



# Bachelorgradsoppgave

## Led meg inn i fristelse

### Lead me into temptation

En kvantitativ studie av spiseatferd og faktorer som påvirker den  
A quantitative study of eating-behavior and influencing factors

Therese Olsen Svenning

KIF 350

Bachelorgradsoppgave i Kroppsøving og  
idrettsfag – faglærerutdanning

Lærerutdanning

Høgskolen i Nord-Trøndelag - 2015



**HINT**

# SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-, BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER

Forfatter(e): Therese Olsen Svenning

Norsk tittel: „Led meg inn i fristelse“  
En kvantitativ studie av spiseatferd  
og faktorer som påvirker den.

Engelsk tittel: „Lead me into temptation“  
A quantitative study of eating-behavior  
and influencing factors

Studieprogram: Kroppøving og idrettsfag - faglærerutdanning

Emnekode og navn: KIF 350

Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, HiNTs åpne arkiv

Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: \_\_\_\_\_

Dato: 27. 5. 15

Therese O. Svenning  
underskrift



HINT

# Forord

Gjennom min praksis på videregående skole observerte jeg at mange reiste til butikken for å kjøpe seg mat, og det de kom tilbake med var i stor grad usunn og kaloririk mat. Dette inspirerte meg til å undersøke unge voksnes spisevaner, og hva som påvirker de.

Mine veiledere Hilde Mikalsen og Pål Lagestead har vært til stor hjelp underveis i arbeidet med en spennende og utfordrende oppgave. Jeg vil takke ansatte ved helsestasjonen og frisklivssentralen på Levanger for å ha viet sin dyrebare tid til mine intervjuer. Levanger- og Steinkjer videregående skole har stilt sine elever til disposjon, og hjulpet meg enormt i testingsarbeidet. Sist men ikke minst må jeg takke lille Angelica, en tålmodig sjel som viser forståelse når Mamma trenger litt arbeidsro.

## Innhold

1	Innledning .....	5
1.1	Begrepsavklaring .....	5
1.2	Bakgrunn for problemstilling .....	6
2	Teoretisk fundament .....	8
2.1	Forebyggende helsearbeid .....	8
2.2	Teorien om planlagt atferd .....	9
2.2.1	Elementer .....	9
2.2.2	Styrker og svakheter .....	10
3	Metode .....	11
3.1	Utvalg og design .....	12
3.2	Måleinstrument .....	12
3.3	Analyse av data .....	14
4	Resultater .....	15
4.1	Korrelasjon .....	15
4.2	Lineær regresjon .....	16
5	Diskusjon .....	19
5.1	Predikerende faktorer for atferd og intensjon .....	19
5.2	Sammenheng mellom intensjon og atferd .....	21
5.3	Kritisk blikk .....	22
5.4	Oppsummerende drøftning .....	22
6	Konklusjon .....	23
7	Referanser .....	25
7.1	Figurer og tabeller .....	27
7.2	Vedlegg .....	28

# 1 Innledning

Overvekt og fedme er et kraftig økende helseproblem over hele verden, og fokuset på forbyggende tiltak i befolkningen har økt i senere tid (World Health Organization, 2012). Årsakene til økende overvekt og fedme er sammensatt, og en viktig variabel er spisevaner. Jeg vil med denne oppgaven belyse hvilke faktorer som er avgjørende for våre spisevaner.

For å undersøke problemstillingen presenteres her en atferdsteoretisk analyse av videregående-elevs atferd i forbindelse med skolemåltider. Problemstillingen er interessant i et folkehelseperspektiv fordi kunnskap om atferdspåvirkende faktorer gir grunnlag for å utvikle helsefremmende og sykdomsforebyggende tiltak for å fremme gode spisevaner i befolkningen.

## 1.1 Begrepsavklaring

Før bakgrunn av problemområde og teoretisk fundament presenteres avklares sentrale begreper som blir brukt i oppgaven. Flere av begrepene kan ha ulik betydning i forskjellige sammenhenger, derfor er begrepene definert i et helsefaglig perspektiv.

### Unge voksne

FNs generalforsamling definerte i 1985 unge voksne som mennesker i alderen 15-24 år, og denne brukes fortsatt i forbindelse med statistisk arbeid (United Nations, 2001). I denne undersøkelsen er aldersspennet innenfor betegnelsen, med unntak av en deltaker på 25.

### Overvekt og fedme

«Overvekt og fedme defineres som en unormal eller overflødig fettansamling som kan være helseskadelig» (World Health Organization, 2015). Hos voksne mennesker klassifiseres overvekt og fedme ved hjelp av BMI målinger, et uttrykk for forholdet mellom kroppens høyde og vekt hvor BMI over 25 definerer overvekt og BMI over 30 definerer fedme (World Health Organization, 2015). Hos barn og ungdom er det mye vanskeligere å klassifisere fordi de er i stadig utvikling og vekst. IOTF (International Obesity Task force) har utarbeidet vekttabeller (Cole & Lobstein, 2012) som er alders- og kjønnsespesifikke, dermed kan vekststudier lettere sammenliknes internasjonalt (Hovengen & Hånes, 2015). BMI er kun egnet for å se utvikling i større grupper mennesker, og ikke tilstrekkelig for å kunne diagnostisere enkeltindivider (Hovengen & Hånes, 2015).

## Forebyggende helsearbeid

Forebyggende helsearbeid kan defineres som alle tiltak som skal redusere risiko for sykdom og skade eller øke muligheter for god helse (Gyldendal norsk forlag, 2001). Begrepet innbefatter både helsefremmende arbeid og sykdomsforebyggende arbeid. Helsefremmende arbeid er en prosess som setter folk bedre i stand til å bevare eller forbedre helsen sin (World Health organization, u.d.). Sykdomsforebyggende arbeid har som målsetting i å forhindre, utsette, eller minske følgene sykdom (Mæland, 1999)

### 1.2 Bakgrunn for problemstilling

Overvekt og fedme er et stadig økende samfunnsproblem over hele verden, og anses å være blant de mest alvorlig helseutfordringer verden står ovenfor i dag (World Health Organization, 2015) Ferske rapporter viser at overvekt og fedme har mer enn doblet seg de siste 35 årene. På verdensbasis er det nå 1,9 milliarder overvektige voksne, og av disse er over 600 millioner rammet av fedme (World Health Organization, 2015). Dette tilsvarer en 20% økning av fedme og en 31% økning av overvekt siden 2008. I Europa er tallene høyere, over halvparten av den voksne befolkningen er overvektige. Videre er henholdsvis 23% og 20% av kvinner og menn rammet av fedme (World Health Organization, u.d.). Norges befolkning er intet unntak, her er langt over halvparten voksne overvektige. Who rapporterer om stadig økning i Norge, og predikerer en økning av fedme fra ca. 20% i 2008 til nærmere 30% i 2030. Det er også en klar skjevfordeling mellom kvinner og menn, hvor menn representerer høyere tall for både overvekt og fedme (World Health Organization. Regional office for Europe, 2013). Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) er Norges største helseundersøkelse og viser en overraskende økning i overvekt og fedme blant Nordtrøndere. Tallene viser at 75% av menn og 61% av kvinner ligger over normalvekten. Av disse er en av fem rammet av fedme. Dette tilsvarer en gjennomsnittlig økning på 46% de siste 30 år, og økningen er klart størst hos unge voksne menn (Midthjell & Krokstad, 2011).

Fedme øker blant annet risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, type-2 diabetes, gallestein, muskel- og leddplager (Helsedirektoratet, 2015). I Norge er det registrert en 3-dobling av type-2 diabetes de siste 30 årene som en direkte konsekvens av økende fedme. I følge (Helsedirektoratet, 2015) fins det ikke tilstrekkelig datagrunnlag til å kunne si hvorvidt det er energiinntak eller inaktivitet som er hovedårsaken til den farlige helseutviklingen. Overvekt og fedme er et resultat av et energiinntak i ubalanse, hvor det konsumeres flere kalorier enn det forbrukes. Det er påvist kraftig økende inaktivitet i befolkningen (Vaage, 2008), noe som stiller særlige krav til et velbalansert og næringsrikt kosthold.

## Utvikling i Norsk kosthold

Kostholdet i Norge har i lang tid hatt en positiv utvikling i form av økt konsum av frukt og grønt, og minsket konsum av sukker (Helsedirektoratet, 2015). Inntak av mettet fett har derimot begynt å øke igjen etter en nedgang fra 1970-1990 (Helsedirektoratet, 2015). Selv om befolkningen spiser mer frukt og grønt enn før, er forbruket betydelig lavere hos unge voksne (Bugge, 2007). I regjeringens handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen er det lagt særlig vekt på viktigheten ved å redusere forbruk av salt, sukker, søte drikker, godteri, snacks og fete potetprodukter (Helse og omsorgsdepartementet, 2007). Dette er produkter som ved hyppig inntak er forbundet med mange av dagens helseutfordringer (Bugge, 2007), og dessverre har barn og unge har et høyere inntak av enn voksne (Bugge, 2007). Det er vist at andelen elever som har med matpakke på skole minsker jo eldre elevene er, og at elever i ungdomstrinn og oppover i stor grad får matpakken smurt av foreldrene (Forskningsrådet, 2012). Videregående-elever spiser mindre brødmatt og mer kake, vaffel og salat (Forskningsrådet, 2012).

