



KANDIDATUPPSATS

Abstract

Denna uppsats bygger på en sociologisk undersökning av unga vuxna kvinnors ätande. Syftet är att förstå samt förklara hur yttre påverkan kan komma att styra unga vuxna kvinnors ätande till ett normativt beteende, samt hur respektabilitet skapas utifrån matvanor. Relevant i denna uppsats är alltså ätandet och inte maten som kulturell markör.

Via intervjuer med unga vuxna kvinnor ger dessa en bild av deras ätande. Utifrån deras utsagor valdes två tidningar att användas som bakgrundsmaterial för att se hur media talar kring ätandet. Det blir tydligt hur informanterna samt tidningarna resonerar kring ätandet utifrån rådande normer.

Datainsamlingen har analyserats utifrån Foucaults normteori som förklaring till hur ett normativt beteende uppstår utifrån disciplinering. Bartkys patriarkatteori används som verktyg för att förklara konstruktionen av kvinnokroppen. Skeggs begrepp respektabilitet ställs mot Bartkys begrepp kring hur skam uppstår. Denna begreppsapparat vävs samman för att ge svar till frågeställningen.

Uppsatsen påvisar att det finns flera normativa beteenden kring ätandet, samt hur en kvinna skall agera samt se ut för att ses som respektabel.

Nyckelord: *Disciplinering, normer, respektabilitet, skam, feminitet, ätande.*

Abstract

This paper is based on a sociological study of young women's eating habits. The aim is to understand and explain how external influences may have an effect on how the young women are eating in a normative way, and how respectability is created by eating habits. Relevant in this paper is therefore the eating and not the food as a cultural marker.

Through interviews the women gives a picture of their eating habits. Two magazines were studied to understand how media is talking about eating. It becomes clear how the informants statements and the magazines contents talks about eating in a normative way.

The data collection has been analyzed by Foucaults norm theory as an explanation of how a normative behavior emerges through discipline. Bartkys theory about patriarchy is used as a tool to understand the construction of the female body. Skeggs concept about respectability is pitted against Bartkys concept about how shame occurs. These theorists are woven together to give an understanding to the issue.

The paper demonstrates that there are several normative behaviors around eating, and how a woman should act in order to be seen as respectable.

Keywords: *disciplining, norms, respectability, shame, femininity, eating.*

Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Syfte och frågeställning.....	3
Disposition	4
Bakgrund	5
Tidigare forskning	7
Teorikapitel	13
Disciplin som norm	13
Femininitet som kropp	15
Skam eller Respektabilitet?	16
Metodkapitel.....	19
Kvalitativ intervju	20
Urval	21
Genomförande	22
Validitet	23
Reflektion	24
Etik	25
Resultat.....	26
Informanter.....	26
Det sociala ätandet	26
Val av matvanor	29
Relationen till kroppen via mat	31
Inspiration.....	33
Sammanfattning av resultat	33
Analys.....	35
Den styrda måltiden	35
Den kvinnliga måltiden	37

Den respektabla måltiden	39
Avslutande sammanfattning och reflektion.....	42
Referenslista	43
Intervjuguide	45

Inledning

Dagligen översvämmas individer av intryck från media om hur vi skall äta. Ena dagen är det klimatmedvetenhet som är aktuellt där ekologisk mat står i fokus (www.dn.se). Andra dagen är det en viss livsmedelsprodukt som man skall undvika, exempelvis skall frysta jordgubbar undvikas då hepatit har upptäckts i dessa (www.slv.se). Alla dessa intryck måste individen förhålla sig gentemot när denne agerar i något så vardagligt som att äta. Ätandet kan idag tyckas ha större normativt betydelse än någonsin tidigare, det är inte längre endast ett sätt att få näring utan det beskriver idag vem du är. Anving (2012) beskriver hur föräldrar skapar ett respektabelt föräldraskap via måltiden. Anving (2012) sätter inte själva maten i fokus utan riktar blicken mot betydelsen av hur hela måltiden utifrån normer skapar föreställningar om hur en respektabel familj och ett ”gott” ansvarsfullt föräldraskap produceras. Uppsatsens författare blev inspirerade av Anvings forskning kring den respektabla måltiden samt hur hon talar kring kvinnornas roll i familjen och önskar att vidareutveckla forskningen kring kvinnors relation till mat. Utifrån denna inspiration önskar författarna att studera hur kvinnor förhåller sig till ätandet utifrån rådande samhällsnormer. Utöver denna inspiration upplever uppsatsens författare, som själva är kvinnor, att vi reflekterar mer över ätandet än vad männen i våra liv gör. Därför anser vi att kvinnor är en intressant målgrupp att studera.

Vid konsumtion av mat finns det många faktorer att reflektera kring. Det finns en uppsjö av märken, så som KRAV och Nyckelhålsmärkt samt miljömärkta produkter, detta skapar en mängd olika valmöjligheter. Dessutom har uppkomsten av light-produkter och kalorislåa alternativ exploderat. Det finns, uppfattar uppsatsens författare, ett omvärldsperspektiv, där individen skall tänka på omvärlden när denne konsumerar, samtidigt som det finns ett individperspektiv där individens kropp och hälsa står i fokus. Kan dieter och kaloriräkning kanske vara verktyg för att hantera alla intryck? Hur kommer det sig att något så intimt som ätandet blivit det som till stor del definierar oss, och hur hanterar kvinnor detta?

Då sociologi studerar människan och samhället kan denna infallsvinkel på studiet av ätandet förstås ur ett annat perspektiv, istället för att studera det ur ett medicinskt eller psykologiskt synsätt ger sociologi en bättre förståelse kring hur de yttre faktorerna påverkar individers handlande. I Sverige anser författarna att det finns exempelvis normer kring hur en frukost skall se ut, vad en efterrätt skall innehålla o.s.v. Skulle då en individ välja, exempelvis en tårta till frukost och havregrynsgröt till efterrätt så skulle omgivningen reagera med skepticism. Går

det att bara äta eller är det djupt rotat i dagens individer att varje måltid består av reflektioner kring hur, vad och när det är accepterat att äta? Är det möjligtvis till och med att dessa reflektioner sker obemärkt för individerna själva, att val som görs i samband med ätandet är rutinbetonade utifrån de existerande normerna?

Syfte och frågeställning

Syftet med denna uppsats är att förstå och förklara hur unga vuxna kvinnors ätande påverkas av de normer som existerar kring ätandet i Sverige. Genom intervjuer av unga vuxna kvinnor vill författarna se hur dessa förhåller sig till ätandet. Tanken är att undersöka hur dessa kvinnor förhåller sig gentemot sin omgivning samt vad de påverkas av när det kommer till ätandet. Uppsatsens författare menar att social påverkan (exempelvis grupptillhörighet) kan ha en viss påverkan men även att samhälleliga normer styr mänskligt handlande. Författarna gör här en åtskillnad, vi menar att social påverkan är den påverkan som individer har i varandras närhet, medan normer är något som existerar i samhället i stort.

Finns det ett normativt beteende kring matvanor?

Går det att identifiera upplevelser av skam och respektabilitet kopplade till ätandet?

Hur speglas sig detta i uppsatsens informanter?

Disposition

Det första kapitlet, bakgrund redovisar hur media talar kring ätandet. Avsnittet tidigare forskning, påvisar den forskning som är aktuell att ta i beaktande i denna uppsats. Här belyses normer samt individers beteende i relation till ätande. Vidare följer ett teorikapitel som redogör för de aktuella begrepp som kommer användas vid analys av empirin. Dessa begrepp berör internalisering av normer via disciplinering, konstruktion av kvinnokroppen samt beteenden kopplat till skam och respektabilitet. Under metodkapitlet beskrivs valet av metodologi samt de valda metoderna. Därefter presenteras resultatet från informanterna samt tidningarna, här sker en tematisering utifrån uppsatsens syfte. Slutligen analyseras empirin utifrån de aktuella begreppen där allt vävs samman. Uppsatsen avslutas med en sammanfattning och reflektion kring vidare forskning.

Bakgrund

Som nämns i inledningen översvämmas individer dagligen av intryck från media, därför anser uppsatsens författare att det blir relevantt att se hur media talar kring mat och ätande.

Uppsatsens författare menar att media ständigt är närvarande för individer och finner därför det intressant att se vilka budskap som media förmedlar. De budskap som uppsatsens författare identifierar kommer sedan att reflekteras över i analysen.

Informanterna i denna uppsats blev tillfrågade varifrån de söker inspiration, och utifrån detta valdes två tidningar att studeras. Ica Buffé samt Må Bra valdes i och med att de två tidningar har olika teman och därav troligen olika målgrupper. Ica Buffé som är en mattidning kan tänkas ha större bredd på sina läsare då denna skickas ut till alla Icas medlemmar. Må Bra som är ett livsstilsmagasin däremot behandlar mat och ätande ur ett hälsoperspektiv och upplevs ha kvinnor som målgrupp, då alla artiklar samt råd riktar sig framförallt mot kvinnor. Må Bra behandlar även andra ämnen som inte ansågs relevanta för uppsatsens syfte, dessa artiklar studerades inte närmre.

Ica Buffé präglas av uppmuntrningar till ekologiska och miljömedvetna varor, många uppslag och notiser nämner just ekologiska varor. Många artiklar berör även rena produkter och bojkott av processad mat. De skriver även att naturliga produkter är till fördel för kroppen, och att kroppen är i behov av mineraler, antioxidanter och fibrer. Dock härrörs inga artiklar mot dieter och kalorikoll utan den enda skillnad som görs är mellan vardag och helg.

När det kommer till vardagsmat skall det vara nyttigt, det vill säga mycket grönt, samt enkelt att tillaga, däremot präglas festmåltiden av lyx och flärd där gemenskap och läckra rätter står i fokus. Vad gällande festmåltiden lyser uppmaningar om miljömedvetenhet och ekologi med sin frånvaro, det är då okej att unna sig godsaker. Läsaren uppmanas inte till reflektion till vad den stoppar i sig under helgen, utan festmåltiden är till för att umgås och njuta.

Må Bra karakteriseras av ett hälsosamt perspektiv, vikt är ett ord som förekommer ofta i tidningen. Ätandet talas alltid i relation till utseendet, exempelvis nämns råvaror som ger positiv inverkan på kvinnors inre och yttre. De nämner bra råvaror för kroppen, dock saknas ett omvärldsperspektiv det vill säga ekologi och miljömedvetenhet.

I Må Bra finner läsaren verktyg till att kontrollera sitt ätande och vikt, ämnen som då behandlas är LCHF, kaloriräkning och andra dieter. Må Bra har en bilaga med recept, där

maträtterna innehåller max 500kcal/portion, det vill säga recepten är kolhydrat och kalori beräknade. Något som ständigt återkommer hos Må Bra är att intaget av kolhydrater skall begränsas, även detta i relation till viktminskning. De gör ingen skillnad på vardag och helg när det gäller kaloriintaget. Dock poängterar de att festmåltiden ändå skall vara läckert god.

Det går att utläsa en tydlig skillnad de båda tidningar emellan, där Ica Buffé talar om mat i relation till omvärlden medan Må Bra enbart fokuserar på kroppen och hälsan i relation till mat. De olika tidningarna belyser olika infallsvinklar när det kommer mat och ätande, Må Bra fokuserar på kvinnokroppen och hälsa medan Ica Buffé till störst del berör matvaror och recept. Trots denna åtskillnad belyser de liknande *normer* då de talar om näringsinnehållet i maten samt hur de talar om festmåltiden som läckert god. Detta ger uppsatsens författare en uppfattning kring hur media delvis talar kring ätandet.

Tidigare forskning

Den tidigare forskningen som redovisas nedan påvisar hur det finns olika sätt att resonera kring ätandet. De faktorer som identifieras i nedanstående forskning är att ätandet till viss del grundar sig i kunskaper kring mat och dess innehåll men att även den sociala faktorn kan vara av stor betydelse. Uppsatsens författare anser att i relation till uppsatsens syfte blir det relevant att göra en historisk tillbakablick för att förstå varför ätandet ser ut som det gör i dagens Sverige för att sedan se hur *normer* och social påverkan kan tänkas styra ätandet.

Ätandet som norm

I studien *Where is food good to think? Rationalities of food and place in Sweden and France* undersöker Bildtgård var svenskar och fransmän väljer att åka när de vill äta bra vs dålig mat. Bildtgård förklarar åtskillnaden i svaren genom att påvisa en skiljaktighet mellan hur svenskar och fransmän ser på mat. Svenskarna har en tendens att se till näringsinnehållet och att kosten skall vara välbalanserad. Detta grundar sig i näringsvetenskapen, och därför väljer svenskar att åka till länder som erbjuder hälsosam mat (Bildtgård, 2013).

