Spis mere fisk
Vælg magre mejeriprodukter
Spis mindre sukker
Vælg fuldkorn
Spis mindre mættet fedt
Drik vand

Respondenten bedes vælge det korrekte svar blandt tre svarmuligheder for hvert af disse fire kostråd. Derudover bedes respondenterne angive, hvor sikker han/hun er på sit svar. Dette for at se om respondenterne rent faktisk *tror* de kender det rigtige svar eller om de blot gætter. De fire spørgsmål baseret på de officielle kostråd ses nedenfor med angivelse af det korrekte svar.

Hvor ofte anbefales det at spise fisk om ugen?

- Mindst en gang som hovedret og flere gange som pålæg
- Mindst to gange som hovedret og flere gange som pålæg (korrekt svar)
- Mindst tre gange som hovedret og flere gange som pålæg

Hvor mange gange om ugen anbefales det, at man maks. spiser kød fra okse, kalv, lam eller svin?

- Højest 1 middag og lidt kødpålæg
- Højest 2-3 middage og lidt kødpålæg (korrekt svar)
- Højest 4-5 middage og lidt kødpålæg

Hvilken type fedt anbefales det generelt at indtage **mindst** af?

- Umættet fedt, fx olivenolie og rapsolie
- Flerumættet fedt, fx solsikkeolie og majsolie
- Mættet fedt, fx smørblandinger og margarine (korrekt svar)

Hvor meget frugt og/eller grønt anbefales det at spise om dagen?

- 600 g frugt og grønt, hvor mindst halvdelen er grønsager (korrekt svar)
- 600 g, hvor det enten er frugt eller grønsager
- 600 g frugt og 600 g grønsager

Til analyser bruges en samlet vidensscore, der adderer antal korrekte svar. Denne score kan altså antage en værdi mellem 0 (ingen korrekte svar) og 4 (alle svar er korrekte).

Dataindsamling

Denne undersøgelse bygger på et webbaseret survey, der blev sendt ud til erhvervsskoleelever landet over. Målgruppen for undersøgelsen var EUD'ere (erhvervsskoleuddannelse), og vi skelner i alt mellem 12 forskellige uddannelsesretninger, jævnfør resultatafsnittets første del. Målgruppen indbefatter således ikke EUX'ere (kombination af erhvervsuddannelse og gymnasial uddannelse) og andre gymnasiale uddannelser.

Erhvervsskoler, handelsskoler og kombinationsskoler blev kontaktet i perioden april til august 2018 med henblik på deltagelse i projektet. Vi kontaktede så vidt muligt uddannelsesledere, men også enkelte faglærere og hovedmailadresser. Dem, der meldte positivt tilbage fik tilsendt et link til undersøgelsen, som de kunne distribuere til eleverne. Efter at have distribueret spørgeskemaer via kontaktpersoner på erhvervsskolerne manglede vi stadig nogle besvarelser for at nå vores mål på 1000 besvarelser. Derfor

sendte vi to studentermedhjælpere ud på et par skoler (som ikke i forvejen havde deltaget) for at indsamle de sidste besvarelser – først i en kantine, hvor de havde tablets (og flyers) med, som erhvervsskoleeleverne kunne bruge til at besvare spørgeskemaet og derefter på en skole, hvor de fik lov at bruge undervisningstid på at præsentere undersøgelsen.

Langt de fleste (91,7%) har besvaret undersøgelsen i undervisningstiden, hvor en lærer har distribueret undersøgelsen, mens de resterende har besvaret ved studentermedhjælpernes fremmøde (7,6%), via skolens intranet (0,5%) eller via skolens Facebookside (0,2%).

Spørgeskemaet, som ligger til grund for denne undersøgelse, er sat op i software-programmet Qualtrics. Det er pilottestet af seks erhvervsskoleelever fra tre forskellige uddannelsesretninger, hvorefter det er rettet til. Det endelige spørgeskema ses i bilag 1.

Efter rensning, hvor 22 respondenter er frasorteret (pga. eksempelvis for kort svartid eller urealistiske svar), ender vi med en samlet datapulje på 1095 besvarelser.

Resultater

Dette resultat afsnit er opbygget således, at vi først ser på datasættets sammensætning. Dernæst ser vi nærmere på respondenternes helbred, herunder BMI, efterfulgt af et afsnit om adfærd, viden, motivation og holdninger samt social indflydelse i forbindelse med sunde madvaner. Herefter følger et afsnit, hvor vi ser nærmere på sammenhænge i forhold til at forudsige sund spiseadfærd. Til sidst præsenteres erhvervsskoleelevernes medieforbrug med det formål at give idéer til, hvor man kan kommunikere om sund mad til erhvervsskoleeleverne.

Datasættets sammensætning

I de tre følgende tabeller ses fordelingen af respondenterne i vores stikprøve på baggrund af forskellige baggrundskarakteristika. Først ses således fordelingen på køn, alder, region civilstatus og bopæl, efterfulgt af kønsfordeling i aldersgrupper og til sidst ses fordelingen i de 12 forskellige uddannelsesretninger.

Som det ses i nedenstående tabel 5, har vi i herværende undersøgelse, når vi sammenligner med landsfordelingen, en overrepræsentation af kvinder samt en lille overrepræsentation af aldersgruppen under 20 år. Herudover ses en relativt skæv fordeling, når det gælder geografi, hvor det bemærkes, at langt de fleste deltagere er fra Jylland. Dette skyldes, at det har været svært at komme igennem til nogle af de større enheder særligt i Hovedstaden. Vi gør opmærksom på, at denne skævhed i forhold til region er tilstede, men det skal også nævnes, at vi ikke tillægger det større betydning for repræsentativiteten i de senere analyser.

Tabel 5: Fordeling på køn, alder, region, civilstatus og boligsituation

		Stikprøve ^a	Landsfordeling ^b
Køn	Mænd	40,7	59,8
	Kvinder	59,3	40,2
Aldersgrupper^c	Under 20 år	33,5	27,2
	20-24 år	31,1	36,9
	25+ år	35,3	35,9
Region^d	Hovedstaden (inkl. Bornholm)	8,4	24,2
	Sjælland	9,1	16,1
	Nordjylland	18,0	12,2
	Midtjylland	33,5	24,1
	Syddanmark	31,0	23,4
Civilstatus^e	Single	45,0	-
	I forhold, men bor ikke sammen	20,5	-
	I forhold og bor sammen	34,5	-
Boligsituation	Bor hjemme ved forældre	37,8	-
	Flyttet hjemmefra	53,9	-
	Bor på skolehjem	8,3	-

^aVist er valid percent.

^bElever pr. 1. oktober 2017. For køn og alder er EUX-elever fraregnet (baseret på udtræk fra UDDAKT35 (DanmarksStatistik, 2018b)), men dette var ikke muligt for region (baseret på udtræk fra UDDAKT10 (DanmarksStatistik, 2018a)).

^c 3 missing. Vist er valid percent (N=1092). Gennemsnit: 24,15 år, median: 22,00 år, max: 62 år, min: 15 år.

^d 7 bor i udlandet og 9 svarer "Ved ikke". Vist er valid percent (N=1079)

^e 28 svarer "Andet" og 24 ønsker ikke at besvare. Vist er valid percent (N=1043)

I tabel 6 ses, at førnævnte overrepræsentationen af kvinder er til stede i alle aldersgrupper, men at denne er mindst markant i aldersgruppen "25 år eller mere".

Tabel 6: Kønsfordeling i aldersgrupper

	Under 20 år		20-25 år		25 år eller mere	
	Stikprøve ^a	Landsfordeling ^b	Stikprøve ^a	Landsfordeling ^b	Stikprøve ^a	Landsfordeling ^b
Mand	53,8	71,5	31,8	61,9	36,0	48,6
Kvinde	46,2	28,3	68,2	38,1	64,0	51,4
Total	100	100	100	100	100	100

^aVist er valid percent (N=1092).

^bElever pr. 1. oktober 2017 fraregnet EUX-elever (baseret på udtræk fra UDDAKT35 Danmarks Statistik, 2018b).

Nedenfor ses i tabel 7 fordelingen af respondenter i forhold til uddannelsesretning. Vi skelner her, i tråd med Ungdomsprofilen 2014 (Bendtsen et al., 2015), mellem 12 forskellige uddannelsesretninger. Det bemærkes først og fremmest, at vi i denne undersøgelse har en overrepræsentation af elever fra linjen "Sundhed, omsorg og pædagogik" og en underrepræsentation af elever fra "Bil, fly og andre transportmidler".

Tabel 7: Fordeling for uddannelsesretninger

Uddannelsesretning	Stikprøve ^a	Landsfordeling ^b
Bygge og anlæg	10,5	15,8
Strøm, styring og IT	7,5	12,9
Merkantil	15,1	17,9
Bil, fly og andre transportmidler	1,6	11,2
Medieproduktion	-	2,8
Produktion og udvikling	3,9	5,1
Mad til mennesker	8,5	7,9
Transport og logistik	2,7	1,0
Bygnings- og brugerservice	0,7	0,2
Dyr, planter og natur	12,4	8,7
Sundhed, omsorg og pædagogik	33,1	13,6
Krop og stil	4,1	2,8

^a Vist er valid percent (N=1082). I forhold til dem, der har svaret "Andet" til spørgsmålet om uddannelsesretning, har vi placeret dem vi kunne ud fra deres beskrivelse. 13 har vi imidlertid ikke kunnet placere og disse fremgår derfor ikke af denne tabel.

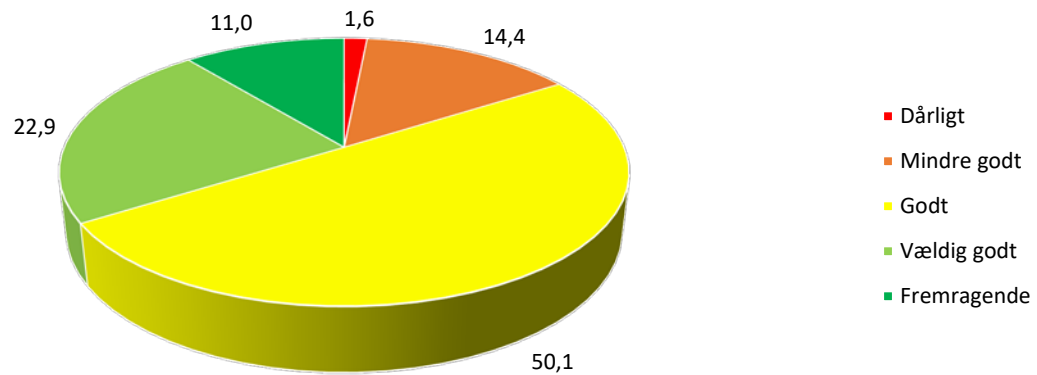
^b 9. og 10. klasses 1. prioritets ansøgninger til erhvervsuddannelser i 2014 (da man arbejdede med de samme uddannelsesgrupper, som vi gør) baseret på udtræk fra uddannelsesstatistik.dk (Undervisningsministeriet, 2018).

Helbred

Vi starter dette resultat afsnit med at se nærmere på erhvervsskoleelevernes helbred, herunder BMI og selv vurderet vægt.

I figur 3 ses erhvervsskoleelevernes selv vurderede helbred. Det bemærkes, at langt de fleste (84 %) vurderer, at de har et godt, vældig godt eller fremragende helbred, mens færre vurderer, at de har et mindre godt helbred (14,4 %), og meget få vurderer, de har et dårligt helbred (1,6 %).

Figur 3: Helbred



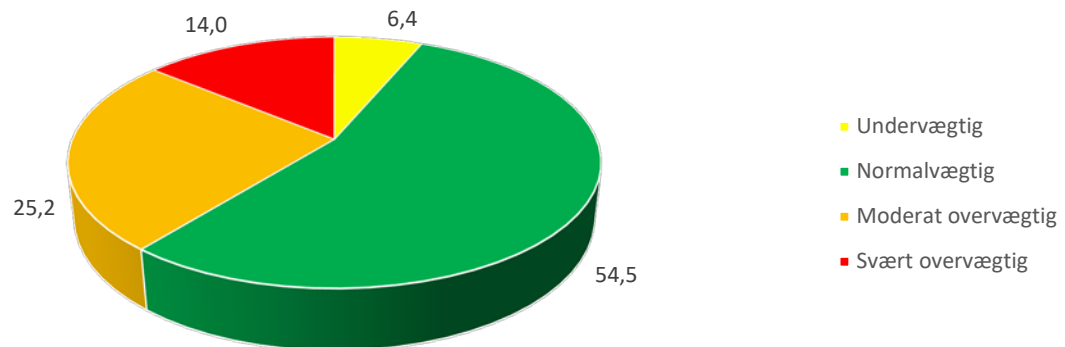
Figurforklaring: "Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?" (N=1094). Svar på en skala fra 1 til 5, hvor 1 er dårligt og 5 er fremragende. Vist er valid percent.

T-test og ANOVA¹ viser, at mændene (gennemsnit = 3,38) vurderer deres helbred til at være signifikant bedre end kvinderne (gennemsnit = 3,2), mens den helt unge aldersgruppe (under 20 år) (gennemsnit=3,39) vurderer deres helbred til at være bedre end de ældre aldersgrupper (de unge adskiller sig signifikant fra aldersgruppen 20-24 år (gennemsnit=3,18), men ikke fra aldersgruppen 25+ år (gennemsnit=3,25)).

Hernæst ser vi nærmere på erhvervsskoleelevernes BMI. Her skelnes mellem fire grupper, nemlig undervægtige (BMI under 18,5), normalvægtige (BMI over 18,5 og under 25), moderat overvægtige (BMI på 25 eller derover og under 30) og svært overvægtige (BMI på 30 eller derover) (Sundhedsstyrelsen, 2018). Figur 4 viser fordelingen af respondenter i de fire BMI-grupper.

¹ Til variansanalyser med ANOVA bruges Sheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) som post hoc tests.

Figur 4: BMI



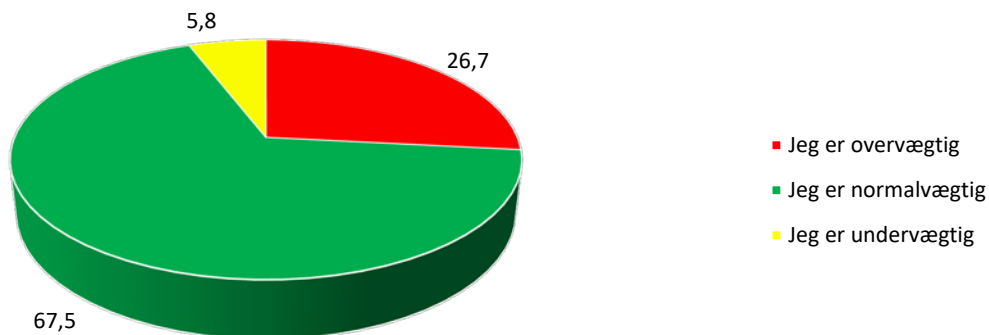
Figurforklaring: BMI-grupper: undervægtig ($bmi < 18,5$), normalvægtig ($bmi \geq 18,5$ & $bmi < 25$), moderat overvægtig ($bmi \geq 25$ & $bmi < 30$) og svært overvægtig ($bmi \geq 30$) (N=986). Vist er valid percent.

Som det ses i figur 4, har vi i denne undersøgelse 6,4 procent undervægtige, 54,5 procent normalvægtige og 39,2 procent overvægtige, hvoraf godt en tredjedel er svært overvægtige. Til sammenligning findes 30 procent af erhvervsskoleeleverne i Ungdomsprofilen 2014 overvægtige (Bendtsen et al., 2015).

Til demografiske baggrundsanalyser bruges variabelen "BMI" (metrisk variabel), og vi ser på forskelle i gennemsnit på denne variabel (t-test og ANOVA). Det viser sig for det første, at der ikke er signifikant forskel på det gennemsnitlige BMI kønnene imellem, hvilket er i tråd med resultaterne i Ungdomsprofilen 2014, hvor der anslås, at henholdsvis 29 og 31 procent af pigerne og drengene er overvægtige. Til gengæld adskiller det gennemsnitlige BMI sig aldersgrupperne imellem, og der konstateres en stigende BMI med alderen (gennemsnitlig BMI= 22,83 (under 20 år), 24,49 (20-24 år) og 26,27 (25+ år)).

Foruden at bede respondenter angive deres højde og vægt (så vi kunne udregne BMI), har vi også bedt dem vurdere sig selv som værende under-, normal- eller overvægtig. Resultaterne i forhold til denne selvvurderede vægt ses i figur 5. Her ses, at langt de fleste vurderer sig selv til at være normalvægtig (67,5 %), godt en fjerdedel vurderer sig selv som overvægtig (26,7 %), og få vurderer sig selv til at være undervægtig (5,8 %).

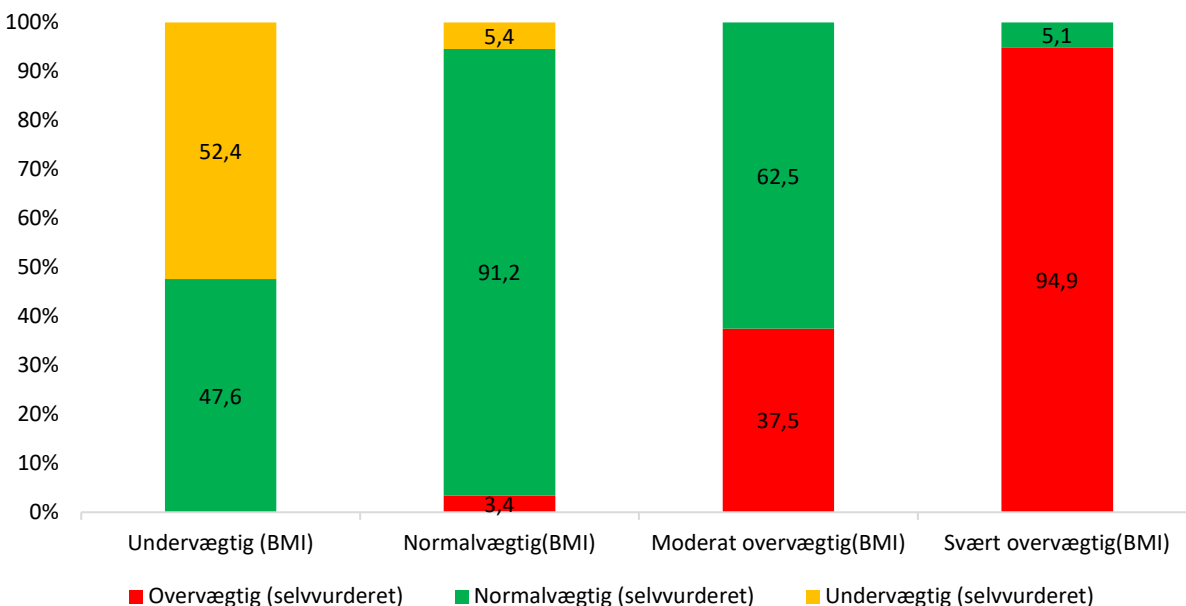
Figur 5: Selvvurderet vægt



Figurforklaring: "Hvordan vurderer du selv din vægt?" (N=1095). Vist er valid percent.

Til sidst ser vi på sammenhængen mellem de fire BMI-grupper og selvvurderet vægt. Chi²-test viser en signifikant ($p < 0,001$) og stærk sammenhæng mellem de to variable (Cramers $V = 0,626$). Figur 6 viser denne sammenhæng grafisk. I figuren ses således, at langt de fleste, der er svært overvægtige, også selv vurderer, at de er overvægtige (94,9 %). Derimod bemærkes, at 62,5 % af de moderat overvægtige vurderer sig selv som normalvægtige, mens de resterende 37,5 % vurderer sig selv som overvægtige. Man kan altså sige, at langt de fleste svært overvægtige godt ved, at de vejer for meget, mens det kniber lidt mere med de moderat overvægtige. I tillæg hertil tilføjes dog, at risikoen for følgesygdomme er lavere for moderat overvægtige end for svært overvægtige (Brændgaard, 2014), hvorfor den manglende realitetssans i denne gruppe ikke synes kritisk.