## Kostholdstiltak i hjem og skole

Det anbefales å spise 3 hovedmåltider om dagen, i tillegg til 2 mellommåltider (Helsedirektoratet, Mattilsynet, 2015). Mange spiser både frokost, lunch og mellommåltid i løpet av skoledagen, og skolematten utgjør dermed opptil 60% av elevenes daglige energibehov (Helsedirektoratet, 2015). Siden skolematten for mange utgjør en så vesentlig del av det daglige matinntaket, har den stor betydning for unge voksnes helse og utvikling. Studier viser at å hoppe over frokosten er positivt forbundet med overvekt og fedme uavhengig av nasjonalitet og samfunnsklasse (Horikawa, et al., 2011). En undersøkelse av gjort på overvektige unge voksne fra Brazil indikerte at manglende frokost kunne være en risikofaktor for utvikling av fedme (Freitas Junior, et al., 2012). En finsk studie av 16-årige tvillinger viste at foreldrenes frokostvaner var den mest signifikante faktoren for deres barns frokostvaner, samt at barn av foreldre som ikke spiser frokost hadde høyere BMI og lavere aktivetsnivå (Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003) Voksne er viktige rollemodeller og har innflytelse til å fremme gode spisevaner gjennom egen atferd. Helsedirektoratet (2015) foreslår i sin rapport at det kan være positivt at de voksne også spiser sammen med elevene i videregående skole slik som praksisen er i grunnskolen. Forbedring av vaner i forbindelse med måltidshyppighet kan være et nyttig verktøy i arbeidet med forbygging og behandling av overvekt og fedmeproblematikk (Freitas Junior, et al., 2012).

## 2 Teoretisk fundament

Det teoretiske fundamentet for oppgaven består av teori om forebyggende helsearbeid og teorien for planlagt atferd. For å kunne imøtekomme helseproblematikken knyttet til overvekt og fedme blant befolkningen er det ikke bare nødvendig med gode behandlings- og oppfølgingstiltak, men det bør legges vekt på forebyggende helsearbeid slik at behovet for behandling og tilrettelegging for de som allerede er blitt syke minker. Det er vanskeligere å oppnå vektreduksjon hos allerede overvektige, og derfor er forebygging ett ressursbesparende tiltak (Malterud & Tonstad, 2009). Forebygging går blant annet ut på å legge til rette for at det skal bli enkelt å ta gode helsemessige valg, og at tilbudet skal være tilgjengelig for alle i samfunnet (Helsedirektoratet, 2011)

### 2.1 Forebyggende helsearbeid

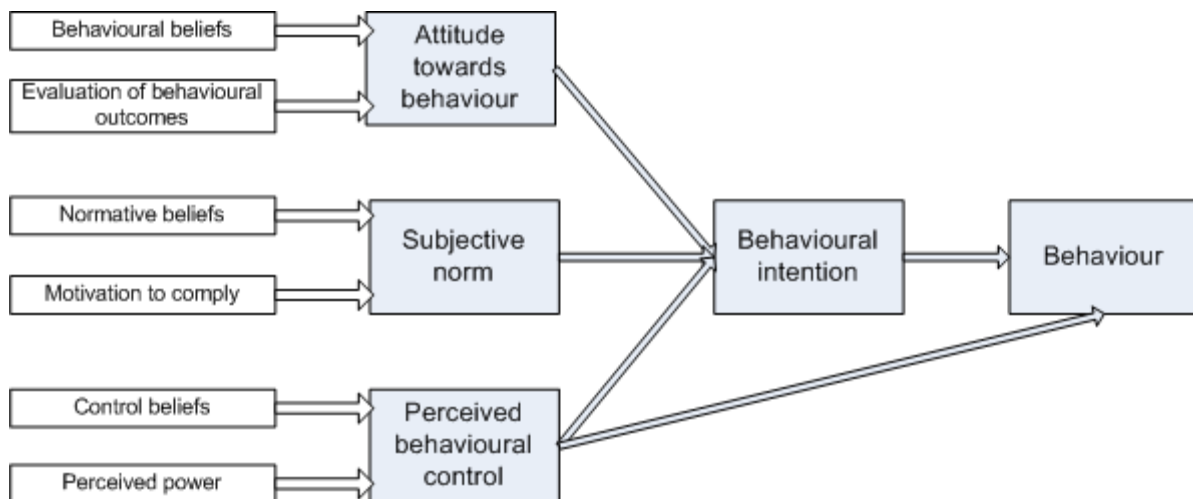
Menneskelig atferd påvirkes av en rekke faktorer; holdning, kunnskap, vaner og sosiale normer. Samtidig styres atferd av hva som blir gjort tilgjengelig; tilgjengelighet, pris og markedsføring (Mæland, 1999) (Ajzen, 1991). Vår helseatferd kan derfor påvirkes ved hjelp av mange virkemidler gjennom impulser fra mennesker rundt oss, media, vareeksponering o.l.. Lokalsamfunnet er den viktigste arenaen for helsefremmende arbeid og skolen har flere funksjoner med relevans for det forbyggende helsearbeidet; Den skal være en kilde til kunnskap om helse, arena for tilegnelse av verdier og holdninger samt tilby et arbeidsmiljø hvor det er tilrettelagt for å gjøre gode helsemessige valg (Mæland, 1999). Videre bør skolen jobbe for å utvikle nye samarbeidsformer mellom skole, hjem, elev og helsetjeneste (Mæland, 1999). Skole og hjem har derfor mulighet til å skape tiltak som treffer barn og ungdom på flere plan og inkludere store deler av deres daglige miljø. For å fremme gode spisevaner hos unge voksne er det til stor hjelp at skole og hjem vet hvor skoen trykker, og hvilke faktorer som i størst grad påvirker valg av skolemat.

For å undersøke disse faktorene ble teorien for planlagt atferd tatt i bruk som er spesielt god til å predikere helserelatert atferd (Armitage & Conner, 2001). Teorien gir mulighet for å undersøke holdninger til og kunnskap om atferd, venner og families innflytelse på atferden og opplevde rammer som enten oppmuntrer til eller vanskeliggjør atferden. Teorien omhandler også aspektet av atferdskontroll, som inkluderer i hvilken grad individet lar seg styre av impuls og fristelse. Ved en kartlegging av atferdspåvirkende faktorer kan tiltak som fremmer gode spisevaner kunne tilpasses målgruppen og dens nærmeste miljø med utgangspunkt i signifikante predikerende faktorer.



## 2.2 Teorien om planlagt atferd

Teorien for planlagt atferd baserer seg på en oppfatning om at menneskelig atferd styres av intensjon og egenopplevd atferdskontroll. Intensjon er igjen et resultat av 3 ulike dimensjoner av vurdering som omhandler holdninger, sosialt press og opplevd kontroll over egen atferd (Ajzen, 1991). Teorien bygger på at mennesket kan endre sin oppførsel dersom det medfører bedre helse eller velbefinnende, er sosial akseptert og sosialt ønskelig. Dette forutsatt at det ligger til grunn ressurser og mestringstro slik at ønsket atferd muliggjøres.



Figur 1: Oversikt over teorien om planlagt atferds elementer (Knowledge.org, 2015)

### 2.2.1 Elementer

**Holdninger:** Holdning til atferd defineres etter teorien som en vurdering av de ulike konsekvensene atferden kan føre med seg (Fishbein & Ajzen, 2010) (Ajzen, 1991). Denne holdningen påvirkes av hvilken innvirkning og betydning disse konsekvensene har for individet. En person kan være fullt klar over konsekvensene av sine handlinger, men ikke oppfatte de som meningsfulle for sin helse (Fishbein & Ajzen, 2010).

**Normer:** Denne dimensjonen omhandler hva betydningsfulle personer rundt individet forventer av atferd, samt hvilken atferd de selv har (Fishbein & Ajzen, 2010). I figuren er dette definert som oppfatning av sosial norm (Normative beliefs). Avhengig av hvor viktig det er for individet og enten oppfylle andres forventning eller adoptere andres atferd, kan et sosialt press utvikles (Ajzen, 1991). Slikt sosialt press kalles subjektiv norm.