Näringsvetenskapen som Bildtgård talar kring anser uppsatsens författare vara en bidragande faktor till hur ett *normativt* ätande skapas. Individer har kunskaper kring vad som är hälsosam och ohälsosam mat vilket kan påverka hur de förhåller sig till ätandet. I nedanstående artikel fördjupar Bildtgård sig i svenskars kunskaper kring mat och ätande.

Bildtgård lyfter i sin studie *"What it means to "eat well" in France and Sweden"* fram vilka kollektiva idéer svenskar har om vad som menas med att äta bra. Fem idéer identifieras i studien där respondenterna blivit tillfrågade om vad som anses vara en korrekt måltid: en balanserad kost, att maten ska smaka gott, regelbundna måltider, hemlagad mat samt att maten ska innehålla naturliga produkter. Svenskar reflekterar ofta över hur de ska gå tillväga för att uppnå en balanserad kost och tar hjälp av pedagogiska verktyg exempelvis tallriksmodellen. Den senaste tiden har dock närproducerade varor ökat och marknadsföringen av lokala råvaror tar allt större plats i livsmedelsbutiker och i media (Bildtgård, 2010).

Återigen talar Bildtgård kring hur svenskar är medvetna kring hur ätandet bör se ut. Detta härrör uppsatsens författare till hur näringsvetenskapen har en stor betydelse för hur individer styrs av yttre faktorer som har internaliserats, i detta fall näringskunskap. Uppsatsens författare menar att näringsvetenskapen är djupt rotad hos individer och därmed kan det

påverka deras agerande. Nedan tydliggörs hur ansvaret för ätandet har förflyttats från hemmafrun, via staten, till att beröra alla individer.

Bildtgård identifierar i sin avhandling "*Hur maten blev en risk*" tre formationer som reglerat det svenska ätandet och dessa benämns som hushållningsformationen 1789-1880, näringshygienisk formationen 1880-1935 och riskformationen 1945-2000. Bildtgård menar att ansvaret för det svenska ätandet under hushållningsformationen låg på hemmafrun. Detta ansvar har sedan successivt förflyttats till staten, exempelvis infördes skolbespisningen med syfte att skapa en starkare befolkning. Viktigt under näringshygieniska formationen, där näringsvetenskap stod i fokus, var att befolkningen fick åtminstone ett näringsrikt mål om dagen. Syftet var att förbygga sjukdomar genom att äta en bra kost. Ätandet blev numer en offentlig sysselsättning då även arbetarna åt utanför hemmet. Under riskformationen spred sig näringsvetenskapliga auktoriteten till alla nivåer i samhället, numera var även individen medveten om näringsinnehållet i matvanorna. Under denna period får matlagningsprogram, dietister och hälsotidningar allt större plats i det svenska ätandet. Det är under denna period maten blev en risk, människor är idag medvetna om tillsatta ämnen, sockers negativa påverkan på kroppen och så vidare (Bildtgård, 2002).

Ansvaret på ätandet vilar idag på individen, dock har det inte alltid varit så, vilket Bildtgård påvisar. I relation till denna uppsats blir det relevant att se historiskt på hur ätandet har utvecklats i Sverige för att skapa förståelse för hur individer idag agerar. Svenskar har en medvetenhet kring vad som är hälsosam vs ohälsosam mat, de har även föreställningar kring vad en måltid bör innehålla, samt hur ofta man bör äta. Tack vare Bildtgårds forskning vill författarna påvisa vilken kunskap som idag råder kring mat och hur detta i sin tur kan påverka individers ätande. Hans forskning ger även en bild av hur staten har involverat sig i individers ätande, tallriksmodellen och kostcirkeln är två exempel på hur staten försökt reglera ätandet. Vidare kan tänkas att statens involvering i ätandet även har anammats av media, vilket i sin tur blir en kanal där detta budskap sprids. Bildtgårds forskning blir relevant för uppsatsen då han påvisar hur näringsvetenskapen är internaliserad i svenskars förhållningssätt till ätandet. Det vill säga det finns en stor medvetenhet hos individerna kring matens innehåll och dess påverkan på kroppen och att denna medvetenhet kan bidra till skapandet av ett *normativt beteende*.

Livsmedelsverket, som är en statlig verksamhet, har som uppdrag att främja goda matvanor. För att hjälpa individer att äta hälsosamt så har dem bland annat satt ihop fem kostråd, där individer uppmanas att äta mycket frukt och grönt, fisk samt fullkorn. År 2008 utfördes en undersökning av svenskars matvanor, samt om livsmedelsverkets kostråd åtföljs. Denna undersökning visar att en relativ liten del av befolkningen följer kostråden (Becker, 2008).

Författarna vill här poängtera hur staten fortfarande försöker påverka befolkningen till att äta utifrån statens tycke. Staten önskar en befolkning som äter utifrån ett hälsosamt perspektiv, det vill säga möjligtvis skapa en befolkning som agerar efter statens önskemål. Även detta kan ses som en yttre påverkan som styr individers agerande.

Bildtgård hävdar att svenskar prioriterar en välbalanserad kost som har sitt ursprung ur ett näringsvetenskapligt tänk. Dock visar Livsmedelsverkets undersökning att det är endast en liten del av befolkningen som följer deras kostråd. Tydligt blir i nästa avsnitt att *normer* och social påverkan har en bidragande faktor till vad individer äter och att det inte enbart styrs av den egna kunskapen.

Norm & Beteende

I ovanstående artiklar berörs hur näringsvetenskapen kan komma att påverka individer till ett *normativt beteende*, i följande artiklar kommer det även bli tydligt hur andra aspekter har betydelse. Relevant i nedanstående forskning är hur sociala *normer* påverkar individers beteende i relation till deras ätande.

Mollen m.fl menar i deras studie *Healthy and unhealthy social norms and food selection. Findings from a field-experiment* att *normer* influerar starkt på individers handlande och beslut. De visar genom ett experiment i studien effekten av hälsosamma/ohälsosamma *normer*. Fokus i artikeln ligger först på att identifiera två olika typer av *normer*. *Preskriptiva normer* talar om hur något bör vara det vill säga hur vi individer bör agera i olika situationer. Vi är motiverade att följa den *norm* då *normativa beteenden* ofta ”belönas”. Följer vi inte *normen* kan vi bli ”bestäffade” genom exempelvis ett utanförskap. *Deskriptiva normer* beskriver eller skildrar däremot hur någonting faktiskt är. Vi agerar efter hur merparten av individerna i kollektivet handlar. I studien testades sedan dessa *normer* mot verkligheten genom ett experiment. Resultatet visade på att deltagarna valde måltid efter hur merparten av populationen handlade. Detta tyder på att den sociala miljön och relationer styr hur individerna i gruppen agerar. Väljer exempelvis större delen av kollektivet att följa den

deskriptiva normen anses det som mer accepterat för andra individer att agera likadant (Mollen m.fl 2013).

Ovanstående resonemang stärks ytterligare i en tidigare studie av Burger m.fl. *Nutritious or delicious? The effect of descriptive norm information on food choice* där de utför ett liknande experiment. Även de undersöker hur *normer* påverkar val av livsmedelsprodukt. Resultatet visade trots att den *preskriptiva normen* råder det vill säga att vi ska välja en hälsosam produkt, är det den *deskriptiva normen* som dominerar. Deltagarna gjorde sitt val utifrån vad tidigare deltagare valde (Burger m.fl 2010).

Dessa två ovanstående artiklar redogör för hur individer agerar utifrån *deskriptiva normer*, det vill säga social acceptans är viktigt för individen. Detta blir relevant utifrån uppsatsens syfte där känslor som går att relateras till social acceptans eller *skam* ställs i relation till ätandet. Trots att den *preskriptiva normen* råder, det vill säga det näringsvetenskapliga förhållningssättet som Bildtgård nämner, så är det accepterat att individer äter exempelvis ohälsosamt om merparten av kollektivet gör det. Det vill säga social påverkan styr individers ätande.

Stead m. fl. visar i forskningsstudien *Why healthy eating is bad for young people's health: Identity, belonging and food* hur tonåringar i England skapar sin identitet genom att välja mat enligt den rådande *normen* vilket i detta fall var ohälsosamma matvaror som exempelvis Coca cola och andra onyttiga märkesvaror. Studien lyfter fram hur viktigt det är för unga människor att passa in i gruppen och att vikten av att välja ”rätt” matvaror för att inte riskera ett utanförskap eller stigmatisering. Det är viktigt att följa strömmen för att bli accepterad av gruppen (Stead m.fl. 2011).

Återigen påvisas hur viktig social acceptans är för individen, och hur detta styr deras beteenden. Då uppsatsen syfte är att förstå och förklara hur yttre faktorer kan påverka individers ätande blir Stead m.fl. studie aktuell. Det är viktigt för individen att accepteras av omgivningen och därmed agerar de utifrån de rådande *normerna*. Tänkas kan även att media upplever denna påverkan, och därmed formuleras deras budskap utifrån de rådande *normerna*. Uppsatsens författare vill här påpeka att det inte enbart är individerna som styrs av *normerna* utan att även media kan tänkas påverkas.

Gruber menar i sin studie *Social support for exercise and dietary habits among college students* att social support är en framgångsfaktor vad gällande positiva beteendeförändringar. Vad gällande reaktionerna på stöd från omgivningen så skiljer sig kvinnor och män åt, samtidigt finns en åtskillnad mellan könen vad gällande deras matvanor och träningsvanor. Kvinnor påverkas mer i sin livsstil av de individer som är viktiga för dem, och samtidigt så är kvinnor mer stöttande vad gällande hälsosamt ätande. Åtskillnaden i hur män och kvinnor socialt integrerar med varandra kan vara förklaringen till att de reagerar olika på social support från sina vänner vad gällande matvanor och träning. Ytterligare en åtskillnad mellan könen upptäcktes, kvinnor ändrade sina matvanor och började träna i syfte att gå ner i vikt, medan männen gjorde det inför en tävling eller liknande idrottsaktiviteter (Gruber, 2008).

Gruber belyser vilka skillnader det finns mellan män och kvinnor när det kommer till livsstil. Då uppsatsen syftar till att studera unga vuxna kvinnor blir hans artikel en viktig dimension då denna belyser kvinnors förhållningssätt till matvanor samt träning. Han skapar en förståelse hos författarna att kvinnor agerar utifrån sin omgivning när det kommer till deras livsstil och här faller även ätandet in.

De ovanstående artiklar redogör för hur *normer* kan påverka ätandet. Mollen & Burgers studier visar att *normer* påverkar individens val av mat. Studierna tydliggör att individer följer strömmen, oavsett om det gäller nyttig eller onyttig mat. Deltagarna i Steads m.fl. studie väljer en viss sorts produkt för att bli socialt accepterade i gruppen. Uppsatsens författare ser då hur ett *normativt beteende* påverkas av vilken grupp tillhörigheten individen har. Utifrån detta vill uppsatsens författare påpeka att beroende på vilken grupp individen tillhör finns det olika *normer* kring vad, hur och när dem skall äta. Vad som då är socialt accepterat bestäms utifrån samhällsliga *normer*, men även grupp tillhörighet. Grubers studie skapar en förståelse för könsaspekten, kvinnors huvudsakliga anledning till ett hälsosamt liv är vikt nedgång. Gruber påtalar även hur social support påverkar kvinnors beteende gällande deras livsstil. Detta är, enligt uppsatsens författare, en viktig aspekt att belysa då uppsatsens informanter är kvinnor.

Den näringsvetenskapliga kunskap som individer besitter anser författarna ger individer en större möjlighet att sträva efter social acceptans via matvanor, då de är medvetna om matens innehåll och dess påverkan på kroppen. Även det Bildtgård nämner kring näringsvetenskapen anser författarna delvis ge en förklaring till hur ett *normativt beteende* kring ätande i Sverige har skapats, att denna kunskap ligger till grund för de *normer* som existerar kring ätandet i

Sverige. De studier som berör *normer* ger uppsatsens författare en viss förförståelse kring hur social interaktion påverkar individuellt beteende och därmed deras ätande. Samtidigt skapas en förståelse kring hur även media kan tänkas påverkas av de rådande *normerna*. Tillsammans med den näringsvetenskapliga kunskapen och den roll social påverkan har anser uppsatsens författare att detta ger en viss förklaring till hur individer agerar och påverkas när det gäller ätandet, vilket i sin tur står i relation till uppsatsens syfte.

Teorikapitel

De analytiska verktyg som används i denna uppsats bygger på Foucaults *normteori* där *disciplineringsprocessen* är av intresse. Detta för att förstå hur ett *normativt beteende* konstrueras via *disciplin*. För att möjliggöra en analys kring feminitet används Bartkys patriarkatteori där konstruktionen av kvinnokroppen står i centrum och även hur *skamkänslor* produceras. Slutligen presenteras Skeggs begrepp *respektabilitet* som möjliggör förståelsen kring en socialt accepterad måltid samt kvinnokropp.

