

Mat(b)ordet

– hur kan vi ersätta måltidsgemenskap virtuellt?

Linda Qvarnström

Magisteravhandling i hushållsvetenskap
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier
Åbo Akademi
Vasa, 2021

Abstrakt

Författare Qvarnström, Linda	Årtal	2021
Arbetets titel Mat(b)ordet – hur kan vi ersätta måltidsgemenskap virtuellt?		
Opublicerad avhandling för magisterexamen i hushållsvetenskap Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	Sidantal (79)	
Ev. projekt inom vilket arbetet gjorts		
<p>Denna magisteravhandling fokuserar på virtuell måltidsgemenskap bland pensionerade seniorer. Andelen äldre ökar, tekniska lösningar utvecklas hela tiden, ensamheten växer – behöver fysisk distans längre medföra social distans? Den teoretiska referensramen inkluderar det sociala med måltiden, måltidspreferenser hos äldre och virtuella möten.</p> <p>Syftet med studien är att öka måltidsgemenskap och ta reda på upplevelser av att äta tillsammans virtuellt bland äldre. Five Aspects Meal Model- modellen (FAMM), som är utvecklad vid Örebro universitet för att beakta restaurangmåltidens olika aspekter har använts som utgångspunkt för att bygga upp studien. Forskningsfrågorna är:</p> <ul style="list-style-type: none">- vilka positiva och negativa aspekter finns med den virtuella måltiden?- hur kan aspekterna i FAMM-modellen omarbetas för att fungera virtuellt?- hur påverkas matlusten av den virtuella måltiden? <p>Den empiriska delen av studien är en aktionsforskning och FAMM-modellen har genomsyrat den kvalitativa undersökningen, i vilken seniorer intervjuades om upplevelsen av att äta tillsammans virtuellt. Deltagandet var frivilligt och studien utfördes genom att deltagarna skickades recept via e-post samt tillredde en måltid hemma hos sig och satte sig sedan ner för att samtala och äta samma mat via bildsamtalsprogrammet Zoom. Resultatet visar att virtuell gemenskap går att skapa för äldre via gemensamma intressen. Motiverande teman i denna undersökning var att äta tillsammans, att få sällskap och diskutera med andra samt nyhetsvärdet som tekniken medförde.</p> <p>Denna studie är en möjlig intervention för att minska ensamhet och öka måltidsgemenskap bland äldre. Meningen är inte att ersätta fysisk närhet utan att undersöka en möjlighet som</p>		

kunde tillämpas då den sociala kontakten annars skulle utebli. Resultatet av denna studie kan användas för att utarbeta lösningar som för samman olika människogrupper för en gemensam måltid på distans. Slutsatserna är att även äldre är beredda att använda teknik och är villiga att pröva på något nytt. Gemenskap består av att äta tillsammans men också av att äta samma mat. Den omarbetade FAMM-modellen fungerar för att bygga upp en virtuell måltid.

Sökord / indexord

senior, måltid, gemenskap, virtuell, upplevelser av mat

seniori, aterial, yhteisöllisyys, virtuaalinen, kokemus ruoasta

senior, meal, commensality, virtual, perceptions of food

Innehåll

Abstrakt.....	2
1 Inledning	1
1.1 Bakgrund.....	2
1.1.1 Hälsan.....	2
1.1.2 Äldre	3
1.1.3 Ensamheten.....	4
1.1.4 Måltiden.....	5
1.1.5 FAMM-modellen.....	6
1.2 Problemdiskussion	6
1.3 Syfte och forskningsfrågor.....	8
1.4 Disposition	8
2 Traditionell och virtuell måltidsgemenskap	10
2.1 Fördelar med att äta tillsammans	11
2.2 Faktorer som inverkar på matlusten.....	12
2.3 Virtuella måltidsprojekt	12
2.4 Sammanfattning	13
3 Måltiden	15
3.1 Den sociala måltiden.....	15
3.2 Måltidens gemenskap.....	15
3.4 FAMM – måltidens olika aspekter	16
3.4.1 Måltidens atmosfär	18
3.5 Sammanfattning	19
4 Äldre och mat	20
4.1 Näringsrekommendationer för äldre	20
4.2 Tallriksmodellen	21
4.3 Matlust och sinnen	22

4.4 Sammanfattning	23
5 Virtuella Möten	24
5.1 Det virtuella rummet	24
5.2 Virtuellt gemenskap	25
5.3 VIRTU-projektet	26
5.3.1 Virtuellt miljö för äldre	27
5.4 Sammanfattning	28
6 Metodologi	29
6.1 Syfte, forskningsfrågor och hypoteser	29
6.2 Aktionsforskning	30
6.2.1 Varför aktionsforskning?	31
6.2.2 Tillämpning av aktionsforskning	32
6.3 Datainsamling	33
6.3.1 Intervju	34
6.3.2 Observation	34
6.4 Val av respondenter	35
6.5 Val av meny	36
6.6 Genomförande	37
6.7 Bearbetning och analys av data	38
6.7.1 Observation måltid 1	38
6.7.2 Reflektion efter intervjuer, måltid 1	39
6.7.3 Förändringar efter måltid 1	40
6.7.4 Observation måltid 2	41
6.7.5 Reflektion efter intervjuer, måltid 2	43
6.8 Kvalitet och etik	43
6.8.1 Reliabilitet	43
6.8.2 Validitet	44
6.8.3 Generaliserbarhet	44
6.8.4 Etik	45
7 Resultat	46
7.1 Respondenternas bakgrund	46

7.2	Upplevelser om de olika aspekterna av måltiden	47
7.3	Matlust och vilja att delta igen.....	49
7.4	Upplevelser om maten	51
7.5	Upplevelser om gemenskapen	51
7.6	Upplevelser om det virtuella	52
7.6.1	Nyhetsvärde och viljan att pröva på något nytt	53
7.7	Skillnader mellan måltid 1 och 2	53
7.8	Jämförelse av positiva och negativa upplevelser	54
7.8	Sammanfattning av resultaten.....	55
8	Diskussion	57
8.1	Resultat	57
8.1.1	FAMM-modellen.....	60
8.1.2	Mat.....	62
8.1.3	Gemenskap	63
8.1.4	Teknik och nyhetsvärde.....	64
8.2	Metod	66
8.3	Slutsatser	67
9	Avslutning	68
9.1	Förslag på fortsatt forskning	69
10	Litteratur.....	71

Tabeller

Tabell 1	17
Tabell 2	47
Tabell 3	49
Tabell 4	50
Tabell 5	54
Tabell 6	60

Figurer

Figur 1	22
Figur 2	33
Figur 3	39
Figur 4	41
Figur 5	42
Figur 6	46
Figur 7	50
Figur 8	55
Figur 9	55

Bilagor

Bilaga 1: Deltagarinfo

Bilaga 2: Medverkan i projektet

Bilaga 3: Frågeformulär inför intervju

Bilaga 4: Recept måltid 1

Bilaga 5: Recept måltid 2

Förord

Vad kunde jag göra för att flera äldre skulle äta en balanserad kost och få känna måltidens gemenskap även om de bor ensam och har långa avstånd till sina närmaste? Min spontana tanke var att ge av min tid för att äta tillsammans men virtuellt. Virtuellt främst för att kunna samla personer från ett större område och inte behöva fundera över utrymmen att samlas i. Deltagarna skulle också få sysslor i att själva handla ingredienser och kanske också bjuda gäster till sig på måltiden. Kanske detta kunde utmytna i nya bekantskaper och flera gemensamma måltider – på distans?

Detta har varit en intressant resa från idé till produkt och slutsatsen är ingen hemlighet, en måltid är mycket mer än mätta magar. Det har varit fascinerande att beakta måltiden från flera olika håll och se den som en bidragande faktor till ökad gemenskap även på distans.

För att jag kunde ta ann denna resa har det behövts hjälp både nära och fjärran. Ett varmt tack till alla som har varit med! Tillsammans kan vi så mycket mera.

Till J, A & C – låt oss ha många gemensamma måltider

1 Inledning

”Genom mat uttrycker vi vår identitet, sociala strukturer och meningen med livet” Fjellström, C. i Pipping Ekström m.fl., 2007, s. 123

De flesta har i något skede haft en familj att dela måltider med och känner igen måltidens gemenskap. Denna gemenskap handlar förutom om att mätta magar även om att bygga relationer mellan människor. (Fjellström, 2007, s. 132, 135) Med tiden har de gemensamma måltiderna ändå förlorat betydelse (Fjellström, 2007, s. 125) och måltidsgemenskapen är hotad i och med att vi har allt mera bråttom. Familjemedlemmar äter allt oftare då de hinner mellan olika fritidssysselsättningar och måltider ersätts med snabbmat på vägen till nästa ställe. Detta tär, förutom på den lugna och gemensamma stunden som måltiden traditionellt gav, också på måltidsrytmen. Vi vet att vi behöver äta regelbundet men behöver vi äta tillsammans och på vilka sätt gynnas vi av det? Ensamhet ökar och bland äldre finns ensamboende som mot sin vilja äter utan sällskap dag efter dag. Kan man äta tillsammans virtuellt och den vägen hålla kontakten samt främja den hotade måltidsgemenskapen?

Mitt intresse för ämnet kommer dels från äldre släktingar som i flera år ätit många måltider ensamma men som jag också ätit många härliga måltider tillsammans med. Att få min familj att sitta till bords tillsammans känns emellanåt som ett underverk. Under mina studier i Vasa när min familj bodde i Esbo prövade vi på att äta tillsammans virtuellt, men barnen var för små för att diskutera och började leta efter mamma bakom datorn. Mina första möten med att äta virtuellt var inte lyckade men i stället för att ge upp ville jag försöka igen. Alla vinner på att ta en paus i den hektiska vardagen och att kunna dela en måltid med någon äldre på distans kan ge båda två en guldkant i tillvaron och en ökad känsla av välbefinnande.

Denna undersökning är ett pilotprojekt, en möjlig intervention, för att minska ensamhet och främja måltidsgemenskapen bland äldre genom att äta tillsammans virtuellt. Detta kunde vara ett försök att föra samman familjer, liksinnade seniorer och eventuellt också vårdpersonal och kunder för en gemensam måltid, men på distans.

1.1 Bakgrund

Bakgrunden för denna undersökning beskrivs nedan tematiskt enligt vad som behöver kännas till för att komma in i problematiken. Hälsan består även av sociala faktorer som behandlas i denna undersökning gällande den äldre befolkningen. Ensamhet och undernäring är hälsoproblem för den åldrande befolkningen och denna undersökning försöker öka möjligheterna till gemensamma måltider för seniorer. Nedan presenteras också bakgrunden till måltidsteorin som forskningen bygger på.

1.1.1 Hälsan

Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte bara avsaknad av sjukdom (World Health Organization [WHO], 2020a). Temat för denna undersökning är social och delvis också psykisk hälsa. Enligt Kindblad i *Det sociala livets betydelse för hälsa* ger uppkomsten, förverkligandet och bevarandet av sociala relationer i vår kulturella samlevnad oss en intim känsla av välbefinnande. Våra sociala relationer byggs upp av språket, emotionerna och kärleken, som är den bidragande faktorn till att språket och de sociala banden uppstår och har bevarats från en generation till en annan. Kindblad skriver vidare att det är viktigt med en ömsesidig acceptans mellan personer som ger oss en känsla av att betyda något för varandra. Att människor inspirerar varandra ger en känsla av trygghet och utvecklar kreativiteten. (Kindblad, 2010, s. 317)

I frågan om det sociala hälsoområdet behöver också hälsans bestämningsfaktorer definieras. Dessa är faktorer för omständigheterna som individer föds i, växer, bor, jobbar och åldras i. Dessa omständigheter formas av global, nationell och lokal fördelning av pengar, makt och andra resurser. (World Health Organization [WHO], 2020b) Lindström och Eriksson definierar i sin artikel hälsopromotion, i enlighet med World Health Organization, som en process för att kunna öka kontrollen över hälsans bestämningsfaktorer och på så sätt förbättra sin hälsa, välfärd och livskvalitet. Vidare skrivs att hälsopromotion i praktiken är en livslång process med fokus på resurser för hälsa, där individen är en aktiv deltagare. (Lindström & Eriksson, 2011, s. 86) I denna undersökning vill jag fokusera på det promotiva hälsoarbetet för äldres måltidsgemenskap och ta reda på hur de själva kan förbättra sin hälsa i detta anseende. Undersökningen blir också ett sätt att jobba för en hållbarare utveckling, vilket presentationen av Hallbergs tankar nedan visar.

Hallberg diskuterar i sin artikel *Hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling* om att bygga ett hållbart samhälle genom att utgå från människans basala behov och möta dem. Till dessa

behov hör bl.a. mat, och relationer. Ökat intresse för hälsofrämjande processer för ett hållbart samhälle fås genom ökad medvetenhet och inkluderande. (Hallberg, 2017, s. 211–212) Vidare poängterar Hallberg att hälsofrämjande arbete kan vara en övergripande ansats i arbetet för sociala förändringar som strävar efter att förbättra människornas välbefinnande och hälsa. Detta fungerar bäst då alla sektorer och nivåer i samhället verkar tillsammans för att påverka faktorer som berör hälsan, däribland bestämningsfaktorerna för hälsa. Då samhället tillsammans främjar hälsa genom olika strategier bidrar det till hållbarhetseffekter såsom en välmående ekonomi och ett dynamiskt och jämlikt samhälle där de mänskliga behoven tillgodoses. (Hallberg, 2017, s. 215–216) Det är en viktig samhällelig resurs att se friska seniorer med en meningsfull vardag. Denna undersökning strävar efter att öka tillfällena för äldre att äta tillsammans. En gemensam måltid kan medföra flera sociala kontakter och således öka meningsfullheten i vardagen. Projektet syftar också till att utveckla nya sätt att se på och uppleva måltidsgemenskap.

1.1.2 Äldre

I denna undersökning definieras äldre som över 65-år fyllda personer. Begreppen äldre och senior används parallellt i undersökningen. Äldre syftar till den äldre befolkningen överlag och kan även inkludera personer utanför den ovan nämnda åldersgruppen. Senior används som en hövdligare form och i frågan om specifika äldre. Senior syftar inte i detta fall till äldre idrottare eller arbetare (Svenska Akademiens ordlista, 2015).

Artikel 23 i den reviderade europeiska sociala stadgan beaktar äldre människors rätt till social trygghet och möjlighet att vara fullvärdiga medlemmar i samhället. (Människorättscentret, 2019, s. 11–12) Avtalsparterna för stadgan binder sig till denna artikel frivilligt men artikeln påvisar ändå samhällets uppdrag för äldres välmående. I enlighet med Hallberg kunde en hållbar handling vara att fundera på hur vi ur ett samhälleligt perspektiv kunde ge den ökande äldre befolkningen mera av vår tid inom rimliga ramar för vårt eget orkande (Hallberg, 2017).

Vi vet att social växleverkan har hälsofördelar vilka behöver tas vara på även gällande den äldre befolkningen. Novek m.fl. (2013) lyfter fram seniorers hälsofördelar av social växelverkan. Såväl fysiska som psykiska fördelar kan urskiljas hos deltagare i regelbunden social verksamhet vilket även kan spara på kostnader för hälsovården. Undersökningen kunde även urskilja förbättrade motoriska funktioner exempelvis ökad muskelstyrka och förbättrat uppehållande av kognitiva färdigheter samt minskade depressionssymptom och minskad risk för demens. Dessa undersökningsfynd kommer

fram i litteratur om social växelverkan angående en undersökning som är gjord inom seniorcenterverksamhet i Kanada. (Novek m.fl., 2013, s. 2, s. 55)

I och med högre ålder begränsas också möjligheterna att röra på sig och orka som förr. Brembeck (2015) lyfter fram de begränsningar som uppstår i konsumtionsmönster på äldre dagar. Seniorer är mera beroende av den lokala omgivningen och dess tjänster eftersom de föredrar långsamma färdvägar och kollektivtrafik eller att gå till fots. Seniorer är också mera måna om sin fysiska säkerhet och vill inte riskera att tappa balansen eller bli rånade. Beroendet av stöd från medmänniskor blir större såväl vid nära som vid sporadiska kontakter. Brembecks studie visar dock att en stödande omgivning och de egna resurserna kan kompensera fastän kroppen blir svagare. (Brembeck, 2015, s. 41–42) I denna undersökning beaktas också vad som påverkar matlusten och hur näringsbehov och -intag förändras med åldern.

Begreppet matlust definieras av Svensk ordbok (2009) som ”önskan att äta mat”, en synonym till aptit. I denna undersökning mäts matlusten inte i hur mycket man äter utan begreppet innefattar också det som påverkar seniorernas aptit, vilket i denna undersökning är matens smak och doft samt mötet, stämningen och atmosfären under måltiden.

1.1.3 Ensamheten

Bakgrunden för denna undersökning består av en ökad åldrande befolkning (Statistikcentralen, 2018) och ökad ensamhet. Medan någon väljer att vara ensam är det inte ett val för alla. Enligt Statistikcentralen (2019) finns det ett samband mellan ålderdom och känslan av ensamhet. De ensamma har också ofta sämre hälsotillstånd och långtidssjukdomar jämfört med den övriga befolkningen. Kauhanen nämner att det finns ett samband mellan folkhälsosjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar och minnessjukdomar samt ensamhet. För äldre kan ensamhet påskynda åldrandet genom att försämra den fysiska och psykiska konditionen samt den dagliga funktionsdugligheten. (Kauhanen, 2016, s. 103–104) Müller & Lehtonen presenterar sambandet mellan ensamheten och hjärnan som dubbelriktat. Kroppens och psykets balans kan rubbas av stressymptom orsakat av långsiktig ensamhet men på samma sätt kan försämrade hjärnhälsa påverka psyket och försämra kognitiva förmågor. (Müller & Lehtonen, 2016, s. 73).

Ensamheten uttrycker sig speciellt i livvskeden där vänskap är viktigt exempelvis övergången till pensionsålder medför förändring i vardagen. För seniorer är relationer viktiga som socialt stöd och säkerhet. Seniorer behöver veta att det finns någon att få hjälp av vid behov. Relationer uppehåller

också kognitiva förmågor och förebygger depression. (Kainulainen, 2016, s. 115–116) I Finland är det ofta de icke-statliga organisationerna som arbetar för gemenskap vilket också anses motarbeta ensamhet. Saari poängterar dock att ensamma oftare väljer att stanna utanför ledd verksamhet och frivillig gemenskap vilket på så sätt inte blir en bra lösning. (Saari, 2016, s. 302–303). Vidare lyfter Saari fram att främja hälsa och välmående lyckas genom att öka möjligheten till hälsofrämjande val i vardagen såsom motion, social interaktion och näringsrik mat. Det är viktigt att utarbeta tilltalande möjligheter till sociala möten med låg tröskel. (Saari, 2016, s. 312) Saari ser också stödgrupper på sociala medier som en möjlighet att lindra ensamhet ifall det finns brist på nära relationer. (Saari, 2016, s. 316)

1.1.4 Måltiden

Ett snabbt mellanmål på bussen eller en middag till bords kan vara måltider. Svenska akademiens ordbok (u.å.) definierar en måltid som intagandet av föda. Måltidens dimensioner är flera och bundna till tid, kultur och kontext (Meiselman, 2008). Mäkelä definierar måltiden i den finska kontexten som en varm rätt med sallad (Mäkelä, 2009, s. 39–40). Vad vi upplever som en måltid blir vars och ens egen sak. Måltiden definieras dock i denna undersökning som varm mat och dryck som intas i sällskap på distans. I undersökningen kommer det att vara en lunch i form av soppa respektive gryta som äts. Via måltiden får vi i bästa fall näring, energi, sällskap och en välförtjänad paus. Denna undersökning lägger vikt på sällskapet med andra ord måltidsgemenskapen.

Måltiderna är mera än mat och har traditionellt en uppgift. Familjemåltiden är en arena för socialisation. Redan barnen lär sig hur man anpassar sig till samhället i och med måltiden, måltidsdiskussioner är ett viktigt forum för kommunikation inom familjen. Traditionella festmåltider tillreds lika från år till år och för samman släkten. Att äta tillsammans skapar också gemenskap utanför familjen exempelvis genom en arbetslunch med kolleger. Att förbereda en gemensam måltid tillsammans kan också skapa nya måltidsgemenskaper. (Mäkelä, 2009, s. 40–41, 42, 44) Fjellström lyfter också fram att matlagningen är en social handling i och med allt den innebär ”planering, inköp, tillredning, matlagning och servering” (Fjellström, 2007, s. 125). Denna matlagnings- och förtärningsprocess hjälper att förena familjen och vidare menar hon att familjen är en stark symbol för gemenskap vilket gör mat och måltid till tecken för en grupps sammanhållning. (Fjellström, 2007, s. 125–126) Ovan beskrivs familjen som en viktig del av måltiden men familjen kan också ses i en vidare bemärkelse. Måltiden blir då sammanhållning för en grupp vänner eller bekanta.

1.1.5 FAMM-modellen

En måltid är mera än mat. En måltid är avslappning, nöje, och socialt umgänge. Den sensoriska upplevelsen påverkas av syn, hörsel, doft, smak, beröring samt tidigare upplevelser. (Gustafsson m.fl., 2006) Ett sätt att definiera måltiden är FAMM-modellen, Five Aspects Meal Model, utarbetad på Restaurang- och Hotellhögskolan vid Örebro universitet som ett sätt att beakta restaurangmåltidens helhet och estetik. (Gustafsson m.fl., 2009, s. 270–271) FAMM-modellen bygger på fem aspekter; rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären. Modellen används i denna undersökning för att utreda hur de olika aspekterna av måltiden kan överföras och upplevas virtuellt.

1.2 Problemdiskussion

Denna undersökning handlar om att kombinera det virtuella, det sociala och en måltid för seniorer. Att äta tillsammans virtuellt är föga undersökt för den äldre befolkningen och kunde enligt mig ge hälsofördelar på flera plan.

Med tanke på sambandet mellan äldre och ensamhet (Statistikcentralen, 2019) är det viktigt att ta vara på alla möjligheter till gemenskap. Eftersom de virtuella möjligheterna ständigt växer och även äldre börjar vara vana vid digitala lösningar borde vi undersöka möjligheter att kombinera äldre och virtuell gemenskap. Den fysiska distansen borde inte vara en orsak till social distans.

Äldre är en ständigt ökande grupp. Över 65-åriga uppskattas vara 30 % av befolkningen i Europa år 2050. Denna uppskattning tillsammans med en ständig ökning av livslängden ger ett stort behov av mat- och dryckestjänster för den åldrande befolkningen. En workshop på EuroSense konferensen i Köpenhamn i september 2014 behandlade seniorer som matkonsumenter, nutrition, matupplevelse och preferenser för framtida forskning. Talarna var ens om att promotion av hälsosamma matvanor behövs för seniorer och forskningsprogram behövs för att möta den åldrande populationens behov. Tematiskt fokus på äldre är viktigt inom nationell och europeisk forskning och innovationsprogram. (Giacalone m.fl., 2014, s. 169)

Näringsrekommendationer för äldre nämner att ett sätt att öka välbefinnandet i vardagen och rytmbelägga vardagen för äldre som är vana vid att utföra hushållsarbete kunde vara att laga mat och baka tillsammans. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 18) En måltid bidrar till gemenskap och en väl balanserad måltid är också näringsrik. Det finns många äldre som inte vill laga mat för bara sig själv (Sidenvall m.fl., 1999). Då man äter ensam kan kosten också bli ensidig och

ohälsosammare. På flera ställen finns möjligheter för de äldre att äta tillsammans och träffas men hur gör man ifall man väljer att bo längre ifrån servicen eller det inte är möjligt att träffas fysiskt? Det virtuella ger oss nya möjligheter att utarbeta gemenskap bortsett distansen. I vår hektiska livsstil, i en värld där det allt mera betonas effektivitet, bortser vi allt oftare också måltidens sociala uppgift och gemenskap. Teknologin och vår livsstil har också öppnat upp möjligheter för videokonferenser för att inta ”gemensamma middagar” på ett annorlunda sätt (Barden m.fl., 2012; Nawahdah & Inoue, 2013). Jag hoppas att vi även i framtiden lägger fokus på att äta tillsammans och behöver redan idag fundera över hur detta skall upprätthållas i framtiden.

Forskning visar att gemensamma måltider har hälsofördelar (Dunbar, 2017; Bjørner m.fl., 2018; Statens näringsdelegation och THL, 2020) samt att vi kan uppleva gemenskap virtuellt (Croon & Ågren, 1998). Seniorers upplevelser om att äta tillsammans virtuellt är föga undersökt vilket är orsaken till denna undersökning. Jag vill försöka bygga upp en välbalanserad meny för äldre. Skicka dem recept per e-post och be dem tillreda maten. Sedan samlas vi för att äta tillsammans virtuellt, vid datorn i våra hem men tillsammans. För seniorer skulle en välplanerad måltid i detta fall ge möjlighet att komma ut från hemmet för att handla, ge sysselsättning i att tillreda mat och gemenskap i att samlas tillsammans för en måltid även om inte i samma rum. Detta kunde även vara ett sätt att pröva på nya smaker, äta mångsidigare och öka näringsintaget bland seniorer. Möjligheterna till gemensamma måltider skulle också öka ävenom man inte har möjlighet att göra det personligen. På detta sätt eftersträvas sociala fördelar, hälsa och hållbara lösningar. Den virtuella måltiden som social handling skulle kunna hjälpa till att minska på ensamheten och de hälsoproblem som den medför (Novek m.fl., 2013; Kauhanen, 2016). Även ur ett näringsmässigt perspektiv skulle det gynna hälsan att äta mångsidigare och mera regelbundet (Statens näringsdelegation & THL, 2020; Cederholm, 2017).

För att utarbeta och undersöka den virtuella måltiden används FAMM-modellen i denna undersökning. Modellen används för att skapa stämning samt beakta deltagarnas upplevelse av de olika aspekterna av måltiden och hur de upplever aspekterna på det virtuella planet. Undersökningen eftersträvar att ta reda på vad som upplevs positivt och negativt med virtuella måltider och hur virtuella tjänster av denna typ kunde utveckla för den åldrande befolkningen.

1.3 Syfte och forskningsfrågor

Kunde det vara ett hållbart sätt att involvera samhället i äldreomsorgen genom att äta tillsammans virtuellt ifall man inte har möjlighet att träffa sina äldre nära och kära personligen? Meningen med undersökningen är att se hur måltidsgemenskap kan återskapas virtuellt och den vägen gynna ensamma seniorer och eventuellt också andra grupper för att minska ensamhet samt öka möjligheten att skapa nya sociala kontakter och nya måltidsgrupper.