**Oppfatning av kontroll:** Oppfatning av kontroll omhandler både indre og ytre kontrollfaktorer, og defineres som individets egen oppfatning av hvorvidt det er i stand til å gjennomføre en gitt atferd (Fishbein & Ajzen, 2010). Tidligere erfaringer fra samme atferd ligger til grunn og

påvirker forventning og tro på egen mestring (Bandura, 1977). Mestringstroen påvirkes av om individet føler tilstedeværelse av faktorer som enten hindrer eller muliggjør gjennomførelse av handling (Ajzen, 1991). Eksempler på slike faktorer kan være sosial støtte, ressurser i form av penger eller kunnskap, tilgjengelighet av nødvendig utstyr og tid tilgjengelig (Ajzen, 1991)

**Intensjon:** De tre elementene i teorien; holdning, sosial påvirkning og opplevd atferdskontroll styrer intensjonen om å utføre en gitt handling (se figur 1). Det er verdt å merke seg at ulike individer påvirkes i ulik grad av de forskjellige elementene; noen er mer styrt av normer mens noen er sterkt påvirket av egen mestringstro eller holdninger (Fishbein & Ajzen, 2010). Type atferd som undersøkes er også av betydning fordi f.eks. alkoholkonsum blant unge kan være mer påvirkelig av sosialt press enn av individets egen holdning (Ajzen, 1991). I teorien skal en sterk intensjon kunne predikere atferd dersom individets opplevde atferdskontroll eller mestringstro er sterk.

**Faktisk atferdskontroll:** Individets faktiske kontroll over egen atferd er avgjørende for at intensjoner skal kunne virkeliggjøres til handlinger. Hvorvidt den faktiske atferdskontrollen samsvarer med den opplevde atferdskontrollen er oftest avhengig av ikke-motivasjonelle faktorer som tidspress, penger, samarbeid fra andre, tilgjengelighet osv. (Ajzen, 1991). Sterk egenoppfattet kontroll over egen atferd kombinert med muligheter og ytre tilrettelegging påvirker både intensjoner og atferd samtidig og høyner sannsynligheten for at intensjoner blir virkeliggjort til handlinger.

### 2.2.2 Styrker og svakheter

I likhet med bruk av andre atferdsteorier, har måling av atferd en tendens til i stor grad å basere seg på selvrapporterende informasjon (Armitage & Conner, 2001). En av årsakene til dette er at mange variabler sentrale for atferd er vanskelig å måle objektiv fordi de omhandler individets tanker og refleksjoner. En annen årsak er at det er krever enorme ressurser å fysisk følge hvert enkelt individ over tid for å måle faktisk atferd (Fishbein & Ajzen, 2010) En slik praksis kan være uheldig i den forstand at selvrapporterende atferd ikke nødvendigvis gir et realistisk bilde på den faktiske atferd. Sosialt ønskelig atferd har en tendens til å overrapporteres, mens uønsket atferd underrapporteres (Ringdal, 2013). Spesielt sensitiv informasjon er utsatt for denne type problematikk (Hessing, Ellfers, & Weiger, 1988). For å unngå feiltolkning av atferds-spørsmål er det viktig med velformulerte påstander eller svaralternativer (Fishbein & Ajzen, 2010). Det er mange ulike oppfatninger av f.eks. fysisk aktivitet, men dersom det foreligger en beskrivelse av kriterier slik det ble f.eks. ble gjort i HUNT-undersøkelsen (Kurtze, Gundersen, & Holmen, 2003) har respondenten et bedre

grunnlag til å svare så presist som mulig. Eksempel: Fysisk aktivitet som gjør deg andpusten og svett, aktivitet hvor du tar deg helt ut osv.

En vanlig misforståelse er at teorien anser menneskelig atferd som rasjonell og gjennomtenkt i alle tilfeller (Fishbein & Ajzen, 2010). Teorien omfatter derimot både bevisst og impulsiv atferd, og anerkjenner at intensjon og atferd ikke nødvendigvis korrelerer. Ofte er dagligdagse gjøremål i større grad impulsive, mens viktigere avgjørelser gjennomgår en grundigere evaluering av konsekvenser, rammer og normer (Fishbein & Ajzen, 2010). Med en forståelse av at teorien favner begge disse typene atferd, og også gir grunnlag for å undersøke individets tankeprosesser og påvirkning, regnes teorien for å være en reliabel modell for predikering av helseatferd. For å oppklare forvirring blant forskere som jobbet med risikabel helseatferd, samlet sentrale teoretikere (A. Bandura, M. Becker, M. Fishbein, F. Kanfer og H. Triandis) seg for å komme til enighet om en samlet oversikt over faktorer til bruk i atferdsanalyse. De kom frem til at for å skape atferd var en sterk intensjon, mangel på ytre barrierer og nødvendige evner de viktigste variablene. For skaping av intensjon var holdning til atferden, sosiale normer og deres betydning, identifisering til atferden, følelse tilknyttet atferden og mestringstro sentrale faktorer (Fishbein & Ajzen, 2010).

Teorien er blitt benyttet for mange helse- og samfunnsrelaterte undersøkelser, og krever egne måleinstrument tilpasset den spesifikke atferd for å kunne fungere som et reliabelt predikeringsverktøy. Armitage og Conner (2001) skrev en meta-analyse av hele 185 ulike helserelaterte studier som var basert på denne teorien og fant at teoriens variabler i gjennomsnitt forklarte 27% av atferd og 39% av intensjon. Opplevd atferdskontroll som en isolert variabel forklarte store deler av variansen, og intensjon var mer predikerende for atferden i tilfeller der opplevd atferdskontroll var sterk. Fristelse og impuls kan altså minske mulighetene for at individet agerer på sine intensjoner.

### 3 Metode

Formålet med denne undersøkelsen var å forsøke avdekke hvilke faktorer som påvirker elevers spisevaner i skoletiden. Undersøkelsen ønsker å belyse elever i videregående skoles holdninger til kosthold, samt atferd i forbindelse med skolemåltidet. Problemstillingen er deduktiv, og det tas utgangspunkt i teorien for planlagt atferd. Faktorer som påvirker intensjon og atferd er definert som holdninger, sosial påvirkning og atferdskontroll.

### 3.1 Utvalg og design

Populasjonen som ble valgt for undersøkelsen var unge voksne elever i videregående skole. Populasjonen er av interesse av flere årsaker:

1. Gruppen er i en fase av livet hvor impulsstyringen er på det dårligste og evnen til planlegging og refleksjon er underutviklet (Steinberg, 2012). Dette gjør denne aldersgruppen særlig påvirkelig for impulser og ytre kontrollfaktorer.
2. Mange mottar penger fra lånekassen eller jobber. Økt økonomisk frihet kan muliggjøre egne helserelaterte valg rundt kosthold da tilgjengelighet av mat ikke lenger begrenses til maten foreldrene har valgt.
3. I denne alderen er det dokumentert en urovekkende vekst i fedme og overvekt blant unge nordmenn (Helsedirektoratet, 2013). Dette kan av tidligere nevnte årsaker være en hensiktsmessig gruppe å utvikle helsefremmende tiltak for, i samarbeid med hjem og skole.

Undersøkelsens utvalgsramme besto av elever fra alle trinn (alder 15-25) ved Steinkjer VGS (n=1100). Skolen ble valgt fordi den har en rikholdig kantine, samt at den har umiddelbar nærhet til matbutikk. Dermed fantes det flere serveringsalternativer og elevenes valg av spisested var sannsynligvis ikke utelukkende basert på praktiske årsaker. Videre var dette en stor skole med elever fra flere distrikter, samt at den tilbød både akademiske og yrkesrettede programfag. Det ble fremmet ønske om variasjon i deltakeres studieretning og alder ved forespørsel til skolens avdelingsledere for å minimere utvalgsfeil. Et utvalg på 159 elever ble valgt av avdelingsledere ved skolen til å delta i undersøkelsen. Utvalget representerte helsefaglige og yrkesfaglige program og ulike samfunnslag og distrikter, noe som gav grunnlag for variasjon i rammer og normer i elevenes daglige miljø. Grunnet fravær ble 32 elever forhindrede fra å delta, og en deltager ble ekskludert grunnet manglende svar på flere spørsmål. Det endelige utvalget var 126 elever. Undersøkelsen begrenset seg til 2 skoler i ulike kommuner; en for kartlegging og en for gjennomføring, og det er mulig andre resultater ville komme fra å undersøke elever fra andre deler av landet. Resultatet i denne undersøkelsen gav ikke grunnlag for å kunne generalisere, men kan likevel være et viktig kunnskapsbidrag ved å vise en tendens blant unge voksnes spiseatferd og faktorer som påvirker den.