Denna begreppsapparat kommer hjälpa författarna att se hur *disciplinering* av kroppen skapar en *norm*, som leder till ett *normativt beteende* hos individerna. Det vill säga hur ätandet påverkas av de *normer* som råder, och hur detta sker via en *disciplinering* som internaliserats i individerna själva. Kvinnors positionering i samhället påverkar de känslor som uppstår när de navigerar kring de rådande *normerna*, där strävan mot *respektabilitet* är centralt och upplevelse av *skam* försöks undvikas.

Disciplin som norm

Foucault koncentrerar sig på makt och *disciplineringen* av individen. Han beskriver hur *disciplineringen* av individer har internaliserats i dem själva. Han gör en historisk genomgång kring från hur kroppen bestraffades fysiskt till att straffen skulle beröra individens inre. Syftet var att straffa bättre och mer orubbligt. Denna utveckling fortsatte och en effektivisering av straffet skedde, politiska samt ekonomiska kostnader skulle minskas, och detta var framförallt anledningen till effektiviseringen av straffet. Brottslingen sågs numer även som ett hot mot samhället, och det är hela samhället som straffar denne. Individerna deltar i denna kontext, men är samtidigt medvetna om att de kan bli utsatta för bestraffningen om de bryter mot uppsatta lagar. Brottslingen i detta samhälle bli allas angelägenhet, denne objektiviseras och framstår som en dålig samhällsmedborgare. Han betraktas som ett monster i andras ögon, detta leder till att han blir ett objekt för omvärlden och tillslut internaliseras detta i individen själv (Foucault, 1987).

Vidare skriver Foucault om hur kroppen blir föremål för maktutövning. Denna maktutövning tar sig i uttryck som *disciplinering* som ständigt tvingar och övervakar kroppen, tanken är att ju lydigare kroppen är desto nyttigare är den för samhället. Politiken och maktmekanismen går nu hand i hand för att frambringa fogliga kroppar (Foucault, 1987). Uppsatsens författare

ser här en likhet med hur Bildtgård menar att staten har involverat sig i befolkningens ätande. Bildtgård (2002) nämner exempelvis när den Svenska staten införde skolbespisning för att skapa en effektiv befolkning. Tanken var att medborgarna åtminstone skulle få ett lagat mål om dagen och på detta vis bli en bra arbetskraft. Det vill säga, statens mål var fogliga hälsosamma medborgare som bidrog till en stark nation, och därmed minskade sjukvårdskostnader menar Bildtgård (2002).

Foucault menar att makten normaliserar individerna i samhället, att detta har gått från härskaren som torterade brottslingar, till institutioner som disciplinerande kroppen och själen till att idag sker det i alla samhällsskikt. Dagens *disciplinering* är så djupt rotad i individerna själva att de utövar den mot det egna jaget. Makten utövas idag både av staten och av individerna själva, det är på grund av detta svårt att upptäcka *disciplineringen* som sker i dagens samhälle. Denna utveckling grundar sig på historiska processer, dels ekonomiska, politiska men även vetenskapliga processer. Enligt Foucault är kunskap makt och när vetenskapen utvecklas så utvecklas även sättet man utövar makt på (Foucault, 1987).

Utifrån uppsatsens syfte används *disciplineringsprocessen* för att förtydliga den tuktning som finns gentemot individerna i dagens samhälle. Fokus ligger på hur olika delar av samhället *disciplinerar* människor till en foglig individ, och detta kommer användas som förklaringsmodell till informanternas beteende. Hur ett *normativt beteende* skapas kommer även härröras från makt. Makt bygger på kunskap och via denna kunskap konstrueras individernas beteende. Enligt Bildtgård (2002, 2010, 2013) har svenskar kunskap kring näringsvetenskapen och detta påverkar dem i deras intag av mat. De har kunskap och denna kunskap har via *disciplinering* internaliserats i individerna själva och därmed skapas fogliga kroppar.

Den *disciplinering* som Foucault menar sker gentemot individerna anser uppsatsens författare tar sig i uttryck genom att individerna ständigt måste reflektera kring deras ätande. Detta har sitt ursprung i hur Bildtgård (2002) menar att staten har involverat sig i medborgarnas ätande. Staten, menar uppsatsens författare, har förmedlat en viss kunskap om hur ätandet skall se ut, detta genom rekommendationer så som exempelvis tallriksmodellen. Detta skapar en mall kring hur medborgarna bör äta, och när ansvaret, så som Bildtgård nämner, har gått över till individen själv så har denna kunskap bidragit till hur individerna förhåller sig till sitt ätande.

Denna process menar uppsatsens författare vara en del av hur *disciplineringen* internaliserats hos individerna själva och därmed påverkar deras ätande.

Femininitet som kropp

Då det finns en förståelse hos uppsatsens författare att kvinnor och män förhåller sig olika till ätandet så kommer denna uppsats att delvis belysa fenomenet ur ett patriarkaliskt perspektiv, där konstruktionen av kvinnokroppen står i centrum. Då den typiska kvinnokroppen är en social skapelse blir det här relevant att använda sig av könsaspekten. Uppsatsens syfte söker efter ett *normativt beteende*, då informanterna består av kvinnor går det inte att förbise könsaspekten. Då Bartky (1990) talar om hur manligt och kvinnligt beteende skiljer sig åt gällande *normativt beteende* blir det relevant att se hur femininitet skapas med hjälp av hennes patriarkatteori.

Bartky använder sig av Foucaults tankar kring *disciplineringen* av kroppen, dock vidareutvecklar hon dessa till att använda sig av ett perspektiv som talar kring skillnaden mellan män och kvinnor. Hon menar att människan är född man och kvinna, men manligt och kvinnligt är något som skapats, detta utifrån de patriarkaliska *normerna*. Detta anammar individerna och upplever sedan *skam* om de inte efterlever de rådande *normerna*. Hur en kvinnokropp bör se ut har varierat över tid och mellan kulturer, men något som varit konstant är att en kvinna skall vara feminin medan en man skall vara maskulin. Den *norm* som säger hur en kvinna skall se ut, skiljer sig från hur kvinnor ser ut i verkligheten. Ett resultat av dessa orimliga krav är att många kvinnor måste använda sig av dieter. Dieter *disciplinerar* hungern, och kroppens behov av mat blir individens fiende. Kvinnor är överrepresenterade vad gällande dieter, dock utövar både män och kvinnor fysisk aktivitet. Skillnaden mellan könen här sägs vara anledningen till träningen, där kvinnor framförallt fokuserar på viktnedgång, något män inte antas göra. Det finns tydliga regler som beskriver hur kvinnor skall *disciplinera* sig för att passa in i rollen som en feminin individ (Bartky, 1990). Uppsatsens författare ser här en likhet mellan Bartkys resonemang kring åtskillnaden mellan män och kvinnor och Grubers studie som berör män och kvinnors val av livsstil. Både Bartky (1990) och Gruber (2008) nämner hur kvinnor framförallt fokuserar på sin vikt, medan männen har ett annat förhållningssätt till mat och träning.

Dessa krav som sätts på den moderna kvinnan är så pass orimliga att alla kvinnor i en viss mån kommer att misslyckas. Alla dessa ansträngningar som görs, sägs göras för männen, i

den patriarkaliska kontexten vi idag lever i. Kvinnor måste sträva efter att göra sig åtråvärd för männen, detta är dock inget som är valbart utan alla kvinnor känner ett tvång att delta i detta skådespeleri, det vill säga, detta internaliseras hos kvinnorna själva. Kvinnor, enligt detta perspektiv är därför förbjudna att bli storväxta (Bartky, 1990).

Utifrån uppsatsens syfte blir Bartkys resonemang kring hur kvinnokroppen konstrueras aktuell. Författarna anser att ätandet är en del av konstruktionen av kvinnokroppen och Bartkys redogörelse för hur exempelvis dieter används för att skapa den feminina kroppen blir då relevant för denna uppsats. Bartky nämner hur det patriarkaliska samhället ställer stora krav på kvinnors utseende, och vidare skapas *normer* kring hur en kvinna skall se ut. Dessa krav kan möjligtvis även återfinnas i media och därmed blir Bartky inte enbart relevant för studier av individer utan även av texter.

Skam eller Respektabilitet?

I dagens samhälle upplever uppsatsens författare att det råder föreställningar om hur individer skall agera och hur kroppen skall utformas, och att detta både speglas hos individer men även hos media. Dagligen matas individer av intryck och där är media en stor kanal. Utifrån hur väl individen anpassar sig gentemot dessa föreställningar, och de intryck media ger, uppstår en känsla av gemenskap eller utanförskap det vill säga en önskan om *respektabilitet* och frånvaro av *skam*. De orimliga kraven som ställs på kvinnors utseende medför en osäkerhet där skuld och *skam* kommer till följd efter misslyckanden. Det vill säga kan en kvinna inte efterleva kraven så kan en känsla av *skam* uppstå. I denna uppsats ställs *skam* som motsatsbegrepp gentemot *respektabilitet*. Det används som förklaringsmodell till de känslor som kan uppkomma om *respektabilitet* inte uppnås.

Män och kvinnor är positionerade olika i sociala relationer vilket även kan leda till att upplevelser av känslor ter sig olika. Det vanligaste sättet att beskriva denna åtskillnad i känslor är genom att hävda att kvinnor inte är lika självsäkra som män, samt att de ägnar mer tid åt sitt utseende. Andra känslor som sägs vara mer kvinnliga är *skam* och skuld. Dessa känslor hör inte enbart till ett kön utan kvinnor är mer benägna att känna dessa emotioner och att upplevelsen av dem skiljer sig åt från männen. Känslan *skam* kräver antingen att det finns en publik som beteendet uppvisas för, eller åtminstone en internaliserad publik som kan döma individen. Det vill säga, individen dömer sig själv och upplever då *skam*. Ytterligare en synvinkel på *skam* i relation till andra är att individen endast känner skam då denne

identifierar sig med de värderingar som betraktaren har. Skuld involverar känslan av att individen är mindre värd än andra, det vill säga att det finns fel hos självet, *skam* och skuld går hand i hand för många människor (Bartky, 1990).

Respektabilitet används för att studera kvinnors strävan efter att bli socialt accepterade av omgivningen och hur detta präglar deras vardag. Begreppet *respektabilitet* innebär i grund och botten en markör för att visa vilken klass individer tillhör. I denna uppsats kommer begreppet *respektabilitet* inte användas som ett analysverktyg för att mäta klass, det blir däremot ett begrepp som redogör för hur kvinnorna i denna uppsats förhåller sig till de samhälleliga *normerna* kring ätandet. Individer i ett samhälle positioneras utefter hur stor mängd kapital de besitter. Att vara kvinnlig kan ses som ett begränsat kulturellt kapital och därför lär sig kvinnor hur de på bästa sätt kan utnyttja sin feminitet och därmed öka sina andra kapitalformer. För kvinnor kan då exempelvis utseendet bli viktigt att bry sig om då det bland annat kan föra med sig investeringar på arbets- och äktenskapsmarknaden. Feminitet går hand i hand med *respektabilitet*, då kvinnorna bryr sig om sitt utseende och sitt uppförande för det med sig en känsla av att vara *respektabel* i andras ögon. Kvinnor känner ständigt en ångslan och en oro över hur de uppfattas av andra. Det finns en medvetenhet om hur viktigt det är att agera efter den rådande *normen* i samhället. *Respektabilitet* kan ses som en egenskap hos andra och hade inte människor strävat efter att uppnå *respektabilitet* det vill säga uppnå ett värde, hade begreppet inte varit användbart. Att anses som *respektabel* kan ses som en strävan att få ett erkännande av andra. (Skeggs, 1997).

Uppsatsens författare kan se likheter mellan Skeggs begrepp *respektabilitet* och de studier som berör *normer* och beteende, som tas upp i kapitlet tidigare forskning. Både Skeggs (1997), Burger m.fl. (2010), Mollen m.fl. (2013) och Stead m.fl. (2011) talar kring hur individer agerar utifrån omgivningen samt hur viktig social acceptans är. Detta blir relevant för uppsatsens syfte då uppsatsens författare vill förstå hur *normer* och social påverkan kan tänkas styra ett *normativt* ätande.

De valda begreppen kommer i analysen att relateras till hur informanterna samt tidningarna uttrycker sig kring ätandet. *Disciplineringsprocessen* kommer klargöra hur makt och *disciplin* kan vara en bidragande faktor när det kommer till kvinnors ätande. Det *normativa* ätandet härrörs även till det patriarkatiska samhället, där kvinnors kroppar och beteende skall tuktas

till den *respektabla* kvinnan. *Skam* och *respektabilitet* förklarar kvinnors beteende med ursprung ur de rådande *normerna*.