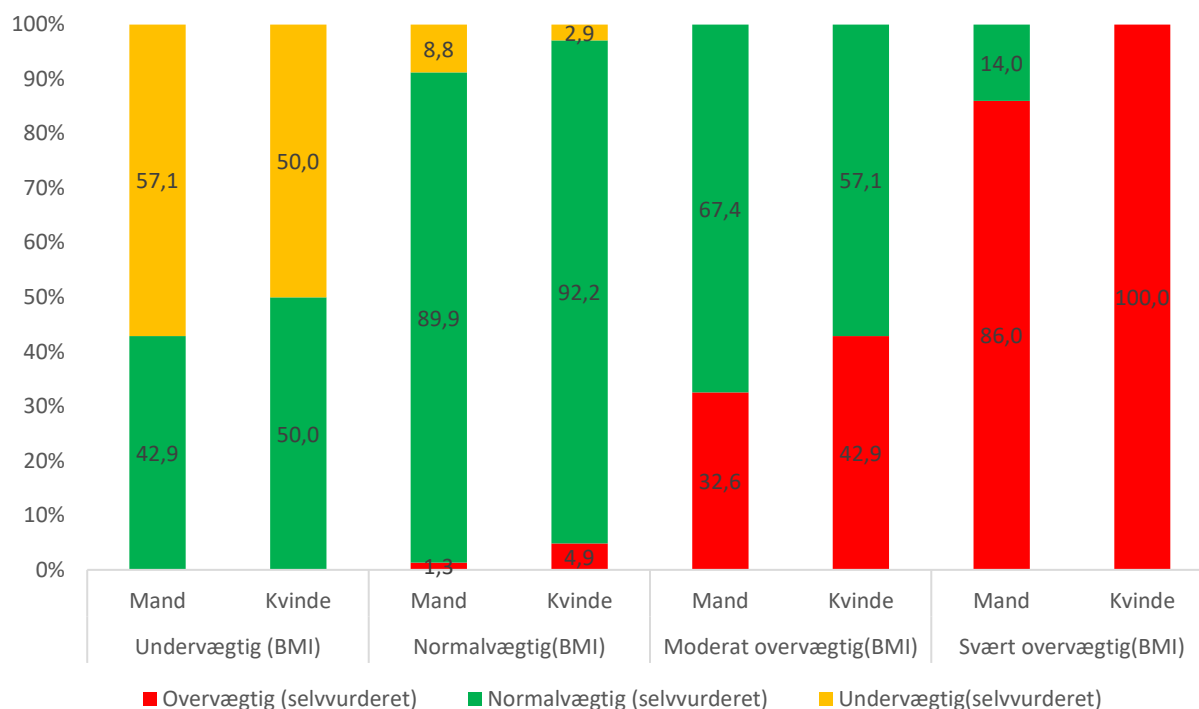
Figur 6: BMI x selvvurderet vægt



Figurforklaring: "Hvordan vurderer du selv din vægt?" for de fire BMI-grupper (N=986). Vist er valid percent.

En sammenligning af denne sammenhæng mellem BMI og selvvurderet for henholdsvis mænd og kvinder ses i nedenstående figur 7. Chi²-test med Cramers V for de to køn separat viser, at sammenhængen mellem BMI og selvvurderet vægt er signifikant for begge grupper, og at sammenhængen er stærk for begge grupper, om end sammenhængen er stærkere for kvinder (Cramers V=0,675) end for mænd (Cramers V=0,570). I figur 7 bemærkes da også en tendens til, at mænd undervurderer deres vægt sammenlignet med kvinder. Det ses således, at alle svært overvægtige kvinder også vurderer sig selv som overvægtige, hvor dette kun er tilfældet for 86 procent af de svært overvægtige mænd. Samme tendens ses blandt de moderat overvægtige, hvor en større andel af mændene i denne gruppe vurderer sig selv som normalvægtig sammenlignet med kvinderne. Omvendt ses det for de undervægtige, hvor andelen af mænd i denne gruppe, der rent faktisk også vurderer sig selv som undervægtige, er større end for de undervægtige kvinder.

Figur 7: BMI x selvvurderet vægt fordelt på køn



Figurforklaring: "Hvordan vurderer du selv din vægt?" for de fire BMI-grupper fordelt på køn (N=21 (undervægtig(BMI) mand), N=228 (normalvægtig(BMI) mand), N=129 (moderat overvægtig(BMI) mand), N=50 (svært overvægtig(BMI) mand), N=42 (undervægtig(BMI) kvinde), N=309 (normalvægtig(BMI) kvinde), N=119 (moderat overvægtig(BMI) kvinde og N=88 (svært overvægtig(BMI) kvinde).

Adfærd

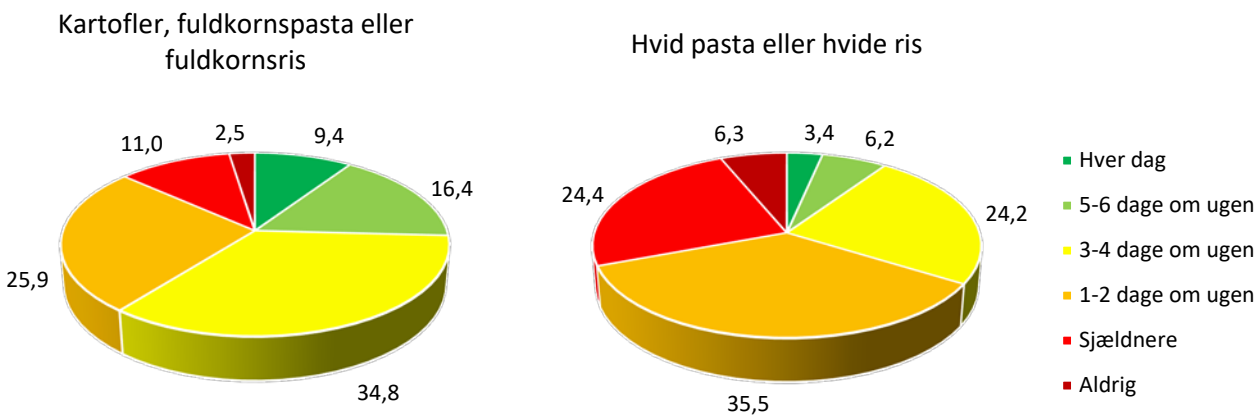
I dette afsnit ser vi nærmere på erhvervsskoleelevernes adfærd i forbindelse med sunde madvaner. Først ser vi således nærmere på, *hvad* de spiser, efterfulgt af, hvor respondenterne befinder sig i de fire adfærdsstadier: vedligeholdelsesstadiet, handlingsstadiet, overvejelsesstadiet og det afvisende stadie. Til sidst ser vi på *hvornår* de spiser, forstået som hvorvidt de spiser hoved- og mellemmåltider hver dag.

Hvad spiser de?

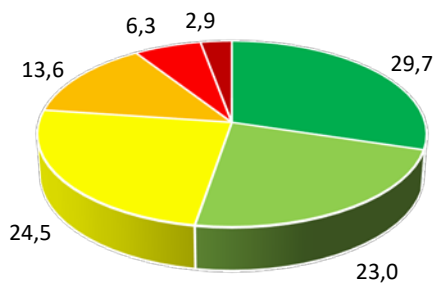
I nedenstående figur 8.1-8 ses erhvervsskoleelevernes indtag af otte forskellige fødevarekategorier. Seks af disse kategorier er forbundet med sunde madvaner: "Kartofler, fuldkornsrís og fuldkornspasta" og "Rugbrød eller andet fuldkornsbrød" henviser begge til kostrådet *Vælg fuldkorn*, "Grove grønsager (fx kål, broccoli, gulerødder)", "Fine grønsager (fx salat, tomat, agurk)" og "Frisk frugt" henviser alle til kostrådet *Spis frugt og mange grønsager* og "Fisk og skaldyr" henviser til anbefalingen *Spis mere fisk* (Fødevestyrelsen, 2013). De resterende to fødevarekategorier, nemlig "Hvid pasta eller hvide ris" og "Hvidt brød" anses som *ikke* at leve op til kostrådet om at vælge fuldkorn og anses altså for det usunde valg.

På baggrund af figur 8.1-8 bemærkes for det første, at knap halvdelen af respondenterne sjældent eller aldrig spiser fisk eller skaldyr. Størstedelen af dem, der spiser fisk eller skaldyr på ugentlig basis, spiser det kun 1-2 gange om ugen, hvilket kan siges at være lige i underkanten, når anbefalingen lyder på mindst 2 gange om ugen til aftensmad og flere gange som pålæg. I forhold til indtaget af fuldkorn bemærkes at respondenterne generelt oftere spiser kartofler, fuldkornspasta eller fuldkornsrís sammenlignet med hvid pasta eller hvide ris, og ligeledes ses for brød, at flere oftere spiser rugbrød eller andet fuldkornsbrød sammenlignet med hvidt brød. Til sidst bemærkes, at under en femtedel af respondenterne spiser henholdsvis grove grønsager, fine grønsager og frugt hver dag. Det skal i den forbindelse dog nævnes, at man ifølge kostrådene jo ikke *skal* spise *alle* tre slags hver dag, men det giver alligevel en indikation af, at der er plads til forbedring i forhold til at få erhvervsskoleeleverne til at spise flere grønsager.

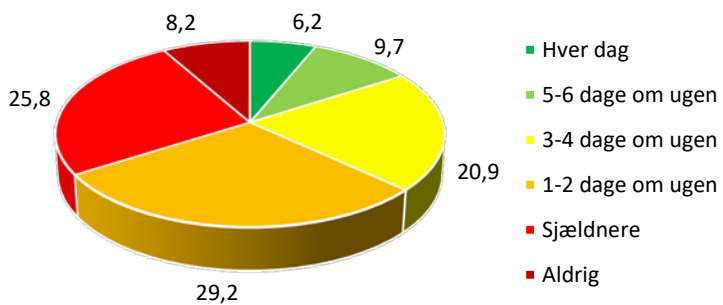
Figur 8.1-8.8: Erhvervsskoleelevers indtag af otte forskellige fødevarer



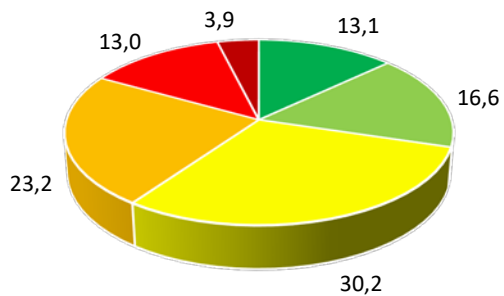
Rugbrød eller andet fuldkornsbrød



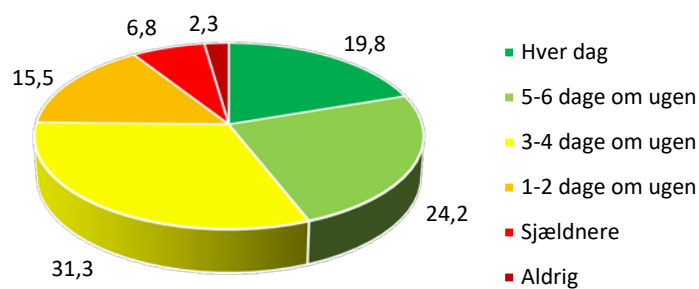
Hvidt brød



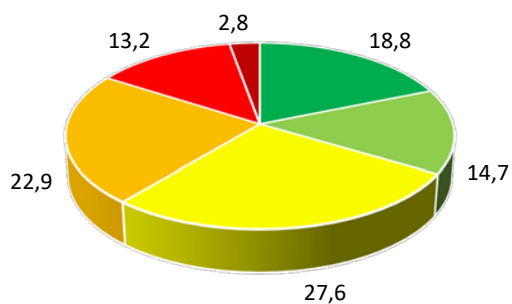
Grove grønsager (fx kål, broccoli, gulerødder)



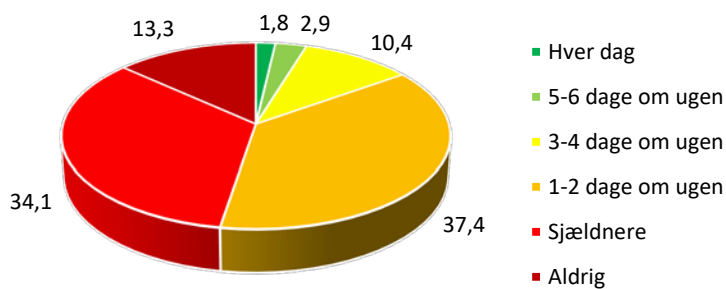
Fine grønsager (fx salat, tomat, agurk)



Frisk frugt



Fisk eller skaldyr



Figurforklaring: "Når du tænker på dine måltider (hovedmåltider og mellemmåltider) i en helt almindelig uge, hvor ofte spiser du følgende fødevarer?" (N=1095). Vist er validt percent.

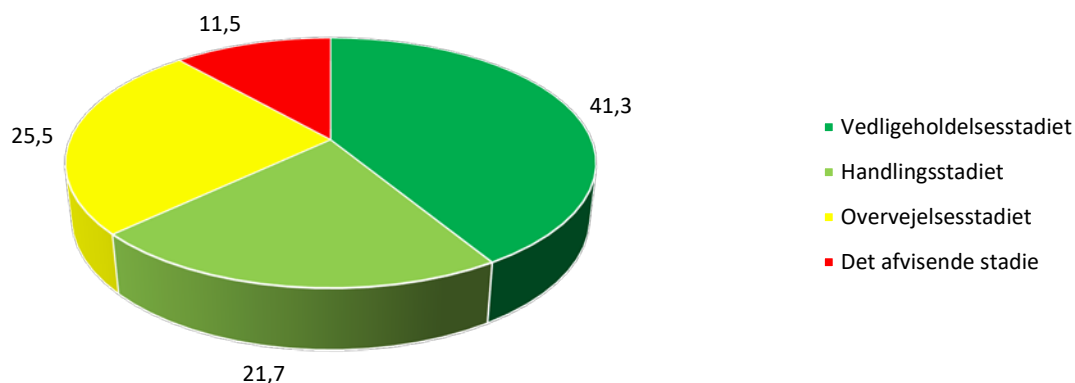
Indekset "sund spiseadfærd", der er dannet af respondenternes svar til fire af de viste fødevarer kategorier (jævnfør operationaliseringen), bruges til de videre analyser. Disse analyser (t-tests og ANOVA) viser, at kvinder (8,78) scorer signifikant højere end mænd (8,06) på indekset "sund spiseadfærd". Dette er ikke videre overraskende, og det viser sig da også, i tråd med resultaterne fra Ungdomsprofilen 2014 (Bendtsen et al., 2015), at de kvindelige erhvervsskoleelever spiser signifikant flere grønsager end de mandlige. Analyser på baggrundsvariablen alder, hvor vi skelner mellem tre aldersgrupper, nemlig "under 20 år", "20-24 år" og "25+ år", viser at respondenter i alderen 25+ (8,84) spiser signifikant sundere end de 20-24-årige (8,06). Den helt unge aldersgruppe (8,51) befinder sig her mellem de to andre og adskiller sig ikke signifikant fra de andre aldersgrupper. Desuden spiser dem, der er i et forhold og bor sammen (9,05) signifikant sundere end singlerne (8,11). Dem, der er i et forhold, men som ikke bor sammen (8,37) befinder sig mellem disse to, men adskiller sig ikke signifikant fra nogen af dem.

De fire adfærdsstadier

Vi skelner i det følgende mellem de fire adfærdsstadier, som blev præsenteret i operationaliseringen (det første af de to adfærdsmaal): vedligeholdelsesstadiet, handlingsstadiet, overvejelserstadiet og det afvisende stadiet.

I nedenstående figur 9 ses fordelingen af erhvervsskoleeleverne på de fire stadier.

Figur 9: De fire adfærdsstadier



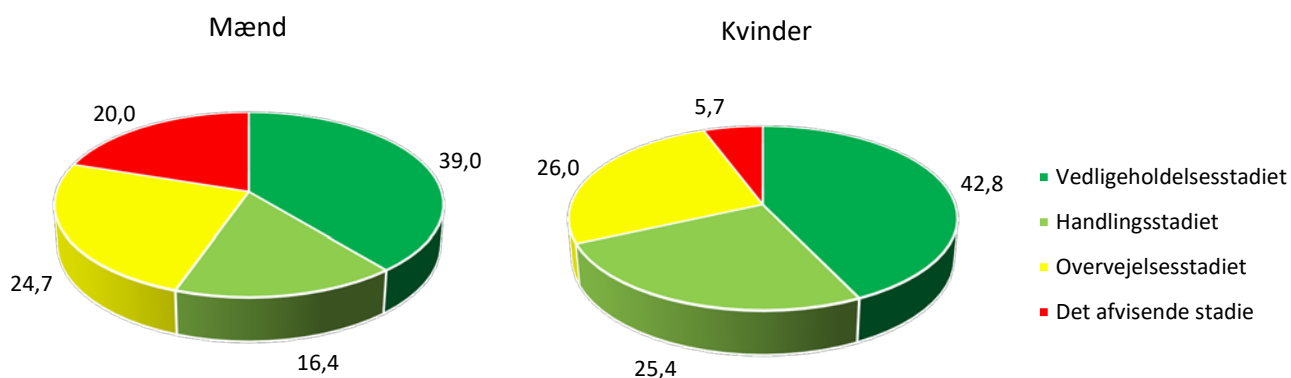
Figurforklaring: "Hvilke af følgende situationer beskriver bedst din situation i relation til sund mad?" (N=1095) med svarmulighederne "Jeg spiser sundt og har gjort det i mere end et halvt år"(de vedligeholdelsesstadiet), "Jeg spiser sundt, men har gjort det mindre end et halvt år"(handlingsstadiet), "Jeg spiser ikke sundt, men jeg planlægger at gøre det indenfor nærmeste fremtid" (overvejelserstadiet) og "Jeg spiser ikke sundt og har ingen planer om at gøre det"(det afvisende stadiet). Vist er valid percent.

Det bemærkes først og fremmest, at den største af de fire stadier er vedligeholdelsesstadiet, hvor 41,3 % af respondenterne befinder sig. Det stadiet, hvori den mindste andel af eleverne befinder sig (11,5%), er omvendt det afvisende stadiet.

Analysen (ANOVA) viser, at der er en sammenhæng mellem de to præsenterede adfærdsmål. Således adskiller de fire adfærdsstadier sig signifikant fra hinanden i forhold til deres score på indekset "sund spiseadfærd" ved at respondenter, der selv vurderer at de spise sundt og længe har gjort det (vedligeholdelsesstadiet), også er dem, der har den højeste indeksscore, mens respondenter, der selv vurderer at de ikke spise sundt og heller ikke har tænkt sig at gøre det (det afvisende stadie), også er dem med den laveste indeksscore. Respondenter i handlings- og overvejelserstadiet befinder sig imellem disse to andre, således at dem i handlingsstadiet har en højere indeksscore end dem i overvejelserstadiet.

Hvis vi ser på forskellige karakteristika for stadiet fremhæves først og fremmest en signifikant (Chi²-test) forskel kønnene imellem. Som det ses i figur 10.1-10.2 nedenfor, så er der klart flere mænd (20 %) end kvinder (5,7 %), der befinder sig i det afvisende stadie. Flere mænd end kvinder spiser altså efter eget udsagn usundt og har heller ingen intention om at ændre dette. Klart flere kvinder end mænd befinder sig omvendt i handlingsstadiet, og mener altså, at de rent faktisk allerede er begyndt at ændre til en sundere spiseadfærd. Forskellen på størrelserne af både overvejelser- og vedligeholdelsesstadiet synes ikke stor. Alt i alt synes attituden hos mænd lidt mere udfordrende i forhold til en strategi om at påvirke spiseadfærd i en sundere retning.