### 3.2 Måleinstrument

Innsamlingsteknikken som ble brukt for å undersøke problemstillingen var et spørreskjema utviklet med basis i teorien om planlagt atferd. Teknikken ble valgt med hensyn til tid tilgjengelig og ønsket mengde data. Spisevaner anses som dagligdagse gjøremål som hos

mange påvirkes ubevisst i stor grad av ytre påvirkning (Fishbein & Ajzen, 2010). Derfor var det spennende å benytte denne teorien som utgangspunkt siden den utforsker ulike aspekter av atferd. Det var naturlig å benytte seg av selvrapporing da observasjon av tankeprosesser ikke lar seg gjøre (Fishbein & Ajzen, 2010). Det var ikke tilstrekkelig med tid til å kunne observere hver enkelts atferd, og spørreskjemaet var begrenset til en side for lettere å kunne inkludere gjennomførelsen i elevens vanlig undervisning. Spørsmålene ble utviklet med grunnlag i erfaringer fra pilotundersøkelsen og anbefalinger fra teoriens grunnbok (Fishbein & Ajzen, 2010, ss. 459-465)

### Utvikling av spørreskjema

Utviklingen av spørreskjemaet skjedde gjennom samtaleintervju med helsesøster i Levanger kommune og frisklivscentralen på Levanger. Dette gav et innsyn i hvilke forhold som var interessante og relevante for undersøkelsen. Det ble foretatt en pilotundersøkelse på 140 elever ved Levanger VGS. Undersøkelsen ble gjort i forbindelse med lunch og fritime da det ikke var mulig å oppsøke elevene i undervisningstiden. Elever som oppholdt seg i kantinen og biblioteket ble forespurt om å svare på spørreskjemaet. Erfaringer fra testen var bl.a. at det var et stort flertall jenter som oppholdt seg i kantinen, samt at guttene var mer tilbakeholdne til svare. Det var mange som hadde forlatt skolen for å spise noe som førte til at en verdifull del av utvalgsrammet ble ekskludert. Det ble også oppdaget feil i spørreskjemaet, både skrivefeil i svaralternativ og spørsmål som med kunne formuleres bedre. Dermed ble spørreskjema revidert før ny undersøkelse.

### Innhold i spørreskjema

Spørreskjemaet besto av lukkede spørsmål og ble målt på ordinalnivå med graderte svaralternativer. Spørsmålene omfattet holdning, sosial påvirkning, indre og ytre kontrollfaktorer, intensjon og hyppighet av atferden. Som en kontrollfaktor var handel utenfor skolens område og intensjon om å gjøre det i fremtiden tatt med i spørreskjemaet. Dette ble gjort for å sjekke om de som ikke spiste kantinemat eller matpakke gikk hele dagen uten mat, eller om de forlot skolen for å handle. De fem første spørsmål i spørreskjemaet målte hyppighet, og var gradert i fem verdier mellom alltid og aldri. Resten av spørreskjemaet målte enighet til påstander med en 5-delt skala i Likert format. En av svakhetene med dette formatet er at mange like svaralternativer etter hverandre kan invitere til å forenkle svarene (Ringdal, 2013). Det ble likevel satt like svaralternativer etter hverandre for å gjøre spørreskjemaet tydelig. Etter anbefalinger (Ringdal, 2013) ble et nøytralt midtpunkt satt mellom «enig» og «uenig» som «usikker». Under vises de utskrevne svaralternativer for spørreskjemaet.

Hyppighet: Aldri: 1 p, sjelden: 2p, av og til: 3p, ofte: 4p, alltid: 5p.

Påstand: Helt uenig: 1p, litt uenig: 2p, usikker: 3p, litt enig 4p, helt enig 5p.

De avhengige variabler var elevenes hyppighet av matpakkespising, handel i kantine, og handel utenfor skolen ( se vedlegg 2:spørsmål 2,3,4), og intensjon om å gjøre det i fremtiden (se vedlegg 2: spørsmål 13,14,15) De uavhengige variablene skulle måle holdninger, indre og ytre kontrollfaktorer og sosial påvirkning. De uavhengige variablene ble operasjonalisert på følgende måte;

Holdning til atferd: 8, 11, 12 Sosial påvirkning: 1, 5, 6, 9 Indre kontroll: 7, 10, Ytre kontroll: 16, 17, 18, 19

### Gjennomføring av spørreundersøkelse

For å sikre høy svarprosent ble undersøkelsen besvart på papir i forbindelse med obligatorisk undervisning, da lærere ved skolen hadde dårlig erfaring med frivillige digitale undersøkelser. Elevene ble satt ved hver sin pult, og fikk informasjon om svaralternativer og en begrepsavklaring. Elevene ble oppfordret til å forsøke ta stilling til påstander og unngå i størst mulig grad å svare «usikker». Målingen tok i gjennomsnitt 4 minutter.

### 3.3 Analyse av data

Data ble analysert ved hjelp av Statistical Package for Social Sciences for Windows (IBM SPSS v.21) Først ble deskriptiv analyse kjørt for å beregne gjennomsnitt og danne et bilde av deltakernes svar. Grunnet svaralternativet «usikker» måtte spørsmål som hadde dette alternativet rekodes til en dikonom variabel; (Helt enig + litt enig) = Enig, (helt uenig + litt uenig) = uenig. Alle svar på «usikker» ble fjernet. Deretter ble korrelasjonsanalyse kjørt for å identifisere uavhengige variabler med signifikant sammenheng med avhengige atferds- og intensjonsvariabler. Korrelasjonsanalyse kan benyttes for å finne statistisk sammenheng mellom ulike variabler, og gir et tallmessig uttrykk for hvor sterk sammenhengen er (Ringdal, 2013). Variabler med signifikant sammenheng på nivå  $p \leq 0,05$  ble tatt med i videre analyse. Lineær regressjonsanalyse ble benyttet for å finne ut i hvilken grad de ulike variablene predikerte atferd og intensjon. En regresjonsanalyse sier noe om effekten av den enkelte uavhengige variabel kontrollert mot andre signifikante uavhengige variabler. En slik analyse gir også mulighet for å finne effekten av den enkelte uavhengige variabel, dette kalles en B-verdi eller stigningstall. Stigningstallet (B) gir et tallmessig uttrykk for hvor mye den avhengige variabel endrer seg når den uavhengige endres med en enhet. For de avhengige atferdsvariablene «spise medbrakt matpakke», «handle i skolens kantine» og «handle utenfor

skolen» ble uavhengige variabler tilhørende den teoretiske modellen og eksterne variabler med signifikansverdi på  $p \leq 0,05$  tatt med i analysen. For avhengige intensjonsvariabler «intensjon spise medbrakt matpakke», «intensjon handle i skolens kantine» og «intensjon handle utenfor skolen» ble samme prosedyre fulgt. Til sist ble sammenhengen mellom intensjon og atferd undersøkt ved hjelp av regresjonsanalyse med atferd som avhengig variabel og intensjon som uavhengig. Dette ble gjort i henhold til teorien som sier at uavhengige variabler styrer intensjon som igjen styrer atferd.

## 4 Resultater

### 4.1 Korrelasjon

For å belyse i hvilken grad de uavhengige variablene tilhørende teorien korrelerte med de avhengige variablene som omhandler ulik spiseatferd, ble en korrelasjonsanalyse benyttet.

Tabell 1 Oversikt over korrelasjonsverdien mellom avhengige og uavhengige variabler.

Korrelasjon	1	2	3	4	5	6
1 Spise medbrakt matpakke						
2 Intensjon spise medbrakt matpakke	,601**					
3 Handle i skolens kantine	-,362**	-,231*				
4 Intensjon handle i skolens kantine	-,318**	-,157	,437**			
5 Handle utenfor skolen	-,253**	-,169	,173	,076		
6 Intensjon spise utenfor skolen	-,191	-,128	-,226*	-,181	,370**	
7 Utdanningsprogram	-,059	,046	-,067	,070	,056	-,011
8 Alder	-,208*	-,053	-,132	,034	,082	,096
9 Personens kjønn kodet	-,191*	-,215*	-,107	-,036	,308**	,208**
10 Spise frokost hjemme	,675**	,415**	-,214*	-,096	-,165	-,100
11 Få med matpakke eller matpenger hjemmefra	,420**	,260**	,028	-,134	-,032	-,127
12 Jeg vil helst spise der vennene mine spiser	-,065	,062	,038	,047	-,074	-,095
13 Jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise	,106	,270**	-,077	c	,002	-,239*
14 Mitt kosthold har stor betydning for helsen min	,273**	,206*	,039	-,144	-,181	-,154
15 Mine nærmeste venner spiser enten matpakke eller kantinemat	,170	,183	,107	,074	-,154	-,061
16 Selv om jeg ønsker å spise sunt, blir jeg ofte fristet til å kjøpe noe usunt i stedet	-,152	-,051	,199*	,203	,000	,088
17 Det er trivelig å sitte i kantinen	,152	,080	,056	-,039	-,151	-,135
18 Jeg vil helst dra utenfor skolen å spise	,028	-,134	-,040	-,097	,110	,238**
19 Jeg er fornøyd med at det er nok plass i kantina og lite kø	,092	-,109	-,161	-,119	-,053	-,050
20 Jeg er fornøyd med smaken på mat i kantina	-,076	-,101	-,030	-,125	-,105	-,133
21 Jeg er fornøyd med prisen på mat i kantina	-,096	-,230*	-,105	-,007	-,028	-,208
22 Jeg er fornøyd med utvalget i kantina	,186	,161	-,148	-,221*	,047	-,022

\*\* Korrelasjon er signifikant på 0,01 nivå,  
 \* Korrelasjon er signifikant på 0,05 nivå,  
 c:Ugyldig, minst en av variablene er konstant.