Metodkapitel

Utifrån uppsatsens syfte valdes nedanstående metoder då syftet med denna uppsats är att förklara och förstå hur unga kvinnors ätande kan påverkas av de *normer* som existerar kring ätandet. Tillvägagångssättet görs via kvalitativa intervjuer. Som komplement till intervjuerna utfördes studier av tidningar för att användas som bakgrundsmaterial. Studiet av tidningarna skall bidra med ett utifrånperspektiv medan intervjuerna skall fungera som ett verktyg att se individperspektivet. Utifrån de utsagor informanterna ger kommer detta att tolkas med utgångspunkt i aktuella begrepp.

Med hänsyn till syftet samt metoderna blir hermeneutik ett lämpligt vetenskapligt synsätt där tolkning av den sociala verkligheten står i centrum. Författarna i denna uppsats är intresserade av att förstå och förklara, det vill säga varför ett fenomen ser ut som det gör.

Inom hermeneutisk forskning förstås verkligheten utifrån tolkningar. För att förstå den sociala verkligheten står den tolkande individen i centrum, och sociala relationer är grunden till empirin. Tolkningsprocessen kan ses som en spiral, att forskaren växlar mellan del och helhet för att nå en djupare förståelse av aktuellt ämne. Då tolkningar av upplevelser står i fokus för denna uppsats lämpar sig kvalitativa metoder bäst tack vare att dessa metoder ger en möjlighet att nå ett större djup i empirin. Känslor, uppfattningar och erfarenheter nås bättre med kvalitativa metoder än med kvantitativa metoder. Väljer forskaren ett kvalitativt förhållningssätt ligger fokus på att förklara och analysera på ett djupare plan än kvantitativa metoder. Forskarens roll är nära och mer känslomässigt engagerad (Sjöberg & Wästerfors, 2008).

Vid analys av empirin har uppsatsens författare växlat mellan informanternas berättelser, tidningarna samt tidigare forskning. Denna växelverkan är kärnan i hermeneutisk forskning. Genom detta arbetssätt skapas en bredare förståelse kring fenomenet än vad enbart intervjuer hade frambringat, och detta ger ett djup till uppsatsen. Poängteras bör att tolkningar alltid är beroende av den som tolkar, därmed speglas analysens slutsats av uppsatsens författare.

Forskaren vill när det kommer till kvalitativa metoder uppfatta kontexten de studerar på samma sätt som studieobjekten. De individer som deltar i studien kan själva reflektera kring sin situation och därmed kan kvalitativ forskning delvis utgå från dessa reflektioner.

Kvalitativ forskning ser teorier som något som kan uppstå av data, det vill säga att empirin

genererar teorier. Kontexten är även en stor del i kvalitativ forskning, där beteenden bör tolkas i den kontext de sker i (Bryman, 2011).

För att kunna ge en nyanserad bild av det studerade fenomenet blev kvalitativ metod aktuell, detta för att kunna analysera empirin djupare, än vad som vore möjligt med kvantitativa metoder. Det vill säga sätta ord på känslor, inte redogöra för siffror och därmed ge en mer ingående beskrivning av fenomenet än vad som varit möjligt med kvantitativ metod. Vidare har de aktuella begreppen valts utifrån empirin, allt detta i linje med kvalitativ forskning.

Kvalitativ intervju

Då frågeställningen behandlar ett ämne som kan upplevas känsligt för vissa individer, valdes intervju som tillvägagångsätt. Intervjuer lämpar, enligt Bryman (2009), sig för en djupare analys av känslor, åsikter och erfarenheter vilket denna uppsats syftar till. Uppsatsens författare hade detta i åtanke vid val av metod, då känsliga ämnen lättare kan fångas upp genom kvalitativ intervju.

När det gäller semistrukturerade intervjuer så är forskaren mer öppen och anpassningsbar under intervjun. Forskaren har teman som skall beröras under intervjun, men informanten har större möjligheter att utveckla sina svar, än under en strukturerad intervju. Empirin kan tack vare detta bli mer varierat (Denscombe, 2010).

I denna uppsats är syftet att förstå hur informanterna talar kring samt upplever mat och ätande. Därför blir det mer önskvärt att de får tala relativt fritt kring de frågor som skall besvaras, istället för att de ska bli begränsade utifrån intervjuarens förförståelse kring ämnet. Därför genomfördes åtta semistrukturerade intervjuer med hjälp av en intervjuguide (se bifogad bilaga). Intervjuguiden utformades delvis i relation till uppsatsens syfte, dock valdes även generella frågor kring ätande och matvanor. Detta för att informanterna skulle kunna tala fritt kring ämnet, och därmed få deras historia. Varje intervju spelades in, detta för att underlätta för författarna vid redovisning av resultatet. Intervjuerna transkriberades, även detta i syfte att underlätta resultatredovisningen. Vid redovisning av intervjuerna tematiserades deras berättelser utifrån uppsatsens syfte, därmed berör temana *normer*, kroppen samt beteende.

Urval

Det finns en mängd olika tillvägagångssätt att välja ut informanter på, då uppsatsen berör mat och ätande så kan alla delta, eftersom alla individer måste äta. För att begränsa uppsatsen gjordes ett medvetet val att endast intervjua unga vuxna kvinnor. En idé var att göra en jämförelsestudie mellan män och kvinnor. Valet föll dock på kvinnor, detta med anledning att författarna tänkte sig att detta var en intressantare målgrupp samt att vi fick inspiration från tidigare forskning och att vi själva är kvinnor.

Utifrån dessa ovanstående kriterier valdes åtta unga vuxna kvinnor ut för att delta. Antalet deltagare sattes utifrån kriterier för uppsatsen samt med hänsyn till den tidsram som fanns. Deras namn har fingerats med anledning till att behålla deras anonymitet. Madde 27år, Sandra 23år, Maja 22år, Emelie 25år, Helena 29år och Anette 31år är alla sambos, Anette och Helen är även småbarnsföräldrar. Jennie 21år bor fortfarande hemma, även hon har pojkvän. Stina 30år är den enda som är singel och bor själv. Intressant hade varit att veta mer om informanternas sociala bakgrund, men utifrån uppsatsens syfte valde författarna att fokusera på deltagarnas beteende när det kommer till mat och ätande. Hade den sociala bakgrunden tagits med hade möjligtvis empirin blivit djupare. Deltagarna fanns redan i forskarnas omgivning och de kontaktades via telefon där ett möte bokades.

När informanter valdes gjordes detta delvis utifrån ett subjektivt urval samt ett bekvämlighetsurval. Ett subjektivt urval innebär att forskaren väljer deltagare utifrån den kunskap denne besitter om individerna. Författarna har en förförståelse om att dessa individer kan ge värdefullt material, som kan vara relevant för uppsatsens syfte. Med det sagt, vill författarna dock poängtera att de inte har detaljerad kunskap kring informanternas ätande. Bekvämlighetsurvalet innebär att forskaren väljer informanter som finns nära till hands. Anledningen till detta är att detta urval är tidsbesparande (Denscombe, 2010).

Informanterna blev tillfrågade var de söker inspiration kring mat och ätande, och utifrån namngivna tidningar valde författarna tidningar utifrån tillgänglighet samt innehåll. Ett val som gjordes var att studera en mattidning (Ica Buffé) samt en livsstilstidning (Må Bra). Detta val gjordes för att uppsatsens författare önskade två infallsvinklar på fenomenet ätande. Då det finns en mängd olika tidningar så finns möjligheten att deras budskap skiljer sig åt, och därmed valdes två åtskiljda tidningar. Båda tidningarna berör mat och ätande dock med olika perspektiv, detta ger uppsatsen en bredd. Begränsningen till dessa två tidningar gjordes på

grund av uppsatsens tidsram samt tillgänglighet då exempelvis Ica Buffé är en gratistidning som går att läsa på internet samt att Må Bra återfinns på biblioteket i Halmstad. Tanken var att välja de tre senaste upplagorna, detta var dock inte genomförbart vad gällande Må bra på grund av dess tillgänglighet. Anledningen till att det var önskvärt att använda sig av de tre senaste upplagorna var på grund av att samhället ständigt förändras och de senaste tidningarna representerar dagsläget bäst. Därför valdes de tre senaste upplagorna av Ica Buffé samt de senaste utgivna Må Bra som fanns tillgängliga på Halmstads stadsbibliotek.

Genomförande

Efter studerandet av tidigare forskning kring ämnet mat och ätande formulerades en aktuell frågeställning. Frågeställningens utformande blev en utdragen process då författarnas ursprungsidé inte gick att genomföra. Den tidigare forskning som presenterats har alla använt en rad olika metoder. Två av de valda vetenskapliga artiklarna utförde experiment för att testa hypoteser mot verkligheten. Då denna uppsats inte utgick från en bestämd hypotes blev aldrig experiment aktuellt för detta arbete. Inspiration till denna uppsats har delvis varit Bildtgårds kartläggning över det svenska ätandet, där han studerat texter som metod. Bildtgård använde sig även av intervjuer för att kartlägga svenskars tankar kring mat. En önskan fanns att göra en grundlig litteraturstudie, för att sedan kunna beskriva matdiskursen i dagens Sverige, och sedan komplettera med intervjuer för att få ett individperspektiv. Utförandet skedde dock omvänt, först fokuserades arbetet på informanternas berättelser, som sedan styrde in uppsatsen på utvalda texter som därefter har studerats. Enkäter var något som uppsatsförfattarna resonerade kring och en påbörjan till en enkät skapades, dock reflekterades det kring uppsatsens syfte och beslut togs om att kvalitativa metoder var bättre lämpade. I och med att intervjuer samt studier av tidningar valdes blev uppsatsens utformning mer beskrivande än redogörande.

En intervjuguide formulerades därefter som ett stöd under intervjuerna (se bifogad bilaga) Därefter började uppsökandet av informanter via telefon där författarna förklarade syftet samt innebörden att delta i intervjuerna. Informanterna fanns i författarnas bekantskapskrets, vilket gjorde urvalet smidigt. Här reflekterades även kring de etiska aspekterna, exempelvis att informanterna skulle vara myndiga för att underlätta samtyckeskravet samt att informanterna blev informerade om uppsatsens syfte.

Intervjuer genomfördes sedan delvis på Högskolan i Halmstad, hemma hos informanterna samt hos författarna. Intervjuerna som skedde på högskolan upplevdes som stressiga då det inte var en lugn miljö att utföra intervjuer i. De två intervjuerna blev därför relativt korta, men ändå användbara. Alla intervjuerna transkriberades sedan för att kunna beskrivas under resultatdelen. Utifrån information av informanterna valdes därefter två tidskrifter, dessa används som bakgrundsmaterial för att ge uppsatsens författare en förståelse kring hur media talar om ätandet. Uppsatsens författare hade syftet i åtanke vid val av tidningar, då ena tidningen är ett livsstilsmagasin och den andra en mattidning så ger dessa två skilda infallsvinklar av det studerade fenomenet.

Resultatet sammanfattades sedan och tematiserades utifrån innehållet i relation till uppsatsens syfte. Under arbetets gång var författarna tvungna att komplettera intervjuerna då vissa av dem från början blev ytliga, denna återkoppling gjordes då via telefonsamtal till vissa av informanterna. Författarna upplevde tematiseringen problematisk då de olika delarna var snarlika varandra, bearbetningen var därför tidskrävande.

Därefter valdes aktuella begrepp som ansågs lämpliga utifrån frågeställningen samt empirin. Begreppen i denna uppsats vävs samman istället för att ställas mot varandra. Analysen underlättades då de olika begreppen delvis grundar sig i varandra och därmed förstärker förståelsen av det studerade fenomenet.

Validitet

Validitet är mått som mäter om studien följer sitt syfte. Detta används framförallt inom kvantitativ forskning, och en del forskare menar att kvalitativa studier skall bedömas annorlunda än kvantitativa studier. Därför föreslås att kvalitativa forskare använder sig av begreppen: *tillförlitlighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* samt *objektivitet*. *Tillförlitlighet* i kvalitativa studier betyder att forskaren förhåller sig till de forskningsregler som finns. Forskaren skall även återkoppla resultatet med informanterna, detta för att säkerställa att forskaren uppfattat dem rätt. *Överförbarheten* kräver av forskaren att denne beskriver den kontext denne forskar kring, noggrant. Den sociala verklighet vi lever i uppfattas olika beroende på betraktaren och en noggrann beskrivning är därför nödvändig för andra forskare skall kunna jämföra. *Pålitlighet* innebär att forskaren skall ge en komplett och tillgänglig beskrivning av alla delar av forskningsproceduren. Anledningen till detta är att arbetet skall kunna granskas i sin helhet. Slutligen är det viktigt att forskaren håller sig *objektiv* under

forskningsprocessen, och inte låter sina personliga åsikter påverka forskningsarbetet (Bryman, 2009).