Figur 10.1-10.2: De fire adfærdsstadier fordelt på køn

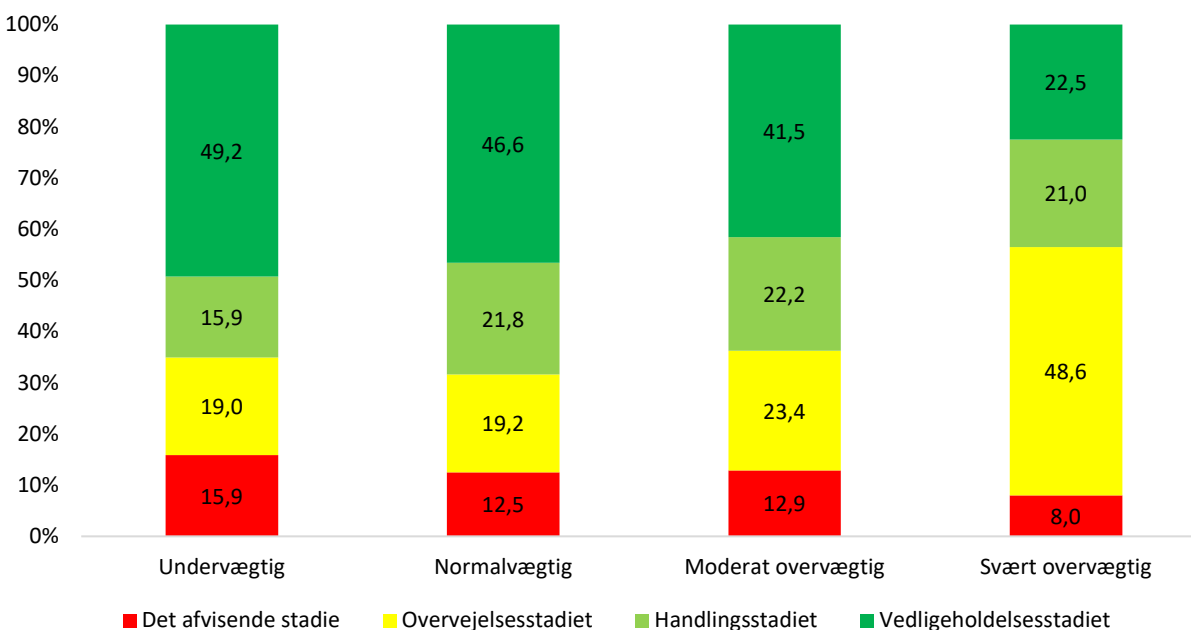


Figurforklaring: "Hvilke af følgende situationer beskriver bedst din situation i relation til sund mad?" (N(mænd)=446, N(kvinder)=649) med svarmulighederne "Jeg spiser sundt og har gjort det i mere end et halvt år"(de vedligeholdelsesstadiet), "Jeg spiser sundt, men har gjort det mindre end et halvt år"(handlingsstadiet), "Jeg spiser ikke sundt, men jeg planlægger at gøre det indenfor nærmeste fremtid" (overvejelserstadiet) og "Jeg spiser ikke sundt og har ingen planer om at gøre det"(det afvisende stadie). Vist er valid percent.

Chi²-test viser desuden en signifikant sammenhæng mellem stadie og BMI. Som det ses i nedenstående figur 11, adskiller især de svært overvægtige sig fra de tre resterende BMI-grupper ved det, at klart færre respondenter befinder sig i vedligeholdelsesstadiet. Samtidig bemærkes, at næsten halvdelen af de svært overvægtige befinder sig i overvejelserstadiet. Det betyder altså, at der er en gruppe af svært overvægtige,

som gerne *vil* ændre adfærd, men som stadig blot overvejer det. De mangler med andre ord lige et skub i den rigtige retning, men det væsentligste i denne sammenhæng må siges at være, at de ikke er afvisende overfor forandringer, men at de gerne *vil* forandre deres usunde spiseadfærd.

Figur 11: De fire adfærdsstadier fordelt på BMI-grupper



Figurforklaring: "Hvilke af følgende situationer beskriver bedst din situation i relation til sund mad?" (de fire stadier) fordelt på fire BMI-grupper (N=986). Vist er valid percent

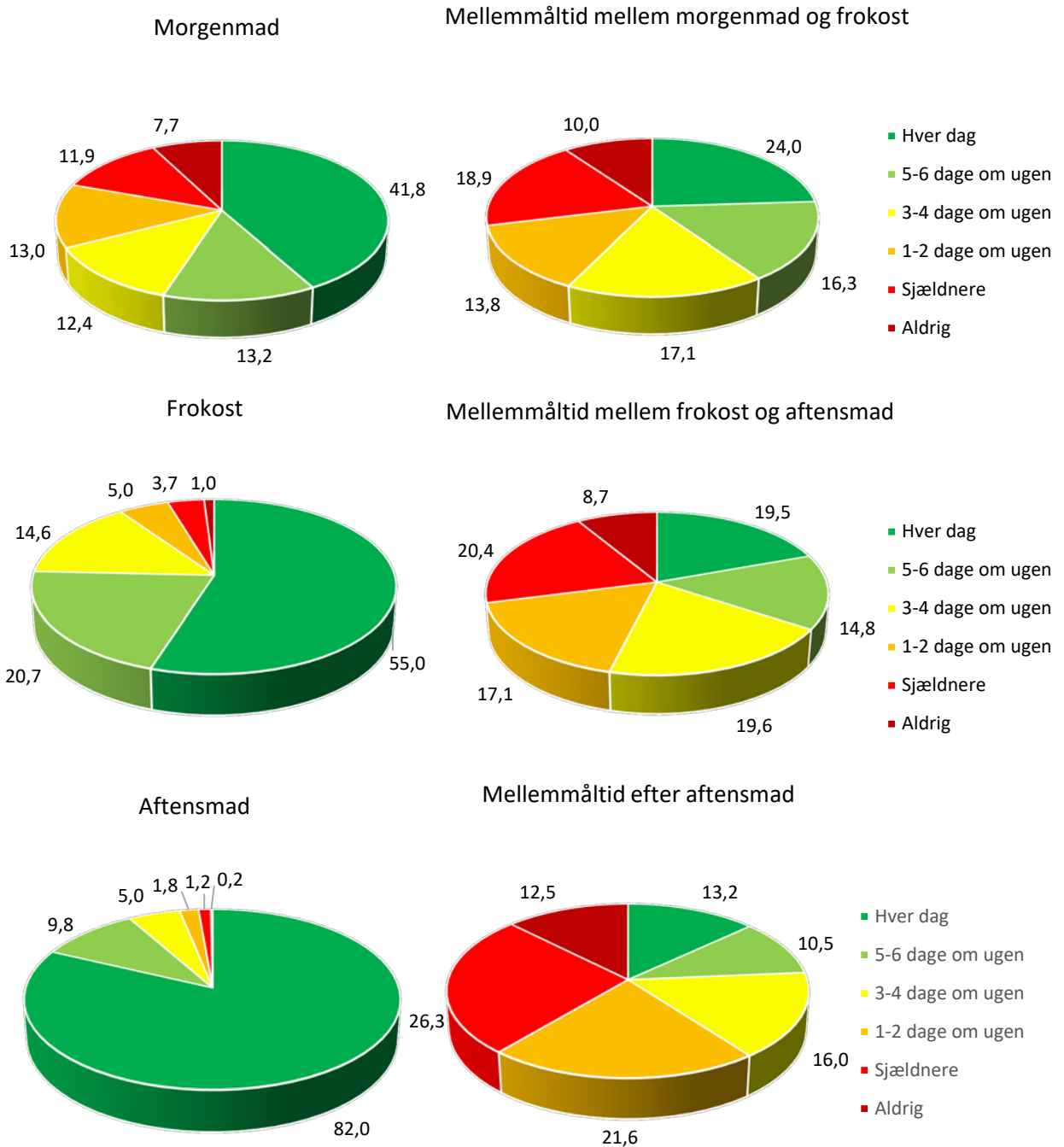
Til sidst ses en sammenhæng mellem adfærdsstadiet og selv vurderet helbred (skala fra 1 til 5), hvor det viser sig, at de respondenter, der befinder sig i vedligeholdelsesstadiet (gennemsnit = 3,52), faktisk også vurderer deres helbred til at være signifikant bedre end for de øvrige adfærdsstadier (gennemsnit for helbred= 3,28 (handlingsstadiet), 2,97 (overvejsesstadiet) og 3,22 (det afvisende stadiet). Herudover vurderer respondenter i overvejsesstadiet, at deres helbred er signifikant dårligere end respondenter, der befinder sig i handlingsstadiet.

Hoved- og mellemmåltider

Til sidst ser vi nærmere på erhvervsskoleelevernes indtag af hoved- og mellemmåltider, hvor vi har spurgt ind til hovedmåltiderne morgenmad, frokost og aftensmad samt mellemmåltider efter hver af disse hovedmåltider.

Det bemærkes af figur 12.1-6, at langt de fleste spiser aftensmad (82 %) hver dag, lidt over halvdelen spiser frokost (55 %) hver dag, og under halvdelen spiser morgenmad (41,8 %) hver dag. Færre spiser mellemmåltider hver dag.

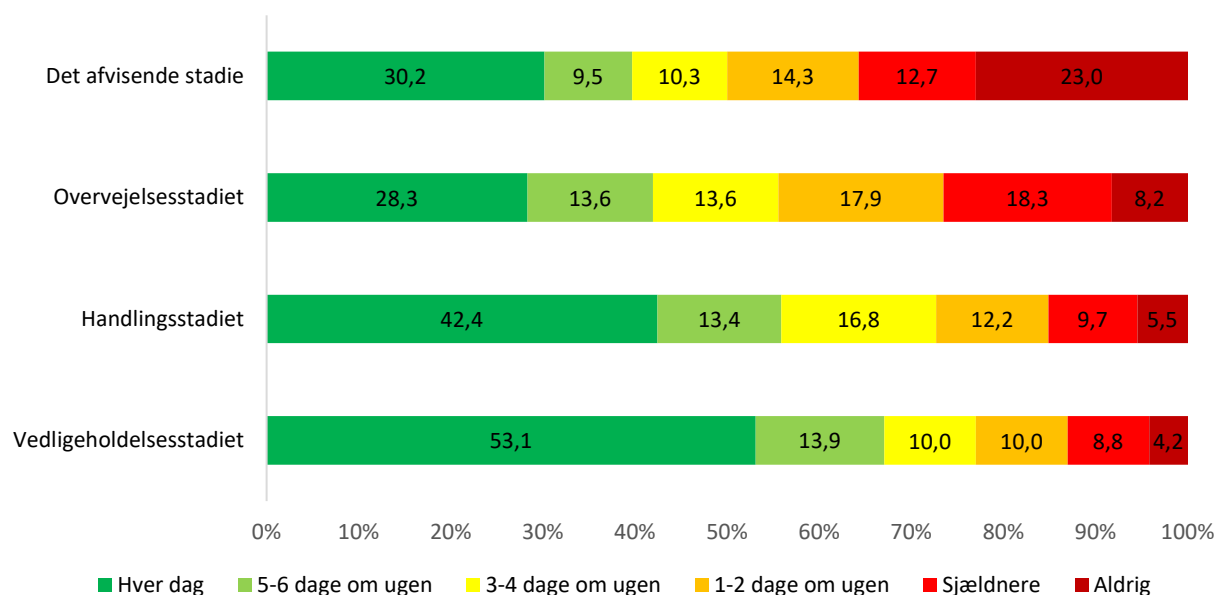
Figur 12.1- 12.6: Indtag hoved- og mellemmåltider



Figurforklaring: "Hvor ofte spiser du..." henholdsvis "Morgenmad (morgenmad er den mad du spiser, lige når du er stået op, eller indenfor 1,5 time efter du er stået op)", "Mellemmåltid mellem morgenmad og frokost", "Frokost (et måltid midt på dagen)", "Mellemmåltid mellem frokost og aftensmad", "Aftensmad (et måltid om aftenen)" og "Mellemmåltid efter aftensmad"(N=1095). Vist er valid percent.

Som det ses i figur 12.1, spiser under halvdelen af respondenterne morgenmad hver dag. Hvis vi dykker lidt ned i dette ses en signifikant (Chi²-test) forskel på indtaget af morgenmad adfærdsstadierne imellem. Som det ses i nedenstående figur 13, er det nemlig dem, der selv mener, de spiser sundt (vedligeholdelses- og handlingsstadiet), som oftest spiser morgenmad. Samtidig bemærkes, at jo længere nede på adfærdsstigen vi er, jo flere spiser aldrig morgenmad.

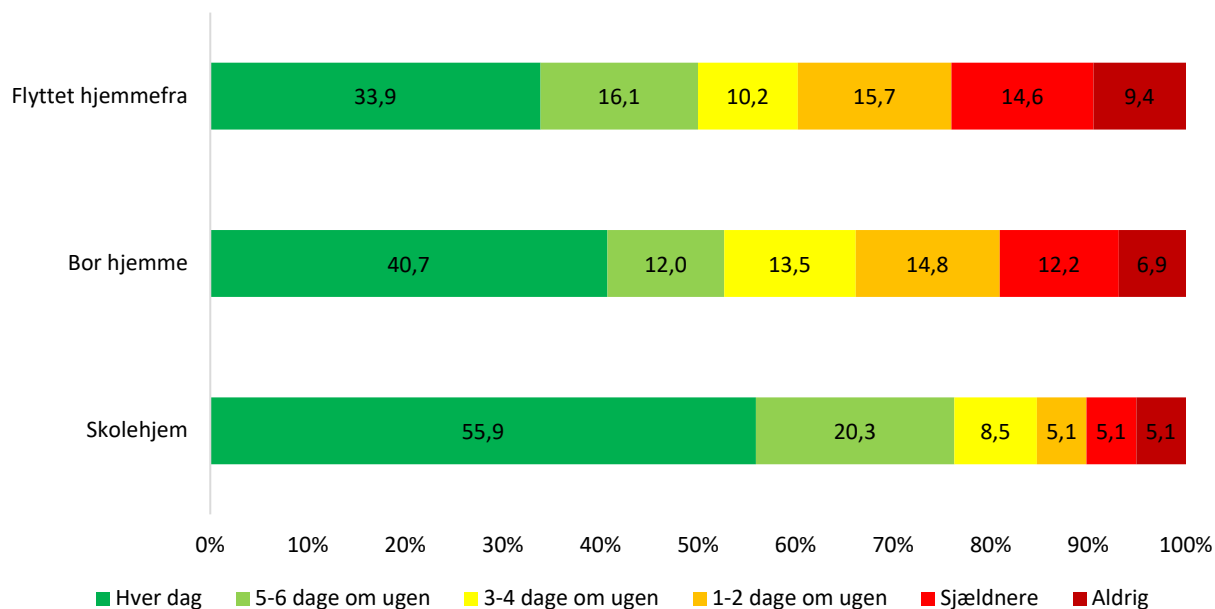
Figur 13: Indtag af morgenmad for de fire adfærdsstadier



Figurforklaring: "Hvor ofte spiser du... Morgenmad (morgenmad er den mad du spiser, lige når du er stået op, eller indenfor 1,5 time efter du er stået op)" fordelt på de fire adfærdsstadier (N=1095). Vist er valid percent.

Hvis vi ser nærmere på de unge erhvervsskoleelever, forstået som dem under 25 år, ses en signifikant sammenhæng (Chi²-test) mellem indtag af morgenmad og bopæl. Som det ses i nedenstående figur 14, spiser de unge, der er flyttet hjemmefra sjældnere morgenmad sammenlignet med dem, der bor hjemme eller bor på skolehjem. Det bemærkes i øvrigt, at over halvdelen af dem, der bor på skolehjem, spiser morgenmad hver dag (55,9 %) og at ca. tre fjerdedele af dem, der bor på skolehjem, spiser morgenmad mindst 5-6 dage om ugen (76,2 %).

Figur 14: Indtag af morgenmad fordelt på bopælstype (kun blandt respondenter under 25 år)



Figurforklaring: "Hvor ofte spiser du... Morgenmad (morgenmad er den mad du spiser, lige når du er stået op, eller indenfor 1,5 time efter du er stået op)" fordelt på de tre bopælstyper, "Jeg er flyttet hjemmefra"(N=254), "Jeg bor hjemme ved mine forældre"(N=393) og "Jeg er flyttet hjemmefra og bor på skolehjem (N=59). Vist er valid percent.

Alt i alt kan man om erhvervsskoleelevernes spiseadfærd sige, at langt fra alle spiser sundt, om end over 40 procent angiver, at de spiser sundt og længe har gjort det. 37 procent af eleverne befinder sig i et af de to adfærdsstadier, hvor man angiver ikke at spise sundt. 25,5 procent af eleverne findes dog i overvejelsesfasen, hvor der er potentiale for en sundere spiseadfærd. Elever tilhørende denne gruppe er nemlig villige til forandring, og det er derfor særligt dem, der trænger til et skub i retning af en sundere spiseadfærd.

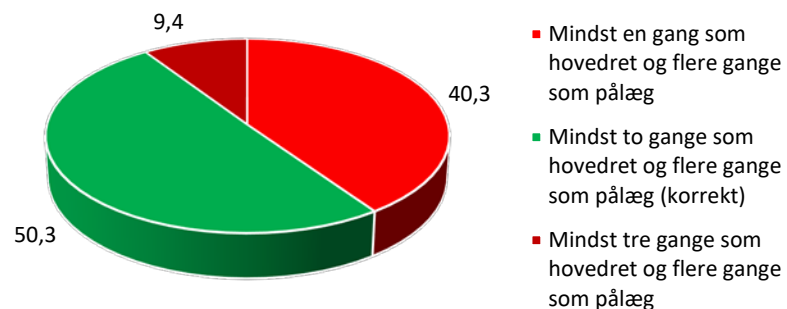
En anden væsentlig konklusion fra dette afsnit om erhvervsskoleelevernes adfærd er, at det halter for rigtig mange, når det gælder at få spist morgenmad. Der spores en tendens til, at jo længere oppe på adfærdsstigen vi befinder os, jo flere spiser morgenmad hver dag, og omvendt, jo længere nede på adfærdsstigen, jo flere spiser sjældent eller aldrig morgenmad. Der kan altså også være en gevinst her, hvis man får skubbet flere et trin eller to op ad adfærdsstigen.

Viden

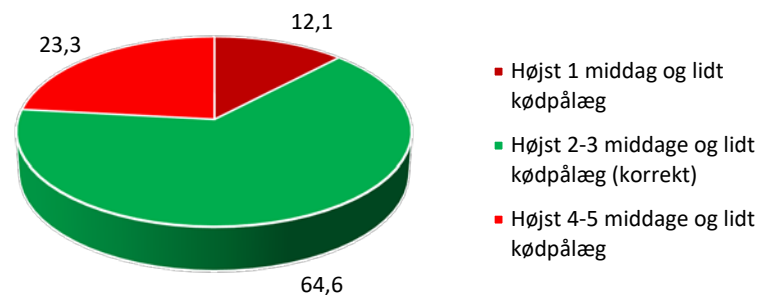
I dette afsnit ser vi nærmere på erhvervsskoleelevernes viden i relation til sund mad. Vi har stillet fire faktuelle spørgsmål baseret på kostrådene (jf. operationaliseringen), hvert efterfulgt af spørgsmål om, hvor sikre de er på deres svar. Dette med det formål at kunne sige noget om, hvorvidt respondenterne rent faktisk *tror*, de kender de korrekte svar, eller om de blot gætter. I figur 15.1-4 nedenfor ses elevernes svar på de fire faktuelle spørgsmål (omhandlende officielle kostråd for indtag af henholdsvis fisk, kød, fedt og grønt). Her ses, at flest har svaret korrekt på spørgsmålene om fedt (65,7 %) og kød (64,6 %), mens færrest har svaret korrekt på spørgsmålene om grønt (47 %) og fisk (50,3 %).

Figur 15.1- 15.4: Erhvervsskoleelevernes svar på de fire vidensspørgsmål

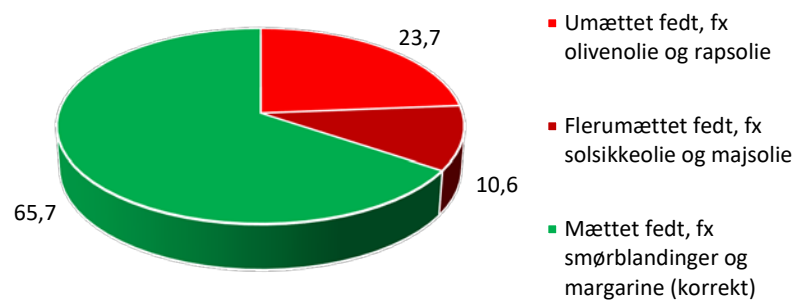
Hvor ofte anbefales det at spise fisk om ugen?



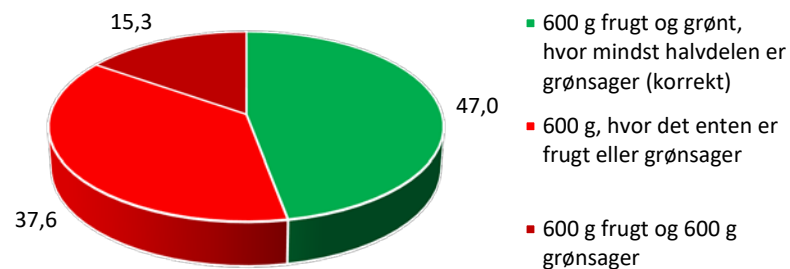
Hvor mange gange om ugen anbefales det, at man spiser kød fra okse, kalv, lam eller svin?



Hvilken type fedt anbefales det generelt at indtage mindst af?