Analysen viste at for de avhengige variablene var følgende uavhengige variabler signifikante og tatt med i videre regresjonsanalyse.

1. Spise medbrakt matpakke: Alder, kjønn, spise frokost hjemme, få med matpakke eller matpenger hjemmefra, mitt kosthold har stor betydning for helsen min.
2. Intensjon om å spise matpakke: Kjønn, spise frokost hjemme, få med matpakke eller matpenger hjemmefra, jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise, mitt kosthold har stor betydning for helsen min.
3. Handle i skolens kantine: Spise frokost hjemme, Selv om jeg ønsker å spise sunt, blir jeg ofte fristet til å kjøpe noe usunt i stedet.
4. Intensjon om å handle i kantinen: Tilfredshet med kantinen utvalg
5. Handel utenfor skolen: Kjønn
6. Intensjon om handle utenfor skolen: Kjønn, jeg vil helst dra utenfor skolen for å spise, jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise.

#### 4.2 Lineær regresjon

For å finne den relative betydningen av de uavhengige variablene på de 6 avhengige variablene, har jeg valgt å kjøre 6 separate regresjonsanalyser hvor uavhengige variabler med signifikant korrelasjon med avhengige variabler er tatt med i analysen. Til slutt ble intensjonens relative betydning for atferd undersøkt med regresjonsanalyse. Resultatene er presentert etter type atferd; først uavhengige variablers betydning for atferden, deretter deres betydning for intensjon om gitte atferd, og til sist intensjonens betydning for atferden.

#### Spise medbrakt matpakke

Tabell 2 Uavhengige variablers betydning for valg om å spise medbrakt matpakke på skolen.

Variabel	B	Sig
<i>Spise frokost hjemme</i>	0,482	0,000
<i>Få med matpakke eller matpenger hjemmefra</i>	0,165	0,016
<i>Mitt kosthold har stor betydning for helsen min</i>	0,489	0,110
<i>Alder</i>	-0,004	0,953
<i>Kjønn</i>	-0,331	0,141

Tabell 3 Uavhengige variablers betydning for intensjon om å spise matpakke i den neste måned.

Variabel	B	Sig
<i>Spise frokost hjemme</i>	0,097	0,001
<i>Få med matpakke eller matpenger hjemmefra</i>	0,015	0,622
<i>Jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise</i>	0,507	0,195
<i>Mitt kosthold har stor betydning for helsen min</i>	0,158	0,280
<i>Jeg er fornøyd med prisen i kantina</i>	-0,207	0,186
<i>Kjønn</i>	-0,174	0,103

Tabell 4 Intensjonens betydning for valg om å spise medbrakt matpakke på skolen.

Variabel	B	Sig
<i>Intensjon om å spise medbrakt matpakke</i>	1,868	0,000



Variablene «spise frokost hjemme», «få med matpakke eller matpenger hjemmefra», «Mitt kosthold har stor betydning for helsen min», alder og kjønn forklarte 49% av fenomenet om å spise medbrakt matpakke ( $F=23,7$ ,  $\eta^2=49\%$ ,  $p<0,001$ ). Tabell 2 gir en oversikt over de enkelte uavhengige variabler, og det framgår at kun det å spise frokost hjemme og få med seg matpakke eller matpenger hjemmefra var signifikante predikatorer for matpakkevaner. Å spise frokost hjemme var den sterkeste predikatoren, og stigningstallet forteller at dersom en elev øker hyppighet av frokostspising med én enhet (f.eks fra ofte til alltid), vil hyppighet av matpakkespising øke med en ca. en halv enhet.

For Intensjon om å spise matpakke den neste måned forklarte «spise frokost hjemme», «få med matpakke eller matpenger hjemmefra», «jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise», «mitt kosthold har stor betydning for helsen min», «jeg er fornøyd med prisen på mat i kantina» og kjønn variansen med 22% ( $F=4,96$ ,  $\eta^2=22,5\%$ ,  $p<0,001$ ). Tabell 3 gir en oversikt over de enkelte uavhengige variabler, og det framgår at kun «spise frokost hjemme» var en signifikant predikator for intensjon. Selv om signifikansen er der, er bare stigningstallet for frokostspising på ca.0,1. Det vil si at hyppighet av frokostspising må øke med ti enheter for å endre intensjonen fra negativ til positiv.

Intensjon om å spise matpakke var predikerende for å spise matpakke på skolen, og forklarte variansen med 35,5% ( $F=56,6$ ,  $\eta^2=35,5$ ,  $p<0,001$ ). Stigningstallet forteller at dersom intensjonen endres fra negativ til positiv, vil hyppigheten av matpakkespisingen øke med to enheter.

## Handel i skolens kantine

Tabell 5 Uavhengige variabelers betydning for handel i skolens kantine.

Variabel	B	Sig
Spise frokost hjemme	-0,112	0,082
Selv om jeg ønsker å spise sunt, blir jeg ofte fristet til å kjøpe noe usunt i stedet	0,380	0,102

Tabell 6 Uavhengige variabelers betydning for intensjon om å handle i skolens kantine.

Variabel	B	Sig
Tilfredshet med kantineens utvalg	-0,231	0,045

Tabell 7 Intensjonens betydning for valg om å handle i skolens kantine.

Variabel	B	Sig
Intensjon om å spise handle i skolens kantine	0,872	0,000

For handel i skolens kantine forklarte signifikante variabler fra korrelasjonsanalysen 4,9% av variansen ( $F=3,8$ ,  $\eta^2=4,9\%$ ,  $p<0,025$ ). Tabell 5 gir en oversikt over de enkelte uavhengige variablene, og det framgår at spising av frokost den eneste signifikante predikatoren.

Frokostspising virket negativt inn på handel i kantine ( $B=0,112$ ), noe som betyr at å dersom hyppighet av frokostspising økes med én enhet, vil hyppighet på handle i kantinen minke med 0,2 enheter.

Intensjon om å handle i skolens kantine den neste måned var forklart med 4% ( $F=4,3$ ,  $\eta^2=4\%$ ,  $p<0,039$ ), hvor den eneste signifikante variabel var tilfredshet med kantinenes utvalg.

Tilfredshet med kantinenes utvalg virket negativt inn på intensjon om handel i kantine ( $B=0,239$ ). Dette betyr at dersom tilfredshet med kantinenes utvalg endres fra positiv til negativ, vil det gi utslag i at intensjonen om å handle i kantinen øker med 0,2 enheter.

Intensjon om å handle i kantinen var predikerende for handel i kantinen, og forklarte variansen med 18,2% ( $F=21,9$ ,  $\eta^2=18,2$ ,  $p<0,001$ ). Stigningstallet viser at dersom intensjonen endres fra negativ til positiv, vil handle i kantinen øke med 0,8 enheter.

## Handel utenfor skolen

Tabell 8 Uavhengige variabelers betydning for handel utenfor skolen.

Variabel	B	Sig
Kjønn	0,819	0,000

Tabell 9 Uavhengige variabelers betydning for intensjon om å handle utenfor skolen.

Variabel	B	Sig
Kjønn	0,252	0,033
Jeg vil helst dra utenfor skolen for å spise	0,189	0,144
Jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise	-0,719	0,047

Tabell 10 Intensjonens betydning for handel utenfor skolen.

Variabel	B	Sig
Intensjon om å spise handle i skolens kantine	1,020	0,000

For handel utenfor skolen forklarte signifikante variabler fra korrelasjonsanalysen 9,5% av variansen ( $F=7,17$ ,  $\eta^2=9,5\%$ ,  $p<0,001$ ). Den eneste signifikante variabelen var kjønn, og

stigningstallet viser at dersom kjønn endres fra jente til gutt, øker hyppighet av handel utenfor skolen med 0,8 enheter.

For intensjon om å handle utenfor skolen den neste måned forklarte kjønn, foretrukket spisested utenfor skolen og selvbestemmelse av matønsker variansen med 12,8% ( $F=5,2$ ,  $\eta^2=12,8\%$ ,  $p<0,002$ ). Tabell 9 gir en oversikt over de enkelte uavhengige variablene, og det framgår at de signifikante predikatorene var kjønn og selvbestemmelse av matønsker. Stigningstallene viser at dersom kjønn endres fra jente til gutt, øker intensjonen om å spise utenfor skolen med 0,2 enheter. Dersom selvbestemmelsen av matønsker endres fra positiv til negativ, vil intensjonen om å spise utenfor skolen øke med 0,7 enheter.