Syfte med denna undersökning är att

- öka måltidsgemenskap bland äldre
- utreda hur äldre upplever att äta tillsammans virtuellt

Forskningsfrågorna för denna undersökning är

- vilka positiva och negativa aspekter finns med den virtuella måltiden?
- hur kan aspekterna i FAMM-modellen omarbetas för att fungera virtuellt?
- hur påverkas matlusten av den virtuella måltiden?

Tanken är att undersökningen kunde ge de äldre bättre matvanor, sällskap, nya kontakter och nyttiga recept. Att avnjuta måltiden ”tillsammans” skulle ge en positivare inställning till ätandet och eventuellt öka matlusten samt meningsfullheten i tillvaron.

1.4 Disposition

Kapitlet om traditionell och virtuell måltidsgemenskap fokuserar på seniorer och mat samt virtuella måltider. Teman som behandlas är fördelar med att äta tillsammans för äldre, vad som påverkar matlusten och virtuella måltidsprojekt som har utförts. Forskningsfynden är utvalda för att stöda sammansättningen av den empiriska delen i denna undersökning.

Den teoretiska referensramen är delad i tre delar; måltiden, äldre och mat samt virtuella möten. Kapitlet om måltiden behandlar det sociala perspektivet samt olika aspekter om måltiden och hur de kommer att användas i denna undersökning. Äldre och mat diskuterar vad som ändras gällande ätandet med åldern. Även näringsrekommendationer, tallriksmodellen och matlust hos seniorer behandlas. Virtuella möten öppnar upp för det virtuella rummet och koncentrerar sig på hur man skapar virtuell gemenskap samt vad som är bra att beakta gällande äldre och teknik.

Den empiriska delen av undersökningen beskrivs i kapitlet Metodologi. Forskningsansats, metodval och motiveringar leder till beskrivning av det praktiska upplägget av undersökningen. I resultatdelen presenteras resultatet av undersökningen. Diskussionskapitlet lyfter fram aspekter om såväl undersökningens metodologi och upplägg samt resultat. Slutligen utförs en avslutande diskussion i kapitlet Avslutning, som knyter ihop avhandlingen. Även utveckling av projektet och fortsatt forskning diskuteras.

2 Traditionell och virtuell måltidsgemenskap

Sidenvall, Nydahl och Fjellström (1999) kommer i sin undersökning fram till att äldre kvinnors sätt att laga mat kan jämföras med att ge en gåva. Processen började med att ta det man hade samt använda sig av färska råvaror för att bereda en måltid för familjen. Måltiden presenterades vackert från den bästa servisen. Bordduk, blommor och ljus hörde också till decoren. Gemenskap och matlust uppstod av att äta tillsammans och diskutera vardagslivet. (Sidenvall m.fl., 1999, s. 40–411, 414–415) Ensamboende kvinnor saknade måltidssällskap och änkor slutade ofta laga mat till bara sig själv efter att maken gått bort. Det fanns ingen orsak att ge sig själv en gåva. (Sidenvall m.fl., 1999, s. 416, 420) Äldre kvinnor kunde gynnas av möjligheten att laga mat tillsammans antingen som ett nätverk i området eller för yngre familjemedlemmar. (Sidenvall m.fl., 1999, s. 421)

Även nyare studier inom området visar att gemenskapen vid måltiden är viktig för måltidssituationen och för välmåendet för äldre. Undersökningar om hur måltidsgemenskap påverkar äldre lyfter överlag fram de sociala faktorernas betydelse (Bjørner m.fl., 2018; Boyer m.fl., 2016). Den sociala måltiden verkar också ha en inverkan på den upplevda livskvaliteten (Husted m.fl., 2019; Ye m.fl., 2016) medan McHugh Power m.fl. (2016) betonar ökad matglädje och Watkins m.fl. (2017) ser på egenförmågan som en bidragande orsak till en mera lyckad måltidsupplevelse.

Sol (2017) kommer i sin undersökning fram till att tala om mat är naturligt för seniorer och diskussioner kring mat medför historier via vilka man lär känna personerna bakom dem. Speciellt bland äldre knyter maten ann till flera sinnesförmågelser såsom mänsklig interaktion, erfarenheter, minnen och känslor. Att diskutera mat hjälper också i att sammanföra en ny grupp och skapa gemenskap. (Sol, 2017, s. 43–44, 48)

Avsaknad av personer som man ätit med största delen av sitt liv kan ha en stor inverkan på måltidssituationen. Sällskap vid matbordet förblir en viktig sak men med vem den skapas kan först vara svårt att greppa. Eftersom gemenskapen vid matbordet har hälsofördelar förblir det viktigt att upprätthålla den. Genom att föra samman äldre och uppmuntra till diskussion kan även nya måltidsgemenskaper bildas.

2.1 Fördelar med att äta tillsammans

Dunbar (2017) kommer fram till att personer som äter tillsammans har bättre självkänsla och ett större socialt nätverk än de som äter ensamma. Gemensamma måltider stärker också vänskap och ökar närhet. Dunbar lyfter också fram att det kan finnas ett samband mellan gemensamma måltider och hälsa i och med större sociala nätverk. Näringsrekommendationerna för äldre innefattar att äta tillsammans har inverkan på välbefinnandet genom att man i regel då äter mera och är mera benägen att smaka på något nytt, vilket har en positiv inverkan på tankeförmågan och minnesfunktionen. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 17)

Bjørner m.fl. (2018) lyfter fram att sällskap vid matbordet bidrar till lycklighetskänsla och att konversationer ger vardagen mening. Flera av de intervjuade danska hemmaboende äldre nämnde att det är trevligare att laga mat och äta i sällskap med andra. (Bjørner m.fl., 2018, s. 129–130). Sociala aspekter, såsom familj, vänner och barnbarn, var överlag de viktigaste bidragande faktorerna till en positiv måltidsupplevelse bland deltagarna. (Bjørner m.fl., 2018, s. 131). Watkins m.fl. (2017) är också inne på konversationer men ser bordssällskapet också som en möjlighet att bygga och upprätthålla relationer med andra inneboende på vårdhemmen (Watkins m.fl., 2017, s. 4–6). Husted m.fl. (2019, s. 1192 och 1194), Ye m.fl., (2016, s. 630–632) och McHugh Power m.fl. (2016) ser sällskapet som den dominerande faktorn i en gemensam måltid. Mera specifikt betonas tillfället att få äta tillsammans med någon annan. McHugh Power m.fl. (2016) tillägger även att sällskapet, volontären som de äldre i den studien fick äta med, också kan fungera som stöd för ätandet både fysiskt och psykiskt (s. 1578–1579). För friska seniorer kan sällskap också betyda att man går ut och äter tillsammans med någon eller lagar mat till vänner och släkt (Hansen, 2019, s. 2823). Boyer m.fl. (2016) och Ye m.fl. (2016, s. 630–632) tar också upp den goda atmosfären som sällskapet bidrar till.

Egenförmåga, också kallad upplevd självförmåga, innefattar tilltron till den egna förmågan att klara av en viss uppgift. Begreppet, på engelska self-efficacy, hänför sig till synen på en specifik situation. (Egidius, u.å) Egenförmåga är en bakomliggande faktor som gynnar måltidsgemenskapen. Flera studier relaterar funktionalitet och vilja att klara sig som de andra (kring matbordet) till egenförmågan (Bjørner m.fl., 2018, s. 129–130; Hansen, 2019, s. 2821; Husted m.fl., 2019, s. 1194; McHugh Power m.fl., 2016, s. 1578–1579; Watkins m.fl., 2017, s. 4-6; Ye m.fl., 2016, 630–632). För friska seniorer gynnas egenförmågan speciellt genom att pröva och lyckas med något nytt i matväg (Hansen, 2019, s. 2824).

Blücher m.fl. (2018) lyfter fram att mat förenar men för seniorer förblir det viktigt att få bibehålla sin förmåga att äta själva (Blücher m.fl., 2018, s. 10–11). Vidare belyser resultatet i artikeln av Watkins m.fl., 2017 att det är viktigt för de inneboende att få göra egna val gällande mat och matsällskap. Den gemensamma måltiden har dock en viktig uppgift i att skapa social samhörighet (Mäkelä, 2009, s. 44) och för att undvika ensamhet kan det för seniorer vara viktigt att ta vara på denna möjlighet till gemenskap.

Vikten av måltidsgemenskap kan ses igenom hela processen från information och uppköp till tillredning och måltidssammanhanget. Sällskap kan vara att tillreda något tillsammans eller att dela en måltid i en trevlig atmosfär. Sällskap har en anknytning till den upplevda livskvaliteten hos seniorer eftersom det handlar om att bygga upp en meningsfull måltid. Även möjligheten att påverka och göra sina egna val bidrar till meningsfullhet genom den inverkan som valen har på den egna vardagen. Hela måltidsprocessen från tanke till utförande har en möjlighet att skapa gemenskap vilket utgör den centrala fördelen med att äta tillsammans.

2.2 Faktorer som inverkar på matlusten

Matlusten påverkas av den sociala samhörigheten i gruppen och sällskapet men också av annat. Matlagningsfärdigheter och medverkan i matlagningen påverkar matlusten bland annat genom de dofter som uppstår vid tillagningen (Bjørner m.fl., 2018, s. 129–130; Hansen, 2019, s. 2820–2822; Husted, 2019, s. 1192; McHugh Power m.fl., 2016, s. 1578–1579; Watkins m.fl., 2017, s. 4–6). Boyer m.fl. (2016) och Ye m.fl. (2016) beskriver att matlust fås av interaktionen med bordssällskapet och atmosfären. Ye m.fl. (2016) nämner också att personalen kan påverka atmosfären med sin vänlighet.

Gemenskapen påverkar matlusten (Hansen, 2019, s. 2824; Husted m.fl., 2019, s. 1192; McHugh Power m.fl., 2016, s. 1578–1579) men delar av matlusten är också uppbyggd av matlagningsfärdigheter och medverkan i matlagningen såsom dofter och smaker. Frågan är om det är sällskapet som ger mervärde till måltiden eller är det andra faktorerna gällande måltiden som påverkar matlusten starkare?

2.3 Virtuella måltidsprojekt

I anknytning till denna undersökning har tre olika virtuella måltidsprojekt som undersöker möjligheten att äta tillsammans på distans hittats. Nedan presenteras projekten kort och det som kan komma till nytta i den planerade virtuella måltiden tas fast på.

The virtual dinner guest project innefattade att samla personer från olika kulturer för en gemensam virtuell måltid där deltagarna delade med sig och får lära sig om varandras kulturer. Projektet har utförts på flera ställen för att skapa förståelse för olika bakgrunder exempelvis i Nordamerika mellan USA och Mexico. (Peacemeal, 2017)

Barden m.fl., 2012 har i sitt virtuella måltidsprojekt visat att måltider på distans har tekniska utmaningar men är möjliga. Pilotstudien visade att upprätthållande av kontakten, både tekniskt och socialt, var krävande. Studien visar dock att fungerande ljudspel bidrar till närhet, samma kulturella bakgrund förenklar kommunikationen och att göra något tillsammans ökar gemenskapen. (Barden m.fl., 2012, s. 41, s. 44–45) Studien kommer fram till att det är viktigt att beakta den sociala strukturen och deltagarnas kulturella bakgrund i virtuella måltider. (Barden m.fl., 2012, s. 46)

Det av Nawahdah och Inoue utvecklade ”KIZUNA” systemet har för avsikt att minska på måltider intagna ensam genom att banda in och spela upp en måltid på distans så att personerna upplever sig äta tillsammans. Filmen spelades in så att både måltidsintagaren och maten syntes, dessutom ingick diskussion med partnern. Nawahdah & Inoue kommer fram till att måltidsupplevelsen höjs av att båda deltagarna får uppleva varandras måltid i sin helhet. Detta gjordes inom projektet genom att spela upp den inbandade måltiden i takt med den aktuella måltiden. Resultaten visar att de synkroniserade måltiderna upplevdes personligare än endast en uppspelad inspelning. Diskussion mellan parterna utifrån ett färdigt formulär gav delade åsikter. Utrymmen med liknande decor som flöt in i varandra påverkade också upplevelsen av närhet. (Nawahdah & Inoue, 2013)

Således kan konstateras att närhet och gemenskap kan skapas via diskussion och gemensamma upplevelser. Kulturell bakgrund och språkkunskaper kommer i denna undersökning att vara lika. Fokus läggs mera på att skapa en god atmosfär via tydlig kommunikation samt att aktivera deltagarna till diskussion och aktivt deltagande i den gemensamma virtuella upplevelsen.

2.4 Sammanfattning

I detta kapitel har tidigare forskning angående äldres måltidsupplevelser och virtuella måltidsprojekt tagits upp. Sammanfattningsvis kan sägas att fördelar med att äta tillsammans i stort sett är sociala. Att äta tillsammans ökar välbefinnandet och påverkar således hälsan. Sällskapet vid matbordet kan bidra till god atmosfär och meningsfulla konversationer. Även egenförmågan påverkas av att äta med

någon, då senioren ser någon annan klara av ätandet ökar tilltron till hen själv och hen klarar av ätandet bättre. Matlusten påverkas av att vara med och tillreda maten samt av dofter. I dessa undersökningar lyfts också atmosfären och interaktionen med andra såsom sällskapet, upp som orsaker till matlust. De virtuella projekten om att äta tillsammans som presenteras här lyfter fram att känslan av närhet ökar av att äta tillsammans, vilket också skapar gemenskap. De virtuella måltiderna ger också möjlighet till meningsgutbyten och skapar konversation.

3 Måltiden

Vi behöver äta för att leva men hur vi äter varierar. Eftersom måltider är vardag för alla människor finns det otalig forskning om mat och måltider samt olika perspektiv på dem. Måltiden diskuteras här ur ett socialt perspektiv och jag lyfter fram aspekter om måltiden i anknytning till denna undersökning.

3.1 Den sociala måltiden

Måltider är något av det mesta sociala som finns och har ofta undersökts av sociologer. Inom måltidsforskningen används det engelskspråkiga begreppet *commensality* för att uttrycka den sociala delen av måltiden. Mäkelä definierar begreppet som kärnan av måltiden, att äta tillsammans vid samma bord. Ätandet i sig är en individuell handling men mat är något som förenar oss och som vi samlas kring oberoende av ålder. Måltiden är en vardaglig händelse men också en viktig markör för festliga tillfällen. Kulturellt binds vi också samman genom att dela när, hur och vad vi äter. Genom måltiden uttrycker vi vår kultur och identitet, vi berättar vem vi är och får veta vem de andra vid matbordet är. Via maten kan vi minnas, känna och skapa samt upprätthålla relationer. (Blücher m.fl., 2018, s. 8; Mäkelä, 2009, s. 37–38)

3.2 Måltidens gemenskap

Mat ger mening till livet eftersom det är en naturlig del av vår vardag. Via aktiviteterna som matlagningen och måltiden ger upphov till uttrycker vi oss själva och vår identitet. (Fjellström, 2009, s. 19) Den traditionella gemensamma måltiden utspelar sig inom familjen men Mäkelä lyfter fram att den gemenskap och solidaritet som uppkommer även hos andra än familjemedlemmar som äter tillsammans kan bero på den bekanta närheten. Från den traditionella familjemåltiden går vi mot nya konstellationer exempelvis att skapa gemenskap genom att laga mat och uppleva smakäventyr tillsammans med nära och kära bortom familjen. Mäkelä påpekar att gemenskap ännu är den betydande nämnaren för en riktig måltid men vi lever i ständig förändring. Både att äta tillsammans och individuellt är i tiden. (Mäkelä, 2009, s. 43–44, 45–46)

Holm et al har analyserat skillnader i ätandet i de nordiska länderna mellan åren 1997 och 2012. Små skillnader gällande individuella och informella måltider kunde beaktas. Flera måltider äts i hast och utanför matbordet i sällskap av tv, mobiltelefon eller dator. Att äta ute kunde inte urskiljas som måltidstrend i de nordiska länderna. Måltiderna tar kortare tid och kan ätas vid soffan med parallella

aktiviteter såsom tv eller andra skärmar. Forskarna tolkar detta som en ny form av sällskaplighet där den sociala handlingen också kan äga rum online. (Holm m.fl., 2019, s. 15–17) För att undersöka måltiden och som stöd för hur denna sociala handling kan uttrycka sig virtuellt används i denna undersökning FAMM-modellen som presenteras nedan.

3.4 FAMM – måltidens olika aspekter

Five Aspects Meal Model, den så kallade FAMM-modellen som beaktar restaurangmåltidens helhet, bygger på fem aspekter. Rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären. (Gustafsson m.fl., 2006, s. 86) De fem aspekterna som modellen bygger på diskuteras nedan i anknytning till den virtuella måltiden och hur delar av modellen kan användas som stöd för att bygga upp den. Aspekterna i den virtuella måltiden tydliggörs ytterligare i Tabell 1.

Rummet, utrymmet och miljön för måltiden ska rikta sig till målgruppen. Rummet inkluderar dukning, textiler, ljud och musik. Våra sinnen påverkas av dessa och tidigare upplevelser i liknande utrymmen. (Gustafsson m.fl., 2006, s. 86–87) Även i det virtuella mötet kan vi överföra ljud, bild och dekor även om utrymmen måltidsgästerna befinner sig i är olika. Spence och Piqueras-Fizman lyfter fram olika teknologiska möjligheter för matbordet. I bästa fall kompletterar de varandra men möjligheten att matkvaliteten försämras av för stort fokus på teknologin finns också. Ljud och ljus har använts inom restaurangverksamhet för att presentera maten multisensoriskt exempelvis havets brus då restaurangkunden äter fisk eller en qr-kod som berättar mera om livsmedlet eller maträtten. Ljudupplevelser i måltiden kan också föra bort fokusen från det övriga sorlet i rummet. Musik hjälper att skapa atmosfär och i kombination med ljus och doft förstärks upplevelsen ytterligare. Teknologin tillför möjligheter att skapa överraskningar vid matbordet. (Spence & Piqueras-Fizman, 2013)

Den aspekt som kallas mötet syftar till all interaktion mellan gästen och värden men också värdar emellan. Även socialpsykologi, reaktioner, etikett och känslor medverkar i mötet. (Gustafsson m.fl., 2006, s. 87) Vem som gör vad, när och hur påverkar mötet. Fastän det traditionella mötet mellan gästen och värden uteblir kan vi virtuellt utbyta reaktioner och upplevelser. Värden kan uppmuntra till en positiv stämning och gå igenom etikett vid virtuella möten. Hur vi väljer att bygga upp det virtuella mötet påverkar den mellanmännsliga interaktionen. Vi kan inte välja hur vi mår på dagen för mötet men vi kan välja att uppehålla etikett enligt ett personligt möte samt bidra till en positiv atmosfär.

Tabell 1

FAMM-modellen i denna undersökning

Aspekt i FAMM	Vad i undersökningen?	Hur använt i undersökningen?	Aspekt i undersökningen
Utrymmet	ljud, bild, det virtuella utrymmet, utrustning	Inledningsvis information om behov av teknisk utrustning och förhandskunskaper. Test av teknik under inledande träff. Bild och ljud för att skapa stämning.	Virtuella utrymmet
Mötet	interaktion, reaktioner, sociala upplevelser under måltiden	Inledande träff för att stifta bekantskap med varandra. Presentationer under inledande träff. Utarbetat diskussionsunderlag.	Mötet och virtuell interaktion
Produkten	måltidens komponenter; ingredienser, säsong, smaker	Näringsrekommendationer för seniorer som grund. Tallriksmodellen. Nordisk kost och medelhavskost.	Maten (meny, smaker, säsong)
Styrsystemet	måltidens och tillredningens upplägg; prisklass, handlandet, matlagningmetoder, tid	Enkla recept och förmånliga råvaror i fokus. Utsatt tid för handlande, matlagning och måltid.	Planeringen (handlande och tillredning)
Atmosfären	upplevelsen överlag, stämningen kring ”matbordet”	Ovannämnda som bidragande faktorer. Deltagarna förberedda på måltiden. Inspirationsmaterial enligt tema (nordiskt, medelhavet).	Stämningen kring det virtuella matbordet

Produkten baserar sig på serveringen och tillredningen av maten, specifika hur livsmedlen har bearbetats till maträtter. I produkten speglas kockens mathantverk och kännedom om livsmedelskemin i och med råvarorna, materialen och redskapen hen har använt sig av i produktionen. Aspekten inkluderar beaktandet av målgrupp, säsong, prisnivå, etik och estetik i hela måltidsprocessen. (Gustafsson m.fl., 2006, s. 88) I det planerande virtuella mötet tillreder alla sin egen mat medan processen och slutresultatet kan diskuteras tillsammans deltagarna emellan. I frågan

om beaktandet av målgrupp, säsong, prisnivå och etik blir dethär ett test för mig att påvisa kunskap inom ämnet. En måltidsdiskussion kan mycket väl gå ut på hur maten smakar, hur bra recepten var och vad man kunde göra annorlunda nästa gång fastän man äter på varsitt håll. Former och färger i produkten kan diskuteras och visas fastän smaken blir var och ens enskilda upplevelse. Stewart och Goss (2013) forskning visar att matupplevelsen också påverkas av externa faktorer såsom bestick, tallrikar, atmosfären samt form och färg. Piqueras-Fiszman m.fl. (2013) kommer i sin studie fram till att tallrikens färg, i detta fall starka kontraster mellan maten och tallriken, påverkar sensoriken genom att i bästa fall intensifiera matens smak och i vissa fall göra att maten upplevs sötare. Tallriksfärgen påverkar överlag att maten ser aptitligare ut. En virtuell måltid ger en ypperlig möjlighet att diskutera visuella skillnader i tillredning och servering samt form och färg. Detta kan medföra diskussion om hur maten upplevs exempelvis på tallrikar i olika färger.

Styrssystem beaktar ekonomin, logistiken och lagstiftningen samt hur administrationen av restaurangen fungerar. (Gustafsson, 2006, s. 89) Styrssystem beaktas inte i denna virtuella måltid, men jag ser en koppling till planeringen och utförandet av måltiden. Diskussionen under den virtuella måltiden kan omfatta hur man valt att utarbeta menyn och vilka ingredienser och matlagningsmetoder man utgick från. Även tidsplaneringen kan diskuteras både i form av den utsatta tiden och hur deltagarna valde att använda sig av tiden.

Atmosfären eller stämningen inkluderar rummet, mötet, produkten och styrsystemet. Restaurangupplevelsen förväntas leda till en positiv stämning för gästen. (Gustafsson, 2006, s. 90) Det virtuella utrymmet kan påverkas med ljus och bilder, men förutom det påverkas rummet av det konkreta rummet där deltagarna befinner sig, vilket är en utmaning med tanke på atmosfären för det virtuella mötet. Maten och mötet kan i övrigt diskuteras och beaktas som i personliga möten. I denna undersökning kommer den virtuella upplevelsen att mätas i enlighet med FAMM-modellens aspekter. Med hjälp av FAMM-modellen eftersträvas en så god stämning som möjligt vid det virtuella matbordet.

3.4.1 Måltidens atmosfär

Enligt ovan kan sägas att även i det virtuella mötet baserar sig atmosfären på rummet, mötet, produkten och styrsystemet, men i den virtuella kontexten. Det virtuella rummet påverkas av ljud och bild samt hur tekniken fungerar. Mötet består av interaktionen mellan deltagarna. Diskussionsunderlag utarbetas för att föra diskussionen under måltiden i en positiv riktning.

Produkten, i detta fall maten, tillreds själv men menyn är utarbetad med tanke på kostråd och preferenser för seniorer. Under måltiden diskuteras också val av livsmedel och meny för att uppmuntra och öka matlusten.

För att uppnå en god atmosfär under den virtuella måltiden kunde det vara bra att göra en inledande träff med presentationer och testning av tekniken i god tid innan den första virtuella måltiden. På detta sätt minimeras eventuella orosmoment gällande tekniken och deltagarna inför måltidstillfället. Mötet mellan deltagarna under måltidsträffen kunde bli angenämare om de redan på förhand vet vem de kommer att möta vid matbordet. Tillräckligt med tid utsätts för måltiden så alla har möjlighet att äta i lugn och ro. Under träffen bemöts deltagarna med hjälp av bild och ljud för att skapa stämning. Gruppen binds samman genom att diskutera maten, tillredningen och smakerna. Gemenskapen kring maten samt presentation av meny och livsmedel kan bidra till ökad matlust, en lugnare måltidstund och balanserad kost. Tankar och idéer kan utbytas och minnen skapas.

För att bygga upp den virtuella atmosfären används FAMM-modellen i denna undersökning. Modellen används även för att ta reda på hur deltagarna har upplevt måltiden. Deltagarna tillbeds utvärdera upplevelsen angående utrymmet, mötet, maten (produkten), planeringen (styrsystemet) och stämningen kring det virtuella matbordet (atmosfären).

3.5 Sammanfattning

Att äta är vardag för alla men hur vi äter varierar. Måltiden är en viktig social händelse både till vardag och fest. Mäkelä (2009, s. 37) nämner att kärnan i måltiden är att äta tillsammans vid samma bord men nordisk måltidsforskning (Holm m.fl., 2019, s. 15–17) visar att den traditionella familjemåltiden kan få ersättare av sociala medier. Yngre generationer kan bidra med nya sätt att skapa måltidsgemenskap.

Måltiden beaktas i denna undersökning via FAMM-modellens fem aspekter som är rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären. Fokus läggs på att skapa en god atmosfär under den virtuella måltiden genom att ta vara på gemenskapen. Med hjälp av tekniken samlas vi för att mötas och äta en balanserad måltid tillsammans på distans.

4 Äldre och mat

Åldrandet medför förändring även gällande kosten. I detta kapitel diskuteras hur åldrandet påverkar matupplevelsen, hur seniorer borde äta och hur vi kan öka matlusten hos dem.

För seniorer påverkas matvalen av erfarenheter under livet och ens egna socialt rotade åsikter om hur maten påverkar hälsan. Att ändra på matvanor för att förbättra hälsan kan upplevas som ett angrepp mot moral och social ordning och är ofta därför svårt på äldre dagar. Måltiden kan för seniorer också vara en kamp om att få mat och dryck i munnen samt tugga och svälja. Problemen med att inta näring kan försvåra den gemensamma måltiden och bidra till att äldre inte kan upprätthålla normer eller kulturella aspekter som önskat. (Blücher m.fl., 2018, s. 7–8)

Sjukdom eller försämrat hälsotillstånd kan ge måltiden ett annorlunda upplägg. Självständighet i matsituationer kan bli en symbol för att klara sig själv, vilket har betydelse för självkänslan. Att vara beroende av andra kan leda till känslor av ensamhet och värdelöshet. För att inte känna sig sämre kan den äldre förenkla matrelaterade sysslor vilket kan leda till sämre näringsintag. Äthjälpmiddel kan ses som en lösning för att hålla kvar individens kontroll över situationen och således bidra till bättre självkänsla. (Blücher m.fl., 2018, s. 7–9, 10–11) I frågan om seniorer är det bra att känna till de utmaningar och restriktioner som ålderdomen kan medföra. Viktigt förblir dock också att hålla kvar den sociala gemenskapen som hänför sig till just precis måltiden.