I denna uppsats har författarna förhållit sig till dessa ovanstående krav. Vad gällande *tillförlitlighet* har en viss återkoppling skett med informanterna, detta skedde under själva intervjutillfället. Intervjupersonerna återkopplade under samtalens gång, för att bekräfta att de uppfattat informanterna korrekt. Ytterligare respons från informanterna vore möjlig, om de fått del av transkriberingen, detta genomfördes dock inte. *Överförbarheten* på en C-uppsats blir begränsad, då författarna på grund av tidspress inte kan beskriva den sociala verkligheten så utförligt som de önskar. Dock kommer detta göras i största möjliga mån för att uppfylla kravet på överförbarhet. *Pålitligheten* i denna uppsats blir omfattande då en noggrann beskrivning av tillvägagångssättet görs. Alla forskare strävar efter att *objektivt* undersöka sitt ämne, dock finns alltid risk att förförståelsen påverkar forskningsproceduren. I denna uppsats har handledaren hjälpt författarna att hålla sig konstruktiva genom uppmaningar när deras värderingar har lyst igenom.

Reflektion

Forskarnas förförståelse bidrog till uppsatsens ämne, då forskarna anser att ätandet som beteende påverkas av yttre faktorer, bidrar detta till hur uppsatsen utformades. Utöver denna förförståelse hade författarna även en uppfattning om att ätandet skiljer sig åt mellan män och kvinnor, där vi tror att kvinnor reflekterar mer över ätandet än män. Denna förförståelse påverkade valet av målgrupp då kvinnor utifrån denna syn ses som mer intressant att studera. Tolkningen av den empirin informanterna gav blev först påverkad av denna förförståelse. Empirin blev då minimal då författarna, på grund av sin förförståelse, enbart redovisade det som de kunde identifiera sig med. Detta åtgärdades sedan och resultatet blev då mer innehållsrikt och därmed mer användbart.

Vid utformning av intervjuguiden fanns givetvis uppsatsens syfte i åtanke, men den tidigare forskning som studerats kom även den att påverka guidens innehåll. Detta leder till att den tidigare forskningen till viss del har styrt uppsatsens utformning, då detta blev en ytterligare förförståelse hos författarna. Studiet av de utvalda tidningarna grundade sig i informanternas inspirationskällor. I och med att författarna först utförde intervjuer och sedan studerade tidningar kan informanternas berättelser ha påverkat hur vi tolkade tidningarnas budskap.

Då ätande idag är ett känsligt ämne upplevde författarna först att empirin blev innehållslös då informanterna inte öppnade sig som författarna hoppats. Detta åtgärdades genom uppföljning av vissa informanter via telefon. Risken med denna uppföljning är att författarna påverkar informanterna utifrån de utsagor de andra deltagarna gav. Viktigt är att författarna förhåller sig neutralt och inte väver in egna värderingar när de utför intervjuerna något som uppsatsens författare upplevde som svårt stundtals. Under arbetets gång fick författarna bättre förståelse och kunskap om ämnet vilket därmed resulterade i en fördjupning av informanternas tidigare svar.

De begränsningar som uppstår vid detta arbetes metodval är dels att antalet informanter påverkar generaliserbarheten. Då antalet deltagare endast är åtta stycken går det inte att dra en större slutsats. Hade däremot ett större antal enkäter delats ut hade träffsäkerheten varit större och dessutom hade en jämförelse kunnat genomföras emellan könen. Dock väger kvalitativa metoders förmåga att undersöka djupet i detta fenomen tyngre och därmed blir generaliserbarheten till viss del påverkad.

Etik

Det finns en rad regler en forskare måste förhålla sig till gentemot sina informanter. Det är dels informationskravet, det vill säga att deltagarna skall informeras om undersökningens syfte. De ska även vara medvetna om att deltagandet är frivilligt. Den andra regeln är samtyckeskravet, vilket innebär att informanterna givit sitt samtycke till att medverka. Konfidentialitetskravet redogör för att uppgifterna som lämnas skall behandlas konfidentiellt, det vill säga att deltagarna förblir anonyma. Sista regeln säger att upplysningarna som lämnas av informanterna endast får användas till undersökningens syfte (Bryman, 2009).

Informanterna blev informerade om uppsatsens syfte, vilket ger dem en större förståelse kring deras medverkan, samt vilken roll de kommer spela i uppsatsen. Materialinsamlingen som utförts har skett på frivillig basis samt varit anonymt. Deltagarnas namn har fingerats och dessutom kommer inspelningen samt transkriberingen att raderas efter att arbetet med uppsatsen har avslutats. Den data som samlades in användes endast till denna uppsats, vilket deltagarna blev informerade om. För att underlätta samtyckeskravet är alla deltagare myndiga och kan därför själva ge sitt samtycke. Under arbetets gång har författarna i största möjliga mån förhållit sig neutrala och objektiva gentemot empirin.

Resultat

I detta kapitel kommer resultatet att redovisas från intervjuerna. Resultatet kommer att tematiseras utifrån informanternas utsagor, kategorierna blir därmed: Det sociala ätandet, Val av matvanor, Relationen till kroppen via mat samt Inspiration. Till att börja med redovisas hur informanterna talar kring ätandet i relation till sin omgivning samt i relation till de *normer* som finns. Vidare beskrivs hur informanterna väljer matvaror, samt hur de talar kring hälsosam vs ohälsosam mat. Därefter påvisas hur informanterna talar om ätandet i relation till kropp och utseende där viktminskning och kaloriräkning står i fokus. Slutligen redovisas den inspiration som informanterna talar kring.

Informanter

Det sociala ätandet

När informanterna talar om ätandet i relation till sin omgivning blir det tydligt att ätandet skiljer sig åt beroende på om de äter ensam eller tillsammans med andra. Informanterna talar även kring hur omgivningen påverkar dem positivt men även negativt, det vill säga hur social påverkan styr deras beteende.

Sju av åtta informanter berättar att de föredrar att äta tillsammans med andra. Anledningen informanterna ger oss är att de uppskattar det sociala sällskapet under måltiden. Helena poängterar dock att hon endast föredrar sällskap på helgerna, detta på grund av att hon inte vill frestas på veckorna av andra. Emelie som föredrar att äta själv upplever att hon kan njuta mer av maten i sin ensamhet: ”jag äter så nyttigt på veckorna men då när helgen kommer och jag ska äta onyttigt så vill jag inte att andra ska se hur mycket jag faktiskt äter”. Sju av informanterna påpekar att måltiden ser annorlunda ut när de äter ensamma. Exempelvis säger en av informanterna:

(...) det beror sig lite på, oftast föredrar jag nog att äta med andra men.. är det nåt jag vill äta men som jag inte borde, då kan jag gärna smyga med det..för då är det ingen som har sett det, då har det inte hänt liksom. (...) Jag är ju ganska stor i maten så jag äter nästan lika mycket som Erik(hennes sambo) så att då känner man väl att är man tjej så ska man äta mindre än killen... många tjejer som jag umgås med som äter inte lika mycket som mig och då vill man ju inte äta mest... jag är ganska snabb på att kolla hur mycket någon annan äter för då anpassar och äter jag lika mycket själv då också så att man inte tar mer än nån annan.

Det går att utläsa ur de andra intervjuerna att flertalet känner *skam* om de äter något de inte borde äta:

Jag kan väl känna att, för många man känner är mycket mindre än vad man är, så kanske jag ska ha något riktigt chokladigt så kan man få att, tanken att de kanske tänker att men de behöver inte hon, eller nånting sånt*Skrattar* inte så att dom, men man märker att man får lite sådär ah neh det kan nog vara att folk reagerar sådär.. man får ju inte fläska på för mycket.

Maja nämner även fenomenet ”fläska på för mycket”. Hon berättar att trots att hon är sugen på två bakverk så väljer hon bara att äta ett: ”Man vill ju inte se glupsk ut”.

Samtidigt redogör informanterna för hur de påverkas negativt av sin omgivning vad gällande matvanor. Alla utom Jennie nämner även hur vänner har negativ påverkan på deras ätande. En av informanterna säger följande: ”(,,) är du rädd för att bli tjock eller? ..näå jag vill bara inte slänga i mig massa socker. Så det kan bli mycket negativa reaktioner när man tackar nej till fika.”.

Två av informanterna menar att bekanta inte accepterar om de väljer att exempelvis inte dricka alkohol eller unna sig en festmåltid. Det bemöts med oförståelse:

Det är inte riktigt okej om det är på en sån, fest eller middag eller nånting, nej jag ska inte ha nånting att dricka, och är det så att det kommer fram att det är för kalorierna så blir det liksom neeh men skit i det nu liksom eeh..alla andra äter.. och det är ju inte riktigt och det är inte bara med alkohol det kan ju vara med mat liksom att man inte äter, för då blir dom som äter liksom jaha..så äter inte hon kanske, alltså det blir lite dålig stämning.

Det blir tydligt när informanterna berättar att de upplever påtryckningar på olika vis från sin omgivning, vad gällande hur och vad man ska äta vid olika situationer. Dessa påtryckningar resulterar vanligtvis i att informanterna följer den sociala påverkan, det vill säga de blir påverkade av vad deras vänner säger, även om detta bryter mot den preskriptiva *normen*.

Ovan berättar informanterna hur deras omgivning påverkar deras ätande, vidare kommer det nu bli tydligt hur även *normer* kommer till uttryck i deras berättelser. Det finns en åtskillnad mellan vardag och helg när det kommer till ätandet, där flertalet av informanterna tillåter sig själv att unna sig godsaker under helgen. Tankarna som de redogör för när det kommer till vardag och helg är samhällseliga *normer* som internaliserats i individerna, det vill säga kontrollerat ätandet under veckorna för att sedan unna sig på helgen.

På frågan om det är skillnad mellan vardag och helg när det gäller informanternas matvanor så blir svaret ett enhetligt ja. Alla informanter redogör för hur måltider och deras ätande skiljer sig åt mellan vardag och helg. De beskriver hur det är mer accepterat att unna sig godsaker på helgerna medan de försöker hålla igen på veckorna. Fredagsmys och lördagsgodis är något som inpräntats i oss, säger Anette. Även Jennie, som föredrar så kallad nyttig mat, pratar om hur hon försöker hålla igen på veckorna. Alla informanter är överens om att under helgerna får de utlopp för njutning av måltiden, vare sig det är hälsosam eller ohälsosam mat. En av dem beskriver det så här:

Ja är ju mycket för, jag älskar ju att laga mat så det är liksom riktigt god mat, jag är inte så jättemycket för godis och så, att jag unnar mig på det sättet. Utan det är riktigt god mat som man kanske inte äter på veckorna annars.

Två av informanterna nämner hur de sparar sig under veckorna för att sedan kunna frossa på helgen. En av dessa poängterar att om hon åt på samma sätt på helgen som hon gör under veckorna skulle hennes matvanor vara sunda. Istället belönar hon sig själv på helgen för hennes duktiga beteende under veckorna, hon frossar i socker och god mat. Som hon själv säger: "Under helgen mår jag bra, men sedan på måndagen då sockerabstinensen sätter in så mår man ju skit...man längtar hela tiden efter helgen och godiset". Hellen pratar om ett liknande beteende, hon upplever att hon belönar sig med mat för att sedan bestraffa sig på veckorna. En av informanterna upplever att hon äter mer på helgen på grund av mindre stress. Hon upplever att hon inte hinner äta på veckorna då hon är stressad på grund av skolan, men på helgerna får hon mer ro. Endast en av informanterna redogör för att hon äter mindre på helgerna, detta härrör hon till att hon arbetar helger. Hon upplever att hon äter mer när hon är hemma, just för att då finns det tillgängligt.

Tydligt blir här ovan att informanterna har en klar uppfattning om att vissa dagar av veckan är det accepterat att äta godsaker, medan andra dagar skall det hållas igen. *Normer* styr det vill säga hur informanterna tänker kring ätandet och mat. Det informanterna berättar om i ovanstående tema går att relatera till både social påverkan men även *normer*. Det vill säga att både omgivningen och de rådande samhälls*normerna* bidrar till deras beteende. Dessa har alltså en tydlig påverkan på hur informanterna förhåller sig till ätandet. I nästa tema berörs hälsosam och ohälsosam mat och det blir tydligt vilken sorts kunskap informanterna besitter när det kommer till ätandet.

Val av matvanor

I detta avsnitt redogörs för hur informanterna äter, samt hur de väljer matvaror och hur de talar kring hälsosam vs ohälsosam mat. De pratar i termer om ekologiskt, rena råvaror samt att kosten skall innehålla mycket grönt. De tydliggör även hur matvanor skall se ut, alltså vad, när och hur man skall äta.