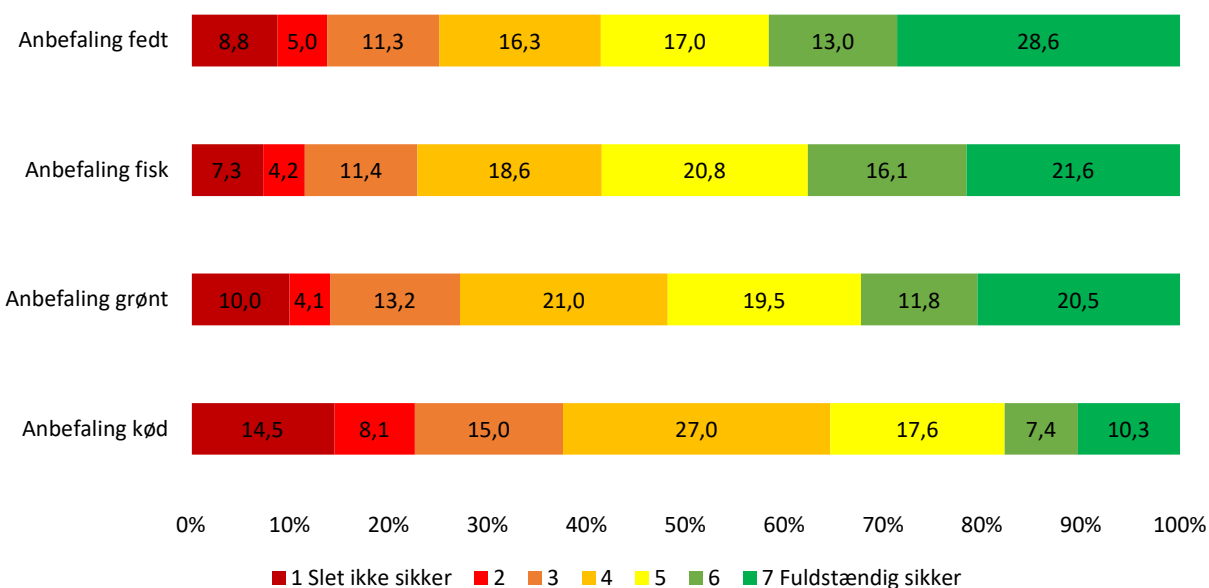
Hvor meget frugt og/eller grønt anbefales det at spise om dagen?



Figurforklaring: Korrekte (grøn) vs. forkerte (rød) svar på fire faktuelle spørgsmål baseret på de officielle anbefalinger for kost (N=1095). Vist er valid percent

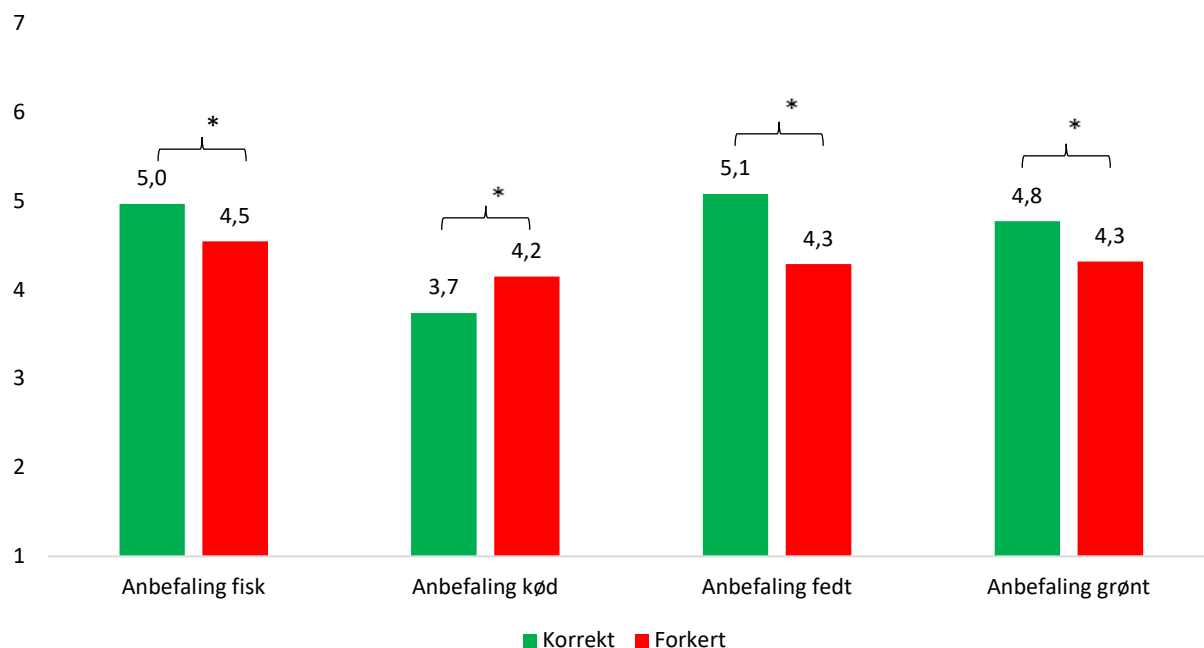
Men hvor sikre er erhvervsskoleeleverne på deres svar? I nedenstående figur 16 ser vi nærmere på netop dette spørgsmål. Her bemærkes det først og fremmest, at erhvervsskoleeleverne er *mindst* sikre på spørgsmålet om anbefalingerne for indtag af kød efterfulgt af spørgsmålet om anbefalingerne for indtag af grønt. Den største andel, der har svaret "fuldstændig sikker", findes til gengæld for spørgsmålet om anbefalingerne for indtag af fedt, det er med andre ord svaret på dette spørgsmål, som erhvervsskoleeleverne vurderer, at de er mest sikre på. Generelt kan man dog sige, at relativt få er fuldstændig sikre på deres svar, hvilket tyder på at respondenternes svar på alle fire vidensspørgsmål er forbundet med en vis portion gætteeri.

Figur 16: Hvor sikker er du på dit svar?



Hernæst ser vi nærmere på sammenhængen mellem overstående. Vi ser med andre ord på, om dem, der har svaret korrekt på de fire spørgsmål, rent faktisk også er dem, som er *mest sikre* på deres svar. Figur 17 viser sammenhængen mellem henholdsvis korrekte og forkerte svar overfor, hvor sikre respondenterne var på deres svar. Således ses eksempelvis for spørgsmålet om anbefalingen for indtag af fisk, at dem, der har svaret korrekt på dette spørgsmål, også har været signifikant mere sikre på deres svar end dem, der har svaret forkert på dette spørgsmål. Omvendt ses at respondenter, der har svaret forkert på spørgsmålet om anbefalingerne for indtaget af kød, har været signifikant *mere* sikre på deres svar end dem, der rent faktisk har svaret korrekt på spørgsmålet. Dette kan synes mærkværdigt, men, som vi så i figur 16, var det også netop dette spørgsmål, som respondenterne var mest usikre på.

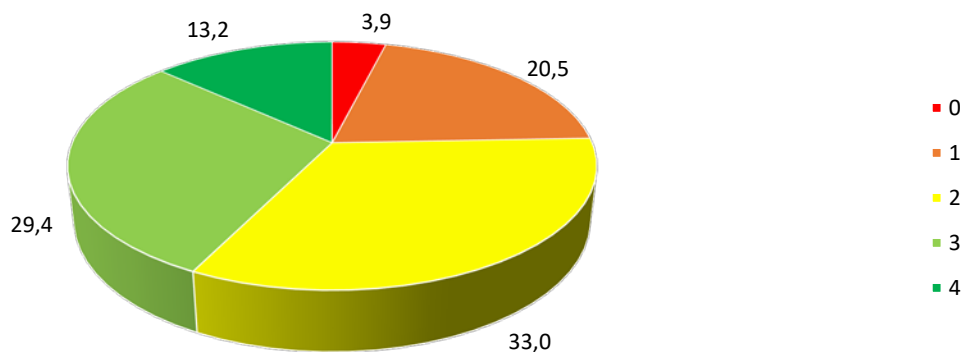
Figur 17: Hvor sikker er du på dit svar? (korrekte overfor forkerte svar)



Figurforklaring: "Hvor sikker er du på dit svar til ovenstående spørgsmål?" på de fire faktuelle spørgsmål om officielle anbefalinger for kost (N=1095) for henholdsvis dem, der har svaret korrekt på spørgsmålet (grøn) og dem der har svaret forkert (rød). Angivet er gennemsnit på en skala fra 1 til 7, hvor 1 er slet ikke sikker og 7 er fuldstændig sikker. *gennemsnittene er signifikant forskellige ($p < 0,05$) (T-test).

Forud for de videre analyser er lavet en vidensscore. Denne score antager en værdi mellem 0 og 4, hvor 0 betyder, at man ikke har svaret korrekt på et eneste af de fire spørgsmål om kostrådene, mens 4 betyder, at man har svaret korrekt på alle fire spørgsmål. Figur 18 viser respondenternes fordeling i forhold til denne vidensscore. Her ses, at 13,2 procent af respondenterne scorer 4 point på videnskalaen, hvilket betyder, at de har svaret korrekt på *alle* fire spørgsmål. 3,9 procent har derimod ikke svaret korrekt på et eneste af de fire spørgsmål, mens de resterende fordeler sig et stede mellem disse to yderpunkter.

Figur 18: Respondenternes vidensscore



Figurforklaring: Samlet vidensscore (samlet variabel baseret på korrekte svar på de fire faktuelle spørgsmål om officielle anbefalinger for sund kost) (N= 1095). Antager en værdi mellem 0 og 4, hvor 0 betyder at man har svaret forkert på alle fire faktuelle spørgsmål og 4 betyder at man har svaret korrekt på alle fire faktuelle spørgsmål. Vist er valid percent.

Analysen (t-test og ANOVA) af den gennemsnitlige vidensscore for grupper med forskellige demografiske karakteristika viser for det første, at kvindernes (gennemsnit = 2,4) vidensscore er signifikant højere end mændenes (2,09). Herudover scorer respondenter under 20 år (2,06) signifikant lavere end respondenter fra de to ældre aldersgrupper (2,41 for de 20-24 årige og 2,36 for de 25+ årige). Til sidst ses en forskel adfærdsstadierne imellem ved at respondenter fra det afvisende stadie (2,02) har en lavere vidensscore end de øvrige stadier (de adskiller sig signifikant fra vedligeholdelsesstadiet (2,36) og overvejelsesstadiet (2,35), men ikke fra handlingsstadiet (2,16)).

Alt i alt kan man om erhvervsskoleelevernes viden sige, at der er noget at arbejde med. Faktisk har blot 13,2 % svaret korrekt på alle fire faktuelle spørgsmål, mens 3,9 % slet ikke har svaret korrekt på et eneste. Det viser sig også at mændene ved mindre end kvinderne, at de yngste elever ved mindre end de ældre og at de afvisende ved mindre end respondenter tilhørende de øvrige adfærdsstadier. Der skal med andre ord en ekstra indsats til, når det gælder unge mænd, der ikke ønsker at ændre deres usunde spiseadfærd.

Motivation og holdninger

I dette afsnit ser vi nærmere på erhvervsskoleelevernes holdninger til sund mad samt deres motivation når det gælder sunde spisevaner. Først ser vi nærmere på motivation i form af *forventninger til resultat*, hvor vi ser på, hvilke gevinster ved en sund kost, der giver det største drive i forhold til en sund spiseadfærd. Dernæst ser vi på motivation i form af *indre overfor ydre motivation*, hvor vi skelner mellem den motivation, der kommer fra personen selv overfor den motivation, der drives af andre faktorer. Til sidst ser vi på respondenternes holdninger til sund mad – er det spændende eller kedeligt at spise sundt, er det nemt eller besværligt at spise sundt osv.?

Forventninger til resultat

I tabel 8 ses, hvilke gevinster ved en sund kost, der vigtigst for at motivere erhvervsskoleeleverne. Udsagnene præsenteres i prioriteret rækkefølge (baseret på total) med den vigtigste gevinst rangerende øverst. Det ses således, at dét at få mere energi virker som den vigtigste motivationsfaktor i forhold til at ændre til en sundere spiseadfærd eller fastholde en sund spiseadfærd. Dernæst kommer dét at undgå livsstilssygdomme osv. En faktoranalyse (PCA med varimax rotation) giver belæg for også at se på gevinsterne som én samlet faktor (Cronbachs $\alpha=0,919$), hvorfor denne også præsenteres nederst i tabel 8.

Som det også ses i tabel 8, vurderer kvinderne at samtlige gevinster i signifikant højere grad end mændene motiverer dem til en sund spiseadfærd. Det bemærkes endvidere, at den rangerede rækkefølge af gevinsterne ikke er den samme for mænd og kvinder. Således vægtes argumentet om at undgå overvægt højere end at være i bedre humør for kvinderne, mens dette ikke er tilfældet for mændene. Faktisk betyder dét at kunne klare et fysisk krævende arbejde mere for mændene end at undgå overvægt, hvor det omvendte gør sig gældende for kvinderne.

I forhold til alder bemærkes af tabel 8, at den yngste aldersgruppe (<20 år) finder de fleste gevinster mindre motiverende end de øvrige aldersgrupper (ikke alle disse forskelle er signifikante, jf. tabelforklaring) og at den samlede gevinstscore for denne aldersgruppe er signifikant lavere end for de ældre aldersgrupper.

Tabel 8: Forventninger til gevinster ved at spise sundt fordelt på køn og alder

	Køn ^a		Alder ^b			Total
	Mænd Gns.	Kvinder Gns.	<20 år Gns.	20-24 år Gns.	25+ år Gns.	Gns.
Have mere energi	5,19	5,95	5,38	5,72	5,82	5,64
Undgå livsstilssygdomme (fx diabetes eller hjerteproblemer)	5,13	5,87	5,31	5,67	5,74	5,57
Være i bedre humør	4,92	5,76	5,13	5,54	5,59	5,42
Undgå overvægt	4,84	5,81	5,19	5,52	5,54	5,42
Kunne klare et fysisk krævende arbejde	4,91	5,55	5,16	5,39	5,32	5,29
Være fysisk tiltrækkende	4,68	5,34	4,93	5,25	5,05	5,07
Kunne præstere bedre i forhold til sport/træning	4,64	5,25	4,98	5,11	4,93	5,00
Kunne klare sig bedre i skolen	4,54	5,26	4,72	5,21	4,98	4,96
Samlet gevinstscore	4,86	5,60	5,10	5,42	5,37	5,30

Tabelforklaring: "I hvor høj grad kunne følgende gevinster ved en sund kost få dig til at spise sundt/sundere?" (N=1095). Gennemsnit (gns.) på en skala fra 1 til 7, hvor 1 er slet ikke og 7 er i meget høj grad.

^aGns. for mænd vs. kvinder (N=1095). T-test viser signifikant forskel for samtlige udsagn ($p < 0,05$).

^bGns. for de tre aldersgrupper (N=1092). ANOVA med Sheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) viser at de unge (<20 år) adskiller sig signifikant ($p < 0,05$) fra de ældre grupper, når vi kigger på den samlede gevinstvariabel samt ift. at undgå livsstilssygdomme, have mere energi og være i bedre humør. De unge (<20 år) adskiller sig fra de 25+-årige når det gælder at undgå overvægt. De unge (<20 år) adskiller sig signifikant fra de 20-24-årige, når det gælder at kunne klare sig bedre i skolen. Der er ingen forskel grupperne imellem, når man ser på at være fysisk tiltrækkende, at kunne klare et fysisk krævende arbejde og at kunne præstere bedre i forhold til sport/træning.

Hvis vi ser nærmere på de fire adfærdsstadier i forhold til forventninger til resultat, viser tabel 9 med al tydelighed, at respondenter i det afvisende stadie vurderer samtlige gevinster markant (og signifikant) mindre motiverende end respondenter fra de øvrige adfærdsstadier. Det mindst vigtige for disse afvisende erhvervsskoleelever er gevinsten at kunne undgå overvægt, mens det vigtigste er at undgå livsstilssygdomme. Dog bemærkes, at forskellene på gennemsnittene af de forskellige udsagn indenfor de fire stadier ikke er stor.

Tabel 9: Forventninger til gevinst fordelt på adfærdsstadier^a

	Vedlige- holdelses- stadiet Gns.	Handlings- stadiet Gns.	Overvejelses- stadiet Gns.	Det afvisende stadie Gns.	Total Gns.
Have mere energi	5,99	5,71	5,73	4,06	5,64
Undgå livsstilssygdomme (fx diabetes eller hjerteproblemer)	5,93	5,66	5,58	4,09	5,57
Være i bedre humør	5,82	5,48	5,50	3,69	5,42
Undgå overvægt	5,74	5,70	5,60	3,32	5,42
Kunne klare et fysisk krævende arbejde	5,69	5,34	5,28	3,77	5,29
Være fysisk tiltrækkende	5,38	5,16	5,21	3,49	5,07
Kunne præstere bedre i forhold til sport/træning	5,30	5,29	4,99	3,41	5,00
Kunne klare sig bedre i skolen	5,28	5,02	5,08	3,46	4,96
Samlet gevinstscore	5,64	5,42	5,37	3,66	5,30

Tabelforklaring: "I hvor høj grad kunne følgende gevinster ved en sund kost få dig til at spise sundt/sundere?" (N=1095). Gennemsnit på en skala fra 1 til 7, hvor 1 er slet ikke og 7 er i meget høj grad.

^aGennemsnit for de fire adfærdsstadier (N=1095). ANOVA med Sheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) viser at det afvisende stadie adskiller sig signifikant fra de øvrige stadier for samtlige udsagn. Vedligeholdelsesstadiet adskiller sig signifikant fra overvejelsesstadiet når det gælder den samlede gevinstvariabel og at undgå livsstilssygdomme. Ift. at kunne klare et fysisk krævende arbejde er det kun overvejelsesstadiet og handlingsstadiet, som ikke adskiller sig signifikant fra hinanden.

Til sidst ser vi nærmere på disse gevinster i forhold til BMI-intervaller. Her viser det sig, at de undervægtige (4,74) adskiller sig fra de øvrige grupper ved at score signifikant lavere på den samlede gevinst score (normalvægtige scorer 5,31; moderat overvægtige 5,31; svært overvægtige 5,51). Desuden scorer de svært overvægtige signifikant højere på denne samlede score end de normalvægtige. Denne forskel er først og fremmest drevet af gevinsten om at undgå overvægt, hvor det samme billede tegner sig, nemlig at de undervægtige finder denne gevinst signifikant mindre motiverende end de øvrige grupper, mens de svært overvægtige finder denne gevinst signifikant mere motiverende end de under- og normalvægtige. Den sidste signifikante forskel i denne forbindelse er, at de undervægtige finder argumentet om at kunne klare et fysisk krævende arbejde signifikant mindre motiverende end de øvrige grupper.

Hvor kommer motivationen fra?

Som tidligere nævnt skelner vi i denne undersøgelse mellem indre og ydre motivation, værende henholdsvis den motivation, der er drevet af personens eget ønske om at spise sundt og den motivation, som kommer fra udefrakommende faktorer, som eksempelvis at andre forventer man skal spise sundt. I

nedenstående tabel 10 ses erhvervsskoleelevernes gennemsnitlige scores for netop disse to former for motivation foruden en tredje motivationsfaktor, nemlig amotivation, der søger at ramme de respondenter, som faktisk ikke føler sig motiveret til at ændre sig mod en sundere spiseadfærd.

Tabel 10: De tre subskalaer for motivation

	Gennemsnit for faktor		Faktorloading*	Gennemsnit for udsagn
Indre motivation (CA=0,831)	4,22	Fordi det er vigtigt i forhold til at være så sund som mulig	0,849	4,02
		Fordi det er et vigtigt valg, som jeg virkelig ønsker at træffe	0,785	4,03
		Fordi jeg tror, at det er bedst for mit helbred	0,832	4,60
Ydre motivation (CA=0,712)	3,09	Fordi jeg ville have det dårligt med mig selv, hvis jeg ikke spiser sundt	0,632	3,58
		Fordi andre skal se, at jeg kan gøre det	0,802	2,66
		Fordi jeg ville føle mig skyldig eller skamme mig, hvis jeg ikke spiser sundt	0,830	3,03
Amotivation (CA=0,682)	2,72	Jeg ved ikke hvorfor, jeg skulle spise sundt	0,769	2,50
		Jeg tænker ikke over, hvorfor jeg skulle spise sundt	0,901	2,95

Alle udsagn introduceres med "Grunden til at jeg ville begynde at spise sundt eller fortsætte med at spise sundt er." (N=1060). Vist er gennemsnit på en skala fra 1 til 6, hvor 1 "Er nærmest min modsætning" og 6 "Ligner mig rigtig meget".