4.1 Näringsrekommendationer för äldre

Näringsrekommendationerna ger kostråd som hjälper äldre att upprätthålla hälsa och välmående. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 6, 11) I frågan om kost för äldre är det viktigt att beakta personens hälsotillstånd och funktionsförmåga, kostråden blir således ofta individuella. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 18, 79) Rekommendationerna är också utarbetade för äldrevården men här fokuseras på de allmänna rekommendationerna för hemmaboende äldre med god hälsa samt äldre med skröplighet men oberoende av utomstående vård (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 19). Sjukdomstillstånd beaktas inte.

En balanserad kost hjälper att upprätthålla funktionsförmågan och kan även motverka försämring av minnesförmågan. Kosten för personer i pensionsålder bör beakta viktkontroll samt förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes typ 2. En kost som gynnar hälsan skall innehålla rikligt med

olika grönsaker, rotfrukter, bär och frukter samt fullkornsprodukter. Mängden fett bör beaktas och fokus bör läggas på ett tillräckligt intag av mjuka fetter. Även mängden salt och tillsatt socker skall vara liten. För att undvika miljöpåverkan rekommenderas att utöka andelen inhemska grönsaker och rotfrukter samt att se till att minimera sitt matsvinn. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 15, 16–17)

För äldre med god kondition gäller vuxenbefolkningens näringsrekommendationer där 45–60 % av dagens energi skall komma från kolhydrater, 25–40 % från fett och 15–20 % från protein. Protein rekommenderas i större mängder för över 65-åringar, speciellt vid återhämtning efter sjukdom. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 16, 79) I regel minskar energibehovet med åldern på grund av minskad fysisk aktivitet eller i och med sjukdom. Det är viktigt att beakta kostens näringsstäthet för att säkerställa ett tillräckligt upptag av vitaminer och mineralämnen. En näringsstätt kost består av fettsnåla och sockerfattiga livsmedel samt fettsnåla matlagningsmetoder. Ett tillräckligt intag av kostfiber försäkras genom riklig användning av spannmålsprodukter samt grönsaker och rotfrukter. Ett försämrat näringsstillstånd kräver näringsstätt kost med större mängder energi och protein i mindre portionsstorlekar, då kan man näringsberika kosten. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 58, 79) Tillförseln av vätska är individuell men i regel 30 ml/kg för över 55-åringar. Det är viktigt att beakta vätskemängden eftersom vätskebrist är skadligare för äldre då kroppen innehåller mindre vätska, möjligheten att känna törst försämras och en minskad portionsstorlek ger mindre vätska via maten. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 84)

4.2 Tallriksmodellen

Tallriksmodellen tydliggör hur en bra måltid kan se ut och vad den skall bestå av, se Figur 1. Den används som utgångspunkt i uppbyggnaden av måltiderna i denna undersökning. Tallriken kan indelas i tre delar. Halva tallriken fylls med grönsaker, såsom rårivet, sallad eller varma grönsaker. En fjärdedel av tallriken fylls med ett tillbehör såsom potatis, ris eller spannmålsprodukter. Den sista fjärdedelen fylls med fisk, kött, ägg eller ett vegetariskt proteinrikt alternativ exempelvis baljväxter. En bra måltidsdryck är fettfri mjölk eller vatten. Måltiden kompletteras ytterligare med fullkornsbröd som breds med vegetabiliskt matfett samt bär eller frukt till efterrätt.

Figur 1

Tallriksmodellen, exempel på en balanserad måltid. Källa: Livsmedelsverket.



4.3 Matlust och sinnen

Otillräckligt matintag och undernäring är de vanligaste nutritionsproblemet bland äldre. Cederholm nämner att dålig tandstatus och torra slemhinnor i munnen kan leda till nedsatt aptit. (Cederholm, 2017, s. 36–37) Matlusten försämras med åldern eftersom hungerkänslan samt smak- och luktupplevelser försvagas. Magsäcken töms långsammare, mättnadskänslan upplevs snabbare och tarmfunktionerna saktas ner. Matlusten påverkas också av medicinering och sjukdom. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 92–93) Blücher m.fl. talar om att smakupplevelser för seniorer kräver större koncentration av smaker. Hur sinnena fungerar tillsammans och påverkar matupplevelsen är komplext och individuellt men känt är ändå att luktsinnet påverkar hur vi upplever smaken av maten. Ett försämrat luktsinne påverkar matlusten. (Blücher m.fl., 2018, s. 25–26) Eftersom vi kan konstatera att matlusten försämras med åldern är det skäl att fundera över hur vi kan öka matlusten hos seniorer.

Näringsrekommendationerna nämner att det är viktigt att varje måltid är en positiv upplevelse för den äldre. Detta försäkras genom att aktivt delta i måltiden, äta tillsammans med andra och använda sinnen. (Statens näringsdelegation & THL, 2020, s. 18) Trigeminaleffekten, en stark retning som kombinerar smak-, lukt- och känselsinnet, exempelvis starkt kryddad mat eller kolsyrade drycker, anses vara ett sätt att höja smakupplevelsen. (Öström & Jonsson, 2017, s. 87) Öström och Jonsson sammanställer gastronomiska egenskaper för en ökad aptit genom att ta upp smakförhöjare, matens

utseende och färgrik mat samt matens konsistens. De nämner att äldre oftare föredrar mera lättuggad och mindre krispig mat. Då synen försämras är det skäl att lägga vikt på färgerna i maten för att reta aptiten. (Öström & Jonsson, 2017, s. 89, s. 94–95) Vidare lyfts fram att det är viktigt att involvera de äldre i måltidsupplevelserna och utveckling av dem. (Öström & Jonsson, 2017, s. 94–95, s. 96)

Att öka matlusten kan göras genom att äta tillsammans med de äldre och öka smaken i maten. Strandback ger tips om att krydda maten mera, exempelvis lite saltare eller sötare smaker kan göra att smaklölkarna väcks. Den fylliga umami-smaken har konstaterats förbättra matlusten bland äldre och kan användas som aptitretare. Strandback nämner också att färggrann mat är viktigt och kontraster skapar intresse. Speciellt röd färg lär väcka intresse hos personer med demens. Även nya maträtter eller en vacker dukning väcker intresset att smaka. (Honkavaara, 2018)

Mat är även ett sätt att minnas. I och med måltider får vi uppleva varandras sällskap och uttrycka vår identitet och kultur (Blücher m.fl., 2018, s. 8). Fjellström skriver om en relation till maten som uppkommer av att laga mat, detta kan handla om minnen och känslor som uppstått vid matlagningen. (Fjellström, 2007, s. 130) Matminnen kan föra oss till en viss plats eller händelse, detta kan också vara ett sätt att öka matlusten.

4.4 Sammanfattning

I frågan om äldre och mat kan vi se att måltiden förblir en viktig social handling som kräver sällskap. Det är viktigt att åldersanpassa måltiden och beakta de restriktioner som åldern medför. Näringsrekommendationerna tar upp att kosten skall vara tillräckligt näringsrik och mångsidig. Tallriksmodellen hjälper att bygga upp en balanserad kost. Överlag kan poängteras att öka mängden vegetabilier och välja fullkornsprodukter i kosten är av värde. Vikt bör även läggas på att välja mjuka fetter samt använda salt och socker med måtta. Med åldern växer behovet av protein i kosten och det är viktigt att inta tillräckligt med vätska. Eftersom undernäring är det vanligaste nutritionsproblemet hos äldre är det skäl att fundera på hur man kan öka matlusten. En positiv matupplevelse består av deltagande och gemenskap samt färggrann, smakrik och lättuggad mat. Det gynnar de äldre att vara delaktiga i måltidsprocessen från val av råvaror och tillredning till dukning och diskussion om maten.

5 Virtuella Möten

Virtuella möten kan nuförtiden handla om arbetsmöten, personliga sociala kontakter eller att samlas vid ett gemensamt intresse, egentligen finns det inte mera några gränser. Att äta tillsammans virtuellt är fascinerande. Flera projekt har undersökt möjligheter att delta i måltider på distans. Tidigare virtuella måltidsprojekt som presenterats i denna undersökning har fokus på att föra samman personer på olika håll i världen. I *The virtual dinner guest project* samlas grupper från olika länder eller annorlunda kulturell bakgrund för en middag tillsammans via videokonferens. På detta sätt strävas efter att skapa fred via förståelse för det annorlunda. (Peacemeal, 2017) Barden m.fl. (2017) har utfört en undersökning där det ordnas middagar med gäster i olika länder. Nawahdah och Inoue (2013) tar den virtuella måltiden ett steg vidare genom att pröva på att dela en måltid som äts i olika tider i en virtuell miljö.

Då den virtuella måltiden byggs upp för äldre är det viktigt att beakta vissa utgångspunkter som diskuteras i detta kapitel. Till början lyfts tanken om hur det materiella kopplas ihop med det immateriella fram samt hur vi skapar virtuell gemenskap.

5.1 Det virtuella rummet

Hurdant rum behövs för att träffas? Utgångspunkten i denna undersökning är att skapa gemenskap utan att vara i samma rum, därför lyfts inledningsvis det sociala rummet fram och hur det kan ses som virtuellt.

Den franska filosofen och sociologen Henri Lefebvre såg rummet som en social produkt. Det sociala rummet kunde enligt honom användas som ett verktyg för att analysera samhället eftersom det är den sociala arenan där samhället lever (Lefebvre, 1991, s. 34). Rummet är inte endast ett fysiskt utrymme utan också en produkt av sina användare och deras sociala handlingar. Det sociala rummet delas enligt Lefebvre in i tre av varandra beroende delar; det upplevda rummet, det uttänkta rummet och det levda rummet. Det upplevda rummet är ett materiellt rum. Den fysiska miljön som omformas av människornas praktik genom dagliga rutiner och urban verklighet. Det uttänkta rummet är ett konceptualiserat rum som består av tankar och representationer om hur rummet skall vara. Det levda rummet är passivt och imaginärt, det levs av sina användare genom bilder och symboler, drömmar och fantasier. Det levda rummet är också ett upplevt rum men produkten från det levda rummet är endast symboliska verk. (Lefebvre, 1991, s. 33, s. 38–39)

Den virtuella världen kan ses grunda sig i Lefebvres tankar om rummet. Det uttänkta rummet är konceptualiserat och det levda rummet är imaginärt, således kan konstateras att ett socialt rum kan konstrueras även virtuellt. Vidare kommer Croon & Ågren (1998) fram till att virtuella samhällen har olika relationer till den fysiska världen. De skiljer mellan kommunala nätverk med en geografisk anknytning, professionella samhällen med anknytning till yrkeslivet, personliga samhällen med personliga fysiska kontakter i fokus och tredje platsens gemenskaper som ter sig imaginära och där avståndet till den fysiska världen är längre. Av denna indelning kan detta arbete begränsas till de personliga samhällen eftersom det handlar om enskilda personers relationer. Personliga samhällen beskrivs som en plats med social närhet bortsett fysiskt avstånd, ett sätt att få sällskap och känna tillhörighet. En ”individuell form av virtuell gemenskap”.

5.2 Virtuell gemenskap

För att skapa virtuell gemenskap används traditionellt sociala teorier som utgångspunkt, nedan presenteras två av dem, etnometodologi och symbolisk interaktionism. Inledningsvis lyfts dock Calverts (2015) forskning om sociala fördelar med virtuella miljöer fram för att visa på behovet av virtuell gemenskap.

Calvert (2015) har forskat främst om virtuella miljöer som deltagaren lever sig in i eventuellt genom en rollfigur men delar av hennes forskning om sociala fördelar med virtuella miljöer kan också användas inom denna undersökning. Calvert nämner att en virtuell miljö kan vara ett sätt att arbeta med sin identitet och genomleva roller man inte annars skulle anta (Calvert, 2015, s. 708).

Således kan konstateras att en virtuell miljö kan vara enklare att delta i ifall personliga möten känns jobbiga exempelvis på grund av ensamhet. Då finns även möjligheten att anta sig en roll som man inte annars skulle kunna ha. Virtuella rollspel kunde vara ett sätt att motarbeta ensamhet med låg tröskel att delta.

Vidare nämner Calvert att virtuella miljöer inte kan ersätta personliga kontakter men sociala fördelar att vara online är att få större sociala kretser och också öka sina personliga kontakter samt uppleva flera positiva känslor. Virtuella miljöer påverkar också närheten till släkt och vänner som befinner sig långt borta, via datorförbindelse kan de bli en del av det vardagliga livet. Det visar sig också att nya vänskapsband med personliga kontakter kan uppstå av att ha träffats online. Även om farhågor om att ökad Internet användning leder till isolation och ensamhet finns, kan flera positiva sidor ses så länge de virtuella miljöerna används med måtta. Även online delar man med sig av sig själv. (Calvert, 2015, s. 711–715) I denna undersökning strävas att skapa gemenskap via det virtuella och

således motarbeta ensamhet. Calvert bevisar att det är möjligt att öka sina sociala kontakter också virtuellt.

Hur kan då den virtuella gemenskapen skapas? Koskinen lyfter fram social teori som digital planering grundar sig på. Enligt Harold Garfinkel baserar sig etnometodologi på tanken om att allt vi gör baserar sig på vissa metoder, ett mönster enligt vilket vi agerar. Exempelvis antas vi be om förlåtelse om vi knuffar till någon av misstag. Vi värnar om dessa metoder eftersom de hjälper oss att förutspå och lita på vardagen. (Koskinen, 2011, s. 91–94) I frågan om den virtuella måltiden utgår vi från samma normer som vid ett personligt möte, således håller vi kvar vid gamla bekanta metoder.

Den andra sociala teorin som Koskinen lyfter fram är symbolisk interaktionism. Herbert Blumers lära baserar sig på att människan ger saker en betydelse och behandlar sakerna enligt den givna betydelsen de har. Betydelseerna föds och formas i vår växelverkan med medmänniskor. Social interaktion kan förutses med att beakta de roller vi tar i olika sammanhang. Vidare nämner Koskinen Katja Batterbees forskning inom gemensamma upplevelser. Upplevelser blir enligt Batterbee betydelsefulla på grund av de bakomliggande sociala processerna. (Koskinen, 2011, s. 94–96) Således kan konstateras att även ett virtuellt möte kan göras betydelsefullt då det byggs upp med social växelverkan.

De sociala teorierna väcker tankarna om en inledande träff för att gå igenom tekniken och ge deltagarna en chans att presentera sig för varandra inom denna undersökning. Så kunde deltagarna stödas att anpassa sig till den virtuella miljön och ges en chans att lära känna varandra. En lyckad inledande träff kan också fungera som en gemensam upplevelse som ökar motivationen att vilja ses igen och diskutera mera. Viktigt är också att komma ihåg att deltagarnas uppfattning om upplevelsen formas i växelverkan med varandra.

5.3 VIRTU-projektet

VIRTU-projektet utfördes för att utveckla virtuella hemvårdtjänster i avlägsna områden, främst i skärgården. Projektet handlade om att bygga upp virtuella tjänster för seniorer och lärdomar av projektet kan således användas för att bygga upp den praktiska delen av denna undersökning. Målen för VIRTU-projektet var att öka social interaktion, möjligheten att bo hemma längre, öka livskvaliteten och känslan av säkerhet. Finland och Estland deltog i projektet under åren 2010–2013. Totalt 98 seniorer deltog, av vilka 48 deltog i hela projektet. Medelåldern var 79 år och majoriteten av seniorerna var kvinnor. Seniorer och vårdpersonal kommunicerade virtuellt via touch-screen

datorer under projektet. Seniorerna deltog också i olika interaktiva aktiviteter och fick personlig service, delvis anknuten till olika projektarbeten utförda av vårdstuderande. (Tuominen, 2013, s. 10–11, s. 280–281)

Projektets betydelse för seniorerna var positivt. Resultatet visar ökade möjligheter till sociala kontakter, däribland nya bekantskaper och mindre ensamhet samt ökad säkerhetskänsla i hemmet eftersom man hade mera kontakt med bl.a. vårdpersonal. Aktiviteter via VIRTU-kanalen samt nya bekantskaper upplevdes också som betydelsefulla för vardagen. (Santamäki Fischer m.fl., 2013, s. 122–123) Projektet ökade seniorers sociala interaktioner och var också ett sätt att samla information och expertis. Ekonomiska inbesparingar samt tidsbesparingar är möjliga med hjälp av virtuella tjänster. (Heikkinen, 2013, s. 32; Koivumäki & Nygård, 2013, s. 48)

Inför denna undersökning påvisar VIRTU-projektet att även seniorer har nytta av virtuella tjänster och dessa kan vara ett sätt att öka social växelverkan. Eftersom projektet upplevdes nyttigt och undersökningen också kom fram till att virtuella tjänster kan spara på tid och pengar finns det en möjlighet att liknande tjänster kommer att öka. Även därför är det ändamålsenligt att fundera på hurdana virtuella tjänster seniorer kan ha behov av.

5.3.1 Virtuellt miljö för äldre

VIRTU-projektets rapportering lyfter också fram hurdan teknik som fungerade för seniorer i det sammanhanget. Lärdomar från det projektet har beaktats för att skapa den virtuella miljön för äldre inom denna undersökning i den utsträckning det är möjligt.

Saariluoma nämner att svåränvänd teknik utmynnar i hjälplöshet hos användaren, vilket upplevs som eget fel och resulterar i att hen ger upp. Fenomenet kallas teknostress och denna känsloreaktion kan underlättas, förutom av fungerande teknik, av att lägga ner tid på att utbilda användaren och göra tydliga instruktioner. (Saariluoma, 2011, s. 56) Heikkinen och Arvola har undersökt den virtuella delen av Virtu-projektet. Heikkinen kommer fram till att seniorers tekniska kunnande skall beaktas samt kommunikationen bör vara klar och tydlig. Tekniken skall fungera och seniorer behöver tydliga instruktioner och bekantskap med tekniken innan projektet inleds. Tekniska problem ledde hos seniorerna till långa väntetider, frustration och rädsla att fortsätta arbeta med tekniken. (Heikkinen, 2013, s. 29–30, s. 32)

Enligt Arvola är teknik som datorerna behöver: skärm, web-kamera, mikrofon och högtalare. Viktigt är också att beakta att Internet-uppkopplingen är tillräcklig för ljud och bild samt att datorn har tillräckligt med plats för eventuell programvara och installering av den. Utveckling av projektet inom teknologin och servicen kunde göras med hörlurar försedda med mikrofon för förbättrad ljudkvalitet och löstagbar kamera kunde användas för att bättre åskådliggöra detaljer. (Arvola, 2013, s. 89–90, 96–97)

Inom ramen för denna undersökning finns inte möjlighet att skapa och bygga upp teknik men med det som finns till hands görs det som man kan. Jag anser att det är bäst att utgå från teknik som jag är van att arbeta med. Deltagarna blir informerade om vilken teknik som används på förhand, antagandet är således att deltagarna är bekanta vid den samt har intresse för teknik. Tekniska förutsättningar för att kunna delta är dator med Internet-uppkoppling, kamera och mikrofon samt e-postadress. För bildsamtalsprogrammet som används görs anvisningar hur man skall gå till väga för att få det att fungera, på så sätt minimeras onödig teknostress. Med tanke på seniorer och teknostress skulle det också vara begrundat att ha en inledande träff för att testa att det tekniska fungerar, speciellt ifall deltagarna inte är vana vid bildsamtal från förr. Ifall undersökningens empiriska del kan presenteras för potentiella deltagare kan även den använda tekniken presenteras där. Snabb Internet-uppkoppling, hörlurar och mikrofon kan rekommenderas för bättre ljud- och bildkvalitet fastän det inte finns möjlighet att bidra med eller kräva utrustning inom denna undersökning.

5.4 Sammanfattning

I detta kapitel har virtuella möten diskuterats. Lärdomar från VIRTU-projektet, tillsammans med tidigare forskning om att äta tillsammans virtuellt, kommer att fungera som underlag för den empiriska delen i denna undersökning eftersom även VIRTU-projektet handlade om virtuella tjänster för äldre. Virtuella möten har sociala fördelar fastän de inte kan ersätta personliga kontakter. Inom VIRTU-projektet nämns ökad säkerhet och nya bekantskaper som fördelar. Calvert tar upp närhet som en fördel av att kunna vara tillsammans online. Är det närheten till någon som skapar säkerheten även virtuellt? Via virtuella möten kan vi minska avståndet till de som bor längre bort och känna närhet till dem. Förutom tidsbesparingar av att flytta sig från ett ställe till ett annat kan vi också spara på kostnader för resor och utrymmen. I frågan om virtuella möten för äldre blir det viktigt att beakta vilken teknik som används och ge tydliga instruktioner för användningen av tekniken.

6 Metodologi

Forskningsstrategin skall hjälpa forskaren att framgångsrikt uppnå forskningens syfte. (Denscombe, 2016, s. 22–24) Syftet med denna undersökning är att öka måltidsgemenskap bland äldre och ta reda på hur äldre upplever att äta tillsammans virtuellt. En inblick i olika forskningstrategier enligt Denscombe (2016) visar att syftet för denna undersökning kunde kopplas ihop med surveyundersökning, fallstudie eller aktionsforskning. Surveyundersökningar kan användas för att exempelvis mäta kundtillfredsställelse eller utvärdering av kurser men forskaren brukar inte medverka i processen. (Denscombe, 2016, s. 29) Fallstudier beaktar relationer och sociala processer men forskaren vill ta reda på vad som händer i det sociala sammanhanget och varför. Meningen är att i detalj reda ut komplexiteten sammanhanget. (Denscombe, 2016, s. 92–93)

Forskningsansatsen för denna undersökning är aktionsforskning eftersom jag upplever att den ansatsen bäst kan stöda mig i att få svar på mina forskningsfrågor och hjälper att utveckla projektet. (Denscombe, 2016, s. 26) Syftet i denna undersökning är att ”skapa riktlinjer för bästa tillvägagångssätt” (Denscombe, 2016, s. 23) och forskningen är praktiskt inriktad. (Denscombe, 2016, s. 23)

I kapitlet om virtuella möten diskuteras sociala teorier i anknytning till tekniken, etnometodologi och symbolisk interaktionism. Ifall undersökningen skulle vara mera holistisk och av teknisk karaktär skulle valet av etnografi som forskningsansats också kunna vara begrundat. Etnografien har intresserat sig för cybervärldens sociala och kulturella fenomen. (Denscombe, 2016, s. 126–128)

Denna undersökning är av kvalitativ karaktär eftersom det handlar om en småskalig studie där forskaren är inblandad. Analysen av data börjar också under datainsamlingen, vilket ofta hänförs till kvalitativ datainsamling. Dock kommer vissa variabler att kunna analyseras enligt kvantitativ modell, med siffror. (Denscombe, 2016, s. 344–346) Forskningen har för avsikt att både tolka och förklara det fenomen den undersöker. (Denscombe, 2016, s. 342–343)

6.1 Syfte, forskningsfrågor och hypoteser

Syfte med denna undersökning är att

- öka måltidsgemenskap bland äldre
- utreda hur äldre upplever att äta tillsammans virtuellt

Forskningsfrågorna för denna undersökning är

- hur kan aspekterna i FAMM-modellen omarbetas för att fungera virtuellt?
- vilka positiva och negativa aspekter finns med den virtuella måltiden?
- hur påverkas matlusten av den virtuella måltiden?

Jag förväntar mig att det går att skapa gemenskap virtuellt eftersom den inte är bunden till tid och rum. Dock kommer det kanske för deltagarna att vara nytt och annorlunda att sätta sig ner vid datorn för att äta tillsammans med någon. Jag hoppas att deltagarna är öppna för det virtuella och har erfarenhet av att i varje fall diskutera via bildsamtal, vilket underlättar stämningen kring det virtuella matbordet. Det förväntade resultatet är att det går att skapa måltidsgemenskap virtuellt men att den inte ändå uppnår till samma gemenskap som vid det traditionella matbordet. Därför väljer jag att kalla den virtuella måltiden för Mat(b)ordet.

6.2 Aktionsforskning

Rönnerman beskriver aktionsforskning som utveckling av verksamhet där forskare och praktiker samarbetar för att skapa förändring. Aktionsforskning kännetecknas av en relation mellan tänkandet om och handlandet i praktiken. Forskningsprocessen brukar beskrivas som en spiral med stegen planera, agera, observera och reflektera. (Rönnerman, 2004, s. 13–14) Denscombe definierar aktionsforskningen genom sina fyra kännetecknande drag; praktisk inriktning, förändring, cyklisk process och deltagande. (Denscombe, 2016, s. 180) Hur dessa fyra kännetecknande drag kopplar till denna undersökning beskrivs nedan i stycket *Varför aktionsforskning?*.

Aktionsforskning utvecklades inom socialpsykologin för att studera relationer mellan deltagare i grupper och har sedermera vuxit inom olika skolutvecklingssammanhang (Rönnerman, 2004, s. 28). Denscombe nämner också organisationsutveckling, hälsovård och social omsorg som tillämpningsområden samt att utveckla eller förbättra effektiviteten i sin branch. (Denscombe, 2016, s. 179) Eftersom denna undersökning sker utanför skolvärlden och undersöker den sociala upplevelsen under måltiden kunde man säga att denna aktionsforskning är av en traditionellare karaktär.

