





# FULLKORNSJAKTEN

Vad vill vi göra?

- Utforska hur ungdomar tänker kring mat och hälsa
- ...och deras konkreta upplevelser av livsmedel
  - Fokus kolhydratkvalitet



# FULLKORNSJAKTEN

## HUR?

- Attitydundersökning
- Perceptions- och preferenstester
  - Bröd med olika fullkornshalt
  - Olika sorters socker



# GENOMFÖRANDE

- Enkäter
  - Attityd
  - Perception & preferens (livsmedelstest)
- Kan göras digitalt - men...
  - Pedagogiskt syfte med papper
    - Eleverna mer delaktiga
    - Vad som händer "bakom" glöms bort



# ENKÄTER

- Attitydenkät
  - Medforskande elever + 1-3 klasser
- Perception & preferens
  - endast medforskande elever
- Anonyma
  - kopplas ihop med kod (medforskande elever)
- Bakgrundsfrågor
  - Ålder + kön
  - Hälsointresse
  - Fysisk aktivitet + skärmtid

Baserat på skolans upptagningsområde kan fler grupper identifieras:

- stad/landsbygd
- norr/söder

Relatera olika svar  
och karaktärsdrag

Identifiera grupper  
med olika inställning  
och behov



# SJÄLVA ENKÄTERNA

- Mailas ut av forskarna
  - Enkäter
  - Instruktioner/detaljer utöver det i kompendiet
  - ”Verktyg”, tex:
    - Koder + kodnyckel (elev-ID + livsmedelsordning)
    - Svarsmall (Excel)
- Läraren skriver ut
- Mail kommer
  - Attitydenkät v 20
  - Perception- & preferensenkät v 32

Ordning på smakprov unikt slumpade för varje!



# ALLMÄNT

- Berätta att enkäterna är anonyma
- Samtyckesblankett
- Håll reda på kodnyckel över sommaren  
...och att eleven fyllt i (rätt) kod...

Detaljerade instruktioner i kompendium (material utförande)



# TRYCK LITE EXTRA PÅ...

- Viktigt att svara
  - enskilt
  - så sanningsenligt som möjligt (anonyma)
  - finns inga rätt eller fel
  - följ anvisningarna om ett/fler svar
    - välj närmsta svaret om ej exakt finns – alt. "annat"





# ATTITYDENKÄT

## Övergripande frågeställningar:

- Vad (vilka begrepp) förknippar ungdomar med en hälsosam kost?
- Varifrån, och hur, inhämtas information kring mat och hälsa?
- Hur ser ungdomar på kolhydrater och kolhydratkvalitet när det kommer till hälsa?
- Vilken ambitionsnivå har ungdomar att själva äta hälsosamt och välja hälsosamma kolhydratkällor?
- Vilka hinder finns för att äta hälsosamt och göra hälsosamma val av kolhydratkällor?
- Vad behövs för att få ungdomarna själva ska äta hälsosammare och välja bättre kolhydrater?



# ATTITYDENKÄT

- Utför enkät innan diskussion kring materialet
- Sammanställ svaren i Exelmall bifogad mailet med enkät
  - egna klassens + övriga 1-3 klassers
- Vi forskare sammanställer



# PREFERENS- & PERCEPTION

## Övergripande frågeställningar – Bröd

- Hur uppfattas smakupplevelse av bröd med olika fullkornshalt?
- Vilka egenskaper förknippas generellt med ett gott bröd?
- Vilka egenskaper förknippas generellt med ett nyttigt bröd?
- Hur viktigt för hälsan anser ungdomar att bröd med olika fullkornshalt är?
- Vilken kunskap har ungdomar om fullkorn och fibrer?
- Förändras uppfattningen kring fullkornsbröd efter att information om fullkorn och fibrer getts?
  - *"I sista delen av enkäten ges en kort information kring fullkorn och fibrer, följt av några nya frågor samt några frågor som upprepas från tidigare. Därför är det viktigt att läraren inte diskuterar kring fullkorn, fibrer och hälsa utifrån kompendiet, innan attitydenkäten utförs."*

**Gäller  
attitydenkäten!**



# PREFERENS- & PERCEPTION

## Övergripande frågeställningar – **socker**

- Hur uppfattas smak och ät-upplevelse av olika sorters socker?
- Vilka egenskaper förknippas generellt med ett gott socker?
- Vilka egenskaper förknippas generellt med ett nyttigt socker?
- Hur viktigt för hälsan anser ungdomar att olika socker har?
- Hur uppfattas smakupplevelse av de olika sockrena då de smaksätts?



# PREFERENS- & PERCEPTION

- Preferens och perception kan påverkas av hunger
- För att justera för det i analysen (vetenskapliga rapporten):  
...inleds varje frågeformulär med en fråga om grad av hunger



# MATERIAL

## Lärarna tillhandahåller

- Pärmar (mellan elever)
- Blyertspennor + radergummin
- Vattenkanna, matsked, kryddmått, hushållspapper
- Köper bröd
  - Ersättning utgår



# MATERIAL

## Lärarna förbereder

- Preppar bröd/socker
- Kodning
- Ställer ut på bänkar

## Säg till att

- Inte smaka innan!
- Endast äta när efterfrågas!
- Inte prata med varandra eller uttrycka sig högt!



# MATERIAL

Förutom [...] får lärarna *"allt material som krävs"*

Nya instruktioner i samband med mail med enkät

- Engångsmaterial → fikarum/hemkunskap
  - Assietter, vattenglas, teskedar
- Sockerbägare → köpa engångsmuggar/muffinsformar etc.
- Sockeralternativ → vanligt + muscovado köpa själv





# ÅTERKOPPLING

## Efter avslutat test

- Allmän diskussion
- Läraren berättar/diskuterar mot bakgrund av kompendiet
- Skriv gärna ner vad som kommer fram muntligt!
  - Under och efter enkäterna
  - Maila forskarna tillsammans med sammanställning



# SPECIFIKT FÖR

## Bröd

- 5 bröd – 5 olika fullkornshalt
- En halva
- Kan förberedas dagen innan
  - Påsar i påse här
  - Förutom 100% fullkorn
- Specifika instruktioner i kompendium + mail



# SPECIFIKT FÖR

## Socker

- 5 olika socker
  - Strösocker
  - Rårörsocker
  - Muscovadosocker
  - Kokossocker
  - Dadelsocker
- Testa neutralt
- Testa smaksatt

Specifika instruktioner i kompendium + **mail**



# ANALYS

- Forskarna sammanställer
- Eleverna analyserar och gör postrar
  - Med stöd från forskare
    - Sammanfattande text
    - Guidande frågor



# ANALYS

- Forskarna sammanställer
- Eleverna analyserar och gör postrar
  - Med stöd från forskare
    - Sammanfattande text
    - **Guidande frågor**



# UTDELNING AV SOCKER & FRÅGOR