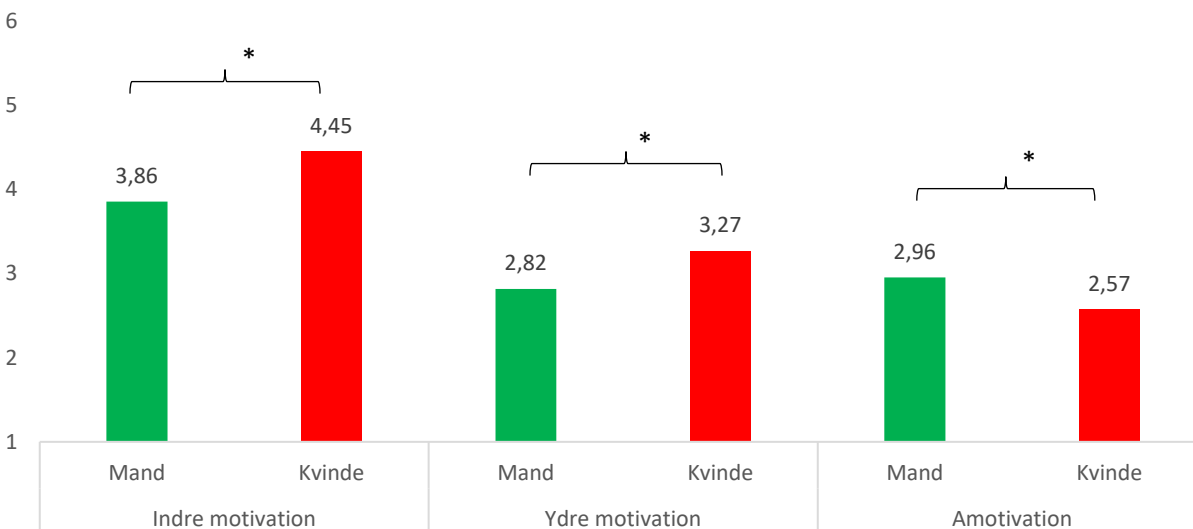
I parentes efter hver faktor er Cronbachs Alpha (CA) angivet.

**PCA med Varimax rotation. Tvunget i tre faktorer.*

Som det ses i tabel 10 er den drivende faktor i forhold til en sund spiseadfærd klart den indre motivation. Motivation for at ændre til en sundere spiseadfærd skal med andre komme indefra. I tråd med *forventninger til resultat* er det i høj grad ideen om et godt helbred, der driver motivationen.

I det følgende ser vi nærmere på, hvilke grupper af erhvervsskoleelever, der drives af de forskellige former for motivation. I nedenstående figur 19 ser vi således nærmere på de tre motivationsfaktorer fordelt på køn. Her bemærkes, at mændene er signifikant mindre motiverede for en sund spiseadfærd end kvinderne. Således scorer kvinderne signifikant højere end mændene både når det gælder den indre og den ydre motivation. Kvinderne drives med andre ord i højere grad end mændene af både den motivation, der kommer indefra og den motivation, der kommer udefra, som eksempelvis andres forventninger til at man spiser sundt.

Figur 19: Motivation fordelt på køn

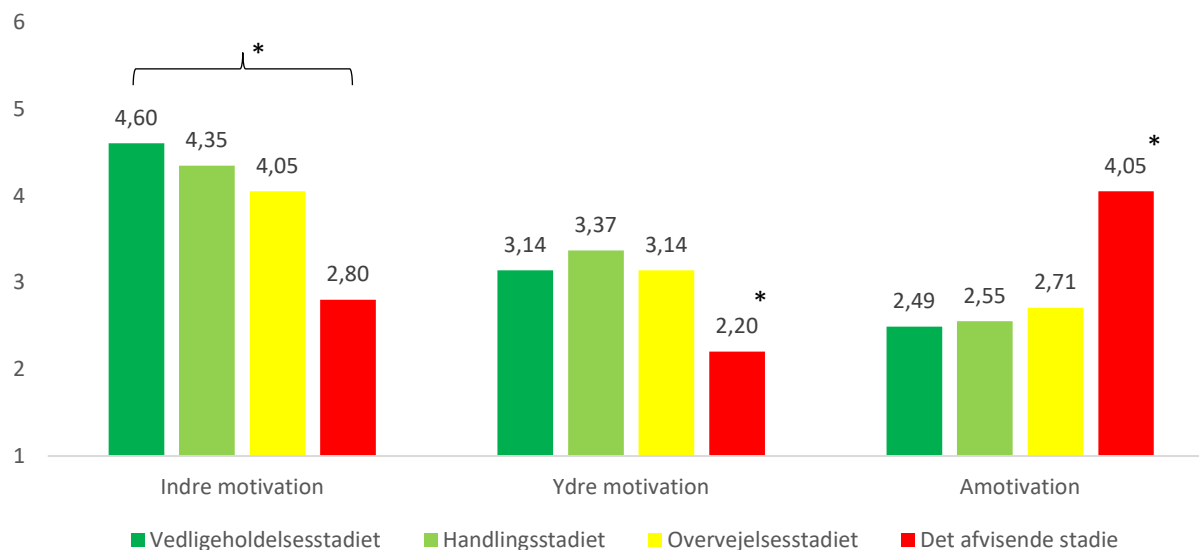


Figurforklaring: "Grunden til at jeg ville begynde at spise sundt eller fortsætte med at spise sundt er:" (N=1060). Vist er gennemsnit på en skala fra 1 til 6, hvor 1 "Er nærmest min modsætning" og 6 "Ligner mig rigtig meget".
*T-test viser at mænd og kvinder adskiller sig signifikant fra hinanden på alle tre motivationsfaktorer ($p < 0,05$).

Når vi ser nærmere på de tre aldersgrupper, viser det sig, at jo ældre man er, jo mere drives man af den indre motivation (de tre aldersgrupper adskiller sig signifikant fra hinanden). Der findes til gengæld ingen signifikante forskelle aldersgrupperne imellem, når det kommer til den ydre motivation. Til sidst ses at den helt unge aldersgruppe (<20 år) scorer signifikant højere på amotivationsfaktoren end den ældste aldersgruppe (25+år). Alt i alt ser det altså ud til at respondenter i alderen 25+ år generelt er mere motiverede for en sund spiseadfærd end respondenter under 20 år og at denne motivation er drevet af deres eget ønske om at spise sundere.

I forhold til de fire adfærdsstadier, jævnfør figur 20, bemærkes først og fremmest, at respondenter i det afvisende stadie er signifikant mindre motiveret for en sund spiseadfærd end respondenter i de øvrige stadier. Herudover bemærkes, at der ikke er signifikant forskel de øvrige adfærdsstadier imellem, når det kommer til ydre motivation og amotivation, men at den indre motivation stiger signifikant, jo længere op i adfærdsstigen man kommer. Det betyder altså, at det er dem, der i forvejen spiser sundt og som længe har gjort det, der motiveres mest af den indre motivationsfaktor, efterfulgt af respondenter tilhørende handlingsstadiet osv. Dette indikerer, at hvis vi kan skubbe erhvervsskoleelevernes indre motivation i en positiv retning, så kan vi måske få flere flyttet et trin eller to op ad adfærdsstigen.

Figur 20: Motivation fordelt på de fire adfærdsstadier



Figurforklaring: "Grunden til at jeg ville begynde at spise sundt eller fortsætte med at spise sundt er:" (N=1060). Vist er gennemsnit på en skala fra 1 til 6, hvor 1 "Er nærmest min modsætning" og 6 "Ligner mig rigtig meget".

*ANOVA med Sheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) som post hoc tests ($p < 0,05$) viser at alle grupper adskiller sig signifikant fra hinanden når det gælder indre motivation. For ydre motivation samt amotivation adskiller det afvisende stadiet sig signifikant fra de tre andre grupper.

Til sidst ser vi nærmere på de tre motivationsfaktorer for de fire BMI-grupper, hvor det eneste signifikante fund er, at de svært overvægtige scorer højere end de undervægtige, når det gælder ydre motivation. De svært overvægtige påvirkes altså mere af udefrakommende faktorer, som eksempelvis andres forventninger til én, end respondenter fra de øvrige BMI-grupper (kun signifikant forskellig fra de undervægtige).

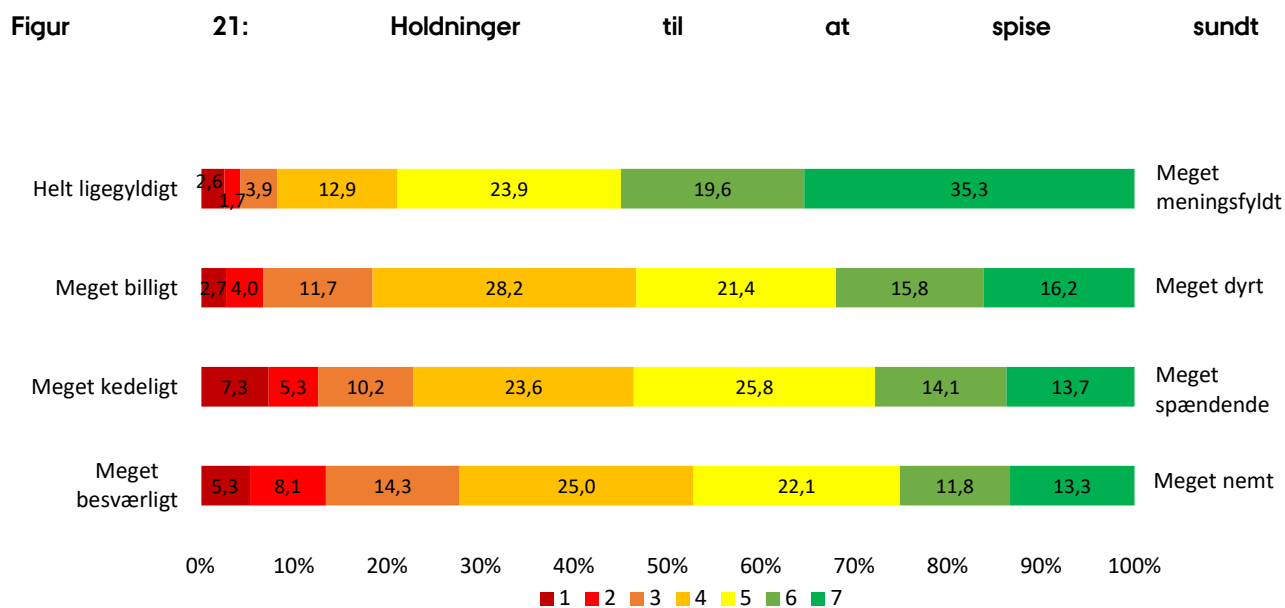
Alt i alt synes den indre motivationsfaktor at være den vigtigste i forhold til at ændre til eller fastholde en sund spiseadfærd. Denne motivationsfaktor er signifikant højere for kvinder end for mænd, og den stiger ligeledes med alderen. Respondenter der befinder sig i det afvisende adfærdsstadiet drives, ikke overraskende, i meget lav grad af både den indre og den ydre motivationsfaktor, og er bare ikke særligt motiverede for en sund spiseadfærd.

Holdninger til at spise sundt

I dette afsnit ser vi nærmere på erhvervsskoleelevernes holdninger til sund mad, når vi beder dem besvare hvor meningsfyldt eller ligegyldigt, spændende eller kedeligt, besværligt eller nemt og dyrt eller billigt det er at spise sundt.

I nedenstående figur 21 ses, at flest finder det relativt meningsfyldt at spise sundt, mens færre finder det decideret spændende. Når vi ser fordelingen af svar i forhold til, hvor nemt eller svært det er at spise sundt,

så bemærkes, at knap halvdelen af respondenterne placeres i den ende af skalaen, hvor man indikerer at det er nemt at spise sundt (hvis man svarer 5, 6 eller 7), mens under en tredjedel ligger i den ende af skalaen, hvor man indikerer at det er besværligt at spise sundt (hvis man svarer 1, 2 eller 3). Til sidst konstateres at 16,2 procent mener det er meget dyrt at spise sundt, og at over halvdelen af respondenterne har svaret enten 5, 6 eller 7 til dette spørgsmål, hvilket placerer dem i den ende af skalaen, hvor man finder det mere dyrt end billigt at spise sundt.



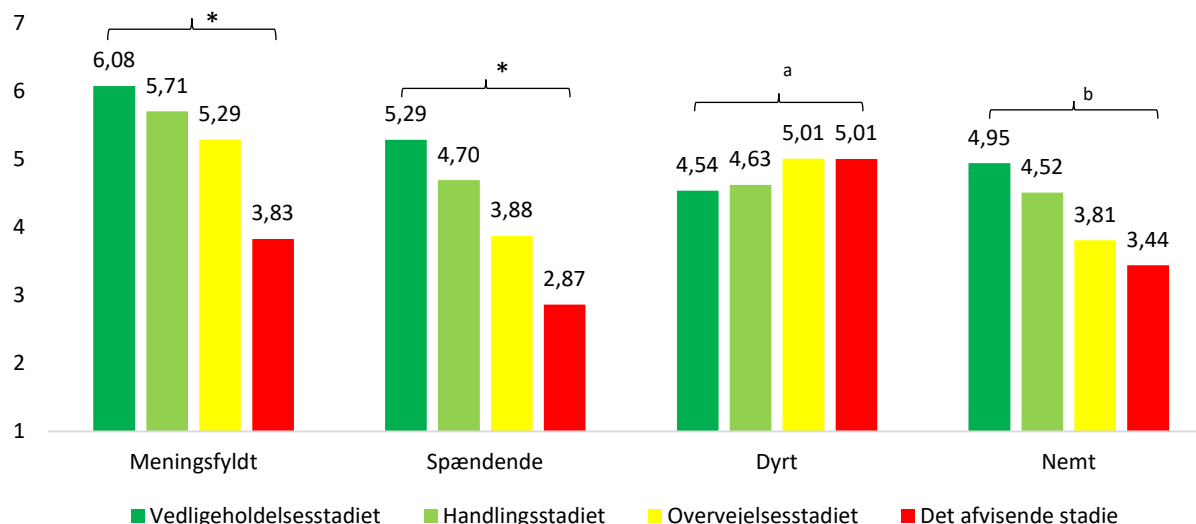
Figurforklaring: "Hvor..." henholdsvis "...meningsfyldt eller ligegyldigt..."; "...billigt eller dyrt..."; "...spændende eller kedeligt..." og "...nemt eller besværligt..." "...mener du det er at spise sundt?" (N=1095). Vist er valid percent.

Kvinder ligger signifikant højere end mænd når det gælder udsagn 1 og udsagn 3. De finder det altså signifikant mere meningsfuldt og signifikant mere spændende end mændene at spise sundt. Med hensyn til alder, så ses at jo ældre man er, jo mere meningsfyldt og jo mere spændende synes man det er at spise sundt (25+ år adskiller sig signifikant fra de yngre aldersgrupper). Omvendt finder den ældste aldersgruppe (25+ år) det også signifikant mere besværligt at spise sundt sammenlignet med de yngre aldersgrupper. Den helt unge aldersgruppe (<20 år) anser det at spise sundt for at være billigere end de to ældre aldersgrupper.

Nedenstående figur 22 viser erhvervsskoleelevernes holdninger til sund mad fordelt på de fire adfærdsstadier. Her ses at jo længere oppe på adfærdsstigen man befinder sig, jo mere meningsfyldt og spændende synes man det er at spise sundt (alle stadier adskiller sig signifikant fra hinanden). Desuden finder respondenter længst oppe på adfærdsstigen det nemmere at spise sundt end dem længere nede. Til sidst ses en tendens til at respondenter længst nede på adfærdsstigen (overvejelsesstadiet og det afvisende stadie), altså de respondenter der angiver ikke at spise sundt, uanset om de så har tænkt sig at

begynde på det eller ej, finder det dyrere at spise sundt sammenlignet med dem, der rent faktisk angiver at spise sundt, uanset hvor længe de så har gjort det.

Figur 22: Holdninger til at spise sundt fordelt på de fire adfærdsstadier



Figurforklaring: "Hvor..." henholdsvis "...meningsfyldt eller ligegyldigt...", "...billigt eller dyrt...", "...spændende eller kedeligt..." og "...nemt eller besværligt..." "...mener du det er at spise sundt?" (N=1095). Vist er gennemsnit på en skala fra 1 til 7, hvor 7 er henholdsvis meget meningsfyldt, meget spændende, meget dyrt og meget nemt.

*ANOVA med Sheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) som post hoc tests ($p < 0,05$) viser at alle fire grupper adskiller sig signifikant fra hinanden.

^aANOVA med Sheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) som post hoc tests ($p < 0,05$) viser at vedligeholdelsesstadiet adskiller sig signifikant fra henholdsvis overvejelsesstadiet og det afvisende stadiet. Derudover adskiller handlingsstadiet sig signifikant fra overvejelsesstadiet.

^bAlle grupper, med undtagelse af overvejelsesstadiet og det afvisende stadiet, adskiller sig signifikant fra hinanden.

I forhold til forskelle mellem de fire BMI-intervaller ses, at de svært overvægtige finder det signifikant dyrere at spise sundt end de øvrige grupper (de adskiller sig signifikant fra de normalvægtige og de moderat overvægtige).

Informationssøgning

Dette sidste afsnit om holdninger til sunde spisevaner omhandler erhvervsskoleelevernes søgen efter information, hvor vi ser nærmere på, hvorvidt de aktivt søger efter information om sund mad og omvendt, hvorvidt de forsøger at undgå information om sund mad.

En faktoranalyse (PCA med varimax rotation) på de fire spørgsmål om informationssøgning og undgåelse af information, loader på to faktorer, nemlig *informationssøgning* ("Jeg søger information om sund mad" og "Når jeg støder på information om sund mad, undersøger jeg, om de er rigtige") (Cronbachs alpha=0,779) og *undgåelse* ("Jeg tænker ikke over om min mad er sund" og "Jeg undgår at se eller høre information om sund mad") (Cronbachs alpha=0,611). Disse to variable bruges i de videre analyser. Respondenternes

samlede gennemsnit på en skala fra 1 til 6, hvor 1 "Er nærmest min modsætning" og 6 "Ligner mig rigtig meget" er:

- Informationssøgning: 3,44
- Undgåelse: 2,96

Hvis vi ser nærmere på demografiske karakteristika i forbindelse med disse to gennemsnit, viser analyser (t-test og ANOVA) for det første, at kvinder scorer signifikant højere på informationssøgning end mænd og at mænd scorer signifikant højere i forhold til undgåelse end kvinder. Herudover bemærkes, at jo ældre man er, jo mere søger man efter informationer (alle tre aldersgruppers gennemsnit er signifikant forskellige).

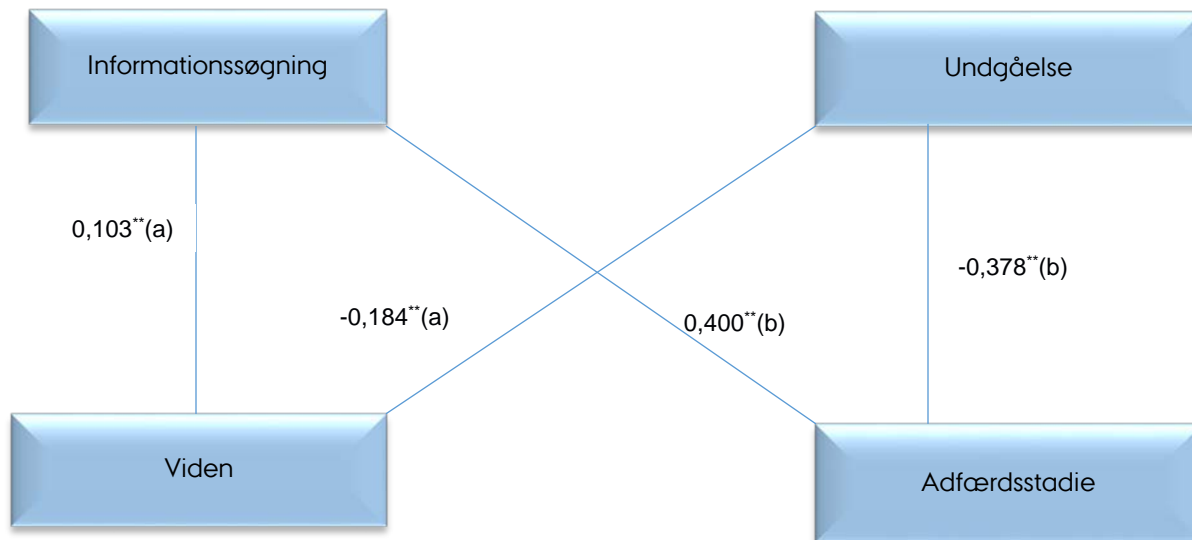
Nedenstående figur 23 viser resultaterne af en korrelationsanalyse mellem informationssøgning og undgåelse, altså respondenternes søgen efter information eller undgåelse af samme, samt viden og adfærdsstadier, altså respondenternes viden om de officielle kostråd og hvor de befinder sig på adfærdsstigen.