Aktionsforskningen syftar till att lösa problem som ofta initieras av praktikern och kräver således ett samarbete mellan forskare och praktiker. Forskaren måste också vara medveten om att uppfattningen om problemet kan vara olika hos praktikerna och problemet måste således först identifieras. På grund

av sin praktiska karaktär kritiseras aktionsforskning för att överhuvudtaget kunna kallas forskning. Berlin lyfter fram kraven på forskning, enligt Rubenowitz, systematisk planering, anknytning till teori och urskiljning av generaliserbara och empiriskt tolkade resultat. (Berlin, 2004, s. 209–210) Vidare nämner Berlin att aktionsforskning förutsätter att forskaren är insatt i det metodologiska tillvägagångsättet samt att en viss förhandskunskap om det undersökta behövs. Grundkunskaper inom det forskade ämnet samt teoretisk och praktisk kunskap om organisationen eller verksamheten behövs innan man sätter igång. (Berlin, 2004, s. 210, s. 213–214)

6.2.1 Varför aktionsforskning?

Meningen med aktionsforskning är enligt Stinger att få klarhet och förståelse för det undersökta problemet. Aktionsforskningen strävar efter att ge riktlinjer för att stadga nya aktiviteter och evenemang samt en slutprodukt som på ett harmoniskt och produktivt sätt ger sinnesro. (Stinger, 2007, s. 215) Eftersom denna undersökning baserar sig på ett annorlunda sätt att tänka kring måltidsgemenskap och vill ta reda på bland annat vad som påverkar måltidsgemenskapen virtuellt anser jag att den även knyter an till Stingers samhällliga och organisatoriska sätt att beskriva aktionsforskning. (Stinger, 2007)

Aktionsforskningen fyra karaktäristiska drag fylls i denna undersökning eftersom det finns praktiska frågor att lösa. Vad tycker äldre om att äta tillsammans virtuellt och vilka delar av måltiden kan vi uppleva virtuellt? Undersökningen strävar efter att öka kunskapen om att äta tillsammans virtuellt, det vill säga beaktar förändring och strävar till att öka kännedom om företeelsen. Arbetsprocessen är cyklisk för att få en bredare inblick i hur man kunde göra den virtuella måltiden behagligare. Deltagarna är aktivt med i att utvärdera och utveckla den virtuella måltiden genom intervjuer men ansvaret för att samla ihop materialet är dock hos forskaren. (Denscombe, 2016, s. 180)

Det finns två huvudsakliga orsaker varför aktionsforskning väljs för denna undersökning. Det är praktiskt och fokuserar på handlingen som vill utvecklas. Det är också viktigt att involvera och lyssna på de som utför det som man har för avsikt att utveckla. I detta fall beakta seniorers upplevelser om att äta tillsammans virtuellt och utveckla måltiden så att den känns behagligare för dem. Rönnerman nämner att aktionsforskning kan anses ha ett ”bottom-up” perspektiv, där praktikern själv agerar för förändring (Rönnerman, 2004, s. 14). I denna undersökning initierar jag handlingen, det som Rönnerman kallar förändring, men deltagarna medverkar i utvecklingen och hjälper till att förändra handlingen. Vidare beskriver Rönnerman att Lewin, som hör till de första aktionsforskarna, ”såg

vikten av deltagarnas engagemang i förändringsprocessen” (Rönnerman, 2004, s. 26), något som jag värdesätter och anser viktigt i en undersökning som försöker utveckla handlingsmodeller.

Eftersom den empiriska delen av denna undersökning är ganska nytänkande och obeprövad i denna kontext finns det större chans att förstå och utveckla upplevelsen genom att medverka i den och testa handlingen två gånger. Detta är ett sätt att kombinera teori med praktik och få möjlighet att utveckla handlingen tillsammans med målgruppen, i enlighet med aktionsforskningens grunder.

Aktionsforskning som forskningsansats har också en symbolisk betydelse i och med att denna undersökning kan och antagligen behöver vidareutvecklas. Med tanke på den tekniska utvecklingen kan framtiden föra med sig flera olika sätt att stöda den empiriska delen av denna undersökning med nya tekniska lösningar. Möjligheterna att skapa, upprätthålla och öka måltidsgemenskapen virtuellt är många. Aktionsforskning ger denna undersökning en bra bas för vidare utveckling.

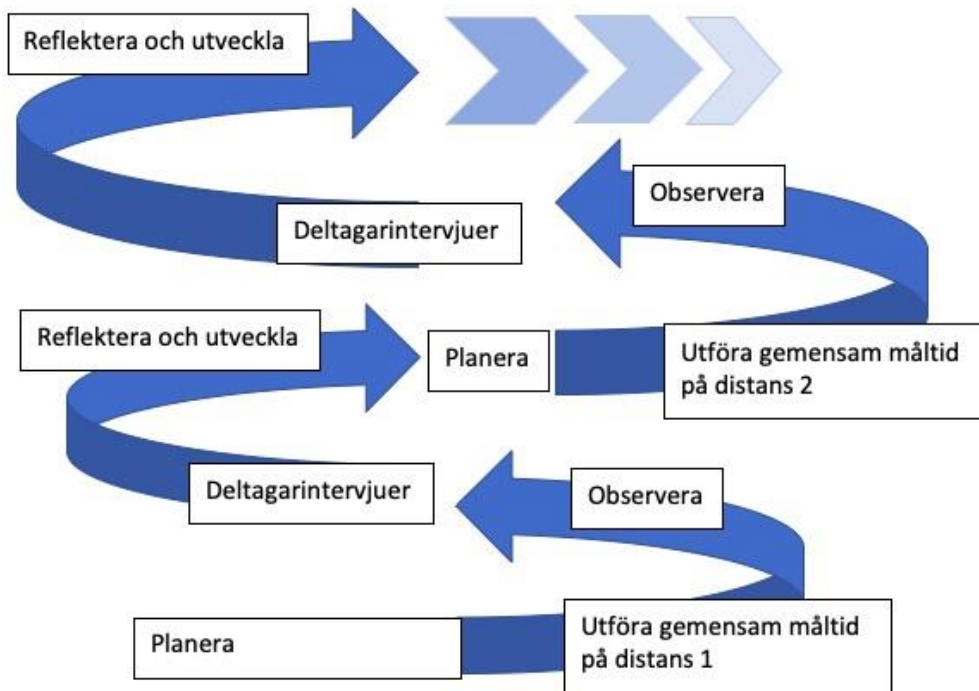
6.2.2 Tillämpning av aktionsforskning

Basen för upplägget i denna undersökning består av aktionsforskning. Modellen baserar sig på representationen av aktionsforskning som en cyklisk process och de fyra stegen som Rönnerman nämner planera, agera, observera och reflektera finns tydligt med i den utarbetade modellen. (Rönnerman, 2004, s. 14 & Denscombe, 2016, s. 182)

Modellen nedan (Figur 2) visar tillämpningen av aktionsforskning i denna undersökning. Forskningsansatsen genomsyrar den utarbetade handlingen. På basen av den teoretiska delen i undersökningen utarbetas planen för en gemensam virtuell måltid, handlingen observeras och deltagarna intervjuas om upplevelsen. Sedan blir det dags för mig i rollen som forskare att bearbeta det insamlade data samt reflektera och utveckla planen och sedan planera om inför nästa cykel. Således uppfylls också Rubenowitz krav på forskning om systematisk planering och anknytning till teori (Berlin, 2004, s. 209–210).

Figur 2

Tillämpning av aktionsforskning i "Mat(b)ordet"



6.3 Datainsamling

Denscombe beskriver valet av metod som "en fråga om rätt sak på rätt plats" (Denscombe, 2016, s. 234). Typiska forskningsverktyg för aktionsforskning är enligt Rönnerman "dagboksskrivande, observation och handledning" (Rönnerman, 2004, s. 24). Dessa fungerar bra i ett skolsammanhang då man vill utveckla undervisningen. Eftersom denna undersökning utförs för "att utveckla en verksamhet" (Rönnerman, 2004, s. 13), väljs lite annorlunda metoder. Datainsamlingen i denna undersökning är en metodkombination av intervju och observation. Dessutom reflekterar jag i rollen av forskare över måltidstillfällena och intervjumaterialet. Detta ger ett bredare perspektiv på det insamlade data och forskningsfrågorna kan bättre besvaras. Denscombe nämner att metodkombination också kan användas som forskningsstrategi för att "utvärdera en ny handlingsplan och bedöma dess inverkan" (Denscombe, 2016, s. 23), vilket passar in på denna undersökning. Vidare nämns att genom att välja en metodkombination kompenseras svagheter i olika metoder. (Denscombe, 2016, s. 235) Denscombe beskriver observation som att se på vad människor gör medan intervjun består av självrapportering om vad människor säger att de gör. (Denscombe, 2016, s. 263) Metoderna strävar i denna undersökning att verifiera varandra.

6.3.1 Intervju

Dencombe nämner att intervjuer kan användas för att förstå ”åsikter, uppfattningar, känslor och erfarenheter, komplexa frågor eller privilegerad information (Dencombe, 2016, s. 265). Intervju är en flexibel metod, i jämförelse med enkät, eftersom intervjun ger möjlighet att fördjupa och utveckla svaren via följdfrågor. Intervjuer tar dock tid och det finns stor risk för skevheter. (Bell, 2014, s. 189-190) Skevheter beror främst på att intervjuaren är människa som kan påverka och leda de intervjuade och tolkar information genom sin upplevelse i dataanalysen. (Bell, 2014, s. 199–200) Utförandet och analysen av intervjuer kan ta lång tid och det krävs erfarenhet att bli en duktig intervjuare. (Bell, 2014, s. 194) Eftersom intervjuerna görs virtuellt behöver här inte beaktas resetid eller -kostnader. (Dencombe, 2016, s. 265) Även så möjliggörs användningen av intervju som datainsamlingsmetod. (Bell, 2014, s. 199)

I denna undersökning används en fokuserad ostrukturerad intervju eftersom det inte finns ett givet frågeformulär utan forskaren endast valt ut en del teman som skall behandlas under intervjuens gång. Deltagaren har på så sätt en frihet att prata om det som hen upplever värdefullt. (Bell, 2014, s. 194)

Intervjuerna utförs enskilt med varje deltagare för att bättre komma åt deras syn på handlingen och få höra mera om deras personliga upplevelse. Inspelning av intervjuerna görs eftersom det ger möjlighet att kontrollera det sagda i efterhand samt ger intervjuaren bättre möjlighet att uppmärksamma deltagaren under intervjun. Detta ökar riktigheten i intervjuåtergivningen och innehållsanalysen. (Bell, 2014, s. 196, s. 199)

6.3.2 Observation

Observation kan användas för att öka förståelse för individer eller grupper i den undersökta miljön. Observation som metod kan ge svar på om människan verkligen gör det hen säger sig göra i en viss situation. (Bell, 2014, s. 223–224) Fördelar med en deltagande observation är att komma åt deltagarnas uppfattningar eller komplexa realiteter i den rätta miljön, vilket kan leda till stora insikter i fenomenet. (Dencombe, 2016, s. 314) Viktigt är dock att beakta observatöreffekten, beteendet kan ändra från det normala då deltagaren vet att hen blir iakttagen. (Dencombe, 2016, s. 111–112) Samma möjligheter för tolkningsfel finns som i intervjumetoden.

Observation används i denna undersökning för att validera det i intervjuerna insamlade data om på hur deltagarna upplever den virtuella måltiden (Bell, 2014, s. 223). Måltiderna bandas in för att mäta hur diskussionen flyter och också räkna om det blir ”tomma” pauser under måltiden samt iaktta

atmosfären under måltiden. Detta data jämförs sedan med det som kommer fram i intervjuerna. Metoden kan beskrivas som en deltagande och strukturerad observation med ett konkretiserat syfte (Bell, 2014, s. 227).

6.4 Val av respondenter

Målgruppen som söktes var pensionerade, 65-år fyllda, som vill ha måltidsällskap och har tekniskt intresse. För att delta behövde man ha dator med Internet förbindelse samt e-post och gärna vana vid att använda bildsamtal.

Under deltagarsökningen påträffades flera motgångar och orsaker att inte delta. Då undersökningen startades i början av februari år 2020 diskuterades möjligheter att hitta respondenter via olika projekt inom seniorverksamhet. En månad senare satte pandemisituationen med viruset covid-19 prägel på tillträde till seniorverksamheten och möjligheten att personligen uppsöka respondenter. Potentiella respondenter som passade i målgruppen kontaktades således av Marthaförbundets och Folkhälsans anställda och medarbetare. Jag i rollen av forskare kontaktade vidare fyra seniorcenter samt personerna som visade intresse och gav sitt medtycke till att bli kontaktade. Deltagarna valdes genom först till kvarn av de som meddelade om intresse att delta.

Hur många potentiella deltagare som totalt kontaktades via Marthaförbundets och Folkhälsans kontaktnätverk är okänt. Av de fyra seniorcenter som jag själv kontaktade kom vi direkt överens om med tre att det inte fanns potentiella deltagare på grund av skröplighet, tillgänglighet till eller vana vid tekniken.

Orsaker att inte delta beskrivs nedan, i hur stor utsträckning är tyvärr svårt att redogöra för. Tekniken var en stor utmaning. Antingen hades inte utrustning eller kunskap. Vidare fanns också fall där antagandet var att seniorerna inte klarar av tekniken, utan att de ens blev tillfrågade. Via diskussion med personalen på seniorcenter kom det också fram att seniorerna var i sådant skick att de inte kunde handla eller laga mat själva. Av de potentiella deltagare som jag ringde upp svarade två nekande, en på grund av att hen inte mera lagade mat hemma och en för att hen inte hade tid. De resterande åtta som tillfrågades ville delta.

Gruppens storlek fastställdes till fyra deltagare baserat på uppskattning om hurdan gruppstorlek som skulle kunna diskutera tillsammans online samt skulle kunna intervjuas utan tidspress inom projektets

tidsramar. Eftersom de första intresserade deltagarna var två gifta par som kände varandra från förr utökades projektet med en annan grupp på fyra deltagare.

6.5 Val av meny

Menyerna för båda tillfällena bygger på näringsrekommendationerna för seniorer och tallriksmodellen, som presenterades i kapitlet om äldre och mat. Dessutom var utgångspunkten att presentera två olika hälsofrämjande kosten. Den nordiska kosten som baserar sig på traditionella grönsaker och rotsaker, vilt och fisk, bär och fullkornspannmål samt medelhavskosten med fokus på mycket grönsaker och frukter samt fisk, olja och nötter.

De ena av tillfällena inkluderar bekanta smaker, som även kan väcka matminnen till liv, medan det andra tillfället kan bidra med nya smakupplevelser och har fokus på matresor. (Blücher m.fl., 2018; Honkavaara, 2018; Fjellström, 2007). I val av meny har också ekonomi och lättillgänglighet beaktats i och med seniorers i medeltal mindre disponibla inkomst och begränsade möjlighet till att handla råvaror. Receptens råvaror skall vara hållbara och kunna handlas i god tid innan tillredningen. Tanken är även att recepten skall vara enkla, inte ta för lång tid att laga och det skall finnas möjlighet att tillreda maten i god tid innan måltidstillfället samt gå att spara överblivna rester för att ätas vid ett senare tillfälle.

Menyn med den nordiska kosten bestod av en rensoppa med rågbröd samt bärkvarg till efterrätt. Till måltidsdryck rekommenderades vatten eller mjölk. Soppa är en enkel och förmålig rätt som innehåller mycket vätska och underlättar tuggandet och sväljandet för seniorer (Blücher m.fl., 2018). Ur hållbarhetssynpunkt samt näringsmässigt skulle det vara bra att äta mera vilt. De aromatiska rotsakerna, det rökta köttet samt örter som dekoration gav smak och färg till måltiden, vilket kan öka matlusten (Öström & Jonsson, 2017; Honkavaara, 2018). Bären i efterrätten var också färgrika och gav vitaminer och fibrer till måltiden medan kvargen bidrog med ytterligare protein och kalcium. Inhemska rotsaker är förmånligt på hösten och receptet är också tänkt som inspiration att använda i kommande vintertid. I samband med receptet gavs tips för resurshushållning och utbyte av ingredienser för egna preferenser gällande smak och konsistens.

Menyn med medelhavskosten bestod av en tomatgryta med ägg, serverad med fullkornsbröd samt frukt med honung och nötter till efterrätt. Till måltidsdryck rekommenderades vatten eller mjölk. Receptet var uttänkt som en ny rätt att smaka på, eventuellt något bekant från semesterresor som

skulle väcka diskussion. Meningen var att erbjuda en snabb och lättlagad lunchrätt med möjlighet till variation. Seniorerna valde själv smaksättning av alternativen grekiskt, spanskt, italienskt, Mellanöstern eller Mexico. På detta sätt hade deltagarna möjlighet att välja hur mycket de utmanar sig själva samt hurdan smakupplevelse de ville ha. I och med het chili och en färggrann rätt med rött och grönt gavs också alternativ för att trigga trigeminaleffekten (Öström & Jonsson, 2017). Även med denna måltid hade en lättuggad, smak- och vätskerik rätt eftersträvat. Meningen var också att seniorerna skulle få chans att bekanta sig med nya livsmedel samt inspiration att variera maträtter.

6.6 Genomförande

För att se hur det praktiskt fungerade att äta tillsammans på distans och hur datainsamlingen skulle fungera piloterades måltidsträffen i förväg med en deltagare och mig i rollen av deltagare och forskare. Denscombe nämner att detta är ett sätt att undvika överraskningar i själva undersökningen och ha möjlighet att åtgärda problem innan själva datainsamlingen. (Denscombe, 2016, s. 237)

Jag som forskare ansvarade för projektet och ledde gruppen. De potentiella deltagarna motiverades att delta i undersökningen genom att få möjlighet till nya sociala kontakter, pröva på ett nytt sätt att äta tillsammans, nya recept och nya erfarenheter. Deltagarinfon beskrev också i bild hur projektet skulle gå till (Bilaga 1).

Deltagarna blev informerade om vad deltagandet innebär på förhand via telefonsamtal och e-post (Bilaga 1; Bilaga 2). Även en inledande träff med genomgång av vad undersökningen innebär för deltagarna gjordes. Den inledande träffen ordnades också för att gå igenom tidtabellen, hälsa på varandra och pröva datatekniken, närmast videokonferensprogrammet Zoom. Recepten för den första måltiden (Bilaga 4) skickades till deltagarna per e-post i samband med inbjudan till den inledande träffen. Seniorerna hade också möjlighet att ställa frågor om recepten under den inledande träffen. Recepten skickades per e-post ungefär en vecka innan respektive måltidsträff (Bilaga 4; Bilaga 5). Seniorerna handlade maten själva och tillredde den enligt recepten hemma hos sig. Sedan samlades vi vid en bestämd tidpunkt, vid våra egna datorer för att äta tillsammans virtuellt. Uppkopplingen gjordes via videokonferensprogrammet Zoom. Måltidsdiskussionen handlade om maten, hur det hade gått med tillredningen, hur maten smakade och andra aktualiteter.

Intervjutider slogs fast för följande vecka efter avslutad måltid. Intervjufrågorna skickades till deltagarna samma dag som måltiden ägde rum tillsammans med bekräftelse om intervjutiden för följande vecka. Intervjuerna utfördes enligt överenskommelse via Zoom. Intervjuerna skedde mellan

en respondent eller äkta makar åt gången och forskaren. Den semistrukturerade intervjun baserade sig på de på förhand utskickade intervjufrågorna (Bilaga 3). Respondenterna hade således tid att fundera över måltidsupplevelsen och begrunda sina svar.

Det första försöket utvärderades genom observation under den gemensamma måltiden och svaren från de semistrukturerade intervjuerna om måltidsupplevelsen. Projektet utvecklades på basen av observation och intervjuerna. Förbättringarna testades och utvärderades i cykel 2, förändringarna presenteras närmare nedan i stycket förändring efter måltid 1 (Figur 4).

6.7 Bearbetning och analys av data

En central del av aktionsforskningens databearbetning är reflektion. I denna undersökning handlar det om en praktisk reflektion, att anteckna det som behöver ändras tills nästa måltid. (Rönnerman, 2004, s. 21) Detta gjordes på basen av observation under måltiden och intervju med deltagarna. På dessa sätt ökas medvetenheten om vad som sker under måltiden och vad som behöver utvecklas. (Rönnerman, 2004, s. 22)

Intervjudata samlades och återkommande teman urskiljdes från intervju svaren. Enligt Denscombe ökar letandet av återkommande teman tillförlitligheten under datainsamlingen. (Denscombe, 2016, s. 287)

6.7.1 Observation måltid 1

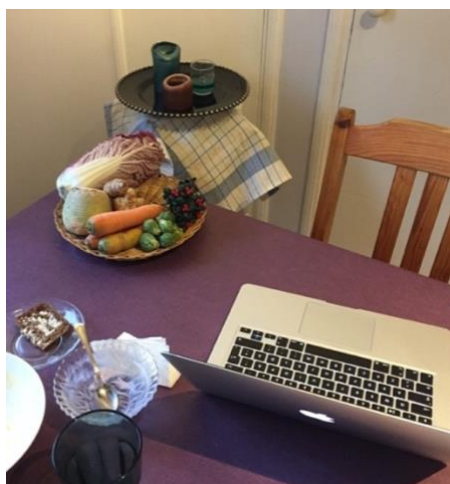
Jag inledde den första måltiden för den första gruppen med musik och en inspirerande bild men seniorerna valde att istället diskutera med mig innan själva måltiden satte igång. Musiken kändes som en ovälkommen gäst så jag ändrade om redan till den första måltiden för grupp två. Då hade jag istället med lite rekvisita i anknytning till den nordiska kosten som vi hade som tema för det tillfället. Rekvisitan verkade vara uppskattad och uppmuntrade till diskussion (Figur 3).

När vi alla var samlade var matlagningen i lite olika skeden och en del deltagare skulle ännu portionera upp maten. Sedan satte vi oss vid matbordet och smakade. Maten visades för varandra så bra man kunde. Seniorerna frågade om jag också hade lagat maten. Jag tror att det ökade gemenskapen att vi alla åt samma mat. Diskussion om maten och tillredningen. Jag berättade lite om nordisk kost och ny nordisk mat. I den första gruppen blev det lite tomma pauser och diskussionen höll sig ganska långt till maten medan den andra gruppen präglades av en diskussion om maten, aktualiteter, vanor och livet. Det fanns ett intresse av att lära sig känna varandra. Tappade

diskussionen fokus? Borde jag mera ha fokuserat diskussionen på maten i den andra gruppen? I denna grupp hade vi också en deltagare som inte syntes på bild eller hördes under måltiden, vilket lämnade hen i skymundan för de andra tre. Hur kommer de att reagera följande gång om vi får tekniken att fungera tills dess?

Figur 3

Virtuell måltid 1, grupp 2



6.7.2 Reflektion efter intervjuer, måltid 1

Den ena gruppen lyfte fram både positiva och negativa aspekter om den virtuella måltiden och en del var mera skeptiska till detta nya sätt att äta än andra. Kommentarererna skiljde sig från min uppfattning under måltiden, vilket väcker frågor. Kan det handla om förväntningar inför tillfället? I båda grupperna märkte jag att de seniorer som jag underförstått tolkat att har behov av att få diskutera upplevde måltiden positivt. Även de som nämnde att det var roligt med nya maträtter och recept hade en positivare inställning. Flera nämnde också att det var roligt att få pröva på något nytt och att använda tekniken för att äta tillsammans. Problem med tekniken var dock det som krävde tålamod av oss alla. Att vänja sig vid tekniken kräver övning.

Maten beskrevs av två seniorer som "ett stort upplägg". Att både tillreda en måltid och ställa upp tekniken för att samtala via datorförbindelse kändes som lite för mycket sysselsättning för en förmiddag enligt dem. Kunde man erbjuda alternativ, så det inte skulle vara så mycket att tillreda? Dessa seniorer nämnde att de prövat på en virtuell kaffestund tidigare och tyckte att det skulle vara ett bättre alternativ med mindre att förbereda i matväg. Påverkade deras tidigare upplevelse den här

gången? I jämförelse med en kaffestund kan jag tänka mig att måltiden kändes som ett stort projekt men utan tidigare kunskap om virtuella måltider blir upplevelsen annorlunda.

I den andra gruppen valde alla att laga rotsakssoppan från grunden fastän jag i receptet tipsade om färdig tärnade rotsaker och frysvara. Seniorerna nämnde att de ville laga rätten från grunden fastän det tog tid och alla inte nödvändigtvis skulle göra så vanligen. Var det gruppsyck eller ökade viljan att laga mat då man var flera som åt, ävenom på var sitt håll? Var den virtuella måltiden lite som att ha matgäster?

Måltidsdiskussionen kändes lite knapp i den ena gruppen medan den andra gruppen kanske borde ha fokuserats mera på maten. Rekvisita enligt tema verkade vara ett positivt inslag och kunde sporra till diskussion också under den andra måltiden. Vidare funderar jag på om jag borde ha lett diskussionen mera och hjälpt deltagarna att hålla fokus på gemensamma intressen.

6.7.3 Förändringar efter måltid 1

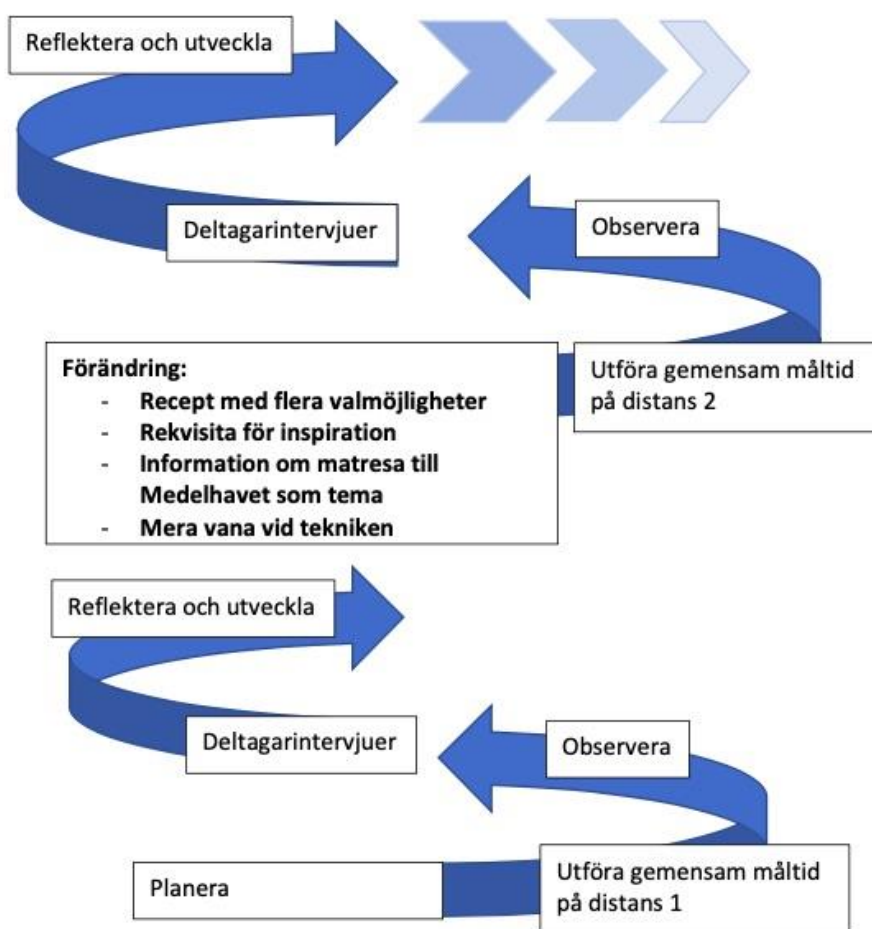
Efter den första måltiden märkte jag att diskussionen flöt och intresset fanns men vi vände oss all ännu vid tekniken och att äta på ett nytt sätt. Inför den första måltiden med grupp ett försökte jag skapa stämning med musik och bild innan måltiden började men märkte snabbt att detta inte var lyckat. Deltagarna föredrog att se varandra. Inför den första måltiden med grupp två tog jag med rekvisita som var synlig i kameran vid min sida för att se om detta hade en inverkan på stämningen. Jag valde att ha med inhemska rotsaker och kålsorter samt levande ljus i skogens färger, för stämning i juletider (Figur 3). Jag valde att fortsätta så även vid måltid två, då med medelhavstema och inspiration i bakgrunden. Jag valde då att lyfta fram nötter, olivolja, citrusfrukter, vitlök, vin, växter och en bild från Medelhavet (Figur 5).