När det gäller hur informanterna beskriver sina matvanor så säger fem av informanterna att de äter frukost, lunch och middag samt något till mellanmål. Mellanmålet skiljer informanterna åt, Madde nämner dels att hon äter frukt, men sedan att det kan slinka ner något onyttigt på eftermiddagen, ytterligare två nämner frukt som mellanmål. Sandra nämner att hon handlar något litet på pressbyrån, medan Anette äter korb med bröd eller liknande, något som går snabbt menar hon. Anette poängterar att hennes mattintag karakteriseras av att hon äter på stående fot, som hon säger: ”Jag är mer iväg och flänger på dagarna så det blir mycket sånt där smått jag stoppar i mig bara för att stilla hungern”. Anette och Jennie äter inte frukost, medan Helen struntar i lunchen. Anledningen Anette och Jennie ger, är att de har svårt att äta på morgonen, medan Helens anledning är hon äter frukost så pass sent samt att hon vill spara kalorierna till kvällen. Merparten av informanterna redogör för en medvetenhet när det kommer till regelbundna måltider, medan vissa av dem inte äter utifrån den rekommenderade mallen som Livsmedelsverket (www.slv.se) förespråkar.

Informanterna fick även frågan hur de väljer sina produkter i livsmedelsaffärer, och svaren skiljer sig åt. Fyra av informanterna poängterar hur viktiga märken är för dem, de uttrycker att det gav en känsla av trygghet för dem. Sandra anser att vissa märken representerar kvalité och hon är då villig att betala mer. Hon uttrycker det på följande sätt: ”Kött till exempel vill man ju ha bra kvalité på, medan man kanske inte lägger lika mycket på pasta eller ris eller sådär”. Jennie poängterar även hon att hon är prismedveten dock tvärtemot Sandra så väljer hon billiga produkter i första hand. Hon härrör detta till att hon är student och då måste vara ekonomisk i sitt handlande. Jennie säger: ”Det är nog väldigt mycket pris, men det är nog för att man är student(...)”. Helen nämner även hon att hon tittar på priset, men viktigast är kaloriantalet i produkterna. Viktigt för Stina och Anette är rena råvaror, det vill säga närodlat och ekologiskt. De uttrycker ett behov av råvaror som är så naturliga som möjligt, Anette väljer hellre standardmjölk än lättmjölk och Stina väljer hellre rent smör än margarin. Stina säger: ”Nu pluggar jag ju miljö så att det är.. så naturligt som möjligt i första hand”. Dock

poängterar hon att om valet står mellan två liknande produkter så styr kaloriantalet: ”Står det mellan två produkter så tar jag det med minst kalorier”.

Informanterna är väldigt överens kring vad som är ohälsosam mat, alla nämner snabbmat och halvfabrikat som svar. Däremot skiljer sig resonemanget åt kring vad hälsosam mat är. Stina, som studerar miljö och hälsoskydd är väldigt medveten om besprutningar och tillsatser i livsmedelsprodukter. Stina läser noggrant på innehållsförteckningen och väljer naturliga och rena produkter i första hand. Det är viktigt att det är svenskt, närodlat och ekologiskt, säger Stina, hon uttrycker det på följande vis: ”Svenskt först och främst och sen närodlat och ekologiskt.. så ren produkt som möjligt är hälsosamt och nyttigt”. Anette däremot nämner liknande resonemang som Stina, dock praktiserar hon inte detta då kaloriantalet styr henne mer. Tillsammans med Stina och Anette tycker ytterligare två av informanterna att kaloriantalet är väldigt viktigt, och därför anser de att hälsosam mat är mat med bland annat få kalorier. Anette säger: ”Har jag såna där riktiga ångestperioder så då tittar jag väldigt mycket på kaloriantal i den maten.” Madde nämner grönt som nyttig mat, dock uttrycker Madde en okunskap och säger sig inte vara medveten om vad hon äter. Hon läser inte på innehållsförteckningen eller näringsinnehållet, detta på grund av att hon inte vet vad hon kolla efter. Madde säger: ”Hälsosam mat.. eehh det första jag tänker på är sådär mycket grönt men om det är hälsosamt det vet jag inte riktigt.”. Sandra däremot som studerat folkhälsovetenskap redogör för hur viktigt det är med rätt kolhydrater. Hon menar att mat som håller blodsockret stabilt är hälsosam mat. Maja nämner tallriksmodellen och menar att hälsosam mat är lite av varje, mycket frukt och grönt: ”(...) lite av varje, jag är väldigt för det här med tallriksmodellen verkligen filosofi så.. mycket frukt och grönt också.”

Antalet gånger informanterna äter snabbmat varierade, fyra stycken redogjorde för att de åt snabbmat två gånger i månaden. Två stycken åt det en gång i veckan. Två av informanterna uppger att de aldrig äter snabbmat, den ena uppger att det inte ger henne någon njutning medan den andra uppger att det är på grund av kaloriantalet. Majoriteten av informanterna uppger att de får dåligt samvete efter att de ätit snabbmat. Stina säger exempelvis: ”(...) om jag skulle trycka i mig en pizza så är det en veckas kalorier”. En annan informant uttrycker en liknande känsla:

I söndags var jag sjuk sugen på pizza, men då är jag så fucked up att jag tänker hur mycket kalorier det är, så då kan jag inte äta det. Men vad gör det för skada när jag aldrig äter det annars? Jag va ju sugen(...)

När informanterna talar om sitt ätande så pratar de omedvetet i termer som kan härröras ur näringsvetenskapen, och samtidigt är de medvetna om de risker som finns i maten.

Informanterna redogör för olika aspekter kring vad som är hälsosamt där de bland annat nämner tallriksmodellen, bra kolhydrater, frukt och grönt. Vidare talar de kring halvfabrikat, besprutningar samt tillsatser som något negativt och här blir det tydligt att de är medvetna om riskerna som finns i maten. Något som återkommer när vissa informanterna talar om hälsosam mat är produkter med lågt kaloriantal vilket kommer bli ännu tydligare i nedanstående tema.

Relationen till kroppen via mat

I detta avsnitt beskriver informanterna deras relation till mat, det som blir tydligt är att mat och utseende går hand i hand. De talar även kring hur mat och träning står i relation till varandra, och hur detta i sin tur kopplas till vikt. Dieter nämns som verktyg till att kontrollera sitt matintag och därmed sin vikt.

Informanterna har alla något de vill förändra när det gäller deras matvanor. Stina till exempel nämner att hon skulle kunna äta mindre portioner samt minska intaget av kolhydrater. En annan informant uttrycker ett missnöje över sin relation till mat:

Jag skulle nog vilja säga att den inte är bra men det är ju mitt perspektiv. Jag känner att den inte är bra för att för det första vet jag inte vad jag stoppar i mig. Jag har alltid varit väldigt tunn och smal och alltid kunnat äta vad som helst och inte tänka på kolhydrater och socker. Det är nu dom senaste månaderna som jag har börjat fundera över att såhär kan jag inte hålla på för jag är inte den här tunna tjejen längre och det beror på mina vanor.

Anette anser sig själv inte vara kapabel att förändra sin relation till mat. Hon upplever periodvis ångest över sina matvanor och blir besatt av sin vikt. Detta har skapat en dålig relation till mat, men det är sådan här hon är, menar hon. En av informanterna uttrycker att hon äter för att se bra ut, inte för att må bra:

(...) jag tror jag påverkas av alla andra, just i dom, i alla fall i dom umgängen jag har haft så har det varit så himla viktigt med utseendet och utseendet kommer ju från kosten också och då har det varit mycket diskussioner om vad man ska äta och vad man inte ska äta.. jag äter för att se bra ut, tror jag, det är det jag tänker på först för att jag inte ska äta nåt onyttigt så är det ju inte för att jag vill att min kropp ska må bra utan för jag vill inte se tjock ut, det är det man fokuserar på först i alla fall.

Detta är ett återkommande tema, att utseende och matvanor går hand i hand. Anledningen till att Emelie räknar kalorier är för att kunna reglera sin vikt, hon nämner att det blivit ett tvångsmässigt beteende där hon får ångest om hon överstiger ett visst antal kalorier per dag: ”Om jag är sugen på nåt så kollar jag alltid kaloriantalet, just för att motivera mig att inte äta det, för jag vill ju gå ner i vikt, man ska ju vara smal annars är man ju inte fin.” Helen pratar även hon om sin vikt, och menar att hon inte mår bra över sitt tankesätt. Efter hennes graviditet var målet att gå ner alla graviditetskilon: ”Jag är så strikt mot mig själv för jag har varit rultig och tänker aldrig mer låta mig bli det igen”. Alla informanter säger sig äta hälsosamt, ändå har alla något de vill förändra när det gäller deras matvanor. I relation till förändring av matvanor nämns dieter som ett bra verktyg.

Sandra, Anette och Stina har alla provat på dieter. Sandra anammade gröna dieten, vilket innebar att hon endast åt gröna grönsaker samt protein. Anette har testat ett antal dieter, hon nämner bland annat GI, Atkins, Viktväktarna och svältdieter med shakes: ”(...) ja det är ju när jag tycker att jag springer iväg alldeles för snabbt i vikt så liksom behöver jag nånstans rama in mitt ätande och det får man verktyg till när man går på diet”. Stina valde bort kolhydrater, men detta höll endast en vecka då hon blev knäpp av detta. Helen uppger liknande relation till mat: ”När jag var singel levde jag på havregrynsgröt och keso(...)” hon säger även att hon med jämna mellanrum går på så kallade reningskuror. Detta på grund av att hon vill rensa kroppen men även gå ner i vikt. Ytterligare ett verktyg som nämns för att kontrollera sin vikt är träning, och här nedan blir det tydligt hur ätandet och träning står i relation till varandra.

När det gäller relationen mellan träning och mat säger de sex av informanterna som tränar att de tänker mer på vad de stoppar i sig. Informanterna säger att om de skulle äta något onyttigt så är träningen gjord i onödan, och därför är de mer medvetna kring sin kost. En av informanterna uttrycker det på följande vis:

(...) när jag har varit ute och sprungit så kan jag inte äta nånting onyttigt för då blir det helt meningslöst att vara ute och springa så det blir psykiskt med så har jag tränat så ska det vara nyttigt men sen har jag såna här dippar, att jag pallar inte ta den där joggingrundan då blir det så att socker och all annan skit liksom (...).

Då informanterna pratar om mat och vilken näringsgrupp som skall elimineras så är det kolhydraterna. Madde säger: ”Jag har aldrig tänkt på det här med kolhydrater innan (när hon var yngre) att det är kolhydraterna som är det onyttiga”. Dessa tankegångar har sitt ursprung

ur trenderna som informanterna upplever existerar idag. På frågan om vilka trender som gäller just nu svarar alla informanter att det är LCHF och GI som är på modet. Något som även nämns är ekologisk och genuin mat, tillbaka till grunderna i matlagning.

Ovanstående tema har redogjort för hur informanterna är medvetna om hur ätandet påverkar deras kropp. De redogör för olika verktyg som kan hjälpa dem att kontrollera sitt ätande och därmed sin vikt, även här lyser näringsvetenskapen igenom då de exempelvis nämner kolhydraternas dåliga inverkan på vikten.

Inspiration

I detta avsnitt redogörs för var informanterna hämtar inspiration från. Många av informanterna uppger att de får inspiration till recept genom att googla. De uppger även att de tittar på matlagnings samt livsstilsprogram så som Biggest Loser och Halv åtta hos mig. Sandra uppger att hon prenumererar på tidningen Allt om mat, Helen och Emelie läser Icas buffé tidning för inspiration. Emelie redogör även för olika appar: KokaIhop, Tasteline, medan Helen prenumererar på livsstilsmagasinet Må Bra samt läser bloggen Matplatsen. Det är denna information som uppsatsens författare grundar avsnittet Bakgrund ur, detta för att få en tydligare bild av hur informanterna kan tänkas påverkas av media.

Sammanfattning av resultat

Alla åtta informanter nämner det sociala i relation till ätandet, majoriteten föredrar att äta tillsammans med andra. Samtidigt säger några av dem att de föredrar att dölja det onyttiga ätandet, detta på grund av *skammen* de känner. Omgivningen är en stor påverkan på informanterna, de uppger att påtryckningar från vänner inte är ovanliga. De nämner att de möts av en oförståelse från omgivningen om de tackar nej till det som bjuds.

Informanterna berättar om skillnaden mellan vardag och helg, och påpekar att på helgen kan de släppa hämningarna. Veckorna är då de tuktar sig för att sedan njuta under helgen.

Majoriteten av informanterna har en medvetenhet när de väljer livsmedelsprodukter dock skiljer denna medvetenhet informanterna åt. Vissa nämner rena råvaror, andra ekologiska produkter och en del påvisar en prismedvetenhet. Kaloriantalet är också något som nämns i denna fråga. Vidare behandlas onyttig och nyttig mat, där informanterna är överens kring vad som är onyttig mat. Dock skiljer sig definitionen av hälsosam mat åt, där informanterna bland annat redogör för grönt, kalorislågt, bra kolhydrater samt ekologisk mat. I relation till den

onyttiga maten så äter i genomsnitt informanterna snabbmat två gånger i månaden, majoriteten får dock dåligt samvete efteråt.