Der ses en moderat, negativ sammenhæng (korrelationskoefficienten $>0,3$) mellem undgåelse og adfærdsstadiet, hvilket betyder, at dem der i høj grad undgår information om sund mad også er dem, som ligger nederst på adfærdsstigen. Variansanalyse (ANOVA) viser da også, at alle fire adfærdsstadiers gennemsnit på variabelen "undgåelse" adskiller sig signifikant fra hinanden ($p < 0,05$) og at rangordenen er således at dem, der er højest på adfærdsstigen også har det laveste gennemsnit på variabelen "undgåelse", mens dem, der er nederst på adfærdsstigen har det højeste gennemsnit. Således har det afvisende stadiet eksempelvis et gennemsnit på denne variabel på 3,79, mens vedligeholdelsesstadiet har et gennemsnit på 2,54.

Omvendt bemærkes en moderat, positiv sammenhæng (korrelationskoefficient $>0,3$) mellem informationssøgning og adfærdsstadiet. Det betyder, at dem der ligger højest på adfærdsstigen også er dem, der aktivt søger information om sund mad. Analyser (ANOVA) viser da også, at jo længere oppe på adfærdsstigen man er, jo mere søger man aktivt information om sund mad (vedligeholdelses- og handlingsstadiet adskiller sig dog ikke signifikant fra hinanden). Således scorer det afvisende stadiet lavest med et gennemsnit på 2,21, mens vedligeholdelsesstadiet scorer højest med et gennemsnit på 3,88.

Desuden ses en svag sammenhæng mellem viden og henholdsvis informationssøgning og undgåelse. Denne sammenhæng er positiv når det gælder informationssøgning og negativ når det gælder undgåelse. Det betyder altså, at respondenter med en høj vidensscore også er dem, der aktivt søger efter information om sund mad og samtidig dem, der ikke undgår information herom.

Figur 23: Korrelationer mellem informationssøgning, undgåelse, viden og stadie



Figurforklaring: Korrelationsanalyser på variablene informationssøgning, undgåelse, viden og adfærdsstadie.

a) Angivet er Pearsons korrelationskoefficient. ** $p < 0,01$.

b) Angivet er Spearmans rho korrelationskoefficient. ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$.

Informationssøgning ($N=1087$) er en sammensætning af to variable "Jeg søger information om sund mad" og "Når jeg støder på information om sund mad, undersøger jeg, om de er rigtige", der begge måles på en skala fra 1 til 6, hvor 1 er "Er nærmest min modsætning" og 6 er "Ligner mig rigtig meget". Undgåelse ($N=1087$) er en sammensætning af to variable "Jeg tænker ikke over om min mad er sund" og "Jeg undgår at se eller høre information om sund mad", der begge måles på en skala fra 1 til 6, hvor 1 er "Er nærmest min modsætning" og 6 er "Ligner mig rigtig meget". Viden ($N=1095$) er en vidensscore fra 0 til 4, hvor 4 hentyder til at respondenterne har svaret korrekt på fire faktuelle vidensspørgsmål. Variablen adfærdsstadie ($N=1095$) består af fire trin, nemlig det afvisende stadie (1), overvejelsesstadiet (2), handlingsstadiet (3) og vedligeholdelsesstadiet (4).

Alt i alt kan man om erhvervsskoleelevernes holdninger til sund mad sige, at mange finder det meningsfyldt at spise sund, mens færre finder det spændende. Der ses klare forskelle adfærdsstadiene imellem, således at jo længere oppe på stigen man befinder sig, jo mere både meningsfyldt og spændende finder man det at spise sundt.

I forhold til holdninger til information om sund mad ses ligeledes en sammenhæng med adfærdsstadie, hvor vi igen må konstatere at jo højere man er på stigen, jo mere går man op i aktivt at søge information om sund mad og jo mindre prøver man at undgå information.

Social indflydelse

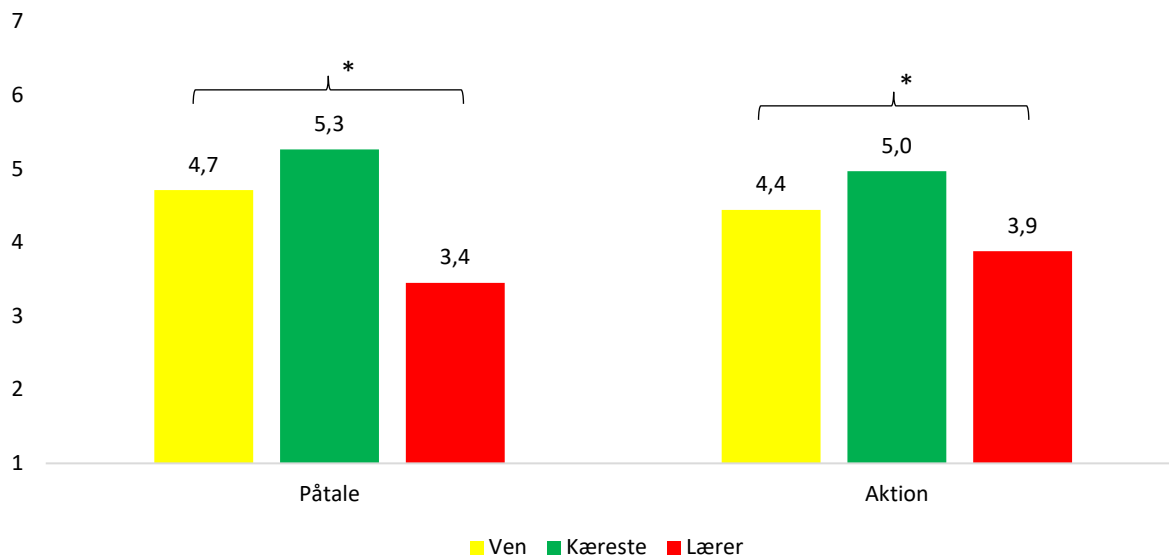
Dette afsnit handler om social indflydelse i forbindelse med sund kost. For *hvem* i erhvervsskoleelevernes omgangskreds kan påvirke dem i retning af en sund spiseadfærd?

Den første indgangsvinkel til dette spørgsmål er analyser på baggrund af de vignetter, som respondenterne blev stillet overfor (jf. operationaliseringen). Disse vignetter varierer således at *afsenderen*, altså den person, som påtaler hovedpersonens dårlige spiseadfærd, enten er en ven, en kæreste eller en lærer. Disse tre

afsendere varierer desuden i forhold til, om de selv er slanke eller overvægtige. Efter respondenten havde set en vignette blev han/hun bedt om at vurdere, hvorvidt det var i orden at den pågældende afsender påtalte hovedpersonens dårlige spiseadfærd (herefter kaldet "påtale"), samt hvorvidt man bør spise mere sundt når netop denne afsender påtaler ens dårlige spiseadfærd (herefter kaldet "aktion").

Analyserne af disse vignetter viser for det første, at der ikke er signifikant forskel på det gennemsnitlige svar til spørgsmålene om *påtale* eller *aktion*, alt efter om afsenderen selv er slank eller overvægtig. Derfor ser vi ingen grund til at skelne mellem dette i de følgende analyser. Til gengæld viser det sig, at der er signifikant forskel på disse gennemsnit alt efter *hvem* afsenderen er. Figur 24 fremstiller disse forskelle. Her ses det tydeligt, at det findes mindst passende at en lærer påtaler ens dårlige madvaner (påtale), og det er da også med denne afsenders påtale, at man føler sig mindst forpligtet til at gøre noget ved de dårlige madvaner (aktion). Den afsender, som har størst effekt i forhold til at påvirke de dårlige madvaner (aktion), er kæresten. Det er da også denne afsender, som opfattes som mest passende i forhold til at påtale ens dårlige madvaner (påtale). Mellem disse to afsendere ligger vennen. Det ser altså ud til, at de personer der er tættest på erhvervsskoleeleven også er dem, der bedst kan tillade sig at kommentere dennes dårlige madvaner, og det er også overfor dem, der er tættest på, at erhvervsskoleeleverne føler sig mest forpligtet til at gøre noget ved situationen.

Figur 24: Social indflydelse med forskellige afsendere



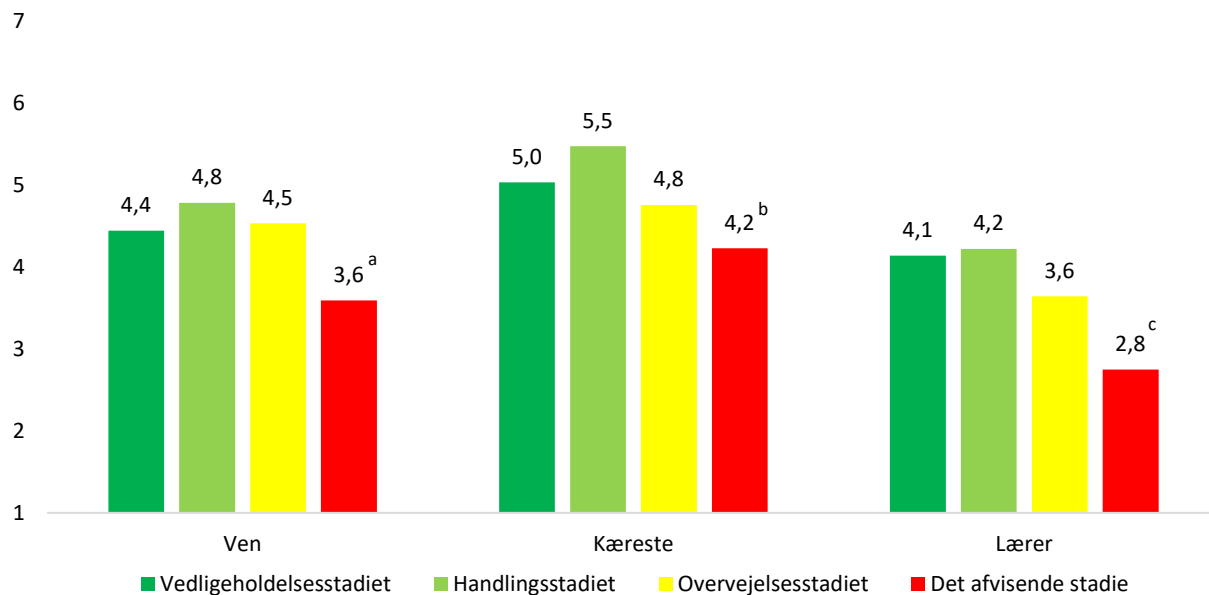
Figurforklaring: "Forestil dig følgende situation: Mette/Jonas er under erhvervsuddannelse. Hun/han har taget på og føler sig træt og uoplagt. En af Mettes/Jonas' bedste veninder(/venner)/kæreste/lærer, som selv er overvægtig/slank, er bekymret. Veninden (/vennen)/kæresten/læreren har bemærket at Mette/Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har veninden (/vennen)/kæresten/læreren påtalt det overfor Mette/Jonas for at give hende/ham et skub i den rigtige retning. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?" (N=381 (ven), 358 (kæreste) og 356 (lærer)) "Det er helt i orden at Mettes/Jonas' veninde(/ven)/kæreste/lærer påtaler hendes/hans dårlige madvaner" (påtale) og "Hvis ens veninde(/ven)/kæreste/lærer påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt"(aktion). Spørgsmålene besvares på en skala fra 1 til 7, hvor 1 er helt uenig og 7 er helt enig. Vist er gennemsnit *ANOVA med Sheffe (ens varians i grupperne) og Dunnett T3 (uens varians i grupperne) som post hoc tests ($p < 0,05$) viser at alle tre grupper adskiller sig signifikant fra hinanden.

Analysen (t-test og ANOVA) viser, at kvinder (3,27) finder det signifikant mindre passende at en lærer påtaler en persons dårlige madvaner end mænd (3,71). Herudover føler den yngste aldersgruppe (<20 år) sig mere forpligtet til at gøre noget ved dårlige madvaner (aktion), hvis det er en ven, der påtaler de dårlige madvaner, end de ældre aldersgrupper. Man kan altså udlede af dette, at vennerne har større effekt på de helt unge end på de lidt ældre erhvervsskoleelever.

Hvis vi ser nærmere på de fire adfærdsstadier i forhold til hvem der kan påvirke eleverne i retning af en sundere spiseadfærd, så er der ingen signifikante forskelle stadiene imellem, når det kommer til, hvorvidt de finder det passende, at henholdsvis en ven, kæreste og lærer kommenterer de dårlige madvaner (påtale). Til gengæld ses signifikante forskelle adfærdsgrupperne imellem, når det kommer til, hvorvidt de føler at de bør forsøge at spise mere sundt, hvis en ven, kæreste eller lærer kommenterer på dårlige madvaner (aktion). I figur 25 ses de fire adfærdsgrupperes gennemsnitlige svar på, hvorvidt de bør forsøge at spise mere sundt, når henholdsvis en ven, kæreste eller lærer påtaler dårlige madvaner. Det bemærkes, at respondenter fra det afvisende stadie føler sig mindre forpligtet til at lave om på dårlige madvaner, uanset om det er en ven, kæreste eller lærer, der påtaler disse dårlige madvaner. Det vil med andre ord

sige, at dem som ikke spiser sundt og som heller ikke planlægger at gøre det, heller ikke har tænkt sig at lave om på det bare fordi andre siger de skal – og dette uanset hvem afsenderen er.

Figur 25: Social indflydelse med forskellige afsendere fordelt på stadier (aktion)



Figurforklaring: "Hvis ens veninde(/ven)/kæreste/lærer påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt"(aktion) (N=381 (ven), 358 (kæreste) og 356 (lærer)). Spørgsmålene besvares på en skala fra 1 til 7, hvor 1 er helt uenig og 7 er helt enig. Vist er gennemsnit.

^aDet afvisende stadiet adskiller sig signifikant fra de øvrige stadier.

^bDet afvisende stadiet adskiller sig signifikant fra handlingsstadiet.

^cDet afvisende stadiet adskiller sig signifikant fra vedligeholdelsesstadiet og handlingsstadiet.

Hvis vi ser nærmere på de fire BMI-grupper i forhold til hvem der kan påvirke erhvervsskoleeleverne i retning af en sundere spiseadfærd, så er det eneste signifikante resultat, at de svært overvægtige (2,85) finder det signifikant mindre passende, at en lærer påtaler en elevs dårlige madvaner sammenlignet med de normalvægtige (3,83).

Indflydelse via rollemodeller

En anden indgangsvinkel i forbindelse med social indflydelse er at se nærmere på, hvorvidt personer i erhvervsskoleelevernes nærmeste kreds spiser sundt, og hvorvidt dette har en sammenhæng eller en 'afsmittende' effekt på, om erhvervsskoleeleven selv spiser sundt. Nedenstående tabel 11 viser, hvordan respondenterne vurderer egne og andre i deres nærmeste omgangskreds' madvaner.

Tabel 11: Sunde spisevaner blandt de nærmeste

	Gennemsnit
Min mor spiser sundt	3,68
Min far spiser sundt	3,26
Mine (2-3 bedste) venner spiser sundt	3,12
Min kæreste spiser sundt	3,29
Jeg spiser sundt	3,38

Tabelforklaring: "Efter din bedste overbevisning, hvor ofte spiser du og andre i dit liv sundt i løbet af en helt almindelig uge?" N=957 (mor), N=898 (far), N=923 (venner), N=557 (kæreste), N=1073 (selv). Vist er gennemsnit på en skala fra 1(aldrig) til 5(altid). Svar i "Ved ikke/ikke relevant" er kodet til missing.

Korrelationsanalyser viser svag til moderat, positiv sammenhæng ($p < 0,05$) mellem "Jeg spiser sundt" og henholdsvis "min mor spiser sundt" (Pearsons korrelationskoefficient=0,253), "min far spiser sundt" (Pearsons korrelationskoefficient=0,281), "mine (2-3 bedste) venner spiser sundt" (Pearsons korrelationskoefficient=0,393) og "min kæreste spiser sundt" (Pearsons korrelationskoefficient=0,492). Der findes med andre ord positiv sammenhæng mellem erhvervsskoleelevens spisevaner og spisevaner blandt personer i erhvervsskoleelevens nærmeste omgangskreds.

Alt i alt ser det altså ud til, at jo tættere "afsenderen", altså ham/hende der påtaler en dårlig spiseadfærd, er på respondenteren, jo mere i orden er det at personen blander sig. Således findes det mere legitimt at en kæreste blander sig i ens usunde spiseadfærd og mindst legitimt at en lærer blander sig.

Hvad påvirker sund spiseadfærd?

I dette afsnit binder vi de forrige afsnit sammen ved at se på, hvad der påvirker sund spiseadfærd. Således testes de forventede sammenhænge, som fremgik af figur 2. Der udføres en stepwise regression (hvor vi kun viser de sammenhænge, som er signifikante) med variabelen sund spiseadfærd (indeks bestående af selv vurderet indtag af grove grønsager, fine grønsager, rugbrød og andet fuldkornsbrød samt kartofler, fuldkornsrís og fuldkornspasta) som afhængig variabel og holdninger, motivation, forventninger til resultat, viden, social indflydelse og baggrundsvariable (fx køn og alder) som uafhængige variable. Resultaterne ses i nedenstående tabel 12 (se bilag 2 for alle *steps* i regressionen).

Analysen viser, at erhvervsskoleelevernes holdninger til sund mad har positiv effekt på deres aktuelle spiseadfærd. Det betyder altså, at jo mere meningsfyldt, spændende og nemt man finder dét at spise sundt, jo sundere spiser man. I forlængelse heraf kan man sige, at hvis vi kan overbevise erhvervsskoleeleverne om, at det giver mening, at det er spændende, og at det faktisk ikke er særlig besværligt at spise sundt, så kan vi også skubbe dem mod en sundere spiseadfærd.

Herudover ses en positiv effekt af indre motivation, således at jo højere indre motivation man har, jo sundere spiser man. Man kan altså sige, at hvis vi skal skubbe erhvervsskoleeleverne i retning af en sundere spiseadfærd, så skal der være fokus på at motivationen skal komme indefra. Det hjælper med andre ord ikke at presse dem til at spise sundere, det er den indre motivation, der skal styrkes.

Herudover har moderens spisevaner en positiv effekt. Det vil sige, at jo sundere moderen vurderes at spise, jo sundere er spiseadfærden. Der ligger altså også et socialt aspekt i erhvervsskoleelevernes spiseadfærd, og det gør en positiv forskel, at deres mor viser et godt eksempel.

Meget af dette stemmer overens med vores forventninger baseret på tidligere forskning i emnet. Overraskende er derimod, at viden synes at have en negativ effekt på spiseadfærden. Dette betyder, at jo mere man ved, jo mindre sund er ens spiseadfærd. At viden har en negativ effekt på sund spiseadfærd er ikke umiddelbart i tråd med vores forventninger, men en forklaring på dette kan være, at selv om man er blandt dem der ved mest, så formår man ikke at omsætte viden til sund spiseadfærd.

Tabel 12: Regression med sund spiseadfærd som afhængig variabel

	B	Standardiseret B	T	Signifikans
Konstant	2,111		3,317	,001
Holdninger^a	,826	,303	7,642	,000
Indre motivation^b	,408	,143	3,603	,000
Mors spisevaner^c	,338	,092	2,789	,005
Viden^d	-,214	-,071	-2,136	,033

Tabelforklaring: Afhængig variabel=sund spiseadfærd (indeks målt med indtag af kartofler/fuldkornsrís/fuldkornspasta, rugbrød eller andet fuldkornsbrød, grove grønsager og fine grønsager). Metode: Stepwise regression. N=933. $R^2=0,175$. Justeret $R^2=0,171$.

^aVariablen "holdninger" er et gennemsnit af 3 udsagn: Hvor meningsfyldt vs. ligegyldigt, hvor spændende vs. kedeligt og hvor nemt vs. besværligt mener du det er at spise sundt? Denne variabel måles på en skala fra 1 til syv, hvor 1 er meget ligegyldigt/kedeligt/besværligt og 7 er meget meningsfyldt/spændende/nemt.

^bVariablen "autonom motivation" måles på en skal fra 1 til 6, hvor 1 er "er nærmest min modsætning" og 6 er "Ligner mig rigtig meget".