Under den första måltiden kom diskussionen i gång i respektive grupp men efteråt började jag fundera över att flera valmöjligheter i receptet kunde ge mera fokus på diskussion kring maten. Det kunde även öka matlusten att själv få välja några ingredienser till sin rätt och på så sätt påverka hur man lagar sin rätt. Dessutom skulle seniorerna få friare händer att beakta sina egna preferenser gällande mat. Tanken var också att medelhavsinspirerade ingredienser kunde väcka matminnen från semesterresor till liv och vidare betonade jag i receptutskicket att vi denna gång skulle ha fokus på medelhavet och matresor. Inför den andra måltiden skulle jag försöka skapa en matresa.

Det som förändrades inför den andra måltiden var receptens upplägg, som nu hade flera alternativ att välja på för smaksättning av rätterna. Inspiration skulle skapas via rekvisita med medelhavstema, detta skulle också vara ett sätt att lägga fokus på diskussion om medelhavsmat och matresor. Flera valmöjligheter i recepten hade som avsikt att skapa diskussion och ge möjlighet att välja ingredienser som man föredrar (Bilaga 5). Dessutom hade seniorerna fått träning i att använda tekniken i och med den inledande träffen, måltid ett och de första intervjuerna.

Figur 4

Förändring efter måltid 1



6.7.4 Observation måltid 2

Maträtten var en ny bekantskap för alla deltagare och vi var i lite olika skeden då vi träffades för måltiden. Vi väntade så att alla hade pocherat äggen och kommit till bords. Det fanns åter skillnader mellan diskussionen i grupperna. Denna gång gav jag plats för de tysta stunderna i den ena gruppen

och märkte då att det eventuellt berodde på att tempot där inte var så snabbt. Det tog lite mera tid än jag var van vid att komma vidare i diskussionen. Kanske jag hade för snabbt tempo föregående gång? Diskussionen flöt bättre denna gång och tangerade också aktualiteter och personliga intressen hos deltagarna. Även resor diskuterades.

I den andra gruppen hade vi denna gång alla seniorer synliga i både ljud och bild och eftersom en av dem ”saknades” första gången blev det presentation i början. Gruppen var pratglad som vanligt och diskussionen flöt på. Dock märkte jag att det blev lite tysta stunder denna gång innan vi hittade ett nytt ämne att diskutera. Berodde detta på att det var svårt att tyda om någon ännu vill fortsätta på ämnet eller väntade alla på att se vem som fortsätter diskussionen? Var det skillnaden i deltagarantalet som försvårade diskussionen? Seniorerna berättade ivrigt om hur det var att laga maten och hur gryträten smakade. Vi kom också in på covid-19 som då hade utmynnat i starkare restriktioner, vilket påverkade deltagarnas vardag. Den stundande julen diskuterades också i skuggan av pandemin, det skulle bli mindre sociala kontakter och släktingbesök den julen. Påverkade det försämrade covid-19-läget stämningen under måltiden? En senior frågade hur många träffar vi hade kvar och jag sade att det var den sista. Det blev diskussion om avhandlingen och en senior föreslog att vi har en ny träff då den är färdig. Alla tyckte om idén och vi bestämde att göra så. Gruppen kommer att ses igen.

I båda grupperna verkade stämningen mera avspänd än senast. Jag tror detta berodde på att vi denna gång var vanare vid hela upplägget än vid den första måltiden. Kanske även maten och kopplingen till avslappning och resor kunde ha en inverkan? Jag hade även pyntat lite med medelhavsinspiration inför den andra måltiden, kunde det ha inverkat på stämningen? (Figur 5)

Figur 5

Virtuell måltid 2, grupp 1



6.7.5 Reflektion efter intervjuer, måltid 2

Jag reflekterade över olikheter i upplevelsen hos respektive senior. Om man ser på datorn vid matbordet eller om man kan se förbi den, allt beror på en själv. I vissa fall blev det fokus på att kroppsspråket inte syns som vid en personlig träff och att datorn och kameraögat vid bordet känns ovant. Å andra sidan tolkar jag att andra deltagare såg förbi datorn och såg personen på andra sidan. E nämner att ”det är alltid trevligare att äta tillsammans med någon”. Jag lade märke till att matsällskap är för hen viktigare än var och hur man äter. Detta ger för mig en djupare inblick i hur olika vi kan se på samma sak och hur olika upplevelsen blir baserat på vad vi fäster vår uppmärksamhet på.

Många nämnde att upplevelserna korrelerade med den första måltiden. Jag märkte att det finns ett behov av att få diskutera och ett litet vemod av att säga adjö. Borde vi fortsätta? Kunde vi fortsätta? Egentligen skulle det ju vara riktigt roligt att ibland höra av sig till dessa trevliga personer som är tacksamma för sällskap och nya recept att testa. Det är lustigt hur varmt man kan känna för personer som man bara ätit med två gånger. Dethär var ju slutligen ett riktigt roligt projekt. Två virtuella måltider verkar ha skapat gemenskap och tillfört något i allas vår vardag. Det var roligt för mig att veta att det verkligen fanns ett intresse av att ses igen.

6.8 Kvalitet och etik

I detta stycke diskuteras reliabilitet, validitet, generaliserbarhet och etik för att påvisa undersökningens äkthet. Med reliabilitet, även kallat tillförlitlighet, mäter man om ett tillvägagångssätt ger lika resultat vid andra tillfällen med samma omständigheter. Med validitet mäts om forskningen beskriver det den har för avsikt att beskriva. Reliabilitet förutsätter inte validitet men en oreliabel fråga saknar validitet. (Bell, 2016, s. 131–132) Generaliserbarhet diskuterar hur generellt resultatet från undersökningen i fråga kan tolkas. Etik tar upp de etiska aspekterna av undersökningen.

6.8.1 Reliabilitet

Att som forskare ställa sig kritiskt och opartiskt till aktionsforskning kan vara svårt eftersom hen medverkar i processen. Cyklerna utvecklar också forskningen och det kan vara svårt att förutse händelseförloppet, vilket kan försvåra forskningsplaneringen. Reliabilitet kan vara svårt att påvisa eftersom forskningen utvecklas i samarbetet mellan forskare och praktiker, vilket gör återupprepning av processen och liknande resultat svåra att uppnå. (Berlin, 2004, s. 215) Denna forskning är

noggrannt dokumenterad och strävar till att kunna återupprepas. Dock kan andra respondenter ge ett mycket annat resultat eftersom äldre består av en heterogen grupp. I denna undersökning deltog äldre från Österbotten, Birkaland och Nyland, bara exempelvis respondenter från andra orter eller med andra intressen kunde ge ett annat resultat. Seniorerna som deltog valdes frivilligt och då antas intresset för denna typ av verksamhet vara hög bland dem, vilket inte är fallet för alla seniorer.

I frågan om reliabilitet bör också skevheten för metoderna för databearbetningen diskuteras. Eftersom intervjuerna och observationerna utfördes av mig, i rollen som forskare, projektledare och deltagare kan det finnas risk för att deltagarna har letts i en viss riktning samt tolkningsfel. Datat har dock tolkats kritiskt och två olika datainsamlingmetoder använts för en objektivare syn. (Bell, 2014, s. 199–200, s. 224) Denscombe nämner triangulering, att beakta skriftliga källor och observationer, som ett bra stöd för att bekräfta intervjumaterialet. (Denscombe, 2016, s. 268) I denna undersökning har intervjumaterialet granskas med varandra i och med de två olika grupperna samt med de gjorda observationerna. De inbandade intervjuerna ökar också objektiviteten då det kan bearbetas och har bearbetats vid flera olika tillfällen.

6.8.2 Validitet

Undersökningen ger svar på forskningsfrågorna och jag anser den därför ha god validitet och vara giltig. Gällande datainsamlingmetoderna kan svarens validitet diskuteras. Denscombe nämner att det som den intervjuade säger inte nödvändigtvis stämmer med sanningen. (Denscombe, 2016, s. 289) I denna undersökning strävar observationen dock att bekräfta det som kommer upp i intervjusvaren.

6.8.3 Generaliserbarhet

På grund av aktionsforskningens natur och undersökningens småskalighet påverkas också generaliserbarheten. Berlin hävdar att man kan öka generaliserbarheten genom att ”välja fall, lägga upp analysenheter och noga dokumentera forskningsprocessen.” (Berlin, 2004, s. 215) Även Denscombe påpekar att aktionsforskningens resultat relaterar till ett fall som inte i regel kan generaliseras utöver det. Aktionsforskningen fungerar för småskaliga projekt som utnyttjar befintliga teorier eller prövar forskningsförslag. (Denscombe, 2016, s. 188) Eftersom denna undersökningen består av ett litet sampel på åtta frivilliga deltagare, kan resultatet inte generaliseras långt ut över denna grupp. Resultatet ger dock en inblick i virtuella möjligheter för seniorer. Generaliserbarheten av denna undersökning kunde ökas genom att ha flera olika grupper och se om resultaten i de olika grupperna är enhetliga. På det sättet kunde en generellare modell utvecklas.

Enligt min mening är denna undersökning noggrant dokumenterad och går att upprepas enligt samma modell med andra deltagare. Även i denna undersökning deltog två olika grupper och resultaten i dem är liknande. I denna undersökning har meningen inte varit att generalisera utan pröva om och hur det är möjligt att äta tillsammans virtuellt.

6.8.4 Etik

Etiska aspekter att beakta vid aktionsforskning är enligt Denscombe att forskaren har tillstånd till materialet som används och skapas samt behandlar det konfidentiellt och godkänner materialet hos den som handhar det innan det publiceras. Arbetsgången måste också vara synlig och öppen för andras förslag. (Denscombe, 2016, s. 187) Vidare lyfter Bell fram att det är viktigt att deltagarna känner till syftet med forskningen, vet vad de har för rättigheter och ger sitt samtycke till att bli intervjuade. (Bell, 2014, s. 190)

Deltagarna i denna undersökning har fått information om undersökningen på förhand (Bilaga 1; Bilaga 2) och intervjufrågorna skickades till deltagarna i samband med bekräftelse över överenskommen intervjutid (Bilaga 3). (Bell, 2014, s. 190–191) Deltagarna har på förhand blivit informerade om vad deltagandet förutsätter och hur materialet används. Deltagarna har gett sitt samtycke till intervjuerna, bandinspelningen och att det insamlade materialet används för denna undersökning. Intervjuerna bandades in för enklare transkribering. Samtyckte till att spela in tillfället bekräftades alltid av deltagaren innan inspelningen startades. Deltagarna har också blivit informerade att de kan avbryta sin medverkan ifall de så önskar. Deltagarnas intergitet är skyddad genom att namnen är fingrerade i texten. Eftersom denna undersökning handlar om seniorer överlag, materialet är utarbetat av forskaren och deltagarna är frivilliga finns ingen organisatorisk information som behöver godkännas eller granskas. Deltagarnas svar är konfidentiellt behandlade i och med att de tillhandhas endast av forskaren och inga personliga detaljer som kunde kopplas till någon viss deltagare nämns i undersökningen. (Denscombe, 2016, s. 186)

7 Resultat

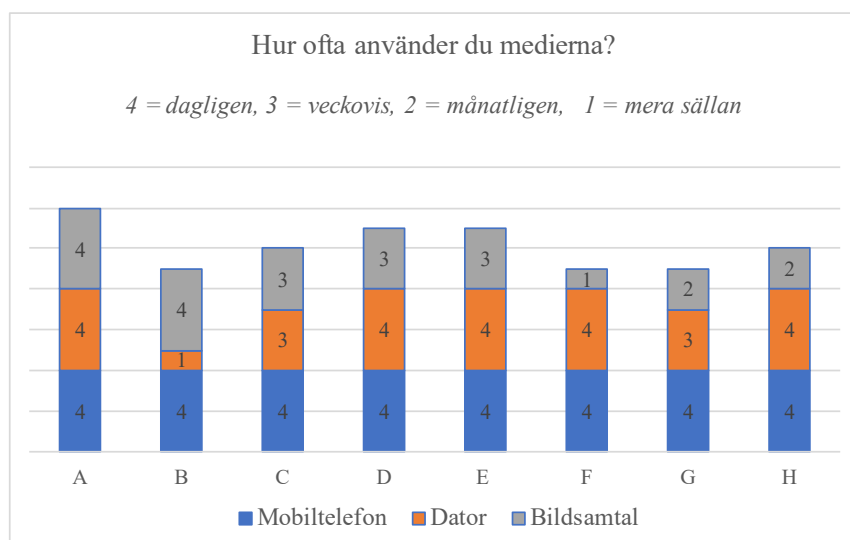
Resultatet i denna undersökning består av deltagarnas upplevelser av de två virtuella måltiderna. Min tolkning av respondenternas intervju svar och observationer under måltiderna presenteras nedan. Respondenterna presenteras först, sedan upplevelserna i anknytning till FAMM-modellen. Vidare följer projektets inverkan på matlusten och viljan att delta i liknande verksamhet. Slutligen redogörs för de olika teman som kan urskiljas närmast från de öppna svaren om positiva och negativa upplevelser av måltiderna. Svaren skiljer sig inte relevant mellan de två grupperna och redogörs därför gemensamt.

7.1 Respondenternas bakgrund

Respondenterna bestod av åtta seniorer av vilka två stycken var män och sex stycken kvinnor. Den procentuella indelningen av könen var 25 % män och 75 % kvinnor. Åldern varierande mellan 70 år och 84 år. Alla bodde hemma självständigt.

Figur 6

Respondenternas användning av mobiltelefon, dator och bildsamtal



Alla respondenter kände till tekniken som användes i undersökningen och använde mobiltelefon dagligen. En respondent hade använt bildsamtal endast via mobiltelefonen. Alla respondenter hade prövat på bildsamtal tidigare men inte nödvändigtvis med programmet som användes i denna undersökning. Figur 6 presenterar hur ofta respondenterna, i figuren A-H, använder mobiltelefon, dator och bildsamtal till vardags. Valet dator inkluderar även pekplatta. (Figur 6)

I de virtuella måltiderna deltog fyra deltagare samt jag i rollerna av verkställare, deltagare, forskare och observatör. Den ena gruppen bestod av två äkta par och forskaren, i den sammanställningen var tre datorer uppkopplade med varandra. Den andra gruppen bestod av fem personer på olika håll, uppkopplade med var sin dator.

7.2 Upplevelser om de olika aspekterna av måltiden

De olika aspekterna av de virtuella måltiderna upplevdes överlag mycket positivt på en skala från 1 till 4. Det var inte så stora skillnader mellan de båda måltiderna. Genom att jämföra upplevelsorna efter den första och den andra måltiden kan konstateras att utrymmet, planeringen och atmosfären får ett lite positivare omdöme efter den andra måltiden medan mötet och maten värderades aningen högre efter den första måltiden. (Tabell 2)

Tabell 2

Upplevelser av måltidens aspekter efter den första (1) samt andra (2) måltiden

Deltagare	Utrymmet 1	Utrymme 2	Mötet 1	Mötet 2	Maten 1	Maten 2	Planering 1	Planering 2	Atmosfären 1	Atmosfären 2
A	4	4	4	4	4	4	4+	4	4	4
B	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
C	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3
D	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3
E	4	3,5	4	3	4	4	4	4	4	4
F	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4
G	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4
H	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4
Medeltal	3,50	3,94	3,63	3,50	4,00	3,63	3,38	4,00	3,50	3,75
SD	0,76	0,18	0,52	0,53	0,00	0,74	0,38	0,00	0,53	0,46

Kommentar. Siffrorna ett och två vid respektive aspekt hänför sig till den första måltiden (1) och andra måltiden (2). SD = standardavvikelse.

Utrymmet hänförde sig till det virtuella utrymmet, bild, ljud, dekor och uppkoppling. I den ena gruppen fanns en respondent som inte var synlig eller hördes under den första måltiden. Detta påverkade upplevelsen av utrymmet för hans del. Inför den andra måltiden fungerade tekniken även för denna respondent och då var upplevelsen betydligt positivare. Kommentarer till utrymmet handlade närmast om tekniken, att det var svårt att se eller höra någon eller att man var orolig över sitt tekniska kunnande. Efter den andra måltiden nämndes att det var enklare den gången då man redan var van vid systemet.

Mötet tog fasta på interaktionen, det sociala i den virtuella måltiden. Upplevelsen av mötet var positiv men kommentarerna om det sociala mötet var delade. I den ena gruppen upplevdes det sociala

positivt, respondenterna sade att det var överraskande enkelt att diskutera på distans och en respondent nämnde att ”den sociala upplevelsen var mycket bättre än förväntat”. I den andra gruppen lyftes distansen fram, det var ”inte lika som att sitta vid samma bord” och att det var ”svårt att läsa kroppsspråket” betonade en av respondenterna.

Den aspekt som kallas maten beaktade maträtten som tillreddes. Frågor som respondenterna här skulle evaluera var hur måltiden var komponerad, hur maten smakade och om maten var säsongsbunden. Den första måltiden, en rotsakssoppa med nordiskt tema, var mycket omtyckt. Kommentarer om maten var att den var god och enkel att tillreda. En respondent tackade för det nya receptet och tre nämnde att rätten kommer att tillredas en gång till. Den andra måltiden med medelhavsinspiration, tomatsås med ägg samt fruktsallad, kommenterades också som god och enkel. Vidare lyftes alternativet att välja tillbehör fram som positivt och inspirerande. Fem respondenter nämner att det var roligt med alternativ att välja mellan och tre nämner att det finns variation, då man väljer att laga maträtten igen. Den lägsta poängen, en tvåa, handlade om personliga preferenser, maten som tillreddes var inte i hens smak.

Frågan om planering hänförde sig till tillredningen av maten, allt från handlandet till råvarornas pris, matlagningsmetoder och tidsplanering. Kommentarer om planeringen berörde i frågan om båda måltiderna av att råvarorna var enkla att få tag på, bortsett renkött, och det gick bra att tillreda maten enligt recepten samt att det var bra med alternativ i recepten. Att det var gott om tid att handla och bekanta sig med recepten uppskattades. Därtill ville respondenterna berätta lite om hur de gjort maten.

Atmosfären beskriver hela upplevelsen, hur respondenterna upplevde måltiden som helhet. Kommentarer om denna aspekt handlade om såväl gemenskapen, upplägget av måltiden, maträtterna, tekniken som diskussionen under måltiden. Respondenterna beskrev det som var utmärkande för sin personliga upplevelse. Svaren framhäver det som respondenterna hade fokus på under måltiden. Responsen gällande atmosfären listas i tabellen nedan enligt övergripande teman eftersom de inte kan sammafattas som enhetliga svar. (Tabell 3)

Atmosfären upplevdes som angenäm. Det var ovant att äta tillsammans via datorförbindelse. För ett par respondenter blev denna distans konstgjord men för andra var det ett välkommet nytt sätt att hitta gemenskap genom både diskussionen och maten eller någondera. Efter den andra måltiden var respondenterna lite mera vana med att använda tekniken, vilket påverkade responsen positivt.

Tabell 3

Måltidsatmosfären

Gemenskap
"program och underhållning"
"om man är ensam är det bra att ha kontakt på något sätt när man äter"
"det var en väldigt positiv grej för mig"
"det var nog en positiv upplevelse"
"alla var med på noterna och positiva, det var bra"
"jättetrevligt koncept att träffa nya människor såhär"
"inte riktigt känsla av en gemensam måltid, gemenskapen saknades"
"tack vare koronan kan man pröva såhär men fysiskt sällskap är mycket trevligare"
"vem som deltar påverkar, om någon inte säger något kunde det bli tråkigare stämning"
Måltid
"stämningen och upplevelsen var riktigt bra"
"bra planerat"
"roligt med maten som stomme"
"bättre än ingenting och bättre än en gemensam måltid via telefon, trevligt att se varandra"
Maträtter
"hoppas du ger oss mera recept"
Diskussion
"roligt att prata med nya människor"
"mera tid för diskussion och samtal efter maten"
Teknik
"tekniken fungerade, vilket var bra"
"tekniken strulade lite, jag hade svårt att komma in i Zoom"

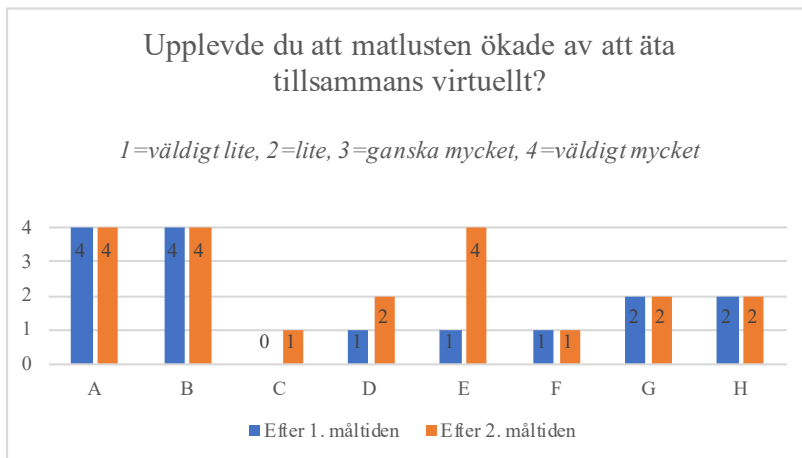
Kommentar. Tabellen presenterar citat av respondenterna angående den upplevda atmosfären under de virtuella måltiderna.

7.3 Matlust och vilja att delta igen

Upplevelsen hade en inverkan på några av respondenternas matlust men man kan inte säga att den var stor (Figur 7). De öppna kommentarerna om frågan ifall matlusten ökade handlade dels om att det var trevligare att äta tillsammans med andra eller att det var trevligare att prata med någon under måltiden och dels om att då matlusten annars var bra fanns det ingen inverkan på den. Respondenterna nämnde också att det var obekvämt att äta framför kameran och att man behöver vänja sig vid tekniken för att den virtuella måltiden skall upplevas naturlig.

Figur 7

Den virtuella måltidens påverkan på matlusten



Alla repondenter skulle kunna tänka sig att delta i liknande verksamhet pånytt. Tre av åtta respondenter svarar efter den första måltiden att de gärna skulle delta pånytt. Sju av åtta respondenter skulle väldigt gärna delta pånytt då de tillfrågades om det efter den andra måltiden (Tabell 4). Kommentarer om att delta i liknande verksamhet pånytt lyfter fram att det var ”ett roligt sätt att träffa nya människor”, att det kunde vara ”något man kunde göra med sina bekanta” och att det var ett ”jätteroligt avbrott under koronatiden då det inte finns andra sammankomster”. Dock nämner respondenterna att det är ”ovant med datorn vid matbordet, för mycket koncentration vid kameran” men att ”träning kunde göra det naturligare” och ”att det kan vara svårt att få kontakt med äldre eftersom få har dator”. Efter att ha provat på två virtuella måltider sammanfattar respondenterna att det skulle vara enklare att pröva på något liknande pånytt, då man redan har insikt i det.

Tabell 4

Deltagande i liknande verksamhet pånytt

Deltagare	Delta pånytt 1	Delta pånytt 2
A	3	4
B	3	4
C	2	2
D	4	4
E	4	4
F	4	4
G	3	4
H	3	4
Medeltal	3,25	3,75
SD	0,71	0,71

Kommentar. Siffrorna ett och två i rubriken hänför sig till den första (1) och andra måltiden (2). Skala 1=väldigt osannolikt, 4=väldigt gärna. SD = standardavvikelse.

7.4 Upplevelser om maten

Sammanställningen av respondenternas öppna svar gav totalt fem positiva kommentarer om maten efter den första måltiden. Responsen gällande maträtterna, fyra svar, handlade om att recepten var bra, maten blev god och matlagning var ett roligt tema. Responsen gällande måltiden var ett konstaterande om att ”allt gick förvånansvärt bra”. Den negativa responsen efter den första måltiden var fem kommentarer om maten. Maträtterna kommenterades två gånger. Maten ansåg vara ”ett stort upplägg” som tog tid att laga ansåg två respondenter. Måltiden kommenterades tre gånger. Två av kommentarerna handlade om att en träff med mindre mat skulle ha varit mindre komplicerad, kommentarerna gjordes av samma respondent. En av kommentarerna handlade om att det skulle ha varit roligt att se mera av maten och matbordet, ”nu såg vi bara när man lade skeden i munnen”.

Efter den andra måltiden fanns sju positiva kommentarer om maten. Responsen gällande maträtterna handlade då om att det var snabbt och enkelt att tillreda maten och att det var roligt att se vad de andra hade valt för tillbehör eller hur de hade tillrett maten. Responsen gällande måltiden handlade om att det finns tid att laga mat på äldre dagar och upplevelsen var därför rolig. Efter den andra måltiden fanns det en negativ kommentar om måltiden. Denna respondent kände att måltiden tog för lång tid, ”för mig borde tempot ha varit snabbare”.

Även andra kommentarer under intervjuen tog fasta på respondenternas matlagningsintresse och intresse att berätta om hur matlagningen hade gått till denna gång eller hur de brukade göra. En kommentar om att det var ”trevligt att veta att alla åt samma mat” fanns också. Respondenterna ville också framhäva hur eller med vad de hade lyckats under matlagningen. Vidare ville de också dela med sig om hur det hade gått att handla, vad som hade funnits tillgängligt i affären eller annat som hade hänt under tillredningsprocessen. Respondenterna var också tacksamma över nya recept.

7.5 Upplevelser om gemenskapen

I de öppna svaren efter den första måltiden kom gemenskapen upp som positivt 16 gånger. Av dessa handlade tio svar om gemenskapen, att ha sällskap eller att äta tillsammans med någon. Det kommenterades också att det var ”trevligt att veta att alla åt samma mat” och att ”det sociala var en positiv överraskning”. Sex av svaren handlade om diskussion, att få prata med någon under måltiden eller att överlag få föra en diskussion med någon annan. De negativa kommentarerna om gemenskapen efter den första måltiden var tre stycken. Två av kommentarerna handlade om att det inte kändes som att ”man sitter i samma rum” och att ”alla deltagare inte sågs på skärmen, vilket

påverkade gemenskapen”. Gällande diskussionen kommenterade en respondent att ”diskussionen flöt ut på annat” och borde mera ha handlat om maten.