Intensjon om å spise utenfor skolen predikerte handel utenfor skolen med 2,1% ( $F=2,7$ ,  $\eta^2=2,1$ ,  $p<0,104$ ). Stigningstallet viser at dersom Intensjonen endres fra negativ til positiv, vil hyppighet av handel utenfor skolen øke med ca. 1 enhet.

## 5 Diskusjon

### 5.1 Predikerende faktorer for atferd og intensjon.

Målet med analysen var å identifisere hvilke faktorer som kan predikere intensjon og atferd. For matpakkespising og intensjon om matpakkespising var forklaringsprosenten til de uavhengige variablene høy, og jeg har valgt å vie disse funnene mest oppmerksomhet i drøftingen. Det var lavere forklaringsprosent for de resterende avhengige variabler. En av grunnene til det kan være at det for den enkelte atferd matpakkespising var et flertall av respondentene som hadde høy hyppighet, derav større datagrunnlag og en mer reliabel analyse.

#### Spise medbrakt matpakke

For de som spiste en medbrakt matpakke var frokostvaner og det å få med seg matpakke eller matpenger hjemmefra predikerende faktorer (se tabell 2). Å spise frokost hjemme og ta med seg en matpakke hjemmefra kan minske behovet for å handle skolemat og øke sannsynligheten for å spise en matpakke på skolen. Også for intensjon om å spise matpakke (se tabell 3) var frokostvaner signifikante. Selv om frokostvaner i hjemmet i oppgaven er

definert som en sosial påvirkningsfaktor, representerer frokostvaner en bredere form for påvirkning. Det fungerer som en form for ytre kontroll siden det skaper tilgjengelighet av både frokost og matpakke. og påvirke sosialt gjennom å formidle spisevaner og holdninger gjennom egen atferd og forventning. (Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003) viser til at foreldrenes frokostvaner er holdningsskapende og påvirker barnas frokostvaner positivt. Gode frokostvaner er et effektivt forebyggende tiltak mot overvekt og fedme (Freitas Junior, et al., 2012) (Horikawa, et al., 2011). Sett i lys av teorien for planlagt atferd er dette viktige funn. Hjemmet kan bidra til å skape intensjon og atferd ved at det påvirker alle elementene av teorien; både sosial, som kontroll av ytre rammer og holdningsskapende gjennom foreldres atferd. Hjemmets påvirkningskraft er muligens hjulpet gjennom en aksept blant venner for å spise matpakke. Dersom flertallet hadde reist utenfor skolen for å spise er det usikkert om en like sterk sammenheng mellom foreldrenes og elevenes atferd hadde vært til stede. Beaulieu & Godin (2011) gjorde en liknende undersøkelse på Canadiske elever mellom 12-17 år, og fant ut at enkelte barrierer var særlig betydningsfulle for at elevene skulle bli på skolen for å spise lunch; fint vær og lang kø i kantinen oppmuntret til å forlate skolen for å spise, mens en god medbrakt lunch kunne bidra til at elevene heller ville bli på skolen for å spise.

### Handel i skolens kantine

For de som handlet ofte i skolens kantine var frokostvaner også en predikerende faktor, vel og merke som en negativ påvirkning (se tabell 5). Videre var det interessant å se at intensjonen for å handle i kantinen var negativt forbundet med tilfredshet av kantinens utvalg (se tabell 6). En god frokost kan bidra til å holde blodsukkeret stabilt, og sørge for at man ikke er altfor sulten når lunchen kommer og nye matvalg skal tas. Det at elevene handler i kantinen til tross for at de er misfornøyd med utvalget kan tolkes som at de handler det som er lettest tilgjengelig og ikke først og fremst styres av intensjon. Lavt blodsukker som følge av manglende frokost øker lysten på sukker, og det kan tenkes at atferd blir mer impulsiv dersom sulten er stor.

### Handel utenfor skolen

Handel utenfor skolen og intensjon om å gjøre det var i hovedsak tatt med i undersøkelsen som variabler for å kontrollere hvorvidt de som eventuelt ikke spise matpakke eller kantinemat gikk sulten hele dagen, eller om de valgte andre alternativer for å skaffe seg et

skolemåltid. Resultatene var interessante og viste at variabelen kjønn var predikerende for både atferd og intensjon. For intensjon om å spise utenfor skolen var også påstanden «jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise» signifikant og hadde en sterk negativ effekt på intensjonen. Med andre ord vil en lav atferdskontroll over matønsker føre til en økt hyppighet av handle utenfor skolen. Fila og Smith (2006) fant også ulike signifikante predikatorer for gutter og jenter. Hos guttene var det familiens innflytelse, SFO-ordningens innflytelse og fristelse fra reklame som hadde sterkest sammenheng med spiseatferd. For jentene var barrierer (tilgjengelighet av sunne matvarer, innkjøp i hjemmet, smaksopplevelse og metthetsfølelse) noe som vanskeliggjorde sunne spisevaner. Dette kan tyde på at gutter i større grad lar seg friste av usunn mat, mens jentene vil sunn mat dersom den er lett tilgjengelig og fristende.

## 5.2 Sammenheng mellom intensjon og atferd

Resultatene viste at for elevene var holdninger, sosial påvirkning og kontrollfaktorer dobbelt så indikerende for atferden som for intensjon om fremtidig atferd. Intensjonsspørsmålenes svaralternativer var rangert med en dikonom skala hvor alle «usikker» svar ble tatt bort, i motsetning til atferdsspørsmål hvor svaralternativer var rangert med hyppighetsvariabler. En betydelig del var usikre på sine intensjoner om spisevaner i framtiden (intensjon spise matpakke: 17,5%, intensjon handle i kantine: 23,8%, intensjon handle utenfor skolen: 22,2%), og disse kan være grunnen til at det ikke var en like stor forklaringsprosent på intensjon som for atferd. I følge (Ringdal, 2013) kan en slik opphoping av «usikker» svar tyde på for få eller lite dekkende svaralternativer. Funnene kan tyde på at spisevaner er atferd som skjer uten at det nødvendigvis skapes intensjoner rundt atferden. (Fishbein & Ajzen, 2010) peker på at dagligdagse gjøremål er mer impulsive enn rasjonelle og støtter denne påstanden. Denne undersøkelsen gav også resultater som kan indikere at spisevaner ikke nødvendigvis er et resultat av overveielse da en stor andel oppgav at de ofte lot seg friste av usunn mat. Videre viste analysen at de som som handlet i stor grad i kantina, var i mindre grad fornøyd med utvalget. Det kan tyde på at elevne handler det som er tilgjengelig der og da, og styres i større grad av tilgjengelighet og fristelse. Intensjonen var i mye større grad predikerende for matpakkespising enn handel i kantine og utenfor skolen (se tabell 4,7,10) og det kan antas at å smøre matpakke i større grad er planlagt og preget av atferdskontroll enn handel av mat. (Fishbein & Ajzen, 2010) sier at atferdskontroll og evne til å motstå fristelse er avgjørende for at intensjoner skal bli til atferd, og disse resultatene kan underbygge en påstand om at mange handler mat i skoletiden uten å alltid ha intensjoner om å gjøre det.

### 5.3 Kritisk blikk

Undersøkelsen viste at litt over halvparten (56%) som oftest eller alltid spiser matpakke hjemmefra på skolen. 57,7% oppgav at de som oftes eller alltid handler i skolens kantine eller utenfor skolens område. Disse tallene tyder på at noen både spiser matpakke og handler seg mat i tillegg, med et overlapp på 13,7%. Elevenes rapportering av spiseatferd (se tabell 11) viste en fordeling som tilsier at det hos de som sjelden spiste matpakke handlet oftere mat i kantine og utenfor skolen. De som handlet oftere i kantine og utenfor skolen spiste sjeldnere matpakke. Det framgår av korrelasjonsanalysen (se tabell 1) at matpakkespising korrelerte negativt med handel i kantine (-0,362) og handle utenfor skolen (-0,253). Resultatene gir derfor ett godt bilde på elevenes hovedkilde for skolemat.