^cVariablen "mors spisevaner" bygger på udsagnet "Efter din bedste overbevisning, hvor ofte spiser du og andre i dit liv sundt i løbet af en helt almindelig uge?" måles på en skala fra 1 til 5, hvor 1 er "aldrig" og 5 er "altid".

^dVariablen "viden" består af en vidensscore fra 0 til 4, hvor 0 betyder at man ikke har svaret korrekt på et eneste af de fire faktuelle spørgsmål, mens 4 betyder at man har svaret korrekt på alle fire faktuelle spørgsmål.

Alt i alt kan man altså konstatere, at positive holdninger til sunde madvaner, den motivation der kommer indefra samt social indflydelse i form af moderens spisevaner alle bidrager positivt til en sundere spiseadfærd.

Kommunikationskanaler

Dette sidste resultat afsnit omhandler erhvervsskoleelevernes medieforbrug både generelt, og når det gælder information om sund mad. Dette afsnit har til formål at give et indblik i, hvilke kommunikationskanaler, der mest effektivt kan benyttes, når der skal kommunikeres om sund mad til erhvervsskoleelever.

Nedenstående tabel 13 viser erhvervsskoleelevernes medieforbrug. De tolv forskellige medier er sorteret således, at man øverst ser det medie, som flest erhvervsskoleelever benytter på daglig basis. Her rangerer Facebook højest, efterfulgt af Snapchat, Instagram, Youtube osv. Bemærkelsesværdigt er, at der er flere der dagligt hører radio end der ser live TV.

Tabel 13: Medieforbrug

	Flere gange om dagen	En gang om dagen	5-6 gange om ugen	2-4 gange om ugen	Sjældnere	Aldrig
Facebook	71,7	9,5	5,7	4,3	4,7	4,1
Snapchat	57,8	7,8	4,8	6,4	7,8	15,5
Instagram	46,7	10,0	5,5	4,9	6,9	25,9
YouTube	34,3	13,5	14,1	15,6	18,6	4,0
Skolens intranet	23,4	19,9	12,3	12,7	19,2	12,5
Hører radio	21,0	11,3	14,0	18,1	21,0	14,7
Streamer TV	16,3	13,2	13,3	15,4	21,2	20,5
Live TV	13,1	11,0	8,8	16,5	30,3	20,3
Læser aviser (gælder også online)	9,5	10,2	10,0	19,7	27,2	23,4
Læser magasiner (gælder også online)	3,3	3,8	5,3	15,1	36,7	35,9
Lytter til podcasts	2,7	3,7	4,5	9,0	27,3	52,7
Læser blogs	2,2	3,7	5,0	10,1	31,3	47,7

Tabelforklaring: "Hvor ofte..." (N=1083). Vist er valid percent

Til sidst ser vi nærmere på, hvor erhvervsskoleeleverne støder på information om sund mad. Resultaterne heraf ses i tabel 14. Igen er tolv kommunikationskanaler listet i rækkefølge efter, hvor man er stødt på information. Således ses at familie (82,3 %) og venner (74 %) rangerer højt på listen over, hvor respondenterne får information om sund mad fra. Herudover bemærkes at information om sund kost også i høj grad sker via sociale medier og googlesøgninger. De officielle kostråd kommer på femtepladsen over steder erhvervsskoleeleverne støder på information om sund mad. Således har 57,9 procent af respondenterne fået information om sund mad ved hjælp af de officielle kostråd.

Tabel 14: Steder erhvervsskoleelever støder på information om sund mad

	Ja	Nej
Familie	82,3	17,7
Sociale medier (Facebook, Instagram eller lignende)	77,3	22,7
Venner	74,0	26,0
Google-søgninger på nettet	68,8	31,2
De officielle kostråd	57,9	42,1
Sundhedspersonale (fx en læge)	51,8	48,2
TV-programmer (fx Rigtige Mænd eller Lægen flytter ind)	51,6	48,4
YouTube	49,2	50,8
Magasiner/bøger	48,3	51,7
Blogs om sund mad/sundhed	43,2	56,8
Personlig træner/personale i fitnesscenter eller lignende	39,1	60,9
Podcast	14,5	85,5

Tabelforklaring: "Er du stødt på information om sund mad følgende steder?" (N=1095).

Konklusion

Denne rapport var den tredje i rækken om kommunikation om sunde spisevaner til erhvervsskoleelever. I de forrige to rapporter (Bundgaard & Grønhøj, 2017, 2018) havde vi fokus på at komme i dybden med elevernes holdninger og barrierer for sund spising via en kvalitativ tilgang, hvor vi i denne har haft en kvantitativ tilgang. Formålet med denne rapport var således at få et mere generelt og repræsentativt indblik i erhvervsskoleelevers adfærd i forbindelse med sund mad samt et indblik i deres holdninger og motivation i forbindelse med samme. Herudover var formålet med denne rapport også at inddrage kvinder på erhvervsuddannelser, således at kønnene kunne sammenlignes, både i forhold til adfærd og i forhold til holdninger, motivation osv.

Vi stillede tre overordnede spørgsmål, som vi fandt centrale for denne undersøgelse, og som vi har besvaret gennem en række analyser:

- 1) Hvordan kan erhvervsskoleelevers adfærd, holdning, motivation og viden i forbindelse med sunde madvaner karakteriseres?
- 2) Hvilken betydning har omgivelserne (venner, familie, skole) i forbindelse med sunde spisevaner?
- 3) Med udgangspunkt i ovenstående potentielle determinanter: Hvordan kan erhvervsskoleelevernes sunde spisevaner bedst forstås og forklares?

Ad 1. I forhold til adfærd arbejdede vi med to forskellige mål. Det første af disse adfærdsmål bestod af et indeks for sund spiseadfærd, som var baseret på respondenternes rapporterede frekvens af indtag af fire forskellige typer fødevarer, der tilsammen gav et indblik i respondenternes indtag af fuldkorn og grønt. I tråd med fund fra Ungdomsprofilen 2014 (Bendtsen et al., 2015), fandt vi, at de kvindelige erhvervsskoleelever spiser signifikant sundere end deres mandlige medstuderende. I forhold til det andet af disse adfærdsmål skelnede vi mellem fire adfærdsstadier: *vedligeholdelsesstadiet* (dem der spiser sundt og som længe har gjort det), *handlingsstadiet* (dem der spiser sundt, men lige er begyndt på det), *overvejelserstadiet* (dem der ikke spiser sundt, men som planlægger at gøre det) og det *afvisende stadie* (dem der ikke spiser sundt og som heller ikke har tænkt sig at gøre det). Fordelingen af erhvervsskoleeleverne i disse stadier var således, at 41,3 procent befandt sig i vedligeholdelsesstadiet, 21,7 procent i handlingsstadiet, 25,5 procent i overvejelserstadiet og endelig 11,5 procent i det afvisende stadie. Vi fandt også her en forskel kønnene imellem, idet det viste sig, at andelen af respondenter, der befandt sig i det afvisende stadie var større blandt mændene end blandt kvinderne og omvendt for handlingsstadiet.

Vores analyse af erhvervsskoleelevernes holdninger til sund mad viste, at de fleste fandt det relativt meningsfyldt at spise sundt, mens færre fandt det decideret spændende og nemt at spise sundt. Analyser viste, at kvinderne fandt det signifikant mere meningsfyldt og spændende at spise sundt end mændene og

at jo højere oppe på adfærdsstigen de befandt sig, jo mere meningsfyldt og jo mere spændende fandt de det at spise sundt. Det samme billede gjorde sig gældende i forhold til informationssøgning og undgåelse af information om sund mad, hvor kvinderne scorede signifikant højere end mændene, og respondenter længst oppe på adfærdsstigen scorede signifikant højere end respondenter længst nede på adfærdsstigen, når det gjaldt informationssøgning og omvendt for undgåelse.

I forhold til motivation præsenterede vi erhvervsskoleeleverne for forskellige grunde til at begynde at spise sundt eller fortsætte med at spise sundt. Disse grunde samlede sig i tre motivationsfaktorer: indre motivation, ydre motivation og amotivation. Analyser viste, at den indre motivationsfaktor var den væsentligste. Det er med andre ord den motivation, der kommer indefra, der er vigtigst, når erhvervsskoleelever skal spise sundere/sundt. Kvinderne var signifikant mere motiverede end mændene, både når det gjaldt indre og ydre motivationsfaktorer. Desuden viste det sig, at jo længere oppe i adfærdsstigen man befandt sig, jo højere scorede man på den indre motivationsfaktor.

Til at se nærmere på erhvervsskoleelevernes viden brugte vi fire faktuelle spørgsmål baseret på de officielle kostråd (Fødevarestyrelsen, 2013). På baggrund heraf beregnede vi en vidensscore. Fordelingen af undersøgelsens respondenter i fem grupper (fra 0 korrekte svar til 4 korrekte svar) viste, at blot 13,2 procent af respondenterne besvarede alle fire faktuelle spørgsmål korrekt. Dette giver en indikation af, at der er rum for forbedringer, når det gælder erhvervsskoleelevernes viden om sund mad. Analyser viste desuden, at de kvindelige erhvervsskoleelevers vidensscore var signifikant højere end de mandliges, at de ældre respondenter havde en signifikant højere vidensscore end de yngre og at personer tilhørende det afvisende adfærdsstadie havde en signifikant lavere vidensscore end personer tilhørende de øvrige adfærdsstadier.

Ad 2: Fra tidligere undersøgelser (fx Higgs, 2015) ved vi, at påvirkning fra vores omgangskreds kan spille en stor rolle for vores mere eller mindre sunde madvaner. Analyser af en række vignetter (små historier med forskellige afsendere: ven, kæreste, lærer) viste, at jo tættere afsenderen er på den person, hvis dårlige madvaner påtales, jo mere passende blev det opfattet, at netop denne afsender "griber ind". Således blev det opfattet henholdsvis mest og mindst passende at en kæreste og en lærer påtaler dårlige madvaner. Det samme gjorde sig desuden gældende, når vi spurgte til, hvorvidt man bør spise sundere, hvis den pågældende afsender påtaler de dårlige madvaner. Kvinderne fandt det signifikant mindre passende end mændene, at en lærer påtaler dårlige madvaner. Herudover kunne vi konstatere, at sociale (deskriptive) normer har betydning for om eleven spiser sundt, nærmere bestemt 'mors sunde spisevaner' (jf. også ad 3, nedenfor).

Ad 3: Til besvarelse af dette spørgsmål blev en stepwise regressionsanalyse anvendt med indekset for sund spiseadfærd som afhængig variabel. Analysen viste, at positive holdninger til sund mad havde den største effekt på dette indeksmål. Det betyder altså, at hvis vi kan overbevise erhvervsskoleeleverne om, at det giver mening at spise sundt, at det er spændende at spise sundt og at det er nemt at spise sundt, så kan vi

skubbe deres madvaner i en sundere retning. Herudover viste analysen, at høj indre motivation var forbundet med sund spiseadfærd. Det betyder, at erhvervsskoleeleverne skal motiveres indefra, og at det ikke hjælper at presse dem til en sundere spiseadfærd. Til sidst havde social indflydelse i form af moderens sunde madvaner også en positiv effekt på sund spiseadfærd, mens viden, noget overraskende, havde en negativ effekt. Disse to faktorer havde dog knap så stor en effekt som de to førstnævnte, hvorfor det anbefales at fokusere på disse.

Perspektivering

I dette afsnit, som afrunder denne rapport, ser vi nærmere på, hvad næste trin kunne være i forhold til at forstå og forbedre erhvervsskoleelevers madvaner. Vi har i denne undersøgelse identificeret fire adfærdsstadier (jævnfør også konklusionen), og dette perspektiveringsafsnit vil tage udgangspunkt i netop disse adfærdsstadier. En strategi (for fx myndigheder) kunne være at få dem, som ikke allerede befinder sig øverst på denne adfærdsstige, skubbet et trin (eller flere) op, samtidig med at ingen eller meget få går et trin tilbage.

Særligt interessant er overvejelsesstadiet, hvor ca. en fjerdedel af respondenterne i denne undersøgelse befandt sig. I dette stadie findes nemlig dem, som ikke selv mener at de spiser sundt, men som har et ønske om at ændre deres livsstil i retning af en sundere spiseadfærd. De overvejer, og de planlægger at spise sundere, men de er ikke kommet i gang med selve handlingen endnu. Hvis man gerne vil forbedre erhvervsskoleelevernes madvaner, så er dette et oplagt sted at starte.

En undersøgelse af netop denne gruppe vil kunne løfte sløret for, hvad der skal til for at skubbe dem et trin op på adfærdsstigen, så de aktivt begynder at spise sundt i stedet for blot at overveje det. Denne rapport indikerer, at der skal fokuseres på at arbejde med elevernes holdninger til sund mad samt med den motivation, der kommer indefra. En kvalitativ undersøgelse ville kunne nuancere dette og eventuelt finde flere "knapper at trykke på".

Elever fra det afvisende stadie trænger naturligvis også til et løft, men disse vil være sværere at "omvende", da de ikke har et ønske (eller dette ønske ligger for langt ude i fremtiden) om at ændre spiseadfærd.

Herudover ligger der også en opgave forude i at undersøge om, og i givet fald, hvordan forskellige typer af viden kan rykke elevernes adfærd. Som denne undersøgelse viste, var viden om kostrådene ikke nogen god indikator for sund spiseadfærd, tværtimod. Men andre – og mere praksisnære – videnstyper kunne måske være en bedre hjælp.

Endelig bekræfter denne undersøgelse, at social indflydelse i form af venner, kæreste og familie er vigtig i forhold til sunde spisevaner. Det understreger, at individets madvaner skal ses i en større og social sammenhæng, og at fremme af erhvervsskoleelevers madvaner med fordel kan inddrage elevernes nærmeste omgangskreds som ressourcepersoner.

Referencer

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143-164. doi:10.1177/1090198104263660
- Bendtsen, P., Schou Mikkelsen, S., & Tolstrup, J. S. (2015). *Ungdomsprofilen 2014 : sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser* (pp. 66). Retrieved from https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2015/ungdomsprofilen_2014
- Brændgaard, P. (2014). *10 veje til vægttab* (2. udgave ed.). Kbh.: Sundhedsstyrelsen.
- Bundgaard, L., & Grønhøj, A. (2017). *Motivation til sundere kost på erhvervsskoler*. Retrieved from <http://web.agrsci.dk/djfpublikation/index.asp?action=show&id=1232>
- Bundgaard, L., & Grønhøj, A. (2018). *Faglig selvopfattelse og kommunikation om sunde madvaner til unge mænd på erhvervsuddannelserne*. Retrieved from <http://web.agrsci.dk/djfpublikation/index.asp?action=show&id=1256>
- Cutler, D. M., & Lleras-Muney, A. (2010). Understanding differences in health behaviors by education. *Journal of health economics*, 29(1), 1-28. doi:10.1016/j.jhealeco.2009.10.003
- Danmarks Statistik (2018a). UDDAKT10: UDDANNELSESAKTIVITET EFTER BOPÆLSOMRÅDE, UDDANNELSE, ALDER, KØN OG STATUS. Retrieved from <http://statistikbanken.dk/statbank5a/SelectVarVal/Define.asp?MainTable=UDDAKT10&PLanguage=0&PXSId=0&wsid=cftree>
- Danmarks Statistik (2018b). UDDAKT35: UDDANNELSESAKTIVITET PÅ ERHVERVSFAGLIGE UDDANNELSER EFTER UDDANNELSE, ALDER, HERKOMST, NATIONAL OPRINDELSE, KØN, STATUS OG UDDANNELSESFORM. Retrieved from <http://statistikbanken.dk/statbank5a/SelectVarVal/Define.asp?MainTable=UDDAKT35&PLanguage=0&PXSId=0&wsid=cftree>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum Publishing Co.
- Fødevarestyrelsen (2013). *De officielle kostråd*. Glostrup: Fødevarestyrelsen

- Grønhøj, A., & Bech-Larsen, T. (2010). Using vignettes to study family consumption processes. *Psychology and Marketing*, 27(5), 445-464. doi:10.1002/mar.20338
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: a meta-analysis. *British journal of health psychology*, 14(Pt 2), 275-302. doi:10.1348/135910708X373959
- Hewitt, A. M., & Stephens, C. (2007). Healthy eating among 10 - 13-year-old New Zealand children: Understanding choice using the Theory of Planned Behaviour and the role of parental influence. *Psychology, Health & Medicine*, 12(5), 526-535. doi:10.1080/13548500601164396
- Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviours. *Appetite*, 86, 38-44. doi:10.1016/j.appet.2014.10.021
- Hirvonen, N., Pyky, R., Korpelainen, R., & Huotari, M.-L. (2015). Health information literacy and stage of change in relation to physical activity information seeking and avoidance: A population-based study among young men : Health Information Literacy and Stage of Change in Relation to Physical Activity Information Seeking and Avoidance: A Population-Based Study among You. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, 52(1), 1-11. doi:10.1002/pr2.2015.145052010034
- Kliemann, N., Wardle, J., Johnson, F., & Croker, H. (2016). Reliability and validity of a revised version of the General Nutrition Knowledge Questionnaire. *European journal of clinical nutrition*, 70(10), 1174-1180. doi:10.1038/ejcn.2016.87
- Pedersen, S., Grønhøj, A., & Thøgersen, J. (2015). Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86, 54-60. doi:10.1016/j.appet.2014.07.030
- Sarraf, S. C. M., Videbæk, J. N., & Bech-Larsen, T. (2019). Opfattelse af kost og diæter blandt danske forbrugere. Retrieved from https://pure.au.dk/portal/files/140958606/Levering_kostopfattelser.pdf
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *The British journal of nutrition*, 111(10), 1713-1726. doi:10.1017/S0007114514000087
- Sundhedsstyrelsen (2018). Overvægt. Retrieved 05-07-2018 from <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/overvaegt>
- Undervisningsministeriet (2018). 1. prioritetsansøgninger fra 9. og 10. klasses elever fordelt på EUD uddannelser. Retrieved from

https://uddannelsesstatistik.dk/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/Excel%20analyser/Erhvervsuddannelser/Ans%C3%B8gninger/Ans%C3%B8gninger%20-%20EUD%20uddannelser.xlsx

Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisie, F. (2004). Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine, 27*(2), 107-116. doi:10.1207/s15324796abm2702_5

Williams, G., Deci, E., & Ryan, R. M. (1998). Building Health-Care Partnerships by Supporting Autonomy: Promoting Maintained Behavior Change and Positive Health Outcomes. In A. L. Suchman, P. Hinton-Walker, & R. Botelho (Eds.), *Partnerships in healthcare: Transforming relational process* (pp. 67-87). Rochester, NY: University of Rochester Press.

Williams, G. C., Ryan, R. M., & Deci, E. L. Health-Care, Self-Determination Theory Packet - Scale Description. Retrieved from <http://selfdeterminationtheory.org/health-care-self-determination-theory/>

Bilag 1. Spørgeskema

Velkommen til denne undersøgelse om holdninger til sund mad blandt elever på erhvervsskoler, som udføres for Fødevarestyrelsen af Aarhus Universitet.

Undersøgelsen tager ca. 10 minutter at gennemføre.

OBS! Når testen er i gang må du ikke trykke på "tilbage-knappen" i din browser-menu.

Her kan du læse om din deltagelse i undersøgelsen og dine rettigheder som deltager:

- Det er frivilligt at deltage i undersøgelsen.
- Du kan til enhver tid trække dig fra undersøgelsen.
- Oplysningerne fra denne undersøgelse behandles elektronisk og anonymt.
- Ved deltagelse i denne undersøgelse giver du Aarhus Universitet tilladelse til at bruge dine data i forskningsøjemed.

Skulle du have spørgsmål til undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte: Gitte Lundberg Hansen på glh@mgmt.au.dk

Med venlig hilsen
MAPP centret
Aarhus Universitet

Jeg har forstået og accepterer betingelserne for deltagelse i denne undersøgelse (tryk her)

Hvad er dit køn?

- Mand
- Kvinde

Hvad er din alder? (indtast venligst) _____

I hvilken region bor du?

- Hovedstaden (inkl. Bornholm)
- Sjælland
- Nordjylland
- Midtjylland
- Syddanmark
- Jeg bor i udlandet
- Ved ikke

Hvilken uddannelse går du på?

- EUD (erhvervsuddannelse)
- EUX (erhvervsfaglig studentereksamen)
- EGU (erhvervsgrunduddannelse)
- HHX (merkantil/handelsfaglig studentereksamen)
- STX (almen studentereksamen)
- HTX (teknisk studentereksamen)
- Andet (beskriv venligst)_____

Display This Question:

- If Hvilken uddannelse går du på? = EUX (erhvervsfaglig studentereksamen)
- Or Hvilken uddannelse går du på? = EGU (erhvervsgrunduddannelse)
- Or Hvilken uddannelse går du på? = HHX (merkantil/handelsfaglig studentereksamen)
- Or Hvilken uddannelse går du på? = STX (almen studentereksamen)
- Or Hvilken uddannelse går du på? = HTX (teknisk studentereksamen)

Tak for din deltagelse. Du mødte desværre ikke vores kriterier for deltagelse i projektet, men vi takker dig for din indsats.