Efter den andra måltiden fanns totalt sju positiva kommentarer om gemenskapen dessa handlade om att det var roligt att ses igen då man redan var bekant med de andra. En respondent beskrev också detta som ”nya möjligheter att träffas om man är på olika håll”. En respondent nämnde speciellt diskussionen, ”att vara närmare bekanta med varandra och komma igen och diskutera”. Efter den andra måltiden fanns en negativ kommentar om gemenskapen, att kroppsspråket fortsättningsvis blir svårt att läsa på distans, vilket påverkar gemenskapen.

Även i andra intervjusvar poängterades matsällskapet, att få äta men någon annan samt att få någon att diskutera med. Respondenterna nämnde även att den sociala isoleringen orsakad av koronaviruspandemin covid-19 var en av orsakerna till behovet av kontakt till andra. Det lyftes också fram att det var roligt att alla lagade samma mat och att alla deltagare åt samma mat på var sitt håll. Detta sporrade till diskussion och jämförelse av matlagningsresultatet.

7.6 Upplevelser om det virtuella

Upplevelserna om det virtuella handlar främst om tekniken men det går även att urskilja ett nyhetsvärde som beaktar tekniken, bildsamtal och att äta på ett nytt sätt. Nyhetsvärdet utgör en underrubrik till tekniken, som redogörs för separat nedan.

Tekniken nämns efter den första måltiden i positiv bemärkelse tre gånger. Zoom ses som en möjlighet ”att ses och äta tillsammans på ett nytt sätt” av en respondent. En respondent var positivt överraskad av ”att det fungerade” och en annan över ”hur enkelt det gick”. Negativ respons till tekniken bestod av sju kommentarer om problem med Internet uppkopplingen, kameran, ljudet eller att alla deltagare inte var synliga eller hördes.

Efter den andra måltiden nämndes tekniken som positivt av två respondenter, dels handlade det om att tekniken nu fungerade och dels om att dessa respondenter då var mera vana vid det tekniska. Negativa kommentarer om det tekniska var tre stycken. Dessa handlade om obekvämlighet framför kameran, strul med att få fram bild och ljudet att höras i Zoom samt ett konstaterande om att det kan vara strul med tekniken.

Tekniken var ny för många av respondenterna fastän alla i någon utsträckning hade erfarenhet av bildsamtal från förr. Redan innan projektet satte igång fanns det funderingar kring tekniken, kommer det att fungera? I andra svar framkom det också att datorn, och framför allt kameran, var främmande för en del på matbordet. Att äta tillsammans via bildsamtal sågs ändå som en möjlighet att träffas på ett nytt sätt.

7.6.1 Nyhetsvärde och viljan att pröva på något nytt

Nyhetsvärde urskiljer sig som en egen kategori under tekniken eftersom det handlade om att pröva på något nytt, närmast tekniskt. Nyhetsvärde framkom under intervjuerna som något positivt, detta nämndes inte alls som en negativ sak. Nyhetsvärde nämndes totalt tio gånger. Efter den första måltiden urskiljdes sex stycken positiva kommentarer om att det var roligt och lite spännande att pröva på något nytt. Det fanns också ett intresse av att pröva och se hur bildsamtal fungerar i praktiken. En respondent nämnde också att ”man piggnar till av att testa något nytt”. Efter den andra måltiden nämndes det nya fyra gånger, som en rolig upplevelse och som något fungerande. En respondent nämnde också att hen var van vid det tekniska men ”man växer när man lär sig något nytt”.

Vidare nämndes covid-19 restriktionerna, som då nyligen blivit strängare, som ett ypperligt tillfälle att pröva på något nytt. Intresset för att hitta annorlunda sätt att hålla kontakten var också aktuellt på grund av covid-19 pandemin enligt respondenterna.

7.7 Skillnader mellan måltid 1 och 2

Fastän vi hade en inledande träff var den första måltiden något nytt för alla, att äta på ett nytt sätt. Det fanns en del strul med tekniken och alla behövde vänja sig vid att äta framför datorn tillsammans med andra. Det var spännande och nytt.

Diskussionen var friare den andra gången, respondenterna hade redan träffats och kände varandra bättre. I den ena gruppen var det först vid den andra måltiden som alla deltagare med i ljud och bild, vilket påverkade stämning. Det var roligt men det var också lite som att ha med en ny deltagare. Vid den andra måltiden hade båda grupperna redan en virtuell måltidsupplevelse bakom sig, vilket minskade på spänningen. Även intervjuerna efter den första måltiden gav träning i de tekniska lösningarna som användes under måltiderna.

Tabell 5

Mängden positiva och negativa kommentarer enligt måltid

Tema	Positivt		Negativt	
	Måltid 1	Måltid 2	Måltid 1	Måltid 2
Mat	5	7	5	1
Maträtter	4	6	2	0
Måltider	1	1	3	1
Gemenskap	17	7	3	1
Sällskap	11	6	2	1
Diskussion	6	1	1	0
Teknik	3	2	7	3
Nyhetsvärde	6	4	0	0

Kommentar. Siffrorna ett och två i rubriken hänför sig till den första måltiden (1) och andra måltiden (2).

Mat inkluderar kommentarer om både maträtter och måltider.

Gemenskap inkluderar kommentarer om både sällskap och diskussion.

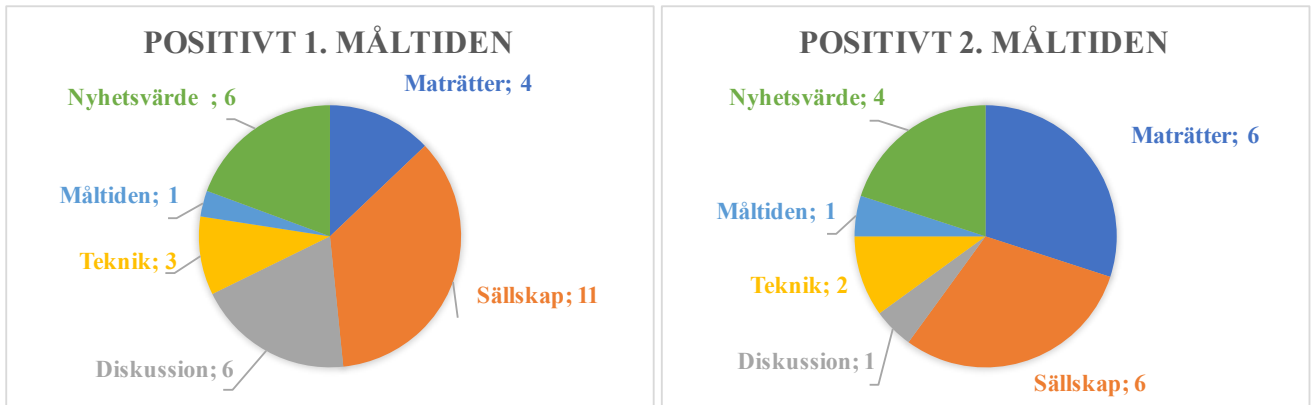
Tabell 5 ger en överskådlig bild av mängden kommentarer i de öppna svaren efter respektive måltid. Mängden kommentarer om gemenskapen var överlag flest, speciellt de positiva kommentarerna. Svaren angående gemenskapen indelades i undergrupperna sällskap och diskussion men summeras i tabell 5 som gemenskap. Även maten indelades i maträtter och måltider men summeras i tabellen under namnet mat. De flesta negativa kommentarerna handlade om tekniken men märkbart är att de minskade från sju stycken efter den första måltiden till tre stycken efter den andra måltiden. Dessa tre negativa kommentarer berörde strul som kan finnas med tekniken och ovanan att äta framför kameran. Efter den andra måltiden fanns överlag färre kommentarer. De negativa kommentarerna minskade mest. Nyhetsvärdet kommenterades inte alls som negativt efter den andra måltiden.

7.8 Jämförelse av positiva och negativa upplevelser

En jämförelse av de positiva upplevelserna efter den första och andra måltiden visar att speciellt sällskapet nämndes av respondenterna efter den första måltiden, elva kommentarer. Även diskussionen upplevdes som positiv, sex kommentarer. Kommentarer om maträtterna är de enda som har stigit efter den andra måltiden, från fyra till sex stycken. Nyhetsvärde sjunker lite men finns ändå med efter den andra måltiden också med fyra kommentarer. Måltiden står för en kommentar både efter den första och andra måltiden. (Figur 8; Tabell 5)

Figur 8

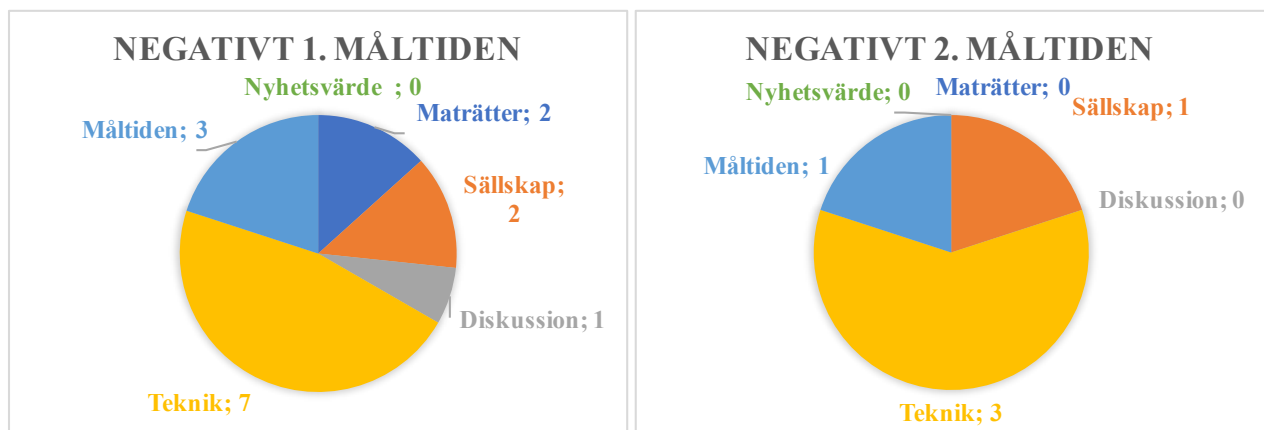
Positiva upplevelser efter den första och andra måltiden



En jämförelse av de negativa upplevelserna efter den första och andra måltiden visar att mängden saker som nämns minskar. Tekniken är det som ännu nämns flest men endast i tre kommentarer efter den andra måltiden. Även mängden negativa kommentarer om sällskap och om måltiden har minskat, från två till en respektive från tre till en. Efter den andra måltiden nämns inget negativt om nyhetsvärde, diskussion eller maträtter. Det fanns ingen negativ respons på nyhetsvärde, vare sig före eller efter den andra måltiden. (Figur 9; Tabell 5)

Figur 9

Negativa upplevelser efter den första och andra måltiden



7.8 Sammanfattning av resultaten

Respondenterna var totalt åtta personer, två män och sex kvinnor. Seniorerna var självständigt hemmaboende 70–84-åringar som hade prövat tekniken vi använde tidigare.

Respondenternas upplevelse av de olika aspekterna av den virtuella måltiden var överlag positiva. Aspekten utrymmet påverkades mycket av hur tekniken fungerade. Efter den andra måltiden var respondenterna vanare vid det virtuella utrymmet och tekniken. Aspekten mötet värderades nästintill lika efter respektive måltid. Kommentarer om mötet lyfte fram distansen till de andra samt enkelheten att diskutera ävenom på distans. Den sociala upplevelse var för större parten av respondenterna positiv. Angående aspekten mat uppskattades nya recept och speciellt möjligheten att välja ingredienser och variera maträtten. Kommentarer till aspekten planering lyfte fram uppskattning för råvaror som var enkelt tillgängliga samt upplevdes det viktigt med gott om tid för handlandet och tillredningen. Aspekten atmosfär upplevdes angenäm. Den egna upplevelsen av måltiden som helhet lyfte fram gemenskapen, maten, tekniken och diskussionen.

Den virtuella måltiden hade föga inverkan på matlusten, som de flesta respondenter annars också upplevde som god. Respondenterna skulle gärna delta i liknande verksamhet på nytt. Efter den andra måltiden nämnde sju av åtta respondenter att de väldigt gärna skulle delta i liknande verksamhet på nytt.

Upplevelserna om maten var att den var god och recepten var bra. Några respondenter skulle ha föredragit en gemensam kaffestund framom en hel måltid. Alternativ i recepten var uppskattade och väckte också diskussion vid måltiden. Upplevelserna om gemenskap skapades av att äta tillsammans och av att diskutera men det nämndes också att den virtuella måltiden kändes distant, inte som att sitta vid samma bord. Upplevelserna om gemenskap var mest omtalade i de öppna svaren. Upplevelserna om tekniken berodde på hur tekniken fungerade. Utmaningar med tekniken var Internet-uppkopplingen, bilden och ljudet i bildsamtalsprogrammet samt att ha en dator vid matbordet. Upplevelserna om tekniken var positivare då man var vanare vid tekniken eller då tekniken fungerade som den skulle. Nyhetsvärde tangerade tekniken och var en positiv nisch som nämndes efter respektive måltider. Nyhetsvärde bestod av ett spännande, annorlunda och nytt sätt att ha kontakt.

Slutligen kan konstateras att resultatet visar att upplevelserna om båda virtuella måltiderna var positiva men vana krävs för att fullt kunna njuta av den virtuella måltiden eftersom det inte är som att "sitta vid samma bord". Det tar tid att vänja sig vid ett nytt sätt att äta.

8 Diskussion

I detta kapitel diskuteras resultatet av undersökningen samt metodval för undersökningen, även slutsatser för resultatet lyfts fram. Resultatdiskussionen förs först på ett allmänt plan i relation till tidigare forskning, sedan i relation till FAMM-modellen och efter det indelas diskussionen ytterligare i de kategorier som urskiljdes i resultatet, maten, gemenskapen och tekniken. Slutligen sammafattas diskussionen.

Det centrala i diskussionen är gemenskapen. Denna undersökning lyfter fram gemenskapen som en stor bidragande faktor gällande måltidsupplevelsen. Gemenskap är också en stor del av metoden, aktionsforskningen, för utan respondenternas bidrag, vår diskussion och gemenskap skulle inte resultatet nås. För att föra in maten i diskussionen frågar jag om det är att äta tillsammans eller att äta samma mat, som bidrar mera till gemenskapen.

8.1 Resultat

Redan inledningsvis i deltagarsökningen kom det fram att tekniken skulle bli en utmaning. Vidare lyftes kombinationen av intresse för teknik, mat och diskussion fram som en utmaning. I de öppna svaren samt kommentarerna om atmosfären synliggörs att flera av respondenterna hade någon eller några av dessa tre teman som sin utgångspunkt för intresset för denna undersökningen. Även om deltagandet var frivilligt och respondenterna kunde tänkas ha intresse för såväl teknik, mat som diskussion visar resultatet att intressen varierar och gruppen formar slutresultatet.

Resultatet visar trots allt positiva inställningar hos äldre till den virtuella måltiden. Tekniken var en utmaning men respondenterna fäller flera positiva kommentarer om gemenskapen, maten och slutligen också tekniken. Överraskande i denna undersökning var att det bland dessa seniorer fanns ett intresse för och nyhetsvärde i det tekniska. I detta anseende bör dock hållas i minnet att deltagandet var frivilligt och seniorerna kan då ha lockats att delta på grund av sitt tekniska intresse. Dock blir det tydligt att även äldre är intresserade av teknik och skall inte glömmas då tekniska lösningar utvecklas.

I tidigare forskning har McHugh Power m.fl. (2016) lyft fram ifall den ökade matglädjen beror på sällskapet deltagarna får av att laga mat och diskutera med någon eller om matglädjen höjs av matrelaterade skäl? Resultatet i Husted m.fl. (2019) artikel visar att personlig information om

kostvanor och att ha någon att laga mat och äta med är avgörande. Är det frågan om det sociala, maten eller kombinationen? Resultatet i artikeln av Boyer m.fl. (2016) visar att det sociala, gemenskapen och atmosfären är de huvudsakliga orsakerna för deltagarna att återkomma till gemensamma måltider. Även i denna undersökning var gemenskapen det centrala, ifall man ser på kommentarerna om den virtuella måltiden. Dock ser även den gemensamma maten ut att ha en betydelse för många. Maten skapade gemenskap och var en motiverande faktor för att delta i denna undersökning men vad är egentligen behovet av gemenskap för den åldrande befolkningen? En gemensam måltid kan öka meningen i vardagen och behovet av diskussion kan emana från ensamhet. Diskussionerna kring mat(b)ordet handlade om vardagliga saker men också om livets många skeden. Den virtuella måltiden kan vara ett nytt sätt att föra samman äldre för en måltid och diskussion som speglar dem. Den virtuella måltiden kan också minska på avstånden och ge lite mera tid för en gemensam måltid, även om inte vid samma bord. Den utökade familjen kunde gynnas av möjligheten att ha mera tid att sitta och äta tillsammans även om vardagarna.

Redan år 2006 hade Accenture ett projekt vid namnet Virtual Family Dinner, där familjer kunde äta tillsammans med nära släktingar via datorförbindelse (Kersey, 2006). Projektet ser dock ut att ha dött bort. Var tiden inte ännu då inne att äta tillsammans virtuellt? Då denna undersökning startades i början av år 2020 fanns det en del sociala virtuella projekt men nu, ett år senare, finns en uppsjö av virtuella möjligheter. Koronaviruspandemin covid-19, som var en ny global utmaning på fysisk närhet, gav behov och utlopp för en massa nya virtuella tjänster. För denna undersökning tedde detta sig först som en utmaning men i diskussionerna med deltagarna kom det fram att intresset för att pröva något virtuellt var i tiden. Det fanns mera tid då de vanliga rutinerna var inhiberade och nya eftersöktes. Covid-19 gav detta projekt en chans. Vidare kan ifrågasättas om covid-19 till och med var en faktor som ökade behovet av måltidssällskap och således kom att påverka deltagarnas upplevelser om den virtuella måltiden.

Kanske detta pandemi-limbo kan medföra ett nytt måltidsbegrepp, att "äta online"? Holm m.fl. (2019) lyfter fram att unga har blivit benägna att ha sociala kontakter online vid måltider exempelvis via sociala medier (Holm m.fl., 2019). Kanske tiden snart är inne att "äta online", att vid behov ersätta det fysiska måltidssällskapet med någon som finns på ett annat håll. Eller förblir virtuella måltider bara ett sätt att ta en kaffepaus under covid-19? Den virtuella måltiden kan ses både som ett hot och en välsignelse. Meningen med detta projekt har inte varit att ersätta fysisk närhet och gemenskap utan att undersöka det virtuella som en möjlighet vid behov. Denna undersökning har visat att upplevelsen beror på vad man fäster uppmärksamheten på. Eventuellt ökar behovet av virtuell gemenskap och att

”äta online” blir vanligare. Även i framtiden hoppas jag att ”äta online” kan ses och användas som ett alternativ till den fysiska närheten, vid behov.

Hälsan var en bakgrundsfaktor för denna undersökning. Att ”äta online” kan enligt mig också ses som promotivt hälsoarbete. De sociala faktorernas betydelse för hälsan är från tidigare undersökta och även matval är ett sätt att påverka sin hälsa (Novek m.fl., 2013; Statens näringsdelegation & THL, 2020; Hallberg, 2017). Diskussionerna om handlandet av livsmedel i denna undersökning påvisar också betydelsen av aktiviteter i vardagen och stöd av medmänniskor i det lokala samfundet (Brembeck, 2015). Den virtuella måltiden inspirerade seniorerna till gemenskap och diskussion, eventuellt gav den också vidare motivation till matlagning. Huruvida detta påverkar deltagarnas upplevda trygghet och kreativitet kunde undersökas vidare (Kindblad, 2010). Ifall den virtuella måltiden bidrar till hälsoeffekter kan inte besvaras på basen av denna undersökning, men ett samband till hälsa finns.

I frågan om hälsa kan även matlusten diskuteras. Resultatet visar att deltagarna inte upplevde att matlusten ökade avsevärt, dock är det diskuterbart vad som avses med matlust och ifall den behöver ökas om den inte är försämrad. Kommentarer som ”att maten smakade och det gör den annars också” tyder på att matlusten inte var en utmaning hos dessa deltagare. På basen av intervjusvaren framkom att det fanns lite skillnader från hur deltagarna vanligtvis åt. Deltagarna valde att tillreda maten från grunden inför den virtuella måltiden. Sidenvall m.fl. (1999) lyfter fram maten som en gåva och något som äldre kvinnor var benägna att laga för andra men inte till bara sig själva. De beskrivna skillnaderna i seniorernas sätt att tillreda maten inför den virtuella måltiden väcker frågan om den virtuella måltiden påminde om att laga mat för någon annan.

Även sättet att äta kan ha påverkat upplevelsen av matlusten negativt eftersom att äta framför kameran beskrivs som ovant. Intervjusvaren om matlusten poängterar också gemenskapen som en avgörande faktor för matlusten, vilket även påpekas i tidigare forskning (Bjørner m.fl., 2018; Boyer m.fl., 2016; McHugh Power m.fl., 2016; Ye m.fl., 2016). Sällskap och diskussion ger måltiden betydelse och förblir ett sätt att öka matlusten vid behov. Sällskap och diskussion förblir också aspekter som kan ersättas virtuellt och denna undersökning tyder på att den virtuella måltiden gav dessa seniorer någon form av välkommen variation i vardagen.

8.1.1 FAMM-modellen

Five Aspects Meal Model-modellen har använts som grund för detta virtuella måltidsprojekt. Den omarbetade modellen fungerade bra som bas för denna undersökning. Dock kan man inte säga att alla aspekter av FAMM-modellen kan ersättas virtuellt. Nedan diskuteras hur de olika aspekterna användes i denna undersökning samt hur de kunde utvecklas i fortsättningen. Detta är sammanfattat i Tabell 6.

Tabell 6

Utvärdering och förbättringsförslag av aspekterna för den virtuella måltiden.

Aspekt i FAMM	Vad i undersökningen?	Aspekt i undersökningen	Utvärdering	Förbättringsförslag
Utrymmet	ljud, bild, det virtuella utrymmet, utrustning	Virtuella utrymmet	Tekniken är utmaning både i kunnande och fungerandet i stunden. Att lyckas ger positivt upplyft.	Vana via fortsatt användning eller andra målgrupper? Teknik anpassad för seniorer och möjlighet till personlig hjälp vid behov.
Mötet	interaktion, reaktioner, sociala upplevelser under måltiden	Mötet och den virtuella interaktionen	Positiva upplevelser men kan inte jämföras vid fysisk kontakt. Svårt att läsa kroppsspråk. Ersätter inte fysiska sociala kontakter.	Vana via fortsatt användning. Gemensamt intresse som motiverande faktor. Påpeka att det inte skall ersätta fysiska sociala kontakter utan vara ett alternativ vid behov.
Produkten	måltidens komponenter; ingredienser, säsong, smaker	Maten (meny, smaker, säsong)	Enkla recept med möjlighet till variation var uppskattade. Behov av nya recept. Maten tillreds själv och kan inte jämföras med en restaurangupplevelse.	Möjlighet att beakta personliga preferenser. Röda tråden, flera tillfällen med gemensamt tema. Att pröva på nya recept; tillagningsätt, smakkombinationer.
Styrsystemet	måltidens och tillredningens upplägg; prisklass, handlande, matlagningmetoder, tid	Planeringen (handlande och tillredning)	Viktigt med tid för handlande och tillredning men också diskussion om det.	Fortsättningsvis tillräckligt med tid för handlande och tillredning. Kombinera med hemleverans av matvaror?
Atmosfären	upplevelsen överlag, stämningen kring "matbordet"	Stämningen kring det virtuella matbordet	Ersätter inte fysisk närhet men bra som alternativ vid behov. Stämningen kring det virtuella matbordet är inte jämförbar med stämningen kring det konkreta matbordet med fysisk närhet. Att vänja sig vid ett nytt sätt att äta.	Vana vid fortsatt användning. Anpassad teknik, möjlighet för deltagare att påverka upplägget. Erbjud något nytt, gemensamma intressen som motiverande faktor. Ta med deltagarna i planeringen; tid, teman, intressen.

Det virtuella utrymmet medför tekniska utmaningar som uteblir i det verkliga rummet. Resultatet visar att ju bättre de tekniska lösningarna fungerar desto mera lyckad blir upplevelsen. Ifall tekniska problem uppkommer påverkas också helhetsupplevelsen negativt. Det som Saariluoma kallar teknostress utmynnar i hjälplöshet och att man lätt ger upp, vilket i denna undersökning kan ses i upplevelserna om tekniken (Saariluoma 2011, s. 56). Jag upplever dock att vi kom långt med tålmod och instruktioner om hur bildsamtal fungerar. Den inledande träffen som vi hade, för att bland annat pröva hur tekniken fungerade, hade också en inverkan på den tekniska upplevelsen i denna undersökning. Tekniken som användes i denna undersökning kunde vidareutvecklas genom att ta in tekniska lösningar som är utarbetade för seniorer. Exempelvis företaget Kuori Oy tillverkar stora användarvänliga pekplattor som används på ålderdomshem. Pekplattorna kan även användas för bildsamtal och dessa kunde vara ett steg mot lättare använd teknik för seniorer. (Kuori Oy, 2021).

Aspekten kallad mötet var också fungerande i den virtuella måltidsupplevelsen om man kunde se personen i skärmen och fäste bort uppmärksamheten från datorn på matbordet. Vidare kan ifrågasättas om förväntningarna för den virtuella måltiden hade en inverkan på upplevelsen? Jag tolkar det som att de deltagare som hade små förväntningar var positivt överraskade och de som väntade sig mycket blev besvikna. Vidare kan konstateras att det virtuella mötet inte ersätter fysiska möten men nog är en möjlighet vid avsaknad av fysisk kontakt. Ett förbättringsförslag är att deltagarna påpekas om att meningen inte är att ersätta fysisk kontakt utan undersöka alternativ för det. Deltagarna konstaterade att det krävs träning för att lära sig mötas såhär. Maten, gemenskapen och tekniken fungerade i denna undersökning som motiverande faktorer men även annat gemensamt kunde bidra till ett lyckat virtuellt möte. Vad som behövs är ett gemensamt intresse som för deltagarna samman.