Informanterna redogör för hur de vanligtvis äter, och här nämns regelbundna måltider som något önskvärt, men att det trots detta slinker ner något onyttigt. Alla har de något de vill förändra vad gällande deras matvanor, den bakomliggande faktorn är vikten.

Alla informanter är namnkunniga vad gällande dieter samt har en förståelse kring vad de olika dieterna innebär. Kolhydrater är något som återkommer i alla intervjuer, detta är den näringsgrupp som ifrågasätts mest av informanterna.

Informanternas berättelser tydliggör hur det existerar *normer* kring ätandet, de nämner även hur de försöker kontrollera sitt ätande genom olika metoder. De är medvetna om hur ätandet påverkar kroppen och försöker därefter förhålla sig till rådande *normer*. Kvinnorna måste förhålla sig till en mängd olika regler för att kunna skapa en *respektabel* måltid samt kvinnokropp.

Analys

Här nedan vävs nu resultatet ihop med de utvalda begreppen samt att det ställs i relation till den tidigare forskning och de studerade tidningarna som beskrivs tidigare i uppsatsen.

Inledningsvis kommer Foucaults *disciplineringsprocess* användas som förklaringsmodell till hur ett *normativt beteende* skapas och upprätthålls utifrån rådande *normer*. Därefter utvecklas detta med hjälp av Bartkys patriarkatteori som påvisar hur kvinnokroppen konstrueras i relation till ätandet. Skeggs begrepp *respektabilitet* ställs sedan mot Bartkys begrepp *skam* som förklarar hur kvinnor förhåller sig till samt upplever de rådande *normerna*.

Informanternas berättelser kommer att förklaras genom denna begreppsapparat, vidare kommer även de studerade tidningarna samt tidigare forskning vävas in i resonemanget.

Den styrda måltiden

Utifrån informanternas berättelser så blir det tydligt att det finns *normer* att förhålla sig till när det gäller mat och ätande. Det är upp till individen själv att parera mellan dessa *normer*, det har dock inte alltid varit så utan detta har utvecklats genom historisk-politiska processer, med makt och *disciplinering* som utgångspunkt.

Foucault (1987) beskriver hur en *disciplinering* har skett, detta har succesivt gått från att straffa kroppen till att beröra individens inre. Genom denna process har denna bestraffning internaliserats i individen själv. I dag behöver individen inte någon yttre kraft som straffar denne fysiskt utan individen besitter idag en medvetenhet om de förväntningar som ställs på denne. Det vill säga individen vet hur denne skall agera för att följa de rådande *normerna* och därmed inte riskera att framställas som en dålig medborgare. Här blir det tydligt att *disciplineringen* har internaliserats i informanterna då de vet hur de ska vara fogliga medborgare och hur de bör agera i relation till sitt ätande. Informanternas berättelser tydliggör hur ett *normativt* ätande har internaliserats i dem själva: "(...) lite av varje, jag är väldigt för det här med tallriksmodellen verkligen filosofi så.. mycket frukt och grönt också.". Foucault (1987) talar om den *normbrytande* individen som ses som en dålig samhällsmedborgare, och att individen även får denna syn på sig själv. Detta går att återkopplas till individernas *skamkänsla* då de ätit något de inte borde: "(...) jag ska äta onyttigt så vill jag inte att andra ska se hur mycket jag faktiskt äter". Det blir tydligt att informanterna har kunskap om vad bra mat är och att detta styr deras sätt att äta. Denna kunskap har dock inte alltid tillhört medborgarna, vilket beskrivs vidare i nedanstående stycke.

Foucaults (1987) maktbegrepp utgår från att den med kunskap har makten och förr besatt staten kunskapen och styrde befolkningens ätande utifrån detta. När det kommer till ätandet så blir det tydligt att det finns en ”sann” kunskap. Denna kunskap har dock varierat över tid, men utifrån tidningarna samt informanterna går att utläsa den rådande kunskapen: ”Svenskt först och främst och sen närodlat och ekologiskt.. så ren produkt som möjligt är hälsosamt och nyttigt”. Det vill säga kroppen skall må bra utav det individen stoppar i sig. Här går att utläsa hur näringsvetenskapen bidragit till utformningen av ett *normativt* ätande. Detta går att härröra till Bildtgårds (2002) forskning som påvisar hur ansvaret gick från husmödrarna till staten, där staten skulle skapa en stark befolkning. Tanken var då att skapa fogliga kroppar där befolkningen åt utifrån statens rekommendationer då staten besatt den rätta kunskapen kring ätandet.

Kunskapen om ätandet har nu spridit sig till alla nivåer i samhället. Precis som Bildtgård (2002) skriver spred sig ansvaret för ätandet till individerna, dock består det näringsvetenskapliga förhållningssättet. Skillnaden är att i dagens samhälle axlar individerna den *disciplinerade* rollen. Med kunskap kommer ansvar och kanske är detta ansvaret för tungt för en individ att bära. Många av informanterna uttrycker en ångest över måltiden då de redogör för de val de ställs inför. En av informanterna uttrycker det på följande vis: ”(...) så naturligt som möjligt i första hand (...) står det mellan två produkter så tar jag det med minst kalorier”.

Staten har dock fortfarande ett finger med i spelet och via Livsmedelsverket försöker staten uppmuntra individerna till ett hälsosamt ätande. Livsmedelsverket främjar användandet av tallriksmodellen samt vägleder individen genom att nyckelhålmärka hälsosamma produkter. Önskvärt för staten är en frisk och hälsosam befolkning, detta ur ekonomiska perspektiv då exempelvis sjukvårdskostnader minskar. Staten har även ett ansvar för miljön och önskvärt är då att individer reflekterar ur miljösynpunkt. *Disciplineringen* har delvis sitt ursprung ur staten, dock har individerna anammat detta till den grad att det internaliserats i dem själva. Ica Buffé förespråkar liknande råd som staten, vidare talar informanterna om hälsosamma val: ”Hälsosam mat (...) det första jag tänker på är sådär mycket grönt men om det är hälsosamt det vet jag inte riktigt.”

Empirin i denna uppsats har liknande slutsatser som Bildtgårds (2002, 2010, 2013) forskning, informanterna är väl medvetna om vad som är hälsosamt och ohälsosamt, samt hur de bör äta för att vara en foglig medborgare.

Med utgångspunkt i *disciplineringsprocessen* går det inte bara att identifiera ett *normativt beteende* utan även att förstå hur det har utvecklats under tid, då det gått från att staten reglerade ätandet till att nu axlar även individerna ansvaret. Det blir även tydligt hur detta internaliserats i individerna själva, deras berättelser går härröras ur ett näringsvetenskapligt tänk: ”Jag har aldrig tänkt på det här med kolhydrater innan (...) att det är kolhydraterna som är det onyttiga”. Förr besatt staten och deras experter den ”sanna” kunskapen, men i dagens samhälle influeras denna kunskap av många faktorer. Detta speglar sig hos informanterna, men även tidningarna, för trots att det nämns liknande saker så varierar det även från individ till individ och tidningarna har skilda infallsvinklar. *Disciplineringen* har spridit sig till alla nivåer i samhället och i och med att individerna överöses med information blir därmed det *normativa beteendet* svårt att åtfölja. Kanske är det just därför dieter och verktyg att kontrollera sitt ätande uppkommit? Det verktyg som informanterna nämner är tallriksmodellen dock uttrycker de även en medventehet kring kolhydraternas vara eller icke vara. Dessa nämns i relation till att kunna *disciplinera* sitt ätande. Det rådande *normativa beteendet* är ständigt föränderligt då kunskapen kring ämnet oavbrutet förändras. Det går att utläsa en osäkerhet hos informanterna kring hur de skall förhålla sig till mat och ätande. Det står klart att det finns flera *normativa beteenden* när det kommer till ätandet. Dels skall individen ta hänsyn till omvärlden, genom att välja ekologiska och miljömärka varor, dels ska de skilja på vardag och helg, samt förhålla sig till det egna utseendet och vikt.

Den kvinnliga måltiden

Ett *normativt beteende* härrörs inte enbart ur en faktor, även könsaspekten är en viktig del kring hur ett *normativt beteende* skapas. Kvinnor skall inte bara *disciplineras* som människa utan *disciplineringen* berör även deras feminitet. Kvinnors kropp är ständigt under bevakning både från omgivningen men även från kvinnan själv, och det är alltid fokus på kvinnors vikt. Detta återkommer både hos tidningen Må Bra men även hos informanterna. Må Bra talar nästintill alltid om mat i relation till utseende, fokus ligger på viktminskning och hur individen skall få kontroll över sitt ätande. Denna tidning uppmuntrar ständigt till nya vägar för att nå drömkroppen. Det går att se hur Må Bra förstärker den rådande *normen* genom en

uppmuntran till dieter och kalorikoll. Även informanterna talar kring hur ätandet sker med hänsyn till utseendet, de äter för att se bra ut, inte för att må bra. Informanterna talar delvis om hur de styrs av kaloriinnehåll i livsmedelsprodukter och hur viktigt det är att inte gå upp i vikt: ”Om jag är sugen på nåt så kollar jag alltid kaloriantalet (...)”. Många av informanterna uttrycker en önskan om kontroll över sitt ätande. Trots att de alla är nöjda med sina matvanor, har de alla något de vill förändra. Denna förändring ställs av informanterna i relation till viktminskning: ”ja det är ju när jag tycker att jag springer iväg alldeles för snabbt i vikt så liksom behöver jag nåstans rama in mitt ätande och det får man verktyg till när man går på diet.”.

Bartky (1990) menar att kvinnligt är en social skapelse och att denna föreställning är orimlig gentemot verkligheten. Enligt Bartky (1990) förväntas kvinnor att ta till drastiska åtgärder för att *disciplinera* sin kropp, och därmed dess ätande. Kalorikoll och dieter blir en metod för kvinnorna att producera den åtråvärda feminina kroppen. En ständig medvetenhet om vad de bör äta är något som återkommer och detta tyder på hur *disciplineringen* av den kvinnliga *normen* har internaliserats i dem själva. Många av uppsatsens informanter äter inte för att må bra utan för att se bra ut. Detta präglar den starka kontrollen kvinnor behöver besitta över den egna kroppen. Svaren på denna kontroll är alla pedagogiska verktyg både från staten i form av tallriksmodellen till massmedias förmedling av dieter. Något som ständigt återkommer, både hos informanterna men även hos Må Bra är begränsningen av kolhydrater. Då kolhydraterna ses som största boven i dramat när det gäller viktuppgång så blir dess existens kvinnornas fiende. En kvinna skall, som tidigare skrivits, vara smal, i relation till denna föreställning ses kolhydratminskning som den enklaste utvägen. Det vill säga kvinnor skall *disciplineras* till ”petita” kvinnor som är åtråvärda för omgivningen: ”(...) jag vill ju gå ner i vikt, man ska ju vara smal annars är man ju inte fin.”.

Tydligt är att det Foucault (1987) redogör för hur *disciplineringen* vandrat från den enhälliga härskaren till individen själv, nu berör något så intimt som ätandet. Båda könen påverkas, men det faktum att kvinnor är överrepresenterade vad gällande dieter och kravet på att vara smal bidrar till att *normen* kring kvinnors ätande står i relation till hur den kvinnliga kroppen skall utformas. Detta går även att härröras från Grubers (2008) studie där han påvisar att kvinnors mål med träning och förändrad livsstil är viktnedgång, medan männen har ett annat syfte med träningen, som inte berör utseendet. Detta påvisar även informanterna i denna uppsats då träning och hälsosamma matvaror går hand i hand: ”(...) när jag har varit ute och sprungit så kan

jag inte äta någonting onyttigt för då blir det helt meningslöst att vara ute och springa (...)"

Även Bartky (1990) nämner dessa skillnader och detta är ytterligare ett sätt att *disciplinera* kvinnokroppen, där målet är en attraktiv kropp ur männens, men även ur ens egna, ögon.

Den *disciplinering* som Bartky (1990) menar att kvinnor utsätts för speglas av de rådande *normerna* kring en kvinnas utseende och beteende. Då den rådande *normen* är ouppnåelig går detta att se till hur informanterna alla har något de vill förändra med sina matvanor, trots att de säger sig vara nöjda med dem. Kanske känner informanterna att de mår bra av sina matvanor, men då de inte efterlever den kvinnliga *normen* så finns ändå en känsla av att de borde förändra något. Det vill säga de *disciplineras* sig själva för att bli den perfekta kvinnan: ” (...) jag äter för att se bra ut (...)