Nu mangler du blot at klikke på afslut (pilen) for at komme til afslutningssiden.

Skip To: End of Survey If Tak for din deltagelse. Du mødte desværre ikke vores kriterier for deltagelse i projektet, men vi...() Is Displayed

Hvilket grundforløb svarer bedst til det du følger/senest har fulgt?

- Bygge og anlæg
- Strøm, styring og IT
- Merkantil (handel, detail, kontor)
- Bil, fly og andre transportmidler
- Medieproduktion
- Produktion og udvikling
- Mad til mennesker
- Transport og logistik
- Bygnings- og brugerservice
- Dyr, planter og natur
- Sundhed, omsorg og pædagogik
- Krop og stil
- Andet (beskriv venligst) _____

Hvad er din civilstatus?

- Single
- I forhold, men bor ikke sammen
- I forhold og bor sammen
- Andet
- Ønsker ikke at besvare

Hvilken af nedenstående muligheder passer bedst på din situation?

- Jeg bor hjemme ved mine forældre
- Jeg er flyttet hjemmefra
- Jeg er flyttet hjemmefra og bor på skolehjem

Hvordan vurderer du selv din vægt?

- Jeg er overvægtig
- Jeg er normalvægtig
- Jeg er undervægtig

Fødevarestyrelsen ønsker at vide mere om erhvervsskoleelevers ernæringstilstand. Derfor beder vi dig oplyse din højde og vægt.

Hvis du ikke ønsker at besvare dette spørgsmål klikker du blot "næste" (pilen) og kommer videre i spørgeskemaet.

- Hvor høj er du (i cm)? _____
- Hvad er din vægt (i kg)? _____

Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?

- Dårligt
- Mindre godt
- Godt
- Vældig godt
- Fremragende

Start of Block: Vignetter med afsendere - mænd

Branch: New Branch If
If Hvad er dit køn? Mand Is Selected

Randomizer: Show randomly 1 of 6 questions

Forestil dig følgende situation:

Jonas er under erhvervsuddannelse. Han har taget på og føler sig træt og uoplagt. En af Jonas' bedste venner, som selv er overvægtig, er bekymret. Vennen har bemærket at Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har vennen påtalt det over for Jonas for at give ham et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Jonas' ven påtaler hans dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens ven påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Jonas er under erhvervsuddannelse. Han har taget på og føler sig træt og uoplagt. En af Jonas' bedste venner, som selv er slank, er bekymret. Vennen har bemærket at Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har vennen påtalt det over for Jonas for at give ham et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Jonas' ven påtaler hans dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens ven påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Jonas er under erhvervsuddannelse. Han har taget på og føler sig træt og uoplagt. Jonas' kæreste, som selv er overvægtig, er bekymret. Kæresten har bemærket at Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har kæresten påtalt det over for Jonas for at give ham et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Jonas' kæreste påtaler hans dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens kæreste påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Jonas er under erhvervsuddannelse. Han har taget på og føler sig træt og uoplagt. Jonas' kæreste, som selv er slank, er bekymret. Kæresten har bemærket at Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har kæresten påtalt det over for Jonas for at give ham et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Jonas' kæreste påtaler hans dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens kæreste påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Jonas er under erhvervsuddannelse. Han har taget på og føler sig træt og uoplagt. Jonas' lærer, som selv er overvægtig, er bekymret. Læreren har bemærket at Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har læreren påtalt det over for Jonas for at give ham et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Jonas' lærer påtaler hans dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens lærer påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Jonas er under erhvervsuddannelse. Han har taget på og føler sig træt og uoplagt. Jonas' lærer, som selv er slank, er bekymret. Læreren har bemærket at Jonas spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har læreren påtalt det over for Jonas for at give ham et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Jonas' lærer påtaler hans dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens lærer påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Start of Block: Vignetter med afsendere - kvinder

Branch: New Branch If
If Hvad er dit køn? Kvinde Is Selected

Randomizer: Show randomly 1 of 6 questions

Forestil dig følgende situation:

Mette er under erhvervsuddannelse. Hun har taget på og føler sig træt og uoplagt. En af Mettes bedste veninder, som selv er overvægtig, er bekymret. Veninden har bemærket at Mette spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har veninden påtalt det over for Mette for at give hende et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Mettes veninde påtaler hendes dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens veninde påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Mette er under erhvervsuddannelse. Hun har taget på og føler sig træt og uoplagt. En af Mettes bedste veninder, som selv er slank, er bekymret. Veninden har bemærket at Mette spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har veninden påtalt det over for Mette for at give hende et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Mettes veninde påtaler hendes dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens veninde påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Mette er under erhvervsuddannelse. Hun har taget på og føler sig træt og uoplagt. Mettes kæreste, som selv er overvægtig, er bekymret. Kæresten har bemærket at Mette spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har kæresten påtalt det over for Mette for at give hende et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Mettes kæreste påtaler hendes dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens kæreste påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Mette er under erhvervsuddannelse. Hun har taget på og føler sig træt og uoplagt. Mettes kæreste, som selv er slank, er bekymret. Kæresten har bemærket at Mette spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har kæresten påtalt det over for Mette for at give hende et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Mettes kæreste påtaler hendes dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens kæreste påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Mette er under erhvervsuddannelse. Hun har taget på og føler sig træt og uoplagt. Mettes lærer, som selv er overvægtig, er bekymret. Læreren har bemærket at Mette spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har læreren påtalt det over for Mette for at give hende et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Mettes lærer påtaler hendes dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens lærer påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Forestil dig følgende situation:

Mette er under erhvervsuddannelse. Hun har taget på og føler sig træt og uoplagt. Mettes lærer, som selv er slank, er bekymret. Læreren har bemærket at Mette spiser for få grønsager og for mange chips. Nu har læreren påtalt det over for Mette for at give hende et skub i den rigtige retning.

Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?

	Helt uenig 1	2	3	4	5	6	Helt enig 7
Det er helt i orden at Mettes lærer påtaler hendes dårlige madvaner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis ens lærer påtaler ens dårlige madvaner bør man forsøge at spise mere sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

De næste spørgsmål handler om de officielle anbefalinger for vores mad. Hvis du ikke kender svaret på spørgsmålet, bedes du komme med dit bedste bud.

Hvor ofte anbefales det at spise fisk om ugen?

- Mindst en gang som hovedret og flere gange som pålæg
- Mindst to gange som hovedret og flere gange som pålæg
- Mindst tre gange som hovedret og flere gange som pålæg

Hvor sikker er du på dit svar til ovenstående spørgsmål?

- 1 Slet ikke sikker
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Fuldstændig sikker

Hvor mange gange om ugen anbefales det at man spiser kød fra okse, kalv, lam eller svin?

- Højest 1 middag og lidt kødpålæg
- Højest 2-3 middage og lidt kødpålæg
- Højest 4-5 middage og lidt kødpålæg

Hvor sikker er du på dit svar til ovenstående spørgsmål?

- 1 Slet ikke sikker
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Fuldstændig sikker

Hvilken type fedt anbefales det generelt at indtage **mindst** af?

- Umættet fedt, fx olivenolie og rapsolie
- Flerumættet fedt, fx solsikkeolie og majsolie
- Mættet fedt, fx smørblandinger og margarine

Hvor sikker er du på dit svar til ovenstående spørgsmål?

- 1 Slet ikke sikker
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Fuldstændig sikker

Hvor meget frugt og/eller grønt anbefales det at spise om dagen?

- 600 g frugt og grønt, hvor mindst halvdelen er grønsager
- 600 g, hvor det enten er frugt eller grønsager
- 600 g frugt og 600 g grønsager

Hvor sikker er du på dit svar til ovenstående spørgsmål?

- 1 Slet ikke sikker
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Fuldstændig sikker

De næste spørgsmål handler om dine holdninger til at spise sundt

Hvor meningsfyldt eller ligegyldigt mener du det er at spise sundt?

- 1 Helt ligegyldigt
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Meget meningsfyldt

Hvor spændende eller kedeligt mener du det er at spise sundt?

- 1 Meget kedeligt
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Meget spændende

Hvor billigt eller dyrt mener du det er at spise sundt?

- 1 Meget billigt
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Meget dyrt

Hvor nemt eller besværligt mener du det er at spise sundt?

- 1 Meget besværligt
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 Meget nemt

Nu bedes du tage stilling til nogle udsagn vedrørende informationsøgning om sund mad.

Vurder venligst, hvordan følgende udsagn ligner dig.

	Ligner mig rigtig meget	Ligner mig en hel del	Ligner mig noget	Ligner mig lidt	Ligner mig ikke	Er nærmest min modsætning
Jeg søger information om sund mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg støder på nye informationer om sund mad, undersøger jeg, om de er rigtige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nu bedes du tage stilling til, om du undgår information om sund mad.

Vurder venligst, hvordan følgende udsagn ligner dig.

	Ligner mig rigtig meget	Ligner mig en hel del	Ligner mig noget	Ligner mig lidt	Ligner mig ikke	Er nærmest min modsætning
Jeg tænker ikke over om min mad er sund	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg undgår at se eller høre information om sund mad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor ofte spiser du...

	Hver dag	5-6 dage om ugen	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere	Aldrig
Morgenmad (morgenmad er den mad du spiser, lige når du står op, eller indenfor 1,5 time efter du er stået op)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellemmåltid mellem morgenmad og frokost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frokost (et måltid midt på dagen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellemmåltid mellem frokost og aftensmad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aftensmad (et måltid om aftenen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellemmåltid efter aftensmad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Når du tænker på dine måltidsvaner (hovedmåltider og mellemmåltider) i en helt almindelig uge, hvor ofte spiser du følgende fødevarer?

	Hver dag	5-6 dage om ugen	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere	Aldrig
Kartofler, fuldkornspasta eller fuldkornsrís	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvid pasta eller hvide ris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugbrød eller andet fuldkornsbrød	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvidt brød	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grove grønsager (fx kål, broccoli, gulerødder)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fine grønsager (fx salat, tomat, agurk)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frisk frugt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fisk eller skaldyr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vurder venligst hvordan følgende udsagn passer på dig

	Hver dag	5-6 dage om ugen	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	Sjældnere	Aldrig
Maden jeg spiser er tilberedt af rå/friske råvarer eller frosne råvarer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maden jeg spiser er delvist tilberedt af rå/friske/frosne råvarer og delvist færdiglavet (dvs. indeholder fx færdiglavede sovser eller marineret kød)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maden jeg spiser er købt færdiglavet (fx færdiglavet lasagne, boller i karry, pizza eller burger)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Efter din bedste overbevisning, hvor ofte spiser du og andre i dit liv sundt i løbet af en helt almindelig uge?

	Altid	Ofte	Af og til	Sjældent	Aldrig	Ved ikke/ikke relevant
Min mor spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min far spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mine (2-3 bedste) venner spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
If Hvad er din civilstatus? = I forhold, men bor ikke sammen Or Hvad er din civilstatus? = I forhold og bor sammen Min kæreste spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvilken af følgende situationer beskriver bedst din situation i relation til sund mad?

- Jeg spiser sundt og har gjort det i mere end et halvt år
- Jeg spiser sundt, men har gjort det mindre end et halvt år
- Jeg spiser ikke sundt, men jeg planlægger at gøre det indenfor nærmeste fremtid
- Jeg spiser ikke sundt og har ingen planer om at gøre det

Dette spørgsmål handler om, hvorfor du eventuelt ville begynde at spise sundt eller hvorfor du ville fortsætte med at spise sundt. Forskellige personer har forskellige grunde hertil, og vi vil gerne vide hvorvidt nedenstående udsagn ligner eller ikke ligner dig.

Grunden til at jeg ville begynde at spise sundt eller fortsætte med at spise sundt er:

	Ligner mig rigtig meget	Ligner mig en hel del	Ligner mig noget	Ligner mig lidt	Ligner mig ikke	Er nærmest min modsætning
Fordi jeg ville føle mig skyldig eller skamme mig, hvis jeg ikke spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg tror, at det er bedst for mit helbred	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tænker ikke over, hvorfor jeg skulle spise sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi jeg ville have det dårligt med mig selv, hvis jeg ikke spiser sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi det er et vigtigt valg, som jeg virkelig ønsker at træffe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi det er vigtigt i forhold til at være så sund som mulig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fordi andre skal se, at jeg kan gøre det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ved ikke hvorfor jeg skulle spise sundt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I hvor høj grad kunne følgende gevinster ved en sund kost få dig til at spise sundt/sundere?

	Slet ikke 1	2	3	4	5	6	I meget høj grad 7
Undgå overvægt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Undgå livsstilssygdomme (fx diabetes eller hjerteproblemer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Være fysisk tiltrækkende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Have mere energi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Være i bedre humør	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunne klare et fysisk krævende arbejde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunne præstere bedre i forhold til sport/træning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunne klare sig bedre i skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Det næste spørgsmål handler om dit medieforbrug

Hvor ofte...

	Flere gange om dagen	En gang om dagen	5-6 gange om ugen	2-4 gange om ugen	Sjældnere	Aldrig
Bruger du Facebook?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruger du Instagram?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruger du YouTube?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruger du snapchat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bruger du intranet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ser du live TV?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Streamer du TV?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Læser du aviser (gælder også online)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Læser du magasiner (gælder også online)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Læser du blogs?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hører du radio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lytter du til podcasts?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Er du stødt på information om sund mad følgende steder?

	Ja	Nej
Sundhedspersonale (fx en læge)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magasiner/bøger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Google-søgninger på nettet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personlig træner/personale i fitnesscenter eller lignende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De officielle kostråd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TV-programmer (fx "Rigtige Mænd" eller "Lægen flytter ind")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sociale medier (Facebook, Instagram eller lignende)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blogs om sund mad/sundhed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YouTube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podcast	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tak for din deltagelse i denne undersøgelse. Du har været til meget stor hjælp for vores projekt.

For at være med i lodtrækningen om **25 gavekort** til gavekortet.dk á **100 kr.** skal vi bruge dit navn og email-adresse.

Hvis du ikke ønsker at være med i lodtrækningen klikker du blot "næste"(pilen) for at afslutte undersøgelsen.

Hvad er dit fulde navn? (indtast venligst)_____

Hvad er din email-adresse? (indtast venligst)_____

Bilag 2: Stepwise regressioner

Tabel 15: Model summary for stepwise regression

Justeret									
Model	R	R ²	R ²	Std. fejl	Change Statistics				
					Ændring i R ²	Ændring i F	df1	df2	Sig. ændring i F
1	,384 ^a	,147	,146	3,01774	,147	134,512	1	778	,000
2	,402 ^b	,161	,159	2,99477	,014	12,981	1	777	,000
3	,413 ^c	,170	,167	2,98104	,009	8,175	1	776	,004
4	,418 ^d	,175	,171	2,97422	,005	4,564	1	775	,033

Afhængig variabel: Sund spiseadfærd (indeks)

a. Uafhængige variable: (Konstant), holdninger

b. Uafhængige variable: (Konstant), holdninger, indre motivation

c. Uafhængige variable: (Konstant), holdninger, indre motivation, mors spisevaner

d. Uafhængige variable: (Konstant), holdninger, indre motivation, mors spisevaner, vidensscore

Tabel 16: Koefficienter for stepwise regression

Model		Ustandardisede		Standardiserede		t	Sig.
		koefficienter		koefficienter			
		B	Std. Error	Beta			
1	(Konstant)	3,548	,452			7,850	,000
	Holdninger	1,045	,090	,384		11,598	,000
2	(Konstant)	2,865	,487			5,882	,000
	Holdninger	,827	,108	,304		7,653	,000
	Indre motivation	,409	,113	,143		3,603	,000
3	(Konstant)	1,771	,618			2,867	,004
	Holdninger	,805	,108	,295		7,459	,000
	Indre motivation	,391	,113	,137		3,458	,001
	Mors spisevaner	,347	,121	,094		2,859	,004
4	(Konstant)	2,111	,636			3,317	,001
	Holdninger	,826	,108	,303		7,642	,000
	Indre motivation	,408	,113	,143		3,603	,000
	Mors spisevaner	,338	,121	,092		2,789	,005
	Vidensscore	-,214	,100	-,071		-2,136	,033

Afhængig variabel: Sund spiseadfærd (indeks)

Faktaark: Kommunikation om sunde spisevaner til erhvervsskoleelever

Baggrund

- Erhvervsskoleelever spiser mere usundt end gymnasieelever
- Mandlige erhvervsskoleelever spiser mere usundt end kvindelige erhvervsskoleelever
- Bygger på to tidligere rapporter om sundhedskommunikation til erhvervsskoleelever

Formål

- Et landsdækkende indblik i erhvervsskoleelevers adfærd i forbindelse med sunde madvaner samt deres holdninger, motivation og viden i forbindelse med samme
- Indblik i social indflydelse i forbindelse med sunde madvaner
- Sammenligning af mandlige og kvindelige erhvervsskoleelevers forhold til sund kost

Teori

- Theory of Planned Behaviour: Bruges til at forudsige personers intention for en given adfærd (her sunde madvaner).
- Self-determination Theory: Skelner mellem indre og ydre motivation
- Social Cognitive Theory: Bruges til at undersøge personers motivation i forbindelse med en bestemt adfærd (her sunde madvaner)

Metode

- Landsdækkende spørgeskemaundersøgelse blandt EUD'ere
- 1.095 besvarelser; 40,7 procent mænd og 59,3 procent kvinder
- Data analyseret ved gennemsnit (gns.), korrelationer og regressionsanalyse

Resultater

- Adfærd:
 - Adfærdsmaal 1: Indeks for sund spiseadfærd (skala fra 0 til 16). Gns.=8,49.
 - Gns. blandt kvinder (8,78) er signifikant højere end blandt mænd (8,06)
 - Adfærdsmaal 2: Skelner mellem fire adfærdsstadier, der tilsammen udgør en "adfærdsstige": *Vedligeholdelsesstadiet* (41,3 procent), *handlingsstadiet* (21,7 procent), *overvejelsesstadiet* (25,5 procent) og det *afvisende stadie* (11,5 procent). Større andel mænd end kvinder i det afvisende stadie.
- Viden:
 - Gns. vidensscore (skala fra 0-4)=2,28.
 - Dette gns. er højere blandt kvinder (2,4) end blandt mænd (2,09).
- Holdninger og motivation:
 - De fleste elever finder det relativt meningsfyldt at spise sundt, mens færre finder det spændende
 - Kvinder scorer højere end mænd, både når det gælder "indre" og "ydre" motivation for sund spiseadfærd
- Social indflydelse:
 - Jo tættere på personen, jo mere passende opfattes en "sund påvirkning" – kæresten opfattes som mest passende, lærere som mindst passende
- Hvad påvirker sund spiseadfærd?
 - Holdninger, indre motivation og mors spisevaner har positiv effekt på sund spiseadfærd (adfærdsmaal 1)
 - Viden har negativ effekt på sund spiseadfærd
 - Holdninger og indre motivation har større effekt på sund spiseadfærd end social indflydelse og viden

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.



RESUME

Hvor (u)sundt spiser erhvervsskoleelever, hvordan motiveres de til at spise sundt, og hvem eller hvad kan motivere dem? Nærværende rapport, som indeholder resultaterne af en landsdækkende, kvantitativ spørgeskemaundersøgelse, stiller skarpt på nogle af disse spørgsmål. Undersøgelsen blev udført blandt 1.095 erhvervsskoleelever af begge køn i løbet af forår/sommer 2018. Undersøgelsen viser blandt andet, at de kvindelige erhvervsskoleelever gennemgående har sundere madvaner end de mandlige elever. Samtidig ses det også, at der blandt begge køn rapporteres en villighed til at ændre kostvaner i en sundere retning, ligesom de fleste elever har en positiv holdning til at spise sundt. Konkret viser det sig, at omtrent en fjerdedel af eleverne er positivt indstillet på at forbedre madvanerne, mens et fåtal er helt afvisende overfor at ændre madvaner i en sundere retning. Mændene er overrepræsenterede i sidstnævnte gruppe. Endelig peger resultaterne af undersøgelsen på, at madvaner både eksisterer og ændres i en social sammenhæng - personer i den nære omgangskreds vil potentielt set kunne påvirke erhvervsskoleelevernes madvaner i en sundere retning.