Aspekten kallad maten bidrog till nöje och diskussion under måltiden. Att äta tillsammans virtuellt gav variation i vardagen. Eventuellt väcktes en känsla av att ha måltidsgäster eller äta ute, något som kunde diskuteras vidare med respondenterna. Deltagarna var också nöjda med de enkla recepten och även vid fortsatt utveckling skulle jag lägga vikt vid att erbjuda alternativ och ge möjlighet att beakta personliga preferenser. Eventuellt kunde de som deltar tas med i planeringen av menyn exempelvis genom att fråga vad skulle de vilja lära sig att tillreda och vilka livsmedel de skulle vilja använda. Att deltagarna tackade för nya recept och önskade mera recept talar om att man lätt blir inrotad i samma vanor och omväxling ger ny motivation. Nya recept kan också bidra till nytt intresse för matlagning.

Planeringen motsvarar inte restaurangens styrsystem i FAMM-modellen men planeringen fungerade bra för att få reda på hur deltagarna upplevde handlandet och tidsramen. Viktigt förblir att ge de äldre

tid för att handla och förbereda måltiden. Resultatet visar också att planeringen väckte diskussion och deltagarna ville berätta om förberedelserna, vilket är viktigt att utsätta tid för redan vid planeringen av den virtuella måltiden. Utvecklingsförslag är att fundera över samarbete med hemleverans av matvaror eller matportioner. Således skulle även de som har svårt att röra sig eller inte mera lagar mat för sig själv möjlighet att delta och njuta av en måltid i sällskap av andra. Speciellt för ensamboende rörelsehindrade kunde diskussion och måltidsgemenskap vara av värde.

Atmosfären och stämningen kring det virtuella matbordet utvecklas i och med att deltagarna blir vanare vid att använda den nya tekniken och äta tillsammans virtuellt. Resultatet i denna undersökning visar positiva inställningar hos äldre mot virtuella måltider och vid fortsatt utveckling av liknande verksamhet för seniorer bör vikt läggas vid nya tekniska lösningar, gemensamma intressen som motiverande faktorer och möjlighet att samarbeta med olika tjänsteleverantörer. Det är också viktigt att komma ihåg att det tar tid innan man lär sig och väljer sig vid något nytt.

FAMM-modellen fungerade som en bra utgångspunkt för att bygga upp den virtuella måltiden och som ett bollplank för att utarbeta aspekterna för den virtuella måltiden. Dock kan aspekterna av FAMM-modellen inte fullständigt ersättas virtuellt, fastän den utarbetade modellen fungerade bra som grund för denna undersökning. På frågan hur aspekterna av FAMM-modellen kan ersättas virtuellt föreslås vidare utveckling av modellen enligt ovan (Tabell 6).

8.1.2 Mat

Orsaker att inte delta i denna undersökning var tid och teknik men också matlagningen. En senior nämnde att hen inte längre lagade mat för sig själv. Även under måltiderna och intervjuerna i denna undersökning kom det fram att några deltagare inte lagade mat i hemmet för sig själv men att de för det virtuella måltidstillfället valde att tillreda lite mera än vanligt. Sidenvall m.fl. nämner att äldre kvinnor kunde gynnas av möjligheten att laga mat tillsammans (Sidenvall m.fl., 1999, s. 421). Resultatet i denna undersökning har liknande drag i och med att en del deltagare nämnde att de gjorde lite extra för detta tillfälle. Fastän det inte urskiljdes någon stor inverkan på matlusten nämnde en del deltagare att de åt lite annorlunda än vanligt, bland annat mångsidigare och långsammare. Blev måltiden festligare i sällskap av andra? Kan den virtuella måltiden ha en inverkan på hur man äter och kanske hjälpa till att förbättra måltidsrytmen bland seniorer? Maten lagades inte i denna undersökning tillsammans men även att äta tillsammans kan ha en gynnsam effekt på äldre eftersom flera deltagare nämnde att det var roligt att äta tillsammans, ha sällskap och diskussion vid måltiden. Den virtuella måltiden medförde något extra och annorlunda i seniorernas vardag.

De öppna svaren gällande aspekten mat framhävde också att en måltid kändes som ”ett stort upplägg”, vilket fick mig att fundera över matens betydelse i denna undersökning. Skulle en kaffestund eller ett mellanmål ha varit angenämare för deltagarna? Å andra sidan nämns också maten och måltiden som den bidragande faktorn till deltagandet i form av intresset för nya recept och diskussion kring maten. Min upplevelse är att det handlar om inställningen hos deltagarna, hur de förhöll sig till måltiden och vad de väntade sig av den.

Stajcic kommer fram till att mat kan ses som ett symboliskt kommunikationsmedel via vilket vi skapar, upprätthåller och delar mening med andra medmänniskor. (Stajcic, 2013, s. 14) Även i denna undersökning kan maten ses som ett kommunikationsmedel och en bidragande faktor till gemenskap. Valmöjligheterna i maträtterna skapade diskussion och respondenterna nämnde att det var roligt att se vad de andra som deltog hade lagat. Även att handla råvaror och att tillreda maten väckte diskussion. Samtal fördes kring hur uppköpen hade lyckats, vad man hade för ingredienser eller hur man hade gått till väga då man tillagade måltiden. Det är värt att poängtera att maten skapade diskussion under måltiden. Vidare kan begrundas om maten gav diskussionen mening och om maten var den bidragande faktorn till den upplevda gemenskapen.

Maten skapade ett samband mellan deltagarna. Meningen var att skapa interaktion och gemenskap via maten i likhet med Sol (2017) som lät äldre på servicehem berätta om sig själv med hjälp av mat. Kommentaren om att det var ”trevligt att veta att alla åt samma mat” är enligt mig också en bekräftelse på matens betydelse för måltidsdiskussionen och gemenskapen i denna undersökning. Mat kan ses som en social handling och deltagarnas intresse för diskussion om allt i anknytning till tillredningen och maten på tallriken tyder specifikt på matens och måltidens sociala aspekter i denna undersökning (Fjellström, 2007; Mäkelä, 2009).

8.1.3 Gemenskap

Under de virtuella måltiderna bidrog maten till gemenskap och diskussion. Flera av deltagarna nämnde att det var roligt att äta tillsammans, av vilket gemenskapen kan tolkas som den avgörande faktorn. Jag har även klassat diskussion som en bidragande del till gemenskapen. Utan sällskap är maten bara mat men det är gemenskapen som ger måltiden något extra. Mäkelä lyfter fram att det är måltidssammanhanget som skapar gemenskap (Mäkelä, 2008, s. 44). Resultatet i denna undersökning visar att vikten av gemenskapen är sällskapet och diskussionen, att ha någon att samtala med under

måltiden. Den gemensamma maten och sällskapet är de avgörande komponenterna i det virtuella i måltidssammanhanget.

Responenterna nämnde det sociala som en positiv överraskning, vilket kan betyda att det fanns behov för det eller så hade de inte tänkt på att det virtuella även kan medföra sociala fördelar. Att äta tillsammans virtuellt medförde social växelverkan på ett lyckat sätt eftersom deltagarna nämnde det som positivt. Dock bör poängteras att det fanns de som ännu behövde vänja sig vid det nya virtuella sättet att äta tillsammans. Vissa respondenter nämnde också att den andra måltidsträffen var något att se framemot samt fanns det efterfrågan på fortsatta träffar. Även annan forskning om äldre och virtuella tjänster lyfter fram de sociala fördelarna. Lampo kommer fram till att deltagarna i VIRTU-projektet upplevde ökad sällskaplighet och att den upplevda ensamheten minskade. Videosamtal ansågs också öka den sociala växelverkan och humöret. (Lampo, 2013, s. 131–132, 135)

I frågan om gemenskap bör också nämnas att covid-19 kan ha en inverkan på behovet av måltidssällskap och diskussion. Respondenterna nämnde att flera vardagliga möjligheter till social växelverkan hade uteblivit och således fanns det plats för att pröva på något nytt. Detta kan tolkas som att behovet av nya sociala kontakter önskades och ökade då andra uteblivit. Avsaknaden av social växelverkan kan även ha bidragit till att deltagarna var villiga att ge det tekniska en chans och engagera sig i denna undersökning.

Denna undersökning har visat på möjligheter även för äldre att gynnas av virtuell gemenskap, något som bra kan tas tillvara på i vidare forskning om äldre och virtuella tjänster. Brembeck kommer fram till att sociala relationer också kan uppehållas med att diskutera med butikspersonal och andra kunder under shoppingturen. (Brembeck, 2015, s. 51) Att undersöka den sociala aspekten av den virtuella måltiden i ett vidare perspektiv kunde ge svar på liknande sociala fördelar som Brembeck kommit fram till även om måltiden avnjuts i sällskap på distans.

8.1.4 Teknik och nyhetsvärde

Variation i tekniskt kunnande fanns från början och orsaker att vara osäker på att delta i undersökningen hade att göra med tekniska detaljer. Rädslan för teknik korrelerar med det som Saariluoma kallar teknostress som leder till frustration och rädsla att fortsätta (Saariluoma, 2011). Speciellt fanns osäkerhet angående hur bildsamtalet skulle fungera men tydliga instruktioner och tålmod tog oss vidare. Kan dilemmat med tekniken egentligen handla om att tappa kontrollen och inte kunna påverka vad som händer?

Tekniken är en ständig utmaning men också en möjlighet som utvecklas hela tiden. Även seniorer kan lära sig använda teknik bara man ger dem förutsättningar för det och har tålamod. Resultatet visar att kommentarerna om tekniken slutligen var både negativa och positiva. Då tekniken fungerade som den skulle kommenterade seniorerna i denna undersökning tekniken som lättanvänd. Att lyckas med tekniken gav glada miner och skratt. Deltagarna var också mycket stöttande i frågan om att reda ut tekniska utmaningar. Kunde man säga att egenförmågan gynnas i denna undersökning av att lyckas med tekniken (Hansen, 2019)?

Ett sätt att utveckla tekniken i denna undersökning skulle vara att kombinera den med tekniska lösningar anpassade för seniorer, eventuellt en lättanvänd pekplatta (Kuori Oy, 2021). Vidare kunde hörlurar förbättra ljudkvaliteten men å andra sidan blir det något mera att hålla reda på och utrusta sig med inför träffen (Arvola, 2013). Jag tror därför att ljudkvaliteten i datorn eller pekplattan som används är av större värde för helhetsupplevelsen. Tekniken bör göras så lättanvänd och okomplicerad som möjligt.

I denna undersökning var det tekniken som möjliggjorde gemenskapen och även tekniken kan således anses bidra till sociala fördelar och vara ett sätt att motarbeta ensamhet (Calvert, 2015). För undersökningens virtuella uppbyggnad användes lärdomar från VIRTU-projektet och resultatet för det projektet poängterar de sociala fördelarna samt en ökad säkerhetskänsla som kontakten bidrog till (Santamäki Fischer m.fl., 2013). Deltagarna i denna undersökning föreslog också den använda tekniska plattformen som ett sätt att hålla kontakt med sina bekanta. Det virtuella är i tiden även för den åldrande befolkningen.

Tekniken medförde också ett nyhetsvärde som kan tolkas som ett intresse för att följa med tekniken och eventuellt också arbetslivet eller hur barnen och barnbarnen arbetar. Nyhetsvärde tyder också på att tekniska lösningar är välkomna för, i varje fall detta sampel av, den äldre befolkningen och att det även i denna åldersgrupp fanns ett intresse av att hålla sig uppdaterad med tekniken. Hur bestående det upplevda nyhetsvärdet är får tiden visa. De flesta innovationer har ett nyhetsvärde som avtar med tiden.

8.2 Metod

Forskningsansatsen för denna undersökning var aktionsforskning. Materialet samlades in via intervjuer med deltagarna och observation under måltiderna. Med hjälp av det insamlade materialet över den första virtuella måltiden reflekterade jag över förändring inför den kommande måltiden.

Aktionsforskning som forskningsansats var som ett lyckat och begrundat val för denna undersökning eftersom det gav möjlighet att bepröva och utveckla verksamheten. Dock skulle det ha kunnat finnas mera tid att utarbeta cyklerna, det vill säga att bearbeta intervju- och observationsmaterialet och omarbete den andra träffen grundligare. Aktionsforskningen lämnar också plats för vidareutveckling av projektet. Denna forskningsansats involverar både forskare och deltagare. Det var vi tillsammans som formade resultatet, vilket antagligen inte skulle bli lika i en annan grupp. Meningen med denna undersökning var dock endast att pröva hur äldre upplever att äta tillsamman virtuellt, vilket forskningen ger svar på gällande seniorerna som deltog i denna undersökning. Reliabiliteten av undersökningen skulle kunna förbättras genom att utföra samma undersökning med flera grupper och sedan sammanställa ett gemensamt resultat för alla grupper. Dock är det viktigt att komma ihåg att äldre är en heterogen grupp vars upplevelser varierar baserat på hela livscykeln. Även denna undersökning visar på seniorernas behågenhet att göra saker på olika sätt.

Datainsamlingmetoderna var intervju, observation och reflektion. Resultatet av denna undersökning är diskuterbart eftersom jag fungerade som forskare, verksamhetsledare och intervjuare. Förutom att resultatet präglas av min tolkning av hela projektet finns också möjlighet till skevheter i de olika datainsamlingsmetoderna. Min intervjuarerfarenhet är liten och eftersom jag var den som initierade projektet kan min roll som intervjuare diskuteras. (Bell, 2014) Intervjusvaren var över lag positiva och därav behöver frågas om min närvaro påverkade deltagarnas svar.

Observationen baserade sig på tolkning men verifierades med intervjusvaren. En observatöreffekt upplevdes inte under måltiderna men ifall deltagarna ändrade på sitt normala beteende eller försökte förfina sin upplevelse under hela projektet är svårt att säga. (Denscombe, 2016) Endast i ett fall ifrågasattes observationen men då var upplevelsen av sammanhanget positivare än vad intervjuen framhävde. Detta upplevdes som en ärligare feedback än vad observationen gav bild av. Även i reflektionen bör man hålla vid minnet att det är min tolkning och mitt perspektiv som framgår. Validitet har uppnåtts i undersökningen eftersom den ger svar på forskningsfrågorna vilka även diskuteras i diskussionskapitlet. Datainsamlingen skedde med intervju, observation och reflektion för att verifiera varandra och sträva efter ett pålitligare resultat.

Resultatet kan inte generaliseras i större utsträckning utan svarar på upplevelsen hos respondenterna som deltog. För att kunna generalisera resultatet behöver flera grupper eller en större grups resultat jämföras med denna. Gemenskapen var en avgörande faktor i resultatet för denna grupp. Tidigare forskning har kommit fram till liknande resultat och således kan sägas att resultatet är enigt med tidigare forskning. Andra teman som denna undersökning framhävde var maten och diskussionen men redan i denna grupp påvisas skillnader i upplevelsen av vad som är den motiverade faktorn till att delta.

8.3 Slutsatser

I denna undersökning var gemenskapen den dominerande positiva faktorn med en stark koppling till maten. Tekniken var en utmaning men medförde också ett välkommet nyhetsvärde. Fortsatt användning och utveckling kan visa om tekniken är en avgörande tröskel samt hur snabbt nyhetsvärde avtar. Seniorernas intresse för det tekniska är av betydelse för fortsatt användning av tekniska lösningar bland äldre. Denna undersökning visar på möjligheter och behovet av tekniska lösningar också för den åldrande befolkningen. Dock förespråkar resultatet endast ett litet sampel och undersökningens syfte var att pröva hur seniorerna i denna undersökning upplever att äta tillsammans virtuellt. Den virtuella måltiden ökade tillfällena för måltidsgemenskap och erbjöd seniorerna välkommen variation i vardagen.

FAMM-modellen fungerade som en bra utgångspunkt för att bygga upp en fungerande virtuell måltid. Modellen som utarbetades för denna undersökning kunde med små förbättringar även användas i fortsatt utveckling av virtuella måltidstjänster.

Slutligen återstår frågan om vad som mera bidrar till gemenskapen, att äta tillsammans eller att äta samma mat? Att äta tillsammans verkar vara kärnan av gemenskapen i denna undersökning och även i annan forskning gällande äldre och mat men det är inte att förbise att denna undersökning långt går ut på att diskutera samma mat. Det som egentligen förenade seniorerna i denna undersökning var att äta, tillreda och diskutera maten, således kan konstateras att samma mat för alla också var en bidragande faktor till gemenskapen i denna undersökning. Att människor äter samma mat på olika håll kan också bidra till gemenskap och diskussion om annat än maten. Maten var ett lyckat kommunikationsmedel under de virtuella måltiderna. Att äta tillsammans virtuellt erbjöd seniorerna något nytt och annorlunda i vardagen.

9 Avslutning

Denna undersökning har kretsat kring seniorers behov och upplevelse av måltidsgemenskap. För att bygga upp den beprövade virtuella måltiden har måltidens sociala aspekter, preferenser gällande äldre och mat samt virtuella möten beaktats. Måltidsplaneringen gjordes med stöd från måltidsaspekterna i FAMM-modellen. Aktionsforskning som forskningsansats stödde utvecklingen av den virtuella måltiden.

Syftet med denna undersökning var att öka måltidsgemenskap och utreda hur äldre upplever att äta tillsammans virtuellt. Resultatet visar att det finns tekniskt intresse också bland den äldre befolkningen men vikt bör läggas på att göra tekniken lättillgänglig. Den virtuella måltidsupplevelsen hade inverkan på måltidsgemenskapen. Motiverande faktorer för måltidsgemenskapen i denna undersökning var maten, diskussionen och nyhetsvärdet som tekniken medförde. Den omarbetade FAMM-modellens aspekter hjälpte att bygga upp en fungerande virtuell måltid och kan med små förändringar även i fortsättningen användas i samma bemärkelse. Resultatet i denna undersökning avgränsas dock till samplet på åtta personer som deltog. Vidare bör nämnas att syftet var att pröva bygga upp en virtuell måltid och ta reda på upplevelser om den för att se om det överhuvudtaget fanns intresse för sådan verksamhet bland den äldre befolkningen.

Seniorerna verkar bekräfta hypotesen om att den virtuella måltiden faller någonstans emellan att träffas personligen och inte alls. Kontakt av något slag är alltid bättre än ingen alls. Men vi har ännu en bit att gå för att vänja oss vid det virtuella matbordet. Den beprövade hypotesen för denna undersökning är att virtuell gemenskap går att skapa men det är ett nytt och annorlunda sätt att äta som inte, i varje fall ännu, bidrar till samma gemenskap som vid det traditionella matbordet. Att vänja sig vid tekniska lösningar tar dock tid och tekniken har en stor potential att utvecklas i gynnsam riktning även för den äldre befolkningen. Behovet av virtuella måltiden för seniorer kan öka i framtiden av att kommande pensionärer är vanare att jobba med dator och använda bildsamtal. Den virtuella måltiden är ett sätt att erbjuda seniorer variation i vardagen och "att äta online" har också möjligheter att utvecklas inom olika målgrupper.

9.1 Förslag på fortsatt forskning

Då detta projekt startades diskuterades samarbete med Marthaförbundets projekt Matlust, som strävar till att öka matlusten hos ensamma äldre via volontärverksamhet. Redan där väcktes en tanke om att kombinera den virtuella måltiden med hemleveranstjänster av antingen livsmedel eller färdiga matportioner. Flera äldre äter ensam och även denna undersökning understryker behovet av måltidssällskap, att äta tillsammans med någon. Fysiskt sällskap är att föredra men ifall det inte är möjligt borde vi i dagens läge kunna ersätta sällskapet virtuellt. Kunde hemvården eller tjänsteleverantören erbjuda en gemensam måltid där flera äldre äter tillsammans på distans? Exempelvis kunde hemvårdspersonalen ha uppsikt över matlusten och äta tillsammans med flera seniorer åt gången, vilket kunde bidra till trevligare måltidsstunder hos många ensamma äldre.

RISE, Research Institute of Sweden utför ett forskningsprojekt om 3D-utskrivna konsistensanpassad mat. Enligt Forskning.se skall projektet prövas på äldreboenden. Det nämns att detta inte ens i framtiden kan anses vara ett alternativ för alla hem men kan underlätta på exempelvis äldreboenden, där behovet av konsistensanpassad mat finns. (Rosengren, 2020) Ifall försöken är lyckade och 3D-utskrivna mat kommer i användning bland äldre kunde man undersöka möjligheterna att kombinera virtuella måltider med 3D-utskrivna mat. Ett enkelt framtida sätt för seniorer att tillreda mat hemma hos sig och njuta av den i sällskap?

Det virtuella måltidsprojektet i denna undersökning kan utvecklas till något mera och det finns flera möjligheter till fortsatt utveckling med olika målgrupper. Inom vuxenutbildningar kunde distans- och närundervisning kombineras. Matlagningskurser kunde utföras delvis eller helt på distans. Detta skulle spara på behov och kostnader för utrymmen och utrustning. I skrivande stund prövar flera kockar sina vingar med virtuella matlagningskurser under namnet cook along. Vad det medför för återstår att se.

Kurser om kost och vård av hemmet för personer med funktionsnedsättning kunde ordnas på distans, så att deltagarna skulle få hjälp med att jobba i hemmet via bildsamtal. Samtidigt skulle de träna på att klara sig självständigare i hemmet. En gemensam måltidsstund kunde också leda till regelbundna och hälsosammare matvanor hos personer med funktionsnedsättning. Försök med distansverksamhet är redan gjorda av SAMS, Samarbetsförbundet kring funktionshinder rf. Under år 2020 har de prövat på distansvän-projektet som för samman frivilliga och funktionshindrade digitalt, exempelvis genom att baka samma recept via datorförbindelse. (Wikblad, 2020)

Jag hoppas på fortsatt utveckling av virtuella måltidsmöjligheter, aldrig som en ersättning till fysisk närhet men som ett bra alternativ vid behov. Under året då denna avhandling skrevs präglades samhället av covid-19 restriktioner och många stod inför än en vår av ensamhet och isolering, ett bra exempel på varför vi behöver nya lösningar på att äta tillsammans på distans.

10 Litteratur

- Arvola, M. (2013). Something old, something new, something borrowed, something blue – video conferences as distant service. I Karppi, M., Tuominen, H., Eskelinen, A., Santamäki Fischer, R. & Rasu, A. (red.) *Active Ageing Online - Interactive Distance Services for the Elderly on Baltic Islands. VIRTU Project 2010-2013*. (s. 85–99). Turku: Turku University of Applied Sciences. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163578.pdf>
- Barden, P., Comber, R., Green, D., Jackson, D., Ladha, C., Bartindale, T., Bryant-Kinns, N., Stockman, T. & Olivier, P. (2012). Telematic dinner party: designing for togetherness through play and performance. *DIS 2012: Proceedings of the Designing Interactive Systems Conference, June 2012*, 38–47. <https://doi.org/10.1145/2317956.2317964>
- Bell, J. (2016). *Introduktion till forskningsmetodik (4:e upplagan)*. Lund: Studentlitteratur.
- Berlin, J. (2004). Aktionsforskning – en problematisering. I K. Rönnerman (Red.), *Aktionsforskning i praktiken – erfarenheter och reflektioner*. (s. 209–218). Lund: Studentlitteratur.
- Blücher, A. (Red.), Borgenstierna, C., Lindborg, A-L., Lindén, M., Nyberg, M., Olsson, V., Wendin, K. (Red.) & Westergren, A. (2018). Mat och måltidsteknik för ett hälsosamt och oberoende åldrande. Kristianstad: Kristianstad University Press. Hämtat 30.3.2020 från <http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:1255003/FULLTEXT01.pdf>
- Bjørner, T., Korsgaard, D., Reinbach, HC., Perez-Cueto, F. (2018). A contextual identification of home-living older adults' positive mealtime practices: A honeycomb model as a framework for joyful aging and the importance of social factors. *Appetite, volume 129(october)*, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.005>
- Boyer, K., Orpin, P. & King, A.C. (2016). ”I come for the friendship”: Why social eating matters. *Australasian Journal on Ageing*, 35(3), E29–E31. <https://doi.org/10.1111/ajag.12285>
- Brembeck, H. (2015). Mat i äldres shoppinglandskap. I Bergström, K., Jonsson, I. M., Prell, H., Wernersson, I. & Åberg, H. (Red.), *Mat är mera än mat – samhällsvetenskapliga perspektiv på mat och måltider* (s. 41–52). Göteborg: University of Gothenburg.