Undersøkelsen var begrenset til bare 126 elever, og statistiske reabiliteten må vurderes i lys av dette. Fordelingen av kjønn var ujevnt, med 83% jenter og 17% gutter. Dette kan ha ført til et mindre reliabelt bilde av kjønnets betydning for handle utenfor skolen og intensjon om å handle utenfor skolen (se tabell 8 og 9). Videre var utelukkningen av usikker svar, og rekoding av uhengige variabler med dette svaralternativet noe som kunne vært unngått ved å benytte åpne skalaer. Å definere et nøytralt midtpunkt var anbefalt ved benyttelse av Likert-formatet (Ringdal, 2013), men det bød på utfordringer i analysearbeidet når diktonome og 5-delte skaler skulle inn i samme regresjonsanalyse. Resultatet av dette er at stigningstallene ikke lar seg sammenlikne på en god måte. Det kreves f.eks. stor effekt for å endre intensjonen fra negativ til positiv siden den bare har to variabler; enig og uenig. For hyppighet av atferd var avstanden fra én enhet til neste mindre grunnet den 5-delte skalaen og krevde derav mindre effekt for å endres én enhet. Den samme problematikken viste seg gjeldende for intensjonens påvirkning på atferd, hvor effekten kan virke større enn den er siden én enhets endring i intensjon er en mye større endring enn én enhets endring i atferd. Likevel har jeg forsøkt å presentere de ulike variablenes betydning for spiseatferd og intensjon på en tydelig og oversiktlig måte med disse hensyn tatt i betraktning.

### 5.4 Oppsummerende drøftning

Betydningen av hjemmets påvirkning er viktig men kanskje viktigere; hvordan legge til rette for at alle faktisk har det samme tilbudet. Bør samfunnet legge bedre til rette for at alle barn og unge møter dagen med et så godt som mulig utgangspunkt? Hvordan kan de unge selv være med å forme og drive gode tiltak?

Som nevnt er kanskje ikke spisevanene styrt av intensjoner i like stor grad som av forholdene som blir lagt til rette, men i følge teorien vil en styrket intensjon ytterligere legge til rette for

atferd selv når de ytre rammene vanskeliggjør atferden. Et steg i riktig retning for å skape intensjon kan være å inspirere til deltakelse fra elevene selv i matlagingen. Forskning viser at jo eldre eleven er, dess mer sannsynlig er det at matpakken er smurt av foreldrene (Forskningsrådet, 2012). Et mattilbud på skolen vil kunne gagne de som mangler ressurser i hjemmet, men det vil ikke nødvendigvis øke kompetansen til å kunne videreføre disse vanene inn i det voksne liv. Dette kan løses ved at elevene selv bidrar med å velge og lage maten i skolen eller i hjemmet, med innhold etter deres egne preferanser og behov. Det er lett å forstå at det er godt med litt forandring etter å ha fått med matpakke hjemmefra siden barneårene. Samtidig er det å spise utenfor hjemmet en form for løsrivning, og en av de første mulighetene for å ta egne helserelaterte valg både på godt og vondt. Unge voksne er ofte på farten og kan dra nytte av å lære å lage småretter som kan slenges i sekken på tur ut døren. Det finnes mange ressurser på nett <sup>1</sup> til inspirasjon for gode og næringsrike frokoster og luncher som kan lages dagen i forveien, og her kan skolen inspirere ved å gjøre tilgjengelig et varierende utvalg av fristende, enkle og gode oppskrifter. Skolen har mulighet til å nå elevene både med kunnskap og holdningsskaping (Helsedirektoratet, 2015), og har tillegg at ansvar på seg til å bidra til og tilrettelegge for at elevene skal kunne ta gode valg for seg selv og sin helse (Mæland, 1999). Skolen skal bidra til ett godt samarbeid med hjemmet, og det er viktig at foreldrene informeres og oppmuntres til å videreføre det helsefremmende arbeidet som blir gjort i skolen.

## 6 Konklusjon

Norske elever tilbringer store deler av hverdagen på skolen (Helsedirektoratet, 2015), og maten de spiser i løpet av skoledagen har stor betydning for deres nåværende og fremtidige helse. Forebyggende helsearbeid for å imøtekomme en stadig økende overvektsproblematikk har en naturlig plass i skole og hjem (Mæland, 1999), og vi ser at dette er verdifulle arenaer for å treffe unge voksne i deres daglige miljø (World Health Organization, 2012). For å kunne påvirke må vi vite hva som påvirker (Armitage & Conner, 2001), og analysen har gitt svar på hvilke faktorer som er signifikante for unge voksnes spiseatferd. Hjemmets betydning for målgruppens spiseatferd er fremtredende og gode rutiner i hjemmet som frokostspising og

---

<sup>1</sup> <https://meny.no/Ravarer/Bakevarer/Korn/Artikler/Gode-matpakketips/>,  
<http://www.tine.no/oppskrifter/sesong-og-tema/smar-te-nistetips-og-kreative-matpakker>

medbrakt matpakke påvirker både valg om å spise medbrakt matpakke og intensjon om å gjøre det i fremtiden. Resultatene tyder på at unge voksne i stor grad er påvirket av fristelse og ytre påvirkning, og utfordringen blir da å legge til rette for fristelse som ikke går ut over helsen. Unge voksne har en fot i voksenlivet, og trenger å inspireres til å klare dette på egen hånd. For å styrke intensjonen og gjøre den mindre sårbar for impulsive valg, bør det legges vekt på å styrke kunnskap og mestringstro. Dette er lettere å få til dersom hjem, skole og venner trekker i samme retning og inkluderer hverandre i arbeidet. Det oppfordres til å ta et oppgjør med den kjedelige gamle matpakken og finne nye alternativ på de unges premisser.



## 7 Referanser

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organizational behaviour and human decision processes*(50), 179-211.
- Armitage, C., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40, 471–499.
- Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Beaulieu, D., & Godin, G. (2011). Factors predicting staying in school to eat lunch. *Health education*, 111(1), 20-33. doi:10.1108/09654281111094955
- Bugge, A. (2007). *Ungdoms skolematvaner, refleksjon, reaksjon, eller interaksjon*. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning. Hentet fra [http://www.sifo.no/files/file71475\\_fagrapport\\_2007-4\\_ungdoms\\_skolematvaner\\_-\\_web.pdf](http://www.sifo.no/files/file71475_fagrapport_2007-4_ungdoms_skolematvaner_-_web.pdf)
- Cole, T., & Lobstein, T. (2012). Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric Obesity*, 7(4), 284-294. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00064.x
- Fila, S., & Smith, C. (2006). Applying the Theory of Planned Behavior to healthy eating behaviors in urban Native American youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(11). doi:10.1186/1479-5868-3-11
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behaviour: The reasoned action approach*. New York: Taylor & Francis Group.
- Forskningsrådet. (2012). *Hva spiser elevene på skolen?: Rapport fra forskningskampanjen 2011*. Oslo: Norges forskningsråd.
- Freitas Junior, I., Christafaro, D., Codogno, J., Monteiro, P., Silveira, L., & Fernandes, R. (2012). The Association between Skipping Breakfast and Biochemical Variables in Sedentary Obese Children and Adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 161(5), 871-874. doi:10.1016/j.jpeds.2012.04.055
- Gyldendal norsk forlag. (2001). *Velferdsstaten: Forebyggende Helsearbeid*. Hentet April 9, 2015 fra <http://web2.gyldendal.no/sosialkunnskap/html/velferdsstaten/18.htm>
- Helse og omsorgsdepartementet. (2007). *Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007–2011), Oppskrift på et sunnere kosthold*. Departementene. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/304657-kosthold.pdf>
- Helsedirektoratet. (2011). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne: Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten*. Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2015). *Bra mat i videregående skole: veiledning til nasjonale anbefalninger for mat og måltider i videregående skole (Utkast 25.2.2015)*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Documents/H%C3%B8ringer/Nye%20nasjonale%20anbef>

alinger%20for%20mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20skolen/Utkast\_Bra\_mat\_i\_vgs\_Helsedirektoratet\_250215.pdf

- Helsedirektoratet. (2015). *Utviklingen i norsk kosthold 2014, IS-2255*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet April 2, 2015 fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/802/Utviklingen-i-norsk-kosthold-2014-IS-2255.pdf>
- Helsedirektoratet, Mattilsynet. (2015, 5 5). Hentet fra [Kostholdsplanleggeren.no](http://www.kostholdsplanleggeren.no): <https://www.kostholdsplanleggeren.no/>
- Hessing, D., Ellfers, H., & Weiger, R. (1988). Exploring the limits of self-reports and reasoned action: An investigation of the psychology of tax evasion behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 405–413.
- Horikawa, C., Kodama, S., Yachi, Y., Heianza, Y., Hirasawa, R., Ibe, Y., . . . Sone, H. (2011). Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 53(4-5), 260-267. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.08.030>
- Hovengen, R., & Hånes, H. (2015). *Overvekt og fedme hos barn og unge - faktaark med helsestatistikk*. Hentet April 9, 2015 fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=84303>
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R. (2003). original communication: Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 842-853.
- Knowledge.org*. (2015, Mai 19). Hentet fra <http://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/disease-causation-diagnostic/2h-principles-health-promotion/prevention-paradox>
- Kurtze, N., Gundersen, K., & Holmen, J. (2003). Selvrappertert fysisk aktivitet i 1980- og 1990-årene –Helseundersøkelsene i Nord-Trøndelag (HUNT). *Norsk Epidemiologi*, 13, 171-176.
- Malterud, K., & Tonstad, S. (2009). Preventing obesity: Challenges and pitfalls for health promotion. *Patient education and counseling*, 76(2), 254-259. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2008.12.012>
- Midthjell, K., & Krokstad, S. (2011). Overvekt og fedme. I NTNU, S. Krokstad, & M. Knudtsen (Red.), *Folkehelse i endring. Helseundersøkelsen Nord-Trøndelag* (ss. 60-69). Levanger: HUNT Forskningscenter: Institutt for samfunnsmedisin, Det medisinske fakultet, NTNU. Hentet April 9, 2015 fra <https://www.ntnu.no/documents/10304/1130562/folkehelse-i-endring-huntrapport-2011.pdf>
- Mæland, J. (1999). *Forebyggende helsearbeid i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold - Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Steinberg, L. (2012). Should the Science of Adolescent Brain Development Inform Public Policy? *Issues in Science & Technology*, 28(3), 67-75.