Den respektabla måltiden

Kvinnorna i denna uppsats skall inte enbart förhålla sig till den egna kroppen utan omvärlden blir även en faktor att förhålla sig gentemot. När de äter måste de exempelvis förhålla sig till utseendet, men även förhålla sig gentemot sin omgivning. De talar kring hur *skam* blir en känsla de upplever när de bryter mot rådande *normer*, exempelvis om de äter något onyttigt gör de gärna det i ensamhet. Skulden är dock något som alltid finns där, publik eller inte. Vissa informanter påtalar hur de förhåller sig gentemot sina vänner när det kommer till att portionera upp måltiden: ”Man vill ju inte se glupsk ut”. Påpekas bör att informanterna redogör för andra än hälsosamma *normer*. De upplever att det inte är acceptabelt att tacka nej till fika eller en festmåltid, gör man detta bemöts man med skepticism från omgivningen: ”Det är inte riktigt okej om det är på en sån, fest eller middag eller nånting (...) det blir lite dålig stämning”. Ica Buffé nämner festmåltiden som något socialt som görs tillsammans med andra, det är då mer accepterat att tacka ja till onyttigheter än att tacka nej. Festmåltiden sker vanligtvis i samband med helg. Det är då socialt accepterat att unna sig, avvikande är då att inte tillåta sig själv att njuta av det goda. Detta är ständigt återkommande hos informanterna, att helgen är till för njutning: ”man längtar hela tiden efter helgen och godiset (...)

Mollens (2013) och Burgers (2010) studie påvisar hur deskriptiva och preskriptiva *normer* styr individers beteenden. Liksom informanterna i denna uppsats påvisar Mollen (2013) och Burger (2010) hur individer agerar i sociala sammanhang. Kvinnorna i uppsatsen redogör för hur omgivningen kan ha negativ påverkan på dem, detta kan härröras till Mollen (2013) och Burgers (2010) slutsatser kring hur människor följer deskriptiva *normer*. Det vill säga

respektabilitet styrs inte enbart från preskriptiva *normer* utan påverkas även utifrån de deskriptiva. Informanterna talar om hur de förväntas följa gruppen, trots att detta bryter mot rådande *normer*, exempelvis fika på en vardag. Stead (2011) visar även i sin studie hur viktigt det är att följa strömmen för att bli accepterad av omgivningen. Informanterna nämner samma uppfattning: ”Så det kan bli mycket negativa reaktioner när man tackar nej till fika”.

Må Bra är väldigt tydliga med hur en kvinna skall äta för att behålla sin feminitet, genom kalori- och kolhydratskoll formas utseendet utifrån det kvinnliga idealet. Den *respektabla* måltiden får inte innehålla mer än 500kcal och detta härrörs till vikten. Må Bra förespråkar även råvaror som hjälper kvinnor att behålla sitt inre och yttre vackert. Måltiden enligt denna tidning syftar nästintill alltid till både att förbättra samt bevara kvinnors yttre.

Skeggs (1997) nämner hur kvinnor får ett värde genom att leva upp till det rådande idealet, uppfyller individen målet så ökar hennes värdering av sig själv. Det går att se hur Må Bra uppmanar, samt ger verktyg, till hur kvinnor skall nå målen, och därmed bli lyckligare. *Respektabiliteten* via matvanor skapas då kvinnor lyckas efterleva den rådande *normen*. Må Bra skriver om hur drömvikten skall nås, dock är idealen nästintill ouppnåeliga och detta kan kopplas ihop med de brister som kvinnors anses ha. Lyckas kvinnor nå drömvikten lyckas de förmedla *respektabilitet* och omgivningen beundrar den *respektabla* kvinnan. Misslyckas kvinnorna upplever de en *skamkänsla* och därmed blir de mindre värda i samhället. Detta kan förklara att informanternas ätande av onyttigheter sker i ensamhet. Uppmuntran till viktuppgång lyser med sin frånvaro i Må Bra, detta går att relatera till hur Skeggs (1997) menar att kvinnor har en rädsla för att vara övervikta, då det representerar en *icke-respektabel* kropp.

På grund av kvinnors sociala positioner i världen har de en större tendens till att känna *skam* och skuld, detta ställs här som motsatsbegrepp till *respektabilitet*. Det går att utläsa av informanternas berättelser att de upplever en känsla av *skam* om de förtär något de inte borde: ” (...) jag ska äta onyttigt så vill jag inte att andra ska se hur mycket jag faktiskt äter”. Bartky (1990) nämner att *skam* och skuld internaliseras i individerna själva och detta kan förklara informanternas känslor. Oavsett om de äter själva eller tillsammans med andra är de ständigt medvetna om betraktarens ögon, antingen från dem själva eller från omgivningen, exempelvis får majoriteten av informanterna dåligt samvete vid intagandet av snabbmat. Då de strävar efter att följa den hälsosamma *normen* så resulterar intaget av fel mat till *skuldkänslor*.

Informanternas berättelse går att förstås via Bartkys (1990) tankar kring dessa känslor, informanterna tror först att det finns en *norm*, som de sedan brutit mot, och därmed kommer känslan av *skam* och skuld: "(...) är det nåt jag vill äta men som jag inte borde, då kan jag gärna smyga med det (...)".

Då informanterna identifierar sig med de värderingar som finns i samhället styrs deras matintag av detta. De vill inte framstå som glupska, och är man redan överviktig blir det ännu viktigare att tänka på hur mycket individen äter i relation till andra. Bartky (1990) nämner att känslan som uppstår då individen bryter mot *normen* är att hon är mindre värd än andra och att felet ligger hos dem själv. Det blir tydligt hur informanterna ifrågasätter sin relation till mat, medan ifrågasättandet av de rådande *normerna* lyser med sin frånvaro. Det vill säga, de anser att problemet är dem själva och inte omvärldens värderingar. Resultatet blir då kvinnor som upplever skuld och *skam* i relation till mat, om de inte lyckas skapa en *respektabel* måltid. Det är delvis via matvanor som kvinnor investerar i sin feminitet och därmed blir *respektabla* kvinnor, både utseendemässigt men även beteendemässigt. Uppförandet vid måltiden påvisar vilken sorts kvinna du är, Maja säger: "är man tjej så ska man äta mindre än killen".

Informanterna måste ständigt navigera mellan *skam* och *respektabilitet*, väljer de att tacka nej till en fika eller en festmåltid så anses de inte vara *respektabla* och en *skamkänsla* uppstår. Det är inte socialt acceptabelt att tacka nej när det bjuds, framförallt när det är helg. Å andra sidan uppstår *skamkänslan* hos vissa om de tackar ja till godsaker då detta bryter mot den hälsosamma *normen*. *Normerna* varierar beroende på vilken kontext individen befinner sig i, och detta skapar då en osäkerhet hos informanterna. Det finns flera *respektabla* beteenden när det kommer till ätandet och detta speglas hos uppsatsens kvinnor.

Avslutande sammanfattning och reflektion

Uppsatsens informanter beskriver ett *normativt beteende* kring ätandet, dock skiftar det hur det kommer till uttryck. Beroende på kontexten är det antingen viktigt att äta hälsosamt och grönt, medan vid vissa tillfällen skall individen unna sig, utan reflektion över kaloriantal eller utseende. Utvecklingen av det *normativa beteendet* kan härröras från hur individer skall *disciplineras* till fogliga samhällsmedborgare. Bildtgårds forskning belyser liknande tendenser som denna uppsats. Informanterna besitter en medvetenhet kring hur vad, när, och hur de skall äta, dock lever de inte alltid som de lär.

Uppsatsen tydliggör att det finns *normer* som går att relatera till ätande och det påvisas även hur dessa kommer till uttryck bland uppsatsens informanter och de studerade tidningarna. Uppsatsen bidrar med en nyanserad bild kring hur olika *normer* styr individers beteende, det finns både hälsosamma *normer* men även kvinnliga *normer* att förhålla sig till. De *normer* som informanterna talar kring återfinns även hos de båda tidningarna. Grönt är skönt, medan socker och fett skall avnjutas med måttfullhet och endast vid helger. För att kunna klassificeras som en *respektabel* individ måste denne åtfölja alla *normer* som finns. Informanterna måste alltså förhålla sig till både de kvinnliga *normerna* samt de rådande *matnormerna*. Informanterna påvisar dock vilken av *normerna* de följer, och viktigast är att följa den kvinnliga *normen*, det vill säga kalorinsålt med en viktmedvetenhet som grund. Den *respektabla* kroppen är helt klart viktigast ur informanternas ögon.

Ursprungstanken för denna uppsats var en jämförelsestudie mellan könen, dock var detta inte genomförbart i relation till tidsaspekten. Då denna uppsats enbart belyser kvinnors ätande vore det även intressant att belysa mäns förhållningssätt till mat i relation till kvinnors. Uppsatsens författare upplever att många studier inom beteendevetenskap fokuserar på kvinnor, och därför hade en studie mot män även varit intressant. Många andra tänkbara kategorier finns, olika yrkeskategorier, idrottare vs icke-idrottare m.fl. Ätandet är idag en sådan central del av människors liv och bör därför undersökas ytterligare utifrån en sociologisk infallsvinkel.

Referenslista

- Anving Therese (2012) *Måltidens paradoxer: om klass och kön i vardagens familjepraktiker*, Lunds universitet
- Bartky Lee, Sandra (1990) *Femininity and domination. Studies in the phenomenology of oppression*. Routledge. London
- Becker, Wulf (2008) Indikatorer för bra matvanor. Resultat från intervjuundersökningar. Livsmedelsverket.
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/2009/2009_livsmedelsverket_22_in_dikatorer_bra_matvanor.pdf (hämtad: 2013-06-12)
- Bildtgård, Torbjörn. (2013). *Where is food good to think? Rationalities of food and place in Sweden and France*. In Social science information, Vol 52, nr 1.
- Bildtgård Torbjörn. (2010). "What it means to "eat well" in France and Sweden" Food and Foodways: Exploration in the history and culture of human nourishment, Vol 18, Issue 4,
- Bildtgård, Torbjörn (2002). *Hur maten blev en risk: Medicinens bidrag till regleringen av det svenska ätandet*. Uppsala Universitet.
- Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber. Malmö
- Bryman, Alan (2009) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber. Malmö
- Burger J, Bell H, Harvey K, Johnson J, Stewart C, Dorian K & Swedroe M. (2010). *Nutritious or delicious? The effect of descriptive norm information on food choice*, Journal of Social and Clinical Psychology, Vol.29, Nr. 2, s.228-242
- Denscombe, Martyn (2010) *Forskningshandboken-för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur. Lund
- Foucault, Michel (1987) *Övervakning och straff*. Arkiv Förlag. Lund
- Gruber Kenneth J. (2008). Adolescence. *Social support for exercise and dietary habits among college students*. Fall 2008, Vol.43 Issue 171, p557-575.
- Mollen Saar, Rimal N. Rajiv, Ruiter A.C Robert & Kok Gerjo. (2013). *Healthy and unhealthy social norms and food selection. Findings from a field-experiment* Appetite, Vol 65 s 83-89

Sjöberg, Katarina & Wästerfors, Dacir (2008) *Uppdrag forskning*. Liber. Malmö

Skeggs, Beverly (1997) *Att bli respektabel: konstruktioner av klass och kön*. Daidalos, Göteborg

Stead Martine, McDermott Laura, MacKintosh Anne Marie, Adamson Ashley. (2011). *Why healthy eating is bad for young people's health: Identity, belonging and food* Social Science & Medicine Volume 72, Issue 7, April 2011, Pages 1131–1139

Annan litteratur

Ica Buffé nr 2/2013

Ica Buffé nr 3/2013

Ica Buffé nr 4/2013

Må Bra nr 9/2012

Må Bra nr 10/2012

Må Bra nr 11/2012

<http://www.dn.se/ekonomi/allt-fler-konsumenter-valjer-ekologisk-mat/> 2013-06-12

<http://www.slv.se/sv/grupp3/Pressrum/Nyheter/Pressmeddelanden/Kopta-frysta-jordgubbar-bakom-utbrott-av-hepatit-A/> 2013-06-12

Bilaga

Intervjuguide

Ålder?

Civilstånd?

Äter du vanligtvis ensam eller tillsammans med andra?

Föredrar du att äta själv eller med andra? Varför?

Vad gjorde du innan du studerade? Har dina matvanor förändrats sen du började studera?
Förändras det under tentaperioden?

Vad påverkas/styrs du av när du ska välja produkter/din mat i affären?

Är det viktigt att veta vad maten som man köper innehåller? Läser du på förpackningen? Om ja, vad vill du veta? Om nej, varför läser du inte?

Hur skulle du vilja beskriva dina matvanor normalt sett? Vad, hur, när äter man?

Skillnader mellan vardagar och helger?

Är du nöjd med dina matvanor idag? Om inte, vad skulle man vilja ändra på?

Vad är hälsosam/ohälsosam mat?

Tycker du att du äter hälsosamt/nyttigt generellt sett? Varför/varför inte? Har man gjort det en längre tid? Vad påverkar?

Hur ofta äter du snabbmat?

Har du provat någon diet? Vilken? Varför?

Vart får du inspiration till maträtter? Prenumererar på tidning?

Ser du på något matprogram/livsstilsprogram på teve?