- Calvert, S. L. (2015). Social Impact of Virtual Environments. I K. S. Hale & K. M. Stanney (Red.), *Handbook of Virtual Environments. Design, Implementation, and Application. 2:a uppl.*, s. 699–718). Boca Raton: Taylor & Francis Group, CRC Press.
- Cederholm, T. (2017). Åldrande, mat och näring – en introduktion. I *Mat och måltid i äldreomsorgen*. Rapport 37-2017. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtat 12.10.2020 från https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2017/mat-och-maltider-i-aldreomsorgen_-vetenskapliga-underlag_livsmedelsverket-rapport-37-2017.pdf
- Croon, A. & Ågren, P-O. (1998). Fyra former av virtuella gemenskaper. I *Human IT Tidskrift för studier av IT ur ett humanvetenskapligt perspektiv*. Umeå: Institutionen för Informatik. Hämtat 1.9.2020 från <https://humanit.hb.se/article/view/246/339>
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken. För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna (3:e uppl.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Dunbar, R. (2017). Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198–211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>
- Egidius, H. [u.å.] Psykologilexikon. *Självförmåga*. Natur och kultur. Hämtat 5.4.2020 från <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=självförmåga>
- Fjellström, C. (2007). Att skapa en relation - laga mat som symbolhandling. I *Pipping Ekström, M., Åberg, H., Bergström, K. & Prell, H. (Red.), Hushållsvetenskap & Co. (Rapport nr. 39)*, 123–137. Göteborg: University of Gothenburg. Hämtat 31.3.2020 från <https://hdl.handle.net/2077/40986>
- Fjellström, C. (2009). Food's cultural system of knowledge - meals as a cultural and social arena. I Palojoki, P. & Janhonen-Abuquah, H. (Red.), *Food in contemporary society*, 19–22. Helsingfors: Helsinki University Press. Department of home economics and craft sciences. Hämtat 5.4.2021 från https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/16007/fics_ejulkaisu.pdf

- Giacalone, D., Wendin, K., Kremer, S., Bom Frøst, M., Bredie, W. L.P., Olsson, V., Otto, M. H., Skjoldborg, S., Lindberg, U. & Risvik, E. (2014). *Health and quality of life in an aging population – Food and beyond*. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.12.002>
- Gustafsson, I-B., Öström, Å. & Annett, J. (2009). Culinary arts and meal science as an interdisciplinary university curriculum. I H. L. Meiselman (Red.). *Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications* (s. 270–291). New York: CRC Press.
- Gustafsson, I-B., Öström, Å., Johansson, J. & Mossberg, L. (2006). The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of Foodservice*, 17, 84–93. Hämtat 5.5.2020 från <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1745-4506.2006.00023.x>
- Hallberg, Johan. (2017). Hälsofrämjande processer som drivkraft för hållbar utveckling. I *Socialmedicinsk tidskrift* 2/2017, s. 209–220. Hämtat 5.4.2021 från <https://docplayer.se/68749417-Halsoframjande-processer-som-drivkraft-for-hallbar-utveckling.html>
- Hansen, K. V. (2019). Healthy older adults' motivation and knowledge to food and meals. *Qualitative report*, 24(11), 2815–2831. Hämtat 23.3.2020 från <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol24/iss11/10>
- Heikkinen, A. (2013). Distance services for the elderly in the changing operating environment in Finland. I M. Karppi, H. Tuominen, A. Eskelinen, R. Santamäki Fischer & A. Rasu (Red.), *Active Ageing Online - Interactive Distance Services for the Elderly on Baltic Islands. VIRTU Project 2010-2013*. (s. 22–37). Turku: Turku University of Applied Sciences. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163578.pdf>
- Holm, L., Lauridsen, D., Bøker Lund, T., Gronow, J., Niva, M. & Mäkelä, J. (2019). The social context and conduct of eating. I J. Gronow & L. Holm (Red.), *Everyday eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden. A comparative study of meal patterns 1997–2012* (s. 57–76). London & New York: Bloomsbury Academic. Hämtat 15.10.2020

från https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314431/Holm_etal_Ch4_The_social_context_and_conduct_of_eating_2019.pdf?sequence=1

- Honkavaara, M. (2018). Låt maten smaka – också med stigande ålder! *Folkhälsan Kost*. Hämtat 4.10.2020 från <https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/artiklar/kost/>
- Husted, M. M., Beck, A. M. & Ulrikkeholm, L. K. (2019). Involving community-dwelling older adults in activities related to meals as part of a rehabilitation program: a single-blinded cluster-controlled study. *Clinical rehabilitation*, 33(7), 1185–1196. <https://doi.org/10.1177/0269215519837742>
- Kainulainen, S. (2016). Yksinäisen elämänlaatu. I J. Saari, (Red.), *Yksinäisten Suomi* (s. 114–125). Helsingfors: Gaudeamus.
- Kauhanen, J. (2016). Yksinäisen terveys. I J. Saari, (Red.), *Yksinäisten Suomi* (s. 96–113). Helsingfors: Gaudeamus.
- Kersey, B. (2006.) Virtual dinners join elderly with faraway family. NBC News, The Associated Press. 24.12.2006. Hämtat 10.3.2021 från <https://www.nbcnews.com/id/wbna16330362>
- Kindblad, C. (2010). Det sociala livets betydelse för hälsa. I L. Hallberg (Red.), *Hälsa & Livsstil – Forskning & praktiska tillämpningar* (s. 307–328). Lund: Studentlitteratur.
- Koivumäki, O. & Nygård, I. (2013). The cost-effectiveness of the virtu service. I M. Karppi, H. Tuominen, A. Eskelinen, R. Santamäki Fischer & A. Rasu (Red.), *Active Ageing Online - Interactive Distance Services for the Elderly on Baltic Islands. VIRTU Project 2010-2013*. (s. 38–49). Turku: Turku University of Applied Sciences. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163578.pdf>
- Koskinen, I. (2011). Sosiaalinen toiminta suunnittelussa. I A. Oulasvirta (Red.), *Ihmisen ja tietokoneen vuorovaikutus* (s. 88–101). Helsingfors: Gaudeamus.
- Kuori Oy. (2021.) Yeti Tablet. Hämtat 10.3.2021 från <https://yetitablet.com>

- Lampo, H. (2013). User experiences of interactive technology on virtu channel. I M. Karppi, H. Tuominen, A. Eskelinen, R. Santamäki Fischer & A. Rasu (Red.), *Active Ageing Online - Interactive Distance Services for the Elderly on Baltic Islands. VIRTU Project 2010-2013*. (s. 129–135). Turku: Turku University of Applied Sciences. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163578.pdf>
- Lefebvre, Henri. (1991). *The Production of Space*. Översatt av Donald Nicholson-Smith. Oxford: Basil Blackwell Ltd. Hämtat 28.8.2020 från https://monoskop.org/images/7/75/Lefebvre_Henri_The_Production_of_Space.pdf
- Lind, I-L. (2013). Cooperation across sector boundaries – an opportunity. I M. Karppi, H. Tuominen, A. Eskelinen, R. Santamäki Fischer & A. Rasu (Red.), *Active Ageing Online - Interactive Distance Services for the Elderly on Baltic Islands. VIRTU Project 2010-2013*. (s. 73–84). Turku: Turku University of Applied Sciences. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163578.pdf>
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2011). From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science. *Scandinavian journal of public health*, 39(Suppl 6), 85–92. <https://doi.org/10.1177/1403494810393560>
- Livsmedelsverket. (2019). Tallriksmodellen. Hämtat 20.10.2020 från <https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/tallriksmodellen/>
- McHugh Power, J., Lee, O., Aspell, N., McCormick, E., Loftus, M., Connolly, L., Lawolr, B. & Brennan, S. (2016). RelAte: pilot study of the effects of a mealtime intervention on social cognitive factors and energy intake among older adults living alone. *British Journal of Nutrition*, 116(9), 1573–1581. <https://doi.org/10.1017/S000711451600369X>
- Meiselman, H. L. (2008). Dimensions of the meal. *Journal of Foodservice*, 19(1), 13–21. <https://doi.org/10.1111/j.1745-4506.2008.00076.x>
- Müller, K. & Lehtonen, J. (2016). Yksinäisyys, aivot ja mieli. I: J. Saari (Red.), *Yksinäisten Suomi* (s. 73–95). Helsingfors: Gaudeamus.

- Mäkelä, J. (2009). Meals: the social perspective. I H. L. Meiselman (Red.). *Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications* (s. 37–49). New York: CRC Press.
- Människorättscentret. (2019). Äldre personers rättigheter – viktiga internationella konventioner och nationell lagstiftning. Människorättscentrets publikationer 1/2019. Hämtat 14.9.2020 från <https://1598742.167.directo.fi/@Bin/c2272007baa9e2ff15d3dc58fe4d0ca0/1599651552/application/pdf/541622/Äldre%20personers%20rättigheter.pdf>
- Nawahdah, M. & Inoue, T. (2013). Virtually Dining Together in Time-Shifted Environment: KIZUNA Design. *CSCW' 13: Proceedings of the 2013 conference on computer supported cooperative work*. 779–788. <https://doi.org/10.1145/2441776.2441863>
- Novek, S., Menec, V., Tran, T. & Bell, S. (2013). Social participation and its benefits. Winnipeg, Canada: Centre of Aging, University of Manitoba. Hämtat 4.10.2020 från <https://umanitoba.ca/centre-on-aging/sites/centre-on-aging/files/2021-02/centre-aging-research-publications-report-social-participation-and-its-benefits.pdf>
- Peacemeal. 2017. The virtual dinner guest project. Hämtat 12.3.2020 från <http://peacemeal.co/2017/04/28/the-virtual-dinner-guest-project/>
- Piqueras-Fizman, B., Giboreau, A. & Spence, C. (2013). Assessing the influence of the color of the plate on the perception of a complex food in a restaurant setting. I *Flavour* 2, 24(2013). <https://doi.org/10.1186/2044-7248-2-24>
- Rosengren, I. (2020). 3D-printad mat och virtuella restauranger retar aptiten. *Forskning.se*, 17.4.2020. Hämtat 8.3.2021 från <https://www.forskning.se/2020/04/17/narodlat-vr-och-3d-printat-on-demand/>
- Rönnerman, K. (2004). *Aktionsforskning i praktiken - erfarenheter och reflektioner*. Lund: Studentlitteratur.
- Saari, J. (2016). Lopuksi: Yksinäisyyden tulevaisuus. I J. Saari (Red.), *Yksinäisten Suomi* (s. 297–317). Helsingfors: Gaudeamus.

- Saariluoma, P. (2011). Käyttäjä. I A. Oulasvirta (Red.), *Ihmisen ja tietokoneen vuorovaikutus* (s. 45–61). Helsingfors: Gaudeamus.
- Santamäki Fischer, R., Häggblom, A., Julin, B. & Nygård, I. (2013). The virtu channel – the elderly users, their quality of life and experiences of participation. I M. Karppi, H. Tuominen, A. Eskelinen, R. Santamäki Fischer & A. Rasu (Red.), *Active Ageing Online - Interactive Distance Services for the Elderly on Baltic Islands. VIRTU Project 2010-2013*. (s. 111–128). Turku: Turku University of Applied Sciences. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163578.pdf>
- Sidenvall, B., Nydahl, M. & Fjellström, C. (1999). The meal as a gift – The mening of cooking among retired women. *I Journal of Applied Gerontology* 12/2000 19(4), 405–423. <https://doi.org/10.1177/073346480001900403>
- Stajcic, N. (2013). Understanding Culture: Food as a Means of Communication. *I Hemispheres. Studies on Culture and Societies*. 2013(28), 77–78. Hämtat 25.8.2020 från http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-3b71a1ed-2c03-499a-8884-ab5ec51e1f56/c/05-Stajcic_v01.pdf
- Statens näringsdelegation & THL. (2020). Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsingfors: Statens näringsdelegation & THL. Hämtat 25.9.2020 från http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireyttä%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Statistikcentralen. (2018). Väestö iän mukaan 1900-2017 ja ennustettu 2018-2070. Hämtat 12.3.2020 från https://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tie_001_fi.html
- Statistikcentralen. (2019). Yksinäisiä on sadointuhansin – yhteistä korkea ikä, pienet tulot ja huono terveys. Hämtat 12.3.2020 från <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yksinaisia-on-sadoin-tuhansin-yhteista-korkea-ika-pienet-tulot-ja-huono-terveys/>

- Stewart, P.C. & Goss, E. (2013). Plate shape and colour interact to influence taste and quality judgements. I *Flavour* 2, 27(2013). <https://doi.org/10.1186/2044-7248-2-27>
- Stinger, E. T. (2007). *Action research* (3:e uppl.) USA: Sage.
- Svensk ordbok. (2009). *Matlust*. Hämtat 24.9.2020 från <https://svenska.se/so/?sok=matlust&pz=4>
- Svenska Akademiens Ordbok. [u.å]. *Måltid*. Hämtat 10.10.2020 från https://www.saob.se/artikel/?unik=M_1713-0204.0691&pz=5
- Svenska Akademiens Ordlista. (2015). *Senior*. Hämtat 24.9.2020 från <https://svenska.se/saol/?id=2621644&pz=7>
- Tuominen, H. (2013). Baltic Sea Cooperation and Virtu project. I M. Karppi, H. Tuominen, A. Eskelinen, R. Santamäki Fischer & A. Rasu (Red.), *Active Ageing Online - Interactive Distance Services for the Elderly on Baltic Islands. VIRTU Project 2010-2013*. (s. 10–19). Turku: Turku University of Applied Sciences. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163578.pdf>
- Watkins, R., Goodwin, V. A., Abbott, R. A., Hall, A. & Tarrant, M. (2017). Exploring residents' experiences of mealtimes in care homes: A qualitative interview study. I *BMC Geriatric* 17, 141 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0540-2>
- Wikblad, E. (2020.) Vänskap också via skärmen. I *Kyrkpressen nr 21*, 15.10.2020, 8-9.
- World Health Organization. (2020a). Who we are – Constitution. Hämtat 28.3.2020 från <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>
- World Health Organization. (2020b). About social determinants of health. Hämtat 30.3.2020 från https://www.who.int/social_determinants/sdh_definition/en/
- Ye, M., Chen, L. & Kahana, E. (2016). Mealtime Interactions and Life Satisfaction Among Older Adults in Shanghai I *Journal of Aging and Health*, 29(4), 620–639. <https://doi.org/10.1177/0898264316641080>

Öström, Å. & Jonsson, A-S. (2017). Sensorik och åldrande. I: *Mat och måltid i äldreomsorgen*. Rapport 37-2017. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtat 12.10.2020 från https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2017/mat-och-maltider-i-aldreomsorgen_-vetenskapliga-underlag_livsmedelsverket-rapport-37-2017.pdf

Bilagor

Bilaga 1: Deltagarinfo

1/2

Info om gradu Mat(b)ordet

Hej,

Jag studerar hushållsvetenskap på Åbo Akademi och syftet med min pro gradu avhandling är att pröva hur det går att skapa social samhörighet över Internet. I en värld där det allt mera betonas effektivitet bortser vi allt oftare måltidens sociala uppgift, redan idag behöver vi fundera på olika sätt att hålla kvar den i framtiden.

I den praktiska delen av undersökningen kommer seniorer att äta tillsammans virtuellt. Meningen är att se om man således kunde (åter)skapa måltidsgemenskap virtuellt. Jag hoppas att det virtuella kunde bidra till nya vägar att jobba mot ensamhet och vara ett nytt sätt för seniorer att socialisera och sällskapa.

Att äta tillsammans virtuellt kommer att bestå av två tillfällen där fyra seniorer och jag avnjuter en måltid tillsammans, var och en hemma hos sig. Alla deltagare får recept på förhand och handlar och tillreder maten själva. Sedan samlas vi för att äta tillsammans via datorförbindelse och diskuterar tillredningen och annat aktuellt. Nu söker jag pratglada matintresserade med vilja att medverka och utarbeta nya lösningar!

Mvh,

Linda Qvarnström

Studerande hushållsvetenskap

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier Åbo Akademi, Vasa

Deltagarnas medverkan i projektet

4 deltagare sökes.

OBS! Projektet omfattar två tillfällen, dvs. detta görs två gånger.



1. Recept skickas per e-post



2. Deltagaren handlar maten som tillreds



3. Deltagaren tillreder maten hemma hos sig



4. Deltagarna och Linda njuter av maten tillsammans på distans.

- *Alla behöver ha tillgång till dator med Internet, kamera och mikrofon och en e-postadress.*
- *Vi kopplar upp hemifrån via programmet Zoom (anvisningar av Linda)*
- *Inspelning av tillfällen*
- *Intervjumaterial kommer att användas anonymt i avhandlingen*



5. Enskilda intervjuer om upplevelsen via dator

Medverkan i avhandlingen Mat(b)ordet

Varför? Detta är en del av min magisteravhandling, i vilken jag undersöker hur seniorer upplever att äta tillsammans via datorförbindelse. Det insamlade materialet används bara till avhandlingen och du deltar anonymt. Dina svar är väldigt viktiga för mig! Det inspelade materialet förstörs efter bearbetningen.

Vad? Tack för visat intresse att medverka i den praktiska delen av min avhandling! Eftersom detta ger dig lite extra sysslor och arbete vill jag att du är medveten om vad du går med på redan innan vi sätter igång. Du har förstås möjlighet att tacka nej eller avsluta din medverkan när du vill men jag hoppas att du som väljer att delta är med under hela projektet från oktober till december.

Hur? Vi träffas via bildsamtalsprogrammet Zoom under fem tillfällen, tidtabell nedan. Först träffas vi för att säga hej och testa tekniken. Du kommer att få recept via e-post och skall sedan handla och tillreda maten själv. Vi kommer att äta tillsammans via datorförbindelse i grupp vid två tillfällen samt kommer du att bli intervjuad enskilt vid två tillfällen som vi kommer överens om tillsammans (v. 48 och v. 50). Måltiderna och intervjuerna bandas in för att jag skall kunna bearbeta materialet för min avhandling.

När?

Preliminär tidtabell

November

Fre 13.11 Deltagarinfo och test för bildsamtal, receptblad inför måltid 1 skickas

To 19.11 Virtuellt måltid 1: Soppa

23-27.11 deltagarintervjuer (v. 48)

23.11 receptblad inför måltid 2 skickas

December

3.12 Virtuellt måltid 2: Gryta

7-11.12 deltagarintervjuer (v. 50)

Frågor och funderingar får gärna ställas till undertecknad!

I hopp om trevliga stunder tillsammans,

Linda Qvarnström

Magisterstuderande i hushållsvetenskap

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Åbo Akademi, Vasa

linda.qvarnstrom@abo.fi

Tel. 050 59 41 885

Intervjufrågor

Bekanta dig gärna med frågorna innan intervjun. Du behöver inte fylla i eller besvara något på förhand.

1. **Måltiden överlag**

A. Vad upplevde du positivt med den virtuella måltiden?

B. Vad upplevde du negativt med den virtuella måltiden?

2. **Hur upplevde du de olika delarna av den virtuella måltiden?**

1=dålig, 2=ganska dålig, 3=ganska bra, 4=bra

- Utrymmet (ljud, bild, det virtuella utrymmet, utrustning)

1 2 3 4 "tar inte ställning"

- Mötet (interaktion, reaktioner, sociala upplevelser under måltiden)

1 2 3 4 "tar inte ställning"

- Maten (måltidens uppbyggnad, recept, säsong, smaker)

1 2 3 4 "tar inte ställning"

- Planering (måltiden upplägg, prisklass, matlagningsmetoder, tid)

1 2 3 4 "tar inte ställning"

- Atmosfären/stämningen (upplevelsen överlag, stämningen kring "matbordet")

1 2 3 4 "tar inte ställning"

3. **Upplevde du att matlusten ökade av att äta tillsammans virtuellt?**

Ifall ja, hur mycket på skalan nedan i jämförelse med en vanlig vardaglig måltid?

1=väldigt lite, 2=lite, 3=ganska mycket, 4=väldigt mycket

1 2 3 4 "tar inte ställning"

Varför?

4. Hur sannolikt skulle du delta i liknande verksamhet igen?

1=väldigt osannolikt, 4=väldigt gärna

1 2 3 4 "tar inte ställning"

5. Övriga kommentarer?

Rensoppa

Ingredienser
(2 portioner)

1	liten lök
2	vitlösklyftor
½ msk	rypsolja
ca ½ l	vatten
½-1	grönsaksbuljongtärning
2	morötter
3	potatisar
en liten bit	rotselleri (ca 50 g)
1	palsternacka (ca 150 g)
50-100 g	kallrökt renkött, hackat i små bitar
1 dl	crème fraîche eller grädde
	svartpeppar
	färsk timjan



1. Skala och hacka löken. Skala och tärna rotsakerna och potatisen.
2. Fräs löken i olja i en kastrull. Tillsätt skalade och tärnade rotsakerna och potatisen. Fräs rotsakerna en stund i kastrullen.
3. Tillsätt vatten (ca ½ liter så att rotsakerna täcks) och buljongtärningen i kastrullen. Koka i ca 15 minuter, tills rotsakerna är mjuka. Lyft kastrullen från spisplattan och purea soppan.
4. Ställ den pureade soppan på nytt på den varma spisen. Tillsätt renhacket och grädden. Koka upp soppan på nytt och smaka av med svartpeppar.
5. Dekorera soppan med färsk timjan. Servera med en skiva (råg)bröd med bredbart matfett.

Källa: Marthaförbundet <https://www.martha.fi/recept/rensoppa>

Tips:

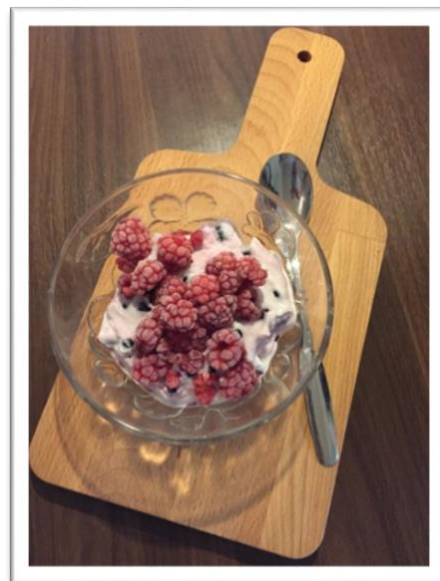
- Det går bra att använda även andra rotfrukter om man råkar ha rester hemma.
- Ifall man vill undvika ansandet kan sopprotsaker eller frysta rotfrukter användas.
- Färsk persilja eller andra örter passar också bra till dekoration. De kan även utelämnas. Nötter eller frön som dekoration ger mera tilltugg.
- Renkött kan ersättas med förmånligare rökt nötkött eller skinka. Det går också bra att använda upp eventuella andra köttrester.
- Soppan går enkelt att purea med stavmixer men kan också lämnas i tärningar om man så önskar.
- Lägg gärna grädde i soppan och använd resten av förpackningen till efterrätten.

Bärkvarg

Ingredienser
(4 portioner)

1 burk (250 g) kvarg
1 dl grädde
2-3 dl bär
1–2 msk honung (kan uteslutas)

1. Vispa grädden till skum. Rör ner kvargen i grädden.
2. Blanda ner bären och rör om. Smaka av.
3. Söta vid behov med inhemsk honung.



Källa: Marthaförbundet <https://www.martha.fi/recept/barkvarg>

Tips:

- Resten av satsen håller bra i kylskåp i några dagar och kan användas som frukost, mellanmål eller dessert.
- Grädden kan utelämnas för en mindre sats eller ersättas med mjölk som ett fettsnålare alternativ. Börja i så fall med att lägga i ½ dl mjölk och tillsätt mera ifall kvargen inte verkar för rinnande.
- En del av bären kan ersättas med syltresten om det råkar finnas.
- Ifall du vill ha ett enklare eller mjölkfritt alternativ kan du också välja att äta bär med honung.

Ägg i tomatsås basrecept

Ingredienser
(2 portioner)

1 gul lök
2 klyftor vitlök
2 msk rybsolja
1 msk tomatpuré
1 tsk paprikapulver
400 g tomatkross
1 dl vatten
½ tsk socker
salt och peppar
½ krukla färska örter
2 ägg



1. Skala och tärna löken.
2. Hetta upp oljan i en traktörspanna eller gryta. Fräs lök på medelvärme i ca 5 minuter utan att de tar färg.
3. Skala och riv eller hacka vitlök och tillsätt i grytan tillsammans med tomatpuré och kryddor. Fräs i ytterligare 5 minuter.
4. Tillsätt tomatkross och vatten och låt sjuda på låg värme i cirka 10 minuter. Tillsätt eventuell annan smaksättning och socker. Smaka av med salt och peppar.
5. Gör en grop per ägg i såsen. Knäck ner äggen (ett ägg per person) och låt småkoka under lock i ca 8 minuter, tills vitan stelnat men gulan fortfarande är krämig.
6. Klipp över rikligt med färska örter. Servera med ett gott bröd.



Smaksättning för tomatsåsen enligt tycke

Grekiskt:

1 msk oliver
2 tsk torkad timjan eller oregano (eller 2 msk färsk)
150 g feta ost

1. Följ basreceptet
2. Tillsätt oliver och kryddor efter tomatkrosset och låt sjuda.
3. Toppa den färdiga rätten med smulad eller tärnad feta-ost och timjan eller oregano.

Spanskt:

1 paprika
150 g chorizo eller annan kryddig korv
bladpersilja

1. Skölj, dela, kärna ur och skär paprikan i grova bitar.
2. Fräs löken i ett par minuter och tillsätt paprikan och chorizo-korven.
3. Följ basreceptet.
4. Toppa gärna med bladpersilja.

Italienskt:

1 msk kapris
2 msk parmesan
basilika

1. Följ basreceptet
2. Tillsätt kapris efter tomatkrosset och låt sjuda.
3. Toppa den färdiga rätten med parmesan och (färsk) basilika.

Mellanöstern:

1 tsk chilipulver
1 tsk spiskummin
150 g kikärtor
koriander

1. Följ basreceptet.
2. Fräs kryddorna tillsammans med löken.
3. Häll av spadet och skölj kikärtorna.

4. Tillsätt kikärterna tillsammans med tomatkrosset och låt sjuda.
5. Toppa gärna med koriander eller bladpersilja.

Mexico:

1 liten grön chili
150 g (svarta) bönor
koriander

1. Skölj chilin. Halvera och ta ut fröna. Finfördela fruktköttet.
2. Häll av spadet och skölj bönorna.
3. Följ basreceptet.
4. Tillsätt bönorna tillsammans med tomatkrosset och låt sjuda.
5. Toppa gärna med koriander eller bladpersilja.

Källor: Shakshuka, Marthaförbundet, (2020), Odlade grönsaker Marthaförbundets matkulturmagasin 2020, s. 53

<https://www.allrecipes.com/recipe/265087/uova-in-purgatorio-eggs-in-purgatory/>

<https://www.ica.se/recept/huevos-rancheros-2873/>

Tips:

- Ifall man vill ha en matigare rätt kan kikärter, linser eller bönor tillsättas. Enklast är det att använda inlagda versioner. Häll av spadet, skölj och tillsätt till lika med tomatkrosset.
- Chilipulver ger mera smak i grytan men kan även utelämnas. Mera hetta fås med att tillägga en bit färsk chili i tomatsåsen.
- Man kan även välja att lägga i torkade örter. Tillsätt i så fall dem till lika med tomatkrosset.
- Tomatkrosset kan ersättas med överblivna mogna tomater, ca 5 st. Skålla gärna.
- Rätten kan också serveras på mellanösternvis med hummus och pitabröd.

Frukt med honung och nötter

2-4	valfria frukter
1 dl	apelsinsaft (färskpressad eller färdig köpt)
2 msk	naturell yoghurt
2 msk	rinnande honung
2 msk	valnötter, hasselnötter eller mandlar

1. Ta fram ett skärbräde. Skölj eller skala frukterna. Skär i lika stora bitar.
2. Sätt allt i en beredningsskål. Häll saften över salladen.
3. Hacka nötterna i små bitar.
4. Dela fruktsalladen i två portionsskålar. Klicka över 1 msk yoghurt per portion och låt 1 msk honung rinna över yoghurten. Strö över nötterna.



Exempelvis

- 1 apelsin
- 2 äppel (gärna inhemskt)
- ½ granatäppel
- 2 msk valnötter

Tips:

- Frukter och bär i säsong: klementin, granatäppel, persimon, äppelpäron, vindruvor, fikon, tranbär
- För att få bort fruktköttet från apelsinen utan hinnor kan den fileas, se film: <https://www.youtube.com/watch?v=AE7e1SwKfJc>
- Att skala granatäpple kan vara svårt. Det finns flera olika knep, i filmen hittar ni ett sätt: <https://www.youtube.com/watch?v=QmhoZldJsY>
- I stället för frukt kan ni också välja bär.

Källa: <https://www.martha.fi/recept/fruktsallad-med-honung-och-notter>