United Nations. (2001). *Implementation of the World Programme of Action for Youth to the Year 2000 and Beyond (A/56/180)*. Distrikt: General: United Nations. Hentet fra [http://www.youthpolicy.org/basics/2001\\_WPAY\\_Implementation\\_Report.pdf](http://www.youthpolicy.org/basics/2001_WPAY_Implementation_Report.pdf)

Vaage, O. (2008). Tidsbruk i Europa: Myten om spreke nordmenn står for fall. *Samfunnsspeilet*(2). Hentet fra <http://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/myten-om-spreke-nordmenn-staar-for-fall>

World Health Organization. (2012). *Population-based approaches to childhood obesity prevention*.

World Health Organization. (2015). *Obesity and overweight Fact sheet N°311*. Hentet April 9, 2015 fra <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

World Health organization. (u.d.). *Health promotion*. Hentet April 6, 2015 fra [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/en/](http://www.who.int/topics/health_promotion/en/)

World Health Organization. (u.d.). *The challenge of obesity - quick statistics*. Hentet April 9, 2015 fra <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

World Health Organization. Regional office for Europe. (2013). *Nutrition, physical activity and obesity, Norway*. København: World Health Organization. Hentet April 9, 2015 fra [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/243316/Norway-WHO-Country-Profile.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/243316/Norway-WHO-Country-Profile.pdf?ua=1)

## 7.1 Figurer og tabeller

Figur 1: Oversikt over teorien om planlagt atferds elementer ..... 9

*Knowledge.org*. (2015, Mai 19). Hentet fra <http://www.healthknowledge.org/public-health-textbook/disease-causation-diagnostic/2h-principles-health-promotion/prevention-paradox>

Tabell 1 Oversikt over korrelasjonsverdien mellom avhengige og uavhengige variabler. .... 15

Tabell 2 Uavhengige variablers betydning for valg om å spise medbrakt matpakke på skolen. .... 16

Tabell 3 Uavhengige variablers betydning for intensjon om å spise matpakke i den neste måned. .... 16

Tabell 4 Intensjonens betydning for valg om å spise medbrakt matpakke på skolen. .... 16

Tabell 5 Uavhengige variablers betydning for handel i skolens kantine. .... 17

Tabell 6 Uavhengige variablers betydning for intensjon om å handle i skolens kantine. .... 17

Tabell 7 Intensjonens betydning for valg om å handle i skolens kantine. .... 17

Tabell 8 Uavhengige variablers betydning for handel utenfor skolen. .... 18

Tabell 9 Uavhengige variablers betydning for intensjon om å handle utenfor skolen. .... 18

Tabell 10 Intensjonens betydning for handel utenfor skolen. .... 18

Tabell 11 ..... **Error! Bookmark not defined.**

## 7.2 Vedlegg

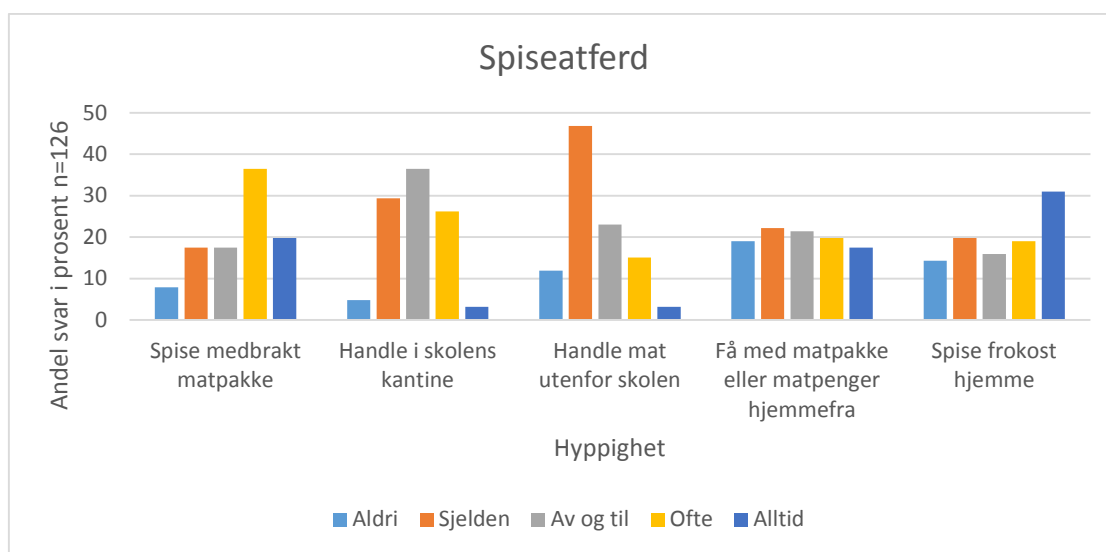
Vedlegg 1 : Tabell 11; Deskriptiv statistikk over ulike spiseatferd

Vedlegg 2: Revidert spørreskjema

Vedlegg 3: Forespørsel om deltakelse på studien

### Vedlegg 1

Tabell 11 Deskriptiv statistikk over ulike spiseatferd



Spørsmålene gjelder det du spiser og handler før, og i løpet av skoledagen.

Tenk på de siste 30 dager, og beregn ett ca. gjennomsnitt. Jente  Gutt  Alder: \_\_\_\_\_

Del 1: Hvor ofte pleier du å	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Alltid
Spise frokost hjemme					
Spise medbrakt matpakke					
Handle i skolens kantine					
Handle mat utenfor skolen					
Få med matpakke eller matpenger hjemmefra					

## Del 2

Svar på påstandene	Helt Uenig	Litt Uenig	Usikker	Litt enig	Helt enig
Jeg spiser helst der vennene mine spiser					
Jeg bestemmer selv hva jeg ønsker å spise					
Mitt kosthold har stor betydning for helsen min					
Mine nærmeste venner spiser enten matpakke eller kantinemat					
Selv om jeg vil spise sunt, blir jeg ofte fristet til å kjøpe noe usunt					
Det er trivelig å spise på skolen					
Jeg vil helst dra utenfor skolen for å spise					
Jeg tenker å spise matpakke den neste måned					
Jeg tenker å spise kantinemat den neste måned					
Jeg tenker å spise utenfor skolen den neste måned					

Jeg er fornøyd med	Helt Uenig	Litt Uenig	Usikker	Litt enig	Helt enig
At det er nok plasser i kantina og lite kø					
Smaken på maten i kantina					
Prisen på mat i kantina					
Utvalget i kantina					

# Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

## *”Ungdom og skolemat”*

### **Bakgrunn og formål**

Formålet med studien er å kartlegge elevenes bruk av skolekantinen og avdekke hvilke faktorer som påvirker denne bruken. Studien er del av en bacheloroppgave ved Høgskolen i Nord-Trøndelag, og omhandler atferdsteori og handlingsvalg.

Studiets utvalg dekker elever i Vidergående skole med tilgang til skolekantine, matbutikk og eventuelt andre serveringssteder. Elevene ved Guldbergaunet har stor valgfrihet når de skal velge sin skolemat og er derfor aktuell i undersøkelsen.

### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Deltakelse innebærer å svare på et spørreskjema (16 spørsmål) som leveres på papir, og det beregnes 4 minutters svartid. Det vil ikke bli innhentet andre opplysninger om deltagerne.

### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Undersøkelsen er fullstendig anonym, og bare student med veiledere vil ha tilgang til innsamlet data. Deltakere vil ikke kunne gjenkjennes i en eventuell publisasjon

Prosjektet skal etter planen avsluttes 20.5.1015.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn.

Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med student: Therese Svenning tlf; 90243288, Veileder: Hilde Kristin Mikalsen tlf; 922 80 